

基礎編のおわりに

基礎編で解説した内容は、高跳びの入門を目的とした「基礎論」である。高跳びに必要なエッセンスの一部しか解説することができなかったが、年少の競技者は本書で解説した最低限の基礎技術をしっかりと身につけて競技してほしい。

「技術論とは一種のおまじないである」と私は思う。いくら技術論を頭で理解したところで、心技体のバランスが揃っていなければ高く跳ぶことはできない。技術を実現するためには、それに見合ったトレーニングで体を鍛えなければならないし、緊張感の高まる大勝負で自己ベストを跳ぶためには心（メンタル）の強さも必要になる。

また、本書のような教書を参考に練習を繰り返すことで、基本動作をしっかりと身につけた「それなり」の跳躍をすることは可能になるだろう。しかし、最終的に跳躍を高い完成度にするのは選手の「創造力」であり、そこに教科書で語れるような一般論は存在しないと思う。

日本で100傑に入っている選手の多くは、1割記録が改善すれば一流選手となれる。この最後の1割の完成度を高めるところに高跳びという競技の創造性の奥深さがある。この、ほんの少しの完成度を上げるために競技者は心血を注ぎ練習するし、競技でも強い興奮と深い感動が得られるのだと思う。読者の諸君もそうした興奮と感動を競技で味わってほしい。

本書の基礎編を読むことで多く選手が高跳びの基本技術を身につけ、日本高跳び界のレベルの底上げに繋がることを強く期待する。

