

走幅跳において低空飛行で記録が低迷している男子大学生競技者の改善事例 -助走初期から踏切動作を意識した助走へ変更した取組-

佐渡夏紀

筑波大学

キーワード: 前さばき, 加速局面, 乗り込み動作, 振込動作, 動作改善

【要旨】

本研究は, 走幅跳において低空飛行で記録が低迷していた男子大学生競技者の低空飛行の改善事例を提示し, 取組の妥当性を検討したものである.

低空飛行の原因を「踏切時の振込脚の遅れ」に起因すると仮説を立て, 動作改善の取組を踏切や踏切準備局面に限定せず, 走幅跳の助走開始時の加速局面も対象とした動作改善課題を設定した. 具体的な改善課題として「前さばき走法の習得」, 「接地期における短時間の力発揮の改善」などを設定し, 状況に応じて適宜修正した. 約3ヶ月の取組の結果, 2年間停滞していた自己記録を6m96から7m26へと大きく更新した.

動作改善で取り組んだトレーニングや修正等はほぼ妥当なものであった. しかし, 改善当初より「前さばき」の動作イメージをより鮮明にしておくことができればより効率的にトレーニングが進められたと考えられた. 本研究の事例は, 走幅跳の踏切動作を改善する際, 動作改善課題の設定範囲を踏切前後のみを対象とするのではなく, 助走初期も対象とすることが有用である可能性を示唆している.

スポーツパフォーマンス研究, 5, 334-351, 2013年, 受付日:2013年1月24日, 受理日:2013年12月26日

責任著者:佐渡夏紀 筑波大学体育系〒305-8574 茨城県つくば市天王台1-1-1 n.s19910626@gmail.com

Case study of a male university long-jumper whose results had been poor due to low-altitude flight and his efforts to alter his take-off

Natsuki Sado

University of Tsukuba

Key Words: *mae-sabaki*, riding motion, swinging motion, improvement of motion

【Abstract】

The purpose of the present study was to develop a better coaching program for long jumpers on the basis of the training undertaken by a male university long jumper whose results had been poor

due to low-altitude flight. The report traces the process of his effort to improve by not only altering his takeoff style but also changing the style of the beginning of his approach. Specifically, his goal was to master the approach style called *mae-sabaki* and to implement it before takeoff. After continuing this training for 3 months, his jump distances were much longer. The present study suggests that to improve the takeoff in the long jump, it may be helpful to include the start of the approach and not only the takeoff motion.

mae-sabaki is a motion with these features:

Decrease in the angular displacement of the thigh in the second half of the support phase.

Decrease in the angular displacement of the knee in the second half of the support phase.

Increase in the angular displacement of the thigh from the forefront to where it connects with the ground.