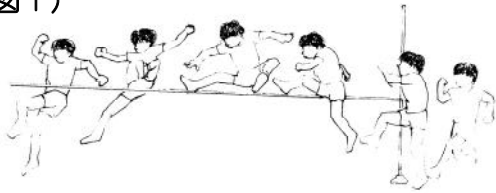


「走り高跳び」

1 小学生の走り高跳び

小学生の走り高跳びでは、「はさみ跳び」を奨励する。（足から着地する安全な跳び方で高く跳ぶ：文部科学省）その中で、もっともやさしい跳び方には「またぎ跳び」（図1）がある。「はさみ跳び」はこの「またぎ跳び」に対して、バーを越す効率をさらに高めた跳び方である。完成された「はさみ跳び」であるシザース・スタイル（図2）は、実際にはバー上でからだをひねって脚を交差するという非常に難しい跳び方であるので、小学生の場合、「はさみ跳び」の中でもやさしい「またぎ跳び」でバーを越すように指導すればよいと考える。（以下「はさみ跳び」と表現する。）

（図1）

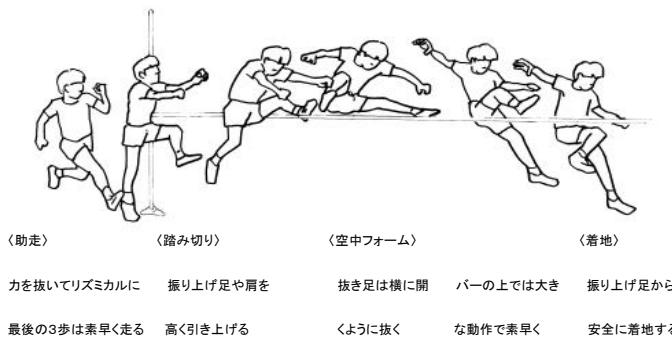


（図2）

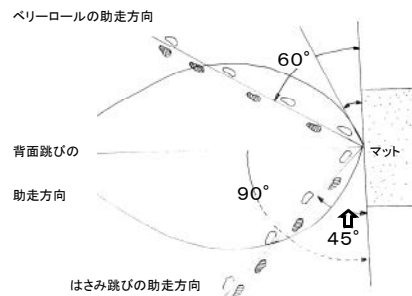


2 走り高跳びの技術ポイント

（図3） 助走・踏み切り・空中フォーム・着地



（図4） 助走のめやす

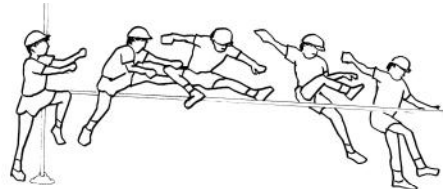


3 練習の実際

（1） 助走・跳躍練習

走り高跳びは、助走スピードを有効に利用して高く跳び上がり、効率よくバーをクリアしてより高く跳ぶことを競う競技である。このためには、助走はただ速ければよいというのではなく、力強い踏切りを行うためには、むしろリズムカルな行われることが大切である。助走は「7歩」を基準とする。最初の4歩は、1・2・1・2（イチ・ニー・イチ・ニー）のリズムで大きな動作（少し大股）で走り、最後の3歩は、1・2・3（イチ・ニー・サン）と素早く走り込んでいくとよい。また、助走は斜めから行い（図4）、直線的な走りになることが望ましい。さらには、踏切位置が遠くなったり、近くなりすぎていないかを確認しながら練習するようにする。バーを3～5cmずつ上げながら10回くらい行くとよい。ビデオの活用は効果的である。

（図5）



(2) 振り上げ・抜き足練習

(図6)

A 振り上げ練習



(図7)

B 抜き足の動作



踏切からバー・クリアランスのフォームづくりの練習である。

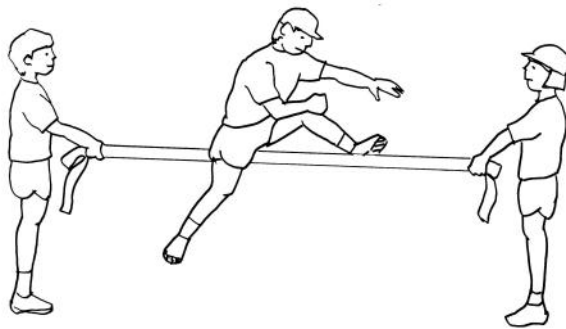
踏切を強くするためには、踏切足をのばしてかかとの方から強く踏み切りと同時に、すばやく「振り上げ足」を高く上げなければならない。また、はさみ跳びの抜き足は、バーをうまく越えるために、足の裏が内側に向くように膝を折り曲げ、バーを水平に抜かなければならない。この抜き足が、はさみ跳びの一つの重要な技術ポイントとなる。(図5)

