

和歌山インターハイ 走幅跳 1位、2位、足達一馬選手、遠藤泰司選手 三年間の軌跡

中谷 忠嗣
大阪桐蔭高等学校

I. はじめに

ジュニア期の効果的なトレーニングについて種々議論される一方、実際の指導現場における具体的な実践例に関する報告は決して十分とは言えない。本稿では、高校陸上競技部において走幅跳の指導を行った過程において一定の成果が得られたので、その事例について紹介したい。

本事例で行われた指導の特徴は、年間を通して行われる体力作りとシーズン中に毎週記録会に参加し実践練習を積むところにある。その成果として、ほとんどの部員が記録を伸ばし2015年和歌山インターハイ学校対抗総合3位、フィールド総合2位という結果につながったように思われる。特に男子走幅跳では、1位、2位の成績が得られた。そこで、この2選手の高校3年間における競技成績、年3回実施された体力測定およびその測定値にもとづいた目標設定や競技会での内観などについて、その推移とこれらの関連について検討したので報告する。

II. 対象選手の特徴

足達選手は、小学校の時からサッカーに親しみ、中学校では、そのばねを見込まれて陸上競技部に入部し走幅跳に取り組み始めた。遠藤選手は、小学校の時から陸上競技をはじめ走高跳を得意にしていた。中学校では陸上競技部に入部し、短距離走を中心に冬季には長距離走にも取り組んだりしていた。3年次には試合では走幅跳に出場していたが専門的な練習はしていなかった。両選手とも中学時代は全国大会の出場経験はなく、足達選手は(大阪府通信陸上4位6m34(+1.6))、遠藤選手は(近畿大会5位6m34(+0.4))という競技実績だった。高校入学当初に書かれた目標では、足達選手は全国トップになり7m50を跳躍する、遠藤選手は全国インターハイで3位以内になり7m77を跳躍するというものだった。

高校では、両選手とも走幅跳の選手として入部したので走幅跳・三段跳パートに所属し走幅跳のドリル等に本格的に取り組むこととなった。大阪桐蔭高等学校(以下、本校とする)では走幅跳の記録は100m走の記録と密接に関係していることから、疾走能力を高めることが練習の中心となった。三段跳は、スピードコントロールした助走から水平方向に飛び出すため、同じ砂場系種目ではあるが走幅跳とは技術的に異なる種目と位置付けている。そのため、両選手とも本格的に三段跳に取り組むことはなかった。

III. 練習内容

1 ウォーミングアップ・クーリングダウン

本校のウォーミングアップは、可動域を広げるための動的ストレッチ、股関節・肩甲骨周辺を柔らかくするストレッチ、股関節伸展を意識したメディシンボール投げ、肩甲骨の動きと股関節の動きの連動を意識した競歩、脱力体操等を組み合わせを行い、けがを未然に防ぐとともに合理的な動きができるように工夫している。クーリングダウンは、ウォーミングアップと同様、股関節・肩甲骨周辺を柔らかくするストレッチ、脱力体操、対人によるストレッチを入念に行うことでけがを防ぎ、翌日の練習にスムーズに取り組めるようにしている。

2 体力作り

1) ジャンプ系トレーニング

実施種目

①助走付5段跳び×6本

7m程度の助走を付け4歩バウンディングを行い5歩目に両脚で砂場に着地する。

②ホッピング 左脚, 右脚×各3本

5コースに3.2m、3.4m、3.6m、3.8m、4.0mの等間隔で、それぞれ設置された高さ25cmのミ

表 1 1 週間の練習の流れ

曜日	試合期	鍛錬期
月	完全休養	シャフトサーキット, 体幹トレーニング
火	メディシンボール投げ, 30m×2, 60m×1, 100m×1, 専門練習, ジャンプ系及び股関節トレーニング	加速バウンディングからの走, レジステッド走, 専門練習, ウェイトトレーニング, メディシンボール投げ, 30m×2
水	加速バウンディングからの走, 30m×4, 60m×2, 専門練習, ウェイトトレーニング, メディシンボール投げ, 30m×2	メディシンボール投げ, インターバル6.5mのきざみハードル(左右×各5), 50m坂道ダッシュ×10本, ジャンプ系及び股関節トレーニング
木	シャフトサーキット, 体幹トレーニング	ラダートレーニング, 体幹トレーニング
金	ウォーミングアップのみ	加速バウンディングからの走, 30m×4, 60m×2, 専門練習, ウェイトトレーニング, メディシンボール投げ, 30m×2
土	メディシンボール投げ, 各自, 自由練習	メディシンボール投げ, レジステッド走, エンドレスリレー, ジャンプ系及び股関節トレーニング
日	試合, 体幹トレーニング	完全休養

