

走り幅跳びの姿勢・要領について(前編)

皆さんこんにちは、体育学校曹友会です。気候も暖かくなってきましたね！駐屯地の中も桜が満開です。いよいよ新年度スタート!! 今月から体育に関連する記事を十二回にわたり連載していきます。

第一回、第二回は体力検定種目の中でも苦手意識が高く、また、練習方法が分からないなどの問い合わせの多かった「走り幅跳びの姿勢・要領」に関して掲載します。

走り幅跳びの原理

走り幅跳びは助走から踏み切り、跳躍するという種目です。

跳躍の原理はスピードのある助走から高い跳躍がスムーズに行われることです。しかし実際には助走、踏切り、空中動作、着地とそれぞれの局面に分かれており、記録の向上にはその局面ごとのテクニクが必要になります。今回は比較的容易に修正で

きる助走、踏切り、またそのテクニクの練習法を紹介します。

テクニク① 助走

図1は百メートル走と走幅跳びの記録との相関、表1は百メートル走の記録と助走距離との関係を表しています。

過去百五十人余りの一般体育課程入校者のデータを基に相関をとったところ、百メートル走の速い人ほど跳躍距離が長いという結

果が出ました。これは助走のスピードが跳躍距離により深くかわっているということ、助走の良し悪しが記録を左右するといっても過言ではありません。

それでは、どのように助走を行うと効率が良いのでしょうか？

まず表1からも分かる通り、助走距離は疾走の能力によって変わってきます。『短すぎてスピードが乗らない』とか『長すぎて後半失速してしまう』というようなことがないよう、練習して自分のベストな助走距離を把握しましょう。また、助走する際も以下のことに気を付けてください。

★スタート直後にはピッチを上げて

図1 100m走と走幅跳びの相関

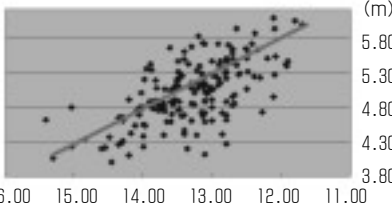


表1 100m走と助走距離の目安

100m走タイム (秒)	11.7~12.0	12.1~12.3	12.4~12.8	12.9~13.2	13.3~13.7
助走距離 (m)	34	32	30	28	26
歩数 (歩)	17~18	17~18	17~18	17~18	17~18
跳躍可能距離 (m)	6.20~6.50	5.80~6.20	5.50~5.80	5.20~5.50	5.00~5.20

★中盤はある程度加速していきましよう。

★度(歩幅)を徐々に保ちます。

製作GP (体育学校曹友会会員)

- 三輪 忠文 陸曹長 (企画室)
- 近藤 務 1 陸曹 (2 教助教)
- 中 克寛 1 陸曹 (1 教助教)
- 三住 秀樹 1 空曹 (1 教助教)
- 太田 暁央 2 空曹 (1 教助教)
- 塚田 陽一 2 陸曹 (1 教助教)
- 加治佐瑞樹 2 空曹 (1 教助教)
- 寺中 靖幸 2 陸曹 (1 教助教)
- 坂本 和也 2 陸曹 (2 教トレーナー)
- 筒井高志郎 3 海曹 (1 教助教)
- 石戸 聖志 3 陸曹 (研究科)

問い合わせ先

- 体育学校企画室
- 8-37-4607 FAX 4608
- 体育学校第1教育課体育班
- 8-37-4664/4665
- 指揮システム
- phy_sch.phy_shs_pa (企画室)
- DII アドレス
- plans-physh@g sdf.mail.jda.go.jp (企画室)



写真1 良い踏切り：最後の1歩の歩幅は狭い

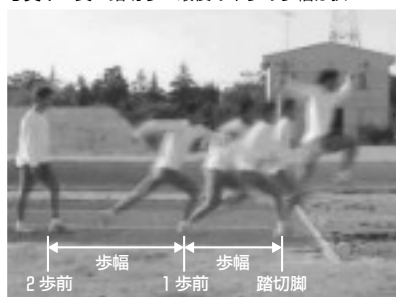


写真2 悪い踏切り：最後の1歩の歩幅が広い



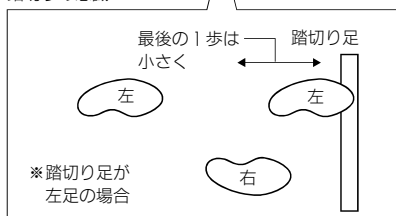
踏切り準備～踏切りのポイント

- ・踏切りまでの間はトップスピードを維持する。
- ・踏切り脚は浅い角度で曲げ素早く爆発的に力強く伸ばす動作を心掛ける。
- ・上肢、下肢（肩～腕、下半身）を連動させるため、体幹を締める（腹、あごを突き出さない）。
- ・脚の振上げ効果を増すために、腕も勢い良く肩の辺りまで振上げましょう。

写真5 階段駆け上がりドリル／一歩踏切り



踏切りの意識



ですが、意識一つで変わる部分もあります。正しい知識と練習法で効率の良いフォームを習得しましょう。今回は空中動作と着地の二点を練習法と一緒に紹介していきます。

助走で得たスピードを殺さずに踏切ることには走り幅跳び最大の焦点です。より高い跳躍を行うために踏切り準備、姿勢、動作のポイントなどを比較してみましょう。

踏切り準備（写真1・2）

写真1・写真2を比べると踏切りに移る最後の一步の歩幅の

テクニック② 踏切り

★助走後半はストライドを広げずにピッチを上げます。
★踏切り時にMAXスピードになる。
※疾走能力が低い人は助走歩数十三〜十七歩が適当

写真3 踏切り姿勢

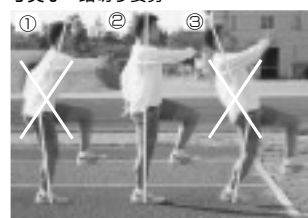
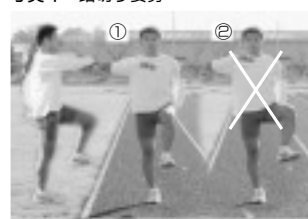


写真4 踏切り姿勢



違いが分かります。最後の一步は小さく、そして素早く身体の重心の真下に接地するようにしましょう。

踏切り姿勢（写真3・4）

写真3の②、写真4の①が理想的な踏切り姿勢です。踏切り

一歩踏切り（写真5）

①階段の一步手前に立ち踏切り

を目指して練習しましょう。助走からのスムーズな踏切りドリルとして「階段駆け上がりドリル」を紹介します。

練習ドリル

た身体の中心）をしっかり締め、振り上げる脚も外に開かないようにしましょう。

それでは日常生活でもできる踏切りの練習

- ①準備姿勢をつくります（軸脚は膝を軽く曲げた状態です）。
- ②踏切り足をかかとから素早く踏み込む。
- ③は②の動作と同時に、重心の真下に踏切り脚がくるようにします。
- ④もう一方の脚と腕は勢い良く引き上げ、最後は親指の付け根（母指球）で身体を押し上げます。

今回は助走、踏切りの二点について記事を掲載しました。まずは自分の姿勢をそれぞれ確認して比較してみると良いでしょう。しっかりとした基礎を作るためにはやはり反復練習が必要になりますが、意識一つで変わる部分もあります。

