

走幅跳



はじめに

走幅跳は、速いスピードの助走から1回の踏み切りで遠くに跳んだ距離を競う種目です。

踏み切りは、踏み切りライン（20cmの踏み切り板の砂場側のライン）の手前で行います。踏み切り足が僅かでも踏み切りラインを越えるとファウルとなり、無効試技となります。距離の計測は、踏み切りラインから、着地点（身体

のどの部分であっても砂場にふれた最も手前の地点）で行われます。

また、試合（競技会）での試技は、最初に3回行い、記録上位者8名がトップ8（エイト）としてさらに3回（計6回）の試技を行って、すべての記録の中から順位がつかます。

走幅跳の技術

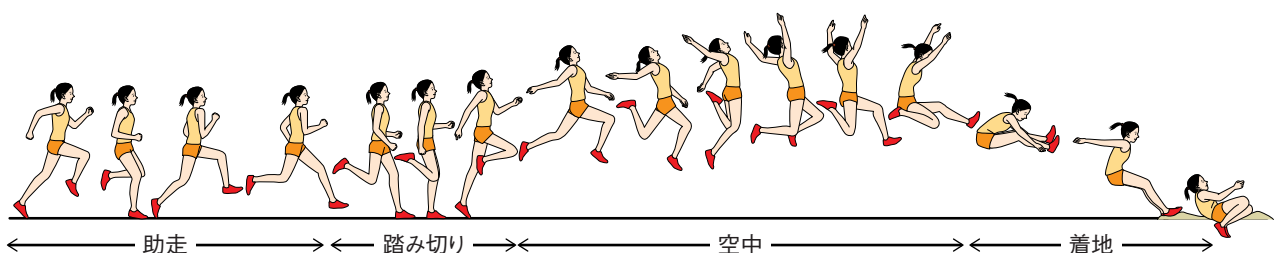
走幅跳は「助走」「踏み切り」「空中」「着地」の4つの局面からなります。

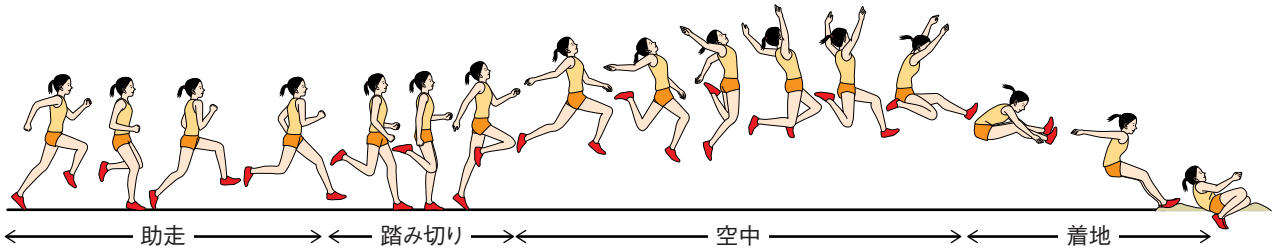
助走

助走では、助走の開始から踏み切りに向けてスピードを上げていきます。助走スピードが走幅跳の記録に大きく影響しますので、できるだけ速い助走スピードが出せるようスプリントの力を高めることと、踏み切りの前で減速しないことが重要です。

助走の歩数は、トップ競技者では20歩以上（距離では40m以上）にもなりますが、初心者やジュニア期にはこれほどの距離は必要ありません。助走距離が長過ぎると減速しながら踏み切ることになってしまうので、10歩程度から始めて2歩ずつ歩数を増やし、踏み切りでスピードが落ちない助走距離をみつけるようにしましょう。

また、ファウルをしないために、安定した歩幅（ストライド）で助走を行うことも大事な要素です。





踏み切り

踏み切りでは、助走で加速してきた前方向へのスピードを極力落とさず、力強い踏み切りによって上方向へ変換します。4つの局面のうち、最も重要な部分といえます。

踏み切りの接地時間は短く、踏み切り脚の膝はできるだけ曲げないようにします。振り上げ脚(踏み切り脚と逆の脚で「リード脚」ともいう)は大腿が地面と水平になるくらいまで振り上げます。その時、踏み切り脚は、足首、膝、そして股関節が伸び切っている状態になります。

