

'96 ジュニアコーチング・クリニック

ジュニアコーチングへの
バイオメカニクスの応用
講習会資料



阿江 通良・筑波大学

ジュニアコーチングへのバイオメカニクスの応用

～バイオメカニクスのデータの利用～

1. 形態の影響

長身スプリンターと短身スプリンターの動きの特徴について

表1 特徴とそれに適した動き (シミュレーション結果、横井 1988)

	長身スプリンター	短身スプリンター
動きの特徴	<ul style="list-style-type: none"> ・ 大腿の動作範囲が小さい ・ 回復脚膝の屈曲伸展速度が大きい ・ 大腿の回復のタイミングが早い ・ 身体重心が高い ・ 接地時の支持脚の膝がより伸びている ・ ストライドが大きい 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 大腿の動作範囲が大きい ・ 大腿の回復のタイミングが遅い ・ 接地時の支持脚の膝がより屈曲し、身体重心が低い ・ 支持脚大腿の動作範囲や速度が大きい ・ 離地時に重心をより前方に押し出し、そのため回復前期の大腿の動作範囲が大きい
適した動き (力学的エネルギーの 利用の高い動き)	<p>ストライドを低下させずに、ピッチを高めるには、</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 体幹はやや起こす ・ <u>支持脚下腿の大きく速い回転によって身体を前方に送る</u> ・ 支持期前半では支持脚の<u>膝関節屈曲トルク</u>を、後半では<u>股関節屈曲トルク</u>を大きくする 	<p>ピッチを低下させずに、ストライドを伸ばすためには、</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 体幹はやや前傾する ・ <u>支持脚を股関節を中心として大きく速い回転によって身体を前方に送る</u> ・ 支持期前半では支持脚の<u>股関節伸展トルク</u>を、後半では<u>股関節屈曲トルク</u>を小さくする

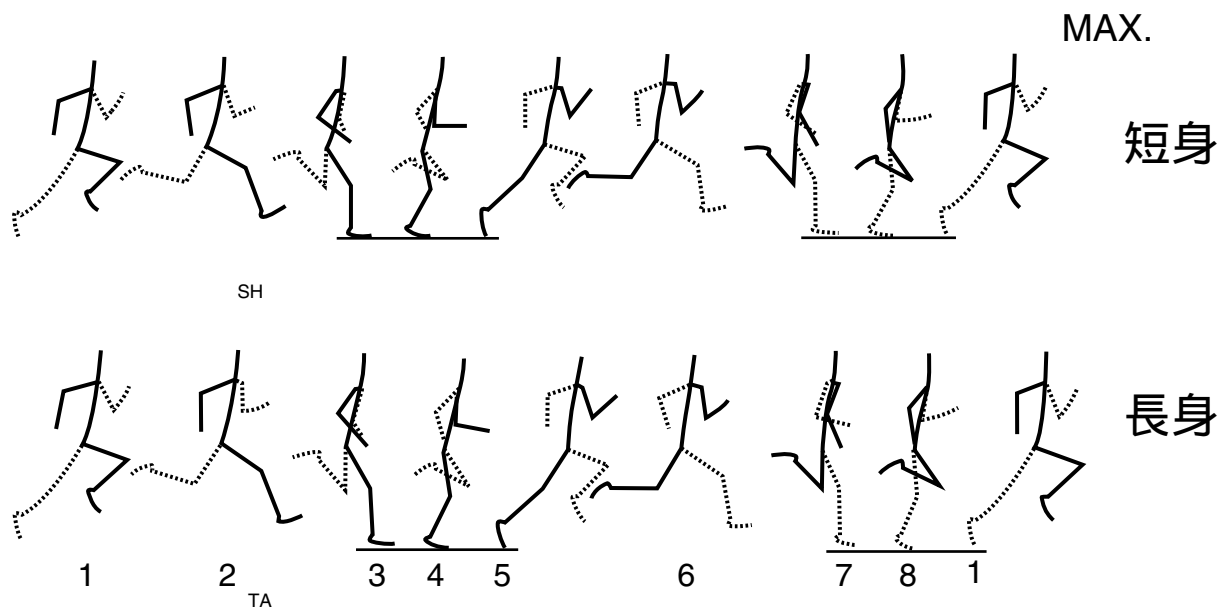
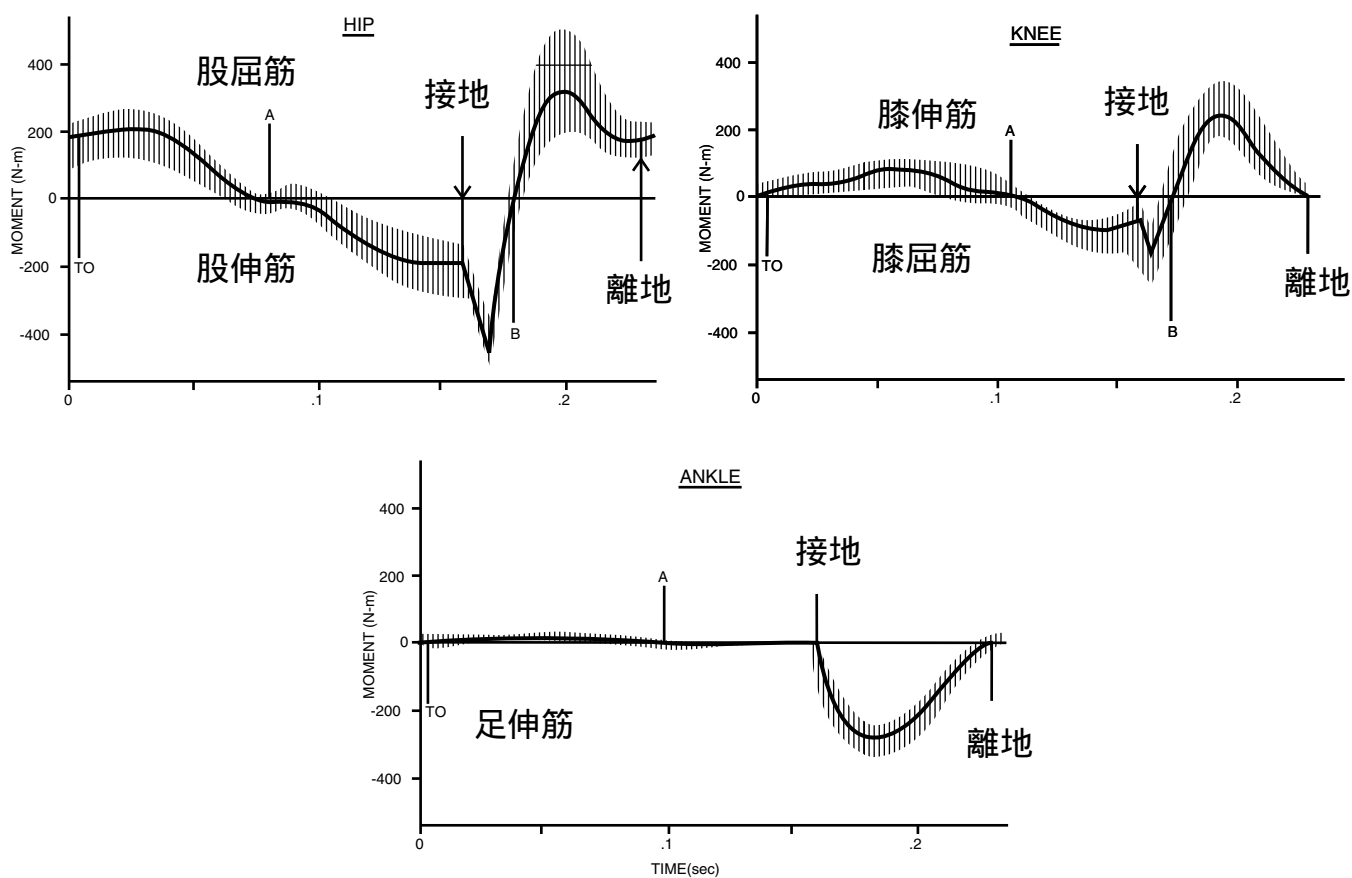


図1 長身スプリンター（下）と短身スプリンター（上）の疾走フォーム
（横井 1988）

2. スプリント

(1) 下肢関節のトルク変化



(R.V.Mann,1981)

図2 スプリントにおける下肢関節のトルク変化

(2) 回復脚の下腿の振り出しについて

- ・回復脚の振り戻しあるいは振り下ろしのタイミング
- ・ハムストリングスの重要性

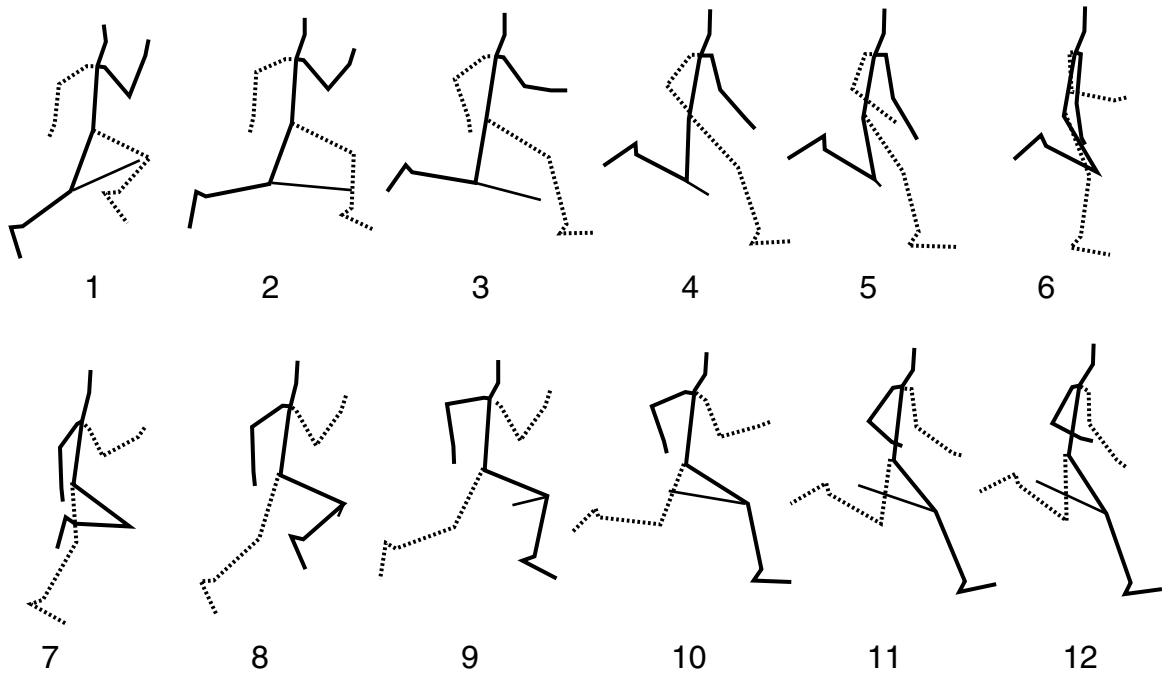


図3 ルイス選手の回復脚の膝関節に作用する力

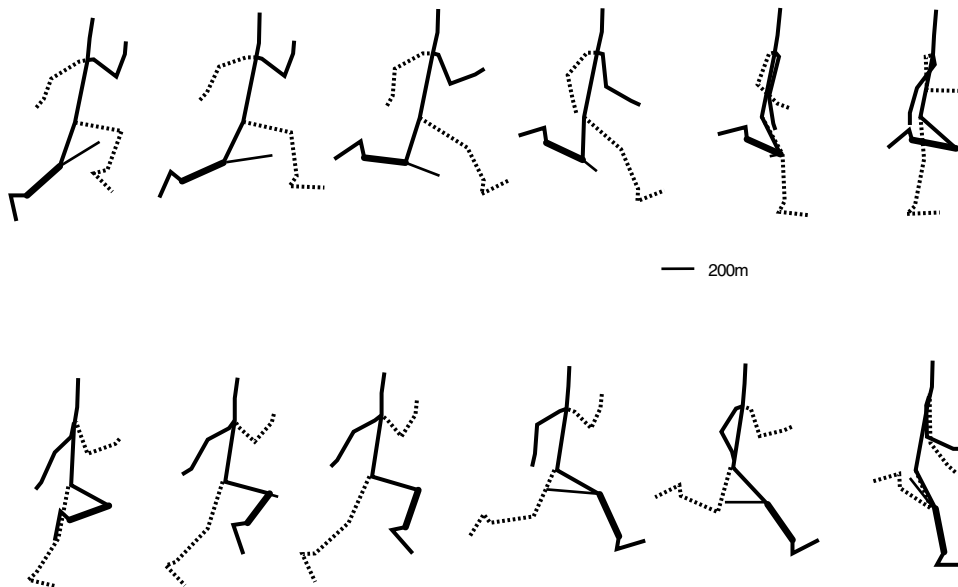


図4 大学選手の回復脚の膝関節に作用する力

(3) 支持脚の大腿と下腿の動き—各部分の水平加速力—

- ・前半で大きなブレーキがなければ、必要以上にける必要はない
- ・下腿の素早い回転（かい込み）が鍵か？
- ・腰が遅れない（折れない）ためには股関節伸展トルクが重要

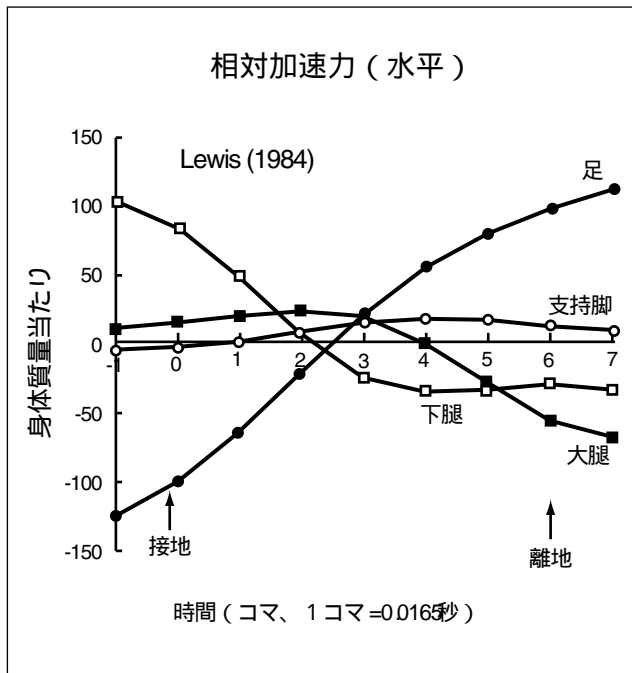


図5 ルイス選手における
支持脚各部の水平加速力

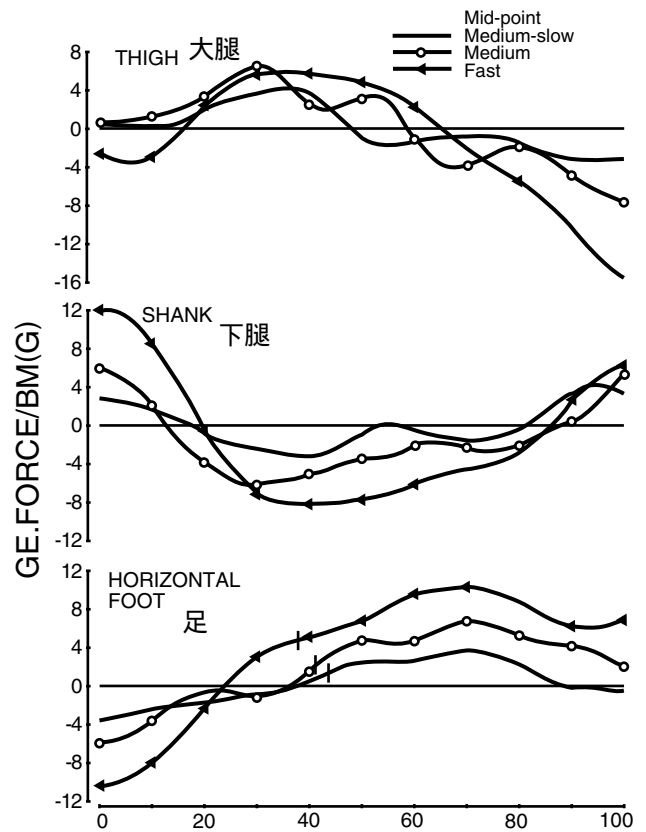


図6 大学一流選手における
支持脚各部の水平加速力

(4) 100mスプリント

一疲労すると、どの局面の、どの関節のパワーが低下するかー

- ・回復期前半の脚を引きつける股関節のパワーの低下が目立つ

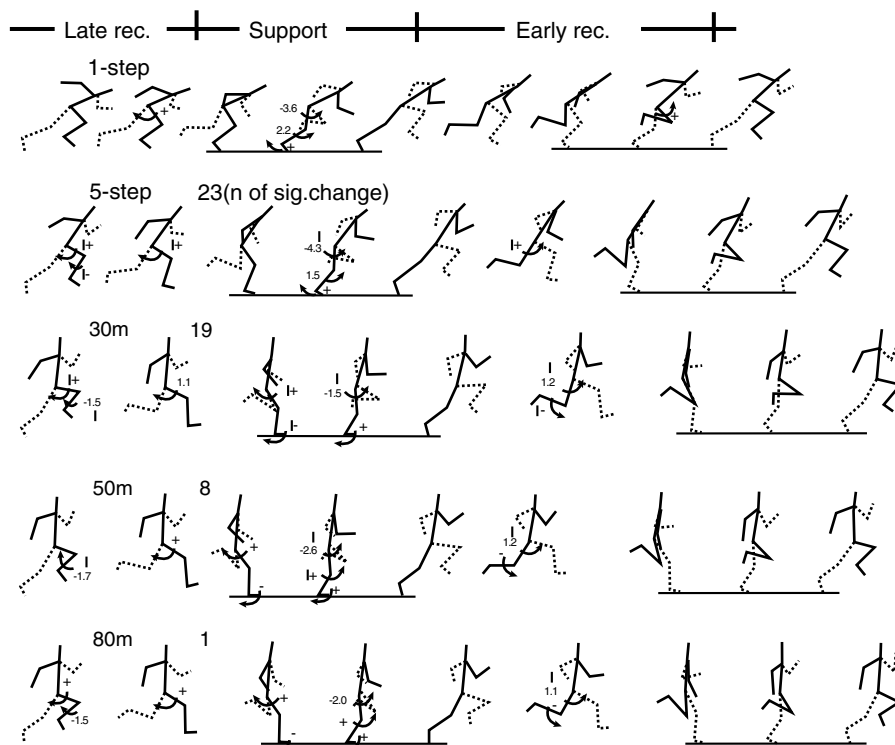


図7 100mスプリントにおける下肢関節の仕事の変化

3. 跳躍

(1) 踏切のメカニズム

- ・踏切接地から前半は身体の起こし回転
- ・中間あたりは振込動作
- ・中間から離地までは身体、特に踏切脚の伸展

これらがオーバーラップしながら（重なりあいながら）、成り立っている

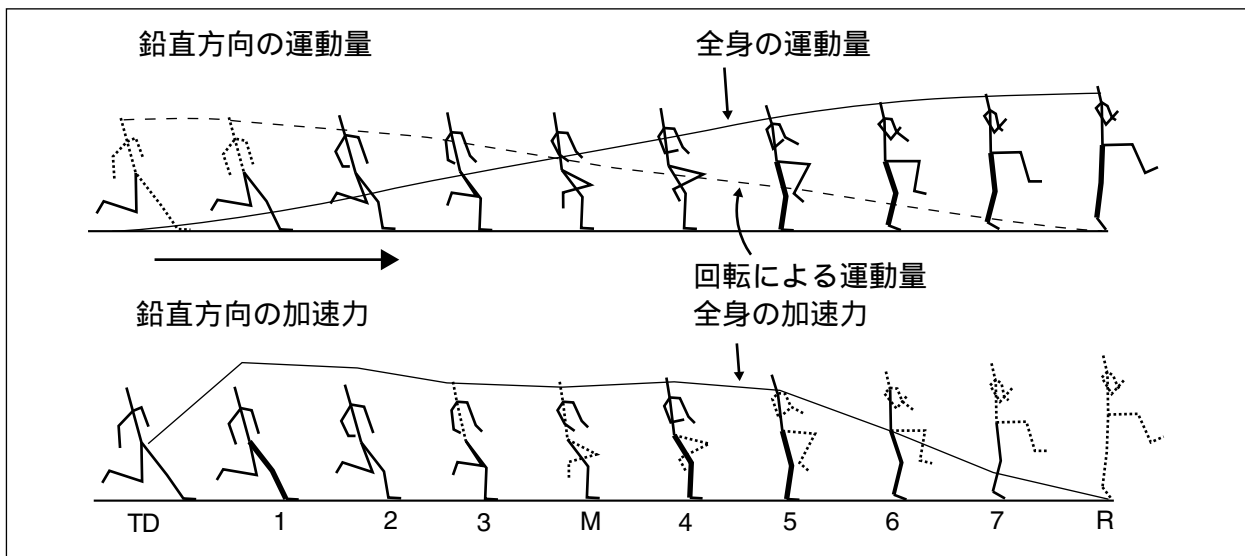


図8 走高跳の踏切における回転と伸展の要素
および身体各部の運動量と力

(2) 走高跳の助走

- ・予想以上にバラツキがある
- ・成功するときには1歩前がやや外に接地される傾向がある

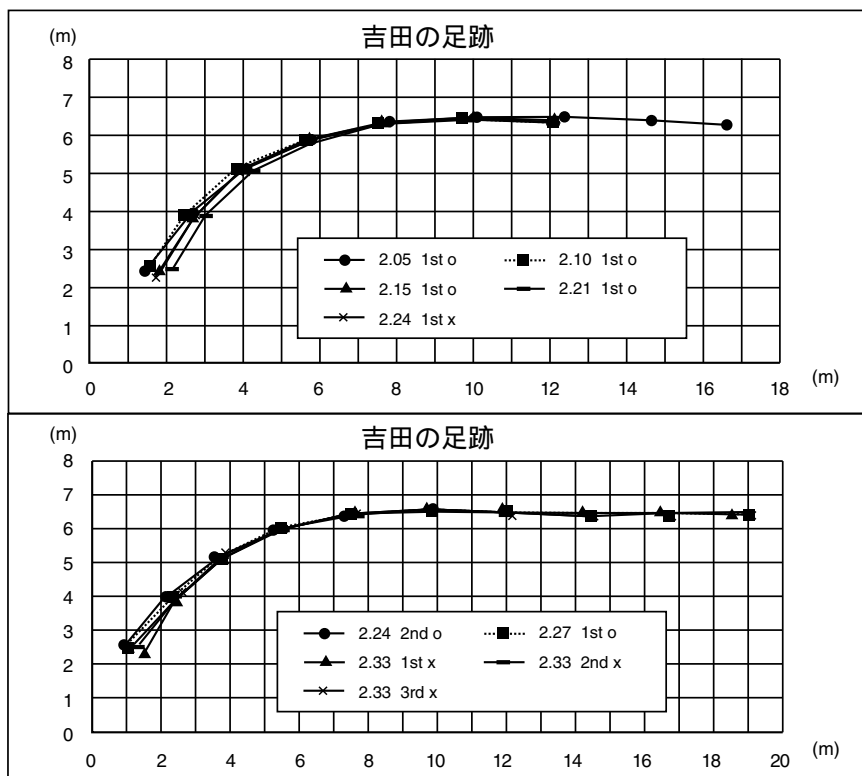


図9 吉田選手（1994 アジア大会）

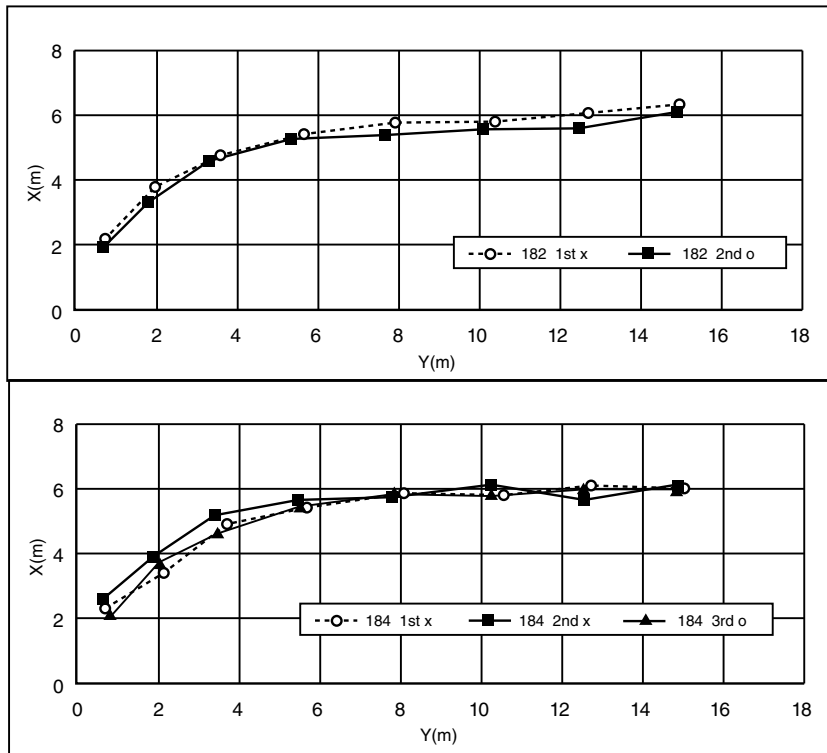


図 10 貞廣選手 (1995 ユニバーシアード大会)

