

一般教書
トレーニング編(付録)
走り高跳び
ver.0.2.0

走り高跳びの動きづくり

真鍋 周平

The Publisher トヨタ自動車陸上競技部

目次

第1章	高跳び系	6
1.1	助走	7
1.1.1	サークル走	7
1.1.2	サークルスキップ走	8
1.1.3	スネーク走	9
1.1.4	スネーク走（横幅小）	10
1.1.5	スネーク走（横幅大）	11
1.2	踏み切り動作	12
1.2.1	2歩踏み切り	12
1.2.2	ジャンプあり2歩踏み切り	13
1.2.3	ジャンプあり3歩踏み切り	14
1.2.4	ジャンプあり5歩踏み切り	15
1.2.5	歩幅の違うジャンプあり2歩踏み切り	16
1.3	クリアランス動作	17
1.3.1	立ち高跳び	17
1.3.2	両足跳び	18
1.3.3	台あり立ち高跳び	19
1.3.4	横向き台あり立ち高跳び	20
1.3.5	フライトストレッチ	21
第2章	ジャンプ系	22
2.1	ボックスジャンプ	23
2.1.1	連続ボックスジャンプ（ボックス2個）	23
2.1.2	左右交互ボックスジャンプ	24
2.1.3	片足スクワットジャンプ	25
2.1.4	駆け上がり	26
2.1.5	前後左右片足ボックスジャンプ	27
2.1.6	連続ボックスジャンプ	28
2.1.7	連続片足ボックスジャンプ	29
2.2	バウンディング・ホッピング	30
2.2.1	バウンディング	30
2.2.2	変形バウンディング	32
2.2.3	ホッピング	34
2.2.4	立ち五段跳び	36
2.2.5	立ち五段ホッピング	38
2.3	ハードルジャンプ	40
2.3.1	連続両足ハードルジャンプ	40

2.3.2	連続両足ハードルジャンプ (ジグザグ)	42
2.3.3	超ハイハードルジャンプ	43
2.3.4	連続片足ハードルジャンプ	45
第3章	走る系	47
3.1	ランニング	48
3.1.1	Aスキップ	48
3.1.2	Bスキップ	49
3.1.3	ツースキップ	50
3.1.4	ハイニー	51
3.1.5	シングルハイニー	52
3.1.6	ランジウォーク	53
3.1.7	ハイスキップ	54
3.1.8	ポップコーンスキップ	55
3.1.9	ツーホッピング	56
3.1.10	ファストレッグ	57
3.1.11	スキップ	58
3.1.12	ストレートレッグ	59
3.1.13	シザース	60
3.1.14	ギャロップ	61
3.2	ラダー	62
3.2.1	クイックラン	62
3.2.2	オープンアンドクローズ	63
3.2.3	パラレルラン	64
3.2.4	ラテラルラン	65
3.2.5	1イン2アウトラン	66
3.2.6	2イン2アウトラン	67
3.3	ミニハードル	68
3.3.1	ニーアップラン	68
3.3.2	サイドニーアップラン	69
3.3.3	両足ホップ	70
3.3.4	片足ホップ	71
3.3.5	フロッグジャンプ	72
3.4	ハードル (股関節)	73
3.4.1	ツーステップハードリングまたぎ	73
3.4.2	ツーステップ左右ハードルまたぎ	74
3.4.3	ツーステップサイドハードリングまたぎ	75
3.4.4	ワンステップサイドハードリングまたぎ	76
3.4.5	ワンステップ左右ハードルまたぎ (前進)	77
3.4.6	ワンステップ左右ハードルまたぎ (後進)	78
3.4.7	脚伸ばしハードルまたぎ	79
3.4.8	ハードルくぐり	80

3.4.9	サイドステップ	81
3.4.10	3歩ハードル	82
第4章	補強系	83
4.1	腹筋	84
4.1.1	ニークランチ	84
4.1.2	レッグライズ	85
4.1.3	クロスランチ	86
4.1.4	サイクリングランチ	87
4.1.5	フラッターキック	88
4.1.6	サイドレッグランチ	89
4.2	背筋	90
4.2.1	バックエクステンション	90
4.2.2	リバースバックエクステンション	91
4.2.3	アクアマンスタイル	92
4.2.4	スーパーマンスタイル	93
4.2.5	スーパーマンスタイル（ホールド）	94
4.3	アイソメトリクス	95
4.3.1	プランク	95
4.3.2	サイドプランク	96
4.3.3	リバースプランク	97
4.3.4	大の字プランク	98
4.4	メディシンボール	99
4.4.1	チェストパス	99
4.4.2	オーバーヘッドパス	100
4.4.3	サイドスロー（座った状態）	101
4.4.4	ロシアンツイスト	102
4.4.5	直上スロー	103
4.4.6	フロントスロー	104
4.4.7	バックスロー	105
4.4.8	フロントチェストスロー	106
4.4.9	サイドスロー	107
4.4.10	片足フロントスロー	108

前書き

武道には「守・破・離」と呼ばれるその道を習得していく過程の段階を表す概念がある。「守」の段階では決まりと型を学び、決まりと型から外れることはしない。型を習得して「破」の段階になると新たな工夫を試みる。最終的に「離」の段階までくると「型」から離れることができる。「離」は真に習得できている段階であり、制約から自由になり自分の創造性が加えられる。

技能レベルの高い競技者であれば、どのスポーツの競技者であっても、こうした技能の習得の過程に共感できることだろう。

高跳びも、まずは「守」の段階から競技をスタートする。ドリルと呼ばれる動きづくりを徹底的に行い、ランニングや跳躍の基礎を固めることから競技がスタートする。

この本ではまさに高跳びの「守」とも言うべき初歩的なドリル（動きづくり）について、高跳び選手に推薦するものを取り上げて紹介している。

同じドリルでも行う目的によって、反復数やセット数、距離や重量、動作で意識すべきポイントや正しいフォームが異なることが普通である。このため、全てのドリルに対して、細かい動作のポイントを書き始めると紙面の量が膨大になってしまう。

本書では検索しやすさや読みやすさを考慮して、敢えて各ドリルの意識すべきポイントや正しいフォームに関する記述量を減らしており、連続写真や動画によってドリルの内容を紹介している。

本書で推薦するドリルのうち、

- 第1章：高跳び系
- 第3章：走る系

は中学生向けのドリルであり、

- 第2章：ジャンプ系

はある程度筋肉の発達した高校・一般向けのドリルである。

また、第4章では、ドリル（動きづくり）の範疇からは少し外れるが、腹筋、背筋、アイソメトリクス、メディシンボールといった体幹部を補強するためのトレーニングを取り上げて紹介している（メディシンボールはある程度筋肉の発達した高校・一般向けのトレーニングである）。

選手の体力や成長に応じたドリルを選択し、選手の競技力を高めることに活用してほしい。

高跳び系

高跳びの技術は大きく分けて「助走」「踏み切り」「クリアランス」の三要素に分解して考えることができる。ここではそれぞれの要素について代表的なドリルを紹介する。

高跳びの助走（曲線助走）では、重心の高さを低く、一定に保って、速く走ることが基本となる。曲線助走では体を内傾させ、内傾動作をじょじょに後傾動作にかえて踏み切り動作に繋げる。助走速度を上げて曲線を助走すれば体が自然と内傾するので、自然な内傾動作を維持するための体のコントロール方法を身に付けてほしい。

踏み切り動作で重要となるのは下半身の関節をブロックすることで、地面からの反発を体の軸で受け取り、ポーンと弾む感覚を身に着けることである。助走速度が速くなればなるほどこうした感覚が重要となる。

クリアランス動作で重要となるのはアゴを持ち上げ、体を反り、アゴを引いて、体の反りを返すといった基本的なクリアランス動作を身に着けることである。いきなり助走からクリアランス動作を行うのは難しいため、ここで紹介するクリアランスドリルから背面跳びの練習を始めるのがよいだろう。

1.1 助走

1.1.1 サークル走

目的

曲線助走における内傾動作を習得する

設定

4m～6mの円周上にコーンやテーピングでマークをつける

図1.1は5mで設定している

方法

頭は円の内側に、足は円の外側になるようにして、体を内傾させて円周を走る
右踏み切りの選手は時計回り、左踏み切りの選手は反時計回りに走る

負荷

1周を1本として、5本を1セットとして行う

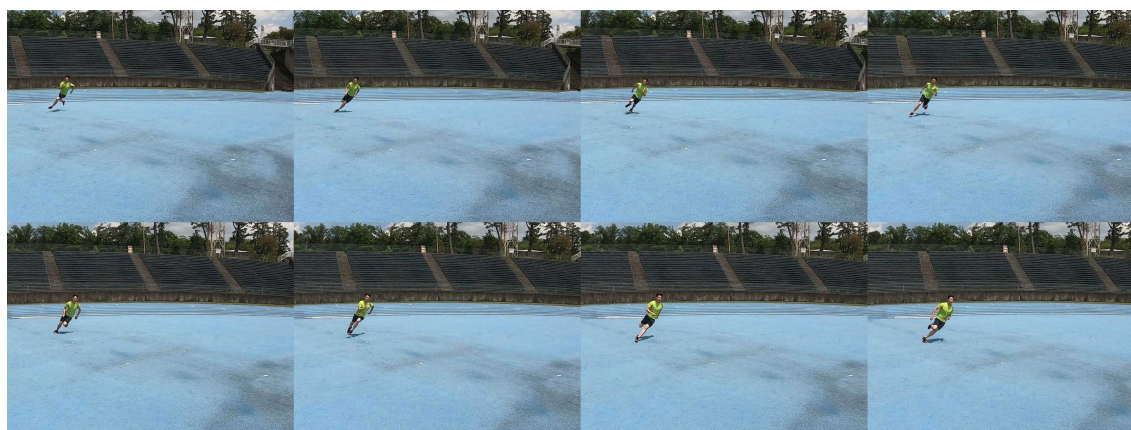
注意点

足－腰－頭が真っ直ぐのラインになるように内傾すること

安定したリズムと歩幅で走ること

腰の高さが一定になるように速く走ること

実際の曲線助走で行う内傾動作のよりも大きな内傾動作をイメージして行うとよい。



<https://www.youtube.com/watch?v=zURT2Bxn6t0>

図 1.1: サークル走

1.1.2 サークルスキップ走

目的

曲線助走における内傾動作を習得する

設定

4m~6mの円周上にコーンやテーピングでマークをつける
図 1.2 は 5m で設定している

方法

「スキップ」という名称であるが左右交互に足を接地させる
サークルの中央に近い内側の足で軽くジャンプしながらサークル走を行う
右踏み切りの選手は時計回り、左踏み切りの選手は反時計回りに走る

負荷

1周を1本として、5本を1セットとして行う

注意点

足-腰-頭が真っ直ぐのラインになるように内傾すること
安定したリズムと歩幅で走ること
腰の高さが一定になるように速く走ること



<https://www.youtube.com/watch?v=ew2x8R3Jp9k>

図 1.2: サークルスキップ走

1.1.3 スネーク走

目的

曲線助走における内傾動作を習得する

設定

7m~9m 間隔で同一直線上にコーンやテーピングでマークをつける
図 1.3 は 8m 間隔で設定している

方法

コーンを縫うようにジグザグに内傾しながら走る

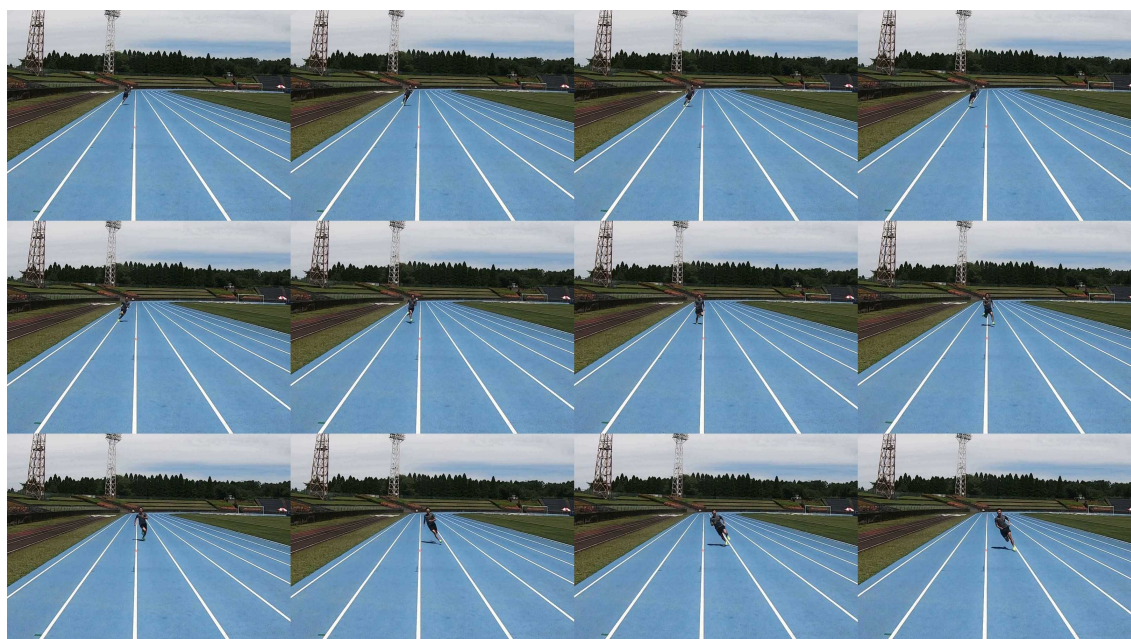
負荷

3本を1セットとして行う

注意点

足-腰-頭が真っ直ぐのラインになるように内傾すること
外に体が振られて不安定にならないように左右に内傾を繰り返しながら走ること
左右の内傾の角度を均等にする
コーンを意識するあまり視線が下がらないようにすること

サークル走よりも走るスピードが上がるため、より実践的な曲線助走の練習ができる。
全体のスピードが落ちないように曲線に入るときにはスピードを上げるとよい。普通のランニングに比べてフラットな接地を心がけると走りが安定しやすい。



https://www.youtube.com/watch?v=JzqfWkMxL_E

図 1.3: スネーク走

1.1.4 スネーク走（横幅小）

目的

曲線助走における内傾動作を習得する

設定

●●セッティングを記載

方法

スネーク走からコーンを左右交互に幅 1.2m 程度（1レーンの幅）となるように横幅を広げて配置して，コーンを縫うようにジグザグに走る

負荷

- 回を1セットとして行う
- セット間は●●を行う
- セットを目安に行う

注意点

足－腰－頭が真っ直ぐのラインになるように内傾すること
外に体が振られて不安定にならないように左右に内傾を繰り返しながら走ること
コーンを意識するあまり視線が下がらないようにすること
スネーク走よりも，より大きな内傾動作を意識して行うこと

実際の曲線助走で行う内傾動作の大きさをイメージして行うとよい。

スネーク走（幅を広げて）



<https://www.youtube.com/watch?v=2lCwsPkw0sM&t=35s>

図 1.4: スネーク走（横幅小）

1.1.5 スネーク走（横幅大）

目的

曲線助走における内傾動作を習得する

設定

●●セッティングを記載

方法

スネーク走からコーンを左右交互に幅2.4m程度（2レーンの幅）となるように横幅を広げて配置して、コーンを縫うようにジグザグに走る

負荷

- 回を1セットとして行う
- セット間は●●を行う
- セットを目安に行う

注意点

足―腰―頭が真っ直ぐのラインになるように内傾すること
外に体が振られて不安定にならないように左右に内傾を繰り返しながら走ること
コーンを意識するあまり視線が下がらないようにすること
スネーク走（横幅小）よりも、より大きな内傾動作を意識して行うこと

