

棒高跳初心者における練習・指導ステップの考案：
1.70m から 3.00m に記録を向上させた女子高校生の事例より

青柳唯¹⁾, 金高宏文²⁾, 小森大輔²⁾

¹⁾鹿屋体育大学学術共同研究員

²⁾鹿屋体育大学スポーツ・武道実践科学系

キーワード: ポールを曲げる技能, D-ODA、動きの難しさ

【要 旨】

本研究は、棒高跳の初心者から初級段階におけるポールを曲げる技能の初期指導についての取組を対象選手の競技パフォーマンス等の向上や練習の困難性を手がかりに、取組の妥当性について分析・検討した。また、それらをもとに初心者指導の指導ステップを再提案した。

その結果、従来の指導書等では示されていない“ポールを曲げられない選手がポールを曲げるようになるまで”には、握りの高さの向上、ポールの降ろし動作の徹底、踏切時における両腕の動作の習得、ポールの反発に乗る練習、ロックバックの習得を練習課題として練習・指導ステップで取り組む必要があることが明らかとなった。

スポーツパフォーマンス研究, 13, 358-381, 2021 年, 受付日: 2021 年 3 月 12 日, 受理日: 2021 年 7 月 1 日

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

**Coaching a female high school student in the pole vault:
Improved record from 1.70 m to 3.00 m**

Yui Aoyagi¹⁾, Hirofumi Kintaka²⁾, Daisuke Komori²⁾

¹⁾Kagoshima Amateur Sports Association

²⁾National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

Key words: skill of bending the pole, D-ODA, coaching beginners,
difficulty of movement

【Abstract】

The present study examined a method of coaching pole vault that was aimed at having athletes acquire the technique of bending the pole when doing a pole vault. The participant was a female high school student who was a beginner in pole vault and who had many difficulties when attempting to improve her performance and in training. Measures taken were changes in her performance in competition and the extent that she had problems in training. As a result of the experience of coaching her, a new

method of coaching beginners is proposed, based on operational Design OODA (D-
OODA). In summary, problems that should be tackled in training and coaching include
improvement in the place at which the pole is gripped, intensive training on the
downward swing of the pole, learning how to use both arms at take off, practice utilizing
the rebound of the pole, and acquisition of rockback.