

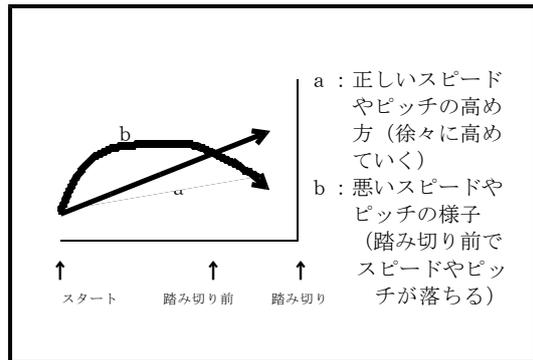
「走り幅跳び」

1 走り幅跳びについて

走り幅跳びは、高められた助走スピードを効率よく利用して「より遠くへ跳ぶ」ことを競う競技である。走り幅跳びでより遠くへ跳ぶためには、基本的に速く走ることができる疾走能力が大切である。しかし、それだけではなく、持っているスピードをうまく踏み切りに生かしたり、また力強い踏み切りを遂行する技術が重要となる。

より遠くへ跳ぶために必要な走り幅跳びの技術としては、主に以下のポイントを挙げる。

- ① 助走では、ピッチやスピードを徐々に上げていく。(踏み切り前でピッチやスピードが低下してはいけない)
- ② 踏み切り2歩は、「イチ・ニッ・サン(タ・タ・タン)」などピッチアップして、階段を駆け上がるように踏み切りに入る。
- ③ 最後の一步は、2歩前よりも1足長歩幅を短くして、足を低く運んですばやくかかとの方から踏み込む。



(図1)

- ④ 空中フォームは自然でやさしい「またぎ跳び(かがみ跳び)」を用い、両足を前方へよく伸ばして着地する。

①の習得には、トラックやピットでの助走練習、また、②や③の習得には、3歩リズム走や3歩あるいは5歩の跳躍練習などが必要である。小学生では、リズムとスピードを生かした走り幅跳びを目指すことが大切である。(図1))

2 走り幅跳びの技術ポイント (図2)

〈反り跳び〉

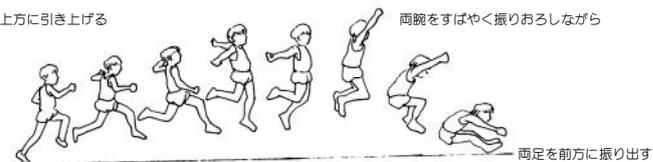
反対足のももを斜め上方に引き上げる

両腕をすばやく振りおろしながら

(踏み切り)

○かかとからつきつまさきから離れる

○踏切板に足を合わせる



〈はさみ跳び〉

(最適な助走距離)

○力まないでリズムカル助走

(踏み切り準備) ○踏み切りの2~3歩前から足の運びを速くして



〈またぎ跳び(かがみ跳び)〉

ゆったりとした助走

最後は大股になりすぎない

踏み切り脚の反対脚を引き上げる

前かがみの姿勢をとり着地



※ 走り幅跳びの跳び方（空中動作）には、前項の図2に示すとおり「そり跳び」「はさみ跳び」「かがみ跳び」などがある。リズムとスピードとを生かした走り幅跳びを目指すためには、空中動作が自然でやさしい「またぎ跳び（かがみ跳び）」を勧めたい。「そり跳び」などは、空中動作を意識するために助走スピードを生かし切れぬおそれがある。（特に初心者）また、相反する力であるスピード維持とより強い踏み切りを要求されるため、小学生では獲得するのは難しいとされている。「はさみ跳び」に関しても同様であり、技術的にもより高度である。

3 踏み切りの感覚や体の使い方・バランス力を高めるために (図3)

①島とび



②5歩助走連続跳び



踏み切る時、振り上げ脚（踏み切り脚と反対の脚）や腕を上方に強く振り上げる

③5歩助走連続跳びをより大きく（距離・動作）



台や低いハードルなどを置いて「ドン」と踏み切る

振り上げ脚や腕の使い方（より強く）

4 助走のスピード、リズムの習得のために (図4)