ニハードル 10 台を、自分に適した間隔のコースを選び、数 m の助走をつけて片足でホップして越えていく。

- ③プライオメトリックス 両足、左脚、右脚 各 10 回×3 セット

高さ 20cm のタイヤに膝の屈伸をあまり使わず素早く跳び乗り跳び降りる。

- ④ハードルジャンプ×6 本

75cm のハードル 5 台を両足連続ジャンプで越えてく。

- ⑤バーピー&ジャンプ×1 本

60 秒間最大努力で行う。

- 2) シャフトサーキット

すべてシャフトのみ（ただし鍛錬期は負荷をかける）を使用し素早く行う。

（アームカール 10 回→フライングスプリット 10 回→バックプレス 10 回→ベンチステッピング 20 回→アップライトローイング 10 回→スプリットスクワット左脚、右脚 各 10 回→ベントオーバーロウイング 10 回）×3 セット

- 3) 体幹トレーニング

腹筋、背筋、腹斜筋、大胸筋、大殿筋、中殿筋、内転筋、ハムストリングスを自重や対人やメディシンボール等を使用し、まんべんなく鍛える。: 1 時間程度

- 4) 股関節トレーニング

大股歩行 50m×5 本
股関節周辺の筋群を鍛える。

- 5) ウェイトトレーニング

ベンチプレス、スクワット、ハイクリーン、トランクツイストの 4 種目を行う。

トランクツイストはパワートルソー（ニシ・スポーツ T 1201 A）を使用し身体を捻ることにより体幹を鍛える。

（負荷は、各種目最大重量の 40% 8 回×2 セット、最大重量の 90% 3 回×2 セット、最大重量の 105% 1 回×1 セットとする）

3 走練習

シーズン中は 30m、60m ダッシュ等の短い距離を中心に行い、記録会では 100m 走に積極的に出場した。冬季では 200 m エンドレスリレーやレジステッド走、ハードル走にも取り組んだ。

4 走幅跳の専門練習

年間を通して立幅跳、重心を乗せることを意識した助走付 5 段跳び、各種跳躍ドリル（岡野 1994）、中助走あるいは全助走跳躍を行った。冬季ではシーズン中の練習に加えて、ハードルやミニハードルを使用しての各種跳躍ドリル、フラットボードを使用しての中助走跳躍を行った。

IV. 練習計画

本校では 1 年間を大きく 4 期に分け、5 月～10 月を試合期、3 月～4 月を移行期 A、11 月を移行期 B、12 月～2 月を鍛錬期（冬季トレーニング）とした。表 1 は 1 週間の練習計画を示している。表 1 が示すようにトレーニングの基本パターンは変わらず、試合期と鍛錬期とでは体力トレーニングの負荷と頻度が変わる程度で、年間を通して基礎体力の養成を行った。

試合期は質の高い爆発的な動きができるよう疲労を残さないことに留意した。移行期 A は鍛錬期で低下したスピードを向上させ、シーズンに繋げていくことを目的とした。移行期 B はシーズンの疲れを取るとともに鍛錬期に向けて体力レベルを高めることを目的とした。鍛錬期は負荷をかけ、3 年間を通し

て段階的に体力レベルを向上させることを目指した。

さらに、この3ヵ月間の鍛錬期を1期（最初の約20日間）、2期（次の約30日間）、3期（最後の約20日間）に分けた。負荷は、体力測定の結果にもとづき個人に適した重量を使用した。1期は軽い負荷（3年次に大股歩行時25kg程度、シャフトサーキット時15kg程度のバーベルを担ぐ）2期は重い負荷（同30kg程度、同20kg程度）3期は1期と同じ軽い負荷を使用した。移行期はシャフトのみ、試合期は無負荷で行った。

V. 体力測定項目

体力測定は入学時（4月）と各学年1学期（6月末あるいは7月）、2学期（12月）、3学期（2月末あるいは3月）に実施した。全国インターハイ出場時は調整の関係から7月の体力測定は実施していない。3年生の12月は部活動を引退しているため任意で測定した。

