

走り幅跳びの姿勢・要領について(後編)

前回は引き続き走り幅跳びのテクニクを紹介していきます。
前回掲載した助走と踏切りについては分かりましたか？ 今回は助走と踏切りの後の動き、空中動作と着地について紹介していきます。

走り幅跳びの空中動作には、大きく三つの跳び方があります。

その動作の違いから「かがみ跳び」「反り跳び」「はさみ跳び」に分かれます。

「かがみ跳び」はドリルなどで後ほど紹介しますが、「反り跳び」と「はさみ跳び」に関しては、非常に高いレベルで行われる競技でのテクニクになりますので、ここでは紹介に留めます。

反り跳び
踏み切り後、振り上げ脚を下

ろして伸び上がり↓着地動作(後述)

はさみ跳び

踏み切り後、振り上げ脚を下ろしながら踏み切り脚を前に出す
↓もう一度振り上げ脚を前に出し脚を揃える↓着地動作(後述)

テクニク③ 着地

跳躍の最後の詰めとなる着地です。この局面では、踵が膝よりも前にあるか、後ろにあるかによって記録に一足長分||数十

センチの差が出てきます(写真1、

2参照)。特に改善の望めるポイントでもあるので意識して一センチでも遠くへ足が着くようにしましょう。

また、着地後の最後の締めとして、写真3に示すように着地した瞬間に膝の力を抜き、踵を着いた位置に、お尻をつけるようにしましょう。

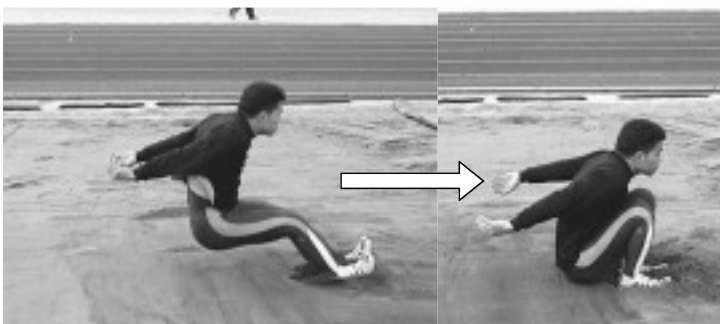
写真1 膝より後



写真2 膝より前



写真3 着地後の引き付け



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)

ドリル

その場跳び

着地姿勢の改善を図るための練習法として行いますが、かがみ跳びでは助走から踏み切って振り上げ脚に踏み切り脚を揃えて写真4の②の体勢になります。**強化エクササイズ**

写真5、6、7に示すのは着地時の姿勢を保持するのに必要な筋肉を鍛えるためのエクササイズです。

まとめ

二回にわたり走り幅跳びの姿勢、要領を掲載してきました。身体能力を上げて記録向上を狙うには時間が掛かりますが、フォームやタイミング一つで記録の向上が図れる可能性があることが分かったと思います。意識することでフォームなどが矯正されてくれば、それに必要な筋肉も鍛えられていきますので、定期的にトレーニングすること

さらなる向上を目指しましょう。また、強化エクササイズや実技の実施後にはしっかりとクールダウンおよびストレッチを

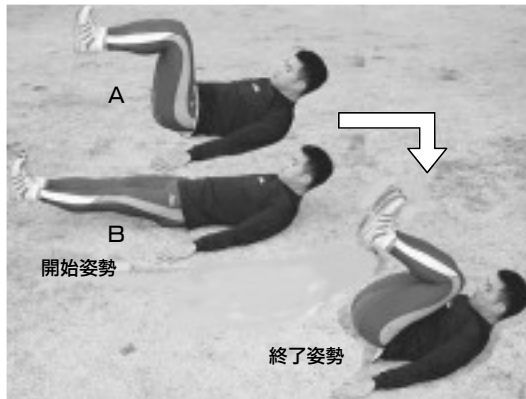
実施し、筋肉に疲れを残さないようにしましょう。今回はソフトボール投げについての記事を掲載します。

写真4 その場跳び



- ①背筋を伸ばし腕を後方に引き、膝を曲げてジャンプの準備動作に入る
- ②腕の振りを利用して高く跳び、脚をしっかりと引き付ける
- ③着地の際は上半身を前傾して、なるべく速く遠くへ踵を投げ出します

写真5



リバースカール・初級

トレーニング部位：腹直筋（下部）、腸腰筋

- ・開始姿勢はAが低強度、Bが中強度になります。腰痛などの恐れがある場合は、低強度の姿勢で行って下さい
- ・お尻が地面または、床から離れるまで引き上げましょう

写真7

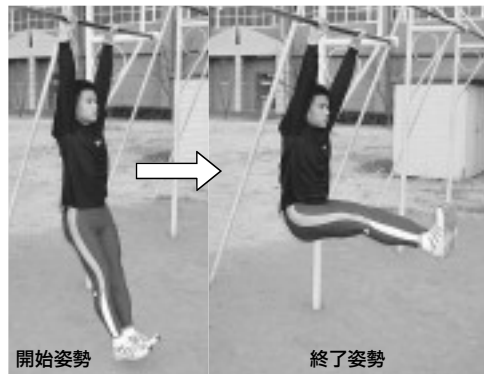


リバースカール・上級

トレーニング部位：腹直筋（下部）、腸腰筋

- ・しっかりと腰からお尻までが丸くなるように脚を引き上げましょう

写真6



レッグレイズ

トレーニング部位：大腿直筋、腸腰筋

- ・膝はしっかりと伸ばし、振りや反動を使わないようにしましょう

