

## トレーニング編のおわりに

トレーニング論は技術論とは違い、理屈では語りきれない部分も多い。選手や指導者によって様々なトレーニングの思想があるし、同じ練習方法でも選手によって様々な目的で実施されている。

本書は著者である私が、一人の高跳び選手として取り組んできたトレーニング方法と、その考え方を紹介しているが、必ずしもこれが全ての高跳び選手に合った万能なトレーニング方法ではないと思う。

世の中には間違ったトレーニング方法も多いが、必ずこれが正解といったトレーニング方法もない。読者諸君は本書を参考にして試行錯誤しながら自分に合ったトレーニング方法を考えてほしい。

最後になったが、高い技術力の跳躍を行うためには、それに見合った高い身体能力が前提となっているということを忘れてはならない。走練習やウエイトトレーニングによる体の作り込みは、高い跳躍技術を身につける必須条件であり、技術練習と同じように重視して取り組んでほしい。

スランプに陥り記録が伸び悩んだときも、跳躍技術にばかり目を向けるのではなく、必ずそれを実現するためのトレーニング方法もセットで考えるようにしてほしい。

どんなスランプでも、あらゆる技術練習とトレーニングの組み合わせの中に、必ず記録を伸ばすための解決策がある。私から見れば、自分の可能性の限界に挑戦しきれていない選手がまだまだ多いように感じてしまう。多くの選手が技術的にも体力的にも未熟であるにも関わらず自分の可能性を早々に諦めているように見えてしまう。若手の選手はもっともっと貪欲に自分の可能性にチャレンジし、我々先輩選手の作った記録をどんどん更新してほしい。

「高きを思い、高きを求めよ、我等の住む家は天上にあればこそ！」。

若い読者諸君の健闘を祈る。