実際の曲線助走で行う内傾動作のよりも大きな内傾動作をイメージして行うとよい。

スネーク走（さらに幅を広げて）



<https://www.youtube.com/watch?v=21CwsPkw0sM&t=35s>

図 1.5: スネーク走（横幅大）

1.2 踏み切り動作

1.2.1 2歩踏み切り

目的

踏み切り動作において関節をロックして地面からの反発を受け取る

設定

- セッティングを記載

方法

踏み切り動作一步前の足を前に出し，続いて踏み切り足で踏み切る

負荷

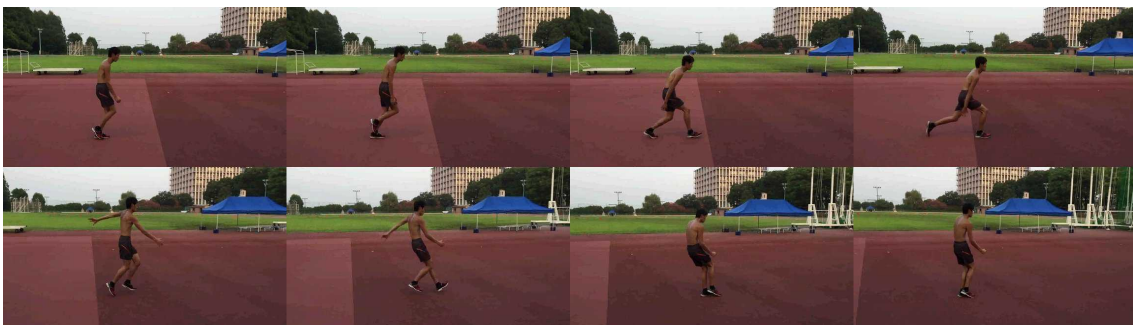
- 回を1セットとして行う
- セット間は●●を行う
- セットを目安に行う

注意点

接地の際に全身がピタッと止まるように意識すること

しっかりと強い力を地面に伝えることを意識して踏み切りたい。地面からの反発を体で受け止め、全身がピタッと止まるように意識する。

2歩踏み切りドリル



<https://www.youtube.com/watch?v=PkroA6wsBmc>

図 1.6: 2歩踏み切り

1.2.2 ジャンプあり2歩踏み切り

目的

地面からの反発を体の軸で受け取り，ポーンと弾む感覚を身に着ける

設定

●●セッティングを記載

方法

踏み切り動作一步前の足を前に出し，続いて踏み切り足で踏み切りジャンプする

負荷

●●回を1セットとして行う

セット間は●●を行う

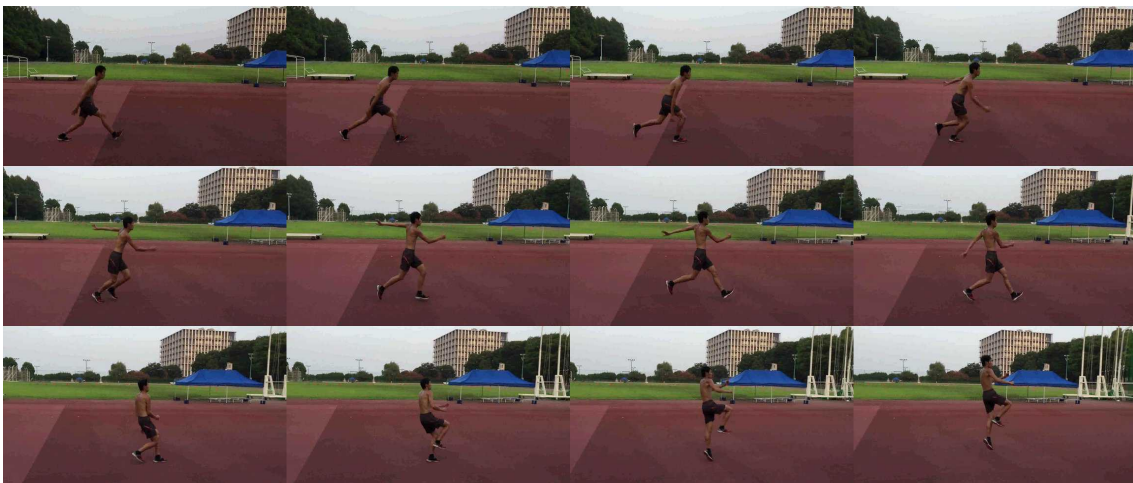
●セットを目安に行う

注意点

体の真っすぐした軸を維持しつつ，しっかりと強い力を地面に伝えること
接地動作では踵→くるぶし→母指球への荷重移動を丁寧に意識して行うこと

歩数を増やせば増やすほど難易度が高くなる．2歩踏み切りの場合は体の軸や踏み切り姿勢，接地動作での荷重移動を丁寧に意識しながら，繰り返し反復練習を行うとよい．

2歩踏み切りドリル（ジャンプ）



<https://www.youtube.com/watch?v=N2k6idoyJok>

図 1.7: ジャンプあり2歩踏み切り

1.2.3 ジャンプあり3歩踏み切り

目的

地面からの反発を体の軸で受け取り，ポーンと弾む感覚を身に着ける

設定

●●セッティングを記載

方法

3歩ずつ助走をしながら踏み切り動作→ジャンプを繰り返す

負荷

●●回を1セットとして行う

セット間は●●を行う

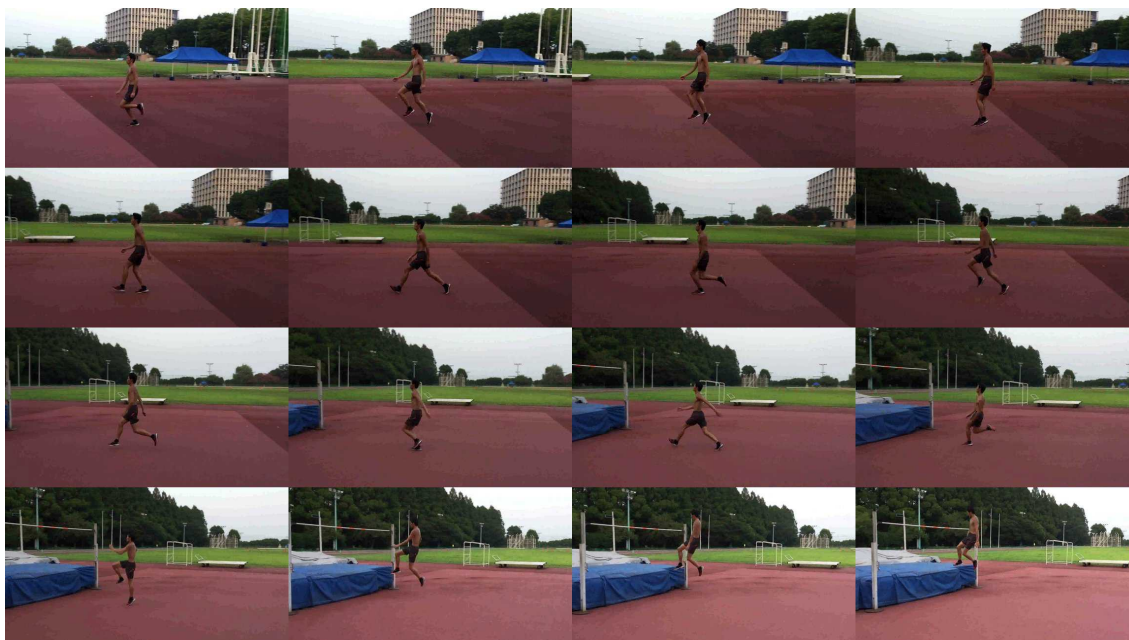
●セットを目安に行う

注意点

体の真っすぐした軸を維持しつつ，しっかりと強い力を地面に伝えること
接地動作では踵→くるぶし→母指球への荷重移動を丁寧に意識して行うこと

2歩の場合よりも難易度が高くなる．体への負荷も高い．ホップの補助助走などをつけて行ってもよい．2歩の場合と比べると助走のリズムを意識して，リズムカルなジャンプを行うことができる．

3歩踏み切りドリル（ジャンプ）



<https://www.youtube.com/watch?v=z5F0avAy0Iw>

図 1.8: ジャンプあり3歩踏み切り

1.2.4 ジャンプあり5歩踏み切り

目的

地面からの反発を体の軸で受け取り，ポーンと弾む感覚を身に着ける

設定

●●セッティングを記載

方法

5歩ずつ助走をしながら踏み切り動作→ジャンプを繰り返す

負荷

●●回を1セットとして行う

セット間は●●を行う

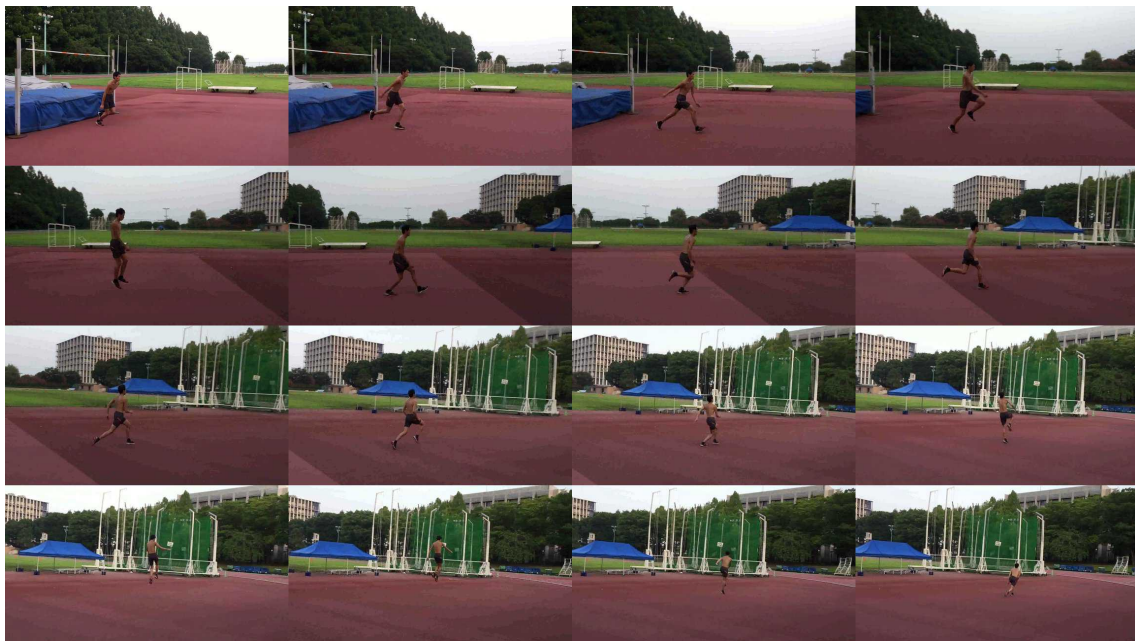
●セットを目安に行う

注意点

体の真っすぐした軸を維持しつつ，しっかりと強い力を地面に伝えること
接地動作では踵→くるぶし→母指球への荷重移動を丁寧に意識して行うこと

3歩の場合よりも難易度が高くなる．体への負荷もより高い．ホップの補助助走などをつけて行ってもよい．3歩の場合と比べるとアームアクションを使ったより強い踏み切り動作を行うことができる．

5歩踏み切りドリル（ジャンプ）



<https://www.youtube.com/watch?v=xi510Ikekvw>

図 1.9: ジャンプあり5歩踏み切り

1.2.5 歩幅の違うジャンプあり2歩踏み切り

目的

ターンタタンのリズムで踏み切る感覚を身に着ける

設定

●●セッティングを記載

方法

3足長もしくは4足長の間隔でコーンを並べて、
踏み切り足を前に出して「広く」「狭く」のリズムで踏み切る
一歩目はコーンの位置に踵がくるように大きき踏み出し、
二歩目はコーンの位置に爪先がくるように短く踏み出す

負荷

●●回を1セットとして行う
セット間は●●を行う
●セットを目安に行う

注意点

ターンタタンのリズムで踏み切ることを意識すること
接地動作では踵→くるぶし→母指球への荷重移動を丁寧に意識して行うこと

踏み切り動作では最後の一步を速く小さく出すことが基本である。他の踏み切り動作の練習と注意点は同じであるが、この練習では特にターンタタンのリズムで踏み切ることを意識して練習してほしい。

