



高跳び





ハイジャンプに参加するために必要な装備

走り高跳びピットマット

┆

走り高跳びポールの持ち方の基準

- ┆ グラスファイバーポール (PEはゴムバンドストラップを使用)





ハイジャンプのルール

アスリートは各高さをクリアするために3回の試技を行います。アスリートが3回の試技でクリアできない場合、競技者は失格となります。

選手は片足でテイクオフしなければなりません。

選手は後方からピットから出なければなりません。(PE以外は横からとなります)

アスリートは、ポールが基準内に留まっている場合にのみジャンプをクリアしたことになり、体育では輪ゴムのロープに触れることはできません。



走り高跳びにおける3つの異なるアプローチ

- シザーズキック
- ウェスタンロール - 頭部損傷の危険性があるため、このアプローチは体育では決して使用されません。
- フォズベリーフロップ - パフォーマンスの方法を理解するために必要なアプローチ



走り高跳びの重要な要素

- アプローチまたはJ
- 利き足を決める必要があります。
 - テイクオフ
 - 最後の3つのステップが最も重要です
 - 利き足ではない植物を利き足でドライブします。
- 内足はマットと平行を保つ
 - フライト
 - 膝と腕を上げて身長を伸ばす
 - ジャンプアーチバックの頂点
 - 足を蹴り上げる

着陸前にあごを引く

ハイジャンプの側面

