

# 日本記録に迫る大跳躍

36年間破られていない日本記録まであと15センチ。そんな大記録に肉薄し、三段跳では日本一の記録を誇る伊藤陸選手。自身の記録への挑戦とともに今後は国際大会での活躍を誓う「稀代のマルチジャンパー」を取材しました。

1 小学校から跳躍種目をはじめた伊藤選手  
2 空中を駆けているように見える跳躍フォーム



## 2種目を並存させ取り組む

**わ** ずか3歩で17メートルを跳ぶ。17メートルという距離は電車1車両分の長さには匹敵します。そんな常人では考えられない跳躍を見せる選手が「稀代のマルチジャンパー」として注目を集める伊藤選手です。

伊藤選手は、走幅跳の選手だった父の影響で幼いころから陸上競技に取り組みましたが、短距離走や長距離走では思うような結果が出ず、伸び悩む時期が続きました。跳躍競技に取り組みきつかけとなったのは小学5年生のときに出場した走幅跳の大会での好成績でした。中学校の時に跳躍種目の専門となり、高校、専門学校でも走幅跳など跳躍競技に取り組みできました。近畿大学工業高等専門学校では、現在もとも

## CHAMPION 孤野のトップアスリート

# 伊藤

ITO RIKU

# 陸

三段跳 TRIPLE JUMP

▷スズキアスリートクラブ

第106回日本陸上競技選手権大会 NCH 男子三段跳 優勝  
第106回日本陸上競技選手権大会・室内競技 NCH 男子三段跳 優勝

### PROFILE ▶伊藤 陸

潤田出身。現在、(株)スズキのスズキアスリートクラブ所属。22歳。身長187センチ、体重74kg。小学校から走幅跳などの跳躍種目に取り組みはじめ、中学校のときに跳躍種目の専門に。近畿大学工業高等専門学校に進学後、2020年9月の日本学生陸上競技対校選手権(日本インカレ)では三段跳で20歳以下の日本記録を42年ぶりに塗り替える16m34cmを記録。第106回日本陸上競技選手権大会 NCH 男子三段跳では優勝。自己ベストは三段跳17m00cm、走幅跳8m05cm。



▲跳躍直前、観客に手拍子を求める伊藤選手

出続ける限り両種目で記録を狙う他に類を見ない「マルチジャンパー」と称される姿がありました。

### 自身の身体と全力で向き合う

に競技に臨むコーチと出会い、その指導のもと、三段跳で20歳以下の日本記録を42年ぶりに塗り替える結果を得ました。現在も三段跳で全国規模の大会で優勝するなど、三段跳での記録が注目されがちですが、伊藤選手本人は1つの競技に絞らず三段跳、走幅跳の両方の競技に取り組みたいという思いがあるようです。同じ跳躍競技とはいえ、三段跳と走幅跳では、求められる技術も踏み切り方も全く違いますが、並存してどちらの競技も取り組んでいくことでメリットも生まれると伊藤選手はいます。「1つの種目に絞ってしまつたら、記録が出なくなるかもしれない。」そこには、2種目とも記録が

### 身

身長187センチという高身長と長い手足を最大限に生かして跳躍する伊藤選手ですが、競技には有利な反面、身体の動かし方が難しい一面もあります。長い足を使って一歩一歩、大きな歩調で助走を行うため、踏み切りまでの歩幅をあわせることや助走で十分な加速を得られることが難しく感じることもあるようです。しかし、伊藤選手はこれまで教わってきた教科書通りの身体の動かし方から、近年では自身の体格を追求した自分だけの身体の動かし方や跳躍方法を掴み、実践しながら大会に臨んでいるといいます。

また、大会のない冬季期間などは走り込み、筋力トレーニングで基礎体力の向上を図っています。向上させた体力や筋力にあわせて、跳躍の

### 目指すは国際大会での結果

ための技術を調整していく。大会の度に自身を見つめ直し、「跳躍の私たち」を創っている感覚があると語ってくれました。

### 日

本人初のオリンピック金メダルをもたらした種目はアムステルダムオリンピックでの三段跳でした。かつて3連覇するなど、三段跳は「日本のお家芸」と言われるほどでしたが、2000年以降、その舞台に立った日本人はわずか3人のみで直近の東京オリンピックにも日本人選手は出場できませんでした。17歳15センチという日本記録も陸上種目の中で最も古く、36年間の永きにわたり破られていない記録です。その記録まであと15センチ。成長著しい菰野町が生んだジャンパーが高い壁を越えようとしています。

そして、令和5年2月、伊藤選手にとって初めての国際大会への出場となるカザフスタンでの第10回アジア室内陸上競技選手権大会に挑みました。決勝9位

## BUCKUP ATHLETE

菰野町はアスリートを応援しています。

菰野町では、予選を勝ち抜き全国大会以上の大会へ進出した選手に対して補助を行っています。全国大会への進出が決定した時点でコミュニティ振興課へご相談ください。

### 問い合わせ

コミュニティ振興課  
TEL 391-1160  
FAX 328-5995



## How to Triple Jump

HOP STEP JUMP

助走 HOP

1歩目

STEP

2歩目  
1歩目と同じ足でなければならない

3歩で17m

JUMP

3歩目  
2歩目と違う足でなければならない

着地

▲全身を使って跳んでいることがわかる伊藤選手の跳躍