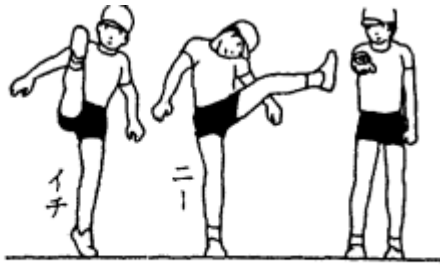


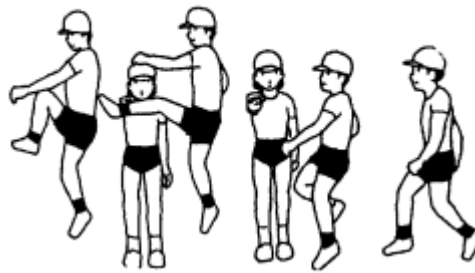
# 準備運動

○ 準備運動  
の工夫

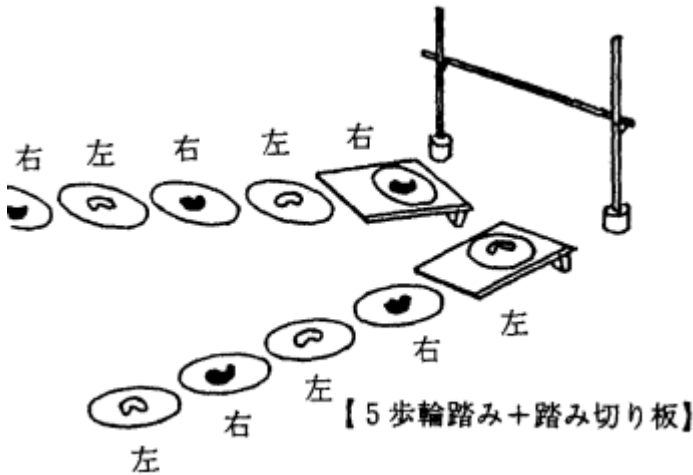


・イチで振り上げ足を上げておろし、ニで抜き足を横に開き上げる動作を繰り返す。

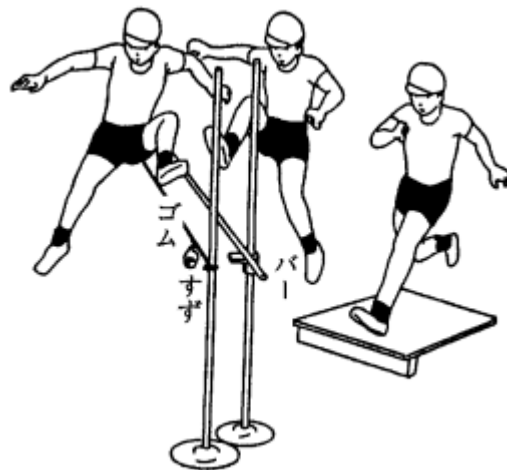
【振り上げ足の練習】



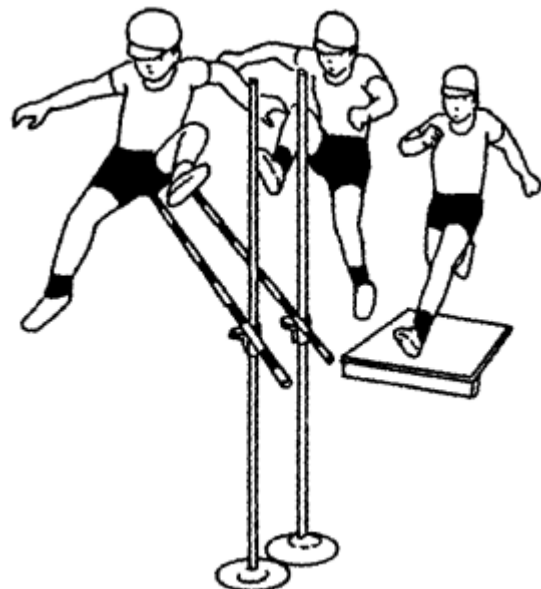
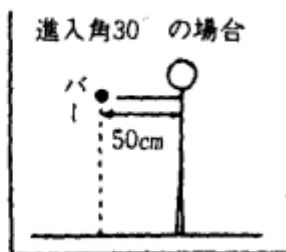
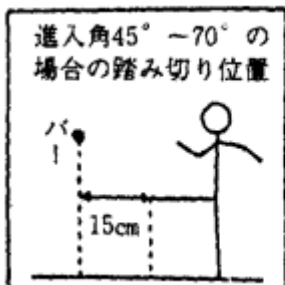
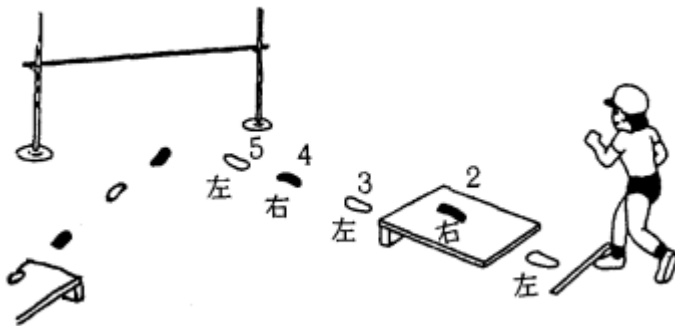
# 練習法