遠くへ跳ぶための跳躍角度として、走幅跳では20～24度が最適だといわれています。まずは“上に高く跳ぶ”意識でしっかりと踏み切る練習をし、慣れてきたら“前に高く跳ぶ”という意識で行います。

踏み切り前の動作としては、踏み切り2歩前から1歩前を大きくし、1歩前から踏み切りを小さく速くする、「タン・タ・タン」(タン:2歩前・タ:1歩前・タン:踏み切り)のリズムとなります。

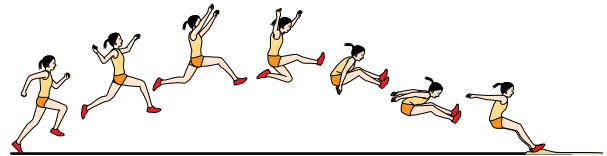
空中動作

走幅跳の空中動作には、「かがみ跳び」「反り跳び」「はさみ跳び」の3種類があります。

「かがみ跳び」は踏み切り後、振り上げ脚を前方に保持したまま着地動作に入ります。着地姿勢がとりやすく、初心者に適した跳び方です。

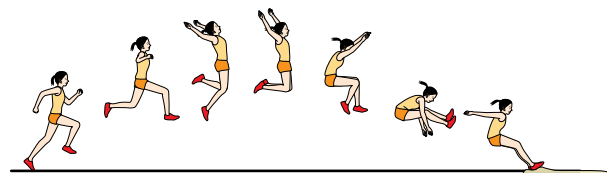
経験を積むに従って「反り跳び」や「はさみ跳び」へと移っていきませんが、「はさみ跳び」は助走スピードが速く、空中の滞空時間が長い男性のトップ選手に多く、女性競技者を含め多くの選手が「反り跳び」を行っています。ここでは、中学生(ジュニア期)において最も多く行う「かがみ跳び」と「反り跳び」について説明します。

かがみ跳び



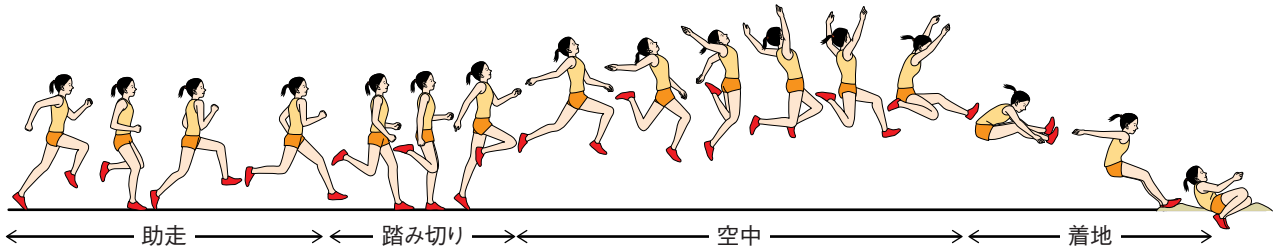
「かがみ跳び」では、振り上げ脚(リード脚)は踏み切り時の位置をキープし、上半身はまっすぐ垂直にします。空中の前半では踏み切り脚は後ろに残っていますが、後半では踏み切り脚を曲げて前方やや上に振り出して、最後は両脚を前に伸ばして着地の準備をします。足裏が前からよく見えるように高く上げておきます。

反り跳び



「反り跳び」では、踏み切りをしっかりと行った後、腹部から腰の部分前方に押し出すようなイメージで、両腕を上へ上げて伸び上がります。空中動作の後半では、両脚を軽く曲げ、前方やや上方向に出して、両腕は大きく振り下ろします。

なお、空中動作は、効率の高い着地動作をするために必要な局面ですが、走幅跳で記録を伸ばすために最も大切なことは、速い助走スピードとしっかりと踏み切ることです。反り跳びやはさみ跳びなど難しい技術に挑戦する前に、まず自分に合った跳び方で、しっかりと踏み切りができるようにしましょう。参考までに、はさみ跳びの図を次に示します。



