

内田建設 AC news

2018. 5. 25

武者修行へ行きます②

☆三段跳びの楽しみ方と応援☆

社員の皆さんからどうやって応援したらいいの？と聞かれたのでお答えします。

選手がピットに立つと審判が旗を振ると 30 秒以内にスタートしないといけませんので、ピットに立つ前に声掛けをして頂きたいと思います。エールのかけかたといたしましては、**跳ぶ前は、「(せーの) まりこ 1 本」Hop・Step・最後の Jump では、「イケー」**
跳躍後には、「(せーの) まりこまだまだ！」など声をかけて頂けると幸いです。

皆さんの応援で跳躍距離も伸びると思いますので是非熱いご声援よろしくお願ひいたします。

三段跳びを遠くに跳ぶためには、踏切から着地までなるべくスピードを落とさないことです。川遊びに、「水切り」というものがあります。石を水に沈ませないよう遠くに運ぶためには、低く投げなければなりません。石を高く投げてしまうと、水を切らずに沈んでしまいます。三段跳びも同じで、ホップで高く跳んでしまうとステップに移れずに潰れてしまうので、スピードを落とさずに跳ぶためには低く遠くへ跳ぶことが必要になってきます。

遠くに跳べるようになるほど、芸術的なものになっていきます。また、スピードを生かすタイプ、パワーを生かすタイプにも分かれますので、日本選手権ではその違いを見比べることもおもしろいと思います。

☆お知らせ☆

5月28日～6月19日まで、ドイツのパルダーボルンとデュッセルドルフにてトレーニングを積むことになりました。

目的は、三段跳びにおいて必要な技術向上と走力向上です。私は、今以上にスピードをつけてそのスピードに対応できる三段跳びの技術をつける必要があります。

1日1日を大切に、日本選手権で、BIGパフォーマンスができるように頑張ります！
応援よろしくお願ひいたします♪