(3) 走幅桃の踏切準備と踏切のタイプ—大学男子選手のデータから—

タイプ	A: 水平速度の減少が小、鉛直速度が大 (平均 7m42)	C: 水平速度の減少が大、鉛直速度が特に大 (平均 7m42)
特徴 (図 11 参照)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 1 歩前がやや高く、離地特に大きく後方へ蹴っている ・ 接地時に体幹の後傾が小さいが、振上脚がよく残っている ・ 振上脚のストップング効果が小さい 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 1 歩前がやや低く、体幹の起しがみられ、離地時の蹴りが小さい ・ 接地時に体幹の後傾が大きく、振上脚の振込が早い ・ 後半の振込動作の効果が引き出しやすい

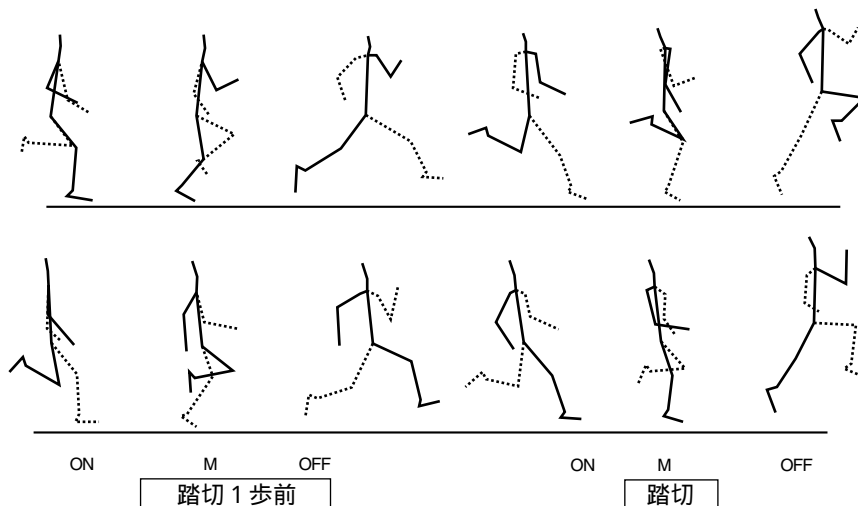


図 11 走幅跳の踏切準備と踏切のタイプ

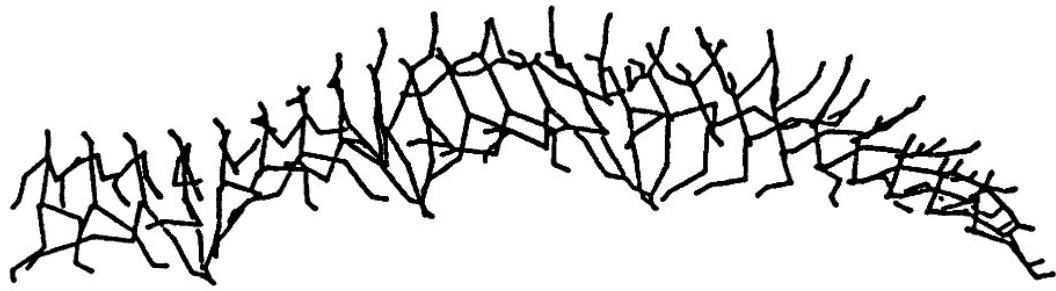


図 12 パウエル選手のフォーム (8m96)
 ・第3のタイプ
 体幹の後傾が大きく、振上脚も残っている

4 . 投擲—砲丸投げ—

- ・投擲物に有効パワーを与えるには、投擲物の動きの方向に力を加える
- ・体勢が崩れると、投擲物と力の方向がずれる

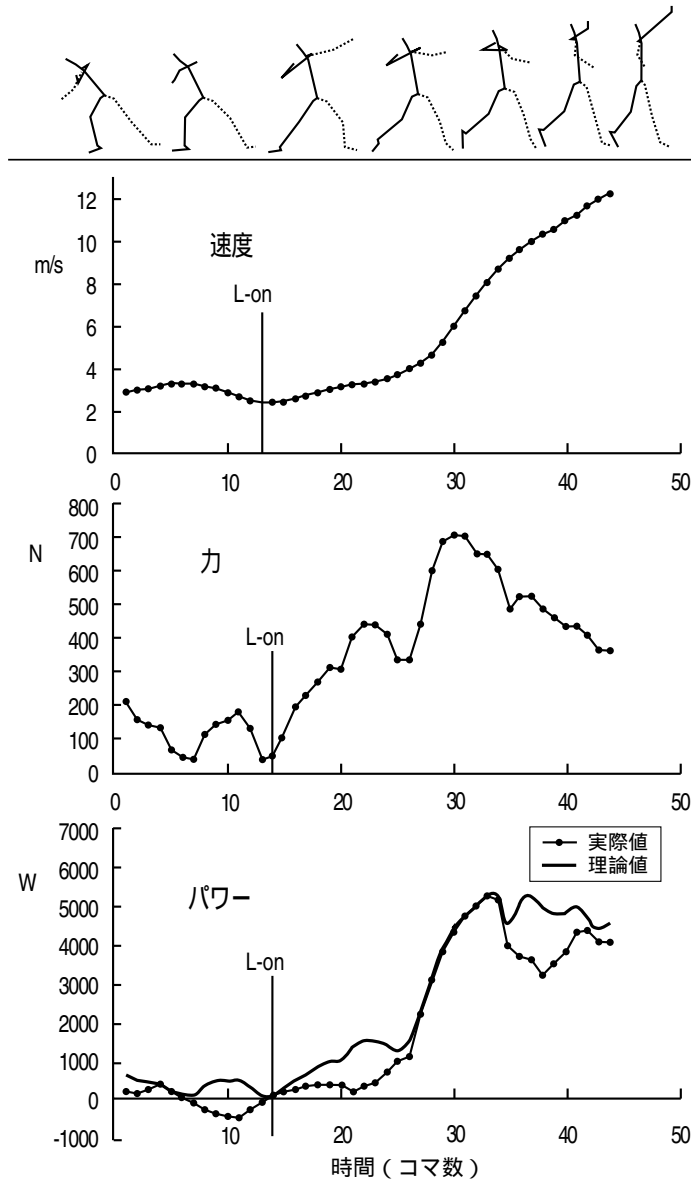


図 13 岡野選手の投擲における砲丸の速度、力、パワー (3次元、17m05、1996)

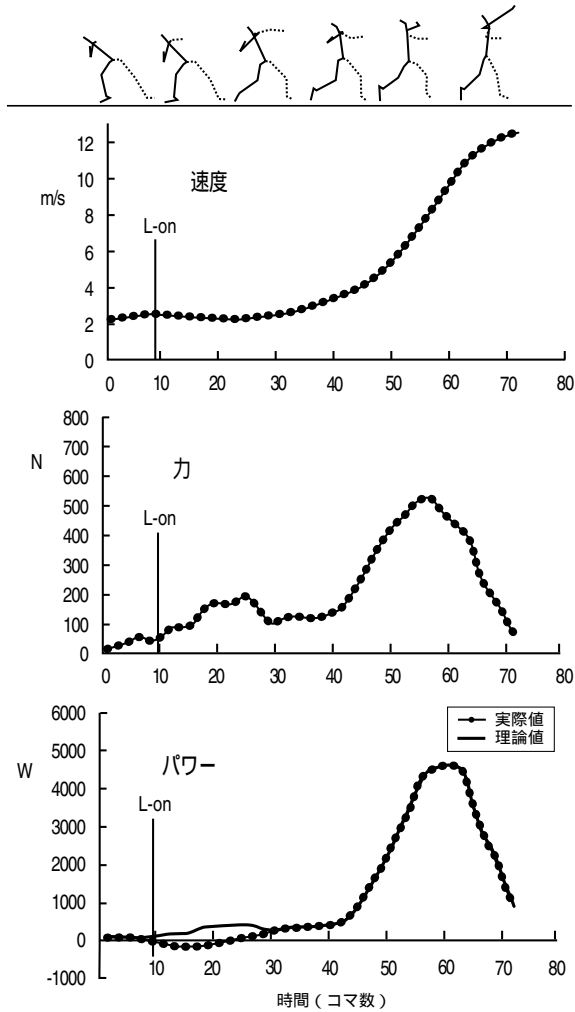


図 14 駒沢選手の投擲における砲丸の速度、力、パワー (2次元、12p 18m 14, 1995)

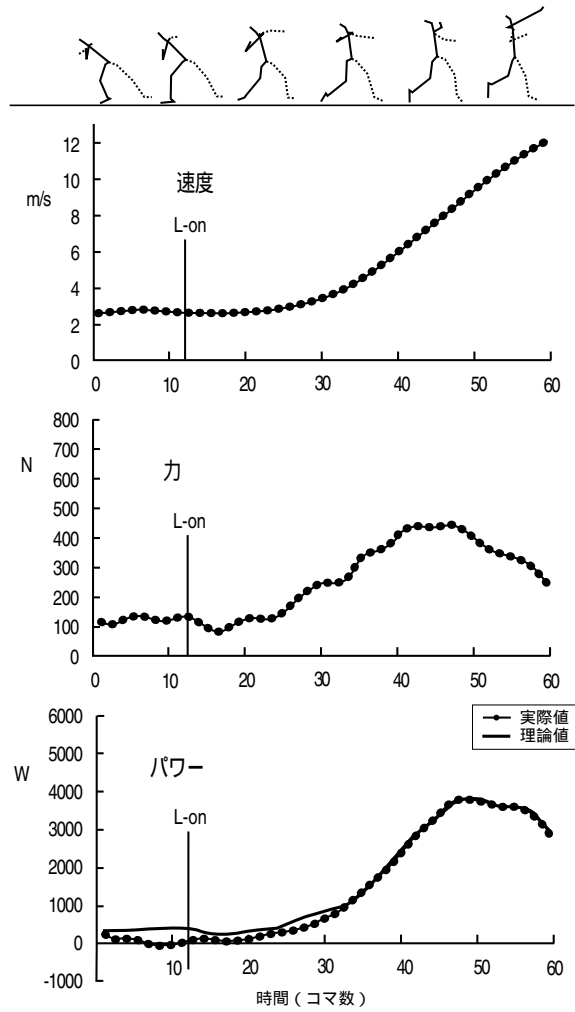


図 15 藤原選手の投擲における砲丸の速度、力、パワー (2次元、12p 17m 88, 1995)

5. メディシンボールバック投げ

- ・パワーとパワー発揮の技術のテスト
- ・股関節および肩関節のパワーが大きい

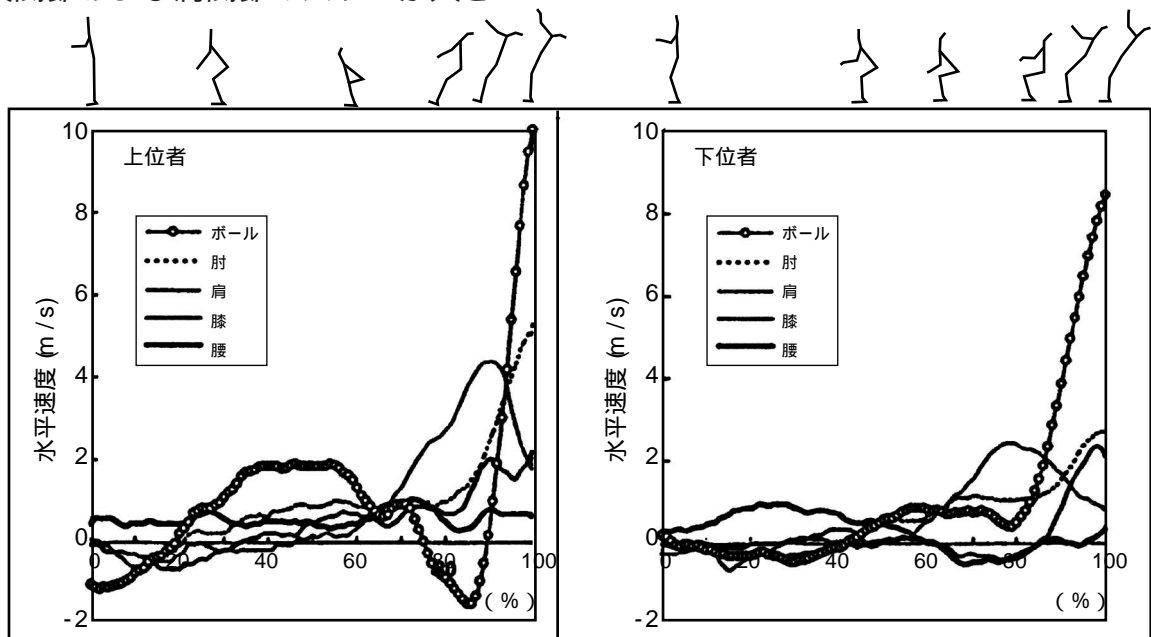


図 16 メディシンボールバック投げにおける身体各部位の水平速度 (左: 上位者 16m 70 右: 下位者 12m 40)

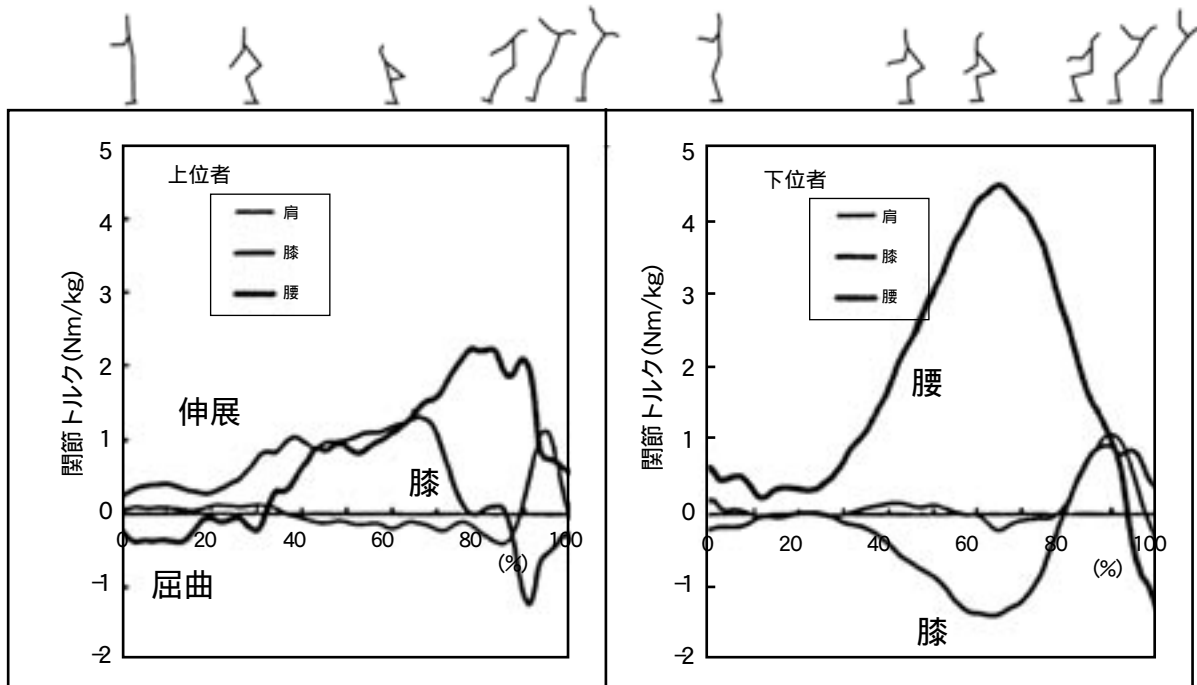


図17 メディシンボールバック投げにおける主要関節のトルク
 (左：上位者16m70、右：下位者12m40)

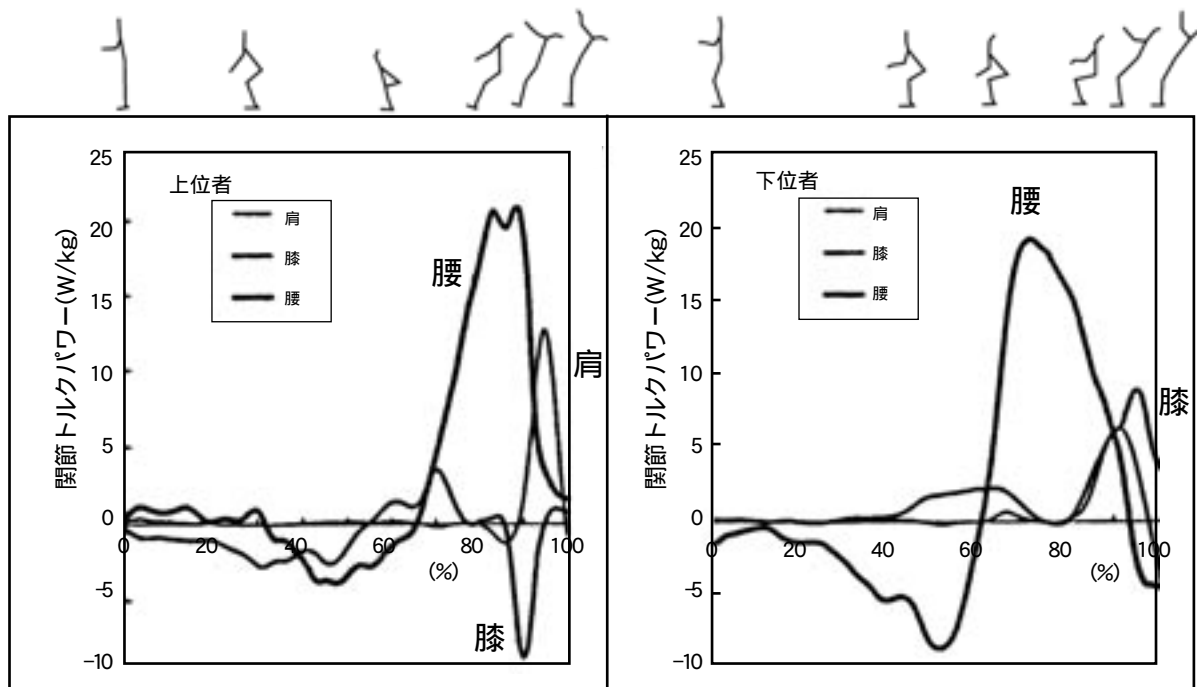


図18 メディシンボールバック投げにおける主要関節のパワー
 (左：上位者16m70、右：下位者12m40)

6 . 選手の特徴を育て、生かすことを考える

機械と人間の課題解決法の相違

人間

- ・ 多様性
- ・ あの方法もある、
このやり方もある
というのが人間

機械

- ・ 1つの基準による最適性
- ・ この方法しかない

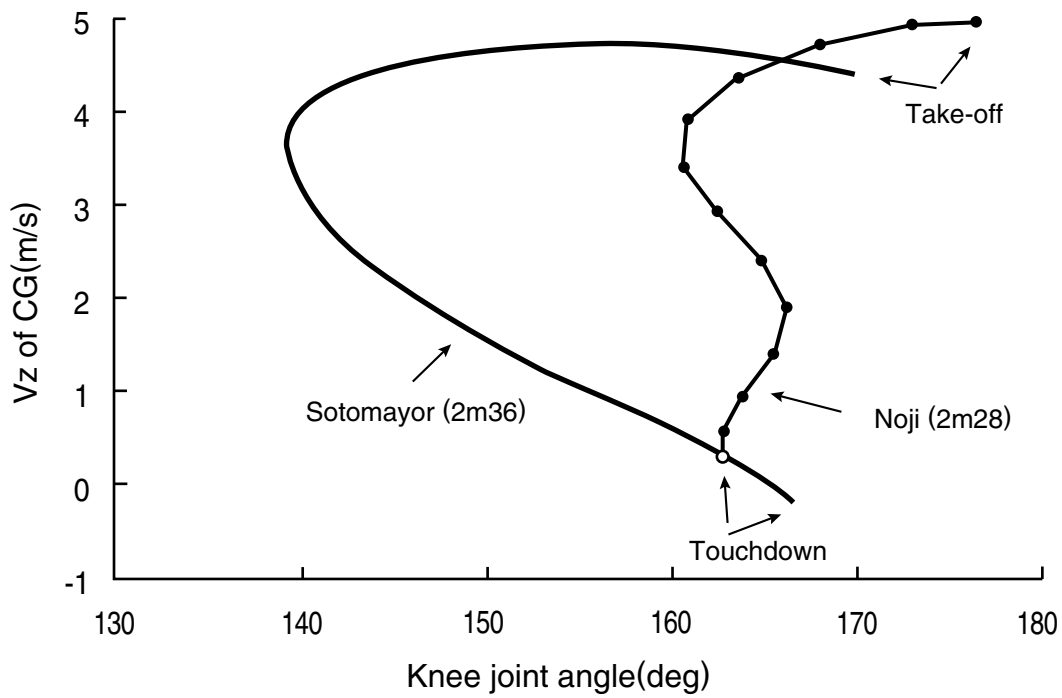


図 19 ソトマヨルとノジ選手にみられる
鉛直速度の獲得の仕方の違い
踏切における膝関節角度と身体重心の鉛直速度

'96 ジュニアコーチング・クリニック

ジュニア競技者のための
ハードル・トレーニング
講習会資料



高木 直正・幕張総合高校教諭
(日本陸連強化委員会委員)

1. 初心者の導入について

最初に考えておくことは、指導者も選手も共に好奇心に満ち溢れた状態を常に持ち続けることである。今日、多くのトレーニングが紹介されているが、個々の選手に、必ずしも充分満たされた内容とは言い切れないのが現実だと思われる。その中で、新しい発見や動きを考え実践する状態を、両者が持ち合わせることは大変すばらしいことである。

多くのスポーツ種目が、若者によって考え誕生してきたのを考えても、若者は好奇心が旺盛である。その好奇心を伸ばすためにも、指導者は、チャンスがあれば身体を動かすべきである。外国の指導者に多く見られるのは言うまでもないが、可能な限り選手に身体で表現し身体で会話することを望みたい。

個々の選手にあった練習法が計画され実行されたならば、そこには大きな可能性が現実となってくる。そのために、“より確かな How to ”を考えなければならない。“より確かな How to ”は決してむずかしく考える必要はなく、自然なフォーム(動作)をゆっくりした動きから出発して行けばいいのである

ゆっくりした動きから、自分の意識下でチェックして確認された動きは、一つのテクニック(技術)に結びついてゆくのである。例えば、スキーで平地をストックワークの「力」で進むよりは、斜面を「技術」と「力」を使って滑り降りる方が楽しさも倍加されるであろう。テクニックは、無理なくリラックスされた動きの中に多くのヒントを与えてくれるものである。

まず指導者が、好奇心(リラックスされた精神状態)とゆっくりした動きを経験する中から様々な“より確かな How to ”を考えていただきたい。練習は選手だけのものではない、指導者は指導者レベルで参加し初めて生きた練習場面となるのではないだろうか。指導者にも選手と違った“より確かな How to ”があるはずである。

2. How to (練習法)とは

全力疾走の中でもより確かな動きを身につけるには、初心者、あるいは矯正すべき点を持っている選手には特に、ゆっくりとした動きから入るべきである。年齢的にも若く伸びる力を持っている選手には特に指導者が一緒になってやらなくてはならない。

選手の能力を高める段階になると、それぞれの長所・短所を把握し、選手の最大能力を引き出すよう努力し、選手自身が自分で自分の課題を見つけるようになる。このあたりの練習は、集団でも可能である。

試合でもいい結果を持てるようになったならば、練習計画は、それぞれの選手にあったものでなければならない。同じレベルで課題も類似している選手達は成長のスピードが一層速くなるものである。しかし、あくまで個々の選手単位で計画は考えてゆくべきである。

3. ハードル走のHow to (練習法)

ハードル走は、「短距離走のなかに障害がある。」と考えるのが常識となってきた。短距離のレベルが非常に高い国は、ハードルも高いレベルにあることでも理解できる。

優れたハードラーは、短距離走者の考えられる練習過程の多くを経験し、その上にハードラーとしての練習過程を経験して、はじめて可能となるのである。したがって、短距離走者としての資質をみかくHow toから出発すべきである。例えば女子の100MHは、疾走そのものであり、ハードル上での脚の交差をいかに速くするかである。また、400MHは、400Mという速いスピードでの筋持久力が必要とされる。しかしながら、優れた短距離走者と言えども、ハードラーになるとは言いきれないのである。高いハードルほど、高度な技術が必要となり、高度な技術があるほど、速いレースができるのである。短距離走のHow toを考えつつ、ハードル走のHow toを考えることが指導者に要求される要因がここにある。

最近、私の経験であるが、ハードル走のHow toの経験者から短距離走に向上が見られたのである。今後、もう少し様子を見守り、短距離走のHow toとの関連を考えてみたいと思っている。短距離及びハードルの指導者の方々から様々なアドバイスをいただければ幸いである。