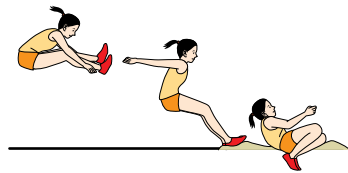
はさみ跳び



着地

着地は、それまでの各局面（助走・踏み切り・空中動作）で生じた前進力を最後まで活用し、少しでも遠い位置に着地するように行います。どの種類の跳び方においても、着地の動作は、両足を揃えて前方に放り出す（膝はほぼ伸びた状態）イメージです。両腕は上から大きくかいて後方に引き、上体（胴体）を前方に曲げます。その動作によって、両脚が前方に出やすくなります。

脚が砂場に接地した後、前進力により、腰が前方（着地点）に向かって押し出され、その時、膝は曲がります。着地するピット（砂場）をしっかり掘って平らにし、その場または周囲に危険なものがないか確認するなど、安全に注意して行いましょう。

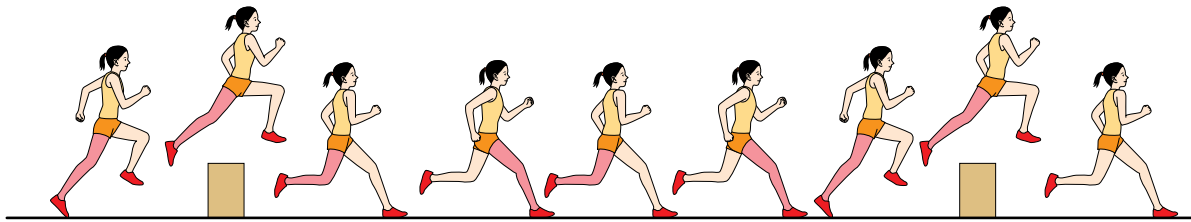


走幅跳の段階練習

下記のStep 1からStep 3で、踏み切り前の動作（「タン・タ・タン」）、および踏み切り時の姿勢をしっかりと習得しましょう。その後、5

～7歩の短助走から空中動作および着地まで、一連の動きを練習します。

Step 1 障害を用いた連続ジャンプ

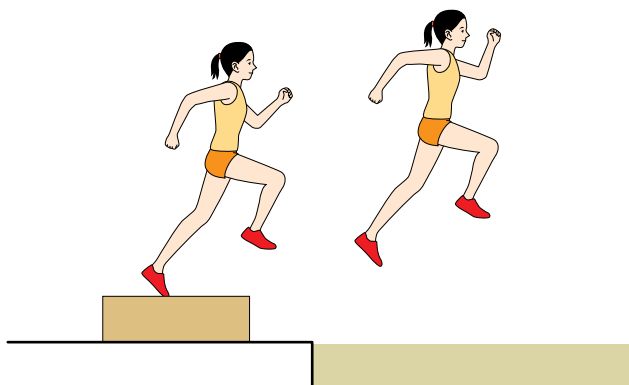


- 短い助走で行う。
 - リード脚（踏み切り脚と逆の脚）で着地する。
 - 3歩のリズムで行う（着地・タン・タ・タン）。
 - インターバル：6～8m
 - 障害の高さ：30～50cm
- 【目的】 短い助走から踏み切る／踏み切り位置を改善する

