

## 第I部

# 走り高跳びの基礎



## 基礎編のはじめに

「どうすれば高く跳べるか？」私がこのシンプルな課題に取り組んできた結果をまとめたいと思い本書の作成に至った。

この教科書は私の記録への挑戦とその試行錯誤の日々に書き綴った練習日誌を元に作成している。多くの選手や指導者の意見をきき、多くの文献を読み、競技者として経験を積みながら作成してきた練習日誌の内容を広く公開するために作成したものである。

「どうすれば高く跳べるか？」に焦点を当て体系的にまとめられた文献というものは世の中に少なく、著者である私も年少の頃から随分と苦労してきた。

そこで、著者である私の一種の「挑戦」として、多くの高跳び選手が漠然と理解している共通の身体知をこれから長い時間をかけて教書の中で体系的にまとめ上げていこうと思いついた。

基礎編は高跳びの技術論の基礎的な部分に特に焦点を当て編集したものである。本書は高跳びの基礎を広く理解してもらうため、高校生程度の知識があれば容易に理解できる内容のみを取り上げ、年少の読者に対しても十分に理解が得られるように配慮して編集を行ったつもりである。読者は四角で囲まれた各項目毎のポイントを特に注意して読んで理解を深めてほしい。

多くの「迷える」競技者に読まれ、技の研鑽に役立てて頂ければ幸いである。