2歩踏み切りドリル（長い歩幅→短い歩幅）



<https://www.youtube.com/watch?v=UvKb6BHM12I>

図 1.10: 歩幅の違うジャンプあり2歩踏み切り

1.3 クリアランス動作

1.3.1 立ち高跳び

目的

クリアランス動作の基本を身に着ける

設定

●●セッティングを記載

方法

バーに背を向けて立ち，助走をつけずに背面跳びをして着地する

負荷

●●回を1セットとして行う

セット間は●●を行う

●セットを目安に行う

注意点

アゴを持ち上げて，体を反り，アゴを引いて，体の反りを返すこと
背中から着地すること（腕から着地しないこと．怪我をする）

背面跳びを始める初心者がまず最初に行う練習である．練習後の補強や，跳躍練習前のウォーミングアップとして実施されることが多い．

立ち高跳び



<https://www.youtube.com/watch?v=kcUqDBglYbI>

図 1.11: 立ち高跳び

1.3.2 両足跳び

目的

クリアランス動作の基本を身に着ける

設定

●●セッティングを記載

方法

バーに対して真っ直ぐ助走し，横向きで両足を揃えて踏み切って，クリアランス動作を行う．

負荷

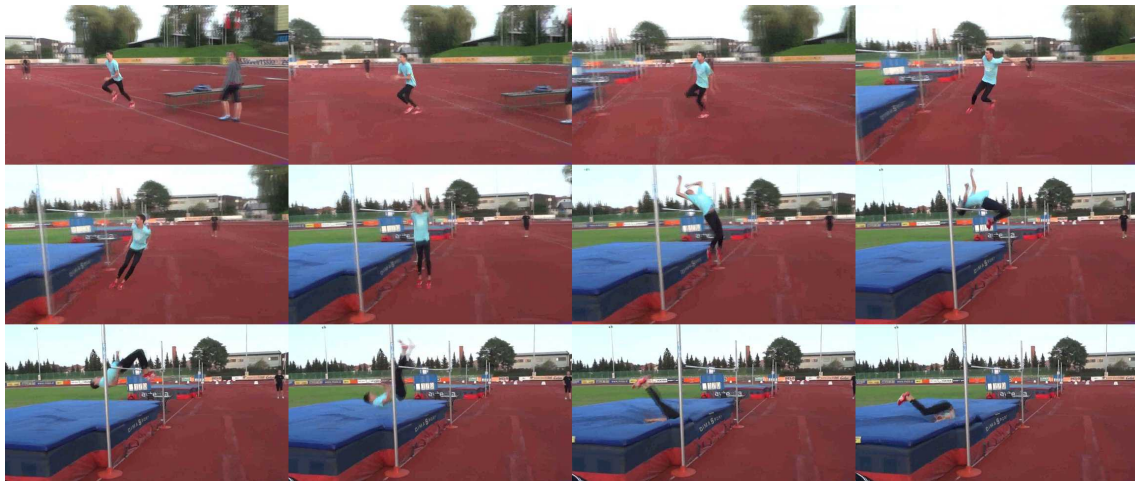
- 回を1セットとして行う
- セット間は●●を行う
- セットを目安に行う

注意点

アゴを持ち上げて，体を反り，アゴを引いて，体の反りを返すこと
空中で腰の位置を高く持ち上げることを意識すること

助走付きとなるため立ち高跳びよりは難度が高い．最後の一步は少し大きい歩幅で低くジャンプしてから，両足を揃えて踏み切る．助走は3歩や5歩の曲線助走で行ってもよい．

両足跳びクリアランス



<https://www.youtube.com/watch?v=kcUqDBglYbI>

図 1.12: 両足跳び

1.3.3 台あり立ち高跳び

目的

クリアランス動作の基本を身に着ける

設定

●●セッティングを記載

方法

台の上でバーに背を向けて立ち，背面跳びをして着地する

負荷

●●回を1セットとして行う

セット間は●●を行う

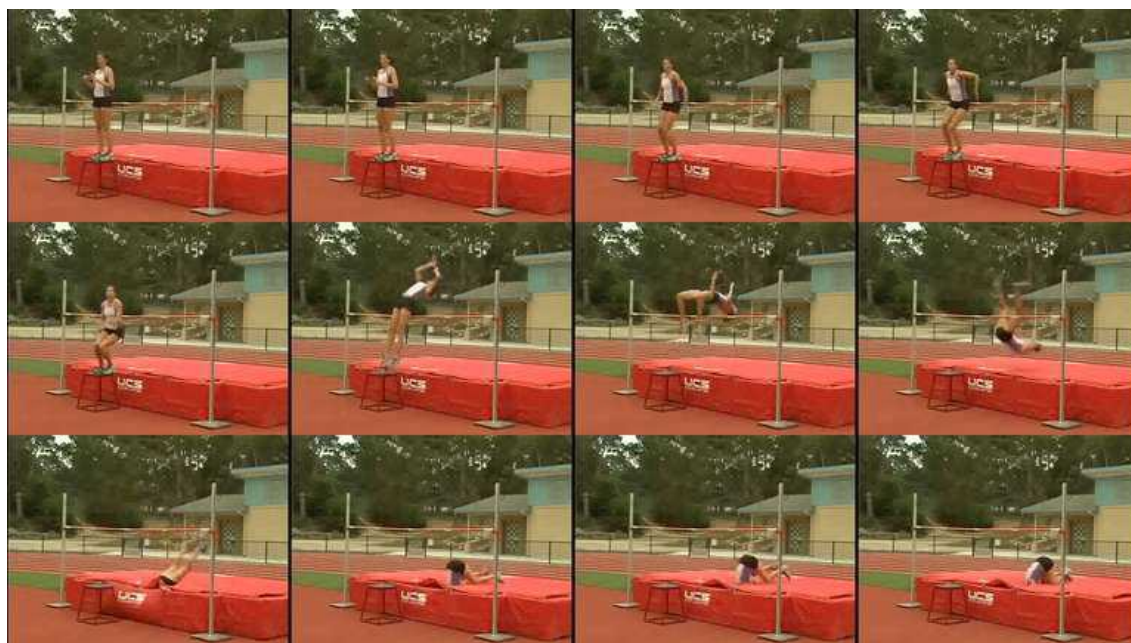
●セットを目安に行う

注意点

アゴを持ち上げて，体を反り，アゴを引いて，体の反りを返すこと
背中から着地すること（腕から着地しないこと．怪我をする）

図 1.13 のように立ち高跳びを台の上で行うと滞空時間が長くなり，より実際のジャンプのクリアランスに近い空中感覚で練習することができる。

立ち高跳び（台あり）



<https://www.youtube.com/watch?v=SVnngqV3PBE&t=7s>

図 1.13: 台あり立ち高跳び

1.3.4 横向き台あり立ち高跳び

目的

クリアランス動作の基本を身に着ける

設定

●●セッティングを記載

方法

台の上でバーに対して横向きに立って立ち、背面跳びをして着地する

負荷

●●回を1セットとして行う

セット間は●●を行う

●セットを目安に行う

注意点

アゴを持ち上げて、体を反り、アゴを引いて、体の反りを返すこと

体をヨー軸方向（真上からみて時計回りの方向）に回転させること

通常の立ち高跳びよりは難度が高い。図 1.14 のようにバーに対して横向きに立って立ち高跳びを行うと、バーに近い側の腰を捻り上げる動作や、体をヨー軸方向（真上からみて時計回りの方向）に回転させる腕の動作などが練習できる。

横向き立ち高跳び（台あり）



<https://www.youtube.com/watch?v=SVnngqV3PBE&t=7s>

図 1.14: 横向き台あり立ち高跳び

1.3.5 フライトストレッチ

目的

クリアランス動作で大きく体を反るためにストレッチを行う

設定

●●セッティングを記載

方法

地面に仰向けで寝そべり，肩と足で地面を押して，腰を高く上げる

負荷

●●回を1セットとして行う

セット間は●●を行う

●セットを目安に行う

注意点

膝を開いて腰を更に高く浮かすことを意識するとよい

ストレッチは数秒間，何回か繰り返して行うとよい．簡単なストレッチによって記録が改善するので，クリアランス動作が苦手な選手はぜひやってみてほしい．

Flight Stretch



Flight Drill (Falling Back)



<https://www.youtube.com/watch?v=3WyRbdgd0t8&t=79s>

図 1.15: フライトストレッチ

ジャンプ系

ジャンプ系トレーニングの多くはプライオメトリクストレーニングに分類される。短時間で爆発的なパワーを発揮するために行うトレーニングであり、ある程度の筋力と経験が必要なトレーニングであるため、高校生以上の選手に推奨する。

ジャンプ系トレーニングでは着地の衝撃でバランスを崩さないように関節をロックさせること、短い接地時間で跳ぶこと、上半身と下半身の動作を連動させてタイミングよくジャンプすることを意識してトレーニングを行うとよい。

ハードルを使ったトレーニングではハードルへの接触や、転倒による怪我に注意してほしい。最初は柔らかいソフトなミニハードルを用いたトレーニングを行い、続いて実際のハードルを用いた強度の高いトレーニングを行うとよいだろう。ハードルは無理に高い高さで行うと正しいフォームでトレーニングできなかったり、接触してハードルを破損してしまうこともあるので注意してほしい。

ボックスを使ったトレーニングは短時間で安全に高負荷なトレーニングができる。また、室内などの狭いスペースでも実施できるため、雨の日のトレーニングとして実施することもできる。トレーニングを行いやすいボックスの配置や間隔を見極めてからトレーニングを行うこと。

バウンディング系のジャンプトレーニングは難度が高い。正しいフォームで実施することが難しいため、指導者に確認してもらったり、動画で自分のフォームを確認しながらトレーニングを行うとよいだろう。

2.1 ボックスジャンプ

2.1.1 連続ボックスジャンプ（ボックス2個）

目的

短時間で爆発的なパワーを発揮するジャンプを身に着ける

設定

●●セッティングを記載

方法

肩幅より少し広く開いた位置に2個のボックスを並べる
ボックスの間に着地してジャンプ，着地してジャンプを繰り返す

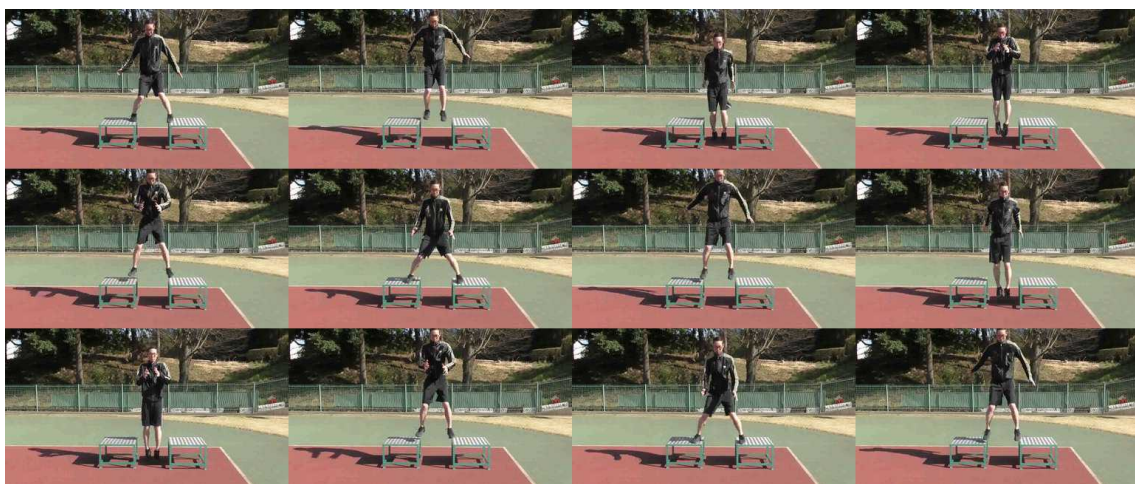
負荷

●●回を1セットとして行う
セット間は●●を行う
●セットを目安に行う

注意点

足の裏全体で着地して接地時間を短くして跳ぶこと
地面からの反発をしっかりと体の軸で受け止めること
接地のタイミングに合わせてタイミングよく腕を振り込むこと
台上や地面の接地位置，ジャンプの高さが同じになるように安定させること
目線が下がらないように注意すること

完璧なジャンプを繰り返し行うことは非常に難しく，奥の深いトレーニングである。
やや母指球側で接地し，足の裏面が地面についた瞬間にジャンプするとよい。



<https://www.youtube.com/watch?v=1MUj5o2JV6M>

図 2.1: 連続ボックスジャンプ（ボックス2個）

2.1.2 左右交互ボックスジャンプ

目的

短時間で爆発的なパワーを発揮するジャンプを身に着ける

設定

- セッティングを記載

方法

体の正面にボックスを置く

ボックスの上に置く足を左右交互に入れ替えながら連続してジャンプする

負荷

- 回を1セットとして行う
- セット間は●●を行う
- セットを目安に行う

注意点

体の軸が崩れないように体幹をしっかり固定すること

前の足に乗り込むような感じでジャンプを繰り返すこと

接地時間を短くしてテンポよくジャンプすること



<https://www.youtube.com/watch?v=-ug4pkbxGUY>

図 2.2: ボックスジャンプ系トレーニング 3

2.1.3 片足スクワットジャンプ

目的

股関節の力を使った爆発的なパワーを発揮するジャンプを身に着ける

設定

- セッティングを記載

方法

ボックスに片足を乗せて、片足スクワットの姿勢を取る
腕を振り込みながら片足スクワットジャンプを連続で繰り返して行う

負荷

- 回を1セットとして行う
- セット間は●●を行う
- セットを目安に行う

注意点

しっかりと腕を使ってジャンプすること



<https://www.youtube.com/watch?v=-ug4pkbxGUY>

図 2.3: 片足スクワットジャンプ

2.1.4 駆け上がり

目的

全身を使ったジャンプ動作を身に着ける

設定

●●セッティングを記載

方法

ボックスに片足を乗せて、地面についた足で地面を蹴って脚を持ち上げる

負荷

●●回を1セットとして行う

セット間は●●を行う

●セットを目安に行う

注意点

しっかりと腕を使ってジャンプすること

体全体がボックス上で上に伸び上がるようにすること

膝を鋭く上に上げること

幅跳びの踏み切り動作に近い動きを意識して行う。



<https://www.youtube.com/watch?v=-ug4pkbxGUY>

図 2.4: 駆け上がり

2.1.5 前後左右片足ボックスジャンプ

目的

下腿部（膝から爪先にかけて）を使ったジャンプ動作を身に着ける

設定

●●セッティングを記載

方法

高さの低いボックスに片足を乗せて立ち、前後左右に片足ジャンプする

負荷

●●回を1セットとして行う

セット間は●●を行う

●セットを目安に行う

注意点

リラックスしてリズムカルにジャンプすること



<https://www.youtube.com/watch?v=lfJ-pX4vGR0>

図 2.5: 前後左右片足ボックスジャンプ

2.1.6 連続ボックスジャンプ

目的

下腿部（膝から爪先にかけて）を使ったジャンプ動作を身に着ける

設定

●●セッティングを記載

方法

ボックスに両足を乗せて立ち、後ろに着地してボックスの上にジャンプする

負荷

●●回を1セットとして行う

セット間は●●を行う

●セットを目安に行う

注意点

接地時間を短くして跳ぶこと

地面からの反発をしっかりと体の軸で受け止めること

接地のタイミングに合わせてタイミングよく腕を振り込むこと

台上や地面の接地位置，姿勢が同じになるように安定させること

目線が下がらないように注意すること

着地場所が安定するように意識して行うとやりやすい。



<https://www.youtube.com/watch?v=lfJ-pX4vGR0>

図 2.6: 連続ボックスジャンプ

2.1.7 連続片足ボックスジャンプ

目的

下腿部（膝から爪先にかけて）を使ったジャンプ動作を身に着ける

設定

●●セッティングを記載

方法

ボックスに片足を乗せて立ち、後ろに着地してボックスの上に片足でジャンプする

負荷

- 回を1セットとして行う
- セット間は●●を行う
- セットを目安に行う

注意点

接地時間を短くして跳ぶこと
地面からの反発をしっかりと体の軸で受け止めること
接地のタイミングに合わせてタイミングよく腕を振り込むこと
台上や地面の接地位置，姿勢が不安定にならないように行うこと
目線が下がらないように注意すること

片足で行うため，連続ボックスジャンプより難易度が高い。



<https://www.youtube.com/watch?v=lfJ-pX4vGR0>

図 2.7: 連続片足ボックスジャンプ

2.2 バウンディング・ホッピング

2.2.1 バウンディング

目的

短時間で爆発的なパワーを発揮するジャンプを身に着ける

設定

●●セッティングを記載

距離は 30m 程度を目安に行うとよい

鍛錬期には 100m 程度に距離を伸ばして行ってもよい

方法

脚を前後に開脚しながら地面を蹴り、前進する

踏み切り足の膝を空中で屈曲させ、足先を後方に流しお尻まで持ってくる

振り上げ脚の膝を空中で曲げて前方に出す、

このとき爪先を背屈させ、大腿部を地面と平行にする

負荷

●●回を 1 セットとして行う

セット間は●●を行う

●セットを目安に行う

注意点

接地時間を短くして跳ぶこと

接地している間は膝がなるべく曲がらないようにこらえること

接地のタイミングに合わせてタイミングよく腕を振り込むこと

空中では体幹を真っ直ぐ立てて体をコントロールすること

腰の下よりやや前方に足の裏全体で着地すること

左右対象な動作を行うこと

完璧なフォームで行うことは非常に難しく、奥の深いトレーニングである。



<https://www.youtube.com/watch?v=wtEzbAyL9ZM&t=161s>

図 2.8: バウンディング

2.2.2 変形バウンディング

目的

短時間で爆発的なパワーを発揮するジャンプを身に着ける

設定

- セッティングを記載

方法

バウンディングにおいて左右交互にジャンプするのではなく「左左左右」や「右右右左」の順番でジャンプする

負荷

- 回を1セットとして行う
- セット間は●●を行う
- セットを目安に行う

注意点

接地時間を短くして跳ぶこと
接地している間は膝がなるべく曲がらないようにこらえること
接地のタイミングに合わせてタイミングよく腕を振り込むこと
空中では体幹を真っ直ぐ立てて体をコントロールすること
腰の下よりやや前方に足の裏全体で着地すること
着地時に左右にバランスを崩さないようにすること

