

走高跳

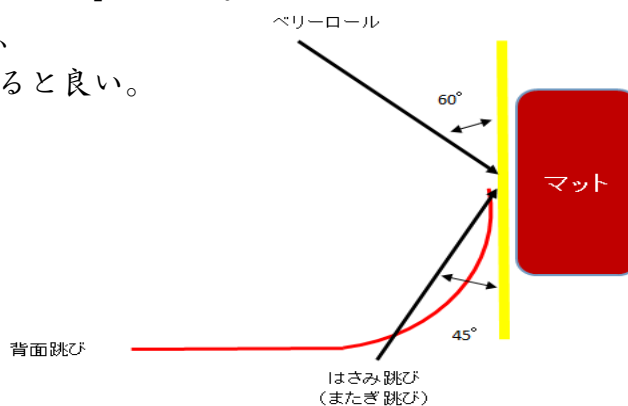
走高跳とは、高さを競う競技である。走幅跳や棒高跳とは異なり、助走に特徴があり直線と曲線によって構成する。助走にも個人差が強く出るため、自分に合った助走を見つけることが記録の向上に大きく関係してくる。

「助走・踏切」を考えてみよう。

○助走○

走高跳には、大きく分けて3つの跳躍方法がある。「はさみ跳び・ベリーロール・背面跳び」である。それぞれの跳躍によって、助走の方法も変わってくる。現在、主流とされているのは「背面跳び」である。

左図は、左足踏切の場合であり、背面跳びは赤いラインを参考にすると良い。

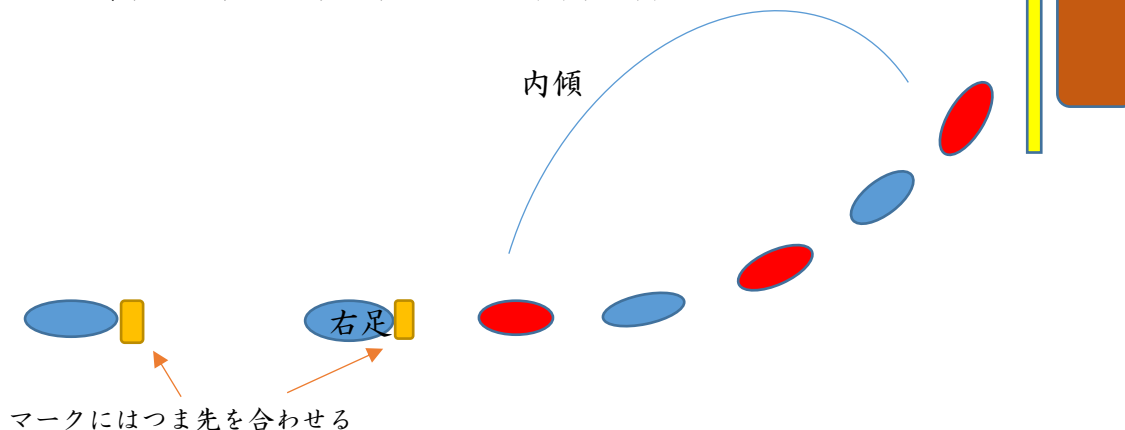


マークの使い方

試合で使用可能なマークの数は、一人2つまでである。初めて走高跳を始める選手は、出だしの位置に1つ使う程度かもしれません。競技歴や競技力が上がってきた選手は出だしに1つ(第1マーク)と、内傾に入るタイミングのマーク(第2マーク)を設定すると良い。

左足踏切の場合

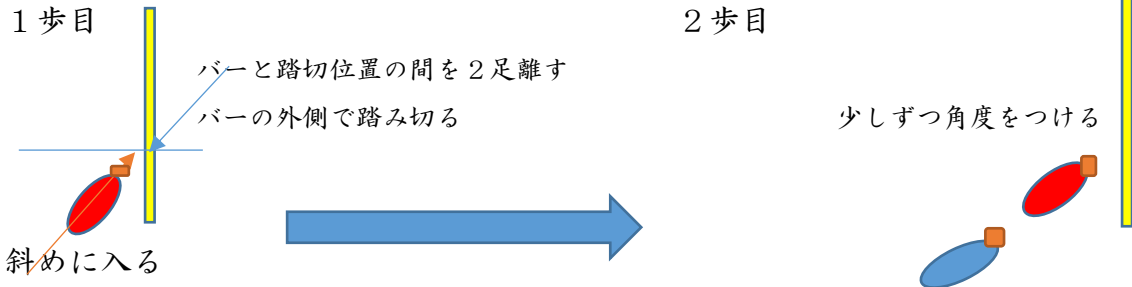
広島県では内傾を5歩で教えている(例外あり)