1) 形態

身長、体重、身体組成（骨格筋量、体脂肪量、体脂肪率（%））

※ 身体組成は、インピーダンス法により Inbody470（インボディ・ジャパン社製）を用いて測定した。

2) 自転車ペダリングによるパワー測定

①無酸素パワー

最大無酸素パワーの測定ではコンビ社製パワーマックスⅧを用い、2分間の休息をはさみ、異なる3種類の負荷について10秒間の全力ペダリングを行わせた。その時示された最大パワー（W）、体重当たりの最大パワー（W/kg）、ハイパワートレーニング値（kp）、ミドルパワートレーニング値（kp）を測定した。

②体重の1%kpにおける最大回転数と最大回転数到達時間の測定

コンビ社製パワーマックスⅧを用い体重の1%kpの負荷で全力ペダリングを行わせ、その時示された最大回転数と最大回転数到達時間を測定した。

3) 最大筋力

①ベンチプレス（バーベルを胸までつける）

②スクワット（膝角度が直角になるまで下げる）

③ハイクリーン（両脚を開き、床からバーベルを持ち上げ中腰姿勢でバーベルを保持し下肢関節の伸展動作で一気にバーベルを肩の高さまで挙

上する）の3種目について、持ち上げることのできる最大重量を測定し、最大筋力の指標とした。

4) 跳躍能力

すべてのジャンプはアップシューズを履いて行い、試行回数は2回とし最高値を採用した。

①立ち5段跳び

立位姿勢から反動動作を用いて両脚で水平方向へ跳躍し、1歩目から4歩目は片脚交互で、5歩目は両脚で着地し、スタート離地時のつま先から着地時の踵までの距離を測定した。

②助走付5段跳び

5歩（助走距離7m～8m）の助走をつけて片脚で水平方向へ跳躍し、1歩目から4歩目は片脚交互で、5歩目は両脚で着地し、立ち五段跳びと同様に測定した。

③ホッピング

6コースに3.2m、3.4m、3.6m、3.8m、4.0m、4.2mの等間隔で、それぞれ設置された高さ25cmのミニハードル10台を、数mの助走をつけて片足でホップし越えていくというものでミニハードルに触れずに10台とも越えられた試技を成功として採用した。

④連続リバウンドジャンプ

リバウンドジャンプ動作は、両腕の振込動作をつけ、できる限り接地時間を短くし、できる限り高く6回連続でジャンプすることを指示した。試行回数は2回とし最高値を採用した。

RJ（リバウンドジャンプ）指数は、跳躍高/接地時間で算出した。RJパワー（W/kg）は19.62×RJ指数で算出した（西園ら2004）。

※連続リバウンドジャンプはマルチジャンプテスタIFS-3IDによって測定した。

VI. 競技力向上の経過

1 目標設定

体力測定終了後、指導者と選手全員に対して一人一人個別ミーティングを行いシーズン中に達成したい記録、順位を話し合い、それを実現するために必要とされる精神面、体力面、技術面の課題を表2に示すように明確にした。そして、この体力測定値を向上させるように目標設定し、日々の練習に意欲をもって取り組めるようにした。また、食事面についても体脂肪率が10%以下になることを目指して生活管理していた。

2 競技力の向上

表3は中学校及び学年ごとの100m走と走幅跳の最高記録並びに出場した主要大会の走幅跳の記録の変遷を示している。表3から100m走の記録が伸びるとともに走幅跳の記録も伸びていった。表4は年3回実施された体力測定の結果を示している。従来から疾走能力と最大無酸素パワー、スクワット、ハイクリーン、立ち五段跳びの間には相関がある(三本木温ら2011; Baker and Nance 1999; 藤林ら2013)と言われている。表5はこれらの項目について両選手の1年毎の増加量を比較したものである。いずれの項目も学年が進むとともに向上した。また走幅跳の記録は、足達選手は2年から3年にかけて0.61m、遠藤選手は1年から2年にかけて0.48mと大きく伸びた。立ち五段跳び及び助走付五段跳びの記録も、足達選手は2年から3年にかけて1.25mと2.55m、遠藤選手は1年から2年にかけて1.10mと2.00mと大きく伸びている。このことから2名の選手の競技成績と体力測定値とは密接な関係があった。

