

## 三段跳び授業における踏み切り脚選択に関して

岡部 優真<sup>1)</sup>, 柿山 哲治<sup>2)</sup>

## Selection of take off leg during triple jump in physical education class

Yuma OKABE<sup>1)</sup>, Tetsuji KAKIYAMA<sup>2)</sup>

## 【要旨】

陸上競技の三段跳びは、体育の実施種目として、高等学校学習指導要領から記載されている。山村ら（1995）は「三段跳びは他の跳躍種目より大きな記録の伸びが予測され、努力の度合いが結果につながることから生徒の興味・関心が高い」と述べており、三段跳びを授業で取り上げる価値は高いと考えられる。しかし、動作の複雑さなどから、授業における実施件数は少ない。動作を複雑化している要因として、左右の脚を用いた連続跳躍であることが挙げられる。学習指導要領記載の他の跳躍種目である走り幅跳びと走り高跳びは、一度の踏み切りで試技が完結する為、踏み切りに用いる脚は片方である。大谷ほか（1984）は「走り幅跳びの踏み切り、走り高跳びの踏み切り、サッカーのボール蹴り、ハードル走の踏み切り等の運動場面では、だいたい好んで使用する足が決まっている」と述べている。三段跳びの踏み切り脚は、日本陸上競技連盟競技規則（2018）によって「競技者はホップで踏切った同じ足で最初に着地し、ステップでは反対の足で着地し、つづいてジャンプを行う」と定められており、ホップ・ステップ、あるいは最後のジャンプのどちらで好んで踏み切りに使用する脚を用いるかを選択する必要がある。体育授業における三段跳びに関する報告はいくつか散見される（三沢ほか、1965：浅川ほか、1966：斎藤、1981：山村ほか、1995：山中ほか、1996）が、いずれの報告も、対象者がどちらの脚をホップの踏み切りに用いたのか、あるいはその選択に関しては言及していない。しかし、踏み切り脚の選択を、授業導入段階に生徒へ与える最初の課題として提示することは、三段跳び動作を単に「走って跳ぶ」という一元的な解釈へと陥れないための抑制剤になるとともに、三段跳び特有の戦略性を強調する可能性が示唆される。

以上のことから、左右の踏み切り脚による三段跳び動作を比較・検討することは、今後三段跳び授業における指導法を検討する上で、有益な知見となり得ると考えられる。

**Keywords.** 高校生, 体育, 陸上競技, 跳躍

---

1) 福岡大学大学院  
Graduated school of Fukuoka University

2) 福岡大学  
Fukuoka University

## 1. はじめに

三段跳びとは、連続した3回のジャンプ（ホップ・ステップ・ジャンプ）の合計距離を競う競技であり、陸上競技のフィールド競技のうち、跳躍種目に分類される。その発生からすでに100年以上の歴史があると言われており、岡尾(1996)は「古くからイングランド、アイルランド、スコットランドなどのイギリス各地の民族競技として盛んに行われていた形跡がある」としているが、発祥に関しては諸説ある種目である。また、跳躍種目の中で唯一自然発生的な源を持たず、他人のまねや教えられることで初めて経験するといった特異なものである(斎藤, 1981)と述べており、日常動作とかけ離れた一面を持っている。岡尾(1996)は、日本に伝来したのは1874年であり、当時の名称は玉兎躡月(うさぎのつきみ)であったものが、hop step and jump等の名称を経て、1927年に現在の名称となったとしている。名称について、高等学校学習指導要領(文部科学省, 2018)においては陸上競技の領域内、跳躍種目の実施種目として、送り仮名のついた「三段跳び」と表記されている。しかし、日本陸上競技規則(日本陸上競技連盟, 2018)においては、送り仮名のない「三段跳」として表記されている。共に同一の種目を指すものであるとし、本研究は学校体育における同種目を取り扱うことから、引用文等を除き、高等学校学習指導要領記載の送り仮名のある「三段跳び」に名称を統一する。

## 2. 学校体育における三段跳び授業

陸上競技領域の内容において跳躍種目が記載されているのは、小学校学習指導要領(文部科学省, 2017)の5, 6学年における走り幅跳び、走り高跳び、中学校学習指導要領(文部科学省, 2017)におけるC陸上競技-イ: 走り幅跳び又は走り高跳び、および高等学校学習指導要領C陸上競技-イ: 跳躍(1)走り幅跳び、(2)走り高跳び、(3)三段跳びである。三段跳びは高等学校学習指導要領から実施種目として挙げられている。しかし、高等学校において積極的に三段跳びの実技授業が行

われているわけではなく、長谷川ほか(2016)の報告では、大学生を対象とした高等学校における体育実技授業実施種目調査の結果、陸上競技の実技授業を受けたことのある学生は83.7%であり、三段跳びの授業を受けたことのある学生は全体のわずか4.8%、走り幅跳びは27.7%、走り高跳びは19.0%であったと報告しており、高等学校における三段跳びの実技授業実施が、他の跳躍種目と比較して一般的ではないことが伺える。