助走（足合わせ）の方法

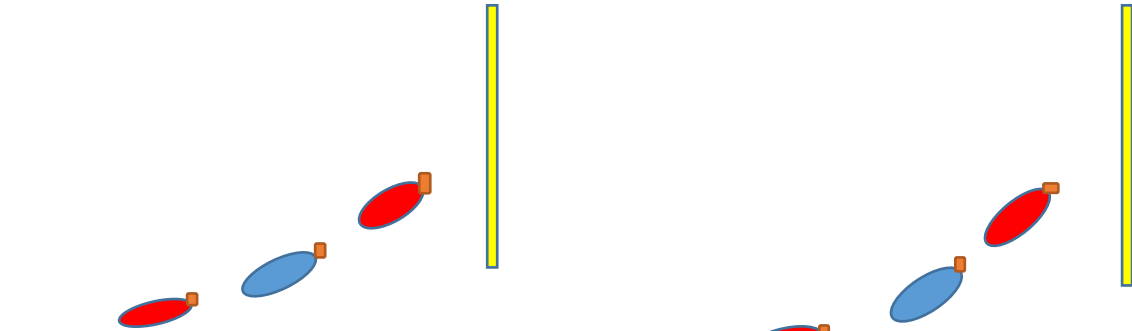
初めて足を合わせる人は、どの位置から走り出せばよいか迷う人がいる。1歩ずつテープなどを使い、確認しながら行くと合わせやすいだろう。

(テープを貼っていき踏みながら確認する)