〈 基本練習 〉

ハードルを使わずに練習

短距離者を指導するすべての方法(マック氏が紹介したHow toを中心に)。

リズムカルな音楽を取り入れての自由な動き。

ハードリング(振り上げ脚、抜き脚、上体の動き)と、インターバルランニング。

(イ)ゆっくりした動きの中で。

(ロ)スキップの中で。

(ハ)ワンステップの中で。

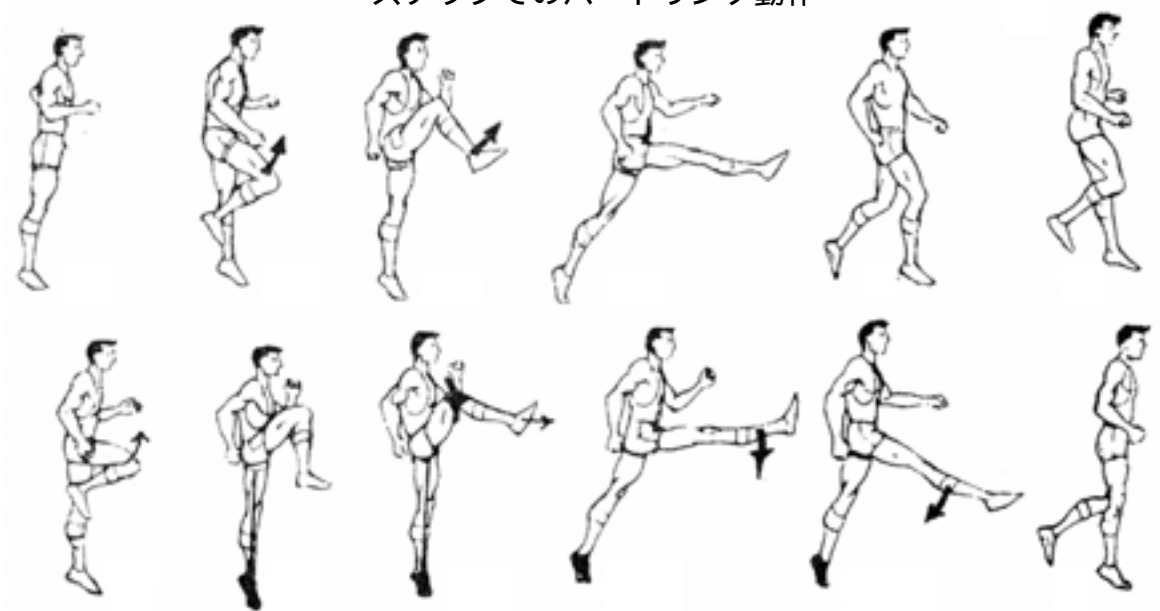
ひざから下の脱力

とは、最も遅いけれど、確かな方法は、ゆっくりとしたリズムの動きから、速い正確なランニングフォームや、ハードリング技術に改善してゆくことである。特に、初心者への指導はできるだけゆっくりした動きを大切にすべきである。なぜなら、選手と指導者とが理解できる第一歩なのである。ここで重要なポイントは、頭は自然に保ち前方を見ながら、肩を中心に腕を前後に振り、肩よりも高く上げず、指は軽くにぎる。膝はできるだけ高く上げ、接地している抜き脚は完全にまっすぐにする。そして、つま先立ちになった時、腰の位置は最高点にあり、身体は軽く前傾していることである。

こうしてゆっくりと正確にしかもリズムカルに動作ができるようになれば、選手達は活発にかつ意欲的に練習を始めるかもしれない。



ステップでのハードリング動作



スキップでの連続振り上げ

《基本練習》

インターバル2 m ~ 2 m 5 0で練習。

歩きながらのハードリング

(イ)振り上げ脚練習

(ロ)抜き脚練習

(ハ)振り上げ、抜き脚連続練習

この練習では、ハードルを越えるのに必要最少限度の動きを求めているのである。あくまで自然に歩く中でハードルにむかってゆくのである。「膝をより高く!!」を口ぐせに。

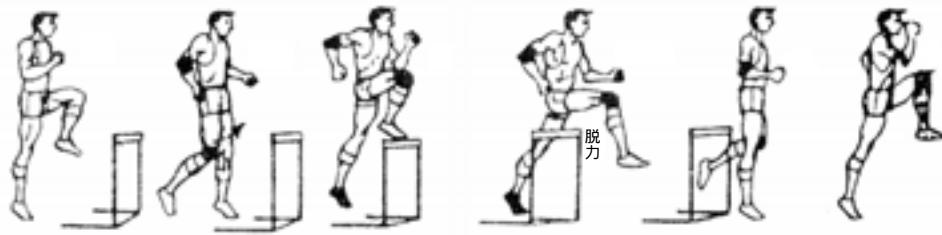
スキップをしながらのハードリング

前項の(イ)(ロ)(ハ)をスキップする中で行うのである。いよいよリズムカルで動きも速くなっ

てくる。できるだけスローな場面と、速いテンポと強弱をつくることにより、ハードリングのフィーリングを感じはじめる練習である。選手にとっては、楽しさとむずかしさを知る時でもある。

ワンステップでのハードリング

リズムの中にも「より速さ」を求めて行うのである。腰を高く、しかも膝を中心としたハードリングが要求され、リラックスされたリズムの重要性がわかってくるのもこのころである。指導者はできる限り、リズムを強調し、細かい技術点よりも、リズムとスピードの感覚をつかませることである。



スキップでの振り上げ脚練習



スキップでの抜き脚練習

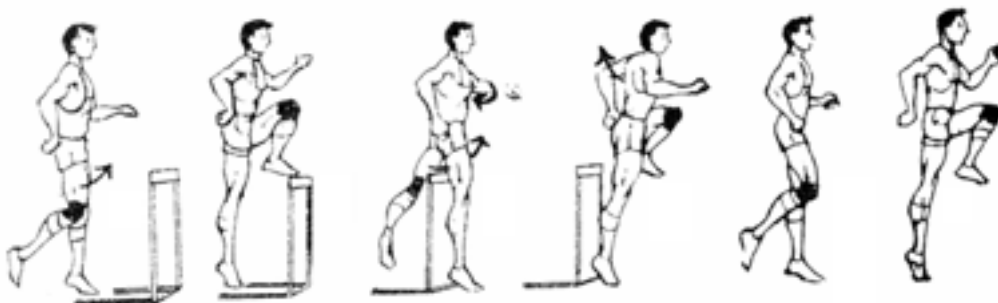
〈基本練習〉

インターバル 4 m ~ 4.5 m

もも上げでのハードリング

基本練習 での(イ)(ロ)(ハ)の練習を行うのであるが、主にここでは(ハ)の振り上げ、抜き脚連続練習を中心としてほしい。なぜなら、いよいよインターバルが、実際に近くなり、インターバルランニングの重要性も高まってくるからである。400Mの選手は、インターバルを3歩のもも上げでなく2歩のもも上げにより左右の振り上げ脚を経験することである。

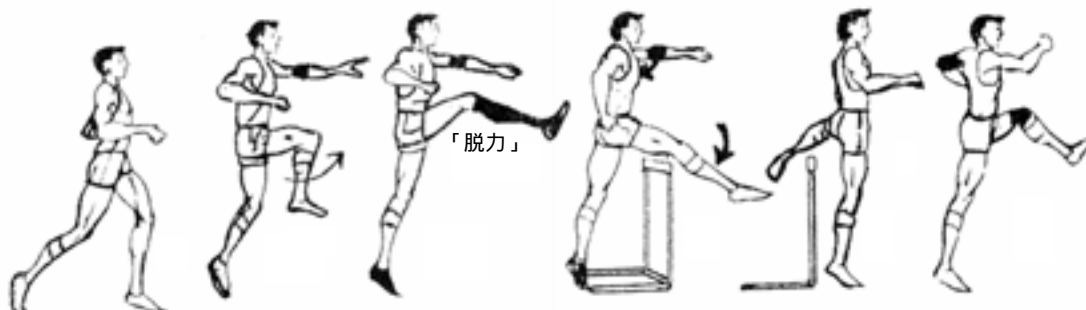
もも上げの動きをできるだけくずさないように表現することが、重要なカギとなるのである。「もも上げの中にたまたまハードルがあるんだ!!」という気持ちを選手は持つべきであり、指導者はそのために創意工夫を忘れてはならない。



振り上げ、抜き脚連続もも上げ

振り出しもも上げ

ひざから下の速い振り出しを強調し、ハードル手前で振り上げを完了させることである。この速い振り出しによって踏み切った瞬間、重心が前方に引き出されるようになればいいよハードラーとして、レースを夢みることができるのである。ポイントは、振り出す時の瞬時の脱力である。

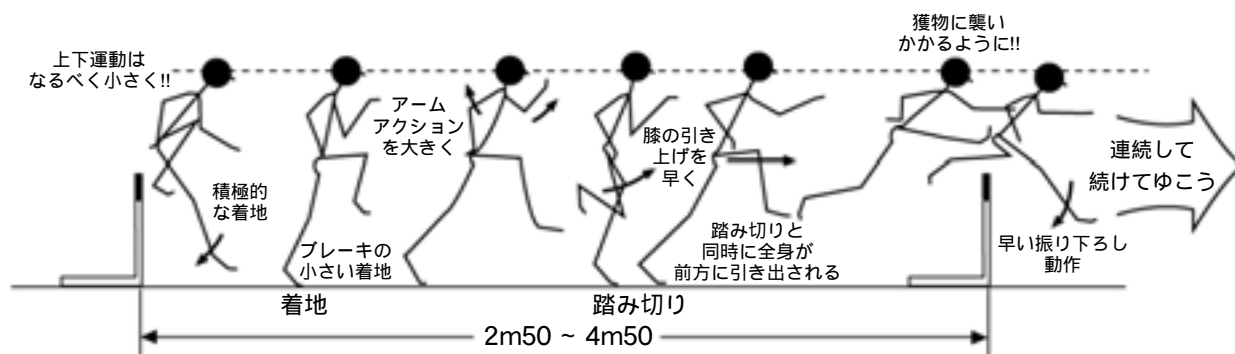


振り出しもも上げ

連続踏み切り、着地

インターバルを、着地・踏み切りを連続して行うのである。できるかぎり台数を多くし、インターバルも広くすればするほど、強い踏切と速い振り出しが要求される。(インターバルは男子4m、女子3mが標準である。)

上体を前傾(ディップ)させ、身体の上下動を小さくする工夫と、抜き足の速い前方への引きつけのための腕の使い方もここで学ぶべきである。



連続踏み切り、着地

《専門練習》

いよいよ本格的なハードラーとしての練習に入るわけである。忘れてはならぬことは、基本練習を充分経験し、ハードリングのリズムとインターバルランニングのフィーリングをしっかりとつかみ、もうレースに出たくてうずうずする気持ちが抑えられなくなって初めてこの専門練習に入ることである。

なお、短距離走の専門練習をこの練習と並行して取り入れることは言うまでもない。

シャトル・ハードリング

本格的なハードリングの技術練習である。往復2コースを使って(1台から5台ぐらいが限度であると思うが)指導者がもっともいいポジションでアドバイスをしながら、選手はハードルを3~5歩で往復するのである。

スタートからのハードリング

スタートから一台目の踏み切りが合わないと悩んでいる若い選手が居るが、最初はスタートラインにこだわらずに始めることだ。

加速からのハードリング

スタートライン手前2～4mあたりから加速して、越えてゆく練習である。スタートライン手前1足長(約30cm)あたりを、クラウティングスタートの第一歩と思いスタートすれば、いい踏み切りができるであろう。

4. ハードルのセッティング

各々の選手に合った台数、高さ、インターバルを考えるべきである。その中で、選手と指導者が好奇心を満足するセッティングを考えていけばすばらしい練習が出現するのである。

例 400MH選手のセッティング例

インターバル35m - 3m (踏み切り、着地の距離) = 32m (実際に走る距離)

$32\text{m} \div 13\text{歩} = 2.46\text{m}$ $3\text{歩} \times 2.46\text{m} = 7.38 + 3\text{m} = 10.38\text{m}$

$32\text{m} \div 14\text{歩} = 2.28\text{m}$ $4\text{歩} \times 2.28\text{m} = 9.12 + 3\text{m} = 12.12\text{m}$

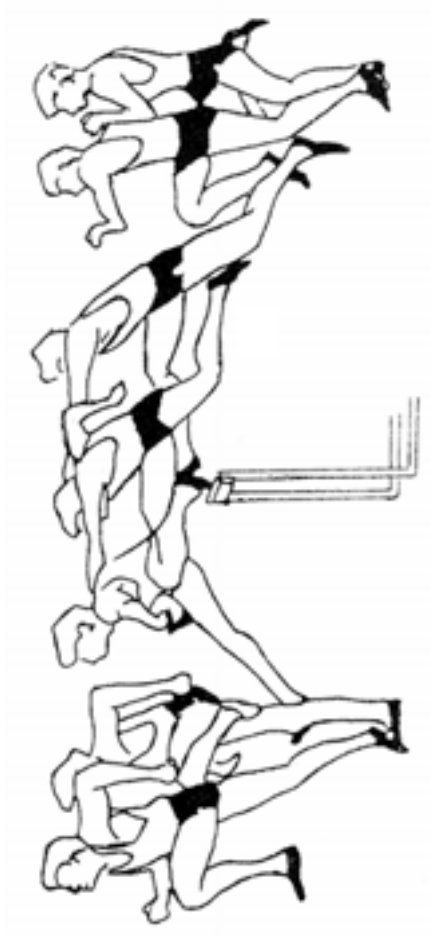
$32\text{m} \div 15\text{歩} = 2.13\text{m}$ $5\text{歩} \times 2.13\text{m} = 10.65 + 3\text{m} = 13.65\text{m}$

備考

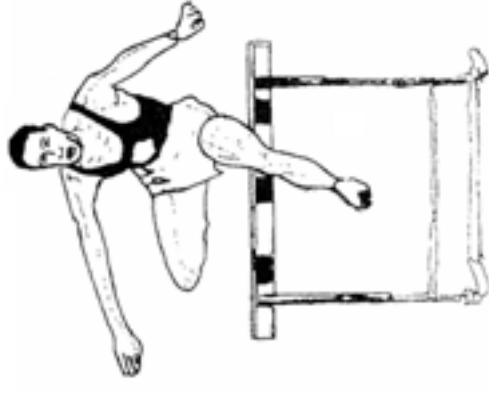
より優れたハードラーは完全に自分のレースのリズムを持っている。したがって、ウォームアップの時、いかにそのリズムを強調するかということに努力をはらっているようである。しかし、多くのハードラーは、残念ながら勝つことに集中し、リズムにはあまり意識をしないようである。したがって、この意識を高めるために、私は、音楽をトレーニングの中に入れ、潜在的にもっている、リズム感を呼び起こす工夫を考えている。

日本人は、緊張民族と言われ、日頃の練習の中で無意識的にいわゆる型にはまった動き、トレーニングに終始しているように思われるのである。そうした場面でハードル練習を考えると、リラックスされた動きを要求することは、大変困難なことのよう思う。音楽を補助的プログラムとして考え、実際に障害を越えた時、よりよい反応をもちスピードも増し、障害との接触も少なかったのである。本人が気づかないで、ハードリングのリズムの一貫性が見られたのである。今後、若い人々の音楽に対しての優れた感性を引き出し、それをトレーニングに取り入れることは、指導者にとって大きな力を与えるに違いないと思われます。今後、諸先生方と行って行きたいと思ひます。

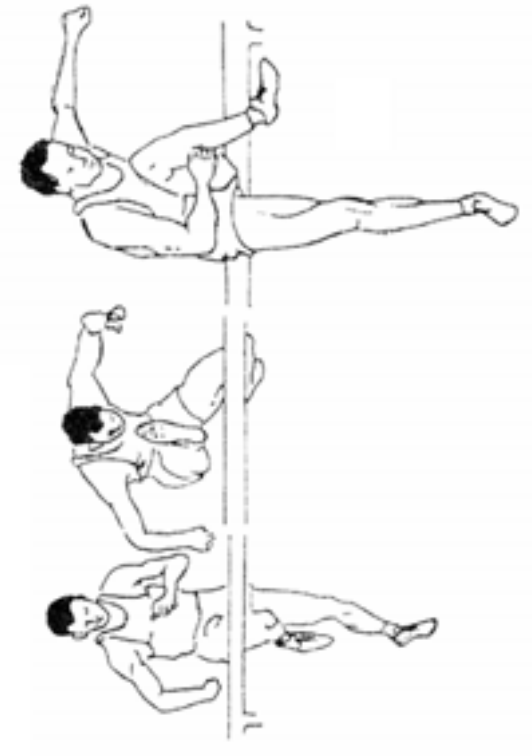
110JHのハードリング



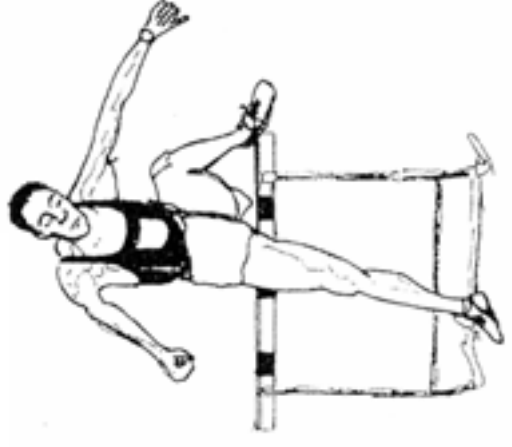
400Hコーナー走 左脚がリード脚の場合



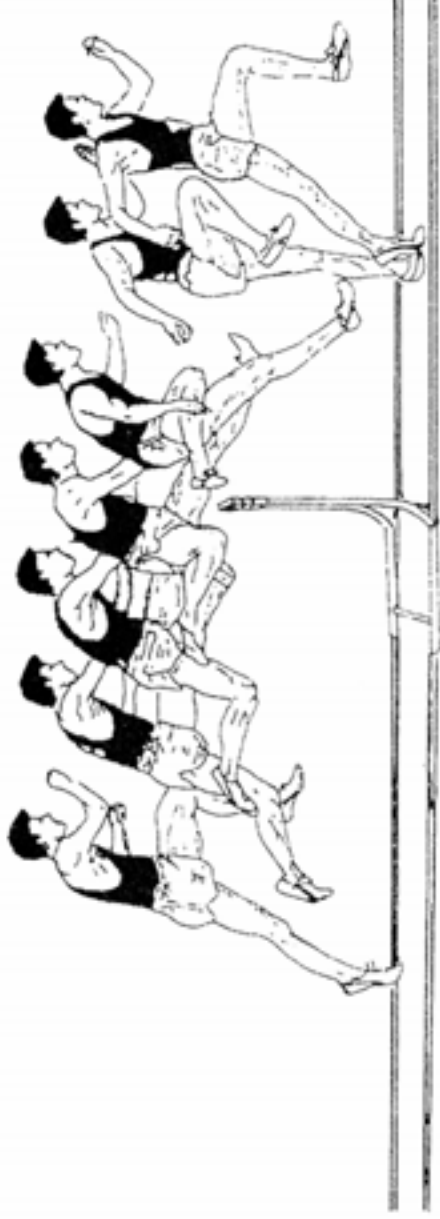
110Hの正面から見たハードリング



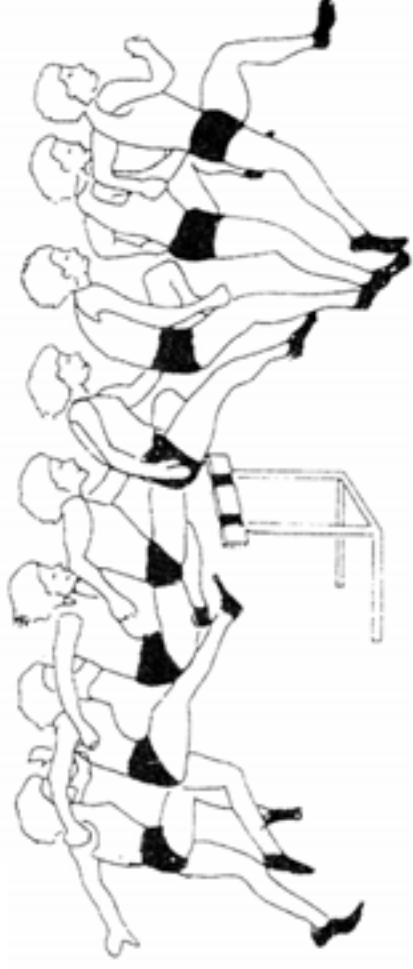
400Hコーナー走 右脚がリード脚の場合



400H 直線のハーディング



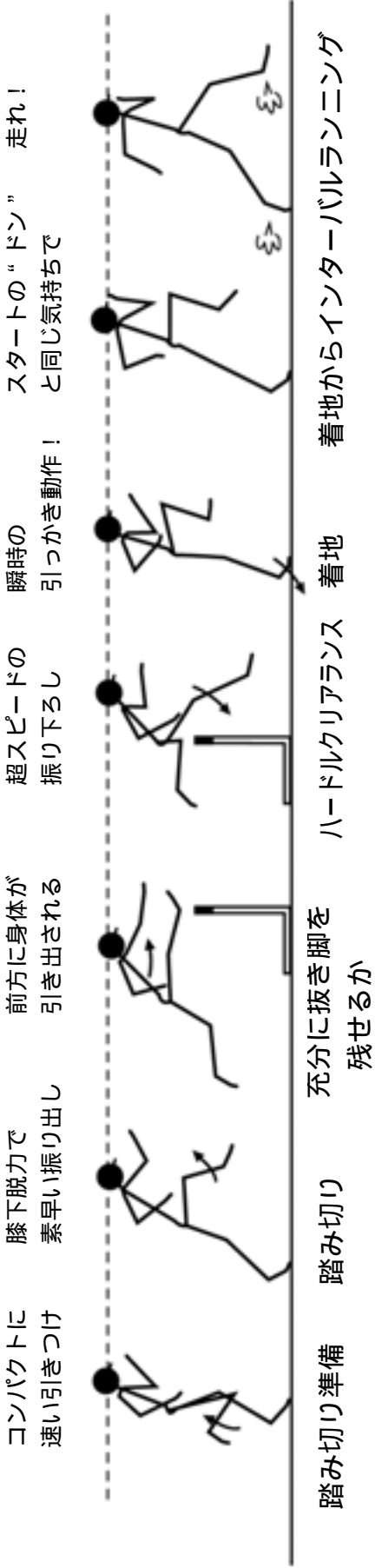
100Hのハーディング



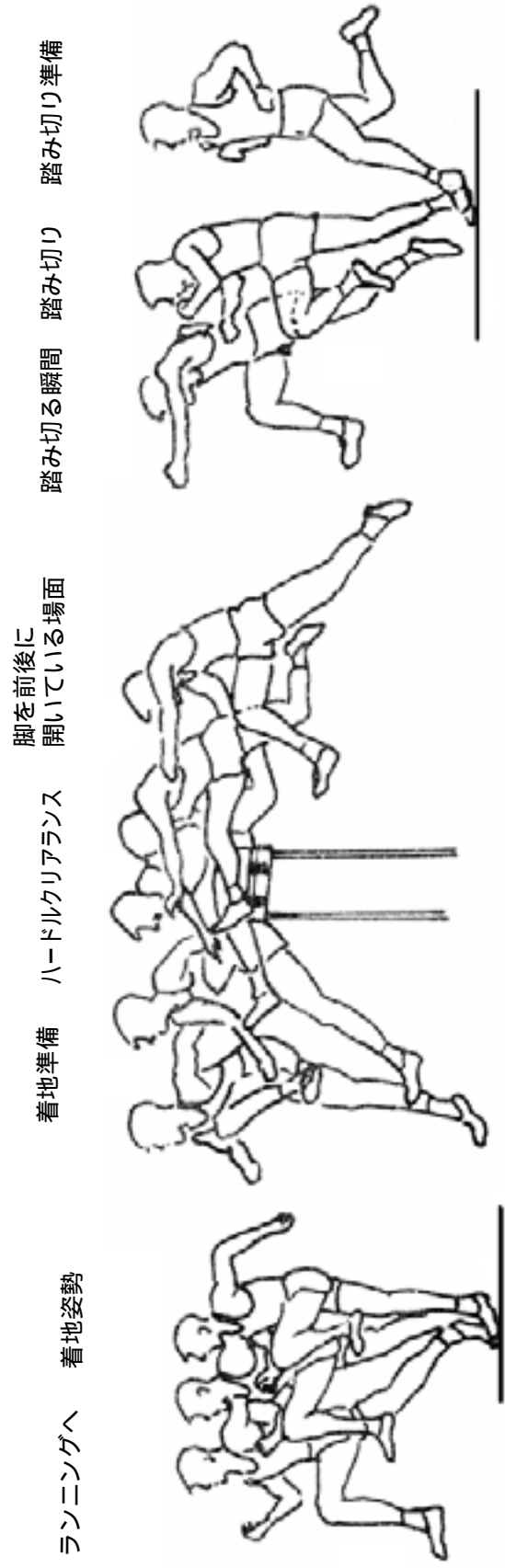
《ハードリングの健康診断》

		チェックポイント	はい	?	いいえ
踏み切り場面	踏み切り準備	かかとから着地しないでつま先部分で踏み切れているか			
		踏み切りはいい位置で踏み切れているか			
		振り上げ脚は素早くかい込まれて前へ振り出そうとしているか			
		身体姿勢は重心の高いいい姿勢か			
	踏み切り	振り上げ脚の膝が高い位置にある			
		肩がリラックスされ、上体の引き上げができています			
		振り上げ脚と反対のリード腕とのタイミングがあっている			
		ハードルを見つめながら突っ込んでいくという気であるかな			
	踏み切り瞬間	踏み切り脚が充分伸びている			
		振り上げ脚の膝から下の素早い振り出しができています			
ハードルに対して突っ込んでいく前傾姿勢ができています					
空間場面	脚を前後に開いている場面	空中ではリラックスし、脚が前後に充分開いている			
		リード腕は前方に伸ばしている			
		振り上げ脚動作はハードルの手前で完了している			
	ハードルクリアランス	踏み切り脚は慌てず後方に残されている			
		上体の前傾は保たれている			
		ハードルすれすれに越えている			
	着地準備	振り上げ脚はしっかりと伸びていて積極的に着地しようとしている			
		抜き足は脇の下を通して膝から前方へ上手く移動している			
		抜き脚動作のタイミングに合わせてリード腕の動作もスムーズ			
着地場面	着地姿勢	膝が充分に伸ばされて着地している、重心が高い			
		着地の位置はいい位置で着地している			
		抜き脚は膝の位置が高く、腕の動きもすぐ走れる姿勢である			
	ラングヘ	着地をした瞬間からブレーキも小さく“走る”という実感がある			
		腕が前後に大きく振れている			

ハードリングの健康診断



ハイハードルのハードリング



L: ローハードル 76.2 ~ 84.0cm
 M: ミドルハードル 91.4cm
 JR: ジュニアハードル 99.1cm
 H: ハイハードル 106.7cm
 (): 各自で作製したハードルの高さ

正確にわかればそれが一番！
 でも、暑い、涼しい、爽やか、
 などでもよい

例 平成5年10月26日 国体成年共通女子100Hの優勝した
 佐々木あゆみさんのレースの岩崎克彦氏による手動計時

時刻		天候		気温		風	
3:15		晴・曇・雨				追・2向・横・無	
高さ	L,M,JR,H,()	L,M,JR,H,()	L,M,JR,H,()	L,M,JR,H,()	L,M,JR,H,()	L,M,JR,H,()	L,M,JR,H,()
台数		台	台	台	台	10	台
距離		m	m	m	m	100	m
インターバル	正、短	足	正、短	足	正、短	足	足
	インターバル	Start	インターバル	Start	インターバル	Start	
S~1					2"48	2"48	
1~2					1"07	3"55	
2~3					1"06	4"61	
3~4					1"04	5"65	
4~5					0"93	6"58	
5~6					1"02	7"60	
6~7					1"09	8"69	
7~8					1"01	9"70	
8~9					1"13	10"83	
9~10					1"08	11"91	
10~G					1"20	13"11	
Time						13"11	(公式計時 13"38)

自分の目的にあった
 台数をセットしよう、
 レースは全て10台

スタートからゴール
 までの距離です

スタートから1台目
 まででピストルや、合
 図があった瞬間にス
 トップウォッチを押
 し、ハードルを越えて
 着地した時(タッチダ
 ウン)に、スプリット・
 ラップタイムがとれる
 ボタンを押す、その後
 は着地するごとにその
 ボタンを押して下さい

レースでは、発表の
 時に良く聞いて記入し
 ましょう、練習時は、
 指をなめてから何風か
 記入を

インターバルは
 正: 正規のインターバル
 短: どれだけ短くしたか
 足: 何足長でインターバ
 ルを縮めたか

その選手のその時
 の調子を聞くといい
 ですね

最終ハードルを越えて
 着地した時からゴールま
 でのタイムで、ゴール
 の時にストップボタンを押
 せばいいのです

正式計時は13"38(追い風2.2m)
 (電気計時)であり、手動計時との
 誤差0"25を加えると、だいたい正
 確なラップが、タイムが出ている
 ようです、岩崎氏の正確さがここ
 で証明された訳です

体調; 体重()

さあ君も、記録用紙を作ってみて下さい!!

