

走り幅跳び競技について

今回、初めて実施する関係で色々ご意見があると思います。

下北中体連の記録会で2度実施しました。マットへの着地ということで、けがが心配されます。これまで、1件着地の際、足首を痛めるという事例がありました。足首のマットに接地する角度が曲がっていたためです。それ以外の大きな故障につながる事例は起こっていませんので、直前の練習で十分対応可能と考え実施することにします。

実施方法について、簡単ですがお知らせいたします。

【実施方法】

1. 棒高跳びの助走路を使用する。
2. 助走距離は20mとする。その助走距離の中で自分に適した助走距離を見つける。
3. 踏み切り板はテープ等で室外と同じ幅にします。マットから1.5mにセットする予定です。※スパイクは履かない。
4. 審判は踏み切りに1人、着地点に1人を配置する。着地点の判断は屋外のルールに従い、その判断は着地点の審判が行う。
5. 踏切とマットは20cm程度の高低差があるが、これまでの実施で躓くなどの問題はない。