バウンディングの難度を上げたトレーニング。上級者向けである。



<https://www.youtube.com/watch?v=wtEzbAyL9ZM&t=161s>

図 2.9: 変形バウンディング

2.2.3 ホッピング

目的

短時間で爆発的なパワーを発揮するジャンプを身に着ける

設定

- セッティングを記載

方法

片脚で連続的に跳び跳ねながら前方に移動する

踏み切り足の膝を空中で屈曲させ、足先を後方に流しお尻のほうまで持ってくる
バウンディングと違いダブルアームアクションで踏み切ることが多い

- 片脚ずつ別々のセットで行う。

負荷

- 回を1セットとして行う
- セット間は●●を行う
- セットを目安に行う

注意点

接地時間を短くして跳ぶこと

接地している間は膝がなるべく曲がらないようにこらえること

接地のタイミングに合わせてタイミングよく腕を振り込むこと

空中では体幹を真っ直ぐ立てて体をコントロールすること

腰の下よりやや前方に足の裏全体で着地すること

着地時に左右にバランスを崩さないようにすること

バウンディングに比べて滞空時間の確保が難しく、身体のバランスを崩しやすい。非常に難度の高いトレーニングである。

上半身や振り上げ脚をタイミングよく使えるようになるとうまく跳べるようになる。



https://www.youtube.com/watch?v=u_-lzBjisJg

図 2.10: ホッピング

2.2.4 立ち五段跳び

目的

短時間で爆発的なパワーを発揮するジャンプを身に着ける

設定

●●セッティングを記載

方法

立ち幅跳びのようにスタートし、バウンディングのように前に進み、幅跳びのように5歩目で着地する

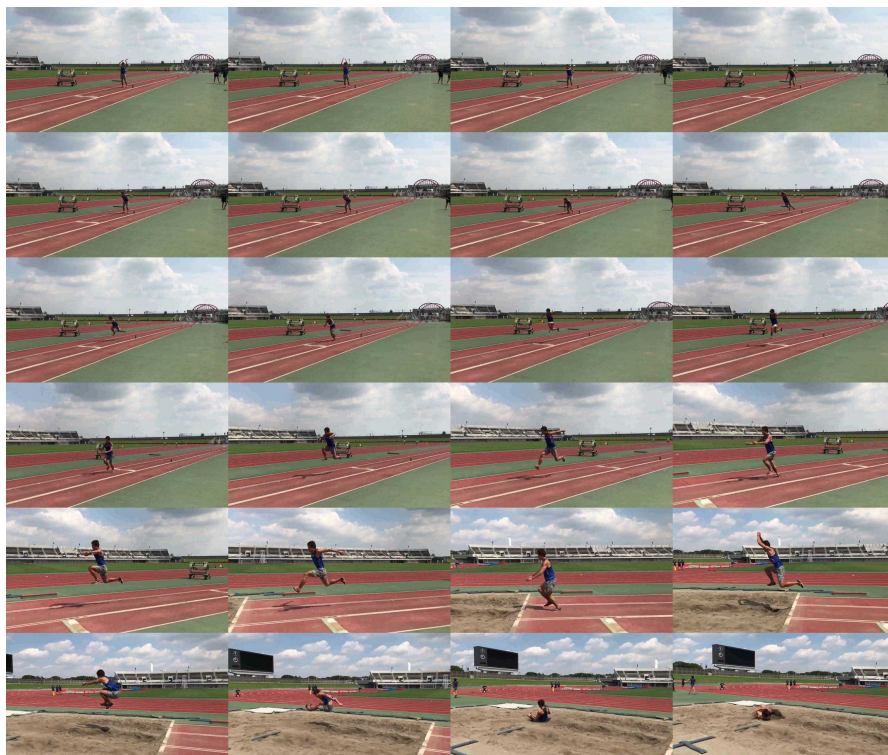
負荷

- 回を1セットとして行う
- セット間は●●を行う
- セットを目安に行う

注意点

- 接地時間を短くして跳ぶこと
- 接地している間は膝がなるべく曲がらないようにこらえること
- 接地のタイミングに合わせてタイミングよく腕を振り込むこと
- 腰の下よりやや前方に足の裏全体で着地すること
- できるだけ遠くに着地すること

できるだけ前へ前へ前進する意識を強く持って跳ぶとよい。210を目指す高跳び選手であれば15.5m程度の記録が目安となる。



<https://www.youtube.com/watch?v=8eXpvJuJWsA>

図 2.11: 立ち五段跳び

2.2.5 立ち五段ホッピング

目的

短時間で爆発的なパワーを発揮するジャンプを身に着ける

設定

- セッティングを記載

方法

立ち幅跳びのようにスタートし、ホッピングのように前に進み、幅跳びのように5歩目で着地する

負荷

- 回を1セットとして行う
- セット間は●●を行う
- セットを目安に行う

注意点

接地時間を短くして跳ぶこと
接地している間は膝がなるべく曲がらないようにこらえること
接地のタイミングに合わせてタイミングよく腕を振り込むこと
腰の下よりやや前方に足の裏全体で着地すること
できるだけ遠くに着地すること

できるだけ前へ前へ前進する意識を強く持って跳ぶとよい。210を目指す高跳び選手であれば15m程度の記録が目安となる。



<https://www.youtube.com/watch?v=-pxqT1WU9jo>

図 2.12: 立ち五段ホッピング

2.3 ハードルジャンプ

2.3.1 連続両足ハードルジャンプ

目的

短時間で爆発的なパワーを発揮するジャンプを身に着ける

設定

- セッティングを記載

方法

ハードルを約1m間隔で並べて、両足で踏み切り、前進しながら跳び越える

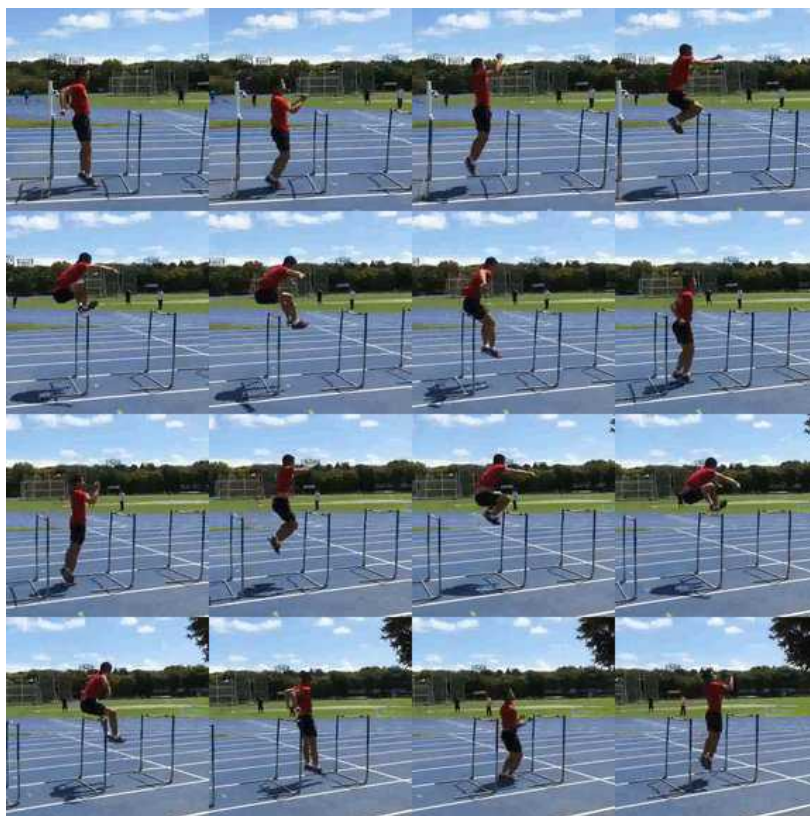
負荷

- 回を1セットとして行う
- セット間は●●を行う
- セットを目安に行う

注意点

- 接地時間を短くして跳ぶこと
- 接地のタイミングに合わせてタイミングよく腕を振り込むこと
- 目線が下がらないように注意すること
- 体幹の軸がブレないようにジャンプすること

最も基本的なハードルジャンプである。完璧なフォームで行うことは非常に難しく、奥の深いトレーニングである。



<https://www.youtube.com/watch?v=E66bjVHVrZA>

図 2.13: 連続両足ハードルジャンプ

2.3.2 連続両足ハードルジャンプ（ジグザグ）

目的

短時間で爆発的なパワーを発揮するジャンプを身に着ける

設定

- セッティングを記載

方法

ハードルとハードルが直角になるように並べて、両足で踏み切り、前進しながら跳び越える

負荷

- 回を1セットとして行う
- セット間は●●を行う
- セットを目安に行う

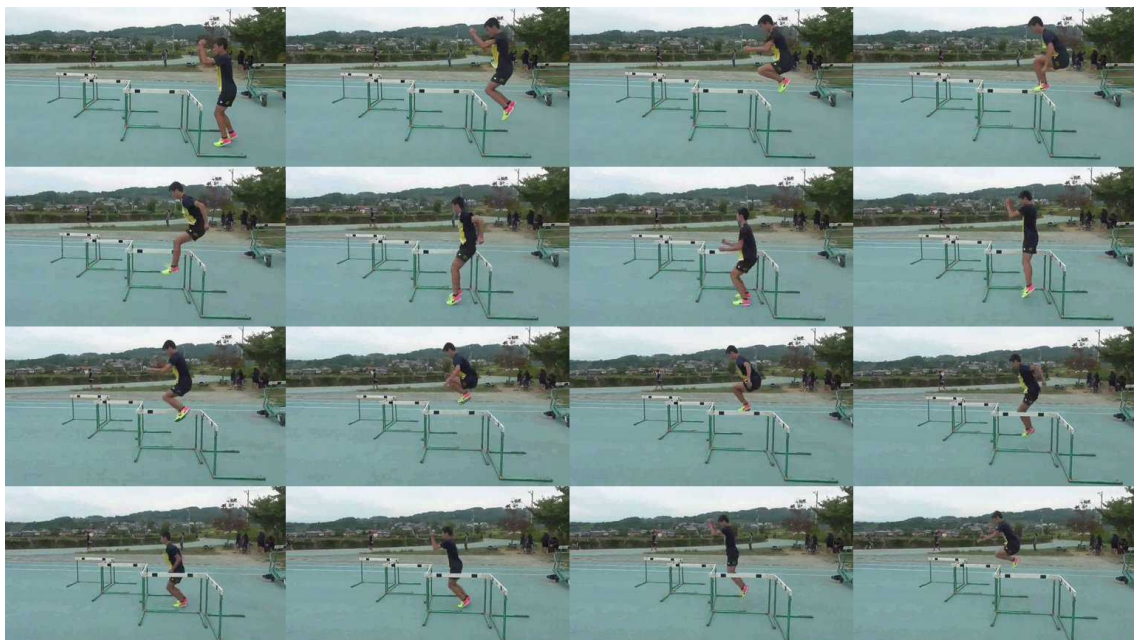
注意点

接地時間を短くして跳ぶこと

接地のタイミングに合わせてタイミングよく腕を振り込むこと

目線が下がらないように注意すること

連続両足ハードルジャンプの難度を上げたトレーニング。通常のハードルジャンプとは違いわずかに横に跳びながら前進するため、着地のバランスを取るのが難しい。



https://www.youtube.com/watch?v=_0vbUyvQjsw

図 2.14: 連続両足ハードルジャンプ（ジグザグ）

2.3.3 超ハイハードルジャンプ

目的

短時間で爆発的なパワーを発揮するジャンプを身に着ける

設定

- セッティングを記載

方法

超ハイハードルを並べて、ハードルジャンプする。
ハードル間は3歩か5歩で助走して踏み切るとよい

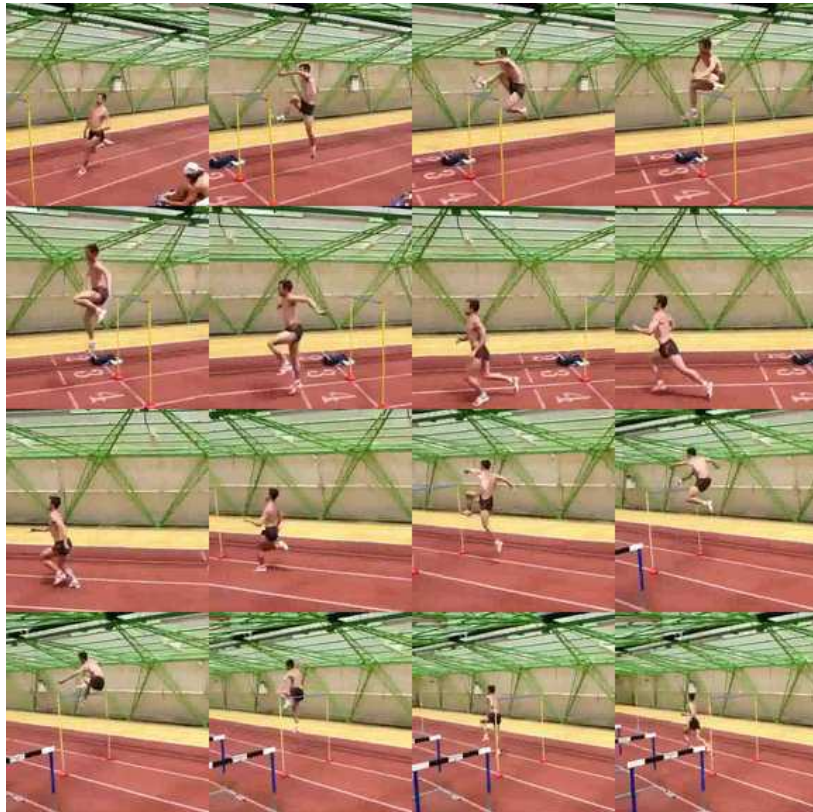
負荷

- 回を1セットとして行う
- セット間は●●を行う
- セットを目安に行う

注意点

接地時間を短くして跳ぶこと
接地している間は膝がなるべく曲がらないようにこらえること
踏み切り足は歩幅を短く、鋭く地面に突き刺して踏み切ること
高跳びと同じように真上にポーンと浮く踏み切り動作を意識すること

高跳びの踏み切り動作の練習として行うことが多い。超ハイハードルはホームセンターで塩ビパイプを購入して自作するとよい。



https://www.youtube.com/watch?v=0d6vD_qmBUA

図 2.15: 超ハイハードルジャンプ

2.3.4 連続片足ハードルジャンプ

目的

短時間で爆発的なパワーを発揮するジャンプを身に着ける

設定

●●セッティングを記載

方法

ハードルを約1m間隔で並べて、両足で踏み切り、前進しながら跳び越える

負荷

- 回を1セットとして行う
- セット間は●●を行う
- セットを目安に行う

注意点

- 接地時間を短くして跳ぶこと
- 接地のタイミングに合わせてタイミングよく腕を振り込むこと
- 目線が下がらないように注意すること
- 体幹の軸がブレないようにジャンプすること

片足連続ハードルジャンプは両足連続ハードルジャンプに比べて各段に難度が高い。通常のハードルジャンプとは違い、股関節の外転・内転、外旋・内旋方向にも負荷が加わるため、着地の衝撃でバランスを崩しやすく、次のジャンプが難しい。



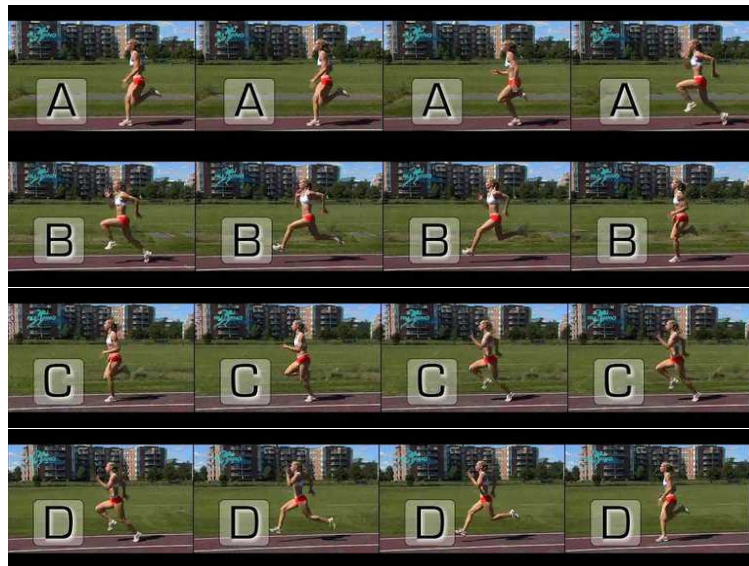
<https://www.youtube.com/watch?v=F9AunE8K4fU>

図 2.16: 連続片足ハードルジャンプ

走る系

高跳びとは本質的には水平方向の速度エネルギーを垂直方向の位置エネルギーに変換する種目であるため、余裕を持って、無駄なく、スムーズに、素早く走ることができれば確実に跳躍に有利になる。

図 3.1 に示すように、ランニング動作は右足が接地してから離地するまでの *A*、*A* の終わりから左足が接地するまでの動作（体が空中にいる間の動作）の *B*、*B* の終わりから左足が離地するまでの動作の *C*、*C* の終わりから右足が接地するまでの動作の *D*、の 4 つの動きの繰り返りで構成されている。まずはこの動作を余裕を持って、無駄なく、スムーズに、素早く行い、地面をしっかりと踏み込みながら前進することが走りの基本となる。



