

走高跳



はじめに

走高跳は、助走から片脚の踏み切りで高くジャンプし、跳び越えられたバーの高さを競う種目です。開始時のバーの高さ、および上げ幅は競技会によって設定され、選手はどの高さから試技を始めてもよく、以降の高さについても、どの高さを跳んでもよいです。3回続けて失敗

すると競技終了となります。

跳び方は、「はさみ跳び」「背面跳び」「ベリーロール」など、いくつかの種類がありますが、主流は背面跳びです。ここでは背面跳びについて説明します。

走高跳の技術

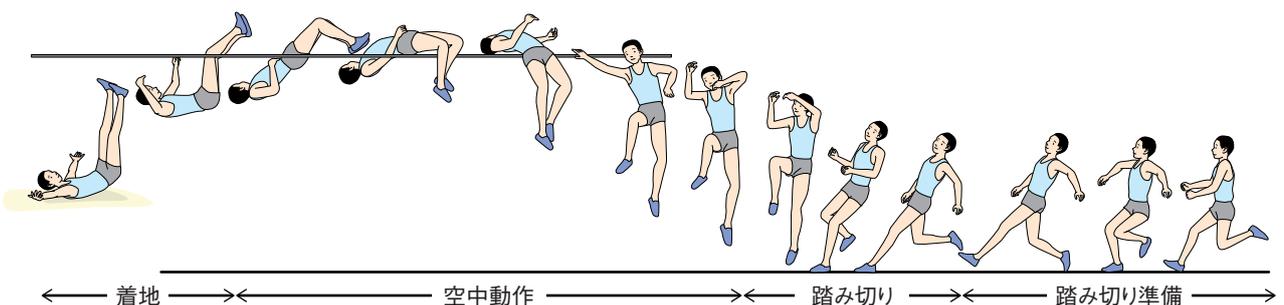
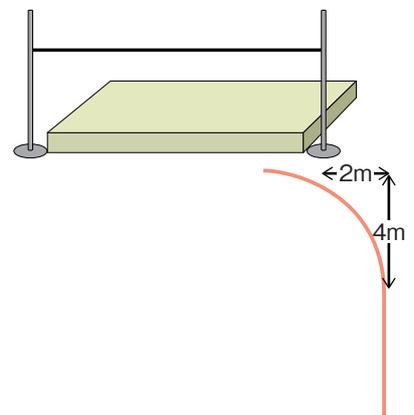
走高跳は、「助走」「踏み切り準備」「踏み切り」「空中動作」「着地」の局面からなります。

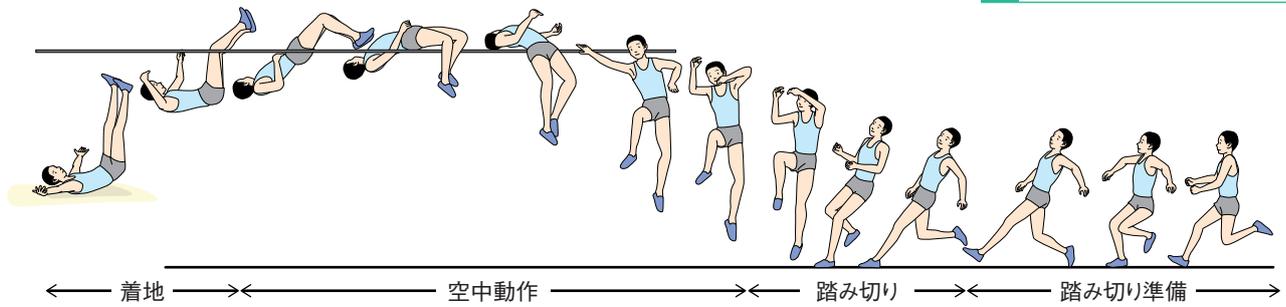
背面跳びは、直線を走ってから曲線を走る「J字助走」から踏み切りを行い、バーに背を向けてバーを越えます（クリアランス）。

助走

助走で曲線を走ることによって、バーに背を向ける姿勢が作りやすくなり、また、身体が内傾して重心が下げられることで、踏み切り動作がしやすくなります。3～6歩の直線と4～5

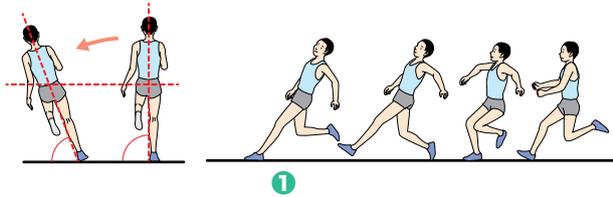
歩の曲線によるJ字助走が一般的です。助走スピードは、あまり速過ぎると踏み切ることができないため、踏み切りに向けて余裕もてるスピードで、リズムカルにテンポよく行います。