年 月 日

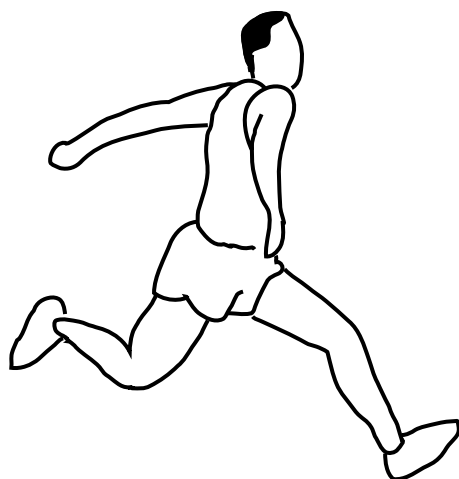
氏名

時刻		天候		気温		風	
:		晴・曇・雨				追・向・横・無	
高さ	L,M,JR,H, ()	L,M,JR,H, ()	L,M,JR,H, ()	L,M,JR,H, ()	L,M,JR,H, ()	L,M,JR,H, ()	L,M,JR,H, ()
台数	台		台		台		台
距離	m		m		m		m
インターバル	正、短	足	正、短	足	正、短	足	足
	インターバル	Start	インターバル	Start	インターバル	Start	
S~1							
1~2							
2~3							
3~4							
4~5							
5~6							
6~7							
7~8							
8~9							
9~10							
10~G							
Time							

体調；体重 ()

'96ジュニアコーチング・クリニック

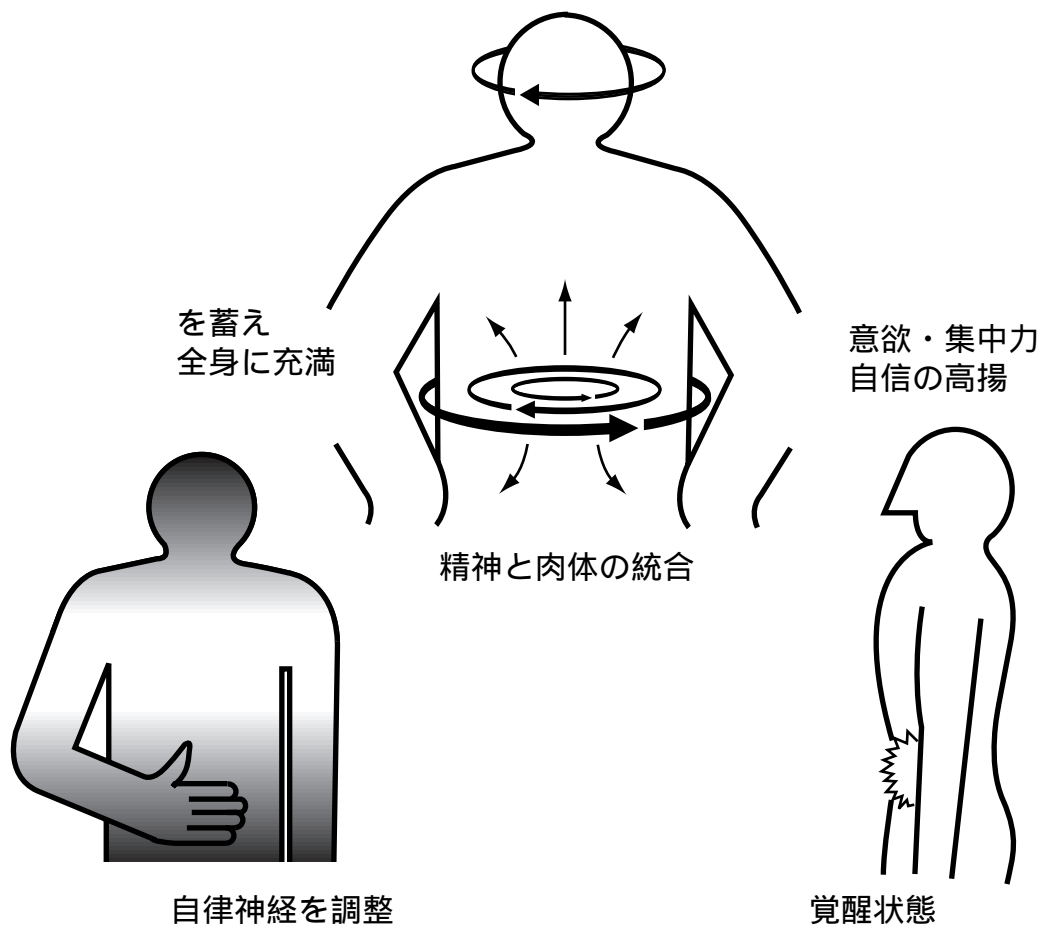
三段跳・トレーニング 講習会資料



東海大学・植田恭史

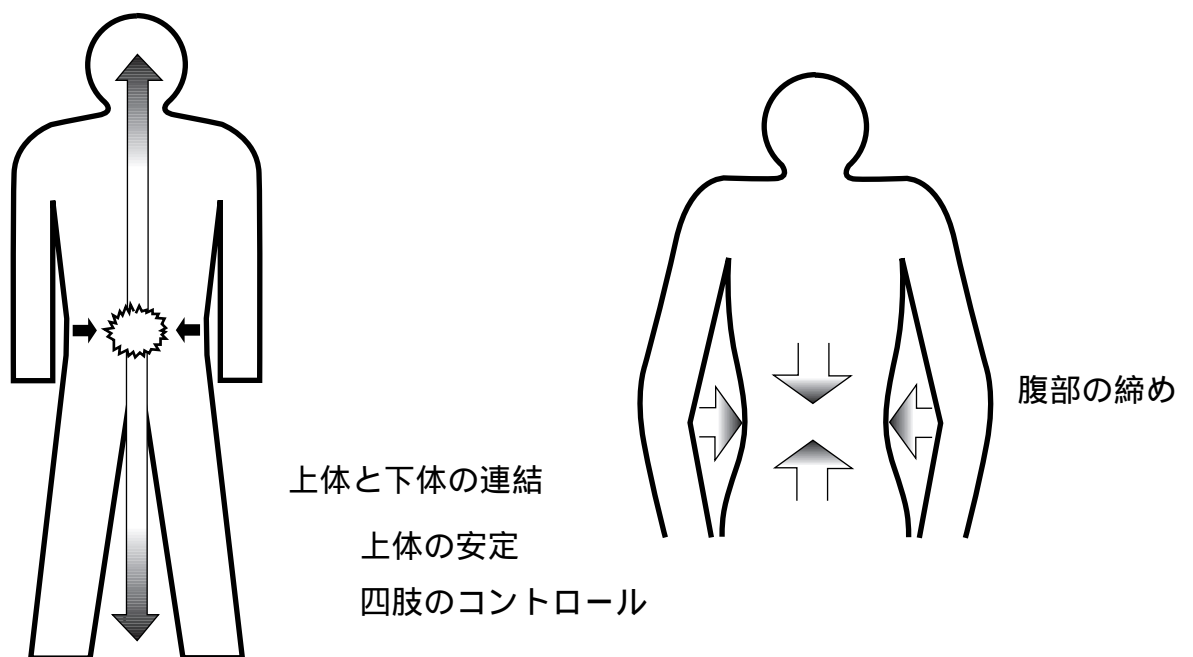
1 . センターリング

センター（丹田）に意識を集中



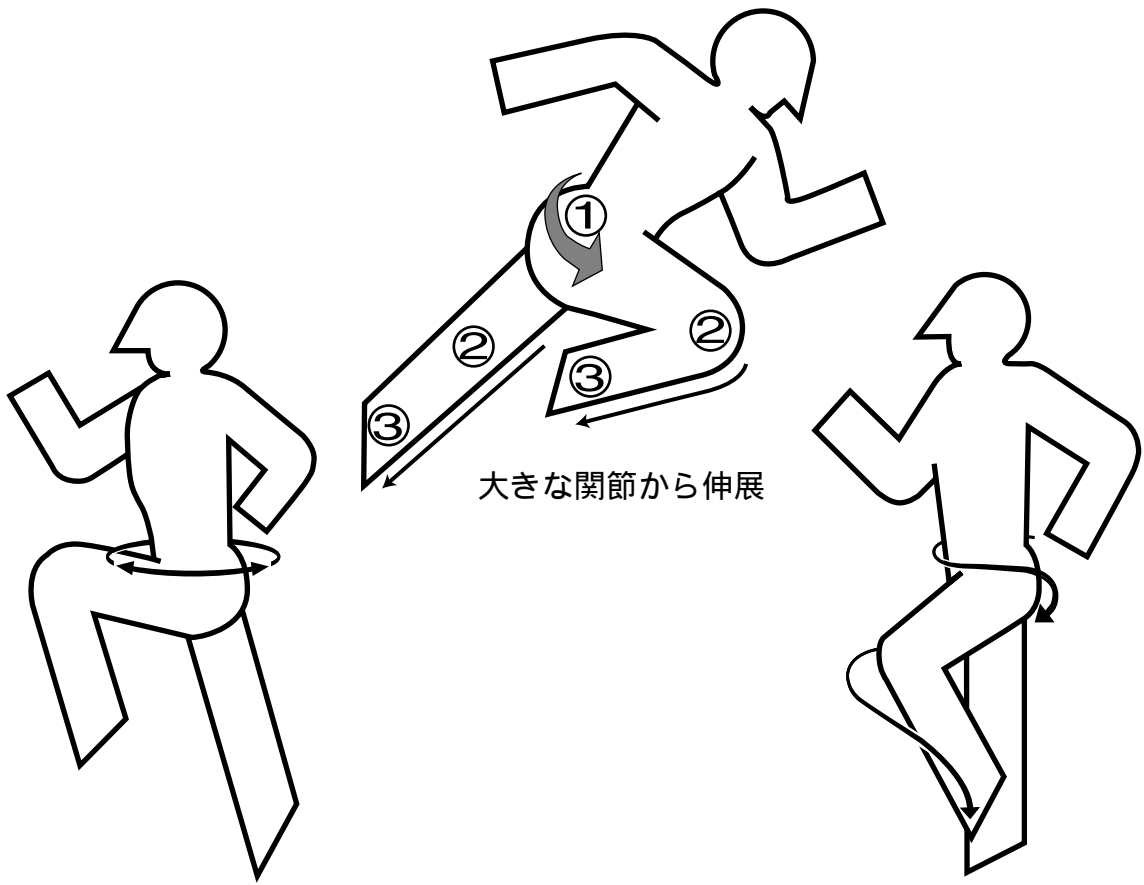
2 . センターリング

センター（核・軸）をつくる



3 . センターリング

センター（腰）から動かす

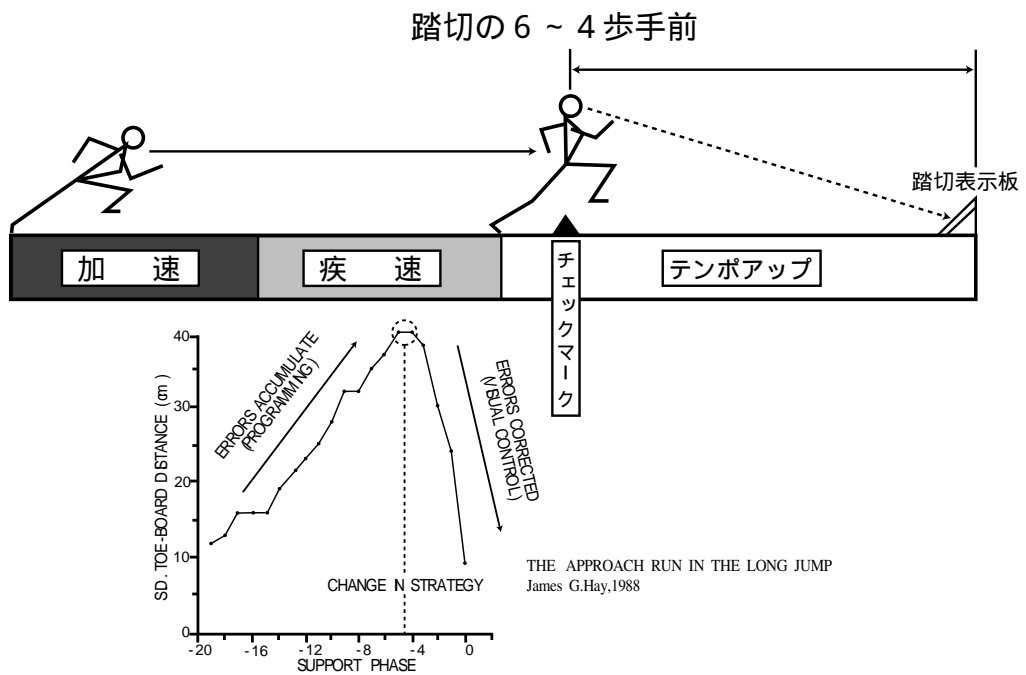


先導的な腰の回旋動作

動きの統一と効率的な筋力発揮

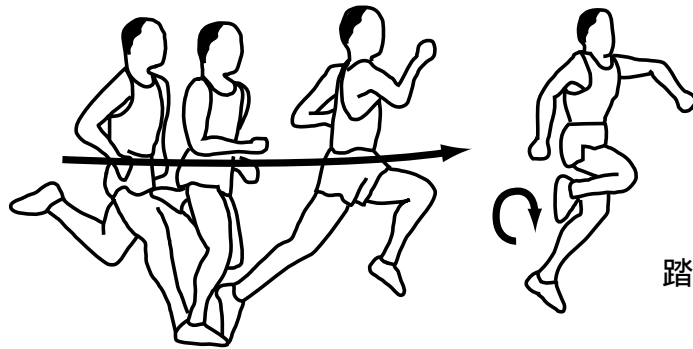
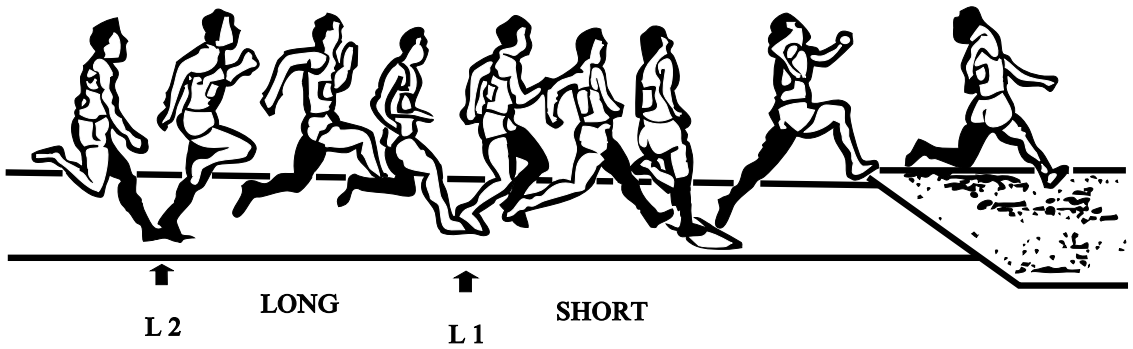
1 . 跳躍競技の技術

助走におけるコーチのチェックマーク



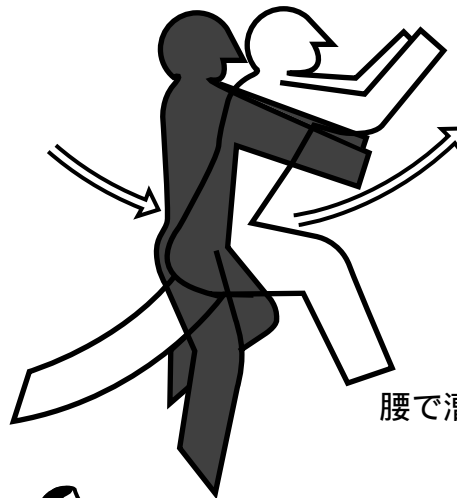
2. 跳躍競技の技術

踏切の技術 パノートメートステップ

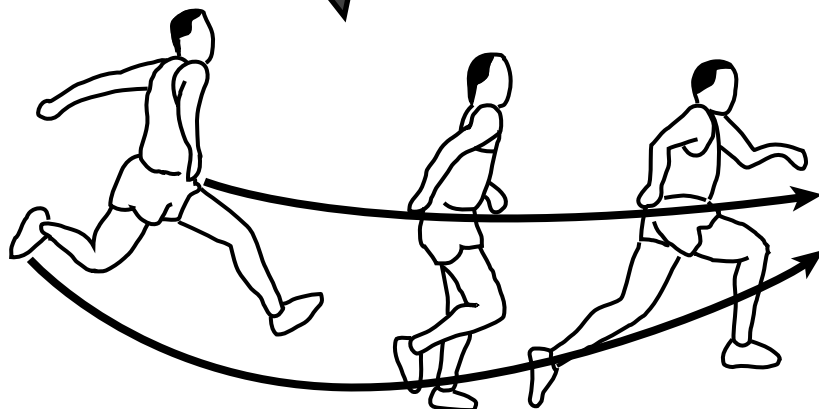


踏切脚のかい込み動作

腰漕ぎ動作と伸び上がり動作



腰で漕ぐ動作 腰で地面を押し出す



開脚からはさみ込み（スイング）動作 前方へのリードレッグ

'96 ジュニアコーチング・クリニック

ジュニア競技者のための
ボディケアとコンディショニング
講習会資料



山本 利春・国際武道大学体育学部講師
(日本陸連医事委員会トレーナー部会委員)

【キーワード】(ポイント)

ボディケアの着眼点 傷害発生と関連深い身体要因は何か

筋力・柔軟性・身体組成・関節不安定性・骨形態(体形) 特に筋力と柔軟性は
改善の余地大きい

スポーツ傷害の予防とコンディショニング

- ・ 体重支持力
スポーツ活動の基礎筋力 傷害後のリコンディショニングの目安
- ・ 腰痛のメカニズムとコンディショニング
腹筋強化と腰背筋群・股周囲筋群のストレッチング 姿勢改善との関連
腰痛持ち選手のための正しい腹筋運動
- ・ たかが捻挫の誤り
関節の緩みと筋力低下 予防は初期治療とリハ、トレ、
安易にテーピングに走らない
- ・ オスグッド病のメカニズムと予防
大腿四頭筋の柔軟性低下と成長軟骨が原因
身長伸びとストレッチングがポイント
- ・ 肉離れの原因と予防
筋力の不足とアンバランス、柔軟性低下 特に再発予防が大切
調子が良いときでも肉離れは起きる 神経系の関与 春先の動きづくり
- ・ グランドの左回りの弊害
カーブ走行と左足への負担 舗装路の右側通行でも同様
- ・ ケガをしている選手への配慮
患部外トレーニングの重要性
アスレチック・リハ 早期競技復帰とメンタル・コントロール
- ・ 新人選手の受験シーズンの過ごし方
運動不定と体力低下 新人選手のケガの多さ 自己管理
- ・ 自己管理の重要性
他力本願でなく、まずは毎日のセルフ・コンディショニング
自分の身体を知ること

*ジュニア競技者にとっては指導者がトレーナーです
自己管理能力を教育することが大切だと思います(山本)

スポーツ・ケア 最前線

実例で見るケガの予防、処置、再発防止の注意点

リハビリとチューブトレーニング

専門的な競技への復帰を実現させるアスレチック・リハビリテーション

スポーツ選手が何らかの外傷・障害によって身体の機能を低下させたり失ったりした時、的確なリハビリテーションを行い、回復させる必要があります。この場合のリハビリテーションは、ADL(日常生活動作)を取りもどすためのメディカル・リハビリテーションとは違い、競技の専門性を考慮したものでなければいけません。

専門の競技に復帰させるためのリハビリテーションは、アスレチック・リハビリテーションと呼ばれています。アスレチック・リハビリテーションでは、次の6点に注意する必要があります。

1 競技特有の体力要素

その競技で必要とされる体力要素(専門的体力)や、運動様式(特有の動作)を十分に把握する。

2 段階的な負荷

障害部位の悪化やオーバートレーニングをまめかめよう、回復の段階ごとに的確な機能評価を行い、その結果に応じた合理的トレーニングを進める。

3 医学的制限の考慮

特に手術を行った選手に関しては、手術後の患部の保護を十分に考慮する。そのうえで、可能な限り積極的なトレーニングを行う。

4 再発防止

再発を防止するために、障害要因を除去、軽減しておくことが重要。さらにそれだけではなく、「強化」も行っていく。

5 患部以外の活用

患部以外の部分を活用して、積極的に体力強化を図る。特に荷重制限がある場合、下肢筋機能の低下や心肺機能の低下を防ぐ努力が必要。

6 心理面のコントロール

受傷者の個人のモチベーションやチーム内での役割などを把握し、「やる気」を維持させる。その逆に、復帰をあせってオーバーユースを引き起こさない配慮も必要。障害の程度やトレーニング内容を把握させる「教育」も重要。

多角的にリハビリに応用できるチューブ、ケーブルのトレーニング

今回は、最近注目されているゴムチューブ、ゴムケーブルを活用したトレーニングを取りあげます。これらのトレーニングは、アスレチックリハビリテーションに活用するうえで、次のような利点があります。

1. スポーツ動作に類似した動き

ダンベルやバーベルなどを使うトレーニングでは、重力に抗した形でしか負荷をかけられないことが多い。チューブ、ケーブルでは、負荷の方向が自在である。

2. 簡易性、安全性に優れる

持ち運びが便利で、事故などの危険が少ない。ちなみに私の大学では、入院した選手にチューブを“差し入れ”し、「患部以外のトレーニング」に役立ててもらうことをよく行う。

ここでは、チューブ、ケーブルの利点を活用できる、代表的な3つのリハビリテーショントレーニングを紹介しておきましょう。

1. 膝十字靭帯損傷の場合

チューブを2本活用する。リハビリで行われる通常の膝伸展運動では下腿遠位部が前方に引き出される力が働き、受傷靭帯に過度のけん引力が働くことがある。下腿近位部にもチューブをかけて、計2本のチューブでトレーニングすると、患部への不要な負担を減らしたうえで、大腿四頭筋に効果的な負荷をかけられる(図1)。

2. ハムストリングスの肉離れの場合

筋収縮の強度を徐々に上げていく工夫が必要。トレーニングの段階に応じて、コンセントリックからエキセントリックへスムーズに移行できる点で、チューブ、ケーブルを使った負荷が適する。また、ハムストリングスは膝と股関節にまたがる2関節筋であるため、膝と股関節の複合的な動作を考慮する必要がある。チューブ、ケーブルを活用すると、レッグカールだけでなく、股関節の伸展、脚の振り下ろしなども同時にトレーニングでき、より実際の動きに近い形で行える(図2)。

3. 足首のネンザの場合

足首のネンザのアフターケアには、「RICE」「テーピング」「トレーニング」の3要素があるが、どうしても3つ目の「トレーニング」が軽視されがち。(図3)に示すようなトレーニングを実施すること。