走幅跳の技術指導については、最初に走幅跳の跳躍記録と100m走の記録(手動)の回帰直線から(岡野ら1988)、走幅跳の記録を予測し、疾走速度を高めることの重要性を理解することから始めた。体力作りのトレーニング内容も過度な筋力トレーニングによる筋肥大を避け、疾走速度を高めることを目的とした。走練習は30m、60m走を中心に行い200m以上のロングスプリントは行わなかった。私見ではあるが走幅跳の助走は、踏切に向かってピッチアップすることから速いピッチで走るショートスプリントが有効と思われる。そして助走速度の低下を最小限に抑え、できる限り大きな鉛直速度が得られるような踏切を追求した。シーズン中は速い動きをさせたいので、疲労を残さずフレッシュな状態で走幅跳の専門練習や試合に臨めるよう十分に休養した。走幅跳の専門練習は、跳躍ドリル(岡野1994)や足合わせも含め50分間とし、それを週2回行った。中助走あるいは全助走跳躍は50分間の専門練習の中で6本を上限とし、それ以上跳ぶことはなかった。これはけがを未然に防ぐとともに、高い助走スピードで正確に素早く踏切することを目指したためである。そのため1本ずつ計測し、着地点及び踏切位置を確認した。また、選手にその時の跳躍について問診し、次の跳躍に生かせるようフィードバックした。このように、課題を持って実践的な跳躍練習を行うことで走幅跳の技術が向上したように思われる。

3 試合時の内観

試合に出場したときは、試合時のウォーミングアップ、試技の内容、コンディション等をノートに書くことを指示している。特に近畿大会、全国大会等の大きな大会に出場した時には、ウォーミングアップの内容、その時の気持ち、技術的に何に気を付けたかについて、表6に示すようなアンケート方式で記入させ、走幅跳・三段跳パートの選手全員と共有した。

インターハイの内観(表6)でも、助走スピードを高めること、オーバーストライドにならないこと、重心を高く上げること、素早く踏切ること等、普段課題としていることが意識されていたことがうかがえる。インターハイ決勝では両選手とも6本の試技すべてにおいてファールはなかった。また、日本陸上競技連盟科学委員会の助走スピード分析速報(小山2015)より助走最高スピードは、足達選手が7m74(+0.6)を記録したとき10.35m/秒、遠藤選手が7m60(+0.9)を記録したとき10.30m/秒と入賞選手の中で高いスピードを獲得していたことが分かった。このことが好結果に繋がった要因の一つと思われる。

Ⅶ. まとめ

高校期には、専門練習に偏ることなく、バランスよく体を作ることが必要となる。本校では日々のウォーミングアップ・クーリングダウンを入念に行うことにより股関節や肩甲骨周りの柔軟性を高めた。体力づくりでは、筋力のみを高めるのではなく、100m走や走幅跳に必要な跳躍能力を高めた。走練習ではショートスプリントを中心に行い、速いピッチで走りきることを目指した。跳躍練習では、高めた疾走能力を生かし速い助走スピードで踏切に入ることを追求した。そのため、十分な休養を取りフレッシュな状態で跳躍練習を行った。インターハイでの成果は、走幅跳の専門練習や記録会を通して、選手自ら課題を持って実践練習を積んだことによるものと思われる。高校期には、自ら考え目標を設定し、課題を持って競技に取り組む姿勢を培うことが将来の飛躍につながると思われる。

参考文献

Baker D and Nance S. (1999) The relation between running speed and measures of strength and power in professional rugby

- league players. J Strength Cond Res13 : 230-235
- 藤林献明・荏山靖・木野村嘉則・凶子浩二 (2013) 水平片脚跳躍を用いたバリスティックな伸長・短縮サイクル運動の遂行能力と各種跳躍パフォーマンスとの関係. 体育学研究 58 : 61 - 76
- 小山宏之 (2015) インターハイにおける科学委員会研究活動報告. 陸上競技マガジン第 65 巻第 18 号 ベースボールマガジン社、pp. 206-207
- 西園秀嗣 (2004) 体力・運動能力測定法 鹿屋体育大学 スポーツトレーニング教育研究センター編 大修館書店 pp. 82-89
- 岡野進 (1988) 陸上競技指導教本. 跳躍競技総論 走幅跳 日本陸上競技連盟編、大修館書店、pp. 143-168
- 岡野進 (1994) ジャンプトレーニングマニュアル ベースボールマガジン社、pp. 23-31
- 杉田正明 (2013) レベルアップの陸上競技. 陸上競技の生理学 日本陸上競技連盟編、大修館書店、pp. 119-127
- 三本木温・黒須慎矢 (2011) 陸上競技選手における 30m 走の疾走能力と無酸素性パワーおよび柔軟性との関係 八戸大学紀要 42 : 57 - 64
- 吉本隆哉・酒井一樹・山本正嘉 (2015) 陸上競技短距離選手を対象とした運動指導現場で用いられる各種コントロールテストと疾走速度, ピッチおよびストライドとの関係. スプリント研究 24 : 21 - 31

