

平成17年 月刊陸上競技投稿原稿

福富中学校陸上部顧問

井上 恭治

自己紹介 はじめまして、今年のこのシリーズを担当します広島の上井です。学生時代は混成競技をやっていました。競技歴はほとんどなくアルバイトのほうが忙しい毎日でした。30歳より棒高跳びにはまるようになり、全国行脚の旅に出て、いろんなお話をいただく中で、広島の選手に合う内容を当てはめ、月1回の県陸協棒高跳び教室(PVA広島)、広島市サタデー陸上、県中高合同強化合宿などで棒高跳びの普及、指導に当たってきました。私の棒高からみなさまに贈ることができるのは、陸上・棒高の愛し方も知れません。よろしくお祈いします。

棒高跳びを志すアスリートへ

この春から棒高跳びを始める人へ

- ・ 棒高跳びは、バック転ができる。
- ・ 鉄棒でけあがりができる。
- ・ 懸垂ができる。
- ・ 逆立ちができる。
- ・ 無鉄砲な人が向いている。などなど、

このようなことが良く言われますが、まず関係ないでしょう。できるにこしたことはありませんが、必要条件ではありません。棒高跳びを志すに必要な素質は、学ぶ意欲と、チャレンジする意欲です。

しかし、棒高跳びでインターハイに出場できるような実力がついたときには、バック転など器械運動ができるようになっていきますし、鉄棒の技もある程度こなせるようになっていきます。以前の資質を逆に考えたほうが取り組みやすいのです。そして日本チャンピオンになったときには・学ぶ意欲・学ぶ姿勢・チャレンジ意欲 すべてそろうてしまっているのです。

福富中学校は、人口3千人の町で全校生徒78名です。特に2年生の男子は7名しかいません。そのなか、バレーボール男女、ソフトテニス部男女、陸上部長距離、陸上部総合、文化部に別れていきます。陸上部の総合に入ってくるのは、球技は苦手だがスポーツはやってみたいという小学校でも運動経験の少ない生徒が入部してきます。現在女子の棒高跳びで活躍中の仲田 愛(ナカダ メグミ)選手は、「きつくなく楽しめそう。」と入部してきました。もちろん腕立て伏せもできない。ロングジョックもできない。鉄棒もできない。何においてもへこたれて(投げ出す)いました。しかし今は、腕立て伏せ、懸垂、ある程度の器械運動、陸上競技だと長距離以外はほとんどこなします。(全中3種競技A優勝 3種競技B2位)男子においてもそのようなことが言えます。現在の中学2年生も運動部に入るように思えない生徒が棒高跳びでがんばっています。「僕にもできる。わたしもやりたい。」そんな思いと情熱があれば、陸上競技を楽しむレベルは味わえます。それこそが陸上競技なのですから……。

どんどんチャレンジしてみてください。

思わぬところにあなたの才能があるかもしれません。



ただ大切な条件があります。それは、自分自身を向上させようとする意欲です。技術面だけではいけません。精神面も生活面も向上させようとする事です。なぜかといえば、この競技だけは、生活面、精神面、技術面の安定不安定がはっきり現れる種目であり、いくらずば抜けた実力を持っていても大会当日、雨や風、ちょっとしたタイミングで大きなチャンスを逃してしまうことが多分にあるのです。だから勝負にけるなら、“心の貯金”をしっかりと貯めることです。心の貯金とは勝負する相手がいるとその選手と実力が並んだときその人より、努力しているという自信が持てる何かです。またそのライバルより世の中の人への貢献です。人に見られていなくても自分の心に自信を持つための行為です。自分への絶対の自信になります。心の貯金を見つけてみましょう。

棒高跳びでは、守らないといけない技術がいくつかあります。その部分だけを先生と君たちがもめていけば棒高跳びの経験者でない素人先生でも十分君たちを伸ばしてくれます。また先生や同僚と試行錯誤して取り組んで行けば必ず成果は現れます。できれば進捗状況を確かめるため、1ヶ月に1度は専門の指導者に見てもらおうのがいいと思います。少なくとも3ヶ月に1度は必要

でしょう。

私も、3ヶ月に1度は他県の指導者と交流し 思い込みや習熟度をチェックしてもらいます。

とりあえず技術チェックは、助走と突っ込みのポイントです。助走は突っ込み時に最大スピード。突っ込みは背骨にそって「ポールをまっすぐそして高く」です。(正面・側面とも)今すぐ具体的に取り組みたい人は、鈴木秀司さんが担当していた2004年度の6月から3月までの記事を熟読することです。

上の写真は、昨年度広島から全国へ羽ばたいた選手たちです。左から

- ・ 埼玉国体優勝 萩原 翔(西条農高3年)ベスト5m06、100mいまだに12秒台
- ・ 中国高校新人優勝 溝上 泰志(西条農高2年)ベスト4m50、身長162cmながら5mをめざす。
- ・ 今年こそ日本Jr出場を目指す宮本 志織(西条農高2年)ベスト3m30、身長152cm
- ・ 群馬全中第2位 増金 慎也(福富中3年)ベスト4m40、いまだに毎日、私の説教が入ります。
- ・ 埼玉国体第2位 仲田 愛(西条農高1年)ベスト3m80、中学時代は、泣き虫で保健室通いでした。

