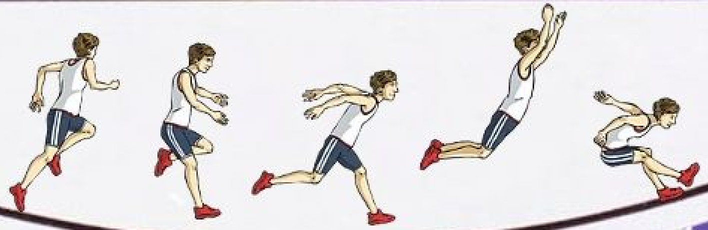
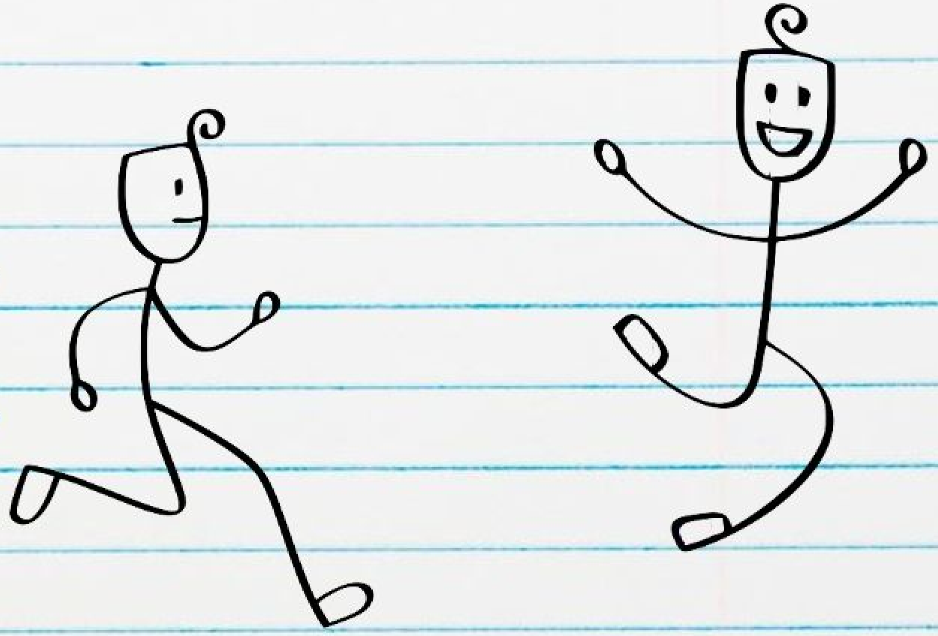
トリプルジャンプ

リンダ先生の体育の授業



走り幅跳びとの違い

三段跳びと走幅跳びの違いは技術です。ジャンパーは「ホップ」フェーズで離陸し、離陸脚に着陸します。彼らはもう一方の足で一歩踏み出し（ステップフェーズ）、その後ジャンプします。それ以外の点では、三段跳びのルールは走り幅跳びのルールと同じです。ジャンプは、ジャンパーの任意の部分によって着地ピットで行われた最も近い印象から測定されます。



三段跳びの重要な要素

アプローチ：滑走路を 12～ 18 歩で全力疾走します。

- ホップ：ホップの焦点は、同じ足で離陸して着地することです（距離を稼ぐことと、体が次の段階を完了する準備ができている位置にあることを確認することに焦点を当てます）

- ステップ：ステップフェーズの主なポイントは、ボードからテイクオフするために使用されるもう一方の足で着地することです。

- ジャンプ：最終段階は、アスリートが距離を稼ぐためのジャンプです（水平速度を維持し、着地に備えて体を準備します）。

三段ジャンプ技