

## 第III部

# 走り高跳びのトレーニング



## トレーニング編のはじめに

「練習方法が分からない」「指導方法が分からない」という質問を実に多く受ける。考えてみれば陸上部に入部にして走り高跳びを始めたとしても、走り高跳び専門の指導者に指導してもらえる確率は低く、世の中では高跳び選手の数に対して、指導者の数が圧倒的に不足しているのだと思う。

跳躍練習、走練習、ウエイトトレーニング等、何をするにしても最低限の基礎知識がなければ十分な効果は得られない。しかし、教えてくれる指導者や本が選手の身近になれば、いくらやる気があっても知識を得ることができない。本教書はこうした選手のために、「練習に必要な最低限の知識と考え方」について一つ一つ丁寧に解説することを目的に作成したものである。

結論からいうと練習に近道というものは存在しない。私の知る限りどんな天才選手でも、うまく跳べるようになるためには長期間の練習が必要になる。今、シニアで活躍している選手も、中学や高校の頃から長い時間をかけて自分の跳躍を作ってきた選手ばかりである。

高跳びの跳躍技術は一朝一夕に成就するものではない。職人の世界に「串打ち三年、裂き八年、焼き一生」などという言葉があるように、高い技術の習得には本来長い時間が必要であり、数週間や数カ月で身につくものではないと肝に銘じて練習してほしい。自分の跳躍の方向性をしっかり決めて、長期的な視点で練習メニューを組み立て、地道に取り組むことで高い跳躍技術が身に付く。

本書は読者に走り高跳びの練習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。本教書が多くの競技者に読まれ、そのトレーニングに役立てて貰えることを祈る。