表3 足達選手・遠藤選手 走幅跳・100m走 記録の変遷

中学校時代				
足達一馬		遠藤泰司		
走幅跳ベスト記録	6m34		6m49	
100mベスト記録	12秒00		11秒65	
高校1年次				
足達一馬		遠藤泰司		
走幅跳年次ベスト記録	6m79(+1.5)	2013.10.26	6m91(+0.8)	2013.8.14
100m年次ベスト記録	11秒52(+1.2)	2013.11.9	11秒47(+0.1)	2013.11.9
4月29日記録会	6m17(0)		出場なし	
5月地区インターハイ	出場なし		6m26(+0.1)	
5月大阪インターハイ	出場なし		6m64(0)	17位
6月8日記録会	6m17(0)		6m12(0)	
100m	11秒96(-1.8)		11秒63(0)	
7月14日記録会	6m63(+2.2)		6m60(+0.5)	
100m	11秒96(-1.8)		11秒48(+0.8)	
7月地区ユース	6m43(+1.4)	7位	6m61(+1.6)	3位
8月大阪ユース	6m53(+1.1)	6位	6m91(+0.8)	1位
9月近畿ユース	出場なし		6m75(+0.3)	3位
10月26日記録会	6m79(+1.5)		6m61(+2.0)	
200m	24秒33(-3.4)		23秒89(-2.4)	
高校2年次				
足達一馬		遠藤泰司		
走幅跳年次ベスト記録	7m13(+1.8)	2014.8.17	7m39(+2.2)	2014.6.19
100m年次ベスト記録	11秒04(+1.3)	2014.10.11	10秒84(+1.8)	2014.10.11
4月3日記録会	6m54(0)		6m84(+0.6)	
100m	11秒52(0)		11秒26(+1.2)	
4月29日記録会	6m55(+0.6)		6m55(0)	
200m	24秒95(0)		23秒96(-1.3)	
5月地区インターハイ	6m75(+1.7)		7m14(+1.3)	
5月大阪インターハイ	7m04(+1.9)	4位	7m18(+2.6)	1位
6月近畿インターハイ	7m01(+2.0)	予選落選	7m39(+2.2)	1位
7月地区ユース	6m95(+0.5)	2位	7m00(+1.9)	1位
7月13日記録会	7m01(+0.2)		6m90(0)	
100m	11秒49(-0.6)		出場なし	
8月全国インターハイ	出場なし		7m16(+1.8)	9位
8月大阪ユース	7m13(+1.8)	2位	7m23(+0.8)	1位
8月近畿ユース	7m12(+1.2)	2位	7m20(+2.3)	1位
9月28日記録会	6m67(+0.6)		6m91(+1.2)	
10月日本ユース	6m91(-1.0)	8位	7m19(+0.5)	3位
高校3年次				
足達一馬		遠藤泰司		
走幅跳年次ベスト記録	7m74(+0.6)	2015.7.31	7m62(+0.6)	2015.10.18
100m年次ベスト記録	10秒67(+1.9)	2015.9.27	10秒69(+0.6)	2015.11.1
4月2日記録会	7m00(+0.9)		6m86(+0.6)	
100m	11秒27(+0.8)		11秒11(+0.8)	
4月29日記録会	7m00(0)		7m07(-0.4)	
100m	11秒05(-0.3)		11秒02(-0.3)	
5月大阪インターハイ	7m64(+2.8)	1位	7m59(+2.5)	2位
6月6日記録会	7m45(+1.0)		7m31(+1.0)	
100m	11秒25(-0.7)		11秒07(-0.7)	
6月近畿インターハイ	7m61(+1.4)	1位	7m43(+1.2)	2位
6月28日記録会	6m97(+3.2)		6m93(+0.2)	
100m	出場なし		11秒23(-1.8)	
7月全国インターハイ	7m74(+0.6)	1位	7m60(+0.9)	2位
10月日本ジュニア	7m10(+0.7)	捻挫予選落選	7m62(+0.6)	4位

