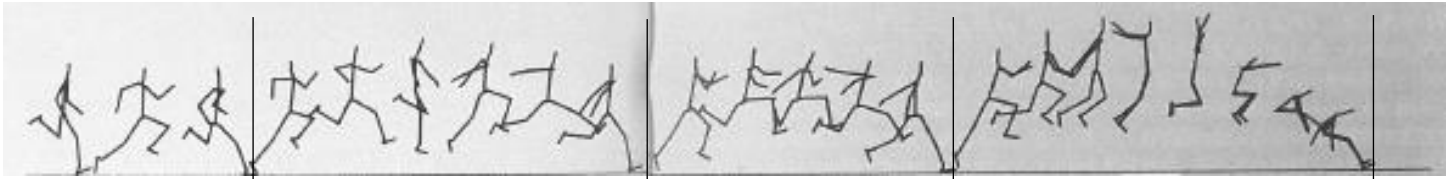


## 7 三段跳の基本

### 【局面】



助走

ホップ

ステップ

ジャンプ

三段跳とは、「助走をつけ、ケン・ケン・バウンディングでより遠くまで体を運ぶ種目」である。

助走においてはその速さの安定性、ケン・ケン・バウンディングでは潰れずにより遠くに跳ぶ力、を養うことで記録を伸ばすことができる。

3回のジャンプについては選手の実力により、その比率が異なると言われている。初心者はホップが上に上がり大きくなり、ステップは潰れ小さく、ジャンプは大きくというような形に。それが中級者ではバランス型（3つのジャンプの比率の差が2パーセント以下）になり、上級者になるとホップ優位型になっていく。世界レベルでは、ランニングホップという技術を取り入れ。ホップの比率を押さえステップジャンプの距離を伸ばすようになってきている。初心者は、まずは高く上がってしまうホップを前に跳ぶように改善し、ステップ足で力が出るようにすることでバランス型になっていく必要がある。

### 【助走について】

三段跳の助走において重要なポイントは、以下の2点である。

①助走中盤で体がまっすぐな状態であること。目線が正面を向いている。

②ホップの跳び出し（踏切）をイメージした走り、リズムカルに加速すること。

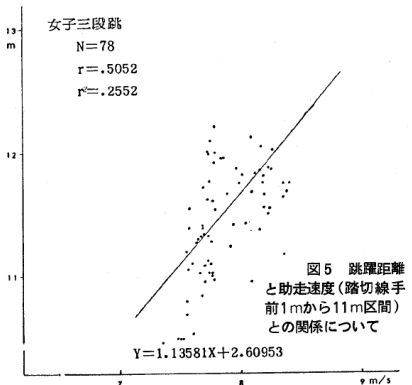
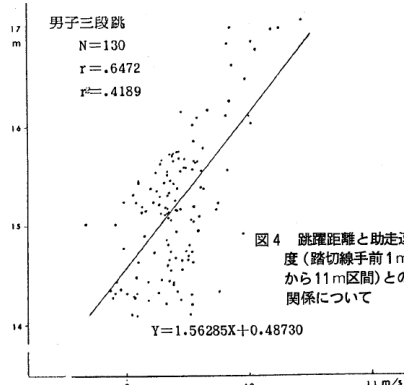
この2点を意識した助走をするためには、助走を3区間（前半・中盤・後半）に分けて考えると良い。※平均して3分割でも良いが、自分のスタイルに合わせて区間の割合を調節していく必要がある。

### ※解説※

助走の1歩目の接地が踏切を左右することになる。助走前半の加速区間では、地面を押し、1歩ずつグン、グンと加速していくことが求められる。しかし押すことを意識するあまり、脚が後ろに流れると助走中に前さばきに戻すことはできない。脚が流れたままの助走は、踏切のリード脚が遅れることに直結する。前でさばき、重心を踏むように加速していこう。

助走中盤で求められるのは加速した身体を起し、軸を地面と垂直に保ったままスムーズに加速し続けることである。この時目線は砂場の出口あたりなど一点を見続けるようにする。踏切版を見ると目線が下がり背筋が曲がり、目線が上がりすぎると身体が反ってしまう。

