

# 棒高跳びの基本技術

平成17年度版



平成17年11月  
福富中学校 井上恭治

# 棒高跳びの指導

はじめに

私が棒高跳びにこだわって指導しているのには理由があります。それは「おもしろい競技」だからです。冒険的なことにチャレンジすると自然と心がわくわくしますが、この種目はその心をくすぐるものだということです。

また、身体能力を向上させるための補助運動として最適だと思います。

- ・正しい姿勢での競技が不可欠なことによる体幹トレーニング
- ・からだを支え、振り上げることによる腕力及び腹筋、背筋の強化
- ・踏み切り地点で正確に跳躍するための調整力
- ・強い踏切を得るためのスピードの養成
- ・助走中ポールを倒し始めてから身体が加速されることによるトウトレーニング
- ・空中での身体のバランスをとるための能力

陸上競技者としての資質の向上

- ・長い競技時間の体調管理
- ・競技者同士のコミュニケーション

など 棒高跳びを練習することによるメリットは絶大なものがあります。（昭和初期のアスリートの皆さんはいろんな種目に取り組んでいたと聞きます。あの織田幹雄さんも棒高跳びに取り組んでいる写真を見たことがあります。）特に短距離走において顕著な伸びを示します。またオールラウンドな選手を育成することができます。

資質としては、棒高跳びをはじめの生徒は、鉄棒運動やマット運動が得意でなければいけないと言いますが（できるにこしたことはないですが）、中学生男子で3 m 5 0 c m（県大会3位以上）、女子で2 m 7 0 c m（県記録）を越えることについては、ほとんど関係ありません。

さすがに、中学男子で4 mを越えようとするなら、懸垂逆上がりができるくらいは必要になると思います。

中学男子で4 m（全国大会参加標準記録）を越えようとするなら、

- ・100 m走を12秒台で走る。
- ・鉄棒で懸垂逆上がりができる。
- ・スキップができる。（リズム走など）
- ・やる気がある。
- ・素直である。
- ・多少の恐怖感に耐えられる。

中学女子で2 m 8 0 c m（全国中学ランキング10位）を越えようとするなら、

- ・100 mで14秒5をきる。

以下男子と同じ

この程度でよろしいかと思えます。

参考までに、過去全国大会入賞者（4 m 3 0 c m）の中には、11秒台で走れない生徒も多くいますし。懸垂ができない生徒もいます。

私をはじめて中学生を指導したのは、生活が乱れてしまい、横道に流されそうにな

った生徒をクラブ活動に対して、前向きに取り組ませるためがきっかけでした。その生徒は棒高跳びに興味を示し、地方大会に出場できるまでに至り、県駅伝においても先頭を走る勢いを見せました。また進学しても棒高跳びに取り組んでいました。また生活態度も息を吹き返し保護者ともども喜んでくれました。

そんな効果のある競技です。

今回は、棒高跳びの基本を紹介しますが、記載している内容がパーフェクトにできるように成りましたら、曲げを覚えるとどんどん上達します。ポールを曲げないで跳んだ高さは曲げて跳べるようになれば1 mくらい伸びます。しかし基本がマスターできていないで曲げを覚えてしまうと、思ったような成長を示しません。また将来続けて棒高跳びを続けるにも支障をきたします。

## 初歩的な用具

- ・まっすぐな竹直径4 cm程度のもの、(竹屋でかえば、1本900円程度)これを節のところで切り、突っ込む側とします。ながさは4 mくらいで十分です。

本数は、支柱用に2本、ポールに1本あれば最低の準備物はOKです。あとは砂場で遊びからはじめます。

- ・既製品ですとトーエイライトのカタログに、竹のポールが5本2万円で販売されています。グラスファイバーの練習用(試合でも使える折れにくい)で1本3万5千円から4万円、試合用で5万円から6万円、体重の5キロから10キロごとに長さもいろいろ用意されています。買って見て生徒にあわなければチャンチャンです。

だから、はじめは竹か練習用ポールで行い、私がやっている練習会に来られているんなサイズのポールを使って見て、それからサイズを決め注文されることを勧めます。

- ・突っ込んだときの衝撃を少しでもやわらかくするオーバープラグ(ゴム製)通称ヘソは一つ1500円程度です。

## 指導の実践



棒の握り方です。正面から見たところです。手首を曲げることなくまっすぐに手のひら全体で握ります。

ポイントとしては、小指から力を入れる感じで、人差し指に力が入り過ぎないようにします。なぜなら人差し指に力を入れると腕全体に力が入り、からだ固まってしまうためです。



横から見たものです。素直にまっすぐしっかりと握ります。

これは、あとで述べる突き出したあと、このように力をいれて持つのですが、腰のあたりで保持して走っていくときは、手のひらをゆるめリラックスして持ちます。



両手のスタンスです。右利きの場合、ポールを握った右手は、楽に肩の近くに保持し左手を楽に前方に差し出しまっすぐに握ります。

ポールにはベントと言われる曲がりがついています。竹以外の正式なポールを使用するときはこのベントをあわせて正しく持ちます。手を上に突き出したとき曲がり内側を向くように持ちます。



正面から見た持ち方の構えです。不自然なく構えるのが理想です。

ベントについてですが、ポールによりマークされている個所が違ったりしますが、楽に曲がる内側にマークがあるのが一般的です。(ノルディックポールは逆)マークを信用しないで、ポールで判断してください。



握りの基本は、上方に手のひらを向けて押し出すことです。バレーボールのオーバーパスのイメージがよいと思います。



右の写真は、“巻き手”と言われ、握りの大きな欠点になります。曲がないしポールにしがみつき大きな動作ができません。

## 基本練習 1



補助運動です。自然に手を上に伸ばし、握れる位置をつかみます。

(上の握りから、ポールの先端が地面に着いている部分までを「てこ」といいます。)