どの選手を見ても抜群の選手はいません。しかしこのメンバーを見ると無限の可能性を感じます。

普及、指導をする方々へ (広島がやってきたこと)

少年野球の選手に将来の目標は?と聞くと、ほとんどがプロ野球選手といひます。バレーを始めた生徒に目標を聞くと、「全日本」といひ、バスケにはまった少年は「NBA」といひます。これらは素直な言葉なのです。これらをわれわれがどのように受け止めるかがポイントです。その夢を叶えるだけでは、叶ったときにバーンアウトを起こす可能性もあります。ですから、それをもとに「没頭することが幸せである。」ことを納得させます。指導者として、自分にできることで最大限がかかわってほしいと思います。できることだけをできればそれでいいと思います。プロ選手などに行くまで同一の指導者というわけには行きません。与えられた部分での関わりで十分だと思います。関わるのなら専門的な技術は必要ありません。県に何人かは必ず経験者がいます。また各地方には、名指導者もいらっしゃると思います。一緒に習えばいいと思います。それを学校に帰ってやりきればその生徒との信頼関係もできますしメンタル部分のサポーターにもなれます。(学ぶ意欲を持ち、学ぶ姿勢を教えるから訪れたほうがよいと思います。)

ポールが買えない。マットがない。とよく聞きます。小中学生には、まずピットは砂場。ポールは100円ショップに長さ2m40cmの物干し竿です。これにテーピングを巻いて、高さ60cmくらいからバーをかけ、棒高跳びあそびをやります。この物干し竿と砂場で2m近くまでは跳べます。導入にはもってこいです。

とりあえず動くことです。夢想するだけでは事は始まらないのです。

最後に、私のシリーズとして、次号から棒高跳びの技術も紹介しますが、指導者のみなさまや各県の強化部のみなさまに広島陸上競技協会と中体連強化部として取り組みました普及の方法も紹介しますので、参考にしてください。広島県では中学通信大会および県中学選手権大会では35人も選手が参加します。50傑のランキング表が埋まるのです。そこに棒高跳びの基盤があるのです。

下の写真は踏み切り板と穴です。踏み切り板は、初心者には踏み切り位置を正しくするためにとても便利です。上達してからも重宝するアイテムです。



私なりの、考えや広島の取り組み、また全国の状況などをまとめたホームページを開設しています。たんにニュースや写真、文章を並べただけのものですが、このホームページの作成が私を駆り立てているといっても過言でないでしょう。

広島“棒”情報 <http://pvahiroshima.hp.infoseek.co.jp>



ポール愛好者のみなさん、心の貯金は貯まっていますか？ 県大会が終わりブロック大会を控えていると思います。親孝行や人のため、地球のために奉仕活動を少しでも多くやり貯金を蓄えましょう。また「自分一人で成長した。」などと思っははいけません。いろんな人の関わりや、試合で審判をしてくださる方がおられるからこそ、みなさんの活躍があるのです。感謝あるのみです。

今回は、ブロック大会、インターハイ直前対策を書いてみました。これまでの技術を再確認しポイントを整理してみてください。

まっすぐ高くの原則（図1・2）

選手同士で、いつもチェックする項目として、図1の「まっすぐ入る。」を意識することです。後ろから見て背骨とポールが平行になるようにします。基本練習でよくある失敗ですが、右利きの場合、ぶら下がったときに顔が左によけてしまいポールにしがみつく選手をよく見かけますが、これを続けていると将来大きな失敗につながります。頭が左にずれてしまうと、踏切足が右にずれてしまうことがあります。踏み切り地点がずれてしまうと、ポールに対して前方に力が伝わらず、十分な曲げが得られないばかりでなくドライブ、スイングもずれてきます。致命的な欠点になるのでいつもチェックしましょう。

もうひとつは「高く入る。」です。図2は前さばきで突っ込んだすぐ後の姿勢をあらわしています。踏み切り足と右手の拳の距離が長ければ、地面に対してポールの角度が広がるため立ちやすくなります。自分の身長で最大限表現することです。しかし右肩だけをあげて高さを求めないことです。あくまでも肩は平行に保ってください。

また、高さを求めるあまり、突っ込みの瞬間に上体がのけぞってしまう選手をよく見かけますが、スイング時に腹筋の広げすぎにより力が入らなくなります。あくまでも横から見ても背骨は「まっすぐ」を保つ必要があります。

踏み切り位置は、近年遠いほうがよいといわれていますが、これはスプリントと跳躍力があってこそその技です。まずは、右手拳のまっすぐ下を心がけましょう。足が前方に入ってしまうほうが「しっくりくる」という選手も多いと思いますが、スイングの円弧が小さくなりポールの反発を最大限利用できなくなります。詳しくは次号以降に説明します。

前さばきの鉄則（右利きの場合）

つつこみ時の右手拳は、腰より前にあるのが望ましいと思います。前さばきから右手を突き上げるのですから腰の位置から、最短距離を通り突き上げるのが理想的だと言えます。腰より後ろから回してポールをあげると、突っ込みが遅れがでてしまい、「まっすぐ高く」が表現できないことがあります。