A：トラックでの助走練習

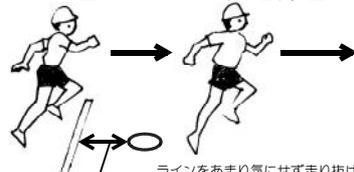


もし踏み越したら次はその分スタートライン

を後に移す

（もし手前ならば前へ）

B：ピットでの助走練習



ラインをあまり気にせず走り抜ける

●走り抜ける

●軽く踏み切る

●（うまくいった時は）跳躍する

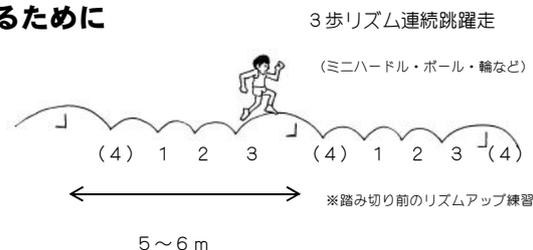
助走は自分の最適な距離から、徐々にスピードやリズムを上げて行って、最後は1・2・3とすばやく走り込んで踏み切るようにするのがよい。気持ちよく十分にスピードが上がる練習をすることが大切。助走距離に関しては、長すぎては肝心の踏み切りでスピード

が落ちるし、短すぎでは十分にスピードを上げることはできない。ひとつの目安として、25m前後（15走歩前後）の距離（走歩数）がいいので、試してみると良い。練習として心がけることは、足が踏み切りラインに合うようになったら、ポンと軽く踏み切ってみることである。

5 リズミカルな助走から上手な踏み切りに入るために

(1) 3歩リズム跳躍 (図5)

1・2・3-4（トン・トン・トーン）と走って跳んでいく練習。1・2・3は素早く走って踏み切りミニハードルをポンと越え踏み切り足と反対の足で着地（-4）する。



踏みきりに入る「最後の一步」が大きく遅くならないように、「狭く素早く入る」ようにする。空中で「ポン」と高く、気持ちよくからだを浮かべば3歩のリズムは成功である。

(2) 3歩輪踏み幅跳び (図6)

7~8mの軽い助走から、4つ並べられた手前の輪に踏み切り足でない方の足を合わせて入れ、その後、「イチ・ニツ・サン」または「タ・タ・タン」と素早く走って足の裏全体で踏み切る。はじめは輪に合わせてリズムを取り、慣れてきたらだんだんとスピードを上げて踏み切り、遠くへ跳べるようにする。最後の一步の「狭く素早く入る」が大切。

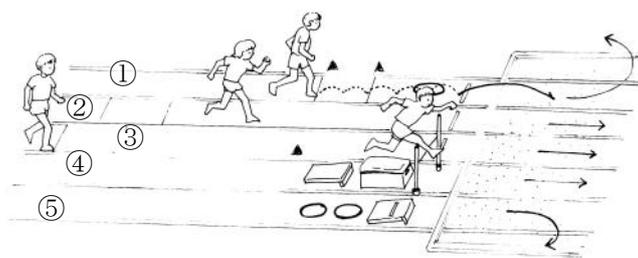


〈輪の間隔例〉

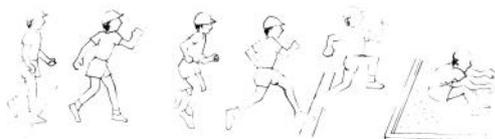
踏切
○—○—○—○
150cm 150cm 130cm
例 145 145 125
135 135 120

6 スムースな踏み切りのために (図7)

①は「3・5歩助走跳躍練習」、②は「助走練習」、③は「全助走跳躍練習」、④は「かけあがり踏み切り・空中動作練習」、⑤は「3歩かけあがり練習」である。自分にあった課題の達成のために選択できるコースを作成してみるのもおもしろい。(図7)



3歩・5歩助走からの踏み切り跳躍練習のポイントを以下に示す。



- ・速いスピードで素早く走り込んで踏み切る
- ・はじめは70%くらいの力で正確に行う。慣れてきたら次第にリズムに乗って動作を速める。
- ・着地までまとめる。

⑤ 5歩助走走り幅跳び 3歩助走に2歩加えて助走距離を伸ばす

