

腰の動きに注目した走幅跳の踏切技術の改善法

小森大輔¹⁾, 関子浩二²⁾

¹⁾ 鹿屋体育大学大学院

²⁾ 鹿屋体育大学スポーツパフォーマンス系

キーワード: 走幅跳, 踏切技術, 腰の動き, 改善法

【要旨】

大学の男子走幅跳選手が、いわゆる「膝で踏切る」から「腰で踏切る」踏切動作へと改善することによって、パフォーマンスを向上させたトレーニング事例である。踏切動作を改善するために、腰周りの動きを強調したドリルを構想し、それを実践したことによる成果である。

スポーツパフォーマンス研究, 1, 1-7, 2009年, 受付日:2008年11月28日, 受理日:2009年2月24日

責任著者:関子浩二 〒891-2393 鹿児島県鹿屋市白水町1 鹿屋体育大学 zushi@nifs-k.ac.jp

Improved long jump takeoff technique focused on the hip movement

Daisuke Komori¹⁾, Koji Zushi²⁾

¹⁾ Graduate School, National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

²⁾ National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

Key Words: long jump, takeoff technique, hip movement, improved method

[Abstract]

The present article reports a successful case of training in which a university men's long jump gymnast improved his performance by changing his takeoff motion from knee-based to hip-based. The change was a consequence of his having practiced a new drill focused on the hip movement.