これらが習得できる練習として写真3があります。これは、補助者にボックスにポールを差込み立ててもらいます。そこへジャンプしてポールにつかまりマットへ着地します。

この練習により ポールに跳ばされるのではなく、自らが跳んで行く。

ポールに対してまっすぐ跳んで行ける。

跳んで行く理想の角度が身につく。 などが習得できます。

踏み切りの鉄則

踏み切り時が最大のスピードになっているか。（踏み切り時が最大であればいい。）

踏み切り時に向かってスピードがアップされているか。（それが難しい人は、最後をテンポアップする。）

理由として、重心が上下動しない状態での踏切が望ましい。それは歩幅が広がると重心が下がった状態で踏み切ってしまう。したがって重心は水平方向に維持されているか、上昇しているときに踏み切ることが大切です。

そのための練習として、移動ボックス（写真4は雨天時の室内用）による突っ込み練習があります。 10 c

m角の木材をボックスの角度くらいに形作りそれを突っ込みによって前方に弾き飛ばします。もちろん前さばきの鉄則、“まっすぐ高く”の原則を守ったうえで行います。うまく突っ込めなかったときは、踏み切り足が前に振られたり、両手に負担がかかったかかりします。しかし正しく突っ込めたときは、ボックスの重みもあまり感じません。(写真5は室内で利用しているところ)

クリアーの原則

ゴムバーを利用した練習は、便利がいいものです。しかし図3のように足が届いているだけで、上体が越えていないことがよくあります。ここでバイオメカニクスの理論を学んでみましょう。バーに対して腰が越えた段階で、足を地面に向け降ろします。また右手で最後まで突き放します。(図4)このポーズこそが、バーを中心として“山”をつくるといわれています。また、からだの回転運動を利用するということは、腰やひざ、腕を曲げた状態だからだとは回転運動を続け、からだを伸ばしさらに両手をバンザイさせると回転は止まります。これをうまく利用することによる空中動作を考えましょう。(ブブカのクリアー写真)

必ずバーでの練習をしてください。いつもバーを掛けると時間がかかり練習効率が落ちてしまいますから1週間のうち1回から2回はやってみましょう。アップ時の棒とびクリアーのときに使用してもいいと思います。そのときの便利グッズです。(写真2)これは、冬場の水道管破裂防止のパットです。ホームセンターで安く手に入ります。バーが顔に当たりけがを防ぐこともできます。

雨天対策を完璧に。

昨年度のインターハイは雨・風で予選を突破できなかった選手が多くいました。しかし決勝にはどのようなことがあれ12名は進出するのです。

グリップを濡らさない。少々の濡れなら炭マグで対応できますが、完全にぬれてしまったら必ずテープの巻きかえをしましょう。

また現在のルールはどのような巻き方でもOKですから、上から巻き、巻いたところをずりさげて“だま”を作るといいでしょう。

肌がぬれたら気化熱で体温を奪われてしまいアップ効果が失われます。夏の暑いときでもカップやバスタオルなどは持っておきましょう。雨の便利グッズは“洗車のふき取りセーム”です。これは濡れても絞ればもとに戻り大変重宝します。(水泳用もあります。) 写真1は、福富中学の生徒が雨練習と称して大雨の中校内記録会をやったときのものです。なぜか盛り上がりました。

普及、指導をする方々へ

中学時代に全国大会を経験させるのは将来的に大きなメリットがあります。そこで中学全国大会指定の2大会を工夫するのです。2日間開催をして1日目に予選を行い、その通過記録を全国参加標準記録にします。そうすることにより2日目の決勝の日が荒天で中止になっても予選の順位で結果を出すことができます。また1日目に荒天の時は2日目をそのまま全員で決勝を行います。競技の特性を県レベルで配慮しこの方法をとることが教育的配慮だと思えます。しかし予選を行うには24人以上が必要です。したがって参加標準記録を下げるのです。そうすることにより志す参加者が増えるでしょう。



図1



背骨がポールに対してまっすぐ

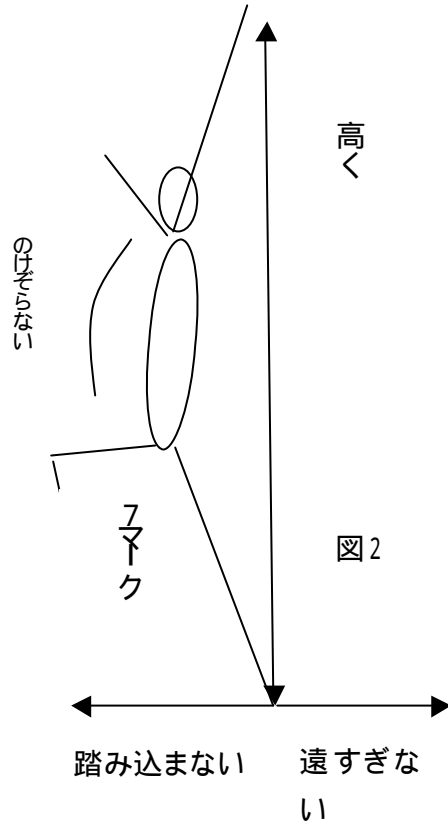
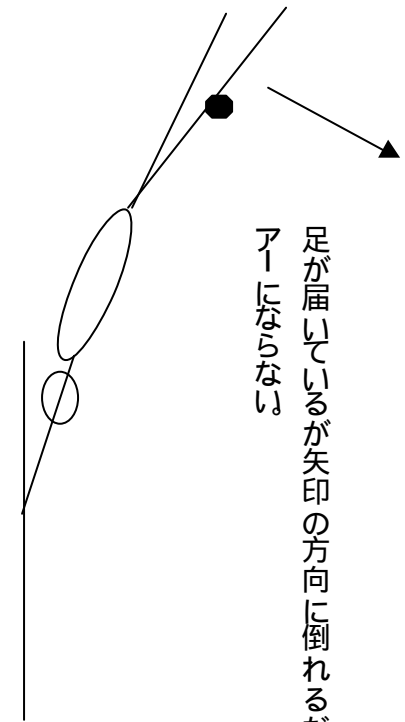


