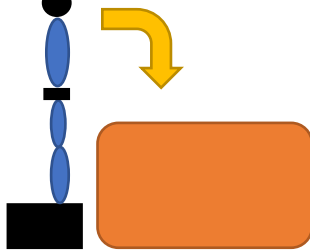


○背面跳び(初心者向け)

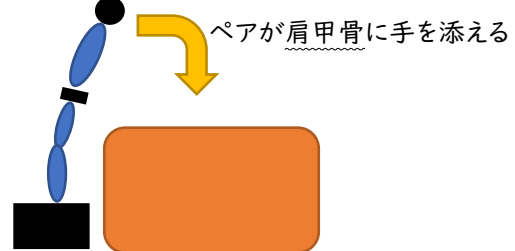
走り高跳びを始める選手の中で、最初当たる壁が背面跳びだろう。徐々にやらしていくため、段階的に練習を進める必要がある。恐怖心をなくし、故障(けが)をしないように練習を重ねていこう。

段階を踏む(2人で行うとより効果がある)

① 台に構える



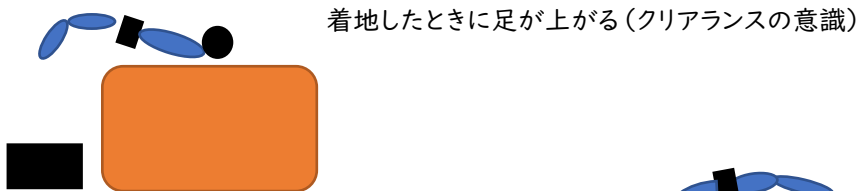
② あごをしっかり上げてマットに倒れ込む



③ 倒れながらマットが見えたら素早くあごを引く

マットに落ちたときに肩甲骨から落ちる習慣をつける←ペアが確認

まずはそのまま倒れ込む練習をする→慣れてくるとあごを引く時に少し跳ぶ

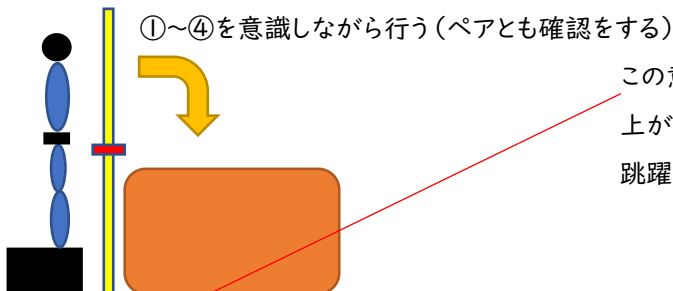


④ 着地するとき膝を頭の奥に送る

膝が頭より奥に抜けるため顔面に膝が当たることを防ぐ



⑤ 腰より少し低い位置にバーを設置



この意識で練習をすると高さが上がったときにもバーにあたりに行く跳躍になってしまい走寝高跳になる

⑥ 上記で紹介した1歩の足あわせから跳躍をする

※バーに倒れ込む練習ではなく、腰を少し高く上げる意識で行う