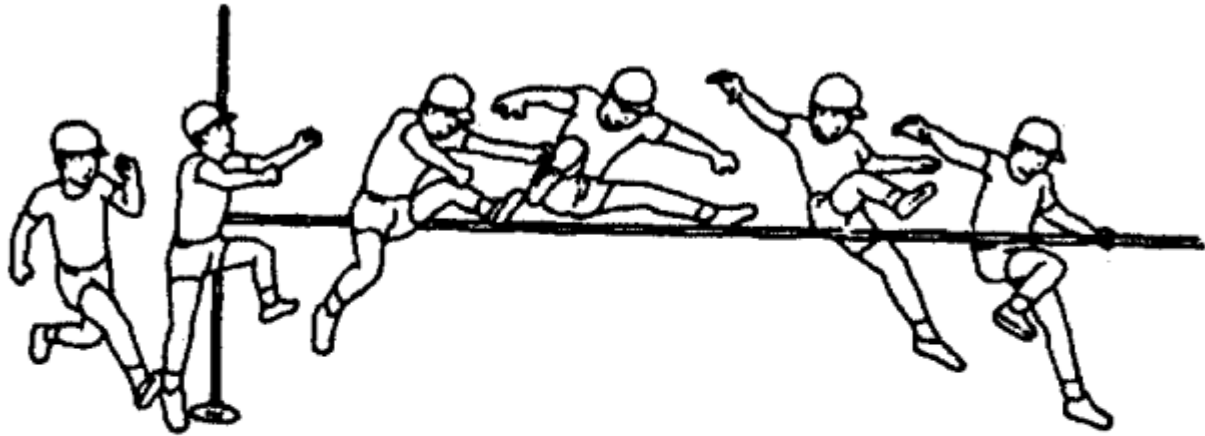
【アクセント高跳び（5歩助走）】



b 輪踏み高跳び（7歩助走）



# ○ 走り高跳びの技術ポイント

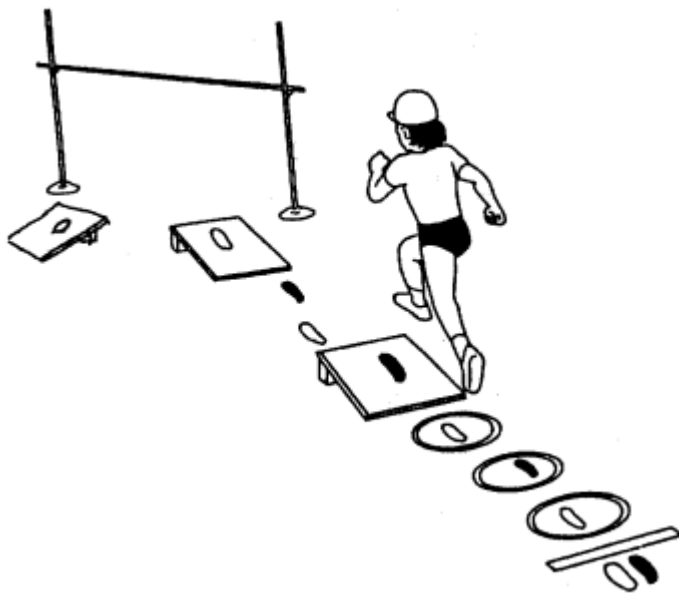


(助走)  
力を抜いてリズムカルに最後の3歩は素早く走る

(踏み切り)  
振り上げ足や肩を高く引き上げる

(空中フォーム)  
抜き足は横に開くように抜く  
バーの上では大きな動作で素早く

(着地)  
振り上げ足から安全に着地する



(空中動作)  
抜き足は横に開くように抜く  
バーの上では大きな動作で素早く