<https://www.youtube.com/watch?v=LQzu0C5HIiw&t=51s>

図 3.1: ランニング動作

ラダーを使ったドリル、ミニハードルを使ったドリル、股関節を使ったハードルドリルは、ランニング時の下肢関節のアジリティ（俊敏性）や可動性、安定性を高めるために行う。リズムカルで素早い動作を意識して行ってほしい。

3.1 ランニング

3.1.1 Aスキップ

名称

Aスキップ (図 3.2)

目的

ランニング動作 A (左足) における足さばきを身に着ける

方法

ランニング動作 A (左足) をスキップしながら行う

注意点

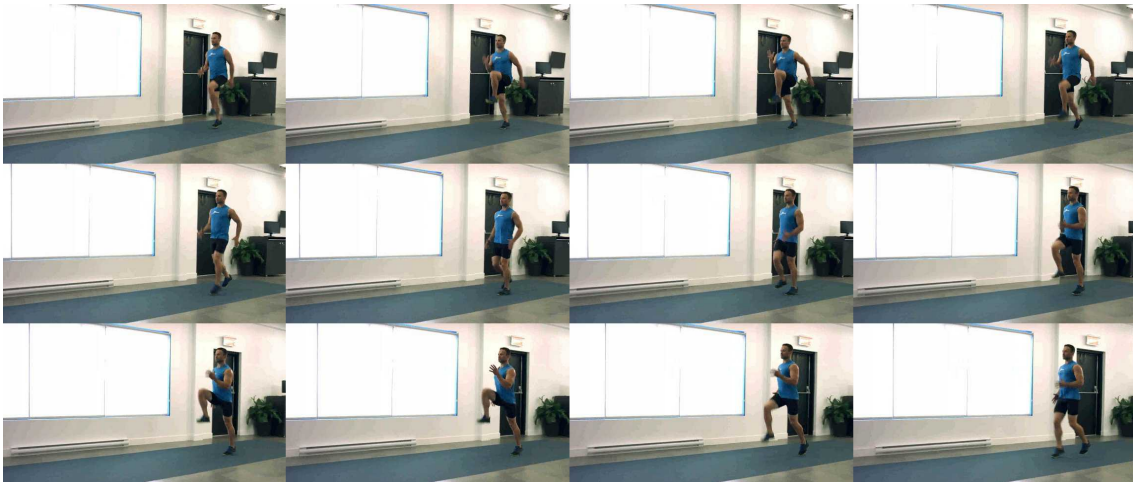
踏み込んだ瞬間にもう一方の脚で挟み込むこと

膝を力強く引き上げること

足と腕を使ってリズムカルに行うこと

左足接地のときは左軸, 右足接地のときは右軸を意識すること

余裕を持って, 無駄なく, スムーズに, 素早く行うこと



<https://www.youtube.com/watch?v=EWafryBVakU>

図 3.2: Aスキップ

3.1.2 Bスキップ

名称

Bスキップ (図 3.3)

目的

ランニング動作 B (左足) における足さばきを身に着ける

方法

ランニング動作 B (左足) をスキップしながら行う
軽くジャンプし、膝を上げた足を勢いよくパンと地面に接地する。

注意点

足を蹴り出すことよりも地面をうまく捉えることに集中すること
体が真っ直ぐになるように姿勢に注意すること
足と腕を使ってリズムカルに行うこと
余裕を持って、無駄なく、スムーズに、素早く行うこと



<https://www.youtube.com/watch?v=EWafrYBVakU>

図 3.3: Bスキップ

3.1.3 ツースキップ

名称

ツースキップ (図 3.4)

目的

ランニング動作における足さばき（支える）を身に着ける

方法

2 歩ずつ脚を入れ替えながら腿上げして前進する

注意点

脚の切り替えを素早く行うこと

足と腕を使ってリズムカルに行うこと

余裕を持って、無駄なく、スムーズに、素早く行うこと



<https://www.youtube.com/watch?v=Hm-Nhvnc-c&t=22s>

図 3.4: ツースキップ

3.1.4 ハイニー

名称

ハイニー (図 3.5)

目的

ランニング動作における足さばき (支える) を身に着ける

方法

1 歩ずつ脚を入れ替えながら腿上げして前進する

注意点

脚の切り替えを素早く行うこと

空中で足を切り替えること

足と腕を使ってリズムカルに行うこと

余裕を持って、無駄なく、スムーズに、素早く行うこと



<https://www.youtube.com/watch?v=Hm-Nhvvnc-c&t=22s>

図 3.5: ハイニー

3.1.5 シングルハイニー

名称

シングルハイニー（図 3.6）

目的

ランニング動作における足さばき（支える）を身に着ける

方法

1 歩ずつ脚を入れ替えながら腿上げして前進する

注意点

軸脚を曲げないこと

遊脚を前に振り出さないこと（引き上げることを意識する）

足と腕を使ってリズムカルに行うこと

余裕を持って、無駄なく、スムーズに、素早く行うこと



<https://www.youtube.com/watch?v=Hm-Nhvvnc-c&t=22s>

図 3.6: シングルハイニー

3.1.6 ランジウォーク

名称

ランジウォーク (図 3.7)

目的

ランニング動作における足さばき (押す) を身に着ける

方法

1 歩ずつ脚を入れ替えながら腰を深く落として前進する

注意点

上体, 膝, 爪先の角度を 90 度にする

体を持ち上げるときはしっかりと地面を押し出す

ストレッチ効果が大きいのでウォーミングアップに取り入れる選手が多い。初めてやると筋肉痛になりやすい。



<https://www.youtube.com/watch?v=Hm-Nhvvnc-c&t=22s>

図 3.7: ランジウォーク

3.1.7 ハイスキップ

名称

ハイスキップ (図 3.8)

目的

ランニング動作における足さばき (押す) を身に着ける

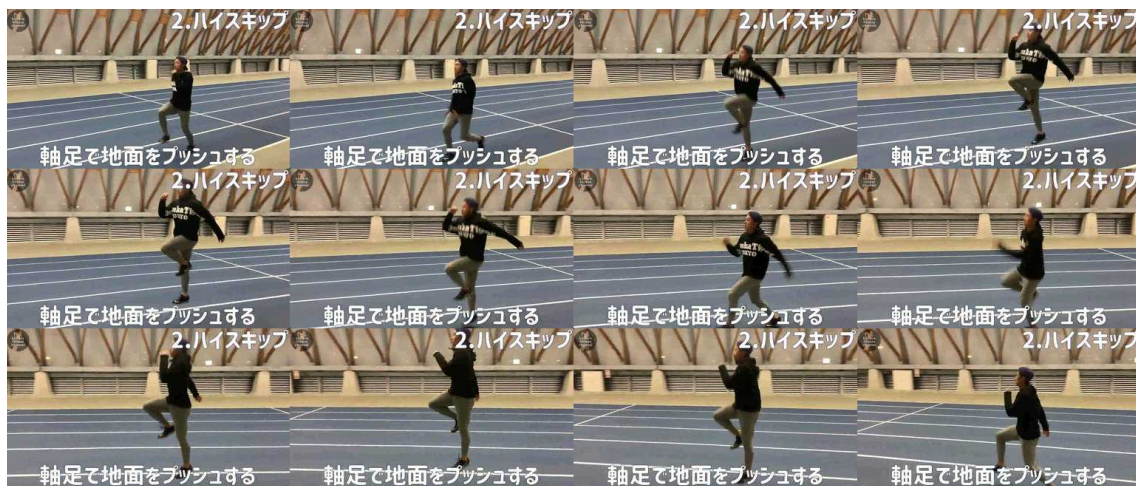
方法

軸足で地面を強く押しながらスキップして前進する

注意点

地面を強く押して高く跳ぶことを意識すること

前に進みすぎないように注意すること



<https://www.youtube.com/watch?v=Hm-Nhvvnc-c&t=22s>

図 3.8: ハイスキップ

3.1.8 ポップコーンスキップ

名称

ポップコーンスキップ (図 3.9)

目的

ランニング動作における足さばき (押す) を身に着ける

方法

両足で地面を強く押して跳び、左右交互に膝を上げながら前進する

注意点

上半身の動作も使ってタイミングよく両足で地面を強く押して跳ぶこと

接地時になるべく足を揃えること

足と腕を使ってリズムカルに行うこと



<https://www.youtube.com/watch?v=Hm-Nhvnc-c&t=22s>

図 3.9: ポップコーンスキップ

3.1.9 ツーホッピング

名称

ツーホッピング (図 3.10)

目的

ランニング動作における足さばき (押す) を身に着ける

方法

2 歩ずつホッピングしながら前進する

注意点

上半身の動作も使ってタイミングよく足で地面を強く押して跳ぶこと

足の裏全体で接地して跳ぶこと

足と腕を使ってリズムカルに行うこと



<https://www.youtube.com/watch?v=Hm-Nhvvnc-c&t=22s>

図 3.10: ツーホッピング

3.1.10 ファストレッグ

名称

ファストレッグ (図 3.11)

目的

ランニング動作における足さばき (挟み込み) を身に着ける

方法

接地と同時に遊脚を素早く腿上げしながら前進する

足部を臀部 (お尻) の近くに持ってきて腿をしっかり上げる

注意点

軸脚は常に伸ばしておくこと

接地と同時に素早く遊脚を挟みこむこと

足と腕を使ってリズムカルに行うこと



<https://www.youtube.com/watch?v=Hm-Nhvvnc-c&t=22s>

図 3.11: ファストレッグ

3.1.11 スキップ

名称

スキップ (図 3.12)

目的

ランニング動作における足さばき (挟み込み) を身に着ける

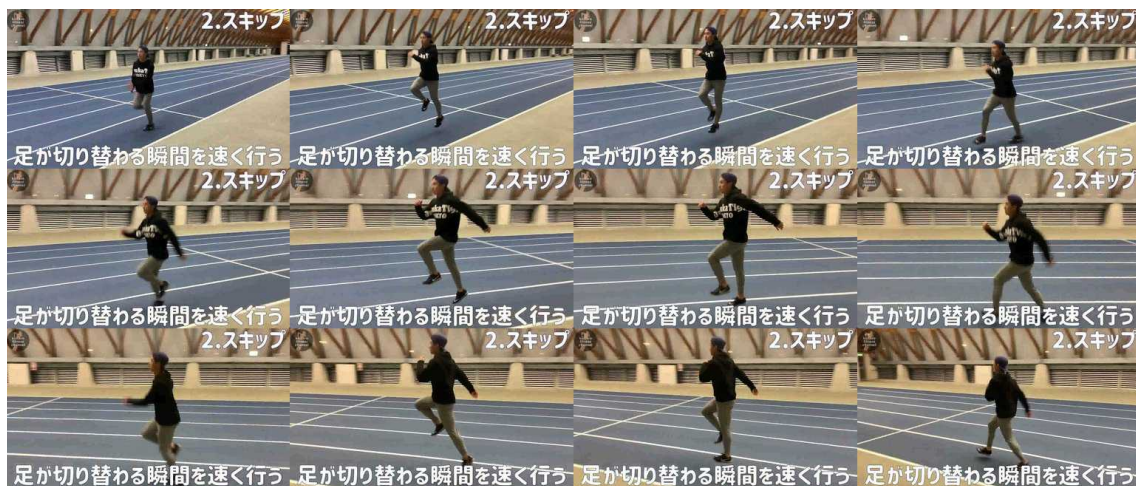
方法

スキップしながら前進する

注意点

足が切り替わる瞬間を素早く行うこと

空中では力まずリラックスすること



<https://www.youtube.com/watch?v=Hm-Nhvvnc-c&t=22s>

図 3.12: スキップ

3.1.12 ストレートレッグ

名称

ストレートレッグ (図 3.13)

目的

ランニング動作における足さばき (挟み込み) を身に着ける

方法

両脚を伸ばした状態で交互に入れ替えながら前進する

注意点

脚を入れ替えるときは素早い挟み込みを意識すること
歩幅を小さめにして行うこと



<https://www.youtube.com/watch?v=Hm-Nhvvnc-c&t=22s>

図 3.13: ストレートレッグ

3.1.14 ギャロップ

名称

ギャロップ (図 3.15)

目的

ランニング動作における足さばき (挟み込み) を身に着ける

方法

片足でバウンディングの形を作り遊脚で腿を引き上げながら前進する
常に同じ足で踏み切り, 同じ足の腿を引き上げる
左右交互に別セットで行う

注意点

脚を出すときは素早い挟み込みを意識すること
体が真っ直ぐになるように姿勢に注意すること



<https://www.youtube.com/watch?v=Hm-Nhvvnc-c&t=22s>

図 3.15: ギャロップ

3.2 ラダー

3.2.1 クイックラン

名称

クイックラン (図 3.17)

目的

ランニング時のアジリティ (俊敏性) を高める

方法

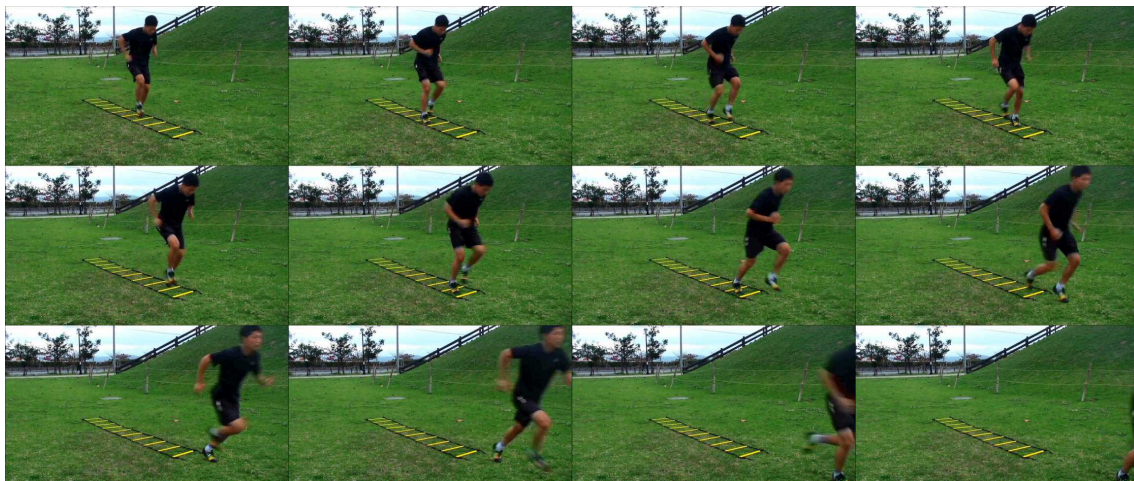


図 3.16: クイックランの足運び

注意点

速いリズムで動くこと

背筋を伸ばし、できるだけ正面を向くこと



https://www.youtube.com/watch?v=vAMk7xn_VkQ

図 3.17: クイックラン

3.2.2 オープンアンドクローズ

名称

オープンアンドクローズ (図 3.19)

