

走幅跳

陸上競技において、100mの次に取り掛かりやすい種目ではないでしょうか。小学生でも中学生でも参加人数がとても多い種目である。取り掛かりやすい分、とても奥が深く工夫をするだけで記録向上にもなる。

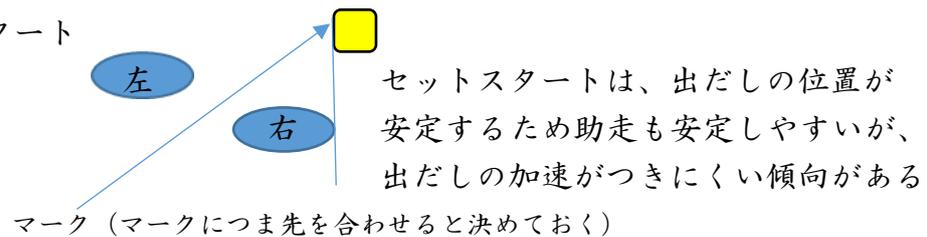
「助走・踏切・空中姿勢～着地」を考えてみよう。

○助走○

助走の出だしや歩数（距離）などは、選手の特長やトップスピードの違いによって変化する。中学生の選手では、男子だと17歩～20歩・女子だと16歩～19歩程度が目安となるだろう。一番大切なことは、踏み切る時に助走スピードが上がっていることである。練習する時に考えながら歩数（距離）を決めると良いだろう。

出だし 例) 右足で合わせる場合

○セットスタート



セットスタートは、出だしの位置が安定するため助走も安定しやすいが、出だしの加速がつきにくい傾向がある

○2ステップスタート

左 左

右

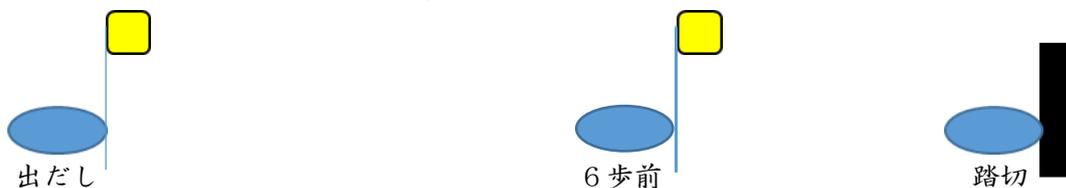
2ステップスタートは、出だしの勢いがつきやすいため加速に乗りやすいが、マークからずれる場合があるため注意

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。初めて走幅跳を始める選手は、出だしの位置に1つ使う程度かもしれませんが、競技歴や競技力が上がってきた選手はマークを効率よく使うことも記録を上げるためには必要となる。

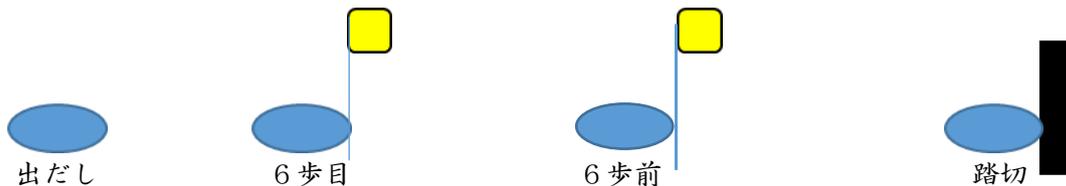
マークの使い方 例) 合わせる足は同じ足にしたほうが確認しやすい。

○出だしに1つ、踏切6歩前に1つ



出だしに1つ使うことで、出だしの位置が確認できるため間違えることがない。走幅跳に慣れていない選手は、出だしの位置を間違えてしまい踏切が合わなくなるということがあるのでその予防にもつながる。6歩前に1つ使うことで、踏切への準備やリズムアップへの意識につなげやすい。

○出だしから6歩目に1つ、踏切6歩前に1つ



出だしは距離を覚えておくようにして、6歩目に1つ置く。6歩目まで加速することを意識し、6歩目のマークを踏んでから体を徐々に起き上げるように意識して、重心移動を前に強くする。6歩前に1つ使うことで、踏切への準備やリズムアップへの意識につなげやすい。注意すべき点は、出だしの位置を間違えないようにすることである。

効率よくマークを使うことで、仲間や顧問の先生も確認がしやすいため安定した助走やアドバイスにつなげることができる。

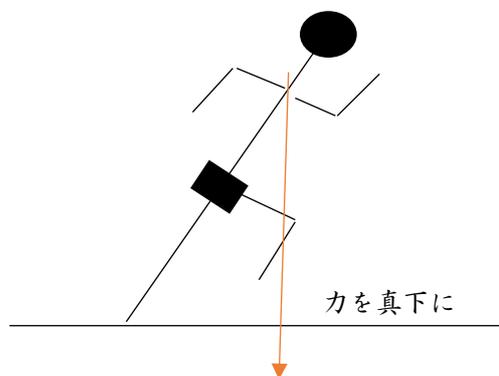
※助走全体のイメージ

例) 18歩の場合

1歩～6歩:

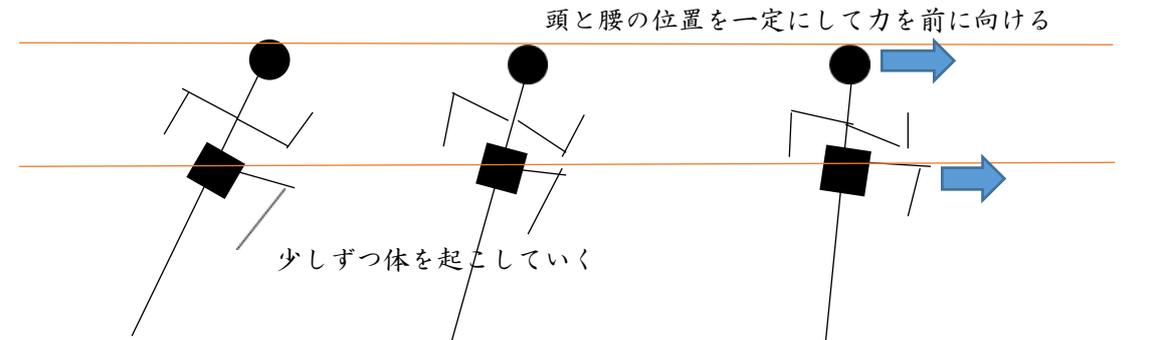
始めの6歩は加速をするため、体をやや傾けて地面に大きな力を加える。

100mでいえばスタートから30mまでのイメージ。(体全体を大きく強く動かす)



7歩～12歩：

6歩までに加速ができていると、そのスピードを前へ向ける。ひざ下を振り出さないように注意しスピードを上げる。7歩～12歩でMAXスピードに近づくとさらに良いでしょう。(100mのスピードが10割だとすれば、9割～9.5割が良い)



13歩～18歩：

MAXに近いスピードまで出ると、最後は踏み切る準備である。踏切準備の考え方はいろいろあるが、大切なのは得たスピードを落とさないようにして踏み切ることだ。最後の6歩は少しリズム(走るテンポ)を上げたいので、腕振りを今までよりコンパクトに振りスピードを維持しながらリズムアップが望ましい。(注意: 踏み切るためには気持ちに少し余裕がないといけません。スピードを出しすぎると踏み切れない。スピード9割～9.5割・気持ち8割くらいと考えることで踏切につなげやすいでしょう)

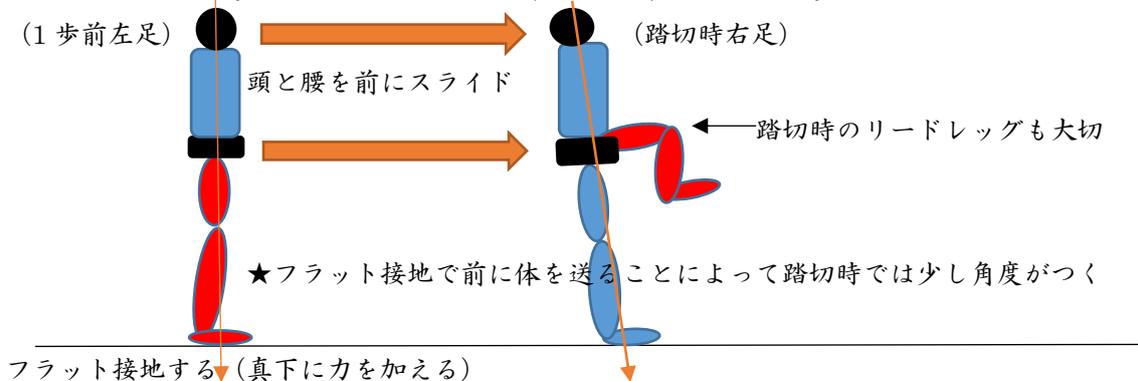
※あくまでも18歩の場合での考察なので、初めのうちは踏切板付近にスピードがMAXになるように練習を続けていくのが良い。踏み切ることができる最高のスピードで少し角度がつけて踏切ができるようにしよう。

○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空中姿勢や着地が少し乱れてもある程度の記録は望める。踏切で記録が決まるといっても過言ではありません。得たスピードがそのまま角度がついて跳び出せるように考えてみよう。

・1歩前はフラット接地 ()