歩きながら、手を高く上げ、左足が前にきたときに、ポールを地面につきます。そのまま一歩進み



ポールの左をとります。そのときもからはまっすぐに遠くを見つめます。

ポイントとして、上の肘はしっかり伸ばしたままであることです。このことは、ポールはぶら下がることが何よりの基本だからです。



もう一つのポイントとして、左に抜けるときに、肘をポールの左に抜けていくことです。これは上達してくると跳躍に活かされていきます。

左を抜けたら、上の手はまっすぐに伸ばしたままで、前に持っていきます。

この練習では、上の手はいつも肘が伸びていることが大切です。

からだを抜いてきたときのポイントとしては、左の写真のときから、からだに対してまっすぐにポールがあることです。

これを、歩きながら何度も続けて前方に進んでいきます。



左の写真は，間違った例です。  
しかし、動きが窮屈になるようであれば、初めは脇に抱えさせ、徐々にひじを入れる方法を身につけさせても構いません。



正面から見たところです。  
慣れてきたら，背高をして握れるところで，今の運動を行います。

## 基本練習 2



まず，「JOG基本のA」または「ポールかき」と呼んでいる練習です。

踏み切った足をスイング足と言い，引き上げた足をリード足と呼ぶことにします。

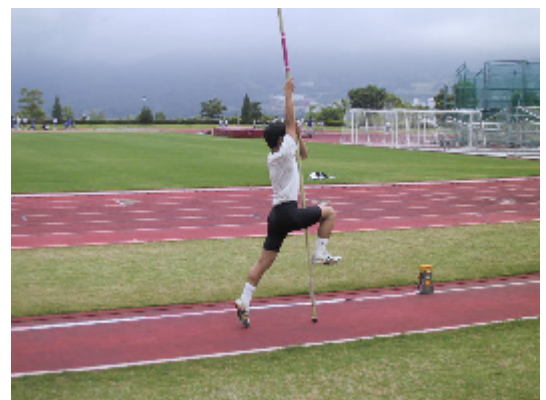
( 踏み切った反対の足で着地します。 )

歩きの基本を，JOGで行います。ポールは前面に保持したままで行います。

小さい川を跳び越す要領です。

右手を垂直にあげた位置から真下の位置で踏み切り，おでこの生え際の方へ，握りを突き上げ、その方向を見てジャンプします。感覚としては，ジャンプ - ポールを着く - ぶら下がる - 着地する。という感じです。

ジャンプしたあと，スイング足を十分に後ろへ残し，走りの前傾が崩れないようにし





ます。これは、上達したとき、前傾が崩れてしまったら、助走のスピードが前方に行かなくなるためです。

またリード足のひざを十分に引き上げておくことも重要なポイントです。これも助走のスピードが前方へつながる重要ポイントです。  
(ナナマークの保持)



左の写真のように、前傾姿勢を保ち、スイング足、リード足に気をつけて、行います。

また、両足の足首の曲げも重要なポイントです。これも前方にスピードを持続させ、正しい姿勢を保つためです。



**「JOG基本のB」**です。(踏み切った足で着地する。)

入り方は「JOG基本A」と同じですが、スイング足を後ろから前に、ふりこのように大きく振り、リード足を保持したままスイング足のかかとからまっすぐ降ります。

スイングとは、ポールを曲げるときに、からだで遠心力を発生させ、硬いポールをきれいに曲げ、握りの手よりも楽にからだを上部へ運ぶ貴重な技です。しっかりこだわって練習することが大切です。

右の写真では、左手の肘がポールを抱えていますが、これは基本で説明したとおり、内側に入れてくる必要があります。

この「JOG基本A」「JOG基本B」の二つの練習は、

まっすぐ入りまっすぐ降りる。  
このことが、最重要ポイントです。





着地の際の足です。かかとから着地していません。

しかしながら、硬いところで、シューズのかかところがなく衝撃が足に対して強い場合は、着地の寸前に足の拇指球あたりで着地するようにします。

選手に対して、「まっすぐ入り、まっすぐ降りる」簡単な説明として、

「おへそを前に向けたまま最後まで行う」とか「ポールの真ん中を見つめる」など言えば理解を示すことがあります。

### 参考 サリーちゃん跳び

棒に対してまっすぐ入り、まっすぐ降りることが基本であることから、魔法使いサリーちゃんのように、踏み切り後はポールに対してまっすぐに跳びつき、ほうきをまたぐように着地していきます。初歩の段階では、左にずれながら跳ぶことが困難であるようなら、この跳び方から始めてみましょう。

一流選手になったときでも、この練習は有効で、日本選手権などの大会でも基本練習でよくみかけます。



跳ぶときに後ろから、背中を押す補助をつけて練習しているところです。



### 基本練習 3 (ポールさばきの練習 - つっこみ)



(かまえ)

棒高跳びは、突っ込み（ポールをボックスに突き刺して前へのスピードを上方に向ける動作）によって決まる。といっても過言ではないでしょう。失敗してしまうと大きな怪我にもつながるし、記録の伸びに大きな影響を与えます。したがって、棒高跳びでよく見られる、腰に構えた方法は、上達してからにして、まず中心から構えて練習して見ましょう。

左の写真は、構えです。右手はおでこの生え際の前に構えます。



(1 - いち)

「いち」で右足を一步前進です。正面の写真でもわかるように鼻筋からへそを通るようにまっすぐ構えます。

右手の位置をヘッドポイントと言います。

右の写真は、助走時のポイントです。



助走中の(いち)



(2 - にい)

