

## 前書き

世の中では高跳び選手の数に対して、指導者の数が圧倒的に不足している。

陸上部に入部にして走り高跳びを始めたとしても走り高跳び専門の指導者に指導してもらえとはかぎりない。知識が得られないことが原因でその素質を最大限生かしていない選手が世の中には残念ながら大勢いる。

「巨人の肩の上に立つ」という言葉が示す通り、先人達の技術論を正しく理解して練習する選手と、不幸にもその存在さえ知らない選手とでは公平な競争にならない。知識がある指導者に恵まれた選手と、恵まれなかった選手の間には、選手の努力に関係なく結果に大きな差が生まれてしまうということだ。

問題は現代のトレーニング理論、跳躍技術論が一昔前に比べれば飛躍的に進歩しているという点にある。残念ながら選手の努力だけでは埋められない「救いがたい知識の格差」が、今では試合の勝敗を左右するほどの大きな格差になっているように著者である私は感じている。

本書はこうした「知識の格差」を改善するために作成したものである。「高跳びの指導者がいない学校の生徒が、本人のやる気さえあれば、一流の選手と同等の知識をいつでも手に入れることができる。」そうした世界を実現するために作成したつもりだ。

知識が広がれば多くの選手に等しく記録向上のチャンスが与えられると思う。本書がやる気と情熱を持った選手と指導者に読まれ、ひいては日本の高跳び界のレベルの底上げに繋がることを強く期待している。