振り上げ足の練習は、サッカーボールをける要領で、すばやく上方に振り上げる練習や、目標物(相手の上げた手やボールをつるして)に向けて振り上げるとよい。(図6) 抜き足の練習は、座って柔軟運動としても行ったり、立ってその動作を行うとよい。(図7)

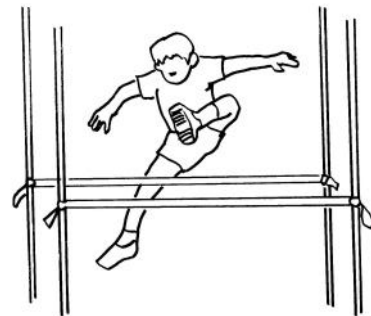
振り上げ・抜き足練習とも10回くらい行う。振り上げ足の練習では、足を上げた瞬間にうしろに転倒しないように、抜き足はハードルの抜き方にならないよう気を付ける。

(3) ゴム「はさみ跳び」

(図8)



(図9)



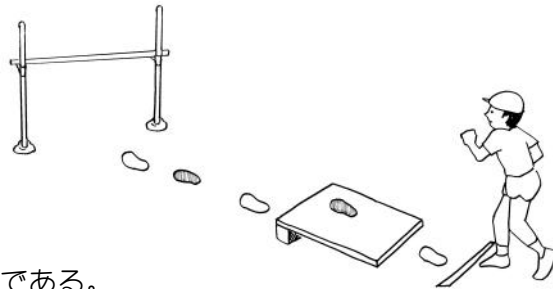
2本バー(ゴム)抜き足練習

踏切・クリアランスの基礎技術練習である。

7~8mの長さに切った帯ゴムを1・2本使って、無理のない高さで跳躍練習する。ゴムを持つ2人は、ゴムの片方をそれぞれ持って、ゴムが水平に張る位置に立つ。はじめは、「気をつけ」の姿勢で立ち、次に「腰の高さ」、さらには「脇腹の高さ」まで徐々にゴムの高さを上げていく。跳躍者は、軽く走って行って、先の(2)で述べた振り上げ・抜き足の要領でゴムを越える。(図8) ゴムに引っかからないように跳ぶ。「2本バー」は、抜き足を水平に抜く練習に有効である。(図9)

合計10~12回行う。着地は、足から安全に行うよう気を付ける。抜き足がうまく行かないときは、(2)の練習を行いながら、本練習を進めるようにする。

(4) アクセント「はさみ跳び」



(図10)

力強い踏切を導くための助走・跳躍練習である。

高く跳ぶためには、力強い踏切が行われなければならない。また、力強い踏切を行うためには、それを導くリズムカルな助走やきっかけとなるポイント動作がなされることが必要である。ポイント動作のひとつとして「一つのアクセント」を入れた練習を挙げてみる。この練習は、踏切の3歩前に跳び箱で使用する「踏切板」を置いておき、その板を利用してポンと一度高い走りを入れた後、1・2・3と素早く走り込んで跳躍するものである。

(図10) 足のつき方は、「踏切板」を踏切りと反対の足(振り上げ足)で踏むこと。普通の跳躍とどちらかが高く跳べるか比べてみるのもよい。

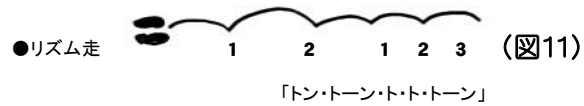
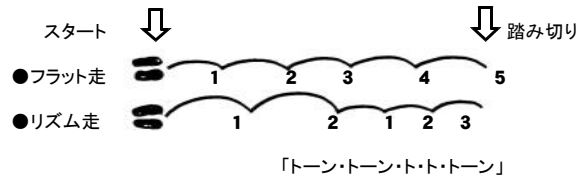
7歩助走(1・2・1・2・1・2・3)でも行ってみるのもよい。

