

# 走幅跳における傾斜ボックスを用いた踏切動作の改善事例 —意図的な動作改善が苦手な大学女子走幅跳競技者の指導実践より—

小森大輔<sup>1)</sup>, 宮下菜央<sup>2)</sup>, 松村勲<sup>1)</sup>, 瓜田吉久<sup>1)</sup>, 金高宏文<sup>1)</sup>, 近藤亮介<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup> 鹿屋体育大学スポーツ・武道実践科学系

<sup>2)</sup> 鹿屋体育大学体育学部スポーツ総合課程

<sup>3)</sup> 神戸大学大学院人間発達環境学研究科

キーワード: 走幅跳, 踏切動作, 傾斜ボックス, 膝関節主動, 股関節主動

## 【要旨】

本研究は、走幅跳において膝関節主動の踏切動作によって競技記録を低迷させている学生女子競技者に対して、競技記録の向上を目指して行った踏切動作改善のための指導事例を提示し、その取組の妥当性を検討したものである。記録低迷の原因を膝関節主動の踏切動作であると仮説を立て、股関節主動の踏切動作を導くためのトレーニングを考案し、実践させた。約6ヶ月のトレーニングを継続した結果、股関節主動の踏切動作を習得し、走幅跳の競技記録が5.39mから5.61mへ向上した。これに加えて、助走のリズムと空中フォームも改善した。考案したトレーニングは、股関節主動の踏切動作を導き出し、走幅跳の踏切動作を改善する手段の一つとなる可能性が示唆された。

スポーツパフォーマンス研究, 9, 211-226, 2017年, 受付日: 2016年11月1日, 受理日: 2017年4月28日

責任著者: 小森大輔 891-2393 鹿児島県鹿屋市白水町1番 komori@nifs-k.ac.jp

\*\*\*\*\*

## **Improvement of the takeoff motion in the long jump after practice with an inclined box: an unskilled university woman jumper**

Daisuke Komoru<sup>1)</sup>, Nao Miyashita<sup>2)</sup>, Isao Matsumura<sup>1)</sup>, Yoshihisa Urita<sup>1)</sup>,  
Hirofumi Kintaka<sup>1)</sup>, Ryosuke Kondo<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup> National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

<sup>2)</sup> Faculty of Physical Education, National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

<sup>3)</sup> Graduate School, Kobe University

Key Words: long jump, takeoff motion, inclined box, dependence on knees,  
dependence on hips

## **[Abstract]**

The present study examined the feasibility of improving the record of a university woman long jumper whose results in jumping competitions had failed to improve due to her using an incorrect takeoff motion that depended too much on her knees. She

used a new training method for her takeoff that changed her motion so that it depended on her hips rather than her knees. After of 6 months of training with this method, she acquired the new takeoff motion, and her results in the long jump improved from 5.39 m to 5.61 m. Furthermore, the rhythm of her approach on the runway and her aerial form also improved. These results suggest that the new training method may be a useful way for jumpers to acquire a hip-dependent takeoff and to improve their takeoff motion in the long jump more generally.