



# コンパクトな踏切動作から インパクトを引き出す

強い

～中高生のための効率的な走高跳トレーニング～

コンパクトな踏切が、  
 記録を向上させる!

陸上競技の中でも指導が難しいといわれる、中高生の走高跳。その中高生が効率よく競技特性を理解し、技術を習得するための練習方法をご紹介します。

様々な局面に分かれる走高跳ですが、本作では「踏切動作」とそこへ向かうための「踏切準備動作」に着目しています。「コンパクトな踏切」が獲得できれば、自然と高さが生まれ、記録が伸びると浜松商業・平先生は考えるからです。

指導の手法として、まず「コンパクトな踏切」の形を、丁寧な動きづくりで理解・習得させます。そこからその「コンパクトな踏切」を動きの中で再現するために必要な「準備動作」を様々なドリルで身につけていきます。この段階的な練習方法で、中高生を確実なレベルアップへと導きます。

是非、本作を参考にして、選手たちの記録向上をサポートしてみても如何ですか?



中学生に必要な  
 トレーニング・ドリルをすべて

重要局面を習得するために特化した練習法



指導解説：平 龍彦 (静岡県立浜松商業高等学校 陸上競技部 顧問)  
 実技協力：静岡県立浜松商業高等学校 陸上競技部



DVD版も  
 発売中!  
 DVD2枚組  
 ¥11,000 (税込)

本作を含む、陸上コンテンツ 100作品以上が 月額 ¥2,200で見放題! (税込)

詳細はこちら▶