図2

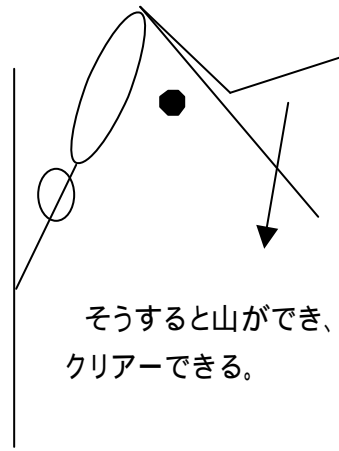
い ポールの反発を全身で受けるためポールに負担が大き



足が届いているが矢印の方向に倒れるだけでクリアにならない

図3

ポールの反発を上半身だけで受けるため



そうすると山ができ、クリアできる。

図4

頂点を支点として地上に向かって手と

みなさん！記録の伸びはありますか、ここでは“変化”と呼びましょう。変化してきましたか。人は「変化をすれば結果が変わる」と言われています。実際に筋力やスプリント力が増せば記録は伸びます。また棒高跳びについて“むちゃくちゃうまくなりたいと思っている”など意欲が高揚していけば記録ものびます。また精神的に社会的に成長しても記録は向上していくのです。人に対して配慮できるようになったり、人が嫌がる作業を率先して取り組んだり、これまでの自分ではできなかったことができるようになったときには、体力面の向上より記録が伸びることが多分にあるのです。(心の貯金) そのような気持ちになって生活できるようになったときは、自分の“しぐさ”が変わってきます。(風格) このことから「気持ちが変ればしぐさが変わる」ともいいます。自分が変化するたびに記録が伸びてくることをしっかり楽しんでほしいと思います。

技術面 もういちど基本に戻りましょう。

7マーク(ナナマーク)図1 休日の朝、格闘戦士番組のヒーローが空中を移動するときにとっているポーズがこれです。この格好は前進・上昇に不可欠なのです。

これは、跳躍時にリードレッグと踏み切り足との関係を初心者でもわかりやすく言葉にしたものです。横から踏み切り時を観察すると数字の“7”を斜めにした形をとることでそう呼びます。この7の角度が跳躍時には重要なポイントとなります。スプリントやスイング(人体側)の効果がボールの硬さより大きなパワーを持っていると角度は浅くします。反対に人体側よりボールの硬さが大きくより硬いボールを使うときには角度を広く取ります。澤野大地選手のように16.9F200Pというとても固く長いポールを曲げて立たせるには、大きな角度は必要不可欠になります。したがって理想の7の角度は彼のとっているポーズがベストと言えるでしょう。(澤野選手の踏み切りの写真をお願いします。)

「ポールを起こす」「ポールを倒す」図2

ポールを立たすことができるが、いざ跳躍するとアップライトが押せずプラス20cm前後になってクリアーが不安定になってしまうことはないでしょうか。

ポールを立たせるためには、ボールの角度を地面に対してより広く取り、高い位置でスイングに入っていくことが有利なのは当然です。(図2の右側)

跳躍のときにポールを突っ込んだ時点でポールを垂直面になるまでを「ポールを起こす」といいその後を「ポールを倒す」と言います。“よりポールを起こすため”をイメージしていけば立ちやすくなり足が踏み込むことを防ぐこともできます。その後ポールを倒す動作を曲げ練習の時に取り入れます。(写真倒し1・2) その感覚を実際の跳躍に加えるとボールの反発を上手に受けとめ、幅のあるクリアーができると思います。これらの動作はからだを上昇させるときに役立つ動作です。基本でどんでん「起こす」「倒す」を練習しましょう。

基本の3跳躍

サリーちゃん（写真サリー1～3）

これは初心者がポールを覚えるときの技術です。突っ込み姿勢をつくり、背骨に対してポールをまっすぐにして踏み切り、マットや砂場に対して、ポールの上にまたがって着地する練習です。サリーちゃんがほうきに乘っている姿そのものです。この練習では、「まっすぐ突っ込み、まっすぐ降りる」という基本が身につきます。（国際大会のアップを見ても、この練習を行っています。）

ぶら下がりAの運動（別名川跳び越し） ドライブ練習（写真A1～3）

まっすぐ高く踏み切ったら川を跳び越すように7マークのまま前進します。そして踏み切り足の反対で着地していきます。ポールは軸（背骨）に対してまっすぐのままです。「起こす・倒す」を意識しましょう。

ぶら下がりBの運動 スイング練習（写真B1～3）

しっかり踏み切りその足を伸ばし前方に振ります。着地は踏み切り足で行い、かかから着地しましょう。この練習でスイング足をより大きな円弧を描くように工夫しましょう。

インターハイ成功作戦、最後の砦

自分が使うもの、ユニホーム、スパイク、そして使用ポールに対して「**念ずる**」のです。ポールは暴れ馬と同じで征服してしまうと自分の言うことを効くものです。そしてそのポールに対して「今日は僕を上を上げてくれよ！」と愛情をかけてみましょう。普段大切に使っていると恩返ししてくれます。

