

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)

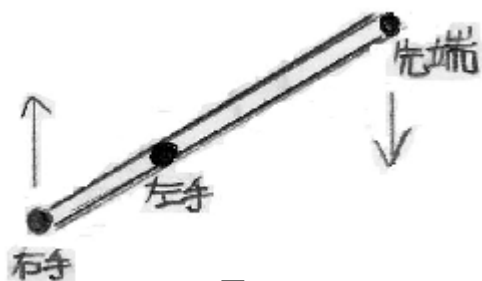


図1

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

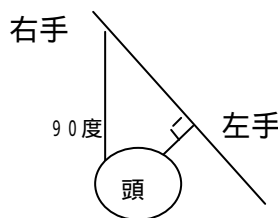


図3

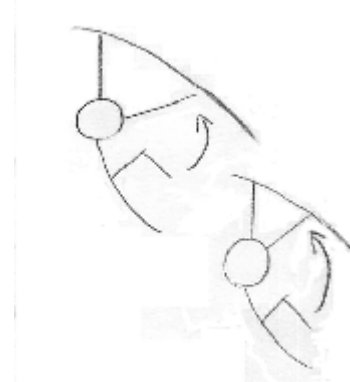


図2

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っ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

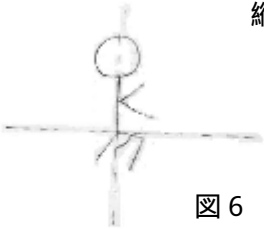


角度90度

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)

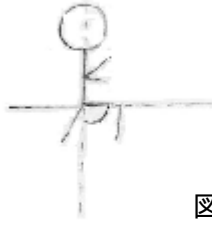
自分



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。