「にい」で左足を一步前進させます。右手は、こぶしを上突き上げ肘も伸ばします。



ハイポイントを維持したまま「さん」で右ひざを強く引き上げ（リード足）ます。同時に、右手のこぶしを天高く突き上げます。高いところに物を置いてくる感じでもいいですが、右こぶしで上にあるものをパンチする感覚でもいいでしょう。

( 3 - さん )



写真では表現できていませんが、地面を強く捉えたいために練習においては行進練習のように、ひざを高く歩きながら行います。この位置をハイポイントといいます。



踏み切り前の2歩がスピードに乗らないときは、このヘッドポイントとハイポイントがスローになっていることがあり、手と足は連動していることから、この二つの動作を正確かつすばやく行うことが特に重要なことです。頭の中で「ヘッド・ハイ」と言ってみましょう。

この右ひざをあげたスタイルをナナマークといいます、数字の7に似ているためそう呼ぶことにします。戦闘ファイターやライダーの番組で空中を移動するときにとっているポーズです。この形は、人間が前に進むのに不可欠なポーズです。

## ポールの構え方



まず、真上に上げてみます。右手は腰に位置します。ななめにあげるのではなく、まっすぐあげます。ポールが軽く感じると思います。

この状態から、少しずつポールを降ろしてきます。右ひじを後ろに張り出すように重みを右肩に感じるようにします。

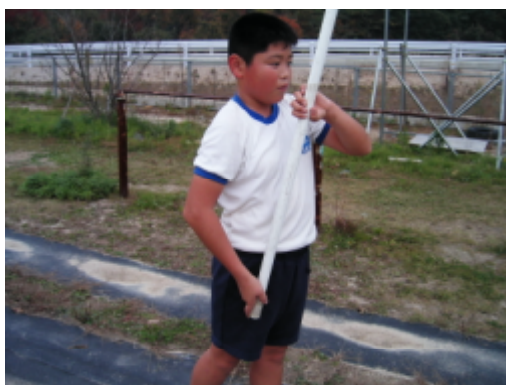
左手は下から親指と人差し指のカーブで下から支えるようにし、左肘を張り出さないようにします。右手を腰の位置で持つのがオーソドックスと言えますが、助走の時に肩に力が入ってくる場合は、右手を下げて見て下さい。そうすると上半身がリラックスしスピードが上がります。



（この画像は上記のテキストの一部を補完するもので、具体的な説明はテキストを参照してください。）



理想の構え



リラックスできるなら右手を下げてかまわない。



上の二つの写真は、左ひじでポールを引き上げているよくない例です。

基本は、真上に上げたポールを徐々に下げた感覚です。

突き出し練習（一連の動作でやってみましょう。）



（かまえ）



正しい持ち方をイメージしたまま、腰に構えたポールを突き出してみます。この練習が第1段階と思いがちですが、ここまで上記の練習が必要と

なります。



（1 - いち）

左の写真が構えです。

ひざを高く行進をするように右足を出すと同時に右手をおでこの上前方に突き出します。（ヘッドポイント）

このとき、必ずからだの中心にポールを位置してください。



（2 - にい）

ポールがまっすぐにあることを確認しながら、ひざを上げ左足を前に進めます。



（3 - さん）

右手のこぶしを、上方に強く突き出し、右ひざをあげ左のかかとをあげ、ポールに体重をあずけます。そのとき左手は肘を開かず、手のひらを上に向けるようにポールをおさえます。下の手は目の高さより上に持っていきます。（肘をつっぱりすぎると曲げを覚えるとき時、変な癖につながります）下に押す癖がつき高い跳躍ができない。



左の写真は、ナナマークですが、練習中いつも気をつけてほしいポイントです。引き上げた足の足首は、あげる（昔の言い方は下駄を履く）ことを意識してください。

腰からのポールの保持ができるようになったら、「JOGのA」「JOGのB」を行ってみましょう。

## 砂場練習



砂場で練習するときの、ボックスの代わりに砂を掘ったところです。砂場で練習すると、突っ込みが軟らかで、ポールが立ちやすく、興味がわきます。また長く持ったとき、サイズの硬いポールを使うことができます。



練習用に踏み切り板を置いているところです。これにより、高い位置から踏み切ることができ、高い握りが持てます。あわせて自分の踏み切り地点に置くことにより、足をあわすのが簡単になります。



自分の踏み切り位置は、踏み切りの左足の位置と右手をのばした握りまでが垂直かわずかに後ろになることです。踏み切りが近いと、高い踏み切りができず、肩に力がかかり危険です。またポールを曲げるときに異常な曲がりをするため、すべてにおいて危険な行為です。2足長以上前方に入ると危険だと覚えておいてください。

## 補助の仕方

### ポールを引く



初心者の場合、突っ込んだときに、ポールを引いてやります。上の手をしっかり握っていれば、ぶら下がりを覚え安全にマット(前方へ)着地できます。早く強く引きすぎると、ポールが変な曲がりをし、危険な場合があります。初心者のみに有効です。

選手に、自分でジャンプしてもらおうと、いい感じで練習できます。

上に説明した、ポールを引く補助の途中です。



最後までまっすぐ引いて倒してあげましょう。

### ポールを押し



ポールをボックスに突っ込んだら低い位置でポールをまっすぐマットに向かって押し倒してあげます。



最後まで押し切ってあげましょう。

肩甲骨中心（背中）を押し



次の補助は、助走をしてきた選手の、背中あたり（肩甲骨真ん中）を進行方向に向かって、押ししているものです。握りが高くなれば上方に押します。

子どもに対して、ブランコを押す要領で押します。これはタイミングを覚えるまで、回数の経験を要しますが、慣れると選手も安心感を持ちますし、簡単にできるようになります。この方法が上達しても有効な補助です。

