

80mH

1 ハードル走は「リズムスプリント」

ハードル走は「リズムスプリント」とも呼ばれ、リズムカルにハードルをつぎつぎと跳び越えて走るところに楽しさがある。しかしながら、陸上記録会では、7mのインターバルと60cmのハードルの高さによる「80mH」であるため、ある程度高度な技術を身につけなければならない。

ハードル走の技術上達のためには、スタートから1台目までのアプローチ走や効率の良いハードリング技術、さらにはインターバルの素早い3歩の走り（リズム）などを練習しなければならない。

実際には、まず、以下に示す4つの局面のひとつを取り出して行う練習やハードルの台数を徐々に増やしていく練習によって上達を図る必要がある。そのうえで、通し練習（全習法）やタイムトライアルを行って技術の完成度をみたり、タイムに挑戦させるようにしたい。

2 ハードル走の技術ポイント (図1)

アプローチ (9~11歩)

徐々に体を起こす

各ステップを正確に踏む
【スピードを落とさないように踏み切る】



1歩目を正確に

ハードリング



遠くから踏み切る

高く跳ばない

すばやく着地

バランスをくずさない

インターバル



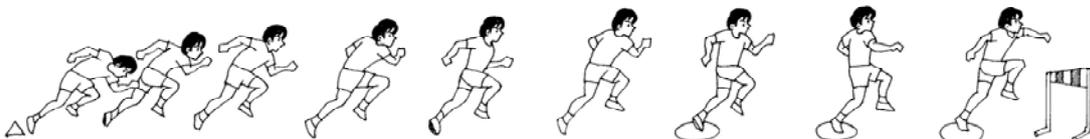
腕振りて脚(ピッチ)をリードする

3 4つの局面の練習方法

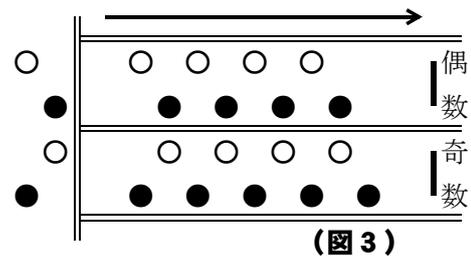
(1) スタートから1台目までのアプローチ

すばやくスタートしてから1台目までは、スムーズに加速していかなければならない。また、ハードルに近づかない位置で踏み切らなければならない。慣れるまでは(図2)のように輪を置いてそれを踏むようにように走るとよい。

(図2)



1台目までを8歩か10歩か12歩（偶数）で行く場合は、スタートの前足は踏み切り脚となり、7歩か9歩か11歩（奇数）で行く場合は、スタートでは踏み切り足を後ろに置くことになる。アプローチ練習を行う中で歩数が一定になるようにしていきたい。



(2) ハードリング

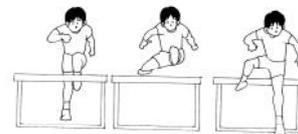
ハードルを越えるために要する時間（ハードリングタイム）をできるだけ少なくすることが重要である。このためには、ハードルを低く素早く越える（またぎ越す）技術を身に付ける必要がある。（図1参照）

- ① ハードルから離れて（遠くの位置で）踏み切り、ハードル近くへ着地する。
- ② 踏み切りではブレーキをかけたたり、高く跳び上がらないようにする。
- ③ 振り上げ脚は、膝でリードしてから膝下を伸ばしていくこと。
- ④ 空中では、腕でしっかりと脚とのバランスをとること。
- ⑤ リード（着地）脚を素早く積極的に下ろしていくこと。この動きによって、抜き脚（の膝）は前方に引き出され、1歩目の歩幅をかせぐことになる。

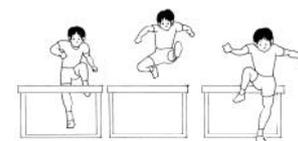
(図4：正しいハードリングのために)

踏み切りの影響

【よい例】



【悪い例】



とぶ方向がまがる 高い 着地でふらつく



《踏み切り》

○振り上げる方向に目標をつける

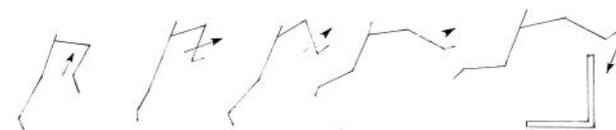
【ハードリング基本練習】

リード脚・抜き脚のよりよい動きづくりを目指す。歩行やスキップ、緩走で行う。高さについては、最初はやや低く（44cm）慣れてきたら60cmの高さで行う。Eは普通に並べ、走る位置によって、リード・抜き・両方の練習となる。Fは抜き脚（リード脚）とハードリング、Gは抜き脚（リード脚）とハードリングを交互に、Hは抜き脚とリード脚を交互に行う並べ方である。セッティングを工夫して楽しく練習したいところである。