表4 形態および体力測定値

測定日時	2013年						2014年						2015年							
	4月1日		6月21日		12月2日		3月6日		7月1日		12月1日		3月3日		7月1日		12月1日			
名前	足達一馬 遠藤泰司		足達一馬 遠藤泰司		足達一馬 遠藤泰司		足達一馬 遠藤泰司		足達一馬 遠藤泰司		足達一馬 遠藤泰司		足達一馬 遠藤泰司		足達一馬 遠藤泰司		足達一馬 遠藤泰司			
形態	基本的体格	身長(cm)	158.0	171.0	159.0	172.0	160.0	171.5	161.5	172.5	161.5	173.0	162.5	173.0	162.0	173.0	162.2	174.0	162.5	173.0
		体重(kg)	48.5	56.8	49.8	60.7	51.3	60.5	52.5	61.7	53.6	60.8	55.3	60.5	56.9	62.1	57.0	63.2	57.8	63.4
	InBody	骨格筋量(kg)	23.4	28.2	25.0	30.1	24.9	29.7	26.0	30.5	26.9	30.5	27.3	30.4	28.3	31.4	28.9	31.8	28.7	31.2
		体脂肪量(kg)	6.4	6.5	5.0	6.8	6.5	7.6	5.6	7.5	5.3	6.4	6.6	6.6	6.8	6.7	6.0	6.7	7.1	8.3
		体脂肪率%	13.1	11.4	10.1	11.2	12.7	12.6	10.7	12.1	9.8	10.5	11.9	10.9	11.9	10.8	10.5	10.6	12.4	13.0
機能	最大無酸素 パワーテスト (PowerMax)	最大パワー(W)	678	718	686	863	731	828	762	883	797		832	893	930	946				
		最大パワー/体重(W/kg)	13.3	12.0	13.5	14.4	14.6	13.3	14.7	14.5	15.3		15.7	14.9	16.0	14.8				
		ハイパワートレーニング値(kg)	5.6	6.1	5.5	6.9	5.7	6.1	5.8	7.5	6.4		6.5	7.1	7.0	6.8				
		ミドルパワートレーニング値(kg)	3.3	3.6	3.2	4.1	3.4	3.7	3.5	4.5	3.8		3.9	4.2	4.2	4.1				
		1%WT最高回転数(rpm)	194	186	210	216	237	228	219	228	244		251	235	251	238				
		ピーク到達時間(秒)	3.7	5.6	3.3	4.5	6.8	4.8	5.8	5.4	6.3		6.7	6.1	6.4	3.6				
運動能力	フリーウェイト	ベンチプレスmax(kg)	42.5	47.5	47.5	55.0	52.5	62.5	60.0	70.0	60.0		70.0	77.5	72.5	80.0				
		スクワットmax(kg)	57.8	61.5	69.4	77.7	100.0	105.2	80.0	92.3	89.1		102.5	100.0	112.8	111.1				
		ハイクリーンmax(kg)	43.5	45.0	50.0	57.5	57.5	60.0	62.5	70.0	64.1		77.5	77.5	82.5	82.5				
	水平ジャンプ (アップシューズ使用)	立ち五段跳び(m)	13.25	13.45	13.55	14.10	13.60	14.35	13.50	14.55	13.95		14.35	14.50	14.75	15.00				
		助走付五段跳び(m)	16.80	16.10	16.70	16.65	16.90	17.70	16.50	18.10	18.15		17.95	18.25	19.05	18.40				
		ホッピング右脚(m)	3.2	3.2	3.4	3.4	3.6	3.6	3.6	3.6	3.6		3.6	故障	4.0	3.6				
	連続リバウンドジャンプ (振込動作あり)	ホッピング左脚(m)	3.6	3.2	3.6	3.4	3.6	3.6	3.6	3.6	3.8		3.8	3.8	4.0	3.8				
		跳躍高(cm)	51.6	46.3	53.4	46.8	53.0	48.9	50.8	46.8	52.6		58.2	47.2	61.2	55.8			67.6	59.7
		接地時間(msec)	167	179	174	161	168	175	168	176	161		172	173	158	164			164	164
	高鉄棒	RJ指数	3.09	2.59	3.07	2.91	3.16	2.80	3.02	2.66	3.26		3.38	2.73	3.88	3.40			4.12	3.64
		RJパワー(W/kg)	60.7	50.8	60.2	57.1	62.0	54.9	59.4	52.2	64.0		66.4	53.6	76.1	66.8			81.0	71.5
		バック懸垂(回数)	3	8	3	11	6	6	6	5	6		8	10	10	12				測定なし