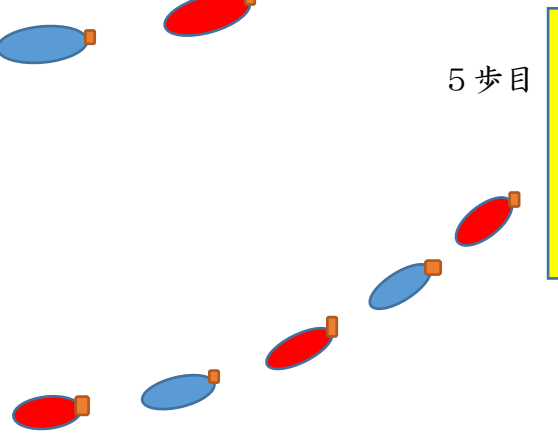
3歩目

4歩目

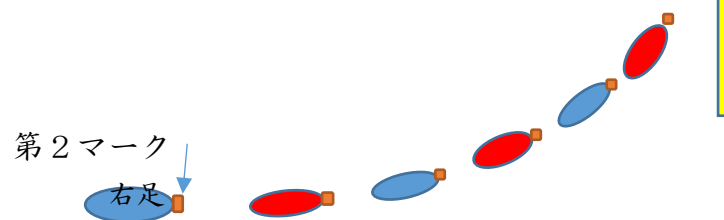


5歩目

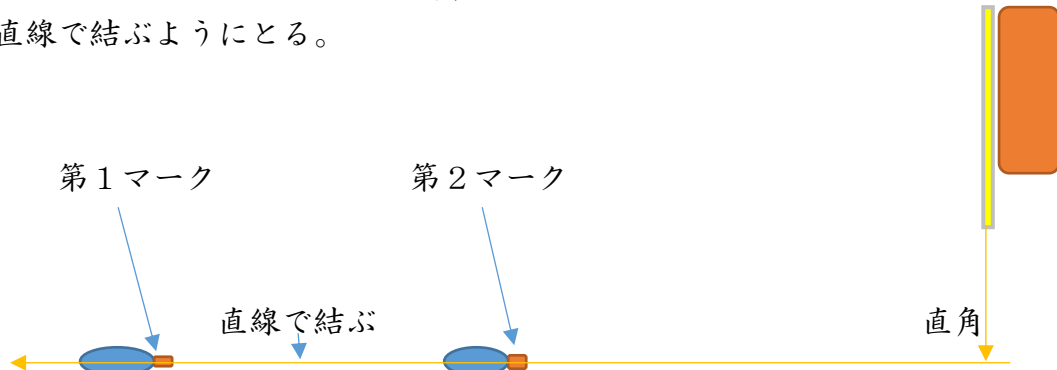
※足合わせのテープはずらしながら確認することで同じ歩幅やリズムが取れやすくなる



6歩目（第2マーク）



第2マークが決まると、第1マークは2歩～5歩の間で内傾に入りやすいように設定する。その時は支柱から直角になるようにとり、第2マークと第1マークを直線で結ぶようにとる。



助走が決まると、何度も練習を重ね体で覚えていく。第2マークからの内傾が難しいので、サークル走などを活用して、身体を内側に倒す感覚をつかむと良い。
(後傾すると、踏切の時に足だけが上がり腰が浮かなくなるので注意)

○踏切○

良い流れ・自分に合った助走ができて踏切が上手にできると体が浮く感覚が出てくる。走幅跳より踏切時に角度をつけなければいけない分、足腰への負担が大きい。理想的な踏切をすることは、故障(けが)のリスクも少なくなり記録の向上につながる。

踏切の角度(左足踏切の場合)

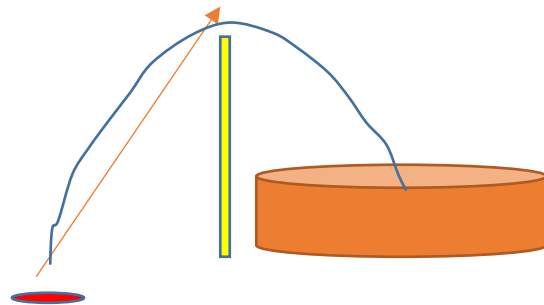


平行に出すことがダメな理由

- ① 踏み切る時に自らバーに向かって跳ばないといけないため跳躍の高さ・幅が出ない。
- ② 高さが出たとしても幅が出ないため、バーの上に落ちてしまう。

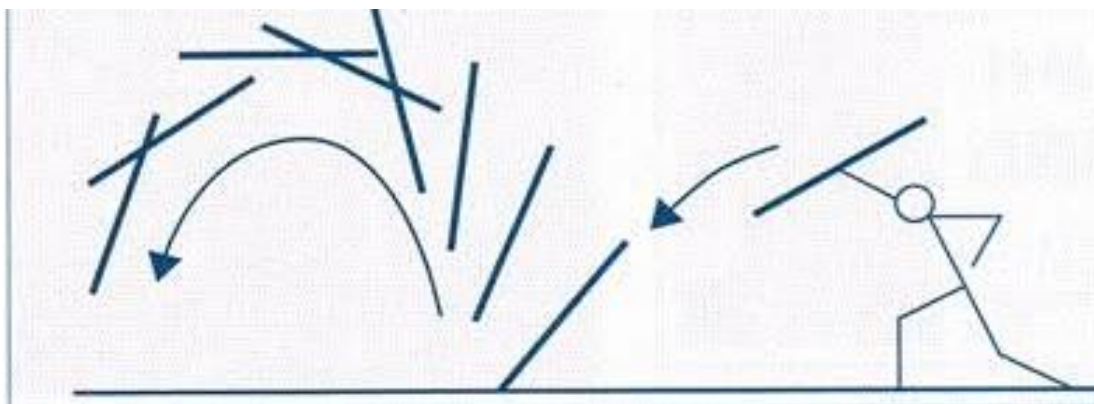
→ が跳躍の高さ。バーの頂点と合うことがbest

— が跳躍の幅。起こし回転が上手にできると高さも幅も出る



③ 起こし回転がうまく利用できない。

(起こし回転の例)



④ 内傾を利用して跳ぶため、踏み切った時に外反捻挫を起こしてしまう。

一番大きな理由は、捻挫である。外反捻挫は普段の生活では起きにくいので、痛みがあっても見過ごす場合もある。

悪化してから発見すると練習ができない場合か、普段の生活にも支障をきたしてしまう。

正しい踏切により故障をしない踏切を！



図3：足関節外反捻挫