

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

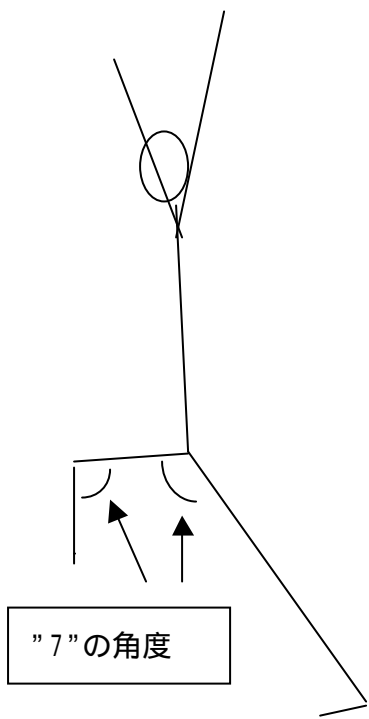


図 1

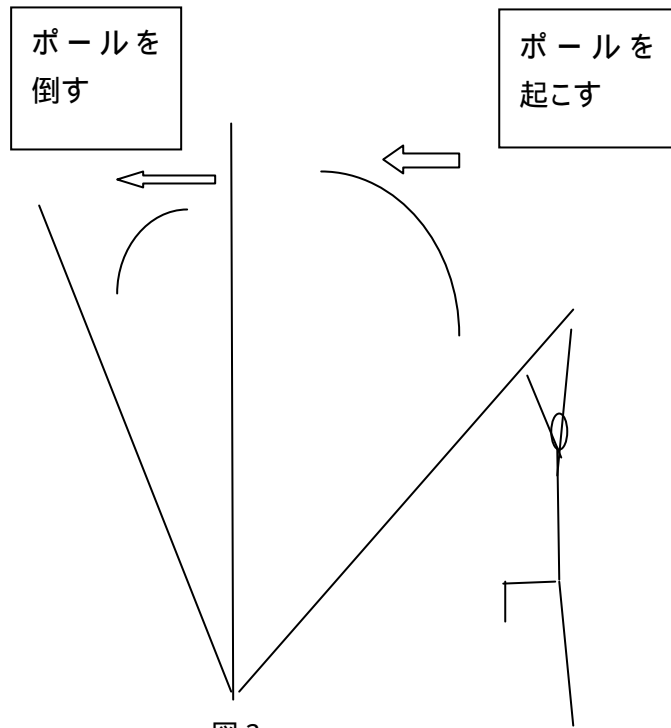


図 2