

## 全中・IH・国体の走高跳で「日本一」になる条件

高松クラブ 指導者 北谷 静雄

■条件その1 バネの元である筋力とスピードについて				
垂直跳び	男子	75 cm以上	=	2m10
	女子	55 cm以上	=	1m70～1m75
クォータースクワットMAX	男子	230Kg	=	2m10
	女子	130Kg	=	1m70～1m75
100m	男子	11” 2の実力者に30～40mまでは勝てる速さ		2m10
	女子	12” 3の実力者に30～40mまでは勝てる速さ		1m70～1m75

■条件その2 身長と体重について			
身長	男子	1m73 以上	背は高いほどよく、しかも体重は軽いほどよい。 *下記の比率でないと日本一は遠い！！
	女子	1m58 以上	
体重	男子	$159.5 : (\text{本人身長}) = 46 : (\text{本人体重})$ $(\text{理想体重}) = \frac{(\text{本人身長}) \times 46}{159.5}$	
	女子		

■条件その3 人間性について	
素直で「負けず嫌い」な人間は、技術の上達が早く、強くもなる。	

☆ 条件が整い難い選手は、途中で他種目に転向すべし。成功した実例は多し。