目的

ランニング時のアジリティ (俊敏性) を高める

方法

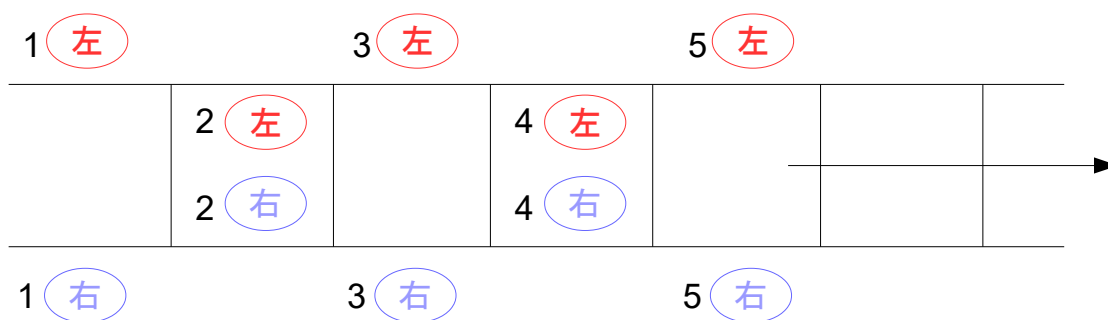
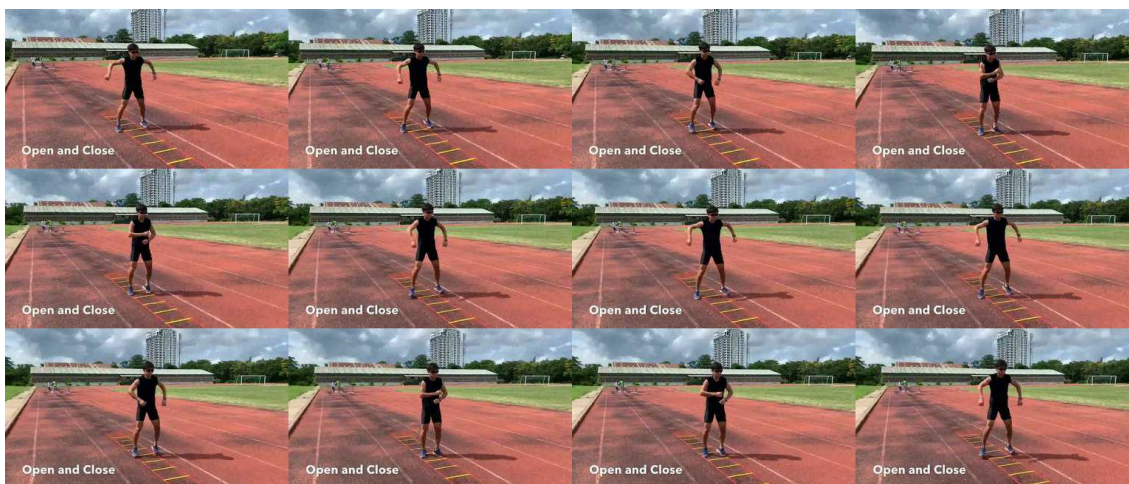


図 3.18: オープンアンドクローズの足運び

注意点

速いリズムで動くこと

背筋を伸ばし, できるだけ正面を向くこと



<https://www.youtube.com/watch?v=5Uay8FtWdWk>

図 3.19: オープンアンドクローズ

3.2.3 パラレルラン

名称

パラレルラン (図 3.21)

目的

ランニング時のアジリティ (俊敏性) を高める

方法

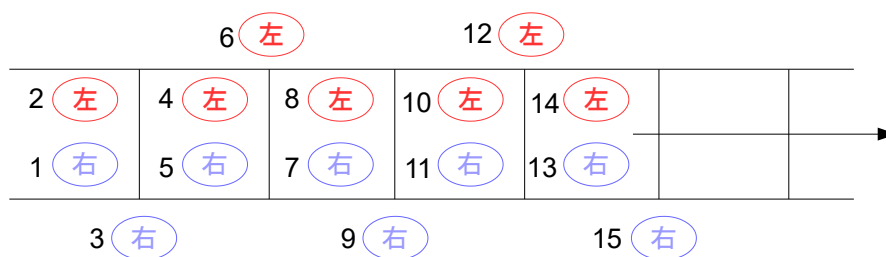
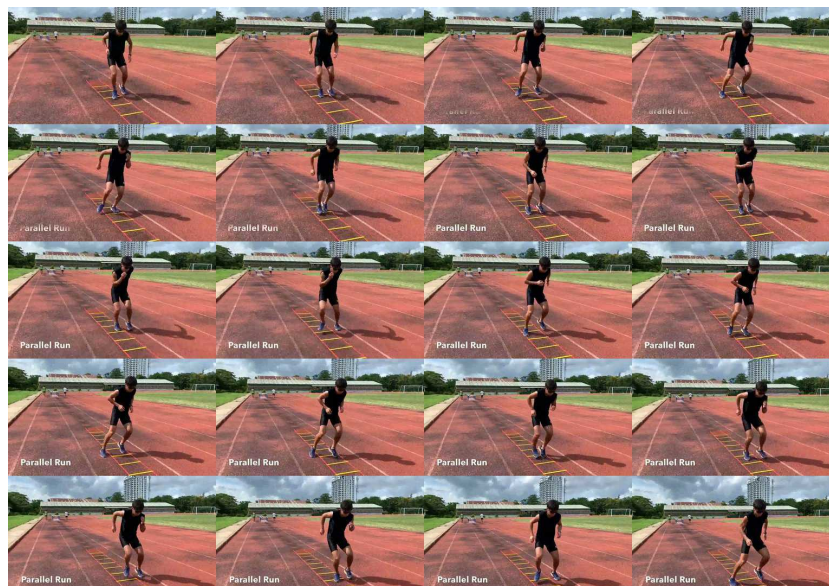


図 3.20: パラレルランの足運び

注意点

速いリズムで動くこと

背筋を伸ばし、できるだけ正面を向くこと



<https://www.youtube.com/watch?v=5Uay8FtWdWk>

図 3.21: パラレルラン

3.2.4 ラテラルラン

名称

ラテラルラン (図 3.23)

目的

ランニング時のアジリティ (俊敏性) を高める

方法

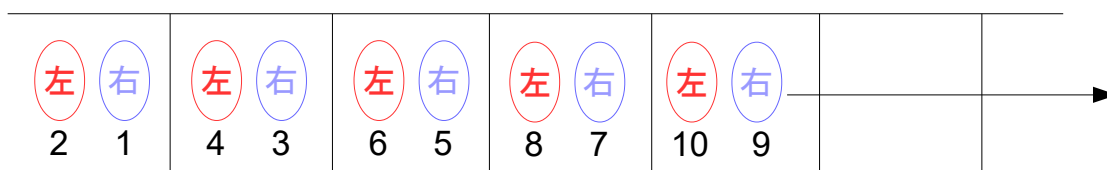
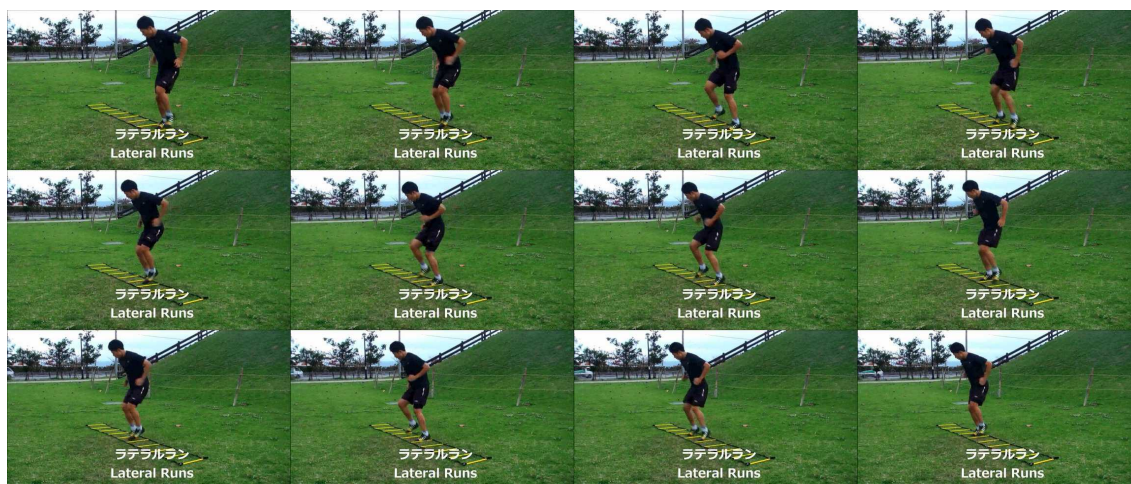


図 3.22: ラテラルランの足運び

注意点

速いリズムで動くこと

背筋を伸ばし、できるだけ正面を向くこと



https://www.youtube.com/watch?v=vAMk7xn_VkQ

図 3.23: ラテラルラン

3.2.5 1イン2アウトラン

名称

1イン2アウトラン (図 3.25)

目的

ランニング時のアジリティ (俊敏性) を高める

方法

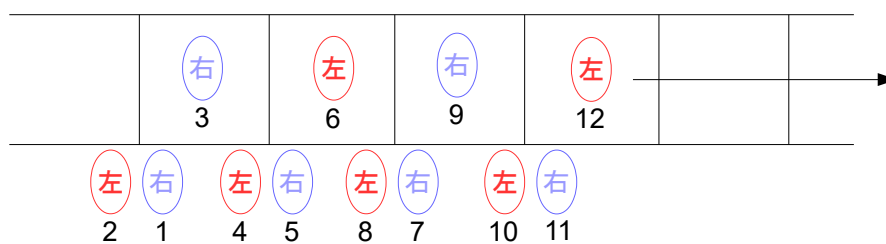
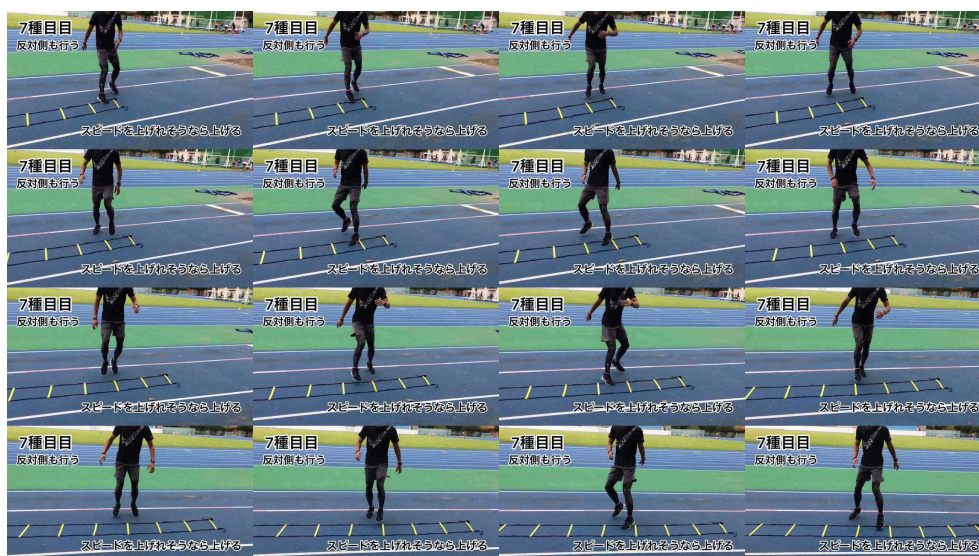


図 3.24: 1イン2アウトランの足運び

注意点

速いリズムで動くこと

背筋を伸ばし、できるだけ正面を向くこと



<https://www.youtube.com/watch?v=LnvowJUj-ZY&t=29s>

図 3.25: 1イン2アウトラン

3.2.6 2イン2アウトラン

名称

2イン2アウトラン (図 3.27)

目的

ランニング時のアジリティ (俊敏性) を高める

方法

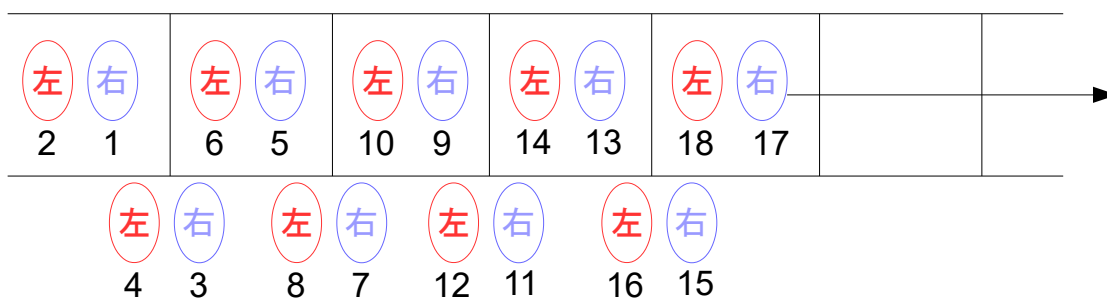


図 3.26: 2イン2アウトランの足運び

注意点

速いリズムで動くこと

背筋を伸ばし, できるだけ正面を向くこと



https://www.youtube.com/watch?v=vAMk7xn_VkQ

図 3.27: 2イン2アウトラン

3.3 ミニハードル

3.3.1 ニーアップラン

名称

ニーアップラン (図 3.28)

目的

ランニング時のアジリティ (俊敏性) を高める

方法

等間隔に並んだミニハードルをハイニーしながら越えていく

注意点

速いリズムで動くこと

背筋を伸ばし、できるだけ正面を向くこと



<https://www.youtube.com/watch?v=vqQPFVqf77o&t=40s>

図 3.28: ニーアップラン

3.3.2 サイドニーアップラン

名称

サイドニーアップラン (図 3.29)

目的

ランニング時のアジリティ (俊敏性) を高める

方法

等間隔に並んだミニハードルを横向きでハイニーしながら越えていく

注意点

速いリズムで動くこと

背筋を伸ばし, できるだけ正面を向くこと



<https://www.youtube.com/watch?v=vqQPFVqf77o&t=40s>

図 3.29: サイドニーアップラン

3.3.3 両足ホップ

名称

両足ホップ（図 3.30）

目的

ランニング時のアジリティ（俊敏性）を高める
跳躍力を高める

方法

等間隔に並んだミニハードルを両足ホップしながら越えていく

注意点

接地時間を短くして跳ぶこと
接地のタイミングに合わせてタイミングよく腕を振り込むこと
目線が下がらないように注意すること
体幹の軸がブレないようにジャンプすること

普通のハードルを使った場合に比べて、更に短い接地時間、更に素早い上半身の動きを意識して行うとよい。



<https://www.youtube.com/watch?v=vqQPFVqf77o&t=40s>

図 3.30: 両足ホップ

3.3.4 片足ホップ

名称

片足ホップ (図 3.31)

目的

ランニング時のアジリティ (俊敏性) を高める
跳躍力を高める

方法

等間隔に並んだミニハードルを片足ホップしながら越えていく

注意点

接地時間を短くして跳ぶこと
接地のタイミングに合わせてタイミングよく腕を振り込むこと
目線が下がらないように注意すること
体幹の軸がブレないようにジャンプすること

普通のハードルを使った場合に比べて、更に短い接地時間、更に素早い上半身の動きを意識して行うとよい。



<https://www.youtube.com/watch?v=vqQPFVqf77o&t=40s>

図 3.31: 片足ホップ

3.3.5 フロッグジャンプ

名称

フロッグジャンプ (図 3.32)

目的

ランニング時のアジリティ (俊敏性) を高める
跳躍力を高める

方法

等間隔に並んだミニハードルをフロッグジャンプ (タックジャンプ) しながら越えていく

注意点

接地時間を短くして跳ぶこと
接地のタイミングに合わせてタイミングよく腕を振り込むこと
目線が下がらないように注意すること
体幹の軸がブレないようにジャンプすること
より大きな、より前に跳ぶジャンプを意識すること

両足ホップに比べて、膝を高く上げ、腕に力を使って、より前進することを意識したジャンプを行うとよい。



<https://www.youtube.com/watch?v=vqQPFVqf77o&t=40s>

図 3.32: フロッグジャンプ

3.4 ハードル（股関節）

3.4.1 ツーステップハードリングまたぎ

名称

ツーステップハードリングまたぎ（図 3.33）

目的

ランニング時のアジリティ（俊敏性）を高める
股関節の可動性，安定性を高める

方法

等間隔に並んだハードルをツーステップでまたぎながら前進する
左右の足を別々のセットで行う

注意点

体が真っ直ぐになるように姿勢に注意すること
目線が下がらないように注意すること
股関節を大きく使った動きを意識すること
上半身も使ってリズムカルに行うこと
左右対称な動きを意識すること



