

三段跳におけるステップ踏切時の積極的着地の習得法の提案：  
踵痛を抱えた競技者が 14.71m から 15.48m に記録を向上させた事例分析より

濱中良<sup>1)</sup>, 金高宏文<sup>2)</sup>, 東畑陽介<sup>3)</sup>, 藤林猷明<sup>4)</sup>, 小森大輔<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup> 鹿屋体育大学大学院体育学研究科

<sup>2)</sup> 鹿屋体育大学スポーツ・武道実践科学系

<sup>3)</sup> 仙台高等専門学校総合工学科

<sup>4)</sup> びわこ成蹊スポーツ大学スポーツ学部

キーワード: タメ, 積極的着地, ホップ空中時の姿勢, 台を用いた跳躍練習

**【要旨】**

本研究は、三段跳を専門とする大学男子競技者(H 競技者)が「積極的着地」を習得し、競技記録を向上させた約 5 ヶ月間の取り組みについて、運動の意識や感じ、運動フォームや記録の変化から、その実用性や妥当性を検討した事例研究である。

H 競技者は、「積極的着地」を習得していると考えられる一流競技者の運動フォームを参考に、ホップ動作を「ホップ空中時の姿勢」、「タメ」、「積極的着地」という 3 つの要素へと分節化してとらえるとともに、それらを段階的に身に付け「積極的着地」を習得する 5 つの練習方法を考案し、実施した。

取り組みの結果、H 競技者は「積極的着地」を習得し、自己最高記録を 14.71m (+0.4) から 15.48m (+1.8) へ向上することができた。メンバーチェック等を含めた俯瞰的分析より、本研究で取り組んだ多くの練習は、「積極的着地」を導き出す手段の一つとなる可能性が示された。

スポーツパフォーマンス研究, 11, 18-38, 2019 年, 受付日: 2017 年 7 月 24 日, 受理日: 2019 年 1 月 9 日

責任著者: 金高宏文 891-2393 鹿屋体育大学 鹿屋市白水町1番地 kintaka@nifs-k.ac.jp

\* \* \* \* \*

**Acquisition of an active landing technique in the step phase of the triple jump: A jumper who, despite heel pain, improved his record from 14.71 m to 15.48 m**

Ryo Hamanaka<sup>1)</sup>, Hirofumi Kintaka<sup>2)</sup>, Yosuke Tohata<sup>3)</sup>,  
Nobuaki Fujibayashi<sup>4)</sup>, Daisuke Komori<sup>2)</sup>

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

<sup>2)</sup> National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

<sup>3)</sup> National Institute of Technology, Sendai College

<sup>4)</sup> Biwako Seikei Sport College

Key words: maintaining (*tame*), active landing, posture in the air at the hop,  
jumping exercise using a platform

### **[Abstract]**

The present study examined the practicality and validity of training exercises done by a male university triple jumper (jumper H) with the goal of his having an improved active landing technique. Measures included his scores in competition, changes in his consciousness and awareness of his movements, and his form.

The form of a top-class jumper who had mastered an active landing technique was analyzed, segmenting it into 3 elements: posture in the air at the hop, maintaining (*tame*), and an active landing. These elements were then used to develop 5 training exercises aimed at the acquisition of an active landing technique.

After practicing these training exercises for 5 months, jumper H acquired an active landing technique and succeeded in improving his best record from 14.71 m (+0.4) to 15.48 m (+1.8). These results suggest that these exercises may be a way to train jumpers to have an active landing technique.