【留意点】

- 初心者の場合には、適正なインターバルかどうかを試させる。
- 視線は下げず、なるべく遠くのほうを見るようにさせる。
- 助走も踏み切りも、よい姿勢を保つ。

Step 2 踏み切り台からの踏み切り



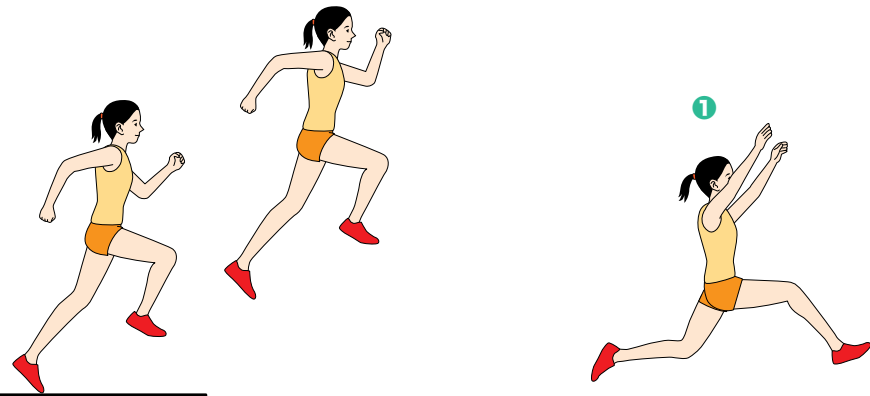
- 5～7歩の助走で行う。
- ボックスの上で踏み切り、空中で踏み切り姿勢を維持する。
- 大人数で実施する場合はピット（砂場）の側方で行うとよい。
- 足を広げたまま着地する（テレマーク姿勢：Step 3参照）。
- 踏み切り台の高さ：15～25cm。

【目的】 空中にいる時間を増やすこと

【留意点】

- ピットの側面を使用して練習を行う場合は、砂場の真ん中に着地できるようボックスの位置を調整する。
- 正しい姿勢を習得するため、助走は5～7歩とする。
- 踏み切った後は、踏み切り姿勢を保持し着地する。

Step 3 短い助走からの踏み切り

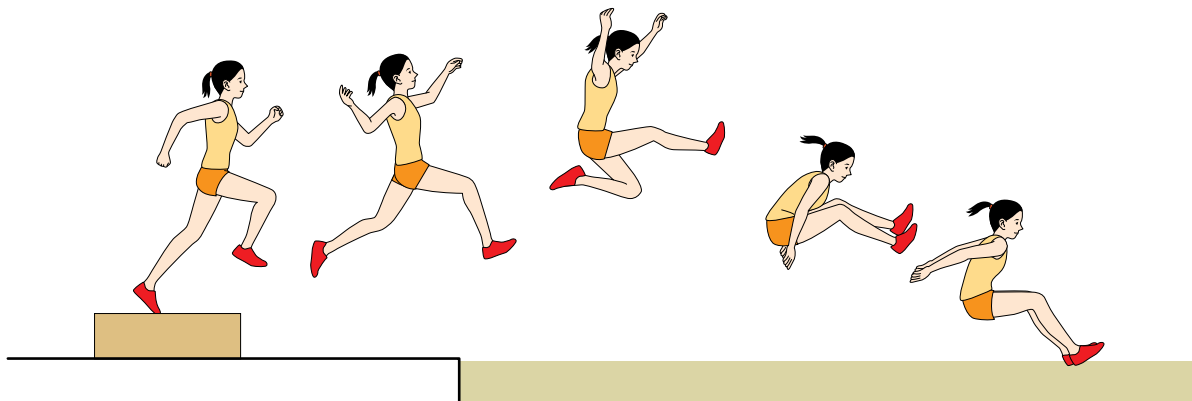


- 5～7歩の助走で行う。
 - 空中で踏み切り姿勢を維持する。
 - 脚を広げたまま着地する(テレマーク姿勢①)。
- 【目的】 踏み切り動作を強調する／踏み切り姿勢を維持する

【留意点】

- ピットの側面を使用して練習を行う場合は、砂場の真ん中に着地できるように踏み切り位置を調整する。
- 正しい動作・姿勢を習得するため、助走は5～7歩とする。
- 踏み切った後は、踏み切り姿勢を保持し着地する。

