

平成30年11月17日(土)強化練習会 走り幅跳びブロック練習報告から

1. この時期は冬季練習また次年度に向けて根本的な部分の改善が必要です。特に、理想的な踏切を行うためには、ジャンプ動作(踏切も含む)についての基本的な技能を習得する必要があります。特に、中学生の場合、接地動作での改善が必要な選手がたくさんいるようです。大きな力で地面をとらえるためには、以下の写真のように、接地動作の改善を図ることが重要です。

※参考 ジャンプ(踏切)時かかどが浮いたままの良くない接地



※参考 ジャンプ（踏切）時かかとから接地する理想的な動作



ポイント1

足首の角度を90度に保つ。

ポイント2

前傾骨筋を使ってつま先を上げる。



ポイント3

靴の中で足の指を上げる。

h30 11.17 記録 (ひとめぼれスタジアム宮城)

				11月17日						
名前	学校	年	記録	SD100(約-1.0)	立ち幅跳び		立ち5段跳び		10+30m	10+50m
				タイム	①	②	①	②	タイム	タイム
		2	5m85(+0.3)	12"70	2m45	2m47	11m80	12m10	3"51	5"81
		2	5m72(+0.8)	12"60	2m55	2m60	12m57	12m45	3"27	5"76
		2	5m68 12.41(+1.1)	12"59	2m60	2m62	12m80	13m70	3"44	5"79
		2	5m60(+0.9) 13.04(-0.6)	12"83	2m25	2m46	11m50	11m50	3"54	5"87
		2	5m14	12"38	2m35	2m32			3"42	5"71
		2	5m13 14.18(-2.6)	13"68	2m25	2m23	10m93	11m00	3"68	6"22
		2	4m99(+0.4)	14"57	2m20	2m30	10m70	10m90	3"62	6"45
		2	4m85(+4.5)	14"10	2m25	2m20	10m10	10m05	3"70	6"47
		2	4m82(+3.2)	14"21	2m05	2m10	10m40	10m70	3"70	6"33
		2	4m59	14"14	2m10	2m15	10m15	10m10	3"76	6"30
		2	4m84	12"23	2m10	2m10	10m10	10m15	3"71	6"26
		2	4m46	14"00	1m95	1m95	10m10	10m20	3"83	6"41
		1	4m30(-3.5)	15"05	1m90	1m95	9m25		3"75	6"97

※ホッピングは立ち五段跳びの状況から技術的に難しいと判断し実施せず。

H29 12.9・10 東北六県合宿 記録 (ひとめぼれスタジアム宮城) ※男子

男子	年	h29ベスト	10+30m 加速走	立ち5段跳び	9~10歩助走 (実測)	h30ベスト
青森	3	6m11			5m53	6m32(+0.1) 12.30(-1.7)
	2	5m56			4m95	5m77(+0.8) 12.79(-1.1)
	2	5m51			4m82	5m63(+1.7) 12.00(+0.6)
岩手	3	5m94	3.22	12m05	5m18	6m59(+2.0) 全中出場
	3	5m97	3.19	13m00	5m32	6m13(-0.9)
宮城	3	6m08	3.02	13m00	5m50	6m47(+1.3) 11.30(+1.3)
	3	6m18	3.10	13m30	5m55	6m74(+0.9) 11.56(-0.6) 全中出場
	3	6m04	3.22	13m25	5m56	6m54(+1.0)
	3	5m95	3.13	13m50	5m50	6m69(+1.5) 11.67(+0.7) 全中出場
秋田	3	6m22	3.09	13m70	5m45	6m85(+0.4) 11.26(+1.2) 全中7位 国体6位
	3	5m78	3.24	12m25	5m38	6m12(0.0) 11.88(+1.2)
	2	5m66	3.39	12m20	4m81	5m82(+0.2)
山形	3	6m22	3.11	13m90	5m30	6m58(-0.2) 11.23(+1.9) 全中出場
	3	6m06	3.20	11m95	5m15	6m38(+0.9) 11.83(+1.8)
福島	3	6m28	2.98	14m65	5m80	6m56(+1.8) 11.94(+1.6)

H29 12.9・10 東北六県合宿 記録 (ひとめぼれスタジアム宮城) ※女子

女子	年	h29ベスト	10+30m 加速走	立ち5段跳び	9~10歩助走 (実測)	h30ベスト
青森	3	4m98			4m55	5m24(+1.1)
	2	4m73			4m22	5m00(+0.4)
岩手	3	4m72	3.62	10m25	4m47	4m97(+1.8) 13.96(-0.6)
	2	4m77	3.96	10m40	4m02	5m07(+1.6) 14.47(0.0)
宮城	3	4m96	3.70	11m00	4m50	5m13(+1.8) 13.60(+0.3)
	3	4m81	3.81	11m00	4m25	5m06(+0.6)
	2	4m72	3.99			4m71(+0.2) 14.08(+0.4)
	2	4m54			3m89	4m48(+0.5)
秋田	3	4m87	3.86	10m20	4m29	5m09(+0.3)
	3	4m93	3.66	11m00	4m42	5m12(-0.2) 13.27(+1.3)
	2	4m70	3.80	11m10	4m39	5m09(0.0) 27.93(+1.8)
山形	3	4m90	3.79	10m60	4m03	5m27(+1.4) 27.49(-0.7)
	3	4m82	3.80	9m75	4m12	データ無し
福島	3	5m23	3.60	11m40	4m80	5m47(+1.5) 12.92(+1.8) 全中出場
	3	5m38				5m52(+1.5) 全中出場

h30 3. 17 記録 (ひとめぼれスタジアム宮城)(最高気温:7℃)