## 3. 三段跳びの教材価値

三段跳び授業の実施件数は非常に少ないものの、体育授業において三段跳びを取り上げることは多くの価値があると考えられる。

まず、三段跳びの持つ歴史的価値である。日本にもたらされた近代オリンピック最初の金メダルは、1928年第9回アムステルダム大会、三段跳びの織田幹雄氏の優勝によるものであり、日本人選手はその後、第10回ロサンゼルス大会での南部忠平氏、第11回ベルリン大会での田島直人氏と、3大会連続で金メダルを獲得するという快挙を成し遂げている。

学習指導要領記載の体育理論領域における、オリンピック・パラリンピック教育の具体的内容に関して、オリンピック・パラリンピック教育に関する有識者会議(2016)では、「『オリンピック・パラリンピック教育』とは大別して、①『オリンピック・パラリンピックそのものについての学び』と、②『オリンピック・パラリンピックを通じた学び』から構成されると考えられる。」と述べられており、オリンピック・パラリンピックそのものについての学びとは、「オリンピック・パラリンピックに関する知識(歴史、競技種目、アスリートのパフォーマンスや努力のすごさ、オリンピック精神、パラリンピックの意義、用具の工夫・開発やクラス分け等のパラリンピックの特性等)のほか、選手の体験・エピソード、大会を支える仕組み、オリンピック・パラリンピックの負の部分と改善に向けた取組(商業主義が引き起こす歪みとIOC改革の取組、スポーツの公平性を蝕むドー

ピングの問題点とアンチ・ドーピングの取組等)について学ぶことが考えられる。」と述べている。日本人のオリンピックにおける歴史の中でも、特に注目すべき種目である三段跳びを実施種目として取り上げることは、体育理論との連携、生徒の深い学びという視点からも、価値があると考えられる。

次に、大きな記録向上による生徒の高い関心度である。野原ほか（1999）は「三段跳に対する積極性（興味・意欲）は跳躍記録の伸びや技能の上達状況と深く関連する」と述べており、山村ほか（1995）は「三段跳びは他の跳躍種目より大きな記録の伸びが予測され、努力の度合いが結果につながることから生徒の興味・関心が高い」と述べている。3歩の合計距離を計測するため、一度の跳躍での跳躍距離を計測する走り幅跳びや走り高跳びと比較して距離そのものが大きくなる点や、未経験の生徒が多く、短時間の経験で数的に大きな距離の増大が期待される点から、高等学校学習指導要領解説保健体育編（文部科学省，2018）に記載されている「記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種目特有の技能を高めることができるようにする」という陸上競技の単元目標における、記録の向上を生徒が強く実感できる可能性が高いと考えられる。

#### 4. 三段跳びの技能

三段跳び授業実施を困難にしている要因のひとつとして、求められる技能の複雑さが考えられる。山村ほか（1995）は「三段跳びは授業において学習教材として取り扱う場合、かなり高度な技能習得を要する種目と考えられる」と述べている。三段跳び技能の普遍的な指導法が確立されておらず、三段跳びを指導できる教員が少ないことが、授業実施例の少なさに繋がっていると推察される。そして、三段跳びの技能を高度化している種目特性として、左右の脚を用いての連続した跳躍運動であることが挙げられる。日本陸上競技規則（日本陸上競技連盟，2018）には「競技者はホップで踏切った同じ足で最初に着地し、ステップで

は反対の足で着地し、つづいてジャンプを行う」と記載されている。つまり、最初の踏み切りを右脚で行った場合は、右脚、右脚、左脚の順で跳躍した後に砂場へ着地し、最初の踏み切りを左脚で行った場合は左脚、左脚、右脚の順で跳躍した後に砂場へ着地することとなる。高等学校学習指導要領記載の他の跳躍種目である走り幅跳びと走り高跳びにおいては、一度の踏み切りで試技が完結する為、踏み切りに用いる脚は一方だけである。大谷ほか（1984）は「走り幅跳びの踏み切り、走り高跳びの踏み切り、サッカーのボール蹴り、ハードル走の踏み切り等の運動場面では、だいたい好んで使用する足が決まっている」と述べており、走運動や歩行運動のような循環運動ではなく、踏み切り動作においてどちらか一方の脚で地面を強く踏み込み、垂直方向への推進力を得るような非循環運動が生じる跳躍種目においては、好んで踏み切りに使用する脚があると考えられる。また、大谷ほか（1984）は *foot preference* が脚を使う動作において、自分の好んで使う側を *sas* とし、好んで使う脚を *preferred foot*、その反対の脚を *non-preferred foot* と呼んでいる。本論においては、一度の踏み切りで完結し、さらに同様に水平跳躍距離を競う競技である走り幅跳びにおいて対象者が踏み切り脚とする側を *preferred foot*、その反対の脚を *non-preferred foot* とする。三段跳びにおいては、*non-preferred foot* 用いての踏み切り動作を行う局面が必ず存在する。その為、生徒は授業導入の段階で、その局面をホップ、ステップにするのか、あるいはジャンプにするのかを選択する必要がある。