指導・普及のために

- ・ 選抜強化合宿のメリット（女子PVの場合）

国体強化として中学生女子を指定します。もちろん中体連種目に棒高跳びはないので、合宿中はオールラウンドに種目を講習させていきます。そのことが基礎体力、意欲、など選手として必要な要素が身についていきます。仲田選手も中1のとき、私にコーチ枠をいただきメンバーに入れました。そのときは何も優れたところが見当たらない普通の少女でした。いろんな専門種目の先生に練習方法を聞きそれを学校に持ち帰り、他の生徒に講習させて、それを部員みんなでやりきっていきました。そうするとどの種目も、トップレベルになり棒高跳びについても無限の才能を発揮するようになったわけです。現在広島から全国で活躍している選手たちもこの合宿経験者です。合宿の日程は午前・午後は種目の練習会。夕方は講義で「意欲付けと心構え」を学び PVブロックは夜、体育館でマットや跳び箱などの補助練習を実施、朝練習で基本動作の習得を行います。



A 1



A 2



A 3



B 1



B 2



B 3



サリー 1



サリー 2



サリー 3



倒し 1



倒し 2

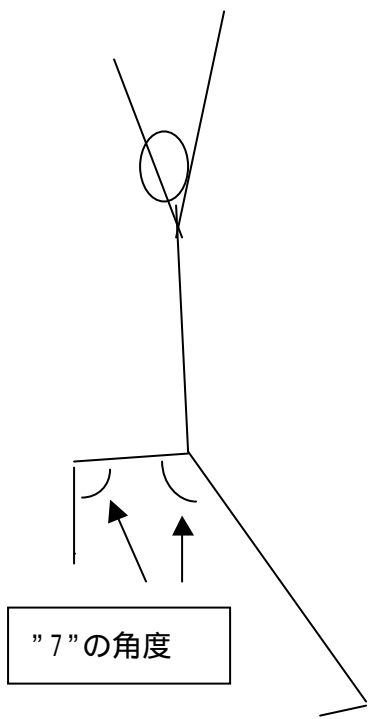


図 1

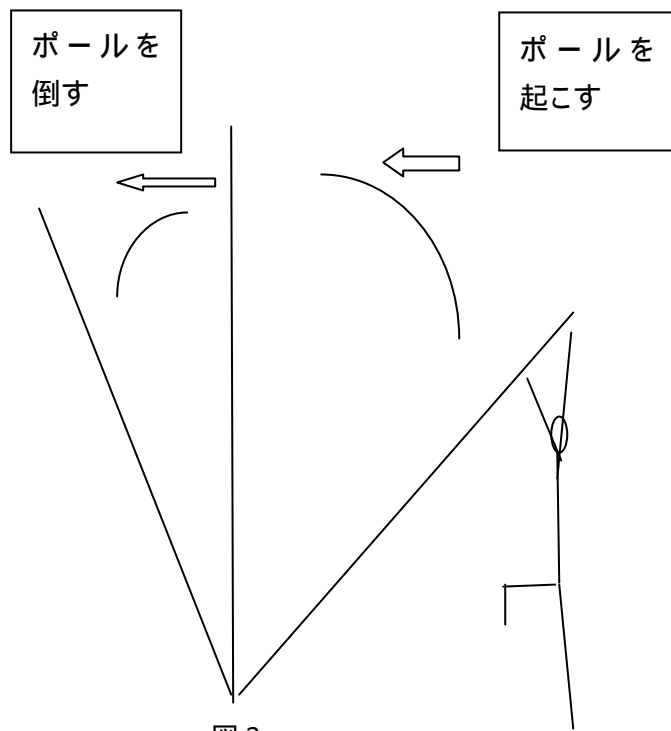


図 2

変更なし版 原稿

『日本人には、チャンスシンドロームと呼ぶべき性向を持っている人が多い。いつか必ずチャンスが向こうから自分のほうへ飛び込んでくると考えている。しかも、そのチャンスをつかみさえすれば、苦もなくすぐによい結果が出るものだ、と信じて疑わない。チャンスが最初から完璧な形で、据え膳で出てくると思っている。だから、不況の時には、現状を嘆きつつチャンスが出てくるのを懐手しながら待っている。

だが少数派ではあるが、チャンスは自分でつくるものだ と確信している人もいる。あたえられた現実を新しい視点ですえなおし、創意工夫を積み重ねてこそチャンスが生まれる。そう信じ、そのための努力を惜しまない。チャンスをつかんでも気を抜かず、それを確実なものにしていくため、さらなる努力と挑戦を続ける。

前者であるなら、いつまでたってもチャンスはやってこない。仮にチャンスが目の前に来て気づかずにやり過ぎてしまう。その確立は高い。

後者であるなら、与えられた現実がどのようなものであっても、そこからチャンスをつかみとることができる。』
(セブンイレブン流心理学より)

このことから、ポールの指導者や施設は、整えられた状態で君たちのところへやってくるものではない。自ら求めて行動を起こすものだということがわかります。

このたびは、オールシーズンに対応できる、練習メニューのヒントを提案します。

朝練習	総合的な体力強化 筋トレと柔軟性の向上 福富中学校では、火、木に30分間、砲丸やメディシンの投げっぱなし練習 (10秒おきに投げ続ける。) 走の基本ドリル 技術確認フリータイム 金曜日は、勉強タイムで実技はなし。
-----	---