Step 4 踏み切り台を用いた跳躍（かがみ跳び）



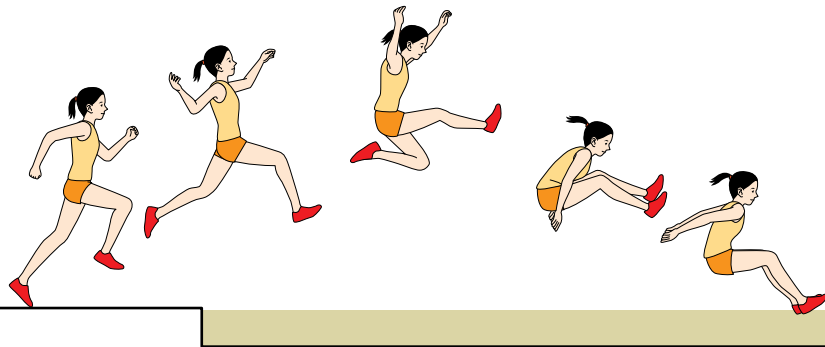
- 5～7歩の助走で行う。
- ボックスの上で踏み切り、空中で踏み切り姿勢を維持する。
- 着地に向けてリード脚を伸ばす。
- 続いて踏み切り脚を前方やや上に振り出す。
- 両脚を前方に出した状態で着地する。

【目的】 補助のある踏み切りで技術を身につける

【留意点】

- 慌てないようにする。
- 空中動作は力まず、自然な動作になるようにする。
- 着地する際にはリラックスをする。

Step 5 短助走での跳躍（かがみ跳び）



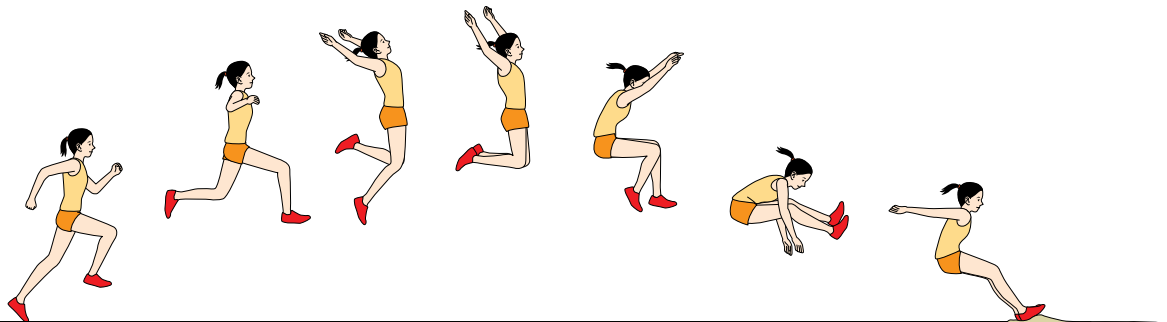
- 5～7歩の助走で行う。助走距離を延ばす時は2歩ずつがよい。男子は約14足長、女子は約12足長がおおよそ2歩に相当する。
- 踏み切り時に視線が下がらないように気をつける。
- Step 4より力強く踏み切る。

【目的】かがみ跳びの技術を練習する

【留意点】

- 慌てないようにする。
- 空中動作は力まず、自然な動作になるようにする。
- 着地する際にはリラックスをする。

Step 6 全助走での跳躍練習



- 踏み切り板から助走路を逆走するように走り、スタート位置（助走距離）を決定する。
- 適切な距離（歩数）による助走を行い、パートナーや指導者に踏み切り位置を見てもらう。能力によって異なるが、全助走は16歩前後が目安。
- 踏み切り位置の調整には、歩足長を用いる。
- 着地動作までの一連の流れを行う。
- 必要に応じて助走距離は調整する。

【目的】助走距離を決定し、一連の跳躍動作をつなげて完成させる

【留意点】

- 助走距離は、適正なスピードになるような距離を確保させる。
- 逆走して助走距離を確認する際は、必ず助走路を使用して行うこと。
- 助走する際は視線を前方に向け、踏み切り板を見ないようにする。

【文献】

・田中悠士郎（編）（2018）走幅跳 指導者講習会 日本陸上競技連盟 普及育成委員会指導者育成部 pp.58-65.

・International Association of Athletics Federations. (2009) Long Jump. Run! Jump! Throw! pp.103-113.