

東京都ジュニア陸上競技 春季選抜合宿（感想）

種目（走高跳）

今回の春合宿、全行程のうち、2日間は雨で跳躍練習ができなかった。しかし、そのお陰で佐野先生、比留間先生と、2人もの先生から講習を受けることができた。テーマは「内傾」だった。この内傾が踏切前のテンポアップ、後傾、踏切時のリード足の素早い運び、壁の形成、さらには空中での頭の落とし込みにも繋がっているのは本当に驚いた。また、今まで自分が課題として揚げていたもののほとんどが、内傾に繋がっていることもわかったので、内傾部を重点的に直し、細かな部分はそこから派生させていくことにした。実際2日目午後の最後の助走練習で少し内傾を意識しただけで、今までの苦労が馬鹿みたいに感じられる程、気持ちよく踏み切ることができ、浮いた。

また以前から課題に挙げていた「重心の移動」について理解が深まった気がする。1日目の講習だけでも感覚はつかめていたが、2日目午後のドリルで定着に1歩近づいた。骨盤から足を運ぶ感覚をつかむところから始まり、シザーススキップ、ツーステップと段階を踏んでいくことで重心を抑えた状態で乗り込み自然な加速に繋がられた。これは他種目にも通じることがあると思うので、学校にこの練習を持ち帰りたいと思う。

文章量からすると得るものは少なかった合宿なのではないかと思われるかもしれないが、そんなことはない。雨の中、要点を絞った練習は自分の課題の解決に直接的に関わることばかりでとても有意義な合宿となった。明日の跳躍練習で、3日間で行ってきたことをまとめ、良いシーズン入りを果たしたい。また、冬・春と共に練習できた先輩方と競えるよう、都に照準を合わせて、反復練習を繰り返していきたいと思う。