第64回　東京都高等学校新人陸上競技対校選手権大会

男子　三段跳　決勝

試技順	氏名	所属		1本目				2本目				3本目				4本目				5本目				6本目			
				ﾎｯﾌﾟ	ｽﾃｯﾌﾟ	ｼﾞｬﾝﾌﾟ	記録	ﾎｯﾌﾟ	ｽﾃｯﾌﾟ	ｼﾞｬﾝﾌﾟ	記録	ﾎｯﾌﾟ	ｽﾃｯﾌﾟ	ｼﾞｬﾝﾌﾟ	記録	ﾎｯﾌﾟ	ｽﾃｯﾌﾟ	ｼﾞｬﾝﾌﾟ	記録	ﾎｯﾌﾟ	ｽﾃｯﾌﾟ	ｼﾞｬﾝﾌﾟ	記録	ﾎｯﾌﾟ	ｽﾃｯﾌﾟ	ｼﾞｬﾝﾌﾟ	記録
1	KU	T	跳躍距離				F	5.27	3.65	4.87	13.79	5.50	3.60	4.84	13.94	5.50	3.70	4.88	14.08	5.65	4.10	4.71	14.46				F
			跳躍比					38%	26%	35%	13.77	39%	26%	35%	13.89	39%	26%	35%	14.03	39%	28%	33%	14.46				
2	HS	K	跳躍距離				F	4.75	3.20	3.22	11.17	5.05	3.25	4.33	12.63												
			跳躍比					43%	29%	29%	11.17	40%	26%	34%	12.53												
3	YF	H	跳躍距離				F	4.95	3.70	4.52	13.17				F												
			跳躍比					38%	28%	34%	13.02																
4	KI	T	跳躍距離	5.90	3.40	4.37	13.67	5.51	3.85	4.16	13.52	5.50	4.20	3.28	12.98	5.45	3.75	4.73	13.93	5.62	3.85	4.90	14.37				F
			跳躍比	43%	25%	32%	13.17	41%	28%	31%	13.31	42%	32%	25%	12.63	39%	27%	34%	13.53	39%	27%	34%	14.35				
5	SK	H	跳躍距離	5.27	3.70	4.41	13.38				F				F												
			跳躍比	39%	28%	33%	13.21																				
6	RS	N	跳躍距離	4.92	3.20	4.32	12.44				F				F												
			跳躍比	40%	26%	35%	12.42																				
7	YW	T	跳躍距離	4.75	2.90	4.42	12.07	4.86	2.80	4.45	12.11				F												
			跳躍比	39%	24%	37%	12.07	40%	23%	37%	11.90																
8	ME	I	跳躍距離	4.85	3.40	4.25	12.50	4.85	2.95	4.80	12.60	4.75	2.95	4.75	12.45												
			跳躍比	39%	27%	34%	12.30	38%	23%	38%	12.40	38%	24%	38%	12.35												
9	DO	D	跳躍距離				F	4.30	3.05	4.09	11.44				F												
			跳躍比					38%	27%	36%	11.39																
10	RH	S	跳躍距離	4.85	2.95	4.71	12.51	5.10	2.70	3.73	11.53				F												
			跳躍比	39%	24%	38%	12.51	44%	23%	32%	11.38																
11	YY	M	跳躍距離	4.96	2.84	4.67	12.47	5.00	4.25	3.58	12.83	5.18	3.05	4.88	13.11												
			跳躍比	40%	23%	37%	12.37	39%	33%	28%	12.68	40%	23%	37%	12.98												
12	MO	T	跳躍距離	4.68	3.20	4.13	12.01				F	4.62	3.90	4.34	12.86												
			跳躍比	39%	27%	34%	11.83					36%	30%	34%	12.64												
13	SH	S	跳躍距離	5.14	3.05	4.12	12.31				F	4.82	3.85	4.12	12.79												
			跳躍比	42%	25%	33%	12.12					38%	30%	32%	12.77												
14	TT	B	跳躍距離	5.12	3.10	4.64	12.86				F	5.10	2.70	4.63	12.43												
			跳躍比	40%	24%	36%	12.69					41%	22%	37%	12.23												
15	SS	K	跳躍距離	4.69	3.45	3.58	11.72	4.60	3.10	4.39	12.09				F												
			跳躍比	40%	29%	31%	11.68	38%	26%	36%	12.04																
16	YK	T	跳躍距離	4.75	3.20	4.92	12.87	4.70	3.35	4.72	12.77	4.75	3.45	4.45	12.65												
			跳躍比	37%	25%	38%	12.77	37%	26%	37%	12.77	38%	27%	35%	12.55												
17	HF	M	跳躍距離				F	4.80	3.45	4.03	12.28	4.82	3.45	4.16	12.43												
			跳躍比					39%	28%	33%	12.13	39%	28%	33%	12.31												
18	KH	A	跳躍距離	5.30	2.65	4.73	12.68	5.41	2.45	4.67	12.53				F												
			跳躍比	42%	21%	37%	12.63	43%	20%	37%	12.52																
19	MF	S	跳躍距離	4.75	2.85	4.86	12.46	4.85	3.00	4.54	12.39	4.75	2.80	3.71	11.26												
			跳躍比	38%	23%	39%	12.31	39%	24%	37%	12.24	42%	25%	33%	11.21												
20	HM	N	跳躍距離	5.30	3.25	4.51	13.06	5.15	4.10	3.52	12.77	5.58	3.20	4.23	13.01												
			跳躍比	41%	25%	35%	13.01	40%	32%	28%	12.77	43%	25%	33%	12.93												
21	RI	K	跳躍距離	5.30	2.40	4.11	11.81				F	4.74	3.15	4.32	12.21												
			跳躍比	45%	20%	35%	11.81					39%	26%	35%	12.17												
22	RH	O	跳躍距離	4.45	2.15	4.78	11.38	4.34	2.25	4.86	11.45				F												
			跳躍比	39%	19%	42%	11.38	38%	20%	42%	11.41																
23	MM	E	跳躍距離	4.87	4.05	4.59	13.51	4.80	4.10	4.75	13.65	5.10	3.75	4.24	13.09	4.75	3.95	2.82	11.52	4.95	3.50	4.99	13.44	4.90	3.90	4.64	13.44
			跳躍比	36%	30%	34%	13.34	35%	30%	35%	13.45	39%	29%	32%	12.59	41%	34%	24%	11.32	37%	26%	37%	13.34	36%	29%	35%	13.24
24	DN	I	跳躍距離	5.45	3.35	4.57	13.37				F				F	5.35	3.60	4.59	13.54	5.34	3.85	4.71	13.90				F
			跳躍比	41%	25%	34%	13.37									40%	27%	34%	13.44	38%	28%	34%	13.86				

男子三段跳2組目に出場した24名の選手を対象に3つの跳躍（ホップ・ステップ・ジャンプ）の距離、及び跳躍比を計りました。目視による計測のため5cm単位となっています。記録は上段が実測距離で下段が大会での記録になっています。

【こんなところに注目してみてはどうでしょうか？】

三段跳は3つの跳躍距離で記録を競う競技です。その3つの跳躍をどのようなバランスで跳ぶと成功跳躍につながるのか・・・。同じ選手の中での成功跳躍と失敗跳躍の跳躍比を比較してみてください。また、ホップ型の選手やジャンプ型の選手の記録を比較したりして、最終的には自分の跳躍スタイルの参考にしていただければ良いなと思ってます。

陸上競技専門部強化委員会研究班