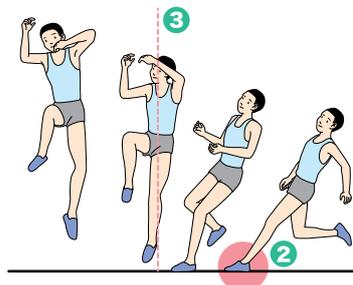
踏み切り準備

助走の後半で曲線を走ることによって、身体は自然と内傾します。ここで走りを加速させて踏み切りの準備をします。踏み切り2歩前から緩やかに沈み込み（重心を下げ）、踏み切りは膝を伸ばし、身体を一直線にして踏み切ります（①）。踏み切り2歩前から踏み切りまで、「タン・タ・タン」のリズムをとります。



踏み切り

踏み切りでは、垂直方向への力とバークリアランスのための回転力を生み出します。踏み切り脚の足先は着地の方向に向け、膝は曲げず、短い接地時間で踏み切ります（②）。振り上げ脚は太ももが地面とほぼ平行になるまで上げ、腕は踏み切りに合わせてタイミングよく振り上げることで、上昇力がより高まります。身体は、踏み切りが完了するまで直立を保ちます（③）。



空中動作（クリアランス）

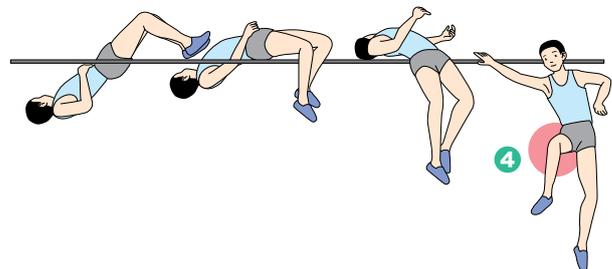
バーに身体をふれずにクリアする技術です。空中でタイミングよく腰を浮かせることで、より高いバーをクリアすることができます。空中での身体感覚は、繰り返しバーを越える練習を

することによって養われます。

踏み切り後、すぐにクリアランスを行うのではなく、まずはしっかりと踏み切って、大腿を地面と平行まで上げた振り上げ脚をキープし、重心を高く（バーまで）上げます。腕は力強く上方へ振り上げ、身体を引き上げます（④）。

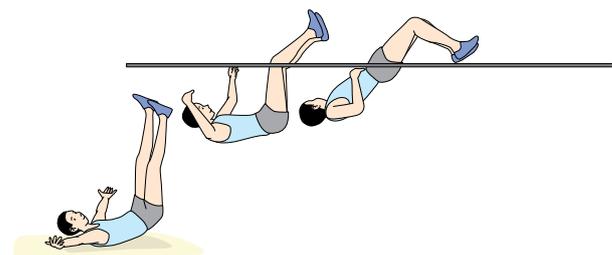
身体がしっかり上がった後、背面を反り、バーを越えます。脚と頭を下げることにより腰～臀部が上に上がり、きれいなクリアランスができます。

空中で身体が落ち始めたら、あごを引いて、おへそを見るようにします。そうすると、脚が自然に上がり、バーをクリアしやすくなります。



着地

あごを引いたまま、背中からマットに安全に着地します。着地の際、膝が顔に当たることもあるので、空中で膝を少し開いておくとういでしょう。



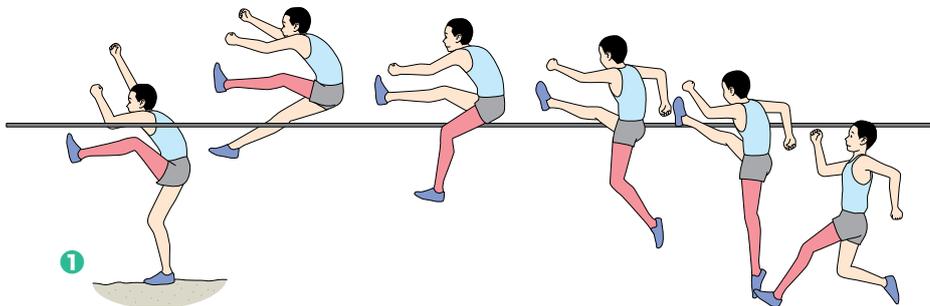
走高跳の段階練習

背面跳びでは、直線から曲線に走るJ字助走、踏み切りでの垂直方向へのジャンプ、後方に向かって跳ぶことなど、日常の運動と異なる動きが多く含まれるため、それぞれの局面における部分練習を行います。それぞれの動きに慣れた後、助走の曲線部分からの跳躍練習（短助走跳躍）を行い、曲線助走からの踏み切り準備、踏み切り、空中動作という一連の流れを習得しま

