

大学4年間で日本トップレベルに至った女子走幅跳競技者における空中動作変更 および踏切動作改善の取り組み

山本渚¹⁾, 小森大輔²⁾

¹⁾長谷川体育施設株式会社

²⁾鹿屋体育大学スポーツ・武道実践科学系

キーワード: 走幅跳, かがみ跳び, はさみ跳び, 股関節主動

【要旨】

本研究は、走幅跳を専門とする大学女子競技者が大学進学後も競技力を向上させ続け、大学4年次において日本トップレベルに至った取り組み事例を報告するものである。

取り組みの中で、大幅な競技力向上に影響を及ぼしたのは、技術的な変更・改善であり、特に空中動作をはさみ跳びに変更したこと、踏切動作を改善したことであった。また、技術的な変更・改善を行うきっかけは、試合・練習での振り返りを充実させて、技術的・体力的な課題を明確にすることであった。

様々な取り組みの結果、自己最高記録を5.92(+0.9)mから6.31(+1.8)mへ延伸することができた。本研究で提示した事例は、走幅跳競技者および指導者にとって、大学進学以降も競技力を向上させるための有益な知見の1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, 13, 472-491, 2021年, 受付日: 2021年4月9日, 受理日: 2021年8月30日

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

Improvement of movements at take off and in the jump's flight phase by a female athlete who became one of Japan's top-level long jumpers while a university student

Nagisa Yamamoto¹⁾, Daisuke Komori²⁾

¹⁾Hasegawa Sports Facilities Co., Ltd.

²⁾National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

Key words: long jump, stride jump, hitch-kick, dependence on hips

【Abstract】

The present study reports activities of a female long jumper who continued training for 4 years while a university student and who became one of Japan's top-level long jumpers.

Keys that may have helped her in training to make a significant improvement in her jumps were mainly technical changes in her style of take off and her form during the

flight phase of the jump, which she changed to a scissors kick. Those improvements were developed from a detailed review of the results of her jumps in competition and training in order to identify any technical and physical problems.

After implementing the proposed revisions in her training, her personal best record improved from 5.92 (+0.9) meters to 6.31 (+1.8) meters. This may provide useful information for other long jumpers and coaches as to how to improve jumpers' performance even after they become university students.