この他、チューブ、ケーブルを利用してさまざまなトレーニングが実施できます(図4)。

図1 膝十字靭帯のリハビリに活用するチューブトレーニング

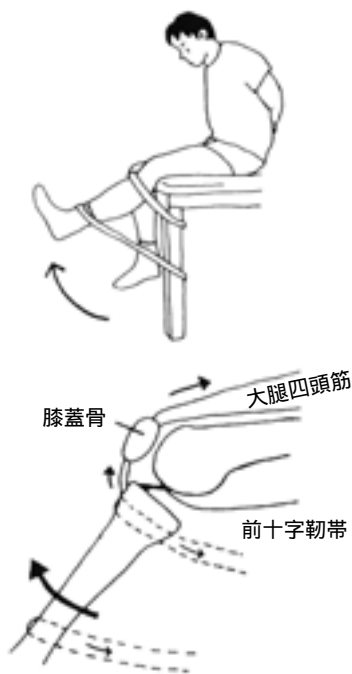
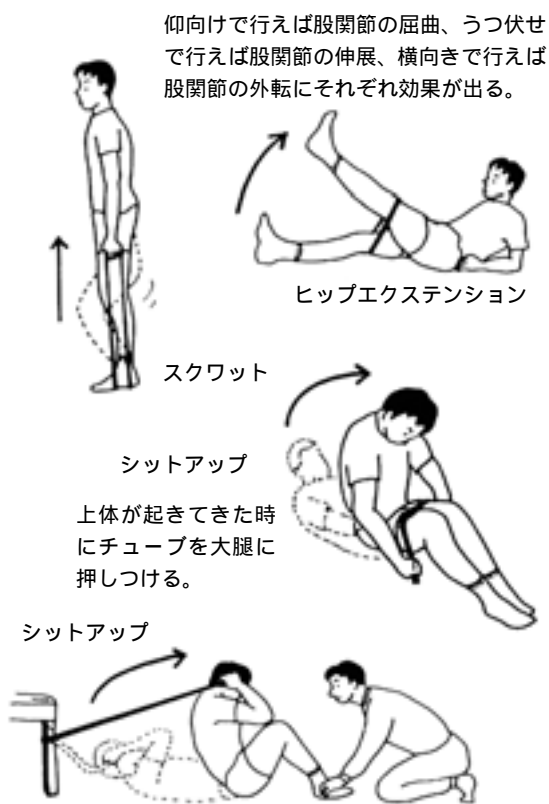


図2 ランニング動作時に多関節的にかかる負荷

図4 身近に応用できるチューブトレーニング



足関節の外転



足関節の内転



両足同時に行う
足関節の外転



足関節の底屈



足関節の背屈



図3 足首のネンザのリハビリテーション

ウィークポイント補強の筋力トレーニング

1 足首

【対象と狙い】

対象は足関節の捻挫が癖になってしまい、不安からいつもテーピングをしている選手など(捻挫後、しっかりとリハビリをしないでテーピングをして競技復帰してしまう選手が非常に多い)。

狙いは足関節周辺の筋力強化である。大筋群に比べ筋力が弱く、しかも動く方向が多様な関節なのでマシンやフリーウェイトによる通常の筋力トレーニングでは鍛えにくい部位でもある。だがゴムチューブ(以下チューブと略)やゴムバンド(以下バンドと略。足首のエクササイズの場合は特に有効)を利用すれば、多種多様なトレーニングが行える。なお、チューブ、バンドは市販されているトレーニング用のものを使うが、自転車のチューブなどで代用してもよい。

足関節の外転

(チューブまたはバンド利用)

チューブまたはバンドを輪にし、一方を椅子の脚に通し、もう一方をトレーニングする足のつま先外側に引っ掛け、踵を支点にしてつま先を外側に動かす。そのとき、小指を上を反らせるようにする。足関節外側の筋肉のトレーニングである。足首を内側に捻って起こる捻挫(内反捻挫)がクセになっている選手には特に有効。



足関節の内転

(チューブまたはバンド利用)

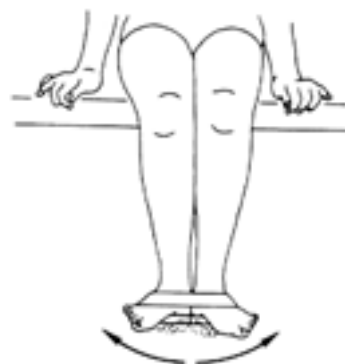
と反対の運動。チューブまたはバンドをつま先内側に引っ掛け、踵を支点にしてつま先を内側に動かす。今度は親指を上を反らせながら。これは足関節内側の筋肉のトレーニングであり、とは逆に外反捻挫がクセになっている選手に特に有効。



両足同時に行う足関節の外転

(チューブまたはバンド利用)

を両足同時に行う方法。やはり踵を支点とし、両足同時に小指を上を反らせながらつま先を外側に動かしていく。



足関節の背屈・底屈(チューブまたはバンド利用)

背屈(上への動き、イラストa)の場合、ベンチの角を利用してイラストのようにチューブやバンドを引っかける。底屈(下への動き、イラストb)の場合は自分でチューブ(またはバンド)を手に持ち、引っ張りながら負荷を与える。



a. 背屈



b. 底屈

パートナーによるトゥレイズ

(足関節の背屈)

2人が向かい合って座り、パートナーは実施者のつま先を踏みつけるように足を乗せ、負荷を与える。実施者は踵を支点とし、抵抗を感じながらつま先を挙げていく。下るす局面でパートナーはエキセントリックな負荷を与えてもよい。



タオルギャザー

足関節捻挫のリハビリとしてよく紹介されるエクササイズ。タオルを床に置き、足の指でタオルをたぐり寄せるようにして、足指屈筋を強化する(イラストa)。また、回外・回内(イラストb)を繰り返してつま先でタオルを移動させる。イラストのように軽いダンベルを置いて行くと負荷が大きくなる。

a. 足指屈筋の強化



b. 回外・回内



カーフレイズ

ふくらはぎの筋肉(腓腹筋、ヒラメ筋等)はアキレス腱を通じて踵までつながっており、足関節を底屈(地面をキックするような動き)する働きがある。カーフレイズはそれらの筋肉を鍛える最も一般的なエクササイズ。慣れてきたらバーベル等により負荷を増加させる。



座位で行うカーフレイズ

パートナーが実施者の大腿部の上に座り、負荷となる。実施者はつま先を台の上に置き、踵を上下させる。立位で行うカーフレイズと異なり、腓腹筋が弛緩するのでヒラメ筋を集中的に鍛えられる。

これら下腿部のトレーニングは、足関節の捻挫予防だけでなく、シンスプリントやアキレス腱炎の予防にもつながる。



2 膝

【対象と狙い】

対象は、程度に関わらず膝のケガが原因でテーピングに頼らざるを得なくなっている選手、あるいは慢性的な障害を持ち痛みが常にある選手。具体的な傷害名で言うと半月板損傷、靭帯損傷、ランナー膝、ジャンパー膝、オスグッド・シュラッテル病など。これらの傷害は膝への衝撃に対するショック・アブソーバーとして働く大腿四頭筋の強化によって改善が可能であると言われている。従って以下のエクササイズは大腿四頭筋強化が主な狙いである。

この部位の強化としては、フリーウエイトやマシンを用いたスクワットとそのバリエーションが代表的エクササイズであるが、筋力不足や痛みがあってそれらが行えない選手にも可能なものを中心に紹介したい。順番は、膝関節の手術後のリハビリテーションにおいて適用される、非荷重運動から荷重運動へという流れに沿っている。

股関節の伸展(チューブ利用)

長座位で上体をやや倒して肘をついた姿勢をとる。チューブを輪にして膝の位置に通し、膝を伸ばしたまま脚全体を上下させる。



おもりを用いたストレート・レッグ・レイジング

と同じ要領だが足首に砂袋などのおもりを装着する。ポイントは下ろしてきたときに床に踵をつけないでギリギリの位置で止めること。その動作によって大腿四頭筋に対しエキセント



座位でのレッグ・エクステンション（チューブ利用）

これはお馴染みのエクササイズ。腰かけて足が床につかない台を用い、チューブを足首に引っかけて膝関節を伸展させる（イラストa）。前十字靭帯を傷めている場合は、大腿四頭筋の収縮によって腓骨が前方にずれ、前十字靭帯にストレスが加わるのを防ぐために膝の下にもう1本チューブをかけて行う（イラストb）。

a. チューブ1本の場合



b. チューブ2本の場合



チューブを用いたスクワット
ダンベルやバーベルによるスクワットに移る前段階として、このようにチューブを用いるのも1つの方法。



片足スクワット

台の上にトレーニングするほうの足を乗せ、もう一方の脚を前方に伸ばしてスクワットする。バランスが取りにくいのでイラストのようにパートナーが補助するとよい。



3 腰

【対象と狙い】

よく指摘されるように、腰痛の原因の1つは腹筋と腰背筋の筋力アンバランスである。それも、腰背筋に比べ、腹筋の筋力が著しく弱いケースが多い。そこで、腰痛の症状が慢性的になっている選手を対象として、腹筋強化のエクササイズを紹介したい。すでにご存じだと思うので一般的なシットアップ（上体起こし）の類は省略し、それに移る前段階の低負荷の運動、さらにチューブを用いたユニークなエクササイズを中心に紹介しよう。

肩を浮かす

シットアップの初期動作のみ行う。自分のヘソを見るつもりで肩を浮かす動作を繰り返す。このとき、決して反動を使わないこと。しっかりと顎を引いて脇を締める。



可動域を制限したシットアップ

背中が下りる位置に丸めた毛布（イラストa）や、パートナー（イラストb）を置いて可動域を制限し、シットアップを行う。筋力の弱い場合、または痛みのため通常のシットアップを行えない場合はこうした方法から始めるとよい。



a. 毛布を丸めて置く



b. パートナーが脚でサポートする

チューブを用いたシットアップ

aは両手の間に帯状に持ったチューブを上体が起きてきたときに大腿部に押しつけ、負荷とする方法。bは後方の支柱に結んだチューブを頭の後ろで保持して引っ張りながらシットアップを行う。表面上は同じ動作でも、bは通常のシットアップとは微妙に違う部位に効いてくる。



a. 大腿部への押しつけ



b. 後方から引っ張る

4 ハムストリングス

【対象と狙い】

ハムストリングス(大腿部後面の筋肉)の肉ばなれは、クセになってしまうことが多い。その原因の1つとして、やはり筋力不足が挙げられる。痛みが取れたので走り始めたが、途端に再発してしまった、という経験を持つ選手も多いのではないかと。そんな場合は明らかにリハビリテーションとしての筋力強化が不足していると言え、以下に紹介するエクササイズが有効となる。

ここでも、最も一般的なエクササイズであるマシーンのレッグカールは省き、その前段階のアイソメトリック・トレーニングや自分の体重、またはチューブを利用した種目を中心に紹介していく。

ランニング動作をイメージしたアイソメトリック・トレーニング

aは立位での脚の振り下ろしをイメージしながら踏み台を押す。bは後方への脚の振り上げをイメージしながら踵を壁に押し当てる。背中が壁につけて行う。



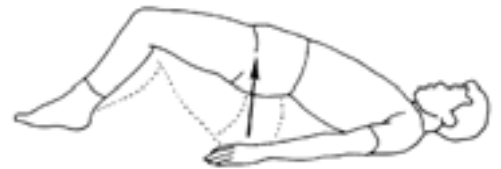
a. 脚の振り下ろしをイメージ



b. 脚の振り上げをイメージ

仰向け姿勢での股関節伸展運動

仰向けに寝て膝を屈曲した姿勢から、腰を浮かし支持する。腰を前に出し、尻を締めるイメージで行う。自分の体重を利用したトレーニング。始めはアイソメトリックで行い、徐々に腰を引いた姿勢から腰を前に出すような動きをつけたトレーニングに移行する。また、同じ姿勢で片脚で行ってもよい。強度の高い方法としては、選手のお腹の上に人が乗るなどがある。

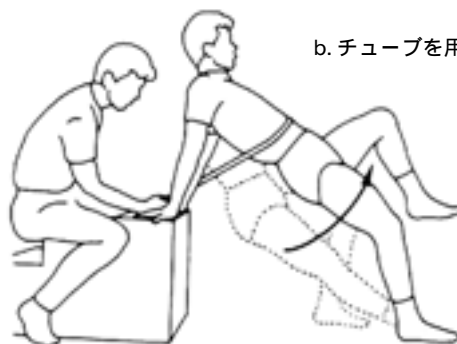


台を使った股関節伸展運動

後ろの台に手をつき、腕で身体を支持して、片脚を浮かせると同様に腰を前に出す。そのとき、ランニング時に後ろ脚で地面を蹴り、重心移動する動作をイメージする。負荷を増したいときはbのようにチューブを用いるとよい。



a. 通常の方法



b. チューブを用いた方法

レッグカールによるハムストリングスのトレーニング

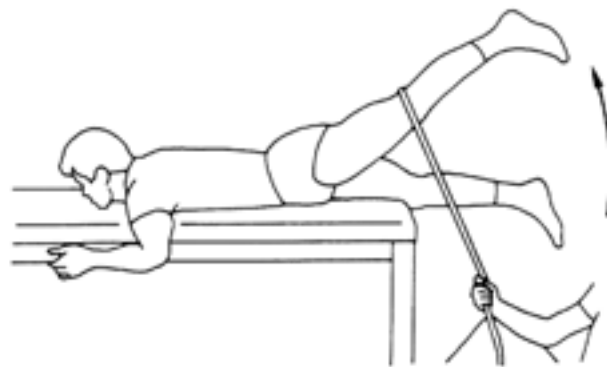
チューブを用いてレッグカールを行う場合、膝屈曲動作後、元の位置の戻すとき（膝伸展時）にはエキセントリックな収縮となるため、筋力レベルが低い場合はイラストのように毛布等のクッションを置き、屈曲動作後、脱力させるとよい（エキセントリックな負荷によってケガを悪化させてしまう場合があるため）。

またマシンを利用する場合は、同様に脚を下ろすときに大きな力がかかることに注意して負荷を設定する（逆にそれを利用して下ろす動作を中心としたエキセントリック・トレーニングを行うこともできる）。



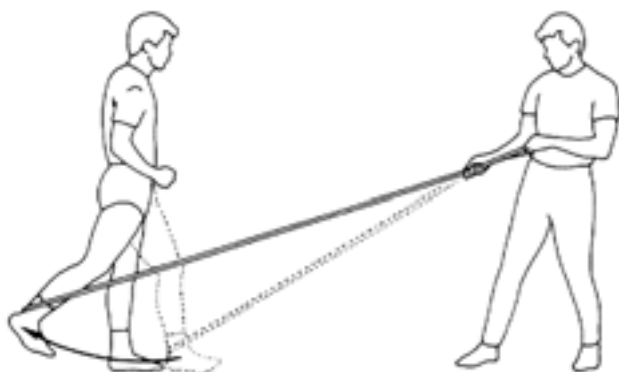
チューブを用いた股関節伸展運動

実施者は高めの台に腹臥位となって台につかまり、パートナーが下からチューブを引っ張る。



チューブを用いた立位での脚後方引きつけ

ランニング時の動作様式を考慮し、様々なパターンで脚を動かす。負荷調節は、パートナーが位置を変えればよい。



レッグランジ

重心を十分に下げて大まかで歩行する。ハムストリングスにはエキセントリックな負荷がかかる。もちろん、タンベルを体側に持ったり、バーベルを担いで行ってもよい。



自分の体重を利用したエキセントリック・トレーニング

膝立ち姿勢から、ゆっくりと我慢できるところまで身体を前へ倒していく。スキージャンプ競技の着地直前のイメージ。



踏み込み

特に膝関節のケガの場合、筋力が回復しても関節の不安定感が残る場合がある。そんなとき、鏡の前で片足を前方・左右に踏み込み、関節を固定させる練習をすると徐々に不安定感がなくなっていく。最初はただ踏み込むだけでよいが、次第にジャンプして踏み込み、負荷を与えていく。

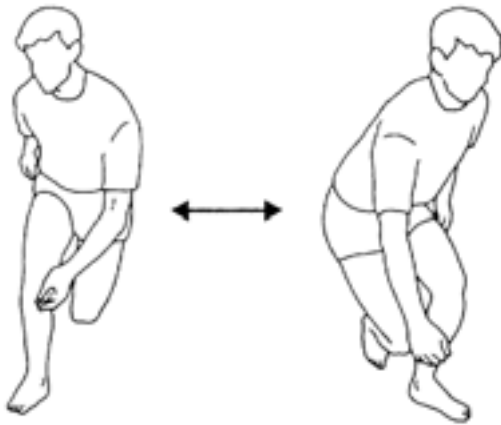
関節を固定する練習は、言い換えれば筋肉を素早いタイミングで収縮させるトレーニングとも言える。ジャンプの着地、急なターンやストップ、倒れそうになったときに足を踏み出すなど、傷害発生に関連のある動作への対応につながる。



基本的な踏み込み



ジャンプをして踏み込み



左右への踏み込み

チューブトレーニング

足

走る、蹴る、跳ぶ、踏ん張る等の動作に必要な足首周りの筋力強化及びねん挫後ののリハビリ

アンクル・フレクション

目的

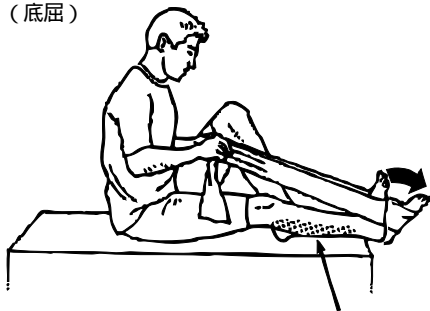
- ・足首のリハビリ、アキレス腱のリハビリ、強化

主に強化される筋肉

- ・腓腹筋

方法

膝を伸ばして、足首が深く背屈した姿勢から。膝を固定して、足首だけを伸ばしていく。(底屈)



アンクル・エクステンション

目的

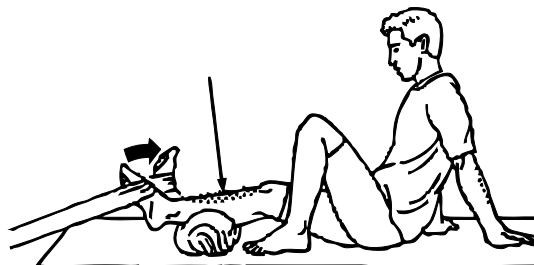
- ・足首の捻挫予防、リハビリ、強化

主に強化される筋肉

- ・前脛骨筋

方法

膝を伸ばし、つま先を伸ばして、足首をやや内がえしした姿勢から。膝を固定して、足首だけを真っすぐ上げて、内がえしを戻す



アンクル・インバージョン

目的

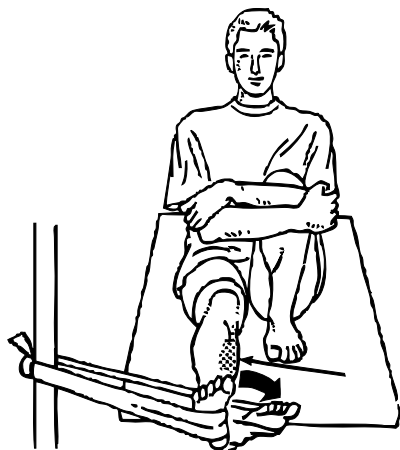
- ・足首の外反捻挫のリハビリと強化

主に強化される筋肉

- ・後脛骨筋

方法

膝を伸ばした姿勢で、チューブは足部の内側から外側へ引っ張り、足首はやや外反した状態。膝を固定して、足首だけを内がえししていき、つま先もゆっくり下げていく。



アンクル・エバージョン

目的

- ・足首の捻挫予防とリハビリ(内反捻挫)

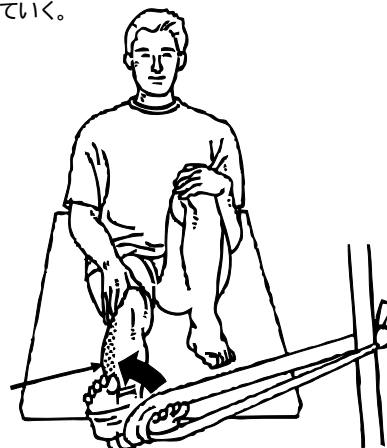
主に強化される筋肉

- ・腓骨筋、前脛骨筋

方法

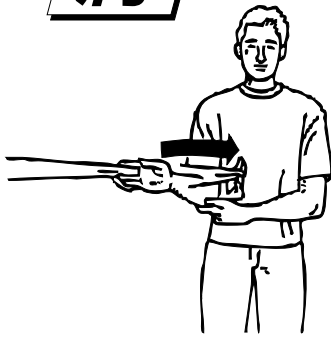
膝を伸ばして、足首を内がえし(内反)した姿勢でチューブを足部の外側から内側へ引っ張る状態から。膝を固定して、足首だけを外がえし(外反)する。つま先もやや下がった姿勢からゆっくり上げていく。

膝を伸ばして、外がえしした姿勢から。膝を固定して、足首だけを内がえし(内反)する。



肩

スローイング動作などの肩の内部筋力のリハビリ、強化



インターナル・ローテーション

目的

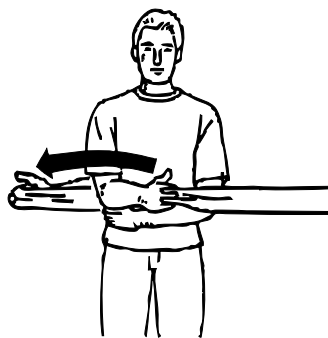
・肩関節のリハビリ、強化

主に強化される筋肉

・肩甲下筋

方法

立位にて、肘を90度前方に屈曲して外側でチューブを軽く持つ。
肘を身体から離さないで、外側から内側へ前腕を動かす。
肘だけでなく肩も固定して行い、戻す時もゆっくり行う。



エクスターナル・ローテーション

目的

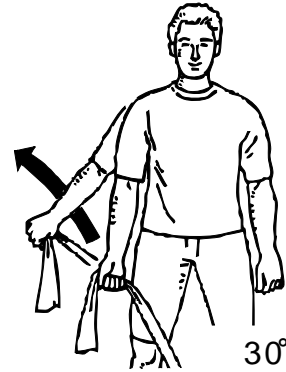
・肩関節のリハビリ、強化

主に強化される筋肉

・棘下筋、小円筋

方法

立位にて、肘を90度前方に屈曲して、前でチューブを軽く持つ。
肘を身体につけて離さず、内側から外側へ前腕を動かす。
肘だけでなく肩も固定して行い、戻す時もゆっくり行う。



30° レイズ

目的

・肩のリハビリ、強化

主に強化される筋肉

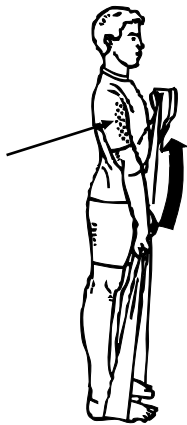
・棘下筋

方法

右利きの人は、左足でチューブの端を踏む。(左利きの人は、その逆です)。
右大腿前で、右手でチューブを持つ。この時、手の平を正面に向ける形で持つ。
肘を伸ばして、約30度の高さまで上げ、ゆっくり元に戻します。上げる時に、手の甲が正面を向くように180度回転させながら運動する。

一般

筋力アップトレーニング



アーム・カール

目的

・上腕の強化

主に強化される筋肉

・上腕二頭筋

方法

チューブを下から握り、肘を伸ばす。
背中を伸ばし、肘を身体につけたまま、肘をゆっくり曲げる。
反動を使わないで曲げ、伸ばし戻しを繰り返す。



フレンチ・プレス

目的

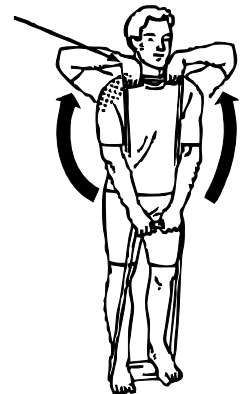
・上腕の強化

主に強化される筋肉

・上腕三頭筋

方法

かかとでチューブを踏み、頭の後ろで両手でチューブを持つ。
肘は頭の横から離れないように、腰は反らないようにして立つ。
肘の高さを変えないで肘をゆっくり伸ばしゆっくり行う。