助走後半では踏切版に向けてストライドを短くせず、ピッチを増加させ、95%程度の速度で踏み切ることが求められる。男女共に助走速度と跳躍距離の間には関連があることが研究で分かっているが、助走の後の3つの跳躍において技術を発揮できることが前提である。踏切に向けて軸を地面と垂直に保ち、まっすぐ踏切に入る必要がある。走幅跳や走高跳では跳躍の高さを出すために踏み切り準備として踏切1歩前に重心を下げる必要があるが、三段跳では踏切前の沈み込みが小さい。



## 【ホップについて】

ホップの踏切において重要なポイントは以下の3点である。

- ①踏切版の上では加速する意識を持ち、助走の延長でまっすぐ前方に飛び出す。
- ②踏切脚を前方に巻いて膝の位置を骨盤の前まで戻し、ステップの踏切につなげる。
- ③飛び出した後は腕を伸ばして大きく回し、体の正面まで伸ばしたまま戻す。

この三点を意識したホップをするためには、助走の流れから小さい角度で飛び出し（15度程度）、リード脚と踏切脚、腕が連動して動きステップの準備をする必要がある。

### ①のためのトレーニング

- ・ホップダッシュ

### ②のためのトレーニング

- ・片足その場ジャンプ
- ・片足その場ジャンプII
- ・ボックス跳び乗り
- ・ローイングモーションドリル
- ・ハードル+フレキハードルでのイメージづくり
- ・台踏み越えドリル

### ③のためのトレーニング

- ・三段跳ウォーキングホッピング
- ・ホッピング

## ※解説※

助走の流れからまっすぐ前方に飛び出すためには、踏切時に状態を垂直に起こし、目線を前方に向けておく必要がある。腕の動作は次の3種類に分けることができる。

### ①シングルアーム

シングルアームは助走の腕振りの動作から連動して踏み切ることができるため、速度を維持したまま飛び出すことが容易になる。腕は肩のラインで横に回すように使う。回す際に腕を伸ばし大きく使うことにより、脚も大きく前に振り出すことができる。踏切の際には肘を曲げ、胴体に近い場所でタイミング良くコンパクトに振ることで、力が集約され反発を受けることができる。

### ②ダブルアーム

ダブルアームは踏切2歩前から1歩前にかけて両腕を引き準備をする必要があるため、助走の速度が低下しやすい。助走スピードが高い選手が用いた方が良い。踏切においては両腕を後ろから前に使えるため上半身のブレが少なく、より大きな力で反発を受けることができる。空中で腕を後ろに戻す際に上体を起こすことができるので、空中での前傾にならないメリットがある。両腕とも進行方向とは逆に動かす必要があることや、引いた状態で踏切を待つ必要があるため、タイミングを取るのが難しいのがデメリットである。

### ③コンビネーション

ホップはスピードを維持するためにシングルアーム、ステップ・ジャンプは上半身を立て、反発をより受けるためにダブルアームという腕の動作もある。

腕の動作については脚との連動、タイミングが大切であるので、コーチと相談しながら試し、最も合う方法を用いるべきである。

### 【ステップについて】

ステップの踏切において重要なポイントは以下の3点である。

- ①踏切脚の接地はくるぶしの下で行い、瞬間的にローリングさせてつま先に抜ける。
- ②上半身は地面と垂直を維持し、接地のタイミングを待つ。(リラックスと一瞬の出力)【タメ】
- ③空中では股関節(骨盤)を開き、地面の接地に合わせて腕とともに積極的に乗り込む、挟み込む。【積極的接地・挟み込み】



この三点を意識したステップをするためには、前の地面を捉える感覚、挟み込む感覚を様々なドリルで養い、減速を抑え体を進行方向に弾ませる必要がある。三段跳におけるいわゆる「潰れ」が最も起きやすい局面であり、ステップの出来栄で三段跳びの記録が大きく左右することを理解しておく必要がある。