名前	学校	年	h29記録	h30記録	(立ち幅跳び・立ち5段跳び・ホッピングはスパイクで実施)						中助走記録			
					SD100 (+1.0)	10+30	10+50	立ち5 段 跳び	ホッピング		(9~10歩助走計測 結果・実測値)		(13~14歩助走計 測結果・実測値)	
									右①	左①	記録	期待値	記録	期待値
		3	6m08 (+0.9) 11"62 (-1.2)	6m47(+1.3) 11.30(+1.3)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
		3	6m18 (±0.0) 12"11 (-0.3)	6m74(+0.9) 11.56(-0.6) 全中出場	11"50	3"10	5"23	13m80	14m10	13m45	5m72	6m34	5m88	6m19
		3	6m04 (+0.7)	6m54(+1.0)	12"76	3"41	5"81	12m60	12m00	12m80	5m48	6m09	5m50	5m79
		3	5m95 (+0.5)	6m69(+1.5) 11.67(+0.7) 全中出場	11"74	3"09	5"41	13m05	12m70	12m45	5m44	6m04	5m82	6m13
		3	4m96 (+0.6)	5m13(+1.8) 13.60(+0.3)	13"40	3"71	6"20	11m25	11m05	10m95	4m60	5m11	4m80	5m05
		3	4m81 (-1.2) 14"08 (+0.4)	5m06(+0.6)	14"12	3"97	6"60	11m15	11m00	10m90	4m60	5m11	4m80	5m05
		2	4m72 (+0.8)	4m71(+0.2) 14.08(+0.4)	14"25	3"82	6"44	10m20	10m40	10m30	4m18	4m64	4m55	4m79
		2	4m54 (±0.0)	4m48(+0.5)	14"45	3"86	6"54	10m45	9m75	9m65	4m11	4m57	—	—
		3	5m50 (+1.7)	6m00(+1.9)	11"94	3"30	5"44	13m15	12m65	12m55	5m35	5m94	5m66	5m96
		3	5m44 (+0.2)	6m02(+1.2) 12.05(+1.9)	12"17	3"29	5"55	11m60	11m70	10m80	5m10	5m67	5m09	5m36
		3	5m29 (+0.3)	5m96(+1.6)		3"55	5"88	12m10	12m40	12m50	5m35	5m94	5m28	5m56

h30 3. 17 記録 (ひとめぼれスタジアム宮城)(最高気温:7℃) 【他県男子】

名前	学校	年	h29記録	h30記録	(立ち幅跳び・立ち5段跳び・ホッピングはスパイ)						中助走記録			
					SD100 (+1.0)	10+30	10+50	立ち5段	ホッピング		(9~10 歩助走計)		(13~ 14歩助走)	
					タイム	タイム	タイム	①	右①	左①	①	期待値	①	期待値
		3	5m94	6m59(+2.0) 全中出場	11"99	3"21	5"34	12m35	12m05	12m55	5m28	5m87	5m51	5m80
		3	5m97	6m13(-0.9)	12"55	3"16	5"51	13m10	12m95	13m35	5m45	6m05	5m75	6m05
		2	5m81	6m34(-0.5) 12.76(+0.2)	12"36	3"47	5"76	12m85	12m05	12m80	5m42	6m02	5m61	5m91
		3	6m29	6m85(+0.4) 11.26(+1.2) 全中7位 国体6位	11"52	3"17	5"36	13m80	14m05	13m50	6m00	6m67	6m19	6m52
		3	5m78	6m12(0.0) 11.88(+1.2)	11"94	3"20	5"34	12m40	12m50	12m30	5m57	6m19	5m59	5m88
		2	5m66	5m82(+0.2)	12"88	3"39	5"83	12m25	12m60	11m90	4m90	5m44	5m24	5m52
		3	6m22	6m58(-0.2) 11.23(+1.9) 全中出 場	11"78	3"24	5"20	14m45	13m60	14m35	5m65	6m28	5m80	6m11
		3	6m06	6m38(+0.9) 11.83(+1.8)	11"66	3"28	5"44	12m15	11m40	11m60	5m50	6m11	5m80	6m11
		3	6m28	6m56(+1.8) 11.94(+1.6)	11"78	3"05	5"43	14m45	14m40	13m60	5m85	6m50	5m83	6m14

