

# 平成29年度 競技力向上指導者講習会 報告

期日：平成29年12月9日（土）～10日（日）

会場：草薙陸上競技場

## 1. 短距離の指導について（高橋和裕先生：浜松湖東高校陸上競技部）

### （1）2020にむけて

世界選手権の映像を使った「モチベーションビデオ」を見る。静岡県からも飯塚選手のようなメダリストを多く輩出したい。心が熱くなる。

### （2）自身の競技経験から

他競技からの転向に大きな可能性を感じる。色々な運動に取り組めたことが良かった。

### （3）選手に必要な要素

#### ①肉体面

基礎体力とボディコントロール

#### ②精神面

素直さ・謙虚さ・感謝する心・人との信頼関係

### （4）指導のポイント

個としてもチームとしても、陸上競技を通じて社会性を養うところから外れてはいけな

いと考え

る。だから、ミーティングをみっちり行う。

練習の中では、直感を大事にしている。あとは、目標とする動きを身に付けるまでしつこくやる。

何事にも全力を出させることは本当に大切である。

（5）実技指導

浜松湖東高校で行っているアップの指導。内容については文面での表現が難しいため省略。基本的にjogは入れず（W.S.でも良いくらい）、補強、ストレッチで本練習に入る状態をつくる。強調されていた部位は、腸腰筋、ハムストリングス、臀部、肩甲骨。動きの後にその部位を意識した走りを入れる。足首を固めることも重要。

（6）質疑応答

Q. 女子は全力を出させるのが難しい。どうすれば良いか。

A. 走る本数を重ねる。ウェイトで全力を出させる（Max測定）。

Q. 腕振りの指導はどのようにしているか。

A. 脚の接地と同じタイミングで腰の横を手が通過するように指導している。前方への振りも後方への引きも意識させる。

Q. 中学で冬季に距離を踏ませることの是非。

A. 冬季でもスピードは落とさない。落とさなくてもケガをしない準備をさせる。特に、オリンピックを育てたければ中学の間は短い距離のダッシュを重視してほしい。

Q. 中学では、冬季の練習時間の確保が難しい。

A. アップだけの曜日があっても良いと思う。メニューの間に走りを入れればかなりの練習になる。

Q. バウンディングのうまい指導法は？

A. 接地を意識してその場でジャンプさせ、少しずつ前に跳ねさせる。

## 2. 賢い身体を手に入れる～Physical Literacy～

(眞鍋芳明先生：国際武道大学陸上競技部)

### (1) 指導において気を付けること

ジュニア期の指導者はティーチャー（あるべき姿に導く人）になりたがるが、コーチ（行きたいところへ連れてゆく人）になるのが良いと考える。目標は教えるのではなく選手に描かせたい。その選手の競技人生を全体としてとらえることが大切である。中学生は成長期を迎えて心と体のバランスが崩れるので、無理をさせないことが大事。サーキットトレーニングなどで心肺機能を高めたい。高校生では体の成長が落ち着いてくるので専門性を高めてゆく。また、自立した人になるために考えて競技に取り組みせたい。ヨーロッパではこの考えが徹底している。腱は消耗品である。

### (2) 賢い身体

「身体能力の要素（筋力など）」とともに、「身体調整力＝身体の賢さ（Physical Literacy）」を高める。少ないトレーニングで効果を発揮させるために大切である。

体の使い方が感覚としてわかるようになりたい。相撲、体操、縄跳びなど、あらゆるものを取り入れる。

例①体を支えるために必要な中殿筋や外腹斜筋を意識するために、片足立ちで遊脚を前後左右に振る。

例②肩甲骨を後ろに寄せる。

例③肩甲骨前方スライド。

例④正しいドロイン（腹部をへこませること）は難しい。ブレーシング（ボディブローに耐える）のほうが良い。

例⑤足指じゃんけん。

例⑥足指立ち。

例⑦白樺のポーズ（バレエ）。

例⑧たくさん歩く。

例⑨站椿（たんとう）。・・・スクワットの腰を落とした状態を維持するイメージ。

例⑩正しい階段上り（上がるときに接地脚の上に骨盤を乗せる）。

例⑪いすに座るときは息を吸いながら座る。古典芸能に学ぶ、美しい立ち姿。座る姿。