トップ選手を見てみると、踏切の1歩前で腰を落とす動作（沈み込み動作）をしている選手がいる。しかし、筋力がない中学生が沈み込み動作をしてしまうと踏切でつぶれてしまうおそれがある。筋力がない中学生にはフラット接地がオススメである。フラット接地により重心を少し下げる。



※左足を赤色、右足を青色で表現している

走幅跳は、前へ跳んだ距離を競う競技なので踏切時の角度をつけすぎて踵（かかと）から入りすぎてしまうとスピードが落ちすぎてしまう。そのため、初めのうちは角度を少しにしてスピードを活かすとよい。助走から踏切までの練習を丁寧に行うことが、走幅跳で記録が狙える近道となる。

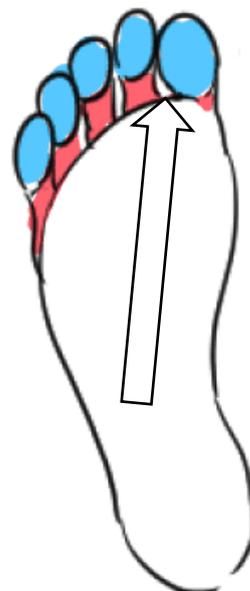
ちょっと参考に！

踏み切るときに踵から入りすぎたり、つま先から入りすぎたりして思うよう

に踏み切れない選手は、右図の▽から

踏切に入るようにしてみてもいい。

踏切が前へ抜ける感覚が生まれるかもしれません。



○空中姿勢～着地○

走幅跳の空中姿勢は、大きく3つに分けられる。「かがみ跳び・そり跳び・はさみ跳び」である。かがみ跳び・そり跳びは、初めての選手には取り掛かりやすい跳び方だろう。はさみ跳びは、手足のタイミングをとり回転させていくため相当な練習量が必要となる。

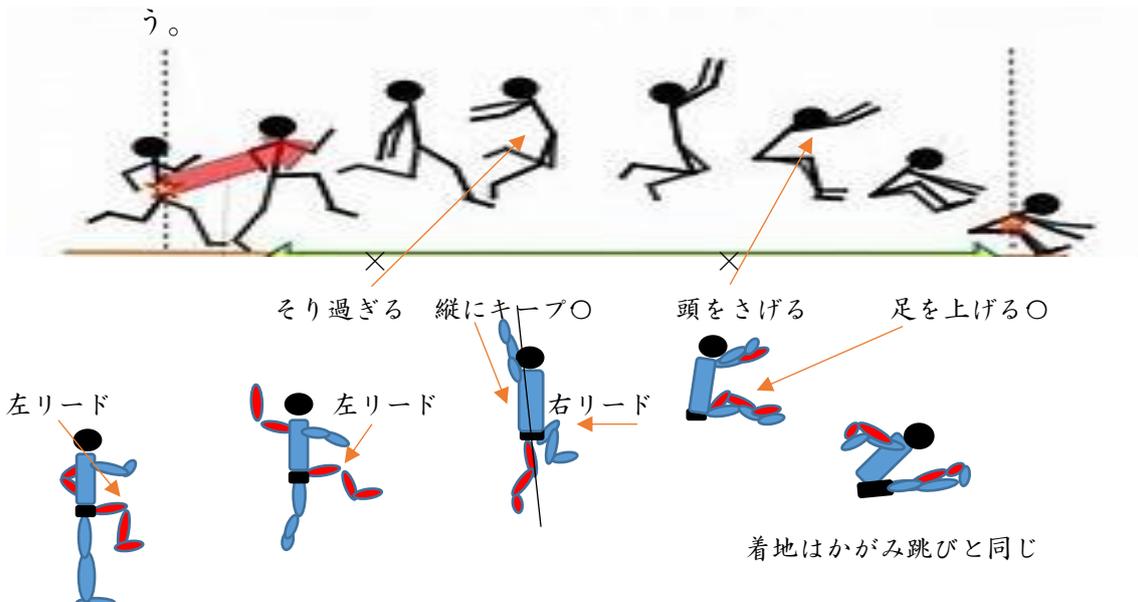
「かがみ跳び」

特徴：初心者にも最も適している。リード足のひざは踏切時の位置に保つ。踏切足は、着地準備に入るまで後ろに位置する。空中の後半からリード足に合わせるように前方へ展開する。



「そり跳び」

特徴：助走の跳び出しはかがみ跳びと同じですが、空中でリード足を下げることにより腰が前方へ押し出されて、最高到達点で体をそらせるようになる。その後、両腕は高い位置から下→後方へスイングして着地に向かう。



「はさみ跳び」

特徴：7m以上の上級者に適している（挑戦してはいけないわけではない）。手足ランニング動作の延長で動かし続ける。踏切時の前に投げ出される勢いを、手足を動かすことによって打ち消し着地動作につなげる。1回半・2回半・3回半など選手によってさまざまである。