おおまかな1週間の練習メニュー

シーズン中やオフ、または試合前など関係なし、超回復も考えない。筋トレの量により調整をしていく。トレーニングを積んでいると調整は必要なくなる。50本跳んだ後にもベストは出ることがある。

ウォーミングアップは ウェイトトレーニングサーキットと走の基本ドリルローテーション 約30分

月	筋トレ 最大筋力測定 (日曜日が試合であっても量を減らして実施) 総合的筋力アップとウェイトトレーニング
火	跳躍 (正しく数多く跳ぶ) 150m走 97%以上なら×1 90%なら×2 85%なら×3本 出来ない場合は、×10までやり直し。(本数は初めに宣言し、最後までやりきる。) 到達目標を決め、達成するまで跳躍。(お互いに指摘しあいながら。)ゴムバーがいい。
水	多様性他種目(もう一つ勝負するなら・・・、という種目を練習する。特に投てき競技は体のバランスを整えるのに最適である。) 前の日曜が試合であった場合には、状態を見てレストをとる。
木	跳躍 (正しく数多く跳ぶ) 150m走 97%以上なら×1 90%なら×2 85%なら×3本 出来ない場合は、×10までやり直し。(本数は初めに宣言し、最後までやりきる。) 到達目標を決め、達成するまで跳躍。(お互いに指摘しあいながら。)ゴムバーがいい。
金	多様性他種目 水曜と同じ
土	跳躍 バーをかけて跳躍するのなら土曜日がいい。できれば他校の選手との刺激を受ける日としたい。
日	休み

伸び率（筋力や走力・跳躍力）を具体的な数字で比較ができること。それが、いつでも指導者に提示ができること。

競技目標とあわせて、人間としての目標（人間として勝者にふさわしい生き方とは？）をつねに意識して、具体的な取り組み方法を書き出し、心の貯金を確認しながら日々を過ごす。この変化もつねに記録し、自分の喜びや楽しみにしていく。

指導普及のために

いろんな人に、ポールを楽しんでもらいましょう。世界選手権入賞の澤野選手が決勝を前にしたコメントに、「いかにポールを楽しめるか」と発言していました。

我が校では、選択授業で体育を選んだ生徒に棒高跳びをやらせています。（年間70時間）これが結構素直でいい動きをします。高さを求める棒高ではなく、楽しい棒高になります。これが世界まで続くと成果が現れそうです。澤野選手が育った千葉県での取り組みは、ビーチでゆったり街角でゆったりと楽しさ満杯です。

私の指導ポイントは、いつも選手を観察し、その感想を生徒に告げながら、ともに前進していく関わりです。試合の日に、「調子はどう？」と聞くようでは、観察が足りないと思います。

写真1 砂場でサリーちゃん棒幅を楽しむテニス部の女子生徒



北海道全中から、左から2番目奥田先生（前磯辺二中顧問）と指導者表彰式をやっています。左端 床枝先生（CFCヘッドトレーナー）

左から3番目 三浦君 右端 野崎先生（現磯部二中顧問）
下で拍手 PVA代表井上

二人のチャンピオン

高校チャンピオン 川口くん

中学チャンピオン 三浦くん



助走が大きくなれば、記録がアップする。

いろんな選手を見て、記録が伸びる共通部分がこの助走の改善です。今回は、その取り組みをご紹介します。

スタート前に姿勢を整えましょう。

図1の左は、自然に直立した状態です。胸の部分が前に出て、腰の上辺りまで曲がっています。この腰の上の曲がり大きい選手は、腰を痛めやすいです。この状態では、地面を捉えたとき反作用であるパワーが曲がっているところから逃げてしまいます。(写真1)したがって図1の右のように、曲がりを矯正してスタートに望みます。この姿勢の作り方は、毎日継続したトレーニングによって自然にできるようになります。一番簡単な方法は、垂直の柱に立ち、そこに背骨をあわせる。この状態を維持するトレーニングを20秒行い休憩した行うことを5セットくらい繰り返します。曲がり大きく柱では難しい場合は、寝た状態で床に背骨をあわせませす。それもきつい場合は、膝を曲げ背骨をつけます。(写真2)このことが自然にできたら、助走だけでなく、強い踏切にも耐える身体になってきます。このことは、スプリント時の骨盤の向きも適切に整えてくれます。

高校生になると、Tシャツをパンツに入れなくて練習しているのを良く見かけますが、指導者から見て、背骨を中心とする正しい姿勢がチェックできないことがあります。試合当日ユニホーム姿を見て、骨盤の向きなどに課題を発見し取り返しがつかないことがあります。選手はこの辺にも気を配りたいものですね。

1歩が踏み出せないとすべて崩れる。

本クラブでの使用アイテムのひとつですが、踏みつけても戻ってくるミニハードルです。(写真3)バーはビニールハウスで使用するパイプです。止めは水道のT字パイプです。(合計1台約120円)