アップライト・ロウイング

目的

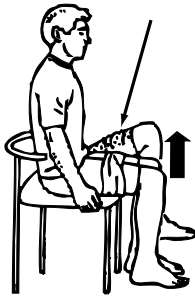
・肩の強化

主に強化される筋肉

・僧帽筋、三角筋

方法

両手を狭目を開いて、上からチューブを持つ。
肘を横上に曲げながら、真っ直ぐチューブを肩まで引っ張り上げる。
ゆっくり元に戻す。



シーテッド・ヒップ・フレクション

目的

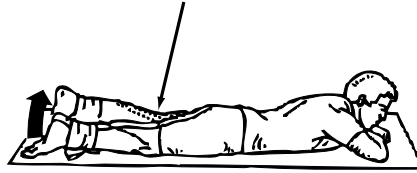
- ・太ももの強化（大腿部前面）

主に強化される筋肉

- ・腸腰筋、大腿直筋

方法

両大腿部をチューブで結んで椅子に座る。背中を反らさずに片方の膝を上げる。



ストレート・ヒップ・エクステンション

目的

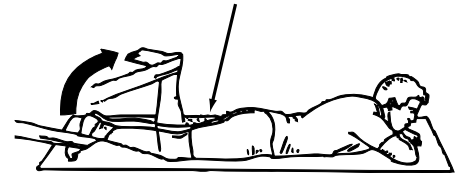
- ・肉離れ後のリハビリ、ハムストリング、臀部の強化

主に強化される筋肉

- ・ハムストリング、大殿筋

方法

両足首をバンドで結び、うつ伏せになる。片方の脚はしっかり固定して、もう一方を膝を伸ばしたまま脚を上げる。



レッグカール

目的

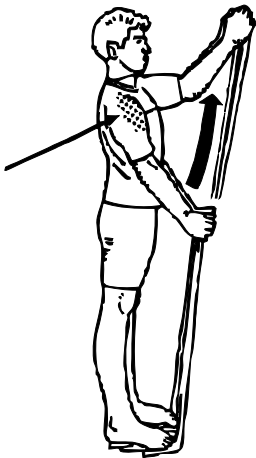
- ・肉離れの予防とリハビリ。

主に強化される筋肉

- ・ハムストリング
（大殿 = 頭筋、半腱様筋、半膜様筋）

方法

伏臥位（うつ伏せ）になって膝を伸ばす。かかとをお尻につけるように、ゆっくり膝を曲げる。ゆっくり元に戻す。



オーバーヘッドパンチ・プレス

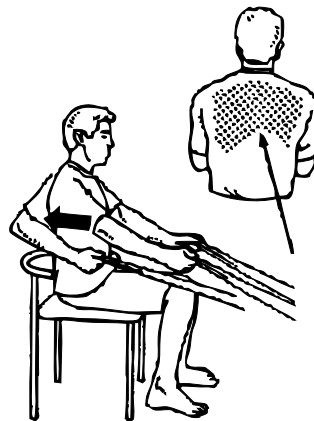
目的

- ・肩のリハビリ、強化

主に強化される筋肉

方法

三角筋を身体の前で両手で持ち、親指側を上にする。両手をそろえて、真っ直ぐやや前方に頭の高さまで引っ張り上げる。ゆっくり元に戻す。



シーテッド・ロウイング

目的

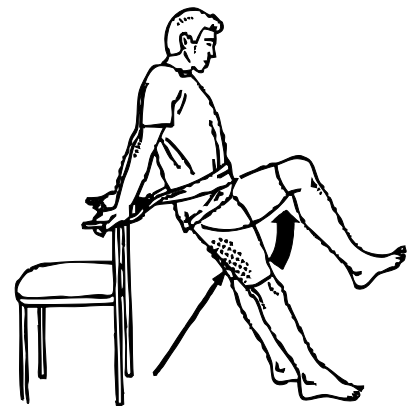
- ・背中強化

主に強化される筋肉

- ・広背筋、菱形筋

方法

椅子に座る。肩幅と同じ幅で、チューブを前で持つ。背中を後傾しないで肘を後ろに引き、肘は身体の前を通る。胸を張り、肩甲骨の間を狭くした姿勢で静止し、ゆっくり元に戻す。



スタンディング・ヒップ・エクステンション

目的

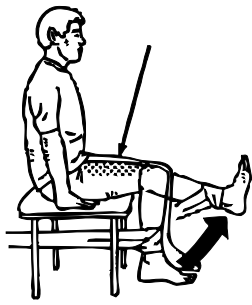
- ・大腿後面（ハムストリング）の肉離れ後のリハビリや強化

主に強化される筋肉

- ・大殿筋、ハムストリング

方法

椅子と腰をチューブで結び、やや後傾して立つ。もも上げをするように片方の膝を上げ、軸足を真っ直ぐに伸ばして前に押し出す。軸足の膝・腰・背中が一直線になるように後面の筋肉を使う。



レッグ・エクステンション

目的

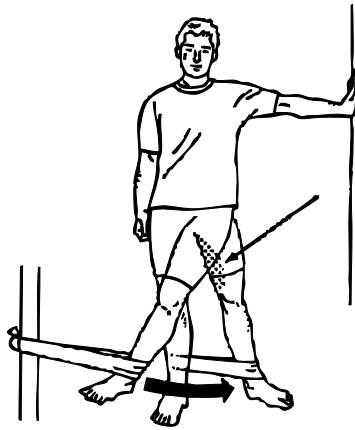
- ・太ももの強化（大腿部前面）

主に強化される筋肉

- ・大腿四頭筋

方法

ベンチ、または椅子に座る。
チューブは足首、あるいはすねの部分に一巻きし、後ろに引っ張って固定する。
反動を使わずに膝を伸ばし、ゆっくり元に戻す。



ヒップ・アブダクション

目的

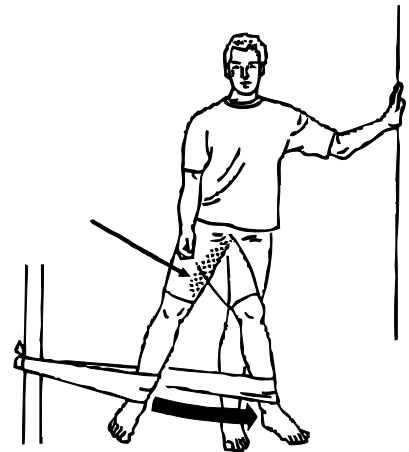
- ・膝関節、大腿部の肉離れのリハビリ

主に強化される筋肉

- ・中殿筋、外転筋群

方法

壁あるいは椅子などに手をあてながら、片足でバランスをとって立つ。
膝を伸ばした姿勢で、内側からの抵抗に対して、ゆっくりと脚を広く。
ゆっくり元に戻す。



ヒップ・アダクション

目的

- ・膝関節、大腿部肉離れのリハビリ

主に強化される筋肉

- ・内転筋群

方法

壁あるいは椅子などに片手で支えながら、片足でバランスをとって立つ。
膝を伸ばした姿勢で、外側の抵抗に対して、ゆっくり脚をとじる。
ゆっくり元に戻す。

'96 ジュニアコーチングクリニック

中学校陸上競技部の指導実践報告

陸上部の指導・運営
&
スプリントトレーニング

講義編



愛知県豊田市立末野原中学校陸上競技部
顧問 松井 直人

はじめに

今回、このお話をいただいたことを、私をはじめ、末野原中学校陸上部関係者一同大変光栄なことに感謝しております。しかし、経験豊富な百戦錬磨の先生方を前にして、『スプリントトレーニングの専門的ノウハウ』などを持ち合わせず、経験も少ない私にとっては荷が重すぎることと、お断りしたかったのですが、この機会をお借りして、これまでの指導の中で誤っている点をはじめ、改善のより良い方策を教えていただく機会にしたいと思ってお引き受けいたしました。つたない指導実践報告ですがご指導宜しくお願い致します。

第1章 陸上部の指導・運営

1. 中学生の指導に生かされた？ これまでの半生

昭和33年、愛知県の北のはずれ、長野県、岐阜県の県境の村に生まれる。ガキ大将として常に周囲を仕切る。小さい頃から運動能力には恵まれ、毎日肺が痛くなるまで野山を走り回って遊ぶ。(小学生の日常の運動不足を懸念!)同級生90人足らずの田舎の中学校に入学。田舎のことなので優秀な生徒として無事に過ごす。学校唯一の運動部、バスケットボール部に入部。心底、わくわくするような意欲が沸かず仕方なく続ける。初めてのスポーツテストで持久走(1500m)を走り学年トップ。『これだ』と感じる。秋の選抜陸上指導会に選ばれ、長距離走(当時2000m)に出場。ワクワクする興奮を覚える。2年生に進級。ものすごい先生が赴任、『走る!走る!走る!』生徒をグイグイ引っ張り自ら先頭で走る。子供心に『この人についていきたい!』『認めてもらいたい!』と毎日が興奮の練習と活躍の場を得た充実感。家では、陸上部の練習とその先生のこと話題の中心となる。その後、中学時代は、充実の日々。将来、医者か弁護士に?と、村の衆に送られ親元を離れて都会の進学校に入学。期待に反し、落ちこぼれる。田舎者扱いされ担任からも見放される。怠学傾向に陥る。“悪い仲間”にも誘われ、せこい悪さを始める。暴走?で『走る!走る!走る!』中学時代の先生に申し訳ない。』と、何とか陸上の試合には出場(1500m障害)したが、地域の活躍に止まる。行き場(進路)を失い、生まれもったる微々たる能力を生かし、日本体育大学に進学。高校時代の恩師の命令で 第1学生寮(ここ

生活エネルギー・旺盛であること必至

- ・無類の負けず嫌いが労を苦にせず
- ・どんな環境に置かれても妥協せず自分の考えに合う環境に改革

優等生と落ちこぼれ、両極端を経験

- ・成功と挫折、精神的プレッシャーの克服を重ねて経験させる必要性を実感

中学生と陸上競技の最初の接点

- ・素材発掘と勧誘のBIGチャンス!
- ・陸上競技の魅力をどう伝えるか

中学生、保護者を魅了する積極的指導

- ・心を動かすポイントを押さえた指導
- ・環境作りの工夫と重要性。

が)に入寮。『よし！箱根に 』と思ったが逃げる。まもなく休部～退部。2年生になると寮を脱出し車を購入。夜の東京生活を満喫。楽しい大学生活？を過ごす。この3年間に、人生勉強をみっちり行うが、後悔と反省の現在。 **とことん陸上競技に打ち込んでみたかった**。幾多の体験から近頃、競技力向上指導から **人間教育**に変わりつつ あるところ **デス**。

機能的に動くための集団の管理と操縦を学ぶ
・我流、集団力学？なるものを確立

指導者としてのエネルギーの源
・校内では陸上馬鹿になることなけれ教科指導
・生徒指導の要でありたい

生活指導から始まり、学習・進路相談・支援・援助等、何から何まで関わる

昭和56年、教員生活始まる！

その後の詳細は、87年 陸上競技マガジンに掲載 (P 7 資料)

本校での取り組みは、94年 陸上競技マガジンに掲載 (P 8 資料)

2 . これまでの主な指導実績 [スプリント・ジャンプ種目のみ]

(1) 知立市立竜北中学校 { 昭和56年～昭和63年 }

走り幅跳び

これまでの部員の主な走幅跳の記録

年 度	S57	S57	S58	S59	S60	S61	S62	S62	S62	S63	S63
性別・学年	男・3	男・3	男・1	男・3	男・3	男・2	女・2	男・3	男・2	女・3	女・3
最高記録	6m58	6m00	5m64	6m69	7m15	6m24	5m41	7m07	6m28	5m42	5m20
100m	11.8	13.0	12.7	11.8	11.2	11.9	13.2	11.6	11.8	12.8	13.8
	東海 2位		県優勝	東海 2位	全中優勝 ジュニア優勝		ジュニア 5位	全中優勝		県優勝	

- * S61 全日中 (駒沢) 女子1年100m 第3位 (12秒70)
ジュニア (国立) 女子1年4×100mR 優勝 (51秒44)
- * S63 全日中 (郡山) 女子3年100m 第3位 (12秒46)
女子4×100mR 第5位 (49秒74)

(2) 知立市立知立南中学校 { 平成元年～平成2年 }

* 部員も80名程集めたが、全日中に選手を出すに止める。

(3) 豊田市立末野原中学校 { 平成3年～現在 }

- * 平成5年 全日中 (神戸) 男子4×200m **B** 3着 (B 1分31秒47)
- * 平成6年 全日中 (札幌) 女子100m 優勝 (B 12秒27)
女子4×100mR 第10位 (B 50秒01)
- * 今年度一部抜粋 (P 9.10 資料)

3 . 愛知県・本校の現状と陸上部発足までの経緯

小中学校の人事交流

地区の教育事務所管轄内の人事異動

豊田市は、豊田市教育事務所管轄内 (中20、小52)

県内を6分割した地区の予選大会（各支部6位までと、私学2位まで）



西名古屋
東名古屋
西尾張
東尾張
西三河
東三河
私学

市校長会の部活動申し合わせ事項（P11資料）

本校の活動の現状

年間を通し、日没30分前に下校完了

早朝練習は基本的には禁止

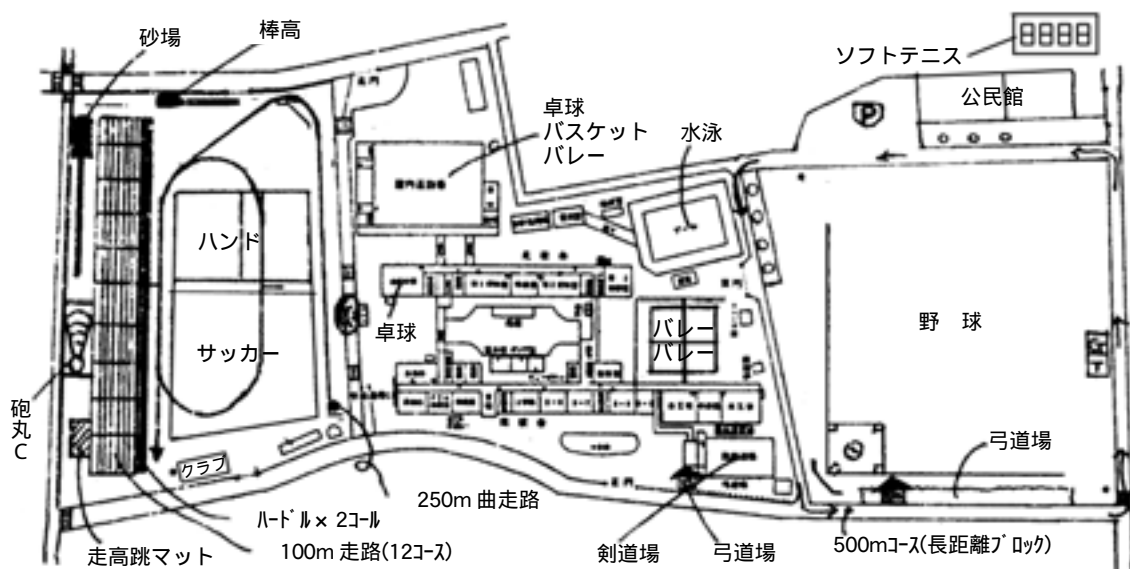
毎週、月・木曜日午後の活動は禁止（月は、10分間部活動ミーティング有）

休業土曜日と第2、第4日曜日は活動禁止

土曜日の活動は、4時30分までに終了

中小体連主催の大会は、大会3週間前から、連盟の大会は大会1週間前から 解除

校地図



愛知県の現状

10年程前は、90名ちかくの選手が全日中に出場していたが、当時の熱心な指導者が年齢と共に現場を退いてきた。また、小学校への転勤、立場の違いなどから、ここ数年は、全日中出場者が30数名と激減してきた。また、若い世代の指導者の不足と他競技への移行が進んでおり、陸上競技人口も激減してきた。何よりも、部活動そのものが縮小方向に向かっている。（P11資料）

陸上部発足の経緯『3年で日本一を！』

平成3年4月、管轄外から『世も末野原！』の異名を持つ中学校に赴任。『教師は転勤したらゼロからの出発！』職員にとっても、生徒にとっても、地域からしても、全く見ず知らずの人間。そこで下地もなく限られた時間で陸上部を全国区に持ち上げようとするのは、『至難の技』の様に思えるが、自分の周りに増えていく人と描く構想に着々と近づいていく充実感、多くの先生方もやってこられた様に、その取り組みは苦痛ではなかった。新しい学校で『根を生やす』（『信用を作る』『人を集める』）ことで、『日常の活動すべてに“熱意”を持って意欲的に取り組む』ことが

最も重要なこと。また、そんな中で、最もインパクトの強いことは『生徒の変貌』であった。特に、横着で問題行動を持つ生徒が陸上を通して大きく変わっていく姿が、新参教師の立場を固めた様に思う。

全くやる気がなくブラブラした授業後の時間を過ごしていた2、3年生部員が変容。1年生男子を40名近く加え、秋の新人戦に総合優勝。指導に飢えていた生徒の猛烈な吸収力と学校の活性化に直結したことで、学校や保護者の協力、援助を受け、大きく変身していった。現在も、保護者をはじめ、地域を上げて熱烈な応援を受けている。

第2章 スプリントトレーニング

1. スプリント能力は、練習で確実に培われるものと確信

自分の中・長距離であり、短距離練習に触れたことがなく、当初の練習は、本数をがむしゃらにこなして体力をつけ、苦しさや辛さを克服していくことだ《スポーツは巨人の星》と考えていた。当時は走路(直線70m)がなく跳躍種目に主力選手をまわしていた。また、スプリント能力は生まれ持った才能で、練習で強化できるのは特定の選手や限界があるものと思い込んでいた。

[鈴木久嗣]が中京高校に進み、当時の監督からスプリント練習の基本、方法を教わり実践を始めた。短距離走の魅力と即効的な練習効果が楽しく、短期間のうちに全国区の選手ができた。全日中女子1年100m 3位、ジュニアオリンピック1年女子4×100m優勝。その後、短距離・リレー競技を主に手掛け、県レベルでも多数の選手を輩出できるようになった。

部全体の指導と練習の組み立ても【フォーム作り】を主とし、細かな【年間計画の作成】や種目ごとの【専門的練習】【練習器具の工夫】【調整】と【精神的な成長・訓練・モチベーション】を重視した。

2. 平成7年度の指導・練習内容

- | | |
|----------------------------------|-------------|
| (1) 年間予定表の作成 | (P 12 資料) |
| (2) 陸上部活動心得(タイムリーに様々なプリントを作成・配布) | (P 13 資料) |
| (3) 個人カルテ(自己管理と自主練習の啓発) | (P 14 資料) |
| (4) 短距離トレーニングの手段【松井・鈴木合作】 | (P 15 資料) |
- * 1月の鏡開き練習会【山梨選抜チーム来校】で配布
- (5) 各段階の練習の組み立て

4月～6月	6月～7月	7月～8月	8月～9月
《筋力・スピード》	《技術・スタミナ》	《選手権・突破》	《全日中調整》
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・jog ・流し(フォーム走) ・基本/ミニハードル ・ダッシュ(20 30 50) × ? ・加速走(70 × ?) ・負荷走 </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・jog(バトン) ・(20 30 50) × ? ・バトンワーク ・加速走(70 × ?) ・150mインターバル走 × ? </div>	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1 / 県選手権 15 16 / 県選手権 21 / 県通信 23 24 / 西三総体 27 / 市総体 30 / 県総体 </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> 1週(休養/強・走込み) 2週(中) 3週(弱 調整) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・牽引ロープ(ピッチアップ) ・W-up ~ 80%トライ ・プール/イメージトレーニング </div> </div>
		<ul style="list-style-type: none"> 1週(強) 2週(中) 3週(弱) 4週(調整) 	
		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・技術練習 (スタート・中間疾走・バトン) </div>	

アップレース	ジョッグ・ストレッチ・柔軟・WS x 1・スパイク軽ダッシュ x 1・反応・バトン練習・チューブ
予選 (20日・16:15)	ストレッチ・柔軟・WS x 1・軽30mダッシュ x 2・加速走70m x 1・反応・バトン練習・チューブ
アップレース	〃
準決勝 (21日・16:40)	〃
アップレース	〃
決勝 (22日・15:35)	〃

この2年間、全日中への『鈴木 久嗣』の同行支援は、選手の自信、勇気、やる気に絶大な影響をもたらした。

(9) リレー4人の構成とバトンパス

- 1走 [2年 / 大塚 / 12秒87] * 浅尾が信頼できるので、リレーの走りは12秒前半。
- 2走 [3年 / 浅尾 / 12秒08] * 走力の差が大きく、全力での受け渡しが困難。
ブルーで待機、そこから20歩にマークし、出口付近まで引っ張る。
- 3走 [3年 / 土屋 / 12秒9] * 走力は劣るがピッチがある。ムードメーカー。
入り口から20歩で待機、そこから37～38歩にマーク。出口付近まで
- 4走 [3年 / 前川 / 12秒6] * 信頼の主将、今年度、走力低下? 原因不明。
ブルーで待機、そこから24～25歩にマーク。

マークの地点にさしかかった前走者の『ハイッ』の声と次走者の目の確認で次走者がスタートし、追いついた地点で、前走者が2回目の『ハイッ』の声で、次走者は腕を肩の高さで後方に手のひらを差し出す。そこへバトンを突き入れる様に渡し入れる渡し終えた前走者もしばらく追走する。前日・当日の調子やアップの様子、試合の流れを考えてマークの位置(歩数)を決定する。風向・レーン・天候・時間、選手の性格、緊張の具合も熟考。

(10) 種目の決定

選手の型や能力・特性、チームの構成、将来像をイメージしながら種目を決定する。

- * 100m ・ 生来の素質がある。100mの距離なら形を維持できる。
- 200m ・ 100mからつなげる。スピードは劣るが、持久力、パワーがある。
- 400m ・ 1500m 800m、800m 400mへもっていくパターンと、200mから徐々に距離を延ばすパターンで400m選手を育成。
- リレー要員 ・ 走力・力量は若干劣るが、ピッチがある。
- * センス・フォーム型は、徹底してフォーム走練習をしながら走り込む。
パワー型は、筋力アップを図りながら走り込んでいく。
- * 1年生は、フォーム走主体の練習で、100m・4 x 100mRのみを行い、2年生から200m、4 x 200mR、400mへ伸ばしていく。

(11) 補足

《大会での場所の確保》

精神的な安定や集中、最良のコンディションを作るために、大会中の待機場所の確保には最も気を使う。この場所取りがいろいろな影響をもたらすと思う。また、テントは、ドーム型の物を用意している。

《応援生徒、保護者の応援》

生徒や保護者の応援が選手の気力や記録に多大な影響を与える。『他の部員の気持ちを預かって走る!』『大会に出場する選手だけの試合ではない!』というチーム作りを心がけている。また、大会は楽しい中学時代の思い出となる様に、カメラ・ビデオは顧問の必需品。あの『奈良田原本の竹村大先生』でさえも、常にカメラをぶら下げておられる。

2年生主将、トヨタ自動車御曹司、豊田平司郎作成の『陸上部の心得』を添付 (P 22 資料)。

私の指導法

トレーニングガイド 中学編

愛知県・竜北中 松井 直人

はじめに

私は昭和56年に本校へ新卒で赴任し、待望の陸上部の顧問となりました。中学時代の恩師・志摩洋二先生の姿勢、「子供には真剣勝負で臨み、共に汗を流す」を手本に、「いつか全国級の選手を育ててやるぞ!」と部員10数名と大きな希望を抱き出しました。部員確保や施設の充実、有効な利用などを図りながら、苦しい練習の中にも2年目くらいから成果の兆しが見え始め、全国大会へ出場。

そして本年度、西脇昭典(走幅跳)が7m07で全日中優勝。昨年1年女子4×100mR 51秒44でジュニアオリンピック優勝。一昨年、鈴木久嗣(走幅跳)が全日中、ジュニアオリンピック優勝(男子最優秀選手)と、3年連続して全国制覇をすることができました。

彼らを支えた部員も現在100名となり、逆に「人数が多すぎて1人では指導の限界を感じてきた」「練習場所が狭い」などの悩みが出てきたこの頃です。

私が実践してきたこと

私自身、「情熱を持ち続け、満足しないこと」と心に決め、「1人1人が目標を持ち、意欲的で、集団として活気にあふれ連帯感がある」「基本的な生活行動を正しくすれば、誰でも強い選手になれる」という2つの柱を立て、心を育て鍛えることを中心とした、いくつかの実践を紹介したいと思います。

1. 子供に期待をしてやること
「この子はこうしてやりたい」「あの子にはこうなってほしい」と子供の能力に応じた期待と希望を様々な場面を通してしっかりと伝えてやることを心がけ、また部員全体にも知ってもらいます。そうすることにより、部の組織の中での自分の立場、役割をよく認識し、助け合い励まし合って活動していくようです。

2. 子供をよく知ること
1人1人の性格、人間関係、学習状況等、いろいろな角度から子供をかりたて「源」を見つけたり、部全体、各学年、ブロックの構成員から考えられるムード、問題を予測し、役割などを決めてスムーズな日々の活動が行われるようにします。

3. 妥協しないこと
男女全ての種目を1人で教え込まなければならぬので、「今日このことを教えた」と思ったら、厳しくできるところまでとことんやらせ、つき合ってください。「まあ、こんなもんかな?」などと決して妥協しません。もちろん個人の能力に応じてですが。しかし、成果が出た時には、親にも伝え、一緒に本気で喜んでやります。

4. 環境の整備と工夫
グラウンドを常に整地し、練習中は、部旗を掲げ、競技場のようなムード作りをしたり、棒高跳では恐怖心を取り除くための「ウレタン山」、走幅跳では快い空中感覚を味わうための「ロイター板や跳び箱の利用」など、種目ごとに特質と

機能を考えた「遊び心」のある工夫をしています。

5. 最高の力を発揮させるために
各試合前め練習内容、量、強度等をレポートにまとめ、いろいろなパターンを試し、その選手にとって最高の状態はどういう時にできるか研究して重要な試合に備えます。また、プールでのストレッチや柔軟体操なども工夫して行います。試合には、1人を全員で全力で応援します。これは思わぬ力を生み出すマジックの要に効果があります。練習内容、方法については、集中してやらせることを第1とし、既知の方法や計画にとらわれず、発想を豊かにし「ひらめき」を大切にしようにしています。

おわりに

校内の集会で多くの部員が勝ち取った賞状を伝達し、功績を賞えられる姿を見る時、指導の喜びを実感するとともに、陸上を通して立派な中学生、社会人となってくれることを願います。

こうして6年間、様々な面で私を支えて下さった方々に深く感謝いたします。

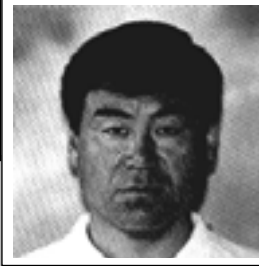
1人の恩師との出会いが、陸上における人生を持たないように、私もそんな指導者を目指し、情熱をかたむけて一層努力していきたいと重います。一言、この誌面をお借りして「一緒にジョギングして、またビールを飲みましょうね。先生!」

中学編

私の指導法

愛知・末野原中

松井直人



最強のサポーターに支えられ！

車の町、愛知県豊田市。TOYOTA自動車本社の近くに位置する本校は、開校10年目。部活動に熱い思いと理解を持つ近藤佳司校長以下、生徒数978人を擁する大規模校です。

3校目の勤務校に当たる本校に赴任して4年目、100名を超える部員に支えられ、県および西三河地区で総合力を発揮し、全国で勝負がてきる選手を輩出することができるようになり、学校・地域の期待を一身に浴びる活気ある集団として成長を続けています。自分で作り出してしまおう忙しさ(?)と充実感に、昼夜(?)浸る毎日です。

試合がある日は、早朝から大会終了まで、『末野原陸上部』のテントは熱烈な応援の保護者であふれています。母校の選手が走る時、身を乗り出での応援とゴール後の熱い拍手。結果は問わずテントに戻った選手たちを待っているのは温かい出迎えです。時に、我が子の勇姿に涙する保護者の姿もしばしば。

「子供と同じ時を共有し、親も一緒に青春して下さい!」これはいつも保護者に言う言葉です。試合後には『生徒あいさつ』が恒例になっており、親のいる前で毅然として話す我が子に、保護者も十分に伝えてくれます。

このような伝統ができたのは、赴任した初年度に、ある保護者のお母さんがまとも役をかって出てくれ、保護者全体に「先生に任せっきりにはせず、できることは何でも協力しましょう!」と呼びかけてくれたことがきっかけでした。本校を卒業し、高校で頑張っているOB、OGたちが、その家族とともに応援に駆けつけてくれたり、練習に顔を出してくれたりもしています。

赴任当初、校務(現教務)主任に自分の目標と計画を伝え、設備・器具の設置や準備を相談した際、学校全体から眺めた陸上部の発展を、環境設備の推進と学校の教育活動全体とを兼ね合わせながら進めていく重要性を教えられ、それを実践することで多くの教員の協力を得ることができました。そして、その年と翌年のPTA会長からは「陸上部はもとより、学校全体、地域の活性化も期待したい」と勇気づけられ、陸上部ならびに顧問のバックアップに力強い支援をいただきました。

学校・PTAの計らいで『応援団バス』まで出してもらった昨年度の全日中神戸大会では、男子4×200mRの決勝で3着でゴールしたものの失格に終わり、今年はその雪辱に燃えて北海道へ向かいました。その結果女子4×100mRで10位。女子の100mで優勝の快挙!帰校するや目に飛び込んできた手書きの垂れ幕、そして職員・PTAの出迎えには大感激でした。

学校、PTA、地域の協力・応援は、他に類を見ないほどの素晴らしい最強のサポーターと言えるでしょう。

中学の部活動なので、使用している器具は手作りのものが多く、ミニハードルなども市販製品以上の出来ばえのものを、好意でつくってもらったりしていますし、近所にある薬局のご主人は、しばしば練習に訪れ、部員の健康増進・管理からテーピング指導、試合での工夫、必需品のバックアップまでしてくれまます。また、試合前に手厚い治療で選手の気持ちをほぐし、勇気づけてくれるハリ治療の先生と奥さんなど、本当に多くの方々に応援していただいています。

火の球のごとく、情熱の塊であれ!

