

# GUNMA LONG JUMP TEAM

群馬県走り幅跳び 強化コーチ  
南牧村立南牧中学校 中島一徳

## 1. はじめに

通信大会は、全国突破がかかった1年間で最も大切な大会の一つです。この大会を目標に頑張ってきた選手が多いことでしょう。長年走り幅跳びの強化コーチをしてきた経験から通信大会に向けて意識してほしいポイントをまとめました。一人でも多くの選手が、自己ベストを出すとともに、全国突破者が出てくれることを願っています。

## 2. 通信大会の意識

○通信大会で全国を決める！

→ここ数年、全国を決めるかなりの人数の選手が通信大会で標準記録を突破しています。通信大会で全国標準が突破できると、関東や全国へ向けて市総体や県総体を調整期間に当てることができます。長期的戦略を練ることができる通信突破は、関東・全国入賞に大きなメリットです。チャンス2回の内の1回ではなく、本気で狙っていきましょう。

○予選で全国を決める！

→通信大会は、例年非常に暑いです。予選は体力も気力もあり動きがいいのですが、休みを挟んだ決勝は動きが悪くなることもあります。予選から決める意識でいきましょう。

○予選・決勝の一本目をファールしない！

→どの大会もそうですが、1本目のファールはとても重いです。その後の気持ちの持ちようが変わってしまいます。1本目でファールしないことを心がけつつしっかりと攻めましょう。

○9(6)本目の試技まで諦めない！

→気持ちの持ちよう、記録は大きく変わります。農大二高の柳田君は、中学生の時の全国大会で優勝を決まってから跳んだ最終のウィニングジャンプで、さらに記録を伸ばし群馬県新記録+当時の全国大会大会記録をたたき出しました。走り幅跳びはメンタルです！気持ちで負けないように頑張りましょう。

## 3. 通信大会までの練習メニュー案

○週に2回程度、跳躍練習をしましょう。競技場が使えなくても、自分の課題の箇所の技術練習やさらに磨きをかける練習をしましょう。経験上水曜・土曜でやっていたことが多いです。部活がないから土曜日は何もしない・・・朝は動かない・・・では、突破はできません。知りたい動きはYOUTUBEなどでいくらでも調べられますし、我々強化コーチに問い合わせてください。それ以外の日は、加速走や200mなどの短い距離を速い動きで走る練習をすることが重要です。

### 技術練習例

ミニハードルを女子3.5m男子4mに並べて、切り替えや軸を意識しながらタタンのリズムで飛ぶ。軸を意識しながら、短助走または中助走で飛び出し→着地の練習を行う。体ごと前にしっかりと移動する意識を持たせることがポイント。

補強で、立五段跳びや50mバウンディングなどを行う。男子13m以上女子11m以上を目指す。

\*大会1~2週間前は、跳ぶことを控えてバネをためてください。動きの最終確認程度で、着地まで入れるジャンプは控えた方がいいと思います。