これを良い姿勢から足首だけで踏みつけ体重をのせます。(写真4)この運動により、つま先から踏み込むことが矯正されることがあります。

体重を支える位置は、意識の問題ですが、骨盤と大腿骨の接合部分に意識を持っていきます。その中にスプリングがあるように感じて練習しましょう。両足の接合部分の接点は、からだの中心でもあり“丹田”と呼ばれたり“重心の位置”だとも言われますので大切に意識しましょう。拳法の世界では、この丹田に“気”を集中させることから修行は始まります。

膝を上げて1歩前進します。スタートの前傾がそのままの角度で1歩が完了することが大切です。(写真5)

2歩前進します。足の入れ替えは空中で済ませましょう。ここで前傾や姿勢が崩れるようであれば からやり直しましょう。

4歩や6歩で練習してみましょう。必ず仲間か先生に横から観察してもらいましょう。

スムーズに重心が乗りながら前傾で前進するようになったら、20台くらいにチャレンジします。

以上の内容を、リラックスして、20台を1本として、20本ほど行えば練習前の姿勢づくりは整います。

スムーズにできるようになれば、ポールを持って同じ練習を行います。

突っ込み動作を入れる。

1歩での練習で、右足を踏みつけるときに右手をおでこ前方に移動します。(写真6)これを**ヘッドポイント**と呼びましょう。

2歩目の左をついたときに、右手の拳の部分を引き上げ両肩が平行を保ったままで最高点に移動します。(写真7)これを**ハイポイント**と言いましょう。

を連続して“ヘッド・ハイ”とすばやく言いながら行います。(突っ込み動作と同時にストライドが広がり減速してしまう選手にはすばやく発声しながらタイミングを覚えると改善される場合があります。)

4歩または6歩の最後に、この“ヘッド・ハイ”を取り入れて見ましよう。

握りの参考

ポールの握り方は、腕の骨と親指の骨がまっすぐの状態から握るのが妥当ですが、初心者は怖がって覚えた場合に“巻き手”になってしまう場合があります。(写真8)これはポールと身体の空間をなくし、ぶら下がることが困難になります。したがって覚えるときは手のひらをうえに向けポールを上を放り投げることができる状態で握ると良いと思います。(写真9)“巻き手”は腕の筋肉を収縮させたり固まったりするので厳禁です。

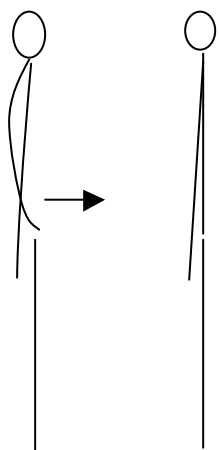
指導・普及のために

棒高跳びを生活に仕組むことにより、生徒は棒高跳びから生き方を学ぼうとし始めます。「心に隙があれば、命を落とす。隙がなければ目を閉じていても勝てる。」それは、日本の侍魂より学ぶことができます。

いざというときなぜ恐れが出るのか、本当の強い侍とは、切られていく侍にどのように思われる人物でなければならないのか、自分が生きていられることは相手のお陰として敬意を表すらしいのです。このことから、人はどう生きるべきかを剣術をとおして追求したのでしょう。

棒高跳びは陸上競技の中でも一番危険な種目とされ、突っ込みの瞬間は心の隙があれば恐怖を感じ、ポールに対して愛着を持っていなければ、跳ね返されることもあります。自分を信じることと、ポールを操り自分を預ける心が必要です。毎日、物を大切にし、自分の心と向き合う生活をし、その成果をポールで試す、失敗すれば何が不足しているのかを先生とポール技術以外に生活面で話し合う。勝負において“勝つにふさわしい人間”になるために先生と生活を見直し、試合では自信をもってプレーしてもらいたいものです。

ご意見・ご質問は、インターネットホームページ 広島“棒”情報 <http://pvahiroshima.fc2web.com> 内の掲示板の質問コーナーまたは、メール pvah1964@gamma.ocn.ne.jp まで連絡をください。



自然体 矯正体

図1



写真1 “パワーが逃げる”



写真2 “背骨つけ”



写真3 “お手製ミニハードル”



写真4 “足首踏み”



写真5 “腰から踏みつけ”



写真6 “ヘッド”



写真7 “ハイ”



写真8 “巻き手は厳禁”



写真9 “握りの向き”

第6回原稿

私のPV講座は最終回となりました。今回は、指導者から学ぶのではなく選手から学ぶPV法を紹介します。したがって読者の皆さんは無限のヒントを持った財宝かもしれません。また棒高について自分で語ることができ、人にも説明できるようになれば、指導者と意見交換の場がもっと楽しく奥深いものになって行くでしょう。また指導者は選手個々に適した内容を創りあげていけると思います。

ここで学ぶ側の注意として、自分の主張だけを押しかつては、多聞な経験を有してこられた指導者から見れば、高武者な姿が見え、適切な関係を失ってしまいます。この場合のこつとして80パーセント学び取り、20パーセント理解してもらうことです。

したがって、今回の学習は、自分の理想の動きをイメージするために行い、それを説明することが出来るようになることを目的とします。

Nくん(中学3年棒高跳び選択の男子陸上部)の分析

目標 = 「助走の走りから踏み切りをスムーズに行う。」

【棒高跳び】 = 走ってきて棒を突き立て、その反動で横木を跳び越す。と辞書に出ている。したがって、これだけの動作をどのように工夫して跳ぶかが重要だと思う。

助走

棒高跳びは、いかにポールを曲げて反発を得ることが出来るかということが重要で、硬いポールを曲げるには助走や筋力が大きく関係する。

助走にはピッチ型とストライド型の人がいるが、より長いポールを使うためにはストライド型の方が適していると思われる。

助走のポイントは踏み切り地点で自分のMAXスピードを持っていくことが大切だから、いかにリズムよくスピードを上げていくかを考える。

ポールに対しての左手の使い方(右利きの場合)

