

「確実に記録を伸ばす!」ためのステップアップ指導法!

DVD
VIDEO

華麗なる

ハイジャンパーを目指して

～中高生、指導者のための走高跳実戦指導法～

■指導・解説: 野中 悟 (京都府立鳥羽高等学校陸上部監督)

■実技協力: 内多愛子/美馬範子/山本竜司/佐々木竜一



より高く跳ぶためのヒントが満載!

走高跳においてより良い記録を残すためには、いくつかの動作を正確に身に付ける必要があります。助走/踏み切り/クリアランス/アプローチ等がその動作です。これらの動作を確実に習得するための効果的な練習法をご紹介します。

また、実際の跳躍練習においても、短助走/中助走/全助走といった段階別トレーニングを行い各々に注意すべきポイントを野中悟監督が解説します。

より高く跳ぶためのヒントが多数収録された今回のDVDは選手/指導者共に必見です!

華麗な跳躍につながる基本練習の数々を紹介!

■ 踏み切り

① 踏み切り I (1歩).....

- その場で踏み切り姿勢
➡ 足/腰/肩が1直線になる形(姿勢)
- 頭上にプレートを持ち、踏み切りと同時に上方に押し上げる
- 右足を地面から離す
(踏み切りイメージ)

② 踏み切り II (2歩).....

- 1歩前の動作につなげる動き

③ はず押し.....

- 膝の落としと股関節の開き(重心移動)

④ 低重走.....

- 膝を落とし股関節を開いて前進(ランニング)
- 足の交差スピードアップ
- 上体の姿勢をキープするためにプレートを頭上に掲げて行う(肘を曲げない)

■ 助 走

① サークル走.....

- 助走の曲線部分をイメージしたトレーニング
- 半径6mのサークル内を走る
- コーナーを回る際に身体が棒(1直線)になるように傾けて走る
- 肩の向き/両肘の位置

② ベースランニング.....

- 最後の2歩を意識したトレーニング
- 4箇所ベースに踏み切り足(2歩前)を着いていく
- 爪先を外旋➡膝を小指の外に落とし込む➡股関節を開いて回っていく(腰を前に送り込む)

③ 力を発揮する(イメージ).....

- 助走のイメージトレーニング
- スタート➡中盤➡最後の曲線をイメージしたスクワット



■ クリアランス

① クリアランス I.....

- バーに背を向けて台上に立ち、斜後方にジャンプ
- バーの上に肩甲骨が乗った際に頭を上げ腰を高めてクリア
- 肩を両側に落とす(胸を開く)

② クリアランス II.....

- バーに対して垂直に立ち(台上)、斜後方にジャンプ
- 身体のひねりを加える

③ クリアランス III.....

- バーに対して垂直に立ち(台上)、斜後方に片足でジャンプ
- 足を振り込んだ際に、腰/膝を内側に入れ回転を生む

■ アプローチ

* アプローチ.....

- 実際の助走距離をとったスタート地点～踏み切りまでのトレーニング
- スタートから徐々にスピードを加速し、最後の曲線(踏み切り)まで持っていく

■ 跳 躍

① 跳躍(短助走).....

- 前足の膝と手を合わせて難すを繰り返す、最後にスイング(「割れ」を意識)

② 跳躍(中助走).....

- 全助走の1/2程度の歩数
- 曲線の走りを意識した跳躍

③ 跳躍(全助走).....

- 全ての動作を意識した跳躍

■ ウエイトトレーニング

① 後傾スクワット.....

- 踏み切りに入り込む瞬間の力の強化

② 前傾スクワット.....

- 踏み込みを跳ね返す力の強化

■ トレーニング計画

* 記録期/試合期のトレーニング計画例

●お申し込み・お問い合わせは、お気軽に...

●最新情報、グループ各社の活動、インターネットからのご注文は... <http://www.japanlaim.co.jp>

JLJ ジャパンライム株式会社
TEL.03(5840)9980

FAX.03(3818)6656

〒113-0033

東京都文京区本郷5-25-14本郷竹下ビル4F

お申し込み方法

- ご希望のDVD No.を指定し、電話かFAX、ハガキ、もしくはホームページにてお申し込みください。
- お名前/ご住所: 電話/お勤め先: 電話/お支払い方法をご連絡ください。
- 送料は何枚でも525円です。
- 表示価格は消費税込みの価格です。

↓記入例

- DVD No.
- お名前
- ご住所/TEL
- お勤め先/TEL
- お支払い方法

お支払い方法

- 到着日指定の「代金引き換え」の宅急便でお送りします。
- 学校公費及び教育機関、また個人研究費などでご購入の場合は、必要書類は担当者までお申し付けください。
- 半年後の一括支払い(金利無し)及び、月々3,000円からの分割支払いもご利用いただけます。(個人購入のみ、クレジット扱い)
- カード(JCB、VISA、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、ダイナース、クレディセゾン、アメリカンエクスプレス、イオンクレジット、TOP&カード)もご利用できます。

[2007.01]