

2006インターハイで感じたこと 2006、8.23 H18 大阪

by 安永三郎

・ハードルで体を（背中）をやや猫背のようにして板がしなってきたときに体がまっすぐな様にする。

安田先生がよく言っていた。背中を丸めてけつを入れる。ということだ。前もんでも、後ものでも姿勢は同じ。

・抑えようとするときはつま先が伸びた状態から抑え込む（ダウンスイング）に入る。下駄をはいてしまえば抑えるポイントが1点では無くなる

（2010、5、6）

・高の決勝前の練習、茨城の大内君。係り台で後宙返り1回をしていた。そのタイミングのよさにはなす（足を伸ばす）のが遅れてオーバー。大内君は失敗するかもしれないと感じた。調子のよかった大内君、最後の207Cで真下に伸ばして大失敗0点。

・要するに板も高も飛び出す瞬間、体がまっすぐにしなければならない。

脚もまっすぐに、しかも力強く伸びていないと次の演技につながらない。それが飛び出し、立ち上がり、テイクオフというものである。それがなされれば飛びすぎ、近いということではなく正しい距離になる。もちろん顎との関係もあるが。

・板で109cを飛ぶために

簡単に言えば飛び出す瞬間、肩をとめるということだ。そのとまっている肩に脚を引き入れながら回転する。正確に言えば肩をとめるのではなくインワードに動いている。タックにはいるためになるべく早く入るために肩の位置は変わらない。

高校時の宮本選手の207Cはやや後ろに逃げかかったような入りをしていた。があれは肩を逃がしてとめていたと思う。

しかし、とめすぎると入水が決まらなくなる。