

## 第I部

# 走り高跳びの基礎



## 基礎編のはじめに

陸上競技とは「走る」「投げる」「跳ぶ」という運動の本質を競う究極の競技だ。高跳びは高く跳ぶことを競う競技であり、「どうすれば高く跳べるか？」という問いに私は長年取り組んできた。

基礎編の内容は私の記録への挑戦とその試行錯誤の日々に書き綴った練習日誌を元に作成している。多くの選手や指導者の意見をきき、多くの文献を読み、競技者として経験を積みながら作成してきた練習日誌の内容を、広く世間に公開するために作成したものである。

スポーツに関する様々な知識や迷信が世の中に氾濫している。これは今も昔も変わらない。多くの指導者や本で色んな知識が語られ、一見すると高跳びに役立ちそうな情報も多くある。

しかし、それ等バラバラの知識をつなぎ合わせて「高く跳ぶためにどうするか？」に焦点を当て体系的にまとめられた文献というものは世の中に少ない。

そこで、著者である私の一種の「挑戦」として、自分の経験や知識をもとに、多くの高跳び選手が漠然と理解している共通の身体知を体系的にまとめていこうと思い作成したのが本書である。

基礎編は高跳びの技術論の基礎的な部分に特に焦点を当て編集したものである。高跳びの基礎を広く理解してもらうため、高校生程度の知識があれば容易に理解できる内容のみを取り上げ、年少の読者に対しても十分に理解が得られるように配慮して編集を行ったつもりである。読者は四角で囲まれた各項目毎のポイントを特に注意して読み進めることで理解を深めてほしい。

多くの「迷える」競技者に読まれ、技の研鑽に役立てて頂ければ幸いである。