表5 測定値比較表

名前	足達選手					遠藤選手												
	2013年		2014年		2015年	1年~2年		2年~3年		2013年		2014年		2015年	1年~2年		2年~3年	
	4月1日	3月6日	3月3日	増加量	増加量	4月1日	3月6日	3月3日	増加量	増加量	4月1日	3月6日	3月3日	増加量	増加量			
走幅跳年次ベスト記録(m)	6.79	7.13	7.74	0.34	0.61	6.91	7.39	7.62	0.48	0.23								
100m年次ベスト記録(秒)	11.52	11.04	10.67	-0.48	-0.37	11.47	10.84	10.69	-0.63	-0.15								
身長(cm)	158.0	161.5	162.0	3.5	0.5	171.0	172.5	173.0	1.5	0.5								
体重(kg)	48.5	52.5	56.9	4.0	4.4	56.8	61.7	62.1	4.9	0.4								
骨格筋量(kg)	23.4	26.0	28.3	2.6	2.3	28.2	30.5	31.4	2.3	0.9								
最大無酸素パワー(W)	678	762	930	84	168	718	883	946	165	63								
W/kg	13.3	14.7	16.0	1.4	1.3	12.0	14.5	14.8	2.5	0.3								
スクワットmax(kg)	57.8	80.0	112.8	22.2	32.8	61.5	92.3	111.1	30.8	18.8								
ハイクリーンmax(kg)	43.5	62.5	82.5	19.0	20.0	45.0	70.0	82.5	25.0	12.5								
立ち五段跳び(m)	13.25	13.50	14.75	0.25	1.25	13.45	14.55	15.00	1.10	0.45								
助走付五段跳び(m)	16.80	16.50	19.05	-0.30	2.55	16.10	18.10	18.40	2.00	0.30								

表 6 試合時の内観（インターハイ後、アンケート方式による。）

後輩のために、どのような心理状態で競技に望み、足あわせを含め技術的にはどのような点に気をつけて試技を進めたか、忘れない内に書き留めてください。（2015年8月2日アンケート実施）

予選 7月31日10時開始 予選通過ライン7m20 1組 8番跳躍 足達選手、13番跳躍 遠藤選手

<p>ウォーミングアップ内容</p> <p>足達選手：軽いストレッチ、50m流し×3本、50m全力走×2本、立ち幅跳び、加速5段、幅ドリル、全助走足合わせ</p> <p>遠藤選手：おもに全力で走る運動を入れた。30m～50m×4本ほど。それで身体を動かし、次は加速5段→踏切時につぶれないようにするため。×2本、次にドリル。ターンタターのドリル×2本、ターンタタター（タタタの間は7m50程）×2本。板があったピットは混んでいたため、三段のピットの方を使った。→助走練習も。</p>
<p>そのときの気持ち</p> <p>足達選手：緊張しまくっている。</p> <p>遠藤選手：1本で予選通過することしか考えていなかった。そのためしなければならぬこと。朝から予選と言うことで、どうすれば自分のコンディションを一番高い状態に持って行けるか。それが僕の中では30m～50mを4本ほど走ることであった。</p>
<p>技術的に気をつけたこと</p> <p>足達選手：11mから重心を高く上げることを意識した。</p> <p>遠藤選手：11m付近で身体が起き上がることを意識した。それは30m～50mダッシュのときから気にかけていた。できるだけ速いスピードで跳躍に入るように、いつもはストライドだったところを前日からピッチの助走練習をした。→スピードアップした。</p>
<p>試技一回目（技術的には何に気をつけたか。また、そのときの気持ちはどのようなものであったか。）</p> <p>足達選手：7m39(-0.9) 予選通過</p> <p>1本目でクリアしないといけないということがあって、本当に集中した。助走のスピードも結構あって、踏み切りもきれいに入ったので、いつも通りの跳躍ができた。</p> <p>遠藤選手：6m93(+0.2)</p> <p>身体を11m地点で完璧に上げていくことを意識していったが遅れてしまって、つぶれた跳躍になってしまった。板にも乗らずオーバーストライド。次は板に乗るよう意識した。</p>
<p>試技二回目（技術的には何に気をつけたか。また、そのときの気持ちはどのようなものであったか。）</p> <p>遠藤選手：ファール</p> <p>身体が11mではしっかり上がっていた。スピードも出ていてこれはいける!と思ったが数ミリでファールしてしまった。</p>
<p>試技三回目（技術的には何に気をつけたか。また、そのときの気持ちはどのようなものであったか。）</p> <p>遠藤選手：7m27(-0.5) 予選通過</p> <p>二回目でファールしてしまったので、少し板を踏むくらいの意識でいきました。でも焦ったのか、身体が早く上がってしまった。</p>

2015年7月31日 和歌山インターハイ 走幅跳 決勝 (ベストエイト進出者6回の試技)