す。そして、徐々に助走を伸ばし、全助走からの跳躍を完成させます。

また、背面跳びの基礎的な練習として、「はさみ跳び」（バーを脚で挟んで跳び越え、踏み切り脚と逆の脚で着地する）を行うことは非常に有効です。バーに対して斜め45度から直線で助走し、踏み切りで身体を（腰の位置を）十分に高く上げることを意識して行います。

Step 1 はさみ跳び



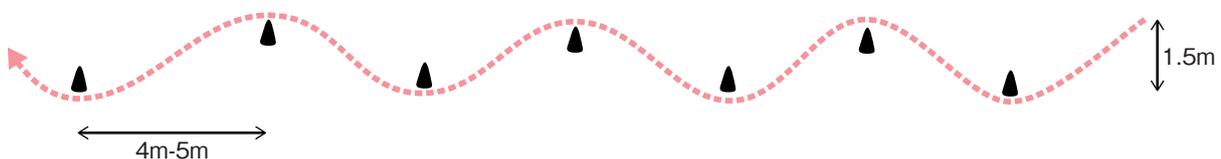
- 直線助走（バーに対して斜め45度から）で行う。
- 助走の延長線上に足を向けて踏み切る。
- 徐々に高さを上げる。
- 振り上げ脚だけで着地（立位）する（①）。

【目的】 垂直方向の跳躍を意識づける

【留意点】

- 助走からジャンプへと加速していく。
- 助走は5～7歩。
- 踏み切りとはさみ跳びを跳ぶ間は、身体の直立姿勢を保持する。

Step 2 スネーク走



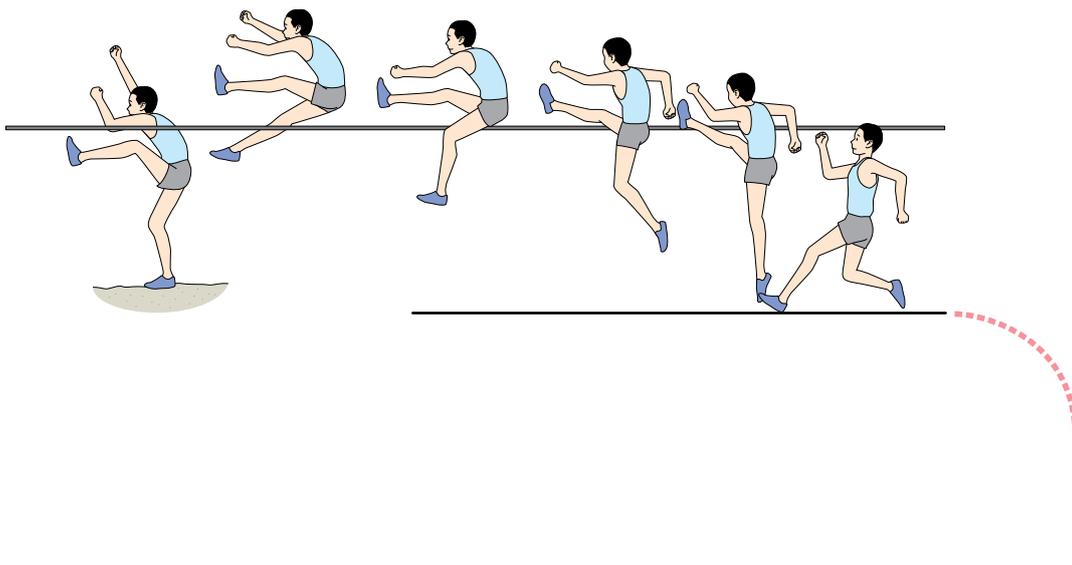
- コーンの外側を走る。
- 速く、かつコントロールされた状態で走る。
- 各カーブに入る時にスピードを加速させる。
- 膝を高く上げることやコーンの配置を変化させることなどの様々な方法をとる。

