

お家でパワーアップ！！④

～目指せ鳥人！跳人！超人編 part2～

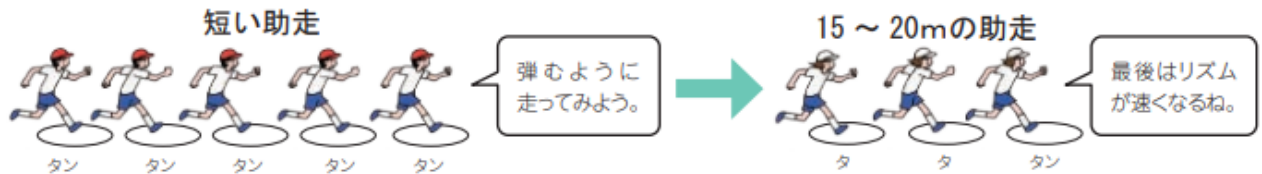
はじめに

前は走り高跳びを紹介しました。いかに高く跳ぶかがポイント。今回紹介するのは走り幅跳び。走り幅跳びは、いかに遠くに跳ぶかがポイント。走り高跳び同様、コツや家でもできる練習方法（家トレ）を紹介していきます。授業が始まったときに、「やっとけばよかったー」とならないように、今すぐレッツチャレンジ！

走り幅跳びのコツ

助走

○リズムカルな助走をすること。



- ① タン・タン・タンとリズムよく

最初の5歩くらいはタン・タン・タンとリズムよく。だんだん加速していこう。

- ② 助走は9割

力が入り過ぎると、踏切動作にスムーズに移れません。余力を多少残して助走しよう。

- ③ 前傾姿勢から真っすぐの姿勢

スタートはスピードを出すために前傾姿勢。徐々に体を起こし、視線を前にもっていこう。

踏切

- ① 踏切手前はタ・タ・タン

踏切に向かって加速していき、最後はリズムを速くして、タ・タ・タン！

- ② 踏み切るときの視線は前

踏切位置を見てしまうと、意識が下にいき、遠くに跳べないよ。跳ぶ時は前に！遠くに！

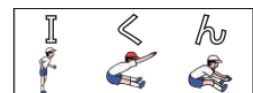
空中～着地

- ① 腕を大きく前に振り出す

腕を前に大きく振り出すと体を前に押し出す力が働くので、より遠くに跳べるよ。

- ② 「I」でも「く」でもなく「ん」の姿勢

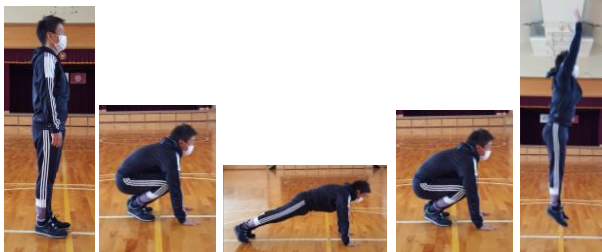
体をより前に振り出すように着地するために、足や腕が大きく前に出る姿勢で着地しよう！理想は「ん」！



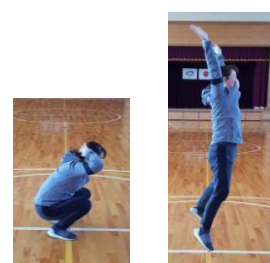
幅跳び名人になるための家トレ5選

- ① バーピージャンプ
しゃがんだり、ジャンプしたりします。リズムカルに行うことで跳躍力アップ間違いなし！
- ② ジャンピングスクワット
ひざを上手く使ってジャンプしながらスクワット。ジャンプするときは腕を上にもグンッと伸ばそう！
- ③ レッグランジ
左右両方行おう。脚力だけでなく股関節も強くなるよ。
- ④ ニートゥエルボー
真っすぐに立って、ひざとひじをくっつけるようにしよう。お腹、太もも、体幹が鍛えられるよ。
- ⑤ フロントブリッジ
以前紹介したフロントブリッジ。頭からかかとまで真っすぐにしてキープ。体幹が鍛えられると下半身が安定して、助走も安定するよ。

バーピージャンプ



ジャンピングスクワット



レッグランジ



ニートゥエルボー



フロントブリッジ



やればできる！ファイト！！