

# 平成23年度 走り幅跳びブロック強化練習について

東京都中体連陸上競技専門部  
走り幅跳びブロック 佐藤 隆史

## 強化練習会に参加する上での心構え

1. 東京都のトップ選手であることの自覚とプライドをもつこと。
2. 学校生活、学習において、他の生徒の模範（見本）になること。
3. 「家族、仲間に支えられてこの場にいること」を常に忘れず、周りの人への感謝の気持ちを持つこと。
4. 「ありがとうございます」と謙虚な気持ちを持ち続けること。
5. あいさつがきちんとでき、常に元気よく、積極的に行動すること。

※心構えができていない選手は、練習会に参加する資格はありません。しっかり気持ちをもって練習会に臨むこと。

## 強化練習会の目標

1. 他の学校の生徒と交流し、自己の心と自己記録の向上を目指す。
2. 一人でも多くの選手が、全国大会の標準記録（5m35）を突破すること。
3. 全国大会での優勝と入賞を目指す。
4. 関東大会での優勝と出場選手の全員入賞。

## 練習形態

男女分かれての練習、女子は、佐藤が担当します。

## 練習予定（全9回）

	日付	場所	練習内容（予定）
①	11/27（日）	上柚木中学校	・・・オリエンテーション、着地
②	12/11（日）	夢の島競技場	・・・着地練習、踏み切り練習
③	12/18（日）	夢の島競技場	・・・着地練習、踏み切り練習
	12/25～27	関東選抜合宿（山梨）、東京都選抜合宿（弓ヶ浜）	
④	1/6（金）	夢の島競技場	・・・助走動き作り、踏み切り練習
	1/7～9	東京都選抜合宿（館山）	
⑤	1/14（土）	武蔵野陸上競技場	・・・助走動き作り、踏み切り練習
⑥	1/28（土）	夢の島競技場	・・・助走練習、短助走跳躍
⑦	2/12（日）	夢の島競技場	・・・短助走跳躍、助走練習
⑧	3/4（日）	上柚木陸上競技場	・・・中助走跳躍（計測）
⑨	3/11（日）	上柚木陸上競技場	・・・全助走跳躍（計測）
	3/25～27	東京都選抜二次合宿（山梨）	

## 練習日誌

今年度走り幅跳びブロック女子については、練習日誌を書いて毎練習会ごと提出してもらいます。目的は、選手の状態把握と各顧問の先生との連携です。すでに練習日誌を書いている人は、それでも構いません。

# 走り幅跳びの技術

走り幅跳びには4つの要素があります。まずは、強化練習に参加するにあたり、走り幅跳びの技術について、しっかり理解してください。

## 1つ目 「助走」

走り幅跳びで最も大切な要素が助走です。助走のスピードが速い人ほど遠くに跳ぶことができます。中学1年生では、助走の歩数は14～16歩が適当です。16歩が短いと感じる人は18歩にしてみましょう。

また、助走は踏み切り動作の延長なので、ももが高く（へそくらいの位置まで）上がりながら走れるとより効果的です。

## 2つ目 「踏み切り」

助走の次に大切な要素が踏み切りです。踏み切りは、足の裏全体で踏み切れると大きな力が出るので遠くに跳べるようになります。振り上げ足は、へそまで上げて、腕も高く上げられると力強い踏み切りになります。また、踏み切るときに下を向いてしまうと低いジャンプになるので視線は前か斜め上が良いでしょう。

## 3つ目 「空中動作」

空中動作は、力強い踏み切りができると、結果的によい動作ができます。空中動作を意識すると助走が遅くなってしまったり、踏み切りが弱くなってしまったりするので、あまり意識しないことが重要です。空中動作には、かがみ跳び、反り跳び、はさみ跳びの3種類があります。

## 4つ目 「着地」

着地は、両足をそろえて着地することが重要です。さらに、できるだけ足を前に出して着地できるようになると20cmほど距離をかせげます。着地はかかとから着いて、かかとお尻をつけるような動作が理想的です。

以上、4つの要素を理解して、走り幅跳びに技術向上を目指して記録を伸ばしていきましょう！  
細かな動作や動きについては、練習会で説明しながら教えます。

# 自己PR

強化の先生に早く名前と顔を覚えてもらうのは、記録向上の第一歩です。来年の目標や好きなこと嫌いなこと、強化の先生に知っててもらいたいことなどを書いてください。絵を書いたりしても構いません。