こつは、生徒の最後の2歩に伴走し



て走るように補助することです。

## 突っ込み基本練習の発展



6歩でのA, Bの練習ができるようになったら, からだを振り上げる練習の第1歩として踏み切り後, 7マークの形をしっかりと維持したあと, スイング足をリード足に近づけそのまま足を伸ばし、長座の形をとります。お尻と足が同時に着地するようにします。



ここでの確認事項として, ・足の裏が、前方を向いて着地しているか, ・ポールがまっすぐに倒れてきているか, ・上の手のひらは最後までしっかり伸びているか, (ひきつけるのではなくぶら下がるので上の手は最後まで伸ばしたままであることがとても重要です)

### 倒立



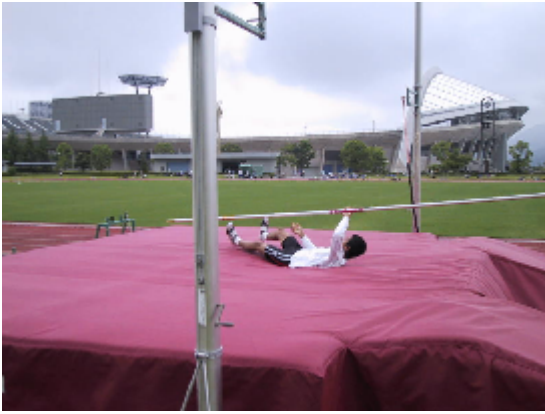
長座ができるようになったら, 倒立です。踏み切ったら、7マークのままスイング足をポールまで持っていき、からだとスイング足が一直線になるようにします。

できるようになったら, 助走路から, 指で数字を示してやり, 倒立時に見て判定できるようになればいいでしょう。



楽に、倒立ができるようになったら, すばやくからだを引き上げることにより, はじめて右腕を曲げてきます。写真のように下の右手が、肋骨の所まで引き上げるようになればいいでしょう。最終的には、肋骨から、あごとおり頭上まで引き上げていきます。





倒立から着地したところです。スイング足を中心に体全体で着地することです。

慣れてくると，しっかり引き上げて背面のまま，マットの前方に跳んで行き，足の先がマットから出るくらいになれば最高です。



左の写真は，右手が伸びているのは良いのですが，スイング足と，リード足が保たれていません，このためポールにしがみつくようになり，ポールの反発が利用できません。（曲げないで跳ぶ棒跳びは，反発は利用しませんが発展したとき、曲げて飛ぶためにも、正しく形を取りたいところです。）



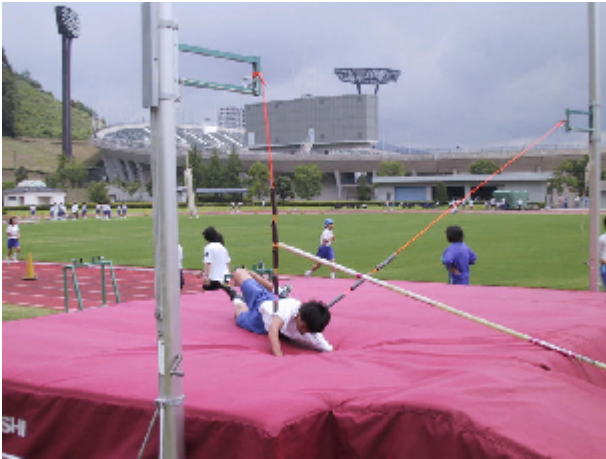
### 棒幅跳び

次は、棒幅跳びです。アップライト（突っ込みのボックスにポールを刺したところからバーまでの距離）を2mにして、ターンをして遠くへ跳ぶ練習です。



しっかりとした倒立のあとターンし，右手を最後まで押し切ります。右の写真は，スタイルはいいのですが右手の押しと、突き放しが不十分なため、遠くへ跳んでいけません。もっと、助走のスピードを生かし，すばやく大きく引き上げるにより、突き放しができるようになります。

この状態でも慣れてくれば3m20cm以上は，跳べるようになります。



上の写真の突き放したあとです。突き放しが十分でないために大きくバーを掛けてしまいます。

## 手作りピット



福富中学校で最初にセットした棒高跳び施設です。幅がとても狭いために、選手は正しい突っ込みを覚えるしかなく、「まっすぐ入りまっすぐ降りる」が当然のように身につきました。しかしながら思い切った跳躍はできないので、記録の限界があります。

しかし、競技場に連れて行ったら、大喜びで積極的に練習しますので、また効果があがることもあります。

一番下は、タイヤを6個から8個敷いて、その上に相当古い体操用マットをおき、そのうえにネット入ったウレタンマットをおきそして一番上に防水の屋外マットをおきます。

この状態で、基本の4歩くらいまで行います。



6歩から全助走になると、右の写真のように横に広げ落下に備えます。少々高いところを跳んでも、砂場にマットを置いているので落ちたとき、衝撃が地面にまで行くことはありません。