足達一馬	7.52(+1.5)	7.45(+0.9)	6.05(+1.4)	7.04(+0.3)	7.44(+0.5)	7.74(+0.6)
遠藤泰司	7.48(+0.9)	7.30(+0.2)	7.47(+0.4)	5.70(+1.0)	7.40(+0.3)	7.60(+0.9)
N.T	7.27(+1.4)	7.42(+0.5)	7.37(+1.8)	7.45(+1.9)	×	7.49(+1.2)
H.Y	6.76(+1.0)	7.15(+1.3)	7.44(+1.8)	6.96(+0.7)	×	×
I.S	7.41(+1.9)	×	7.10(+0.2)	×	7.29(+1.0)	×
T.H	×	7.19(+1.0)	7.35(+1.6)	×	7.28(+1.3)	×
M.T	×	7.23(+0.4)	7.34(+1.2)	×	3.50(-0.2)	×
Y.S	7.33(+1.1)	×	7.11(0)	6.74(+1.7)	×	7.10(+1.4)

決勝 7月31日2時10分開始 6番跳躍 遠藤選手、9番跳躍 足達選手

ウォーミングアップ内容、技術、気持ち

足達選手：予選で、ある程度動けていたので軽く幅ドリルだけ入れた。

遠藤選手：予選で3回試技していたので30分しか時間がなく、20分はSさんのマッサージを受け、残り10分はイメージトレーニングで終了した。

試技一回目 (技術的には何に気をつけたか。また、そのときの気持ちはどのようなものであったか。)

遠藤選手：7m48(+0.9)

予選で1回目を大事に跳躍することができなかったので、この決勝では、この1回目を大事にしようと思った。助走練習で板を合わし、自信を持って跳躍することが一番大事にすることだと思った。自信を持って跳躍することができ、この結果であった。

足達選手：7m52 (+1.5)

とりあえずファールは絶対しないと決めていた。1本目から記録を出していこうと思った。

試技二回目 (技術的には何に気をつけたか。また、そのときの気持ちはどのようなものであったか。)

遠藤選手：7m30(+0.2)

1回目で決勝に残れる記録で跳べたので、2回目からはどんどん攻めていこうと思った。スピードに乗ることができ、いけると思ったがつぶれてしまって7m30

足達選手：7m45 (+0.9)

覚えてないです。

試技三回目 (技術的には何に気をつけたか。また、そのときの気持ちはどのようなものであったか。)

遠藤選手：7m47(+0.4)

予選一位突破を目標にしていたので、ここで決めなければいけないと思った。

助走はよかったが、少しオーバーストライドになってしまった。しかしオーバーストライドで7m47は自信になった。

足達選手：6m05 (+1.4)

助走力みすぎて踏み切りがとつづれた。

試技四回目 (技術的には何に気をつけたか。また、そのときの気持ちはどのようなものであったか。)

遠藤選手：5m70(+1.0)

3回目から4回目まで時間があり、身体を冷やさないように気を付けた。身体があたたまった状態で4回目に入ることが出来たが、板に合わなくてオーバーストライド、板を踏み切るだけで跳躍することが出来なかった。

足達選手：7m04 (+0.3)

着地にミスがあった。

試技五回目（技術的には何に気をつけたか。また、そのときの気持ちはどのようなものであったか。）

遠藤選手：7m40(+0.3)

手拍子をした。助走距離はそのまま、オーバーストライドが多いので丁度いいと思った。思ったとおり助走はピタシだったがスピードがでていて、素早く踏み切れなかったので遅れ跳躍。

足達選手：7m44 (+0.5)

手拍子して気持ちを高めた。助走のスピードが今まで以上に出たが踏み切りが潰れた。

試技六回目（技術的には何に気をつけたか。また、そのときの気持ちはどのようなものであったか。）

遠藤選手：7m60(+0.9)

近畿の6回目はファールした。5回目と比べて10cm下げたのに。そのことを思い出した。気持ちの分、もう5cm下げた。自信を持っていくことが勝利につながると思った。助走はいつも通りにいき、最後の一步は頭が天に突き刺さるように。そうすると少しオーバーストライドであったが、素早く跳躍することができた。一度は逆転することができ嬉しかった。

足達選手：7m74 (+0.6)

6本目跳ぶ前に抜かされてしまってやる気が入った。もう自分の感覚で跳躍を持っていこうと思った。助走も今まで以上にスピードが出て踏み切りもうまく入れたのでよかった。

覚えていないところは、無理に書かなくても結構です。

協力ありがとうございます。これは大阪桐蔭高校の宝として後輩に受け継いでいきたいと思います。