



Whirlwind News Letter!!

キミに役立つ情報をおとどけ!

第34回: 「種目解説シリーズ② ~三段跳について~」

2月はすな場にむかって連続で前にジャンプする種目のトレーニングをしました!

右左のあしの動きをくみあわせたコンビネーションジャンプや、記録測定ではじょうをつけて五段跳をしましたが、これらの動きをつかっておこなう陸上競技の三段跳について今回は解説していきます!

① 三回のジャンプでどんくらいとぶの!?

みんながおこなった「五段跳」では上級生で10mをこえる記録がでていましたね👀

実際の陸上競技では「三」段跳でどれくらい跳ぶのでしょうか?

- ◆ 各年代(男女)三段跳の記録はこちら ※ 本格的に三段跳がはじまるのは高校生からになります

	男子	女子
世界記録	18m29	15m67(最近でました♥)
日本記録	17m15(30年以上やぶられてない💧)	14m04(20年以上やぶられてない💧)
高校生記録	16m10	12m96

ポイント💡:男子の世界記録は18mをゆうにこえるため電車一両分のながさをとぶことになります。三歩で。

② とびかたについて ~シングルアームとダブルアーム~

三段跳は最初のジャンプとおなじあしでつぎのジャンプをおこないます。(右右左左左右でとぶ)

シングルアーム



ダブルアーム



三段跳は日本人選手が世界大会で苦戦している種目でもあります。

今のみんななら三段跳のおもしろさ・すごさがわかるはずなのでまたいっしょに練習してみましょう😊

はやくとりくめばみんなの中から未来の三段跳記録ができるかもしれませんね💡



←男子三段跳の世界記録保持者・ジョナサンエドワーズ(イギリス)

1995年の世界陸上で記録をだしましたが全盛期はやばすぎた。



去年の世界陸上でもチャンピオンになった→
女子世界記録保持者ユリアロハス選手(ベネズエラ)
身体のほとんどが脚かよ…てくらい脚が長いです(笑)

◆ **卒業おめでとうございます！**

6年生のみんなは卒業の季節となりました！

小学校の後半はコロナもあり思いどおりの学校生活が送れなかった子もいるかとおもいますが、これからのみんなの人生はもっとすばらしいものになるのをコーチは願っています。

中学生になってからはより自分で考えて工夫して自分のやりたいことをみつけていくことが大切です。

その中で陸上競技をつづけていくことをえらんでくれたひとが一人でも多くいたらうれしいです！

陸上以外のチャレンジをはじめるとはワールウィンドで習ったことをいかしてこれからのスポーツ活動を楽しくがんばってくださいね！

もしまたいっしょに陸上競技ができることがあれば田子コーチはいつでも挑戦をまっています😊

【おうちの人へ】 編集後記

早いもので今年度の活動が終了しました💧

陸上シーズン中はようやくほとんどの制限が解除となりやっと思い通りの1年間のカリキュラムを実施することができました😊

来年度もよりバージョンアップして様々な運動をご案内予定です。引き続きよろしくお願いたします！

◆ **中学生以上の活動への移行が可能です！**

3月中から6年生の中学生クラス移行をスタートしています。

最初はトレーニングの部分参加から実施していきますのでご安心ください！

小学生クラスの終了後に見学やウォーミングアップのみの参加などでも大丈夫ですのでご希望される日があればご連絡ください。

◆ **今後の予定**

神奈川県内の小学生大会の予定が確定しており、直近でクラブでご案内予定のものを掲示します。

今年も近隣の競技会に参加予定です🌟

5月27日 神奈川県小学生陸上競技春季交流大会(於:レモンガススタジアム平塚)

7月9日 第39回全国小学生交流大会(日清カップ)神奈川予選会(於:レモンガススタジアム平塚)

7月30日 第13回相模原フィールド&1ルー記録会(於:相模原ギオンスタジアム)

その他の競技会情報についてもまた配信予定です💡

クラブ代表 田子政昌