

## 立幅跳 (無酸素性パワー)

### 測定目的

多くのスポーツ種目では、重心の移動能力がパフォーマンスの決定要因の1つであり、特に、短時間で全身を大きく加速する下肢の機能、すなわち下肢のパワーが重要となる。立幅跳は、主に下肢を利用して、全身を水平方向に投射するパワーが要求される運動である。その距離を測定することで、身体を効果的に利用して水平方向に発揮できるパワーと水平方向に全身を加速する技術を簡易に評価することができる。

### 測定法

#### 1. 測定用具の準備

本測定では、白線引きもしくはガムテープ、巻き尺を用いる。着地の衝撃を緩衝するために、砂場あるいは体操用マットを用意する。白線引きもしくはガムテープは、踏切線を引くのに用いる。着地用に、砂場を用いる場合は、シャベルを用いて、着地点付近を掘り起こし、柔らかくしておくと同時に、ジョウロなどを使って水を撒き、ほこりが立たないようにしておく。体操用マットを用いる場合は、着地時にマットが床から滑らないように固定しておく。

#### 2. 選手の準備

測定者は、選手に対し、本測定が下肢や体幹に大きな負担のかかるものであり、十分なウォーミングアップが必要であることを伝える。ウォーミングアップでは、軽いジョギングや自転車エルゴメータを用いたペダリングを行うことが望ましい。また、過度にならない範囲でストレッチ運動も行わせる。

#### 3. 教示内容

測定者は、選手に対し、以下の内容を教示する。

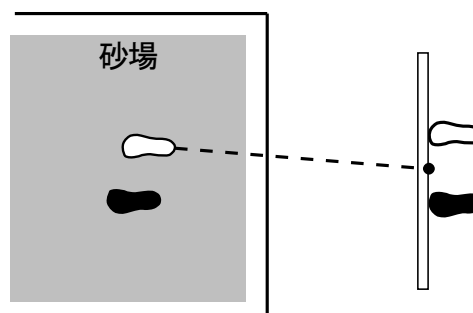
- ①全力の立幅跳を2回測定する。
- ②反動動作や、上肢の振り込み動作を自由に行ってよい。
- ③踏切時のつま先から、踏切線から着地した身体の中で一番近いところまでの距離を巻尺で測定する。

#### 4. 測定の実際

- ①選手は、踏切線に立ち、一回の踏切動作で前方に跳ぶ(二段ジャンプにならないようにする)。
- ②測定者は、踏切地点から着地点までの直線距離

を、巻き尺を使用して計測する(下図の点線)。踏切地点は、踏切時の選手の両つま先を結んだ線分の中点とし、着地点は踏切地点から最短距離とする。

※尻餅をつくなど、意図しない失敗試技の場合、1回まで再計測を認める。ただし、複数回計測を実施しても同じ傾向を示す場合は、上記の結果を記録とする。



③巻き尺の読み取りは、メートル単位で1cm単位とする。1cm未満は切り捨てる。

④一回の跳躍が終わったら、測定者は砂場を平らにして、次の測定に備える。

#### 5. 測定データの管理

測定値として距離を管理する。記録用紙に記入する。

### 参照値(2001~2011年3月)

#### (1) 基礎データ

性別	カテゴリ	測定人数(人)	平均値	±	標準偏差	最大値	—	最小値
男	シニア	390	2.60	±	0.18	3.15	—	1.66
	ジュニア	224	2.46	±	0.24	3.10	—	1.70
女	シニア	167	2.09	±	0.18	2.90	—	1.20
	ジュニア	201	2.02	±	0.20	2.58	—	1.48

(単位:m)

#### (2) 5段階評価の基準

性別	男		女	
	シニア	ジュニア	シニア	ジュニア
評価5	3.05	3.06	2.54	2.52
評価4	2.87	2.82	2.36	2.32
評価3	2.69	2.58	2.18	2.12
評価2	2.51	2.34	2.00	1.92
評価1	2.33	2.10	1.82	1.72

(単位:m)