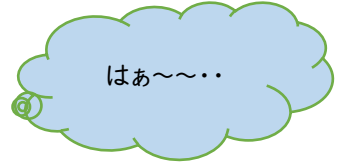
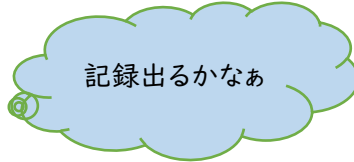




雨天時にパフォーマンス維持するために(跳躍種目)

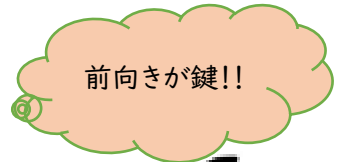
陸上競技の試合は、晴天の場合だけではありません。雨天時にも試合は行われます。そこで、雨天時の試合中に気を付けるべきことは何だろう？パフォーマンスを維持することで勝敗や順位にも影響してくるはずですよ。

○雨天時の気持ちは??



まず、気持ちで負けていては結果は出ません。条件は皆同じです。

むしろ…ここでベストパフォーマンス(いつも通りの動き)ができれば「**勝機有り**」!!!



☆試合時に雨に打たれる場面は大きく分けて3回(ウォーミングアップを除く)

- ・足合わせ中: 足合わせで並んでいる時や確認中
- ・試技中: 1本目~6本目。または、ピット待機中
- ・待機中: 試技をテントで待っている時や動いている時



◎雨天時におけるデメリットを整理

- | | | | |
|--------------|--------------------|--------|--------------|
| ・温まっている体が冷える | ・スパイク、靴下が濡れて踏切時に滑る | ・視界が悪い | ・モチベーションが下がる |
|--------------|--------------------|--------|--------------|



☆対策案

- | | | | |
|----------------------------|-------------------|--------------------|---------|
| ・ジャージ、ウインドブレーカーやロンTを着用して保温 | ・1本ごとに靴下を変える | ・平常心を保つ | ・帽子をかぶる |
| ・走り出しから着地までのイメージを高める | ・グリップを濡らしすぎない(PV) | ・タオルでしっかりと拭く(2~4枚) | |
| ・傘を差してもらいピットに入る(PV) | ・タンマグを使用する(PV) | ・テーピングを張り替える(PV) | |

要注意事項

踏切で滑る可能性を少なくする

走高跳: 高跳用スパイクでないと、内傾時にかかところが滑る時がある

踏切時にまっすぐ入らないと捻挫の恐れあり

棒高跳: グリップが滑ってしまうと突き出しがうまくできない

走幅跳(三段跳): 踏切時にまっすぐ入らないと捻挫の恐れあり



※過度に後傾して踏切に入ると跳びだす前にかかところが滑る可能性があるため
どんなときにも同じ動作・同じ踏切・同じ跳びだし・同じ握りを落ち着いて実施
できることが大事。晴天時のみならず雨天時にも試合を想定した練習ができる
とさらに良い。