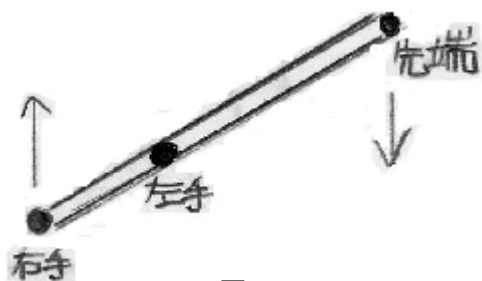


図1

てこの原理で右手を支点とすると、右手の位置を上にあげると先端は、下へさがる。これを上手に利用してうまく突っ込む。

この右手と左手の幅が狭いほど、ポールを持ち走るときに重さを感じるので走りにくい。幅が広いと右手と左手にかかる負担を小さくすることができるけれど、振り上げの時に問題になるので、広げすぎに注意する。

振り上げ時の問題とは、左手が広いとロックバックするときに邪魔になり左手に力が入ったままで倒立ができないことである。図2

左手とポールとの角度が90度に近いほど効率の良い曲がり方ができる。図3

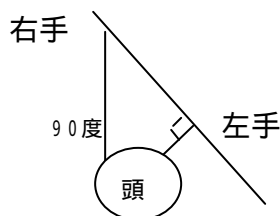


図3

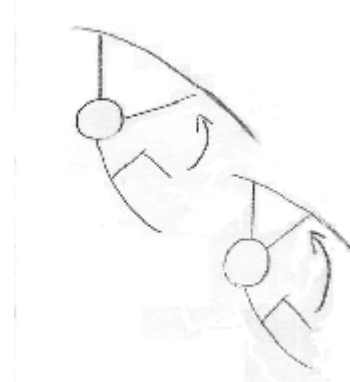


図2

Hさん(中学3年棒高跳び選択の女子ソフトテニス部)の分析

7マークがどのようになつたら高く跳べるかを考えてみた。

角度

自分と澤野大地選手を比較してみた。(5m50cmを跳んだ時の写真から分析)

7マークの内側の角度を調べた。

自分



角度90度

図4

澤野選手

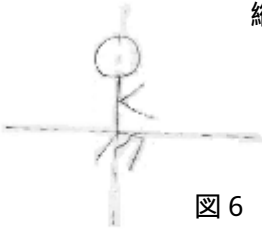


角度90度

図5

線を引いて角度を調べてみた(7マークをあげる高さ)

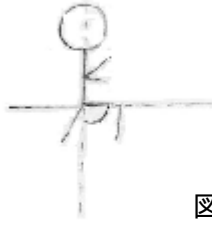
自分



縦の線から70度に
ひざがくる。

図6

澤野選手



縦の線から90度に
ひざがくる。

図7

記録 自分 1m80cm

記録 澤野選手 5m50cm

二人の7マークを比べてみると、内側の角度は二人とも一緒でしたが、7マークをあげる高さが違いました。7マークの個人差はありますが、だいたい90度くらいを目安にして跳ぶとスムーズに跳べることがわかりました。

実験

・7マークは本当に必要なのか棒幅跳びで実験してみた。

結果では、約50cmくらい差があり、7マークのあるほうが長く跳びました。7マークのない方は、足がビヨーンとまっすぐ伸びていてすぐに地面に落下してしまいました。しかし7マークをした方は、体が高く上がりスムーズに進むことができました。

・まとめ：7マークは、スムーズに跳ぶ役目と高く跳ぶために必要なことがわかります。

自分の踏み切り写真



記録 自分 1m80cm

澤野選手の踏み切り写真



記録 澤野選手 5m50cm

以上のように、バイオメカにクスから研究発表されているものに比べると“なんちゃってバイオ”ですが、自分の跳び方について分析することにより、現在よりもっと興味が出て、もっと学びたいと思うようになります。自らが求めているものは目的追求行動と言い、大きなパワーを生み出すので大切にしましょう。

指導・普及のために

広島県の棒高発展のために、私は“PVA 広島”という棒高跳び教室を開催しています。参加者は少ない時もありますが、公に開催することに意義があると思っています。私にとって棒高の世界は、まだまだわからない事だらけですが、とにかく前進しています。続けることの大切さが普及発展に貢献するものと信じています。

最後にバックアップしてくださっている(財)広島陸上競技協会そしてアドバイスをくださる全国の指導者の方々に深く感謝いたします。

スペースがありましたらコメントをつけて載せてください。なければカットで、



平成17年度毎日カップ体力づくりコンテスト受賞式

12月4日（毎日新聞本社）

全国の中学校から体力づくり推進校として上位40校が東京に招かれ表彰を受けました。記念講演会は澤野選手で全国に棒高跳びを紹介されました。

この会場に3校4名の Pole vaulter がいました。埼玉松伏中・香川豊浜中・広島福富中

全校生徒で体力づくりに取り組むことが名選手発掘の第1歩と思います。