### ※解説※

接地についてはつま先やかかとでの接地になると足首に大きな力がかかり支えることができず、減速につながってしまう。体を支え、力を発揮するためには、下腿部の骨の先にあるくるぶしの下で接地し支えるようにする。

ステップで体を前方方向に弾ませるには、体の真下で力発揮する必要がある。スピードに乗った中で力を発揮するためには、空中で下腿を身体よりも前方に伸展させ(前キャッチ)、体の前に接地するイメージを持つ必要がある。最も大きな負荷がかかる局面であるため、体幹に力を入れること、腕と足を連動させ一瞬で力を入れることなど全身を使って力発揮をする必要がある。

#### ①のためのトレーニング

- ・板踏み
- ・ライン踏みドリル
- ・ライン踏みバウンディング、ホッピング

#### ②のためのトレーニング

- ・ミニハードルバウンディング(2m~)跳ねる意識で
- ・ボックスジャンプ
- ・連続ボックスジャンプ
- ・リバウンドロングジャンプ

#### ③のためのトレーニング

- ・ハードル+フレキハードルでのイメージづくり
- ・フレキハードルホッピング
- ・ローイングモーションドリル

### 【ジャンプについて】

ジャンプの踏切において重要なポイントは以下の2点である。

- ①高いスピードが保持されている。
- ②体を起こした状態で積極的に踏み切る。
- ③3つの跳躍の中で最大限の跳躍角度となる。

この三点を意識したジャンプをするためには、ステップからの流れが重要となるため、ステップの改善が優先となる。しかし、ジャンプ脚は走幅跳と逆脚になる選手が多く、踏切からの着地の練習が行われない場合が多いので、ジャンプ脚(走幅跳の踏切とは逆の脚)での幅跳び練習を着地まで行うことで、短時間での跳躍距離の伸びが期待できる。

## ジャンプのためのトレーニング

- ・逆脚走幅跳（着地）
- ・リバウンドロングジャンプ（逆脚で着地）

### 【最後に】

三段跳にはそれぞれの局面があり、課題があるが、個別性のトレーニングを行った後に、全面性のトレーニングでまとめる必要がある。

- ・助走付き5段跳
- ・短助走～中助走三段跳
- ・イーブン三段跳
- ・20m跳躍5種

三段跳には3回の跳躍があり、技術的な要素が記録的に大きく影響する競技である。しかし、技術的なレベルアップだけでなく、基本的なバネ（反射的にも筋力的にも）の力を伸ばすことで、1つ1つの跳躍距離が延びることも間違いない。技術的な練習と、力を付ける練習をバランスよく実施していくことで競技力の向上につながる。

### 【最後の最後に】

三段跳に関わらず、体の中心から動かすことで大きな力を出すことができると言われている。三段跳においては他の跳躍種目に比べても股関節を大きく使う技術が求められる。そのため動きの中心となる骨盤の動作、可動域は欠かせない要素である。骨盤が大きく動くようなストレッチを取り入れること、骨盤の可動域を増やすアップを行うこと、技術練習の中に骨盤から動かす意識をもつこと、無意識でも骨盤が動くような動作になっていることを意識することで、三段跳の競技力向上につながる。

- ・骨盤ストレッチ4種
- ・段差骨盤上下
- ・椅子骨盤前後
- ・ランジ骨盤前後
- ・段差骨盤回転

### 【練習での目標値について】

練習における目標値（研究からの算出のため、絶対ではありません）を掲載しました。

立五段跳の記録と60mSDの計測を行い、2つの能力がある程度のレベルであれば三段跳に挑戦してみても良いのではないかと思います。

男子目標値		
三段跳	立五段跳	60mDS
13.00	12.91	7.71
13.50	13.63	
14.00	14.35	7.50
14.50	15.08	
15.00	15.80	7.29

女子目標値		
三段跳	立五段跳	60mDS
10.50	10.55	8.41
11.00	11.23	8.32
11.50	11.91	8.23
12.00	12.60	8.13
12.50	13.28	8.04