#### 5. 三段跳びの踏み切り脚

三段跳びのホップの踏み切り脚をどのように選択するかについては、国内外で意見が分かれている。日本においては杉山ほか（2001）が、体育授業の指導書において、三段跳びの踏み切り脚が分からない場合は走り幅跳びやハードル走での踏み切り足をホップにするとよいと述べており、また、安田（1992）が日本三段跳びの現状につい

て「技術的な流れは昔と余り変化がない。織田氏自身が研究を続けてきた『ホップはきき足で踏み切った方が有利』の考えが、今だに取り入れられていることだ [ママ]」と指摘している。この場合、きき脚は、preferred foot を指すものと考えられる。このことから、ホップは踏み切り動作に preferred foot を用いることが一般的であると考えられる。しかし、国外へ目を向けると、安田(1992)の元三段跳び世界記録保持者であるウィリーバンクス氏へのインタビュー調査では、「私も最初はきき足からはいつていたが、ケガが原因で逆足からホップするようになった。(中略)逆足での練習を続けることで、記録がどんどん伸びた。日本選手も思い切って切り換える勇気が望まれる」との指摘があったと述べており、また、現在世界歴代2位の記録を持つクリスチャンティラー選手もバンクス氏の指摘と同様に、2012年までは走り幅跳びと同様の脚 (preferred foot) でホップを踏み切っていたものを、怪我を理由に反対の脚 (non-preferred foot) へ変更し、2015年には2012年より40cmの記録向上を実現している。しかし、その踏み切り脚変更の定着には、およそ3年の年月を費やしており、non-preferred foot でホップを踏み切る三段跳びへ挑戦する場合は、三段跳び動作をまだ習得していない、導入段階が適している可能性が考えられる。体育授業における三段跳びに関する報告はいくつか散見される (三沢ほか、1965：浅川ほか、1966：斎藤、1981：山村ほか、1995：山中ほか、1996) が、いずれの報告も、対象者がどちらの脚をホップの踏み切りに用いたのか、あるいはその選択に関しては言及していない。

## 6. まとめ

三段跳びは、高等学校体育授業において取り上げられる件数が非常に少ないものの、その教材価値は高く、具体的かつ普遍的な指導法の確立が望まれる。三段跳びの競技特性の1つである、左右の脚を用いての連続跳躍であるという点は、三段跳びの技能を複雑化する反面、他の跳躍種目にはない、踏み切り脚選択の余地が残されるという利

点があると考えられる。踏み切り脚選択を、授業導入段階に生徒へ与える最初の課題として提示することは、三段跳び動作を単に「走って跳ぶ」という一元的な解釈へと陥れないための抑制剤になるとともに、三段跳び特有の戦略性を強調する可能性が示唆される。

以上のことから、左右の踏み切り脚による三段跳び動作を比較・検討することは、今後三段跳び授業における指導法を検討するうえで、有益な知見となり得ると考えられる。

## 参考引用文献

- [1] 浅川正一・古藤高良・関岡康雄・三沢光男・宮丸凱史 (1966) 三段跳学習指導の実験的研究 (その2) : 高等学校における指導効果の比較・体育学研究, 10 : 274.
- [2] 長谷川千里・及川佑介 (2016) 高等学校における体育実技授業や課外活動等の実態調査・東京女子体育大学女子体育研究所所報, 10 : 21-30.
- [3] 小山一五 (1989) 小学校体育科における運動教材のあり方 (その6) - 三段跳びを取り入れた5年「走り幅跳び」の授業実践から - 島根大学教育実践研究紀要, 16 : 35-44.
- [4] 三沢光男・浅川正一・古藤高良・関岡康雄 (1965) 中学生三段跳学習指導の分析的研究 その1・体育学研究, 10 : 84.
- [5] 野原弘嗣・高安和典 (1999) 高校女子生徒を対象とした「三段跳」の実践報告・日本体育学会大会号, 50 : 754.
- [6] 岡尾恵一 (1996) 陸上競技のルーツをさぐる. 文理閣, pp. 158-166.
- [7] 斎藤重徳 (1981) 三段跳の学習における一研究・島根大学教育学部紀要, 15 : 1-6.
- [8] 杉山重利 (2004) 新学習指導要領による高等学校体育の授業 (上) (第2版). 大修館書店, pp. 148-153.
- [9] 安田距明 (1992) スポーツを考える (その1) ウィリーバンクスの三段跳・中京大学体育

三段跳び授業における踏み切り脚選択に関して（岡部・柿山）

学論叢, 34 : 109-119.

- [10] 山村康夫・杉本憲一・野原弘嗣・金山智彦・岸本吉史（1995）高校における三段跳指導の実践的研究（第一報）・日本体育学会大会号, 46 : 655.
- [11] 山中康夫・杉本憲一・野原弘嗣・金山智彦・岸本吉史（1996）高校における三段跳指導の実践的研究（第2報）・日本体育学会大会号, 47 : 628. "