

R2年度 指導者講習会

3 100mH、110mHについて

※記録は練習によるもので、参考程度です。



伊郷推移	100	200	110H
高校1	11.5	23.3(-2.0)	15.59
高校2	11.4	23	14.63
高校3	11.3	22後半	14.80
大学1	11.2	22後半	14.51
大学2	11.0	22.5	14.17
大学3	10.9	22.3	14.01
大学4	10.8	21.9	13.87

<伊郷の考えるショートハードルのポイント>

- ①走力(疾走スピード)
- ②ハードリング ※女子は①と③が大きな課題
- ③タイミング(踏切と着地) ※④は男女共通
- ④ ①と②と③の繋ぎ方

①走力

- ・ハードルを全力疾走で10台越えていくためには、200mを終盤まで走り切ることでできる走力が必要。
- ・インターバルで前に進むために、ピッチで刻む能力、リズム感、足全体で地面を押し切る動き、接地位置の改善が求められる。
- ・上半身と下半身の連動性。着地からインターバルへの走り出し(重心移動)を体全体で行う。

○練習方法(スプリント)

200mレペティション、ミニハードル走り抜け、坂ダッシュ、ハードルを使ったスプリントドリル

○練習方法(ハードル)

1足詰め、2詰め、7詰め、フレキハードル、加速ハードル、中抜きハードル、ミニハードルリズムラン、ジュニアハードル、壁ハードルなど

★求めている技術要素に合わせて、インターバルの設定を変えていく

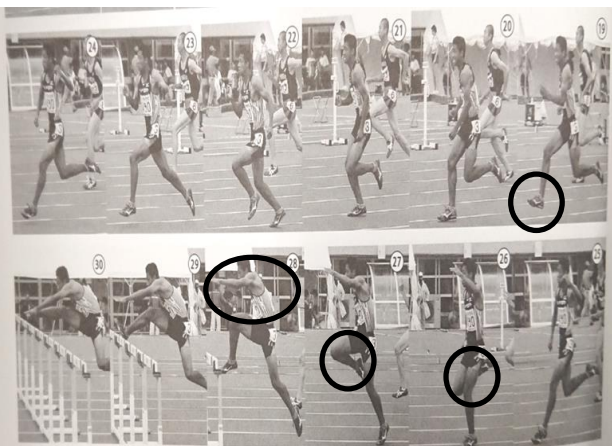
③タイミング

- ・良いハードリングができて、走り-踏切-着地-走りが繋がらないと速くは走れない。
- 走り～踏切までのタイミングとは
- ★遅い動作(疾走スピード)→遅い動作で間に合う ★速い動作→速い動作が求められる(スピードを殺さない動作)
- ・踏切時における、リード脚の準備スピード
- ・速いリード脚の準備のために、予備動作として、一步前の踏み込みが必須。一步前とは、インターバル3歩目の接地。
- 着地～走りまでのタイミングとは
- ・いかに速く走ろうと思っても、ハードリングに対し、反発して振り下ろしにかかる、接地がズれる。
- ・着地では、自分の自体重が落下してくるまで待つこと。
- ・落下時を完璧にキャッチして初めて走り出しができる。

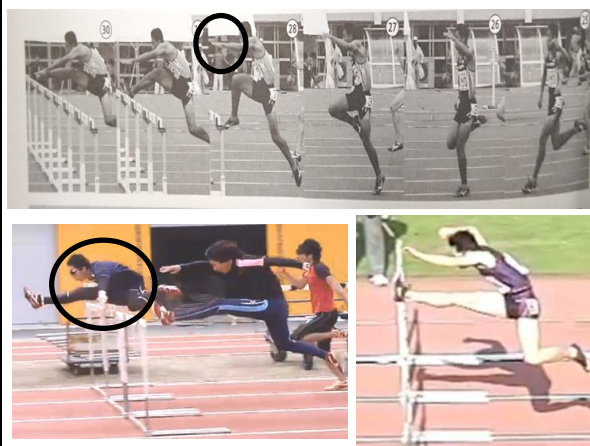
②ハードリング

○ハードリングを3つの局面ごとに分解

①踏切



②空中姿勢



③着地



○それぞれの局面で起きている動作

- ・力強い踏切
- ・前への勢いを生み出す、鋭角のリードレッグ
- ・リードレッグの振り出しの勢いを生み出す、お尻付近の溜め
- ・推進力を生み出すディップ
- ・地面から離れた瞬間から、抜き足の準備

- ・アタック位置は、ハードルのバーの奥の空間
- ・推進力を生み出すリードアーム
- ・上下動を抑えたディップ
- ・踏切を生かしたリラックスの局面
- ・走り出しまで、ディップを残す

- ・体軸をまっすぐ保つための深いディップ
- ・走り出しを決めるリードレッグの降りし待ち
- ・インターバルへの移行をスムーズにする抜き足
- ・着地の勢いを生み出す、はさみこみ
- ・着地は、抜き足までの1・2までを考える

◎すべてにおいて、ハードルドリルで修正および、習得することが可能。(基本動作)

④繋ぎ方

<アプローチ～2台目>

静止状態(ゼロ)からいかに加速させていくか & 1台目のクリアランススピードがどれだけ速いかが重要。アプローチの8歩・9歩の中で、後半の数歩をいかにリズムアップ(スピードアップ)させてアタックできるか。

<3台目～5台目> <速い選手は6～7台目まで>

なるべくブレーキを抑えて、ハードルを越えるごとに、加速させていくイメージを持つ。トップスピードになると、前方で激しく足を回す感覚がでる。走り出しは、2歩め(抜き足の設置)から始める。

<8～10台目>

スピード減速に対して、力まない。踏切は角度、方向で前方を目指し、腕のリズムと足のリズムを合わせて走る。

ハードル選手の技術向上過程

初級:ハードリングを理解

↓
スピードアップ

↓
ドリルでタイミング修正

↓
スピードアップ

↓
上級:速い動きの中でドリル