支柱です。使わなくなった走り高跳びの支柱にまっすぐな、竹をテーピングで巻きつけてあります。3 m 8 0 c m くらいまで、ゴムバーをかけることができます。

小学生などの年少者は、マットに頼らないで砂場で足から安全に落ちることを身に付けておくと、身のこなしがうまくなります。

昭和の中期ごろまでは、4 m を越えても砂場に着地していました。棒高跳びは、無理にマットが必要ではなく、なければ砂場でやればよいと思います。

なぜなら、条件がそろってから始めていては、いつまでたっても始められないからです。棒高跳びの面白さは、砂場で味わっても導入としては十分であると思います。

#### 現在のピット またその周辺の手作りトレーニング機具



フォークリフトの運搬用パレットを敷き詰め、その上にコンパネをしき走路を作ります。

これで雨がたまらず、雪の日でも雪かきをすれば跳躍できます。



ポールの器具庫を作り、その端に斜め棒と平行棒をつけました。

斜め棒では、スイングから引き上げ、平行棒では逆さ感覚を身につけるのに最適です。



バーを掛けて練習するとき、バーが顔などに当たり痛い思いをすることがあります。しかし凍結防止用パッドを貼り付けると痛くありません。



ポールを突き刺し、押しながら進む“ガタ”です。机の天板で作りました。

室内用での移動ボックスです。移動ボックスに向かって突っ込み、このボックスを前方にぶっ飛ばします。うまく飛ばさないとスイング足が払われてしまいます。



ミニハードルです。スプリント練習はもちろんのこと、踏み切り前に2台おいて、地面をしっかり踏みつけながらの踏み切り練習に使用できます。



高さ35cmくらいのミニハードルです。生徒用イスの骨組みを利用しました。バーの部分は、ビニールハウス用のパイプです。グラスファイバー製です。

## 練習の頻度

棒高跳びは、自転車に乗れるようになるのと同じようなもので、覚え始めはスプリントドリルなどの準備運動の後、すぐポールを使ってのアップを行い、しっかりポールにぶら下がるなどのポールさばきを行います。ポールに触れる時間をしっかりとったほうがよいと思います。他の競技で例えると、サッカーのゴールキーパーに、プレイヤーの練習を終えたあと、キーパーの練習に入るようでは、技術を習得できないのと同じです。

基本を習得するまでは1週間に4回から5回は棒高跳びの練習をさせてください。慣れてくると、1週に2回から3回でも上達します。4m50cm以上を越えるようになると、筋力作り、スピード作りに練習を費やしてもかまわないと思います。しかし中学ポール王国である静岡県を訪れたときは、上達した選手でも1週に4回から5回、土曜日など休みの日には6時間くらいの跳躍練習を行っていました。極端な話、真冬でもスパッツ、Tシャツで跳躍しています。そして4歩の基本のあとはすぐスパイクを履いているのです。補助トレーニングであるスピード練習のテンポ走やスタート、筋トレ、鉄棒、バウンディングなどは、跳躍の間に気分転換のように、各自で必要なトレーニングをしていました。

小学生などの年少者に対しては、楽しみを教えることを最重要ポイントとし、1週に対する練習日は、2回を限度としたほうがよいでしょう。やりたいという気持ちを高まらせて、取り組ませると真綿のように技術を吸収します。

## 棒高跳びメニュー

(アップから棒高跳びに入る) 1週間に2回はやりたいメニュー

メニューの間に屈伸、ストレッチなど個人に応じて自主的に行う。

軽くジョック

ストレッチ

ポールを使っての肩、腰などのストレッチ

突っ込み動作(いち、にい、さん)

基本の歩き 50m×2

基本の突っ込みジョック 50m×6 (50m往復の行きはA、帰りはB) これらの練習はポールを腰から構えてもいいが、正面で構えたままでやってもよいと思います。

以後の練習は、着地のA(跳んだ反対の足から)B(踏み切った足から)をおり交ぜて行うようにします

2歩での突っ込み(ポールを正面にあげたままから)

スピードが出ないときは4歩からでもよい。

4歩での突っ込み(ポールを正面にあげたままから)

この練習から、指導者や周りの人は声をかけてあげます。1, 2, 3 4(いち、にい、さんし)「3」で右手がおでこの前に完全に出ていること(ヘッドポイント)、で強く声を出します。「4」も上に強く押し上げるため(ハイポイント)

ト) 強く声を出します。



「4」(踏み切り)が下手な選手は、棒を誰かにボックスに立ててもらって、そこに向かって飛びつく練習が効果的です。

この練習は、上達しても有効な練習で自らが跳躍することを覚えるのに最適な方法です。

6歩での突っ込み(状況に応じてポールを腰に構えて)

6歩での突っ込みのあと倒立にいたるまでの練習。6歩の数は、1, 2, 1, 2, 3, 4, です。もちろん3, 4は強く発生します。

アップライト2m(突っ込むボックスと支柱にかけたバーまでの距離)での棒幅跳びで6歩から8歩で行います。(ターンして遠くへ跳ぶ)握りの高さはバーの高さより少し高いところを握ります。

アップライトを1mくらいに戻しての、棒高跳び(曲げを使わない)高さの目標は握りの高さです。

練習でのアップライトは必ず70cm以上がいいと思います。近くして練習すると、試合での大きな怪我につながります。今は人生をかけて勝負するときでないのですから安全に行うようにします。

足を合わせての全助走でのトライアル。握り(てこ)が3m10cmくらいまでは10歩程度、握り3m40cmまでは12歩、握り3m60cmまでは14歩、握りが3m80cmを越えると16歩、4m20cmを越えると18歩くらいが目安でしょう。ある程度高さが跳べるようになるまでは、ゴムバーを使ってどんどん跳躍させます。上達してくるとバーを使って練習します。バーを使わないと恐怖心が出て、本番では跳べなくなることがあります

以上これからの指導は、全国の棒高跳び指導者と交流させていただき、私なりに解釈し、オリジナル的に作成したもので、市販されている指導本などとは表現も違うし、指導法も違うと思います。中学生を安全に、そしてその気にさせ、うまくいけば4m50cmまでは伸びる練習であると確信しています。

棒高跳びに対して興味を持った生徒がいましたら、顧問の先生と一緒に研究するつもりで、努力されれば必ず成果が出ます。「私は専門でないから」などと考えないでください。わからないことがあれば、仲間で話し合っ研究しましょう。

