

## 飛び込みの基本

先日浜松市の「とびうお杯飛び込み競技」の審判員として参加してきた。伝統ある大会として数々の選手を輩出してきた。大会はこれまでになく人数が多く90人近い人数が集まった。そのため競技運営が大丈夫か、いささかひや汗ものであった。

人数が多くなるのもこの大会の種目に「棒飛び」「前飛び」が制限選択飛びとしてあるので誰でも参加しやすい。そして、ジュニアオリンピックに出場できない選手の目指せる大会として君臨している。

この2つの制限選択の話をしてしよう。まず棒飛び。手のスイング楽に真上まで振りきる。膝の使い方を素早くしっかり使う。つま先まできちんと伸ばす。踏み切るときの体の線が崩れないようにする。常にボディアライメントに注意する。踏切の前傾角度は大きくてもよいが素早くまっすぐになること。空中のバランス。スプラッシュ。このような点を観点にジャッジしてみると、やはり棒飛びは基本中の基本だと思う。

この基本中の基本を人数が多くなってきたからなくしていこうという考えもある。でも基本中の基本をジャッジする大会はこのとびうお杯をなくして他にはない。選手もコーチも審判員もすべての人がもう一度基本に戻る瞬間である。

前飛びは、その棒飛びの足。つま先がしっかり使われているか。ボディのコントロールはなされているか。飛び板飛び込みの基本。それは板を踏むという事であり、それには足（脚）が使われているかというこの事であり、それには上体が足に上手く乗っているかという事である。

こんなとびうお杯がもう少し日本各地にあれば普及の面でもプラスになるであろう。どんどん進化して行ってほしい大会である。たとえば、板で棒飛びをさせる。というのがあってもよいと思う。2つの基本を十分に使いこなす演技である。会場もTOBIOプールになり、風に左右されない。より高度な基本の追求ができるであろう。

2011. 8. 9 (火)

2011. 8. 6・7 とびうお杯