

平成 29 年度 強化部跳躍ブロック 走高跳県外合宿

平成 30 年 1 月 26 日（金）～28 日（日）、神奈川県にて標記合宿を実施した。練習初日の 27 日は平塚陸上競技場、翌 28 日は東海大学湘南キャンパス陸上競技場を会場とし、両日とも日本陸連強化コーチでオリンピック代表選手のパーソナルコーチを務めてきた福間博樹氏（神奈川県立希望ヶ丘高校 教諭）に指導をお願いした。

合宿に参加した男子選手は、今年度日本選手権準優勝で愛媛国体成年男子代表の大田和宏（金沢星稜大学 4 年）および愛媛国体少年男子代表の竹内知春（金沢高校 3 年）の 2 名。女子選手は愛媛国体成年女子代表の水落らら（小松商業高校 2 年）、山形インターハイ出場の中野春陽（小松商業高校 2 年）および北信越高校新人入賞の麻生京花（鵬学園高校 1 年）の 3 名であった。

北陸では大雪のために出発も危ぶまれる悪天候であったが、合宿地は好天に恵まれた。初日の午前は、主に芝生の上で基礎的な跳躍ドリルを中心に指導を受けた。走高跳のパフォーマンス構造を細分化し、局面毎に必要な動作や力発揮のタイミングを繰り返していたことが印象的であった。午後は、競技場で跳躍練習を実施し、選手毎の技術修正課題と解決方法について具体的な助言をもらうことができた。翌日は会場を移し、昨日の修正課題を解決するべく跳躍練習に取り組んだ。

その他、紹介された走高跳に特化した体力トレーニング方法には興味深い内容もあり、参加者が今回知り得た技術・体力トレーニングの取り組みを継続するとともに、他の選手へ普及させることで、石川県の走高跳レベルが格段と向上することを期待する。