【目的】 助走のリズムと身体の傾きを感じる

【留意点】

- 曲線に入る時にスピードを上げる。
- マーカーより前方を見る。
- 内傾していても身体の軸はまっすぐにする。

Step 3 曲線からのはさみ跳び



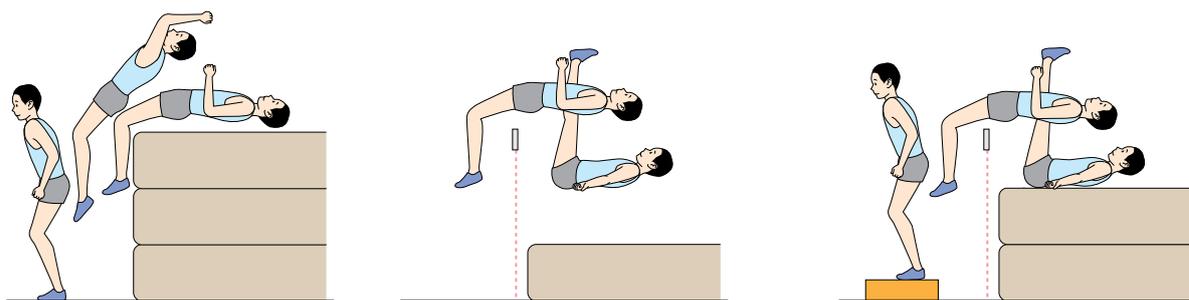
- J字曲線助走で行う。
- 踏み切り足の向きは助走からの流れのままで踏み切る。
- 徐々に高さを上げる。
- 振り上げ脚から着地する。

【目的】 曲線助走から垂直に跳び立つ

【留意点】

- 曲線は速く、かつコントロールされた走りで行う。
- 加速しながら踏み切る。
- 直立姿勢で踏み切る。

Step 4 立ち背面跳び



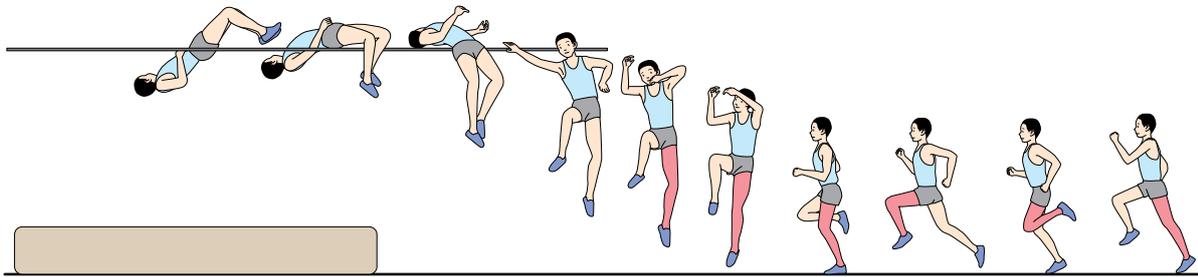
- 地面、あるいはボックスから踏み切る。
- 異なるマットの高さを活用する。
- クリアランスと着地時は、やや開脚する。
- バーやゴムバーなどで高さの上げ下げを行う。

【目的】 バークリアランスの改善

【留意点】

- バーと着地場所の安全を確保する。
- 反りを早くしない。
- 自然な反りの動作を身につける。
- 着地はリラックスして行う。

Step 5 膝を高くした助走からの背面跳び



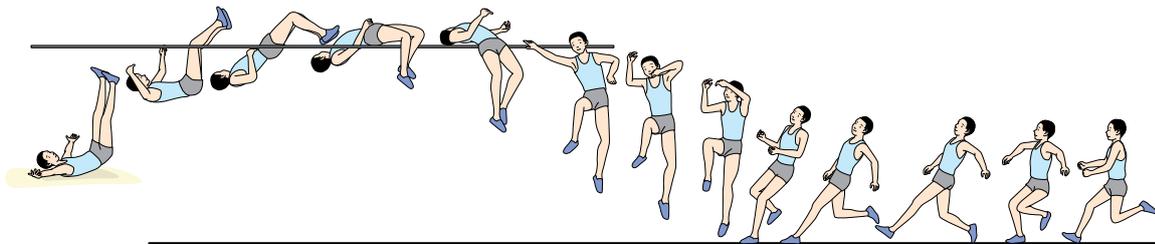
- 直走路と曲走路にマークをつける。
- 5～7歩でテンポよく、膝を高く上げて助走する。
- 踏み切り準備で腰を低く下げない。

【目的】最終歩のリズムの改善

【留意点】

- 曲線から踏み切りにかけて加速する。
- 踏み切り時に振り上げ脚を地面と平行に素早く引き上げ固定する。

Step 6 全体の流れ



- J字曲線助走で行う。
- 踏み切り足の向きは助走からの流れのまま踏み切る。
- 徐々に高さを上げる。

【目的】曲線助走から垂直に跳び立つ

【留意点】

- 助走を完成させる。
- 助走スピードは踏み切りができるスピードで行う。
- 踏み切ったら真上に跳び上がり、バーをクリアする。

【文献】

・ 君野貴弘（編）（2018）走高跳 指導者講習会 日本陸上競技連盟 普及育成委員会指導者育成部 pp.48-57.

・ International Association of Athletics Federations. (2009) High Jump. Run! Jump! Throw! pp.125-135.