7~8回行う。慣れてきたら「踏切板」を取り除いて練習する。

(5) その他の練習

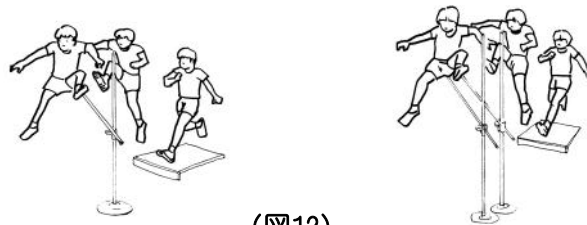
① 助走練習(5歩リズム)

(図11)



② 空中動作(大きさ&抜き足)

(図12)



(図12)

4 ベリーロールの技術と指導

ベリーロールとは、踏み切り後、バーに腹ばいに覆い被さり、その後からだをあとむけにひっくり返すようにしながら横転し、抜き足を抜いて着地していくという跳び方である。

(1) 技術ポイント(図13)



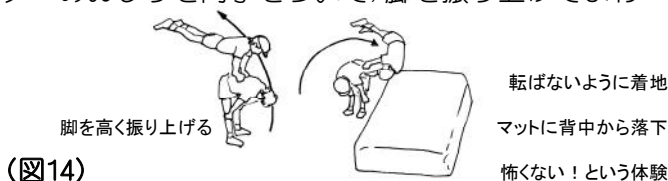
- | | | | |
|----------------------------|--|------------------------|-------------------------------|
| 〈助走〉 | 〈踏み切り〉 | 〈空中フォーム〉 | 〈着地〉 |
| ○力を抜いてリズムカルに、最後の3歩はすばやく走る。 | ○上体を後方に反らせ、力強く踏み切る。胸・肩の引き上げと同時に振り上げ脚を振り上げる | ○上体を前に倒しバーにかぶさるように跳び越す | ○手・足が同時につく。ついたら背中からマットにひっくり返る |

(2) 段階的な練習

本格的なベリーロールの技術取得は小学生段階では難しい。はさみ跳びやまたぎ跳びなどの相違点としては、「空中フォーム」「助走の走ってくる方向」「着地姿勢」であり、この違いが児童に若干のとまどいを生じさせる。中でも空中フォームの違いは決定的であり、逆さ感覚が要求されるベリーロールはより高度なテクニックを必要とする。しかし、他の跳び方より時間をかけて練習を積むことにより、小学生でもベリーロール（らしき動作）は獲得できると考える。

【バー・クリアランスの練習】

- ① 2人1組で、馬になったパートナーのおしりを両手をついて、脚を振り上げてまわる。(図14)

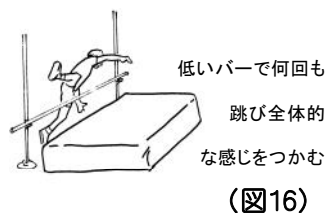


- ② マットに側転の要領で両手をついて、脚を振り上げ、背中から着地するように回転する。(図15)

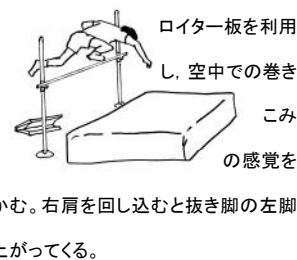


- ③ 一步助走で跳び上がり、両手を巻き込むようにして身体を回転させ、背中からマットに着地し、思っていたほど怖くないという実感を持たせる。

- ④ 低いバーで一步助走から「脚を振り上げて跳び上がり→バーに平行になり→身体を巻き込んで→背中から落ちる」試技を数多く行わせる。できるようになったら少しずつ高さを上げ、助走も3歩5歩と増やしていく。(図16)

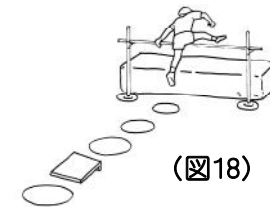


- ⑤ 全体的な跳躍に慣れてきたら、踏み切り地点にロイター板（又は跳び箱）を置き、ロイター板の強い押し上げを利用した踏み切り（跳び箱の高さを利用した踏み切り）で跳び上がり、空中局面の腹ばいや巻き込みなどの感覚や動作展開を習得していく。(図17)



【助走のリズム】

5歩助走からのリズム・アクセント跳びを行う。途中で踏み切り板を置き(図18)、「トン・トーン・ト・ト・トーン」のリズム(助走の最終局面)の練習である。



3 バーを使わない練習例

※ バーの代わりにゴムを使用した方がよい。(図19)

(2人組での3歩助走からの踏み切り)



(3人組での3歩助走からの踏み切り)



(3歩助走からのピルエット・ジャンプ)

(3人組での軽い助走からのベリーロール

の一連の動作)



(図19)