

初心者からの指導(ポイント)

A.握り方

ポールを横向き(先端を利き手と逆方向)にして、利き手は逆手、反対の手は順手で持つ  
手の間隔(スタンス)は、手をパーにして親指から小指までの距離で、1つ~2つ分までの間隔

B.構え方

ポールの先端(ヘッド)を持ち上げ、上の手は腰の直ぐ後ろに、下の手は胸の中心にくるようにする  
ポールは親指と人差し指の間で支えるように持つ  
助走の歩数によってヘッドの高さを調整する(短助走は低めに、12歩以上は高めに)

C.助走

腕のリズムは上下にとるか、とらないようにして、前後や左右にはとらないようにする  
走りのリズムは、大きく力強出だしから、徐々にピッチ・テンポを上げる  
※走幅跳や三段跳の助走と同じ走り方で問題ありません

D.ポール下ろし(ドロップ)

ポールの先端に意識をおき、途中で止まることなく一定の速度で下ろす  
突っ込み動作直前にはヘッドが顔から胸の間辺りまで下りて来ているとよい

E.突っ込み(動作)

踏切の1歩前の設置のタイミングに合わせて、上の手を顔の前に持ってくる  
踏切と同時に両手を上に伸ばし、ヘッドをボックス奥の壁の手前10cm~15cmくらいに落とす

F.踏切

斜め上45°方向へ跳びだす  
踏切と同時に両腕を伸ばし、両手で上方へポールを押し上げる  
リードレッグの股関節を90°くらいまで一気に引き上げる  
上記の力を利用し、踏切脚で強く地面を押し跳びあがる  
※踏切時の下半身の動きは走幅跳と類似する

G.空中動作

両手での押し上げ動作を維持したまま、踏切脚を大きくスイングする  
そのまま足が上の手より高い所に来るように振り上げ、腰が肩より高い位置にくるようにする  
(ロックバック)  
ロックバックの体勢からポールに沿うように体を上方へ引き上げていき、真っ逆さまになる

H.クリアランス

真っ逆さまになるのと同時間頃、体を反時計回り(左利きは逆)に捻りながら体を引き上げる  
バーをクリアする頃には180°反転させ、ポールがバーに当たらないようにつきはなす

## 基礎練習(導入練習)

### ポールドリル

#### Step1

ポールの上から 1/4 くらいの位置を握り、ヘッドを地面に付け擦りながら 4 歩もしくは 6 歩で突っ込み～踏切姿勢まで行う。

#### Step2

Step1 の握りから 2 つ程度下げてヘッドを上げて構える。徐々にドロップしながら突っ込み、踏切姿勢まで行ってからポールを地面へ着ける。



### ぶら下がり

#### Step1

ポールを垂直に立て、背伸びをして握った所をグリップとし、スタンスをパーの手一つ分くらい取る。上体は踏切一步前の姿勢で、4 歩～6 歩のハイニーウォークから背伸びをしてポールを真っすぐ押す。押す姿勢はリードレックの膝は 90 度に曲げ高い位置に、踏切脚はなるべく膝が曲がらないように意識する。

#### Step2

上記の動きをランニングで行う。ランニングはテンポよく軽快に。



### ポールワーク

棒高跳の助走は偶数歩がベーシックである。そのうち 2～6 歩で突っ込み～スイングまでの技術向上を主な目的として取り組まれている練習がポールワークである。

動きとしては、ぶら下がり Step2 をピットで実施するような形になるが、突っ込みや踏切の強さ、高さを意識して取り組むことが重要である。踏切位置はグリップの真下くらいからスタートし、能力に合わせて少しずつ下げ、最終的にはポールにとびつくような形になるのが理想的である。グリップの位置は、ポールが真っすぐスムーズに起きているかを基準として調節する。上げ下げの方法は、指の本数を基準として指導されている方が多く、だいたい 2 本分で調節されている。しかし調節方法は決まっている訳ではないので、cm で調節されている方もいる。1 グリップ上げる場合は指 4 本分相当となる。なお、助走が 2 歩伸びる度に最低でも 1 グリップは上げられるので、助走の勢いに見合った位置を握らせ、突っ込みと踏切でポールを押し込むことを意識させてもらいたい。

## 補強運動

### 鉄棒

懸垂、懸垂逆上がり、足上げ腹筋、蹴上がり、スイング etc.



### 器械運動

壁・補助倒立、倒立歩行、後転倒立、後方宙返り etc.

### 体育館

ロープ登り、ロープスイング、平面棒高跳 etc.



作成：柴田孟也(浜松学院高校)