陸上競技の指導全般にいえることですが、自分の専門を教えると、あまり成果がで

ない場合をよく聞きます。それは研究をおしまない素人のほうがどんどんそれぞれの生徒に応じた技術を研究し工夫していくのだと思います。しかし、わからないことが出てきたら専門の先生に聞きながら進めないといけない内容も数々あります。

棒高跳びですと、安全に跳躍できる技術（まっすぐ入りまっすぐ降りる）はおさえたいところです。「わからないことがあれば、詳しい人に聞く。それを生徒に指導する。聞いたり、練習会に参加させたりするのはもちろん顧問の先生の尽力なのでから・・・」

その学ぶ気持ちで指導できれば、陸上競技(トラックアンドフィールド)を網羅でき、いろんな生徒のニーズにこたえるクラブ活動ができると思います。

生徒の成果が出れば、生徒はもちろんのこと指導者である我々も元気が出ます。我々よりもっと元気が出るのは、子どもの生き生きした顔を見る保護者でもあります。

クラブ活動によって、一家が明るく元気になっていただけるなんてすばらしいじゃないですか。

ここまでは、棒跳びと言われる、曲げないでの跳躍を説明しましたが、握りより高いところのバーを越えるようになりましたら、基本は十分ですので、次の段階である曲げの練習に入ります。

#### 参考資料 1

棒高跳び技術の極意 1 全国の指導者から感じたポイントをまとめました。

##### テンポアップの大切さ

なぜテンポアップをするのか、それは重心を有効に上昇させるためであると考える。

ドッジボールをバウンドさせている状態を想像してもらいたい。ボールの重心が下方に向けて進行しているときにはボールは重力に対して吸い込まれていくため下に落ちる。地面に触れた瞬間は、しばらくは、なお下方に進んでいる。もしその状態で体が踏み切りをむかえたとしたらボールに負担が大きくかかり、かなりのスピードとボールの硬さがなければ上手にたたせることができなんでしょう。(上級者はこれを利用する手もあるかも・・・)しかし、ボールが地面反力を利用してバウンドしようとする瞬間を捉えれば地面を押しパワーと反力によりタイミングがあえばボールの反発も加え最大の上昇を生むと考えられる。

したがって棒高跳びの場合、踏み切りの方向は上昇3：前進7が適当ではないかと考えるため(いろんな考えがあるが・・・)スプリント中に重心を上下させないで最大の加速を踏み切りに持つていくためである。(説明不足ですが・・・)

##### ドライブの大切さ

曲げ編にも書きましたが、助走時スプリントの前傾をたもったままボールの曲がりの最大までドライブ(前傾姿勢のままマットにむけてもぐりこむと、ドライブの間だけからだが前進していきます。ロックバックと振り上げの最中には前進はドライブに比べて少なくなります。したがって長い硬いボールをたたせるにはドライブが重要になるわけです。

##### スイングの大切さ

つっこみの後ドライブに移りますが、右手から、左足先までがのびている状態では、ボールに対して、大きな力がかかり上手に曲げることができます。しかし、ドライブのとき、膝や腰などが曲がっていれば、ボールに対して加わる力が局部になるため、大きな曲がりを得られず(下の部分だけ曲げることがある。)反発も短いものになります。正しい姿勢を保ったままでいるとボールに対して均一に前方への力が加わりボールの長さ全体にわたる大きな曲がりになります。したがって大きな反発を得ることができます。

したがって、スイングの大きさ(円の大きさ)を調節することで堅いボールを曲げることができます。次の「ボディーを入れる」のコーナーでCカーブとの関わりが重要になってきます。

近年新しいスイングをみるがあります。澤野くん(日本記録保持者)と中国の19歳の女子

選手に共通して見られますが、突っ込んだ後、左足先をその位置からスインするのではなく、左足で踏み切り一度後方へ意識的に下げ、あふりを利用するように大きく持ってくるやりかたです。硬く長いポールを扱うときには有効になると思います。バイオメカニクスの研究すればおもしろいのでしょうか・・・。

ボディーを入れる。(突っ込み時のCカーブ)

投擲競技では、よくCカーブを意識することが大切だ、といわれます。ポールについても重要なポイントだと思えます。

つまこんで踏み切った足先から右手の先端にかけてのボディーラインがCの字になるということなのです。曲げを行うときに初心者が陥りやすい技術に左手を前方に押しってしまうために右肩が後ろに残ってしまいCカーブがとれない上体をよく見かけます。ポールはよく曲がっているのですが状態を振り上げて倒立に持っていきることができません。また大きな曲がりを得ることができず不安定な跳躍になってしまいます。

したがって右手を高く突き上げ、右肩を前方に押すことが重要だと思えます。左手は、二通りの考え方があり、Cカーブがとれボディーが入っていれば突っ込み時に左手を突っ張る必要がない場合と、左手を突っ張ったまま上方につきあげることにより、Cカーブを作り出すやり方です。前者は長身の選手や突っ込み後の調整がうまい選手に有効だと思えます。後者は小さい選手が大きな曲げを利用し跳躍するのに向いていると思えます。

この二つのやり方を論議したらそれぞれの主義者がいたとするなら一晩では解決できないほどの深い考えがあると思えます。私はその選手に合う(やりやすい)方法で行わせています。

空間を作る。(曲げ動作による)

踏み切った直後に、踏切足がポール側にすくわれるようになり、曲がりができず、曲がりにも乗っかっていけない状態になることが初心者でよく見られます。

この状態では、曲げが十分使えないことにより上昇が得られない。ドライブが表現できないため、体が前進することなくすぐ上昇してしまうため、「たたない」という状態になる。

したがって、踏み切ったら、踏切足を後ろに残し7マークを維持したままポールと体の間に大きな架空の袋を入れるようにします。ドライブではその袋を保つことを意識させます。つまこんだ直後に右手がつぶれてしまう選手がいますが、つぶれたあと空間が作られるのなら問題ないと考えられます。