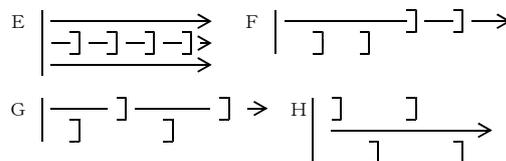
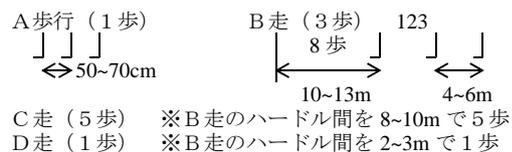
リード脚の振り上げ動作のイメージを示す。

抜き脚に関しては、踏み切り後、着地に向かってコンパクトにしかも水平に膝のリードで引き出す。

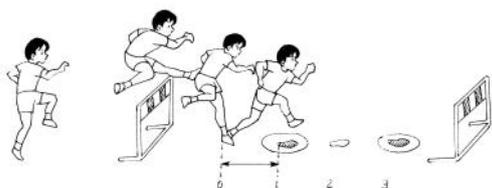
(図6)



(図5)



(3) インターバル (図7)

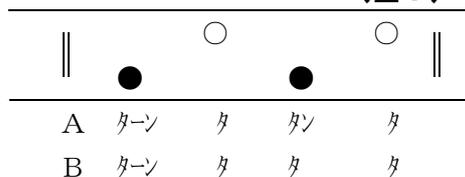


着地した次からの3歩をできるだけテンポアップして走るのがよりよいインターバルの走りである。この走りを身に付けるためには、図7のような「ラインや輪」を用いるのが効果的である。0の位置に腰を落とさずに着地すること、

1の位置まで抜き脚を膝からまっすぐ遠くに持つて行くことがポイントとなる。4で述べる感覚づくりやリズムづくりの練習でテンポアップを意識すれば、インターバルの効果的な練習

となる。インターバル間のリズムモデルを図8に示す。

(図8)

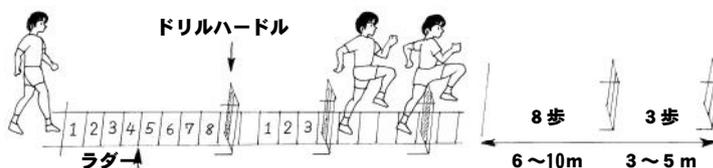


(4) 最終ハードルからフィニッシュ

最後のハードルを素早く越えたら、腕をよくふりゴールラインまで走り抜ける。なお、最後のハードルは決してあわてないように越えることである。あわてるとハードルを脚に引っかけて転倒したりするおそれがある。図7の「0の位置からスタートダッシュ」のイメージを持たせると良い。

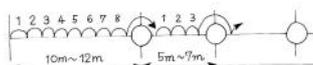
4 感覚づくりリズムづくり

(1) リズム・ステップ・オーバー走 (図9)

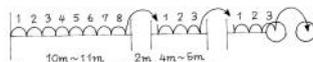


(2) リズム&大股走 (図10)

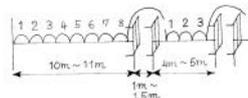
A (輪 : 90~100cm)



B (ライン・ロープ・棒・輪2個
等を目印に使う)



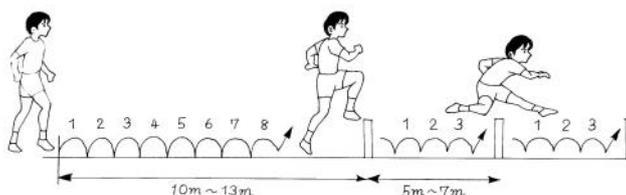
C (ドリルハードル : 高さ10~20cm)



D (段ボール箱 : 50×60×20cm~60×80×30cm)



(3) ミニハードル走 (図11)



(1) ~ (3) とともに、リズムや感覚づくりなので、ハードリングの技術はあまり問わない。

リズムに乗ること，そしてスピードアップに主眼をおく。

5 ハードリング柔軟運動 (図12)

