

令和元年度 跳躍ブロック（走高跳）県外合宿

令和2年2月8日（土）・9日（日）の二日間、味の素ナショナルトレーニングセンター陸上トレーニング場（東京都）において、国体強化指定選手を対象とした走高跳合宿を実施した。指導は、昨年に引き続き日本陸連ナショナルチームコーチの福間博樹氏に依頼した。寒風が吹く中ではあったが晴天に恵まれ、選手の身体状態も良く十分な跳躍練習を実施することができた。

技術指導のポイントは選手毎に異なるため記述を省くが、全体的には① 余裕を持って跳べる高さの中で改善すべき技術課題を明らかにしていくこと、② 昨シーズンまでの固定化された技術の反復ではなく新しい身体の使い方にも取り組むこと、③ シーズンインまでに身体のキレを出せるようなトレーニングに移行していくこと等の助言をもらった。

特に、2番目については、自動化された技術でトレーニングを継続してもパフォーマンスの大きな変化につながり難く、敢えて助走のリズムを変えることや、これまで意識しなかった部位を動かすことで、神経と筋が連携する能力に刺激を与える。これにより身体機能の改善を促して、パフォーマンスを高める切っ掛けとする考え方は参考になった。詳細については、引率した岩竹（跳躍ブロック長・走高跳コーチ）に問い合わせ頂きたい。



コーチの福間博樹氏と参加者の大田（日本体育施設）、新村（大阪国際大学）、中野（日本女子体育大学）、亀田（鵬学園高校）、山田（金沢高校）、岩竹（引率担当）