

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バットです。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

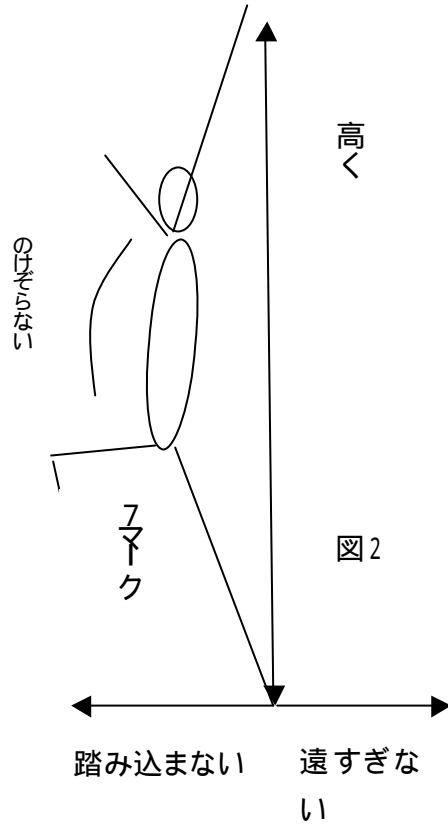
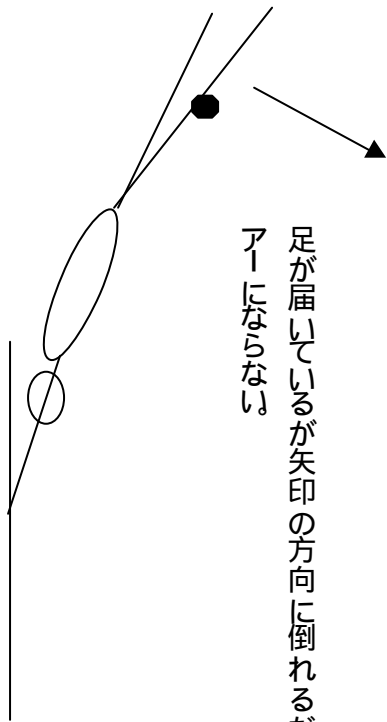


図2

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

図3



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

ポールの反発を上半身だけで受けるため

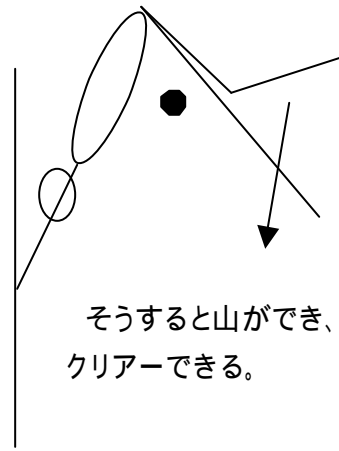


図4

頂点を支点として地上に向かって手と