赴任した先々の学校で、部員の確保には大変な苦勞を強いられてきました。陸上部というだけでは生徒は入ってきません。あらゆる教育活動の場面で、情熱と信念を持って教師の姿勢を行動で示し「あの先生に預ければ大丈夫!」と、保護者や地域に認められるくらいにならないと、入部希望者は集まりません。そして、記録の向上や技術の上達を第1とするのではなく、『3年間の担任』として、誰よりも厳しく、一生懸命教え、充実した中学生生活と人間的な成長を願い、1人1人に所属感と連帯感を味わせること。部員が何人いても、機能的に動いていくように『精神的成長』にポイントを絞った、組織づくりをし、日常生活全体を通して指導していくよう心がけています。

制約を克服するのは発想の転換!

本校は、朝練習は禁止、月・木曜日は練習禁止、土曜日は午後4時半まで、第1・3日曜日は練習禁止(原則として日曜日は練習なし)、10月中旬から翌年2月中旬まで朝夕とも活動はなし、という多くの制約があります。赴任当初は大変困惑しましたが、『集中力と主体性』を育てるには最適の環境と考え、『基礎・基本を重視』の積極的な取り組みを進め、自分自身で計画的に積み上げさせるようにしています。そのため指導としては、大変な丁寧な根回しが必要となります。

エンドレス!

今年度、5度目の全国優勝を果たすことができました。OB会による祝勝会や、PTA主催で、北海道まで同行してくれた前赴任校時代の教え子・鈴木久嗣君(バルセロナ五輪代表)を招いての慰勞会も開いていただきました。このように、多くの方々と触れ合いながら、陸上競技に没頭できる自分は幸せだと思えます。

最後に、共働きの我が家では、小学校3年生の息子と1年生の娘が、毎日留守番をしてくれています。この2人が我慢をしてくれる限り「お父さんは陸上競技に全力を傾けるのだ!」

平成7年度 豊田市立末野原中学校 陸上競技部

夏の軌跡

愛知県中学校総合体育大会(7月30日)

男子総合優勝

女子総合優勝

[初]

[初]

西三河中学校総合体育大会(7月23、24日)

男女総合優勝

男子総合優勝

女子総合優勝

[2年連続2回目]

[2回目]

[初]

豊田市中学校総合体育大会(7月27日)

男女総合優勝

男子総合優勝

女子総合優勝

[4年連続]

[4年連続]

[2年連続]

東海中学校総合体育大会(8月9日)

15名10種目出場

優勝1 準優勝3 入賞5

全日本中学校陸上競技選手権大会(8月20日~22日)

女子100m

第3位入賞 * 12秒12の愛知県中学新記録樹立

女子4×100m

第3位入賞 * 49秒20の愛知県中学新記録樹立

今後の競技会

福島国体(10月15日~19日)女子4×100mR 愛知県代表チームに(浅尾)選出

ジュニアオリンピック陸上競技選手権大会出場(国立競技場 10月28、29日)

100m 予12秒43 準12秒34 決12秒30

200m 予25秒24 決25秒17

第49回愛知県中学校総合体育大会

陸上競技大会

平成7年7月30日(日)

祝 男女アベック優勝

男子総合優勝

女子総合優勝

28点

21点

男子優勝・入賞選手

女子優勝・入賞選手

準優勝

1年生100m 小野田 基 12秒39

準優勝

2年生100m 田辺 義明 11秒78

5位

共通800m 内藤 飛能 2分5秒87

優勝

2年生100m 大塚 枝美 12秒87

優勝

3年生100m 浅尾 知世 12秒38(大会新)

7位

共通800m 中山 実華 2分27秒98

資料

3 位 2 年生 1500m 徳永 亮 4 分 19 秒 95	4 位 共通 100mH 前川 真理子 15 秒 48
優勝 共通 110mH 内藤 真人 15 秒 63	優勝 4 × 100mR 49 秒 38 (大会新)
優勝 低学年 4 × 100mR 46 秒 99 清水 大登 小野田 基 綾瀬 樹 田辺 義明	優勝 大塚 枝美 浅尾 知世 土屋 恵 前川 真理子

最大・最高の成果をあげ！ 最高の感動を味わうことができた！
おもいきり笑い！おもいきり泣けたな！おめでどう！やったな！

第 16 回ジュニアオリンピック陸上競技大会

9 月 10 日 (日) 瑞穂陸上競技場

男 子

3 年 110mH	内藤 真人	優 勝	15 秒 65	
2 年 400m	青木 宏憲	優 勝	52 秒 88	全国まで 0.08 秒
2 年 1500m	徳永 亮	優 勝	4 分 17 秒 56	全国まで 0.5 秒
	近藤 広樹	第 3 位	4 分 23 秒 71	
	豊田 平四郎	第 8 位	4 分 30 秒 73	
2 年砲丸投	春木 涼	第 7 位	11m51	
1・2 年 4 × 100mR	清水 大登 小野田 基 綾瀬 樹 田辺 義明	優 勝	46 秒 71	全国まで 0.07 秒 中学新記録

女 子 全中の雪辱をはらす！

3 年 100m	浅尾 知世	優 勝	12 秒 08	県中学新記録
	前川 真理子	第 4 位	12 秒 97	
2 年 100m	大塚 枝美	第 3 位	12 秒 95	
3 年 200m	浅尾 知世	優 勝	25 秒 23	全中優勝記録突破
3 年 100mH	前川 真理子	第 2 位	15 秒 61	
2 年走幅跳	鈴木 順子	第 5 位	4m41	

6 種目に優勝するも、あと 0 . 何秒という際どいところで全国を逃す！冬頑張る！

中学校部活動について

豊田市中学校長会

基本的立場

1. 学年差・個人差に応ずる配慮、特に健康状態と体力の適切な把握、事故防止等安全指導に万全を期する。
2. 各部に顧問は、直接指導をし、効率の高い部活動を推進する。
3. 部活動の場がいじめの動機とならないよう留意する。

申し合わせ事項

1. 部活動の実施日・時間について

(1) 実施できない曜日

- ア 第2土曜日、第2日曜日(青少年の日)、第3日曜日(家庭の日)
第4土曜日、第4日曜日(第4日曜日は、なるべく実施しない。自粛)
- イ 月・木曜日

(2) 土曜日について

平常より1時間繰り上げて活動を終わる。ただし、施設などの利用時間の割り振りの関係で、最終利用の部については、本旨を踏まえて、平常日の終了時刻としてもよい。

(3) 始業前部活動、授業後の部活動について

月・木曜日は、実施しない。ただし、朝部活動のみ、施設利用の関係で他の曜日と振り替えてもよい。(施設のローテーション利用)

2. 実施日の変更について

中小体連主催の大会の3週間前から月・木曜日については、部活動を実施してもよい。
(第2・4土曜日、第2・3日曜日は、実施しない。)

3. 練習試合について

他校へ3回・自校で3回程度とする。(新人戦も同様)

4. 協会主催の大会への参加について

- (1) スポーツ傷害保険に加入すること。(学校の月行事に記入されていれば健康会は、支給される。)
- (2) 保護者の承諾を得ること。
- (3) 校長に届け出ること。
- (4) 付き添い教職員は、出張とせず、部活動手当を支給すること。
- (5) 教育委員会共催の大会は、1週間前から月・木曜日に練習を実施してもよい。ただし、事前に校長の許可を得ること。土・日曜日の練習については、中小体連の大会に準ずる。

5. 長期休業中の練習について

- (1) 休業中の土・日曜日は、練習しない。
- (2) 夏期休業については、お盆(10から19日)の期間練習を実施しない。
- (3) 1日練習は、原則として実施しない。(午前か午後のどちらかにする。)
- (4) 休業中の大会への参加(中小体連・協会主催)練習試合等については、部活動の申し合わせ事項に準ずる。
- (5) 休業中に行われる大会(中小体連・協会主催)の参加は、土・日曜日でも可とする。

資料

末野原中学校 陸上部 平成7年度 競技会日程
 自愛・集中力・基礎・基本・理論・継続・ガッツ・和・信・切磋琢磨

月日	曜日	競技会名	場所	参加基準
4/30	(日)	西三河中学春季大会	岡崎	選抜
5/21	(日)	オールトヨタ	トヨタスポーツセンター	選抜
6/3.4	(土日)	県選手権西三予選	安城	選抜(一般)
6/11	(日)	西三通信混成	安城	選抜
6/11.18	(土日)	西三通信	安城	選抜
7/1.2	(土日)	県混成・県リレー	瑞穂	
7/21	(金)	通信県大会	瑞穂	
7/23.24	(土日)	西三河中学選手権	安城	選抜
7/27	(水)	市中学選手権大会	運動公園	選抜
7/30	(日)	県中学総体	瑞穂	
8/5	(土)	全日本中学陸上出場者練習会	瑞穂	
8/9	(水)	東海中学総体	瑞穂	
8/13	(日)	国体選考会	瑞穂	3年選抜
8/20.22	(日~火)	全日本中学陸上	山梨	
8/	(日)	市民陸上	運動公園	全員
9/10	(日)	県ジュニアオリンピック	瑞穂	選抜
9/24	(日)	日本ジュニア選手権	鳴門	選抜
10/3	(火)	小中陸上(新人戦)	運動公園	選抜
10/30~11/3		国体陸上	福島	3年選抜
10/28.29	(土日)	ジュニアオリンピック陸上競技大会	国立	選抜
10/29	(日)	西三中学新人	岡崎	選抜
11/4	(土)	市中学長距離継走大会	運動公園	選抜
11/5	(日)	浜松リレーカーニバル	浜松	選抜
11/19	(土)	西三長距離継走大会	岡崎	選抜
11/26	(日)	トヨタマラソン	運動公園	全員
12/3	(日)	県長距離継走大会	青少年公園	選抜
12/17	(日)	駅伝カーニバル	庄内緑地公園	選抜
12/17	(日)	全国中学駅伝	熊本	選抜
1/7	(日)	青少年公園クロスカントリー	青少年公園	選抜
2/11	(日)	青少年公園クロスカントリー	青少年公園	選抜
1/14	(日)	全三河距離継走大会	蒲郡	選抜
1/14	(日)	全国都道府県対抗女子駅伝	京都	選抜
1/28	(日)	県女子駅伝	青少年公園	選抜
2/11	(日)	市民駅伝	運動公園	全員

国体候補選抜合宿 12/23~26 1/20~21 2/17~18 3/25~28

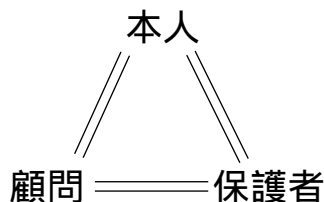
目標に向かい、自分にできる最大の努力をし、一丸となる！これぞ、末中陸上部！

陸上部活動心得

- * 一に練習、二に練習、三に練習の気構えをもとう。
(上達の秘訣は、他人の二倍、三倍の練習量を得ることである。)
- * 基礎、基本技術を大切にしよう。
- * グランド以外にも練習法がある。
(一つのことにとどれだけ集中し、取り組めるか。)
- * 楽な練習を避け、苦しい練習を自ら求めよ。
(自分ができる程度のものをやっていたのでは進歩はない。)
- * ひとつのフォームが習慣になるまで繰り返そう。
(苦しい時にはいつもの癖が出る。悪い癖ではなく良い癖が出るよう反復をして習慣になるまで繰り返そう。)
- * 技術が伸びるのはへばったときである。
- * 練習が終わったら必ず皆で反省し、明日への練習につなげよう。
- * 指導者に叱られやすい選手になろう。
(遠慮無く注意を受け入れること。注意されないようでは進歩はない。)
- * いくら素質があっても、気力、意地のない者は大成しない。
- * 部の仲間、一人は皆のために、皆は一人のために生きることを考えよ。
(チームワークこそ命。)
- * フォームは身体にあったものを身に付けよう。
- * ルールを正確にしっかり覚えてミスを無くそう。
- * 練習、試合に大きな声の出せる選手になろう。大声の出せる人は、味方のピンチをすくい味方のチャンスをつくる。
- * 感謝の気持ちを持って一生懸命真剣に取り組もう。

*
* * 我ら末中陸上健児、燃えてやろうぜ中学時代 !
*

三位一体!!



これぞ末中パワーの源なり!

みんなで強くなろう!

自主練習カルテ

コンセレーションを高めて!

LET'S GO YAMANASHI

3年7組 氏名 前川 真理子

目標

競技 4 x 100mR **全国制覇** 100mH **14秒5**
 活動 部員への指導
 生活 時間の有効利用
 精神 **集中力**

全国出場・全国制覇!!

山本先輩が来てくださる

ホレスタへ

ゴールで体をほくす

ムードを盛り上げて!

鍛錬期	7	1	2	3	△	△	△	△
		8	△	△	11	12	13	14
	1	15	16	17	△	△	△	△
		22	△	△	△	△	△	△
		29	△	31	d	d	d	d
	2	d	d	d	1	△	△	△
		5	6	△	△	△	△	△
12		13	△	△	△	△	18	
3	19	△	△	△	23	24	25	
	26	27	28	d	d	d	d	
	d	d	d	d	d	d	d	
4	d	d	d	1	2	3	△	
	5	6	7	8	9	10	11	
	12	13	△	△	16	△	△	
5	19	20	△	△	23	△	25	
	26	27	28	△	△	△	d	
	d	d	d	d	d	d	d	
6	d	d	d	d	d	d	△	
	2	△	△	△	6	7	8	
	9	10	△	△	13	△	△	
7	16	△	△	△	20	△	22	
	23	24	△	△	27	△	△	
	30	d	d	d	d	d	d	
8	d	1	△	3	4	5	△	
	7	8	△	△	11	△	13	
	14	△	△	△	△	△	△	
9	21	22	△	△	25	26	27	
	28	△	△	△	d	d	d	
	d	d	d	d	d	d	d	
10	d	d	d	d	△	△	3	
	4	5	△	△	△	△	10	
	11	△	13	△	△	△	17	
11	18	19	△	△	△	△	24	
	25	26	27	28	29	30	d	
	d	d	d	d	d	d	d	
12	d	d	d	d	d	d	△	
	2	3	△	△	△	△	7	
	9	10	△	△	13	△	△	
13	16	△	△	△	△	△	△	
	23	24	△	△	27	△	△	
	30	d	d	d	d	d	d	
14	d	1	△	3	4	5	△	
	7	8	△	△	11	△	13	
	14	△	△	△	△	△	△	
15	21	22	△	△	25	26	27	
	28	△	△	△	d	d	d	
	d	d	d	d	d	d	d	
16	d	d	d	d	d	d	△	
	4	5	△	△	△	△	10	
	11	△	13	△	△	△	17	
17	18	19	△	△	△	△	24	
	25	26	27	28	29	30	d	
	d	d	d	d	d	d	d	
18	d	d	d	d	d	d	△	
	2	3	△	△	△	7	△	
	9	10	△	△	13	△	△	
19	16	△	△	△	△	△	△	
	23	24	△	△	27	△	△	
	30	d	d	d	d	d	d	

全三河駅伝
=ミーティング

市民駅伝
2月12日(日)
1500m 5'09
国体強化候補
選手合宿

記録会
国体強化候補
選手合宿

西三春季4月30日
標準記録突破
今日はgood
9月

オールドヨタ
5月21日
(リレー)
さなげ
記録会

西三通信・混成競技
県選手権西三予選
さなげ
記録会

混成県大会
県選手権
県通信
西三総体
県総体
全国大会出場

シーズン期

駅伝シーズン期(ピーク)

移行期(休・軽・長) 鍛錬期

移行期

8	d	d	d	d	d	1	2	
	△	△	△	△	△	△	△	
	△	△	△	△	△	△	△	
9	10	11	12	13	14	15	16	
	17	△	△	△	△	△	△	
	24	25	△	△	△	△	△	
10	27	28	△	△	△	△	△	
	△	△	△	△	△	△	△	
	△	△	△	△	△	△	△	
11	△	2	△	△	△	△	△	
	8	9	△	11	12	13	14	
	15	16	△	△	△	△	△	
12	22	23	△	△	△	△	△	
	△	△	△	△	△	△	△	
	△	△	△	△	△	△	△	
13	d	d	d	d	d	1	2	
	3	4	△	△	△	△	9	
	10	△	△	△	△	△	△	
14	17	△	△	△	△	△	△	
	24	25	△	△	△	△	△	
	31	d	d	d	d	d	d	
15	d	1	2	3	4	5	6	
	7	8	9	10	11	12	13	
	14	15	16	17	18	19	20	
16	21	22	23	24	25	26	27	
	28	29	30	31	d	d	d	
	d	d	d	d	d	d	d	
17	d	d	d	d	d	1	2	3
	4	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18	19
18	20	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31	d	d	d	d
	d	d	d	d	d	d	d	d
19	d	d	d	d	d	1	2	3
	4	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18	19
20	20	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31	d	d	d	d
	d	d	d	d	d	d	d	d

東海総体 予選49'75
決勝49'54
後半のびを!
選手宣誓
全日本中学(山梨)
国体選考会
さなげで練習
山梨へ出発
県ジュニアオリンピック
決勝12'98.4位
決勝15'61.2位
小中陸上(新人戦)
体育祭
全国ジュニア選手権(徳島へ)

市民陸上 100m 12'69
リレー(高橋、小川、浅尾)
国民体育大会(福島)
自主ラン開始
2月

市長距離継走
ハリへ行く 試走
ジュニアオリンピック
西三長距離継走 10位
トヨタマラソン
西三新人・浜松中日

なまけない
県長距離継走
全国中学駅伝
中学校長距離継走大会

全三河駅伝

市民駅伝

記録会

豊田市立木野原中学校陸上競技部

常にプランをもって!

部活動
壮行会

チューブ
1台目の突っ込み
インターバルの腿の使い方
バランス
常に試合のイメージ

ムダなことはしない!

心・技・体 継続が力となる!

末野原中学校陸上部（間違いだらけの）短距離トレーニング

作	陸上部顧問	松井	直人
アドバイス	豊田自動織機	鈴木	久嗣

初心者であり、能力差、意欲の差、理解力の差の大きい中学生への練習指導であるという最大の特徴を常に念頭に置き、専門書の知識伝達をすることなく、意欲を駆り立てる雰囲気や信頼関係を作り、模範を示しながら、解りやすく解るまで教えることを心掛け、学んだことを、自ら推進していくことのできる心、実践力を養うことが最大のポイントと考える。また、家族の興味、関心を高め、養い、協力を得ることも中学生の指導上、欠かせない要因になる。

1．短距離走の三大要素

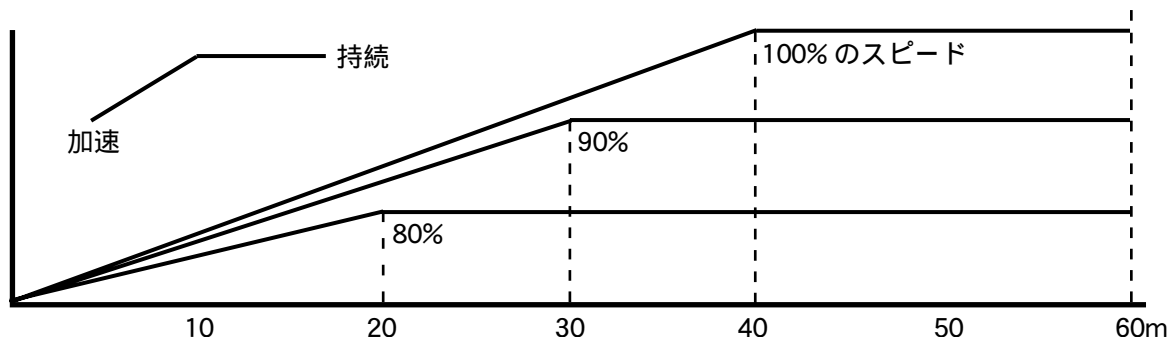
- (1) スピード * トレーニングの量と質の配分と処方を選手の能力、特性に応じて季節（時期）
- (2) 筋力 に合わせて組み立てていく。
- (3) 持久力

2．短距離選手の型の分類

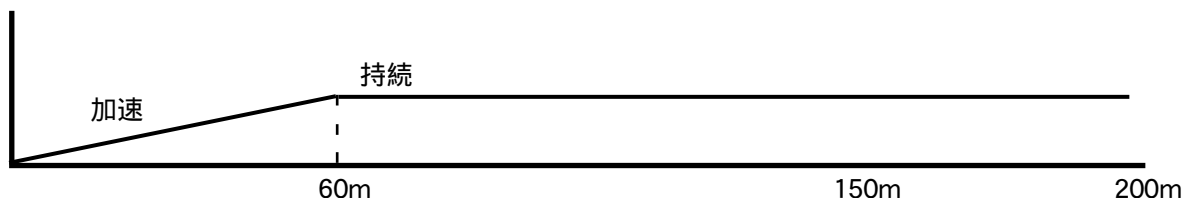
- (1) センス、フォーム型 * 選手の型を見極め、練習手段の組み立てを変える。
- (2) パワー型

3．具体的練習手段

- (1) 走の基本・動き作り 形
 - ジョッグ（目線、姿勢、傾斜、腕振り、腰高、軸足、足首、押し）
 - ・トロツティング
 - ・腿上げ（ハイニー、ハイニー振り出し、ハイニー2スキップ）
 - ・ミニハードル利用（mix）
- (2) スタートダッシュ（全力走）
 - * 走りの全身強化、パワー、スピード、ピッチの養成
 - ・10 - 20 - 30 - 40 - 50まで
 - ・反射、反応練習（変形スタート、リレースタート）スターティングブロックの使い方
- (3) 加速疾走 [トップスピード走]（最大スピード後のスピード維持）
 - * 全力疾走の形の中に余裕を持ち、リラックス・リズムとフォームを意識する。

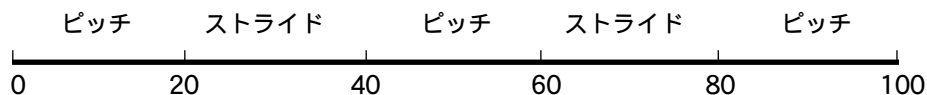


(4) スピード持続走 [持久力走] レペティション (休 10 分)



(5) ピッチ・ストライド変換走

* ゴール直前のスピード維持と減速防止 加速



~~ウェーブ走ではない!~~

(6) アシステッドラン

* 最大スピード、ピッチの向上、スピード体験

- ・ 下り坂走、牽引ロープ走 (アイソロビックチューブ) ・ 追い風走

シーズンW-up

(7) レジステットラン (負荷走)

OFF

* 筋肉強化のパワー、スピードmix練習

- ・ ランニング型 連続腿上げ走 (100m)、階段上り走、上り坂走、ハードル走
- ・ ジャンプ型 バウンディング、ハードル走 (インターバル 200 ~ 230 のストライド走)
- ・ 抵抗型 自転車チューブ、タイヤ引き (30 ~ 50m)

(8) ペースインターバル

* 全身持久力の向上を目指し、全力の 1/2 ~ 1/3 で、回数重視

- ・ 100m x 5 (ジョグでつなく) x 3 ~ 4
- ・ 200m x 5 (ジョグでつなく) x 2 ~ 3

(9) 野外走 (スローのクロスカントリー)

* 全身 (身体各所) のリラックスと気分転換

- ・ 土や芝を脱力を意識して歩行程度の速さでジョギングする。

(10) ウェイトトレーニング

* 最大筋力を強化し、スタート時や全力疾走のスピードアップを図る。

- ・ ベンチプレス (男子 30 ~ 40kg で 20 ~ 30 回、女子 20 ~ 30kg で 10 ~ 20 回)
- ・ スクワット (男子 20 ~ 40kg で 20 ~ 30 回、女子 20 ~ 30kg で 10 ~ 20 回)
- ・ 懸垂腕屈伸・スクワットジャンプ・手押し車・おんぶ走・e t c .