<https://www.youtube.com/watch?v=07u9ZzMgmew>

図 3.33: ツーステップハードリングまたぎ

3.4.2 ツーステップ左右ハードルまたぎ

名称

ツーステップ左右ハードルまたぎ（図 3.34）

目的

ランニング時のアジリティ（俊敏性）を高める
股関節の可動性，安定性を高める

方法

等間隔に並んだハードルをツーステップで左右で交互にまたぎながら前進する

注意点

体が真っ直ぐになるように姿勢に注意すること
目線が下がらないように注意すること
股関節を大きく使った動きを意識すること
上半身も使ってリズムカルに行うこと
左右対称な動きを意識すること



<https://www.youtube.com/watch?v=07u9ZzMgmew>

図 3.34: ツーステップ左右ハードルまたぎ

3.4.3 ツーステップサイドハードリングまたぎ

名称

ツーステップサイドハードリングまたぎ (図 3.35)

目的

ランニング時のアジリティ (俊敏性) を高める
股関節の可動性, 安定性を高める

方法

等間隔に並んだハードルのサイドに立ち, ツーステップでまたぎながら前進する
左右の足を別々のセットで行う

注意点

体が真っ直ぐになるように姿勢に注意すること
目線が下がらないように注意すること
股関節を大きく使った動きを意識すること
上半身も使ってリズムカルに行うこと
左右対称な動きを意識すること



<https://www.youtube.com/watch?v=07u9ZzMgmew>

図 3.35: ツーステップサイドハードリングまたぎ

3.4.4 ワンステップサイドハードリングまたぎ

名称

ワンステップサイドハードリングまたぎ（図 3.36）

目的

ランニング時のアジリティ（俊敏性）を高める
股関節の可動性，安定性を高める

方法

等間隔に並んだハードルのサイドに立ち，ワンステップでまたぎながら前進する
左右の足を別々のセットで行う

注意点

体が真っ直ぐになるように姿勢に注意すること
目線が下がらないように注意すること
股関節を大きく使った動きを意識すること
上半身も使ってリズムカルに行うこと
左右対称な動きを意識すること



<https://www.youtube.com/watch?v=07u9ZzMgmew>

図 3.36: ワンステップサイドハードリングまたぎ

3.4.5 ワンステップ左右ハードルまたぎ（前進）

名称

ワンステップ左右ハードルまたぎ（前進）（図 3.37）

目的

ランニング時のアジリティ（俊敏性）を高める
股関節の可動性，安定性を高める

方法

等間隔に並んだハードルをワンステップで左右で交互にまたぎながら前進する

注意点

体が真っ直ぐになるように姿勢に注意すること
目線が下がらないように注意すること
股関節を大きく使った動きを意識すること
上半身も使ってリズムカルに行うこと
左右対称な動きを意識すること

足の裏全体で接地するとハードリングしやすくなる。



<https://www.youtube.com/watch?v=qHUdr41Thvw&t=163s>

図 3.37: ワンステップ左右ハードルまたぎ（前進）

3.4.6 ワンステップ左右ハードルまたぎ（後進）

名称

ワンステップ左右ハードルまたぎ（後進）（図 3.38）

目的

ランニング時のアジリティ（俊敏性）を高める
股関節の可動性，安定性を高める

方法

等間隔に並んだハードルをワンテップで左右で交互にまたぎながら後進する

注意点

目線が下がらないように注意すること
股関節を大きく使った動きを意識すること
上半身も使ってリズムカルに行うこと
左右対称な動きを意識すること

足の裏全体で接地するとハードリングしやすくなる。



<https://www.youtube.com/watch?v=qHUdr41Thvw&t=163s>

図 3.38: ワンステップ左右ハードルまたぎ（後進）

3.4.7 脚伸ばしハードルまたぎ

名称

脚伸ばしハードルまたぎ (図 3.39)

目的

ランニング時のアジリティ (俊敏性) を高める
股関節の可動性, 安定性を高める

方法

等間隔に並んだハードルを脚の伸ばしたまま横からハードルを超える
ワンテップで左右で交互にまたぎながら前進する

注意点

体が真っ直ぐになるように姿勢に注意すること
目線が下がらないように注意すること
股関節を大きく使った動きを意識すること
腕を左右に伸ばし, 手に爪先が当たるくらい足を大きく動かすこと
左右対称な動きを意識すること



<https://www.youtube.com/watch?v=qHUdr41Thvw&t=163s>

図 3.39: 脚伸ばしハードルまたぎ

3.4.8 ハードルくぐり

名称

ハードルくぐり (図 3.40)

目的

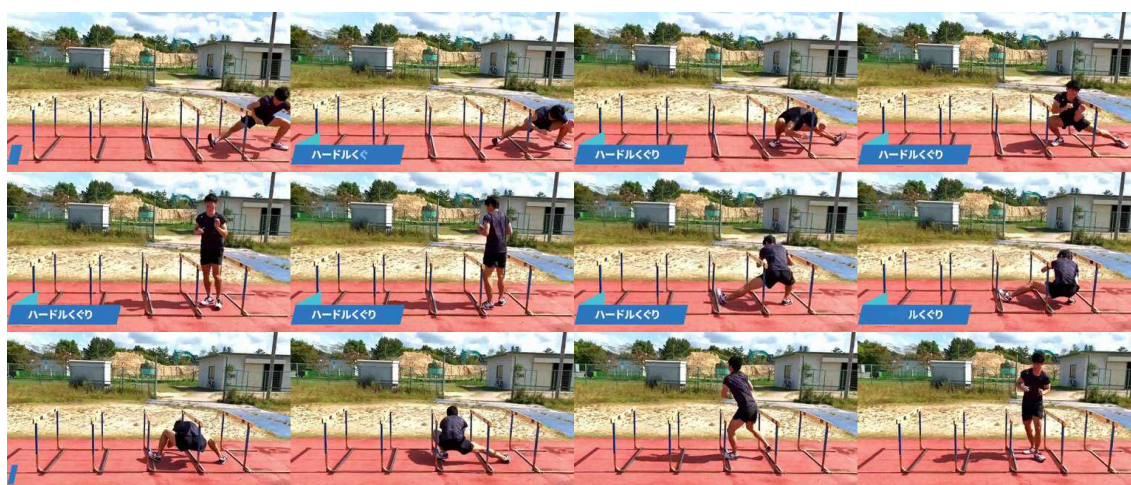
ランニング時のアジリティ (俊敏性) を高める
股関節の可動性, 安定性を高める

方法

等間隔に並んだハードルをくぐりながら前進する
前に出す足を左右交互にかえながら前進する

注意点

身長に合ったハードルの高さに調整してから行うこと
ハードルをくぐるときはできるだけ低い腰の位置を意識すること
後ろに残した脚は膝を外側にキープして腰を落とすこと
左右対称な動きを意識すること



<https://www.youtube.com/watch?v=qHUdr41Thvw&t=163s>

図 3.40: ハードルくぐり

3.4.9 サイドステップ

名称

サイドステップ (図 3.41)

目的

ランニング時のアジリティ (俊敏性) を高める
股関節の可動性, 安定性を高める

方法

等間隔に並んだハードルを横向きにツーステップでまたぎながら前進する
左右の足 (先にハードルを超える足) を別々のセットで行う

注意点

体が真っ直ぐになるように姿勢に注意すること
目線が下がらないように注意すること
股関節を大きく使った動きを意識すること
上半身も使ってリズムカルに行うこと
腿を高く, 素早く引き上げること



<https://www.youtube.com/watch?v=qHUdr41Thvw&t=163s>

図 3.41: サイドステップ

3.4.10 3歩ハードル

名称

3歩ハードル (図 3.42)

目的

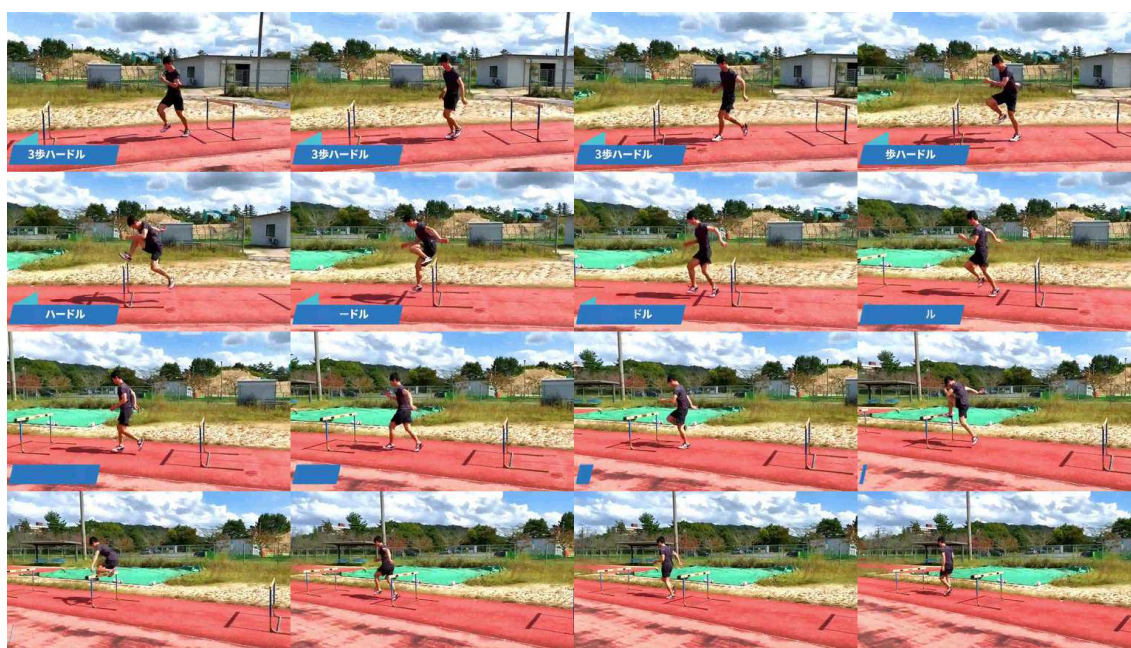
ランニング時のアジリティ (俊敏性) を高める
股関節の可動性, 安定性を高める

方法

等間隔に並んだハードルを3歩でハードリングしながら前進する

注意点

ハードル間の距離を短く設定し, 速いリズムで越えていくこと
通常のハードリング動作を小さく, コンパクトに, 素早く行うこと
上半身も使ってリズムカルに行うこと



<https://www.youtube.com/watch?v=qHUdr41Thvw&t=163s>

図 3.42: 3歩ハードル

補強系

高跳び選手にとって、体幹部を強くすることは、助走や踏み切り動作の姿勢を安定させるために重要である。

ここではドリル（動きづくり）の範疇からは少し外れるが、腹筋、背筋、アイソメトリクス、メディシンボールといった体幹部を補強するためのトレーニングを取り上げて紹介する。こうしたトレーニングは練習後の補強として行ったり、家でいるときのちょっとした隙間時間などに実施するとよい。

各トレーニングともにどこの部位を強化しているのか意識しながら行うとよい。通常の腹筋では腹直筋に負荷がかかり、腹筋中に体を左右に曲げれば腹斜筋に負荷がかかる。アイソメトリクスを行うと腹筋の中でも一番深い部分にあるインナーマッスルである腹横筋に負荷をかけることができる。

背筋では主に脊柱起立筋（背筋）が強化されるが、副次的に大殿筋やハムストリングなどの下半身の筋肉を強化することができる。

メディシンボールは体幹部の強化に加えて、全身のパワートレーニングとして実施される。脚、股関節、体幹、腕の動作のパワーの伝達、タイミングを意識してボールを投げるとよい。

4.1 腹筋

4.1.1 ニークランチ

名称

ニークランチ (図 4.1)

目的

腹筋を強化する

方法

図 4.1 参照. 20 回を 1 セットの目安とする

注意点

手がなるべく高く上がるように行うこと



<https://www.youtube.com/watch?v=IW30TwQth8k&t=9s>

図 4.1: ニークランチ

4.1.2 レッグライズ

名称

レッグライズ (図 4.2)

目的

腹筋を強化する

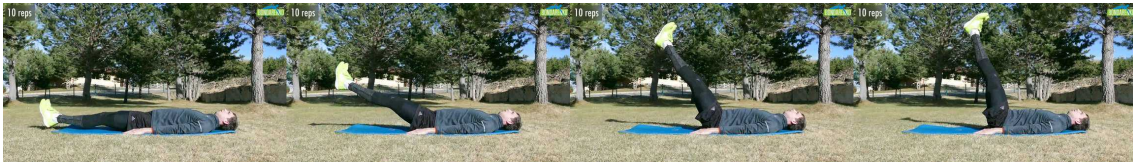
方法

図 4.2 参照. 20 回を 1 セットの目安とする

注意点

60 度程度の角度までも持ち上げること

脚をゆっくりと揃えて持ち上げること



<https://www.youtube.com/watch?v=IW30TwQth8k&t=9s>

図 4.2: レッグライズ

4.1.3 クロスクランチ

名称

クロスクランチ (図 4.3)

目的

腹筋を強化する

方法

図 4.3 参照. 20 回を 1 セットの目安とする

注意点

できるだけ速いリズムで行うこと



<https://www.youtube.com/watch?v=IW30TwQth8k&t=9s>

図 4.3: クロスクランチ

4.1.4 サイクリングクランチ

名称

サイクリングクランチ (図 4.4)

目的

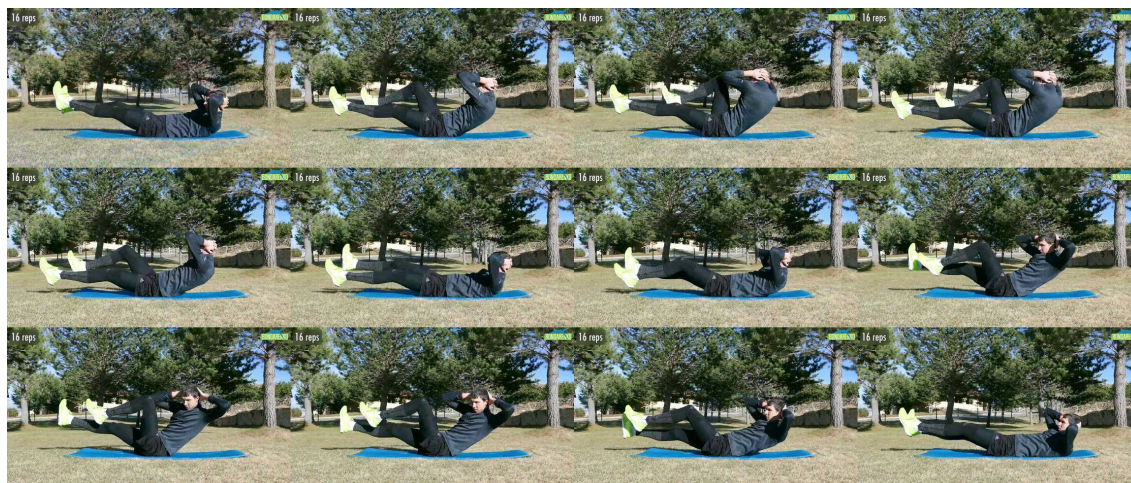
腹筋を強化する

方法

図 4.4 参照. 20 回を 1 セットの目安とする

注意点

肩が逆側の膝になるべく近づくように行うこと



<https://www.youtube.com/watch?v=IW30TwQth8k&t=9s>

図 4.4: サイクリングクランチ

4.1.5 フラッターキック

名称

フラッターキック (図 4.5)

目的

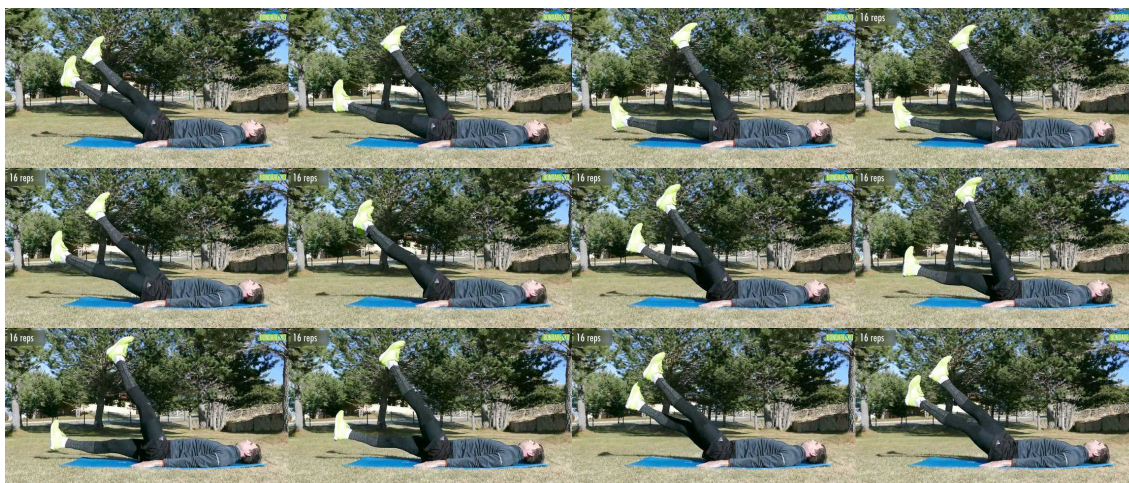
腹筋を強化する

方法

図 4.5 参照. 30 回を 1 セットの目安とする

注意点

地面に接触するギリギリまで踵を下げること



<https://www.youtube.com/watch?v=IW30TwQth8k&t=9s>

図 4.5: フラッターキック

4.1.6 サイドレッグクランチ

名称

サイドレッグクランチ (図 4.6)

目的

腹筋を強化する

方法

図 4.6 参照. 20 回を 1 セットの目安とする

注意点

脚と肩が地面と接触しないように行うこと



<https://www.youtube.com/watch?v=IW30TwQth8k&t=9s>

図 4.6: サイドレッグクランチ

4.2 背筋

4.2.1 バックエクステンション

名称

バックエクステンション (図 4.7)

目的

背筋を強化する

方法

図 4.7 参照. 20 回を 1 セットの目安とする

注意点

顔を下に向けないこと

反動を使って上半身を持ち上げないこと

足を地面につけたまま行う方法と足を上半身と一緒に上に持ち上げる方法がある. どちらで実施してもよい. 足が持ち上がらないように補助者をつけてやってもよい.