山を作るには

クリアーするとき、最高地点でクリアーできるための技術です。これには、いろんな山の作り方があり、どれが最高地点をとらえるのかはその人の跳び方しだいです。

ボディー全体がバーの上を越えていく選手は、自分の体重に比べ堅いポールを使うことができる選手だと思えますが、柔らかいポールを使用する選手は、ポールの根本に向けて右手を押しきることによる、山の作り方だと思えます。このやり方も、足だけの高さを求めても山はできません。握りに対して最大のトップを超えるには、右手の押しがポールの根本に対して押されることであり、鯉のぼりの状態で右手をポールに力を加えてもなかなか体はあがっていきません。だから、ポールに対してどの方向に力を加えていけばよいか、また加えやすい方向はどこかを考えて押し切りましょう。

たとえば、右手の平で地面を押すときに、体と手のひらが離れた状態で地面を押したとします。そのとき前腕骨は斜めに位置されており体重も力も加わりません。そこで前腕骨を地面と手のひらに対して垂直に地面を押してみると、体重もかかり最大の力が加わるのがわかります。従って、柔らかいポールのしか使えない選手は、この方法によりトップをとらえるやりかたが有効と考えられます。

倒立のやりすぎによる失速

突っ込み時の左手の役割

まっすぐ突っ込むための基本技術(両手そろえ)

踏み切り角度の調整

突っ込みのスピード (50mダッシュの最高スピードを踏み切りの瞬間に出せばいい。)

ということは、坂道で転がったボールは徐々に加速し最大をむかえるのは踏み切りの瞬間であることを利用したい。

踏み切りの位置について

7マークの重要性



## 棒高跳びの指導 その2 曲げ編

基本が習得できた人への、曲げからクリアーまでの技術を紹介します。以前にも申し上げましたとおり、ここに紹介するのは、私の考えであり、他にもすぐれた指導法は数多くの指導者の方が開発されており、そのひとつの方法であります。

私は、いままでの専門の方の意見だけを真似ることをせず、生徒がどのように跳べるように至ったかを生徒と試行錯誤しながらたどり着いた技術です。市販の指導本とは違う場面を多くありますがご容赦ください。

### 曲げにいたるまでの重要な基本動作

- ・正しい構え，手のスタンス
- ・まっすぐな突っ込み
- ・高い突っ込み
- ・握りの真下の踏み切り
- ・スピード
- ・突っ込んでからのドライブ（ポールワーク基本A）
- ・ドライブの後のスイング（ポールワーク基本B）

以上がスムーズに運動できるようになったら、次の運動に移行します。

### 戻り練習

まず2歩または3歩でつっこみます。ポールは上に保持したままで、つっこんでは7マークをしっかりと模り、右手でぶらさがりスイング足でポールを止める。その後スイング足を後ろに戻しその足で着地する。このやり方で握りをあげていく。はじめは、まっすぐ手を伸ばして届くところの1～2握り上を持ち始めていく。

補助の仕方は、右利きの選手だと踏切位置の左側に位置し、つっこんできたら初歩であれば、左手でポールを持ち右手で実施者の左肩甲骨下を保持しバランスをとってやる。上手になり、握りがあがっていけば4歩まで助走歩数をのばす。踏切位置がさがれば補助は形が変わる。踏切の左に立ち実施者が踏み切れば右手で肩甲骨の下を支える。左手で左スイング足の全面をポールにぶつかるのをおさえるように太股を後ろに引く感じで、スイング足の垂直上体を保ち左足がポールにぶつかるのを防ぐ。スイング足は伸ばさせリード足は膝を前につきだす（7マーク）。踏み切ったらポールが垂直に立つようであれば握りをあげ（70°くらいがよい）

この段階で曲げに入る。（補助をつける）

握りがあがったら、実施者は左手を目の上あたりで保持しているが、その手を体の全面で左手が曲がるのをがまんする。両手の握り方は、ポールをぞうきんに例えて、絞るようににぎる。したがって左手の肘は内側に絞るようになるし右の肘はのび、手首を外側に絞るようになる。左手は目のあたりから下に押しはいけない。目のあたりより上で押せばよい。

補助者は前の跳び方より前方に肩甲骨を強く押しそのままがまんする。後ろに回り両手で前部上方に押し上げて維持してもいいが、リード足が振られるようであれば、

リード足を押さえながら肩甲骨を支えてもよい。その後安全に着地するために7マークのまま後方に移動しスイング足から着地する。

ボールの曲がりを考え、正しく構えることはとても大切である。これを間違えると手の握りがひっくり返り、手が放れてとんでもない方向へ飛んでいってしまう。

以上の練習を繰り返し反復練習したら、補助を少しずつとりさっていく。まず補助の左手、実施者のスイング足を自らにまかせる。しっかり垂直方向に耐えられるようになったらOKである。

補助の右手実施者の肩甲骨への指示はこの練習ではしばらく行った方がよい。左右のバランスなどこれで調節していくといいと思う。

はじめからボールを上にあげてつっこむ方法がなれたら腰の位置から行う。1・2でしっかり走り3で右手をおでこの前、前方にかざし4で踏み切ると同時に右手を高く握っている物を高いところにおいてくるようにつっこむ。視線も高いところに物を置くように見る。これが一人で安全にできるようになるまで行う。右手のつっこみ等が弱い場合などの補助運動として、倒立歩行がとても有効である。目標30m!

