

今日は最初に2つの動画を見てもらいます。

動画① 走り幅跳び日本選手権チャンピオン

動画② 三段跳び日本選手権チャンピオン

2つの動画を見てそれぞれの違いが見えた人はいますか？

(走り幅跳び)



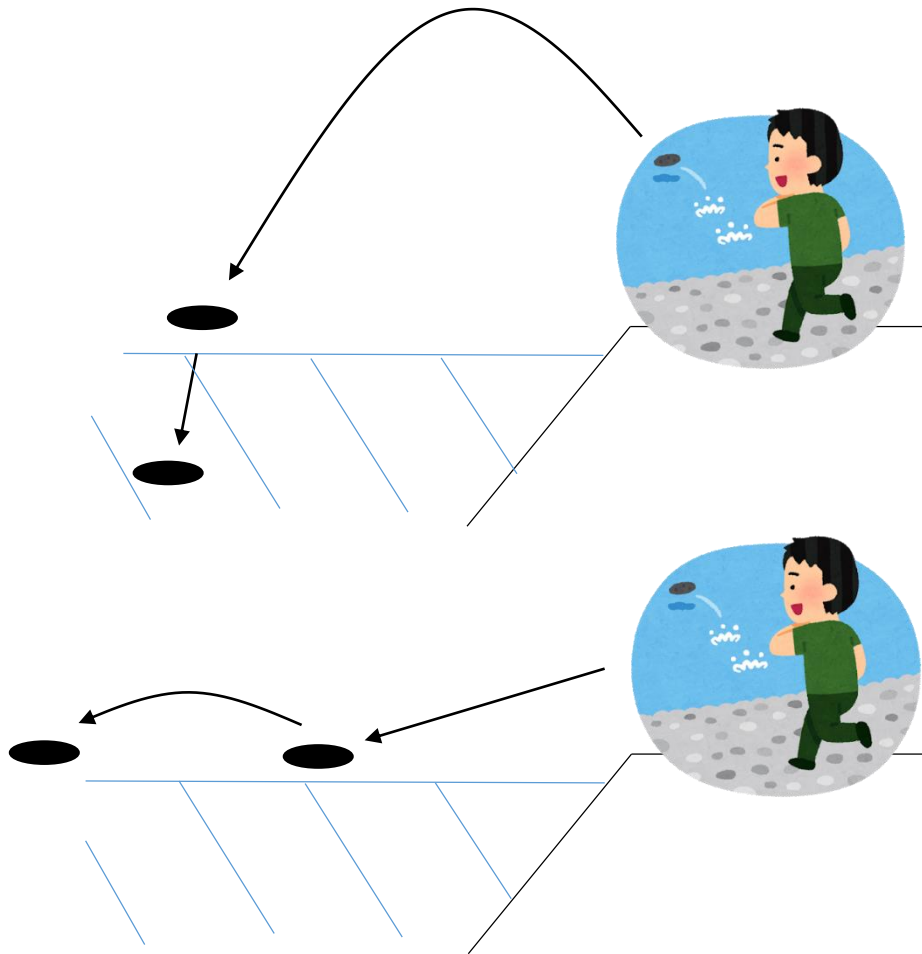
(三段跳び、1歩目)



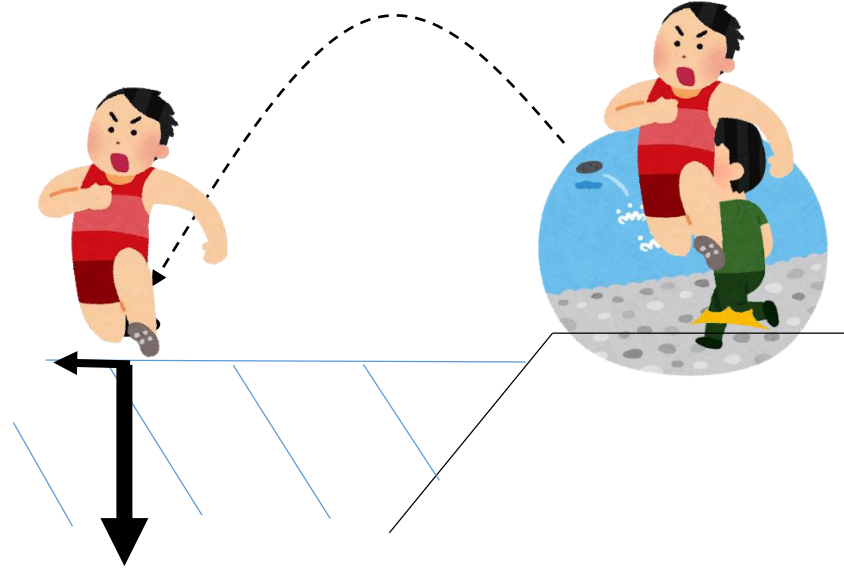
実は・・・

三段跳びは走り幅跳びほど上に跳んでいない んです！

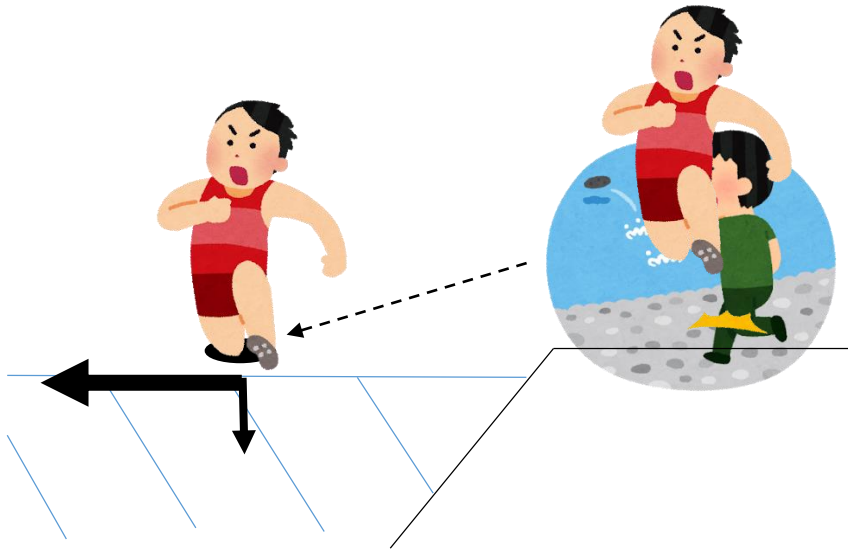
どうして三段跳びでは上に跳ばないの？



上に跳ぶと着地の時に前に行けず勢いが潰れてしまう



前に働く力が小さく、
下に働く力が大きいので
次の1歩を出しづらく、前に進まない。



前に働く力が大きく、
下に働く力が小さいので
効率的に体を前に運ぶことができる。

三段跳びでも水切りのように低く跳ぶ必要があります。

今日の授業ではこのフレーズを覚えてもらいます。

とにかくダッシュ！そして・・・

前！前！上！