<https://www.youtube.com/watch?v=0fezaXjfYxc>

図 4.7: バックエクステンション

4.2.2 リバースバックエクステンション

名称

リバースバックエクステンション (図 4.8)

目的

背筋を強化する

方法

図 4.8 参照. 20回を1セットの目安とする

注意点

膝があまり曲がらないように意識すること

足先が地面につかないように行うこと

上半身を地面につけて行うこと



<https://www.youtube.com/watch?v=0fezaXjfYxc>

図 4.8: リバースバックエクステンション

4.2.3 アクアマンスタイル

名称

アクアマンスタイル (図 4.9)

目的

背筋を強化する

方法

図 4.9 参照. 20回を1セットの目安とする

左手左脚, 右手右脚の組み合わせで各セットを行う

注意点

足先が地面につかないように行うこと

手が地面につかないように行うこと

反動を使って持ち上げないこと



<https://www.youtube.com/watch?v=0fezaXjfYxc>

図 4.9: アクアマンスタイル

4.2.4 スーパーマンスタイル

名称

スーパーマンスタイル (図 4.10)

目的

背筋を強化する

方法

図 4.10 参照. 20回を1セットの目安とする

注意点

顔を下に向けないこと

足先が地面につかないように行うこと

手が地面につかないように行うこと

反動を使って持ち上げないこと



<https://www.youtube.com/watch?v=0fezaXjfYxc>

図 4.10: スーパーマンスタイル

4.2.5 スーパーマンスタイル（ホールド）

名称

スーパーマンスタイル（ホールド）（図4.11）

目的

背筋を強化する

方法

図4.11 参照. 20秒静止を1セットの目安とする

注意点

顔を下に向けないこと

手先足先の高さをキープすること



<https://www.youtube.com/watch?v=0fezaXjfYxc>

図 4.11: スーパーマンスタイル（ホールド）

4.3 アイソメトリクス

4.3.1 プランク

名称

プランク（図 4.12）

目的

体幹部のインナーマッスルを強化する

方法

図 4.12 の姿勢で 30 秒静止を 1 セットの目安とする

注意点

頭・腰・足先のラインを真っすぐにすること

膝が曲がらないようにすること

腹部を少し丸めたような姿勢をとると体幹部の刺激が得られやすい。



<https://www.youtube.com/watch?v=hns0ZE13fVY>

図 4.12: プランク

4.3.2 サイドプランク

名称

サイドプランク (図 4.13)

目的

体幹部のインナーマッスルを強化する

方法

図 4.13 の姿勢で 30 秒静止を 1 セットの目安とする

注意点

頭・腰・足先のラインを真っすぐにする

足先まで力を入れてバランスを取る

手を腰にあてて行くとバランスを取りやすい。下側の脇腹に強い負荷がかかる。



<https://www.youtube.com/watch?v=hns0ZE13fVY>

図 4.13: サイドプランク

4.3.3 リバースプランク

名称

リバースプランク (図 4.14)

目的

体幹部のインナーマッスルを強化する

方法

図 4.14 の姿勢で 30 秒静止を 1 セットの目安とする

注意点

頭・腰・足先のラインを真っすぐにすること

足先まで真っすぐ伸ばすこと

顔は上を向いて行うとよい。体全身に負荷がかかる。



<https://www.youtube.com/watch?v=hns0ZE13fVY>

図 4.14: リバースプランク

4.3.4 大の字プランク

名称

大の字プランク（図 4.15）

目的

体幹部のインナーマッスルを強化する

方法

図 4.15 の姿勢で 30 秒静止を 1 セットの目安とする

注意点

手と足を大きく広げて静止すること

腹部がなるべく地面に近づくように低い体勢を作ること



<https://www.youtube.com/watch?v=hns0ZE13fVY>

図 4.15: 大の字プランク

4.4 メディシンボール

4.4.1 チェストパス

名称

チェストパス (図 4.16)

目的

体幹部 (主に腹筋) を強化する

方法

腹筋姿勢で着座して、補助者に足が浮かないように踏んでもらう
ボールを胸のほうに投げてもらい、ゆっくり下がって投げ返す 10 回を 1 セットの
目安とする

注意点

高い位置でボールをキャッチすること
ゆっくり下がり、速く上がる



https://www.youtube.com/watch?v=9Z-L_puutGw&t=14s

図 4.16: チェストパス

4.4.2 オーバーヘッドパス

名称

オーバーヘッドパス (図 4.17)

目的

体幹部 (主に腹筋) を強化する

方法

腹筋姿勢で着座して、補助者に足が浮かないように踏んでもらう
ボールを頭の上に投げてもらい、ゆっくり下がって投げ返す 10 回を 1 セットの
目安とする

注意点

高い位置でボールをキャッチすること
ゆっくり下がり、速く上がる

補助者の膝をタッチするようにすると、なお強度の高いトレーニングができる。



https://www.youtube.com/watch?v=9Z-L_puutGw&t=14s

図 4.17: オーバーヘッドパス

4.4.3 サイドスロー（座った状態）

名称

サイドスロー（座った状態）（図 4.18）

目的

体幹部（主に腹筋）を強化する

方法

腹筋姿勢で着座して、ボールをサイドから投げてもらおう
ボールをキャッチした後に体を捻ってボールを軽く地面にタッチさせる
体の捻りの力でボールを投げ返す
10回を1セットの目安とする

注意点

サイドスローでは体から離れた位置でボールをキャッチすること
体幹の捻り動作でボールを投げ返すこと

左右両側で別セットで実施するとよい。



https://www.youtube.com/watch?v=9Z-L_puutGw&t=14s

図 4.18: サイドスロー（座った状態）

4.4.4 ロシアンツイスト

名称

ロシアンツイスト (図 4.19)

目的

体幹部 (主に腹筋) を強化する

方法

腹筋姿勢で着座して、ボールを胸元で持つ
体を左右に捻りながらボールを軽く地面にタッチさせる
20回 (10往復) を1セットの目安とする

注意点

速く体幹部を捻ることを意識すること

ボールを体から遠い位置にしたり、体を捻る方向に補助者にボールを押しってもらうと更に高い負荷のトレーニングができる。



https://www.youtube.com/watch?v=9Z-L_puutGw&t=14s

図 4.19: ロシアンツイスト

4.4.5 直上スロー

名称

直上スロー（図 4.20）

目的

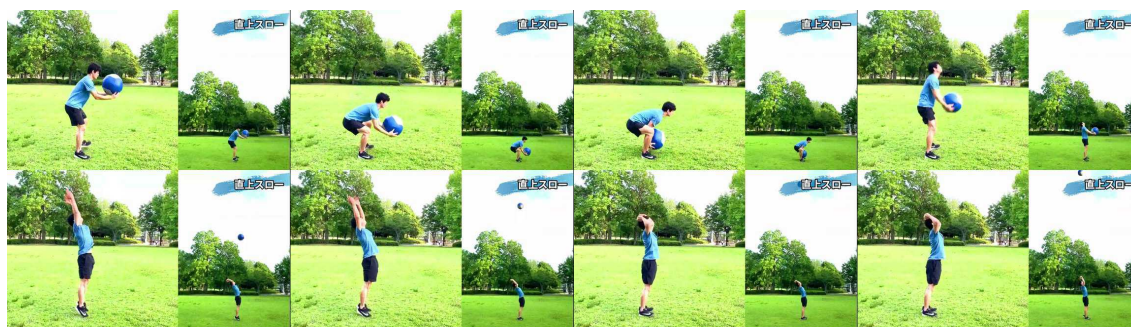
体全体で爆発的なパワーを発揮する動きを身に着ける

方法

全身を爆発的に伸ばしてボールを投げ上げる
10回を1セットの目安とする

注意点

最低点にくるしゃがんだ姿勢から一気に力を入れてボールを投げ上げること



<https://www.youtube.com/watch?v=tLLgRC6NU24&t=194s>

図 4.20: 直上スロー

4.4.6 フロントスロー

名称

フロントスロー (図 4.21)

目的

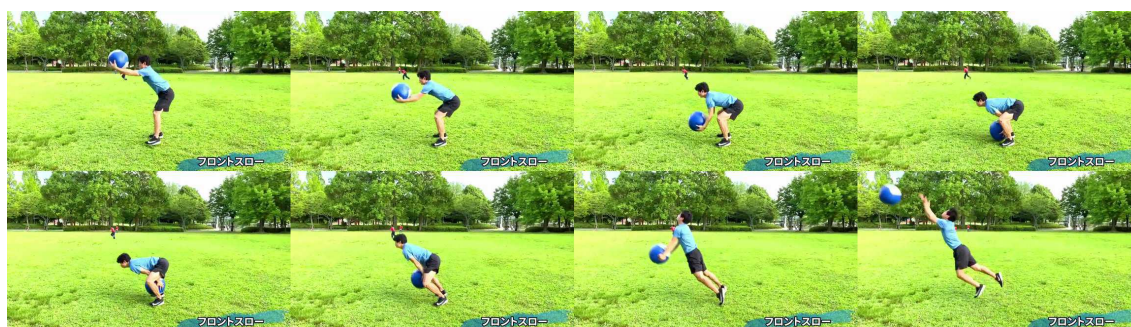
体全体で爆発的なパワーを発揮する動きを身に着ける

方法

足部で地面を捉えながら股関節の伸ばしてボールを前方に投げる
10回を1セットの目安とする

注意点

下半身の力も使って、全身でボールを力強く前方に投げること



<https://www.youtube.com/watch?v=tLLgRC6NU24&t=194s>

図 4.21: フロントスロー

4.4.7 バックスロー

名称

バックスロー (図 4.22)

目的

体全体で爆発的なパワーを発揮する動きを身に着ける

方法

後ろに大きく反るようにしながらバック投げでボールを後方に投げる
10回を1セットの目安とする

注意点

下半身の力も使って、全身でボールを力強く後方に投げること

後ろに倒れるくらいの意識でバックに力強く投げるとよい。



<https://www.youtube.com/watch?v=tLLgRC6NU24&t=194s>

図 4.22: バックスロー

4.4.8 フロントチェストスロー

名称

フロントチェストスロー（図 4.23）

目的

体全体で爆発的なパワーを発揮する動きを身に着ける

方法

胸の前にボールをかまえて膝、足首、腕の力を使ってボールを突き出す
10回を1セットの目安とする

注意点

全身でボールをできるだけ強く前方に突き出して投げること



<https://www.youtube.com/watch?v=tLLgRC6NU24&t=194s>

図 4.23: フロントチェストスロー

4.4.9 サイドスロー

名称

サイドスロー (図 4.24)

目的

体全体で爆発的なパワーを発揮する動きを身に着ける

方法

上半身を捻りながら横向きでボールを投げ出す
左右別セットで行う
10回を1セットの目安とする

注意点

後ろの脚の股関節と膝を使って地面を強く押すこと



<https://www.youtube.com/watch?v=tLLgRC6NU24&t=194s>

図 4.24: サイドスロー

4.4.10 片足フロントスロー

名称

片足フロントスロー（図 4.25）

目的

体全体で爆発的なパワーを発揮する動きを身に着ける

方法

足部で地面を捉えながら股関節の伸ばしてボールを前方に投げる
10回を1セットの目安とする

注意点

下半身の力も使って、全身でボールを力強く前方に投げる
前後左右のバランスを崩さずにボールを投げる

単純なフロントスローより難度が高い。



<https://www.youtube.com/watch?v=tLLgRC6NU24&t=194s>

図 4.25: 片足フロントスロー

後書き

ここで紹介してきたドリル（動きづくり）は初歩的なものであり，ある程度陸上経験の長い高跳び選手であれば，一度はやったことがあるものばかりだろう。

職人の世界に「串打ち三年，裂き八年，焼き一生」などという言葉があるが，ここで紹介したようなドリルもまさに多くの高跳び選手が「一生」をかけて極め続けるものばかりである。

例えばバウンディング1つを取っても「完璧にできます」という選手はおそらく本職の三段跳びの選手であってもないだろう。非常に奥の深い種目であり，強い選手になればなるほど「本当のゴールが遠く先にある」ことを悟っていると思う。

最近はネットで一流選手のとんでもないレベルのドリルの動画や解説に簡単に見られるようになった。ここでは細かい動きの注意点などは書ききれなかったが，ぜひ様々なドリル動画を見ながら，自分に合った方法を勉強してほしい。

■著者略歴

真鍋 周平（まなべ しゅうへい） 1982年8月31日生まれ

【略歴】

2001年 香川県立高松高等学校卒業.

2005年 大阪大学工学部応用自然科学科卒業.

2007年 大阪大学大学院情報科学研究科卒業.

2007年～ トヨタ自動車株式会社

【競技歴】

1993年度 143cm

1994年度 150cm

1995年度 165cm

1996年度 176cm

1997年度 204cm 全日中3位 ジュニアオリンピック1位

1998年度 210cm ジュニアオリンピック1位

1999年度 215cm 世界ユース5位 全国高校総体2位 国体1位

2000年度 220cm 全国高校総体1位

2001年度 214cm

2002年度 223cm 日本選手権5位 日本学生種目別選手権1位

2003年度 225cm 水戸国際5位 スーパー陸上2位 関西学生記録

2004年度 218cm アジア室内3位 日本選手権7位

2005年度 202cm

2006年度 210cm 日本選手権7位

2007年度 215cm 全日本実業団2位

2008年度 205cm

2009年度 195cm

2010年度 205cm 全日本実業団8位

2011年度 201cm

2012年度 205cm

2013年度 201cm

2014年度 200cm

2015年度 195cm

2016年度 197cm

2017年度 190cm

2018年度 190cm

2019年度 190cm

2020年度 180cm

■本書のサポートについて

webサイト：<https://highjumper.wixsite.com/highjump>

メールによる質問：manabe1508778@msn.com

© 2021 真鍋周平