10歩～全助走のつっこみ。必ず踏み切り足の位置を確かめながらスピードにのり踏み切ってみる。左手をしっかり前の上方に押し、基本でいえばAの状態で前方にスライド(ドライブという)させる。このとき7マークが消えがちだが特に意識してリードをとる(右膝を前につきだす)。この曲げでのAの動きをしっかりと練習する。ドライブしている間がボールをしっかり曲げ反発を利用できる基礎となり長いボールが立つ能力になっていく。ボールを前方に前に倒していくイメージである。

### **曲げスイング跳び**

ボールを曲げて立つようになりドライブができ7マークが保てるようになれば、基本のBを取り入れたスイング跳びを行う。

正しくつっこんだあとドライブを正しく意識しスイング足の足首をしっかり曲げ足の裏を前方に見せながら7マークのまま振り上げていきます。スイング足がしっかりとび、7マークのままスイング足がボールに沿って逆さまにそろえあげます。

初期段階では、倒立の段階で腰より下がボールにさかさまにそろえばいいのですが徐々に体全体がスイングされ倒立状態でそろえようようにしていけばいいと思います。

ボールに対し逆さまに体をそろえるスピードとタイミングですが、ボールが最高の曲がりをするときボールは反発し始めますが反発し始めて50%くらいでボールに体をそろえていけばいいと思います。

初歩でのつまずきとしてボールが伸びきって、体をそろえようとするとき反発を利用しない跳び方になってしまいます。この曲げスイング跳びを何回も続けていくうちにロックバックのときに尻の穴が上に向いて大砲の発射準備を完了するようにします。

(注1)

### 引き上げるまでのプロセス

ドライブのポイントは最大の曲がりの50%以内でドライブをします。50%をすぎるとスイングに入っていきます。

スイングをしてスイング足を頭上に持ってきたあたりが最大の曲がりを示し、そこから倒立に入り上昇スピードに乗ったら引き上げに入ります。

このときはじめて右手を懸垂のように曲げ、体に沿ってひきつけてきます。ポール反発にのれば勢いよく引き上げることができます。反発に乗らなければ前方に体が流れ、ポールの握りに対して上方をクリアーする（抜き）ことができません。

またお尻の穴が上を向いていない、伸展（ロックバックから倒立に持っていく動作）が前方向に向いている。言い換えればポールに沿って倒立のゴールまで行っていないことは上方向に体が発射されず流れたように吹流し現象をおこします。

イメージとしてはサーカスの人間大砲で遠くに飛ぶためには体をまっすぐ保って背骨をまっすぐにすることが大切です。この発射を逆さまにイメージしていきましょう。

ポイントとしては背骨（首と頭はバーを向く以外の）をまっすぐし、足のかかとかから跳んでいくイメージです。

### 参考

助走のスピードとポールの長さについて、5 m加速30 mのポール走で

- 1 1 フィートのポールで5秒5以内
- 1 2 フィートのポールで5秒0以内
- 1 3 フィートのポールで4秒5以内
- 1 4 フィートのポールで4秒0以内
- 1 5 フィートのポールで3秒5以内

以上のスピードをクリアーするとポールは立ちます。

そのほかにも、突っ込みの高さも関係しますが・・・

注1 ロックバックとは、逆さまになり体をまるめ、両ひざをひきつけお尻を体の上に乗せる感覚です。やわらかめのポールや長いポールを使えるようになった選手は反発までに時間があります。その場合はこのロックバックの姿勢をとってもいいですが、硬いポールを曲げる場合や短いポールを使用する場合はスイングからそのまま倒立または7マーク倒立でお尻の穴を空に向ける感覚がいいと思います。ここではやわらかいポールのロックバックを旧ロックバック、早い反発のロックバックを新ロックバックということにします。

## クリアー

ターンは足先がバーの高さに対してほとんど同じくらいで始めればよいと思います。クリアーはバーから目を離さないであたらないようにクリアーすればいいわけですが2つ目のクリアーを説明します。

ひとつは高さを出す。最後までまっすぐにあがって山を作る方法。もうひとつは記録を残す多面ななめにあがって山に幅を出す方法です。

この2つは蹴り上げる方法を調節していけば自然に山を作ることができますがデメリットを知っておく必要があります。

山が高いほうは、高さを最大限に求められますが。しかし足は上がって越えそうに見えますが、最高地点で失速してしまい上体でバーを落とすことが多分にあります。このとき技としてあがっていくときにバーをあてるとバーは落ちてしまいますが、真上またはマット側からバーをするように落ちていけばバーが残ることがあります。

またその方法は、アップライトが決めにくく、バクチ的なところがある。

山の幅が大きい方法は、安全に記録が残り次のラウンドに行くためには有効だと思う。この方法には助走スピードが必要です。

最高地点が低い幅があるため引っかかる率は低い。これを習得するためには、マットに着地するときに立って降りるように心がければ覚えやすいでしょう。

以上をふまえ、かっこよくクリアーをして感動を味わいましょう。オリジナリティーにとんだクリアーのポーズを決めかっこよくやれば面白さも倍増します。

最近の流行で最高地点まで状態を引き上げる対策として、右に少し傾いて最高点にたどり着くやり方がありますがこれは失速を防ぐ有効なやり方ですが、初歩の段階でやってしまうと基本が崩れてしまいますのでせめて5mを狙うようになって覚えたい技です。

最高のパフォーマンスのために

ポイント

- ・最後の3歩の加速
- ・正面でのつきだし（正面で手を高く）
- ・踏切の足から握りのトップまでが垂直（膝曲がり肘まがりは×）
- ・7マークの保持（右膝を出しけつ筋肉をしめる）
- ・垂直状態のドライブ（一瞬）
- ・足首をロックした7マークのままでのスイング
- ・完全なひっくり返りのロックバック
- ・曲がりにのったけり上げと伸展
- ・右手の突き出しと、えび
- ・クリアー

平成17年11月7日

福富中学校 井上 恭治