(11) 柔軟性向上、回復措置など

- ・ プール、サウナ、針治療 (電気)、マッサージ

(12) メンタルトレーニング

・ 中学生は、集団の中で意識化させていくことが近道。集団の活性化・個人目標の設定は不可欠である。また、市販のビデオやTVのビッグゲーム、個人撮影のビデオなどが有効。

- ・ イメージトレーニング (想定) 走り方や試合展開をイメージする (当日の流れ)

運動能力テスト（男子）

	1000m (12/8)	段階	タイヤ引き (12/22)	1000m (12/22)	両足バウンド 50m(12/22)	立ち幅跳	ボール投げ 4kg	ミニヒップ 20m	ミニホストライド 20+10m	懸垂
岡田 和也	3'23	4	12'6	3'15	18'1	250	890	4'9	4'9	8
徳永 亮	2'56	5	16'2	2'48	15'9	255	850	4'7	4'5	6
田辺 義明	3'23	4	11'2	3'13	16'4	265	870	4'5	4'5	10
豊田 平司郎	3'01	5	14'6	2'58	17'0	230	940	5'0	5'3	10
森田 祐亮	3'44	3	14'6	3'39	22'0	220	710	5'1	5'1	3
伊藤 大祐	3'47	2	15'0	3'35	23'0	212	720	5'0	5'6	4
清水 大登	3'02	5	15'8	2'55	18'0	250	710	4'9	4'7	12
近藤 広樹	2'57	5	13'0	2'51	18'0	250	790	4'8	4'8	7
西野 雅哉	3'46	2	15'4	3'41	20'2	218	730	5'2	5'2	5
大菅 崇	3'40	3	16'5	3'35	22'0	213	750	5'0	5'6	14
久保 剛	3'41	3	11'8	3'33	19'3	235	950	4'7	4'9	4
山田 智一	3'37	3	16'8	3'27	20'0	235	700	4'7	5'2	6
吉岡 大輔	3'41	3	17'6	3'44	22'2	210	740	5'1	5'2	4
真田 幸利	3'40	3	17'3	3'33	20'3	235	600	4'9	5'3	8
勝田 治朗	3'06	5	20'6	3'02	18'0	212	650	5'0	5'0	7
山本 英敬	欠	3	16'1	3'31	18'0	218	800	4'7	5'1	22
春木 涼	欠		12'9	3'12	17'8	270	1040	4'9	4'8	17
志手 隆史	3'46	2	24'4	3'45	23'0	210	650	5'1	5'7	4
青木 宏憲	3'05	5	11'9	2'55	17'0	260	900	4'4	4'8	12
矢田 剛士	3'36	3	11'9	3'12	18'7	250	800	4'8	4'8	8
奥村 育生	3'03	5	15'8	3'05	20'2	215	880	5'3	5'2	11
白井 啓介	3'24	4	20'7	3'35	19'2	215	680	5'0	5'1	10
浦地 弘典	3'40	2	12'6	3'28	16'4	260	890	4'5	4'7	9
福本 一樹	欠		13'5	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~	~ ~
黒柳 幸夫	3'45	3	17'2	3'36	24'0	215	590	5'2	5'4	3
日高 伸悟	3'19	4	欠	欠	欠	欠	欠	欠	欠	欠
上園 俊	3'52	2	20'8	3'48	21'8	212	500	4'7	5'3	3
津村 拓哉	3'44	3	欠	欠	欠	欠	欠	欠	欠	欠
脇山 裕之	3'46	2	欠	欠	欠	欠	欠	欠	欠	欠
馬場崎 誠	3'26	4	16'3	3'29	18'1	210	800	4'8	5'2	3
小野田 基	3'32	3	14'0	3'16	16'9	235	740	4'5	4'7	11
安藤 正樹	3'42	3	18'4	3'46	23'0	203	650	4'4	5'3	6
杵山 良徳	3'55	2	16'2	3'48	18'7	205	770	5'1	5'4	3
宇佐見 剛士	3'40	3	18'4	3'47	18'6	230	630	4'7	5'7	6
中崎 慎治	3'47	2	25'0	3'35	21'0	250	690	4'7	5'4	5
菅井 聡	4'12	1	14'7	4'10	19'0	240	900	4'7	5'4	6
綾瀬 樹	3'37	3	15'7	3'26	19'0	225	690	4'3	5'0	3
東 賢	3'30	4	21'2	3'19	20'1	200	590	5'2	5'4	2
東園 将太郎	3'42	3	18'1	3'37	21'2	205	600	5'2	5'3	3
内藤			11'6		18'0	230	900	4'3	4'6	7

資料

運動能力テスト（女子）

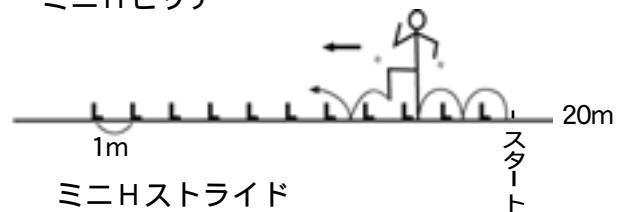
	1000m (12/8)	段階	1000m (12/22)	タイヤ引き (12/22)	両足バウンド 50m(12/22)	立ち幅跳	ミニヒッチ 20m	ボール投げ 4kg	ミニストライド 20+10m
中山 有季	3'19	4	3'24	18'2	19'2	185	5'4	500	6'4
中根 絹子	×		3'25	11'8	21'1	196	5'6	600	5'4
新美 有希	4'05	1	～	～	～	～	5'6	460	6'7
桐山 奈々	3'39	3	3'46	18'8	22'9	209	5'1	640	6'0
板倉 友美	3'19	4	～	～	～	～	～	～	～
山内 美香	欠	3	3'56	12'7	22'7	195	5'0	630	6'0
石川 明日香	欠	3	3'52	14'7	22'6	180	5'4	530	5'9
佐竹 祐子	3'53	2	3'49	11'5	21'8	170	4'9	370	5'8
佐藤 綾乃	4'17	1	4'15	11'0	24'0	190	5'7	790	6'5
藤居 身和子	4'02	1	3'47	12'9	24'2	183	5'2	500	6'4
細井 かおり	4'08	1	4'01	14'8	24'2	148	5'4	350	6'9
大塚 枝美	3'41	3	3'40	10'5	22'9	200	5'1	760	5'7
鈴木 順子	4'05	1	3'48	10'9	20'3	219	5'4	580	5'6
川辺 直子	3'36	3	3'27	14'5	23'5	196	5'1	300	6'0
井福 真紀	欠	3	3'55	10'4	20'9	195	4'5	700	5'4
北野 裕子	4'26	1	4'20	12'3	24'3	170	5'4	670	6'8
内田 智子	3'55	2	3'47	15'8	25'0	170	5'4	500	6'5
大橋 尚子	4'21	1	4'09	22'4	24'9	161	5'8	540	6'6
大原 恵	欠		～	～	～	～	5'2	500	7'1
小川 千明	4'20	1	4'06	11'9	22'3	193	5'4	600	～
高澤 美佳	4'08	1	4'02	13'8	23'8	188	5'2	400	6'2
高橋 範江	3'38	3	3'30	13'3	21'4	187	5'1	530	5'7
磯部 緑	4'05	1	3'55	13'4	25'4	165	5'1	430	6'6
早川 恵美子	3'40	3	3'28	16'4	22'5	180	5'0	530	6'4
徳田 亜弓	3'40	3	3'35	16'9	23'1	191	5'6	400	6'5
森下 由美	3'58	2	3'55	16'3	21'4	205	4'7	700	5'4
加藤 翼	3'56	2	3'55	15'7	23'5	192	5'3	600	5'8
柿本 望美	4'26	1	～	～	～	～	5'5	560	6'9
吉原 薫	3'48	2	3'45	14'1	23'1	165	5'4	530	6'5
浅尾				16'0	18'6	195	4'6	700	4'9
前川			3'16	16'4	19'4	202	4'5	840	5'1

図 解

タイヤ引き（タイヤ引き + 押し）



ミニヒッチ



ミニストライド



必勝 全日本中学校陸上競技選手権大会 (山梨大会)

必勝 東海中学校陸上競技選手権大会 (愛知)

この手につかめ！日本一！全国制覇！
愛知末野原中陸上部！ここにあり！
やるぞ！やるぞ！やったるぞ！

7月 30日(日) 愛知県総体 祝 男子!女子!総合優勝!
31日(月) 出校日(壮行会TV)申し込み 完全休養

8月 1日(火) AM
2日(水) AM
3日(木) 部活動反省会 7:00 AM・日直
4日(金) AM
5日(土) **会 12:00~ AM
6日(日) AM
7日(月) AM
8日(火) AM(打合せ)
9日(水) 東海大会(瑞穂) AM6:30 試合
10日(木) 完全休養 or プール
11日(金)
12日(土)
13日(日)
14日(月) 市役所訪問(全国・県優勝報告)
15日(火)
16日(水)
17日(木)
18日(金) 出発 下見・会場見学
19日(土) 下見・会場見学
20日(日) 開会式 1日目 *4×100mR 予選
21日(月) 2日目 *4×100mR準決勝・100m予・準・決
22日(火) 3日目 *4×100mR 決勝 応援バス 60名
23日(水) 観光~帰校
24日(木) { 20日 100 予 1:20 自
25日(金) { R 予 4:15
26日(土) { 21日 100 準 4:40
27日(日) { R 準 11:00 主
28日(月) { 決 3:30
29日(火) { 22日 R 決 3:35
30日(水)
31日(木)
1日(金) 始業式

男子 **女子**

軽プ 軽プ
中プ 重プ
中プ 重プ
中プ 重プ
軽プ 重プ針
軽プ 重プ
軽プ 重プ
針 軽プ

走り込み
ウェイト
バトン
チューブ
*スピード
*パワー
*ピッチ

完全休養

自 軽プ
・ 軽プ
主 軽プ
・ 休養~
練 軽プ
・ 軽プ
習 休養・打合せ・針

イメージ
集中力
素早さ
壮快気分
マッサージ
バトンワーク
準備

全日本中学陸上

8月20日(日) ~ 8月22日(火)

平成6年 今年

100m 12秒25 12秒15

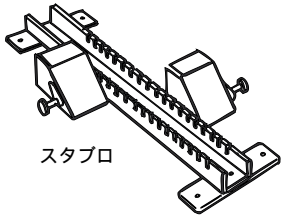
4x100mR 49秒6 48秒8

LET'S GO YAMANASHI !!

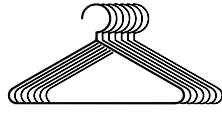
必勝

和・鍛・学ぶ

愛知県豊田市立
末野原中学校



スタプロ

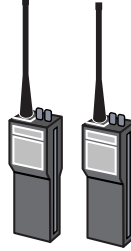


ハンガー×6

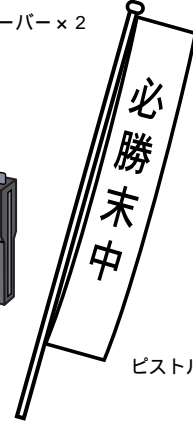


バスタオル
タオル

トランシーバー×2
電池



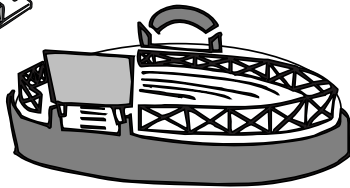
×4
白バージョン



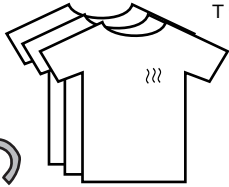
ピストル



地図



ハチマキ×2

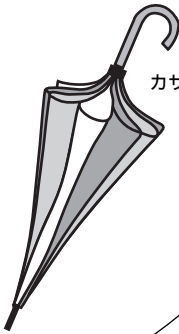


Tシャツ

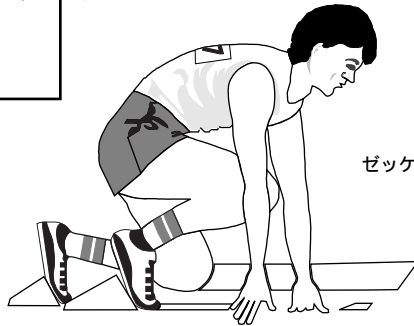
バトン



ストップウォッチ×4



カサ

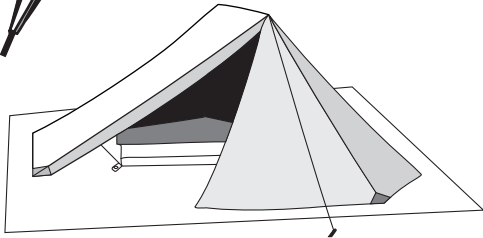


ゼッケン×2

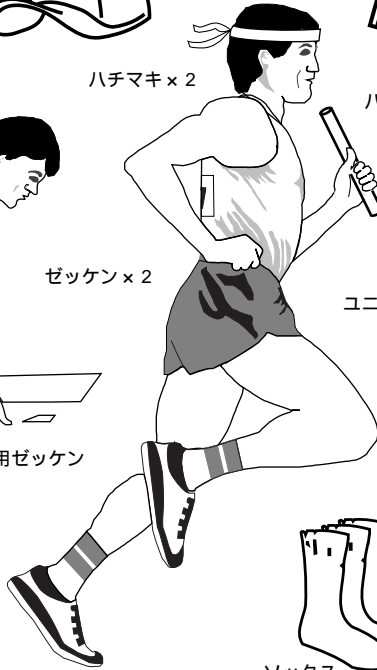
ユニフォーム



救急バック



ドーム型テント



ソックス



目覚まし



パラソル

イス×2



水筒
ポカリ



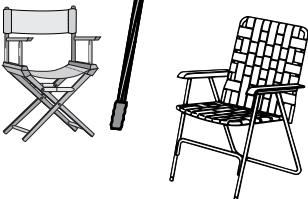
ぞうり



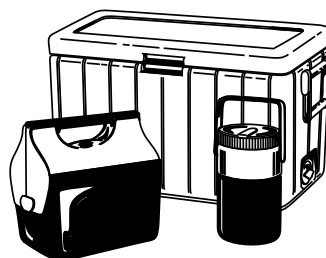
スパイク×2



歯ブラシ



アイスボックス×2



バケツ×1



シャンプー
石鹸



8 / 4 練習内容 (強)

ジョグ(10分) 流し スキップ走 ミニハードル《もも上げ・バウンディング》

大きく腕振りをして、股を引きつけて、地面を強くはじく。
ダッシュでも、こういうことに気を付けて練習していきたい。

短ダッシュ(20、30、50×3) チューブ引き(30×5) バトンワーク

1回1回考えて、イメージしながらもっと素早い動きにしたい。

後半、スピードが落ちず、伸びていくように、1~10、10~20、20~30と、力強く股上げをする。パワーをつける。

インターバル(150×2)

ウエイトトレーニング《鉄棒、バーベル》(20×3)

後半の30mくらいからは、もう一度走りを改めてピッチを上げて加速して走り抜ける。

鉄棒もバーベルもただやるだけではなく、自分に力がつくように考えてやりたい。速いスピードで！

ただ練習をこなしているだけでは、自分の力にならないので、**イメージ**して考えながらやっていききたいです。つねに試合を想定して、どんなことがあっても、あせらないように、イメージトレーニングをしっかりとやる！

8 / 5 プールで体をほぐした。

リレーは、チームのまとまりがすごく大事だと思うので、みんなで盛り上げて、団結力を高めていききたいです。

8 / 6 もっと気迫を出せ！

(大塚) 自分のすべてを今にかけよ！

私は、筋力が落ちてきたので、今日は、筋力アップのためいつもより、ちょっと疲れたけれど、これで筋肉がつくなら、と思いながら練習をやった。私はまだ、自分で『きはく』を感じられないので、あと、13日で全国大会なので『きはく』をもっていききたいです。
あと、体にきをつかい、カゼをひかないようにする！

(浅尾) 今の様子なら、県新 12"18 4×100mR 49"25 は破れる！

スタートダッシュで前足に体重をかけて、始めの30mぐらいいは、思い切り力を入れて出て、後半は肩の力をぬいて、力を使わずに走れるようにする。リレーでも、後半のびるように、スタートダッシュ 中間ラスト20m、の走りをしっかり区別して走るようにする！

近頃、風格ができたな！力強く感じる！

(土屋) 腰が痛いからといってやめたりしていた自分がとてもなさけないと思いました。痛いなら、ちがうやり方をさがしたり、別の方法をためしたりして考えることができず直すことばかりを思っていました。練習では、もっと考え、痛くない練習を、自分で考えていく！

工夫、工夫、1%の可能性にでも全精力を注げ！

(前川) 腿 4×100mRのキャプテンとして、しっかり5人をまとめよ！

とにかく股を上を上げる、つねに股を上げる。イメージトレーニングでもいつでも、そして、試合になって意識しなくても、自然に股が上がってくるように。そして、自然に上げられるようになってきたら、前に、前に進んでいけるように。今までの自分の悪いリズムやフォーム全部捨てて、1からスターとしていきたい。そして、教えていただいた事を常に忘れず、自分に吸収していきます。

(井福) そこが改善されれば、100Hも、14秒台に入れるはず！ジュニアでガンバレピッチを上げる時、腰を高くして走る。あと、練習中つかれていても、声を出しあってやり、ふんいきをもり上げて練習をする。

土屋先輩がもしものことを考えて、本当に自分が走るんだと思って、東海・全国を目指し練習をする。

土屋をこすつもりでやれ、12秒台に入れ！

陸上部の心得

感謝の気持ちを忘れるな！

- ・練習設備、場所、たくさんの仲間、そしてプロの指導者、こんなにも素晴らしい環境で練習ができる。この恵まれた環境で自分が練習できることを心底感謝しよう。
- ・道具を大切に、感謝して使おう。
感謝の気持ちがない人は、練習をする権利はない！

礼儀正しくせよ！

- ・普段から大きな声であいさつ、返事をしっかりしよう。また、人前でハキハキと話せるようにしよう。こういうことができるかどうかで、試合で成功するか失敗するかが決まる。
大きな声で話せる 応援の時、味方のピンチを救い、チャンスをつくる。
人前で話せる スタートの時、緊張してガチガチになることがない。
- ・熱心に指導してもらったら、それ以上の気合いとやる気で理解し、取り組もう。
礼儀がしっかりできないようでは、スポーツをする資格はない。

常に頭を使い、考え、気を配れ！ そして行動せよ！

- ・“ 1 ”言われたことを、それだけではなく、どう意味しているかを考え、発展させて“ 5 ”や“ 10 ”にして受けとめよ。
- ・安全に配慮せよ。辺りを常に見回し、コースにくぼみがないか、ボールが飛んでこないようになっているかなど常に気を配ろう。もし安全でなければ、気付いた人がすぐに行動に移そう。
- ・絶対に人任せにするな！ それぞれが誰よりも気を使え！

意欲、気力、意地を持って、集中して取り組み！

- ・意欲、気力、意地のないものは、大成しない。
- ・意欲的に技術指導を受け、記録の向上につなげよう。
- ・苦しい練習でも投げ出さず、意地になって取り組もう。

チームワークは命だ！

- ・陸上は、次して個人競技ではない、部の仲間それぞれが、一人は皆のために、皆は一人のために尽くすことを考え、応援し、支えあっていくことによってベスト記録が生まれていく。だから、部の仲間全員が一人一人大事なのである。

初心にもどり、努力しよう！

b y 豊田

スプリントトレーニング

実技編

実演選手 末野原中学校陸上部

1. 13才～15才の子供への指導は

『～基本形とモチベーション～』

私は、中長距離走はともかく、短距離走に関する専門的なトレーニングに無知であり、専門書や指導書にもほとんど目を通したことがなかった。競技会などで、自分の目で見てきた経験やその都度、諸先輩の話の中から思いついたこと、ひらめいたことを我流でやってきただけでのつまり『ど”素人！』でした。強いて言うならば、(講義編P4)に記載した様に、中京高校のかつての監督の指導に見た【腕振り・腿上げ】＝【鈴木久嗣の走り】のイメージそのものの追及であった。

しかし、この『イメージ』も『練習』も、全くの初心者である12才の1年生から教え始めるわけなので、【基本の原理＝形】を【いかに教え・身に付けさせるか】の『教授力』が重要と考える。また、何よりも大切なことは、教え授けたことを部員が【意識して続けていける様に導き、支援していくこと】で【選手のモチベーションを育てる】ことがポイントとなろう。こうした点については、講義編で述べるとして、スプリント練習について、(講義編P15.16)【短距離トレーニング】を参照し、実技と平行しながら進めたい。

2. 短距離走の技術と練習手段

イメージを描きながら

フォームの形成と矯正を目指し

スピードと筋力と持久力の鍛錬を図る！

【 】イメージ

【ジョッグ】

* 全身リラックスした歩行の延長で、背筋を伸ばして腰を高く、自然な前傾姿勢で、足首とつまさきを十分に生かし、支持脚の膝を伸ばしてで軽快な前後の大きな腕振りができる。

【ウインドスプリント＝フォーム走】

* ジョッグからの自然なつながりと、リラックスしたリズムカルな大きな腕振りと足首のバネを利かせた高い腿上げで、より前方にストライドを伸ばし、後ろ足の強いキックが自然な推進力を生み出す。

【全力疾走】

* 顔の筋肉がゆるみ、肩や首に力が入らず、全身のバランスが良い。素早いピッチときれがある。グングンとストライドが伸び、スピードがのる。

【 】 練習方法 *シーズン中の [強] の練習から !

ウォームアップ = 走の基本・動き作り

腰回し・股関節・脚振り上げ・etc.

* ストライドを伸ばすための運動を

ジョグ (5分 ~ 10分)

トロツティング (10m) ~

~ 腿上げ (20m) (ハイニー・ハイニー振り出し・2スキップ)

ミニハードル腿上げ (1m幅 20m)

ウインドスプリント

スキップ走 (30m ~ 40m)

ウインドスプリント (100m)

* 曲走路 ~ 直線 [フローティングをイメージ]

~ スパイク着用 ~

スタートダッシュ

引きつけ運動

[20m+30m] x 2 ~ 3

加速疾走

0 ~ 20m - 60m、0 ~ 30m - 60m、0 ~ 40m - 60m

アシステッドラン

アイソロビックチューブ

バトンワーク

反応練習 / バトンパス (30m ~ 40m の加速から)

選
択

スピード持続走 200m x 3 ペースインターバル (150m x 5) x 2

レジステットラン ミニハードル走 (2m ~ 2m30 幅 20m) 野外走

ピッチストライド走 100m x 2 想定レース (100m・400mR)

ウェイト

シャフト・ベンチ・スクワット

鉄棒 (懸垂・坂あがり・その他)

ダウン

回復措置

プール (浮遊・ストレッチ・歩行)

サウナ・ジャグジーバス

はり・マッサージ

【 】短距離走の技術

(1) スタートダッシュ

“ 位置について ”

- * ブロックの3m ~ 4m後方から見て、ブロックの方向を決定。前足のブロックの位置を決め、次いで後ろ足のブロックを最適にセット。図の様にそれぞれの角度をセット。



- * 大きな発進力を必要とする前足（利き足）をブロックに入れ、次いで後ろ足をセット。
- * 両手と後ろ足の膝で支え、らかな姿勢で集中して待ち、肩や両腕の硬直を防ぐ

“ 用意！ ”

- * 全部の指に均等に体重がかかるようにする。



- * スタートラインをはさみ、重心は、前：後 = 1：9 くらいの割合で、中間疾走時の高さまで、早くもなく遅くもなく腰を上げる。

“ GO！ ”

- * 『タンッ！』と一歩のリズムで反応せず、『タッタッタッタッ！』と5歩までのリズムをもって滑らかにダッシュする。

(2) 中間疾走（全力疾走）

“ ~ 移行 トップスピードへ ”

- * 20m ~ 30mで中間疾走（全力疾走）に移行し、ストライドを伸ばし、ピッチを上げていく。
- * 50m ~ 60mでトップスピードにのる。

“ 後半 80m ”

- * トップスピードを維持できる限界の距離で、この辺りからの組み立てが勝負。更に加速しようとしたり、スピードを落とすまいとして『りきみ』が生じる。
- * リラックス（フロート）を心がける。

(3) フィニッシュ

- * ゴールが近づくと、勝敗を意識してフォームが崩れる。直前からマイペースを心がけ、自然に120m付近まで走り抜けるようにする。

(4) 組み立て（前半型・後半型）

- * ダッシュから積極的に前半にリードをとるタイプか、後半の伸びに力をもっていくタイプなのかで、短い100mの組み立ては変わってくる。