

# 平成30年度 競技力向上指導者講習会 報告

期日：平成30年12月8日（土）～9日（日）

会場：草薙陸上競技場

## 1. 中学・高校を通しての短距離の指導

（菅間友一先生：東海大学附属静岡翔洋高校陸上競技部）

### （1）高木悠圭の6年間

小学6年生の時のレースが将来の飛躍を予感させた。中学の間は結果を追わず、基本的な動き作りを重視。高校に入り、特に上半身の体つきがたくましくなった。年齢別の200mのタイムにおいて、飯塚翔太選手とほぼ同じ推移をたどっている。

### （2）高木悠圭をIH優勝に導くまでに実践したこと

#### ①けがを絶対にしない

全国IHまでのレースの大半で大腿部を圧迫し動きを制限した。

#### ②練習で全力走をしない

決勝で勝つために、ここぞ、という場面まで全力は出させない。

#### ③歩数を減らす

ストライドが伸びればタイムも伸びる。マーク走を2.4m間隔で実施。胸から下が脚のイメージで体を使う。

#### ④200mに絞る

全国IHの200mは日程がタイト。出場種目を絞った。

#### ⑤レース間の工夫

全国IHの大会中、熱い中でのjogやランニングは極力避けた。パワーマックスをグン、とこげば十分。

### （3）独自のトレーニングメニュー

#### ①スロープの活用

ホームセンターで建築資材用パイプ、ジョイント、ベニヤ板などを買ってきて、学校の練習スペースにスロープを自作した。15mで80cm上がる傾斜。登りと下りの間に2mの平坦区間を設ける。スロープで腿上げやバウンディングを行う。

#### ②アップに体操競技の要素を取り入れる

ブリッジ、三点倒立、側転を行う。体のバランスを良くし、体幹を締められるようにして、かつ関節の柔軟性を高める。（ブリッジと三点倒立の詳細は文章化が難しいので動画を撮られた参加者に見せてもらって下さい。）側転は直線上をゆっくり回れるようになると良い。片手でもできる。

③坂道チャリ押し

ゆるやかな登り坂で、自転車を後ろから押してダッシュやバンディングを行う。  
乗っている人はハンドルだけを操作する。

④パラパラマンガ作り

体の動きを棒人間で描いて表現させる。体の使い方がうまい選手は視覚的に動きをつかんでいる。

(4) 質疑応答抜粋

Q. 短距離用のウェイト・トレーニングはあるか。

A. クリーンからのフロント・シャフト・スクワットが特徴的か。あまり重たいもので行ってはいない。

Q. 選手にメニューの意図をどの程度伝えるか。

A. およそのイメージだけ伝える。特にシーズン中は選手ごとに希望するメニューは異なるはずである。

## 2. 短距離の指導（中村宏之先生：ハイテク AC）

### （1）恵まれない環境が発想力・想像力を育てる。

- ・北海道の冬季は長い（11～4月）。狭いところで速い動きをさせ、神経系を鍛える。  
飽きさせない工夫も大切。ハードルも走幅跳もスピードが大事。

### （2）道具を使う。

- ・一流の選手はどんな練習もこなす。

例）男子選手が4足長のフレキハードルを全力で走り抜ける。

### （3）陸上競技の常識を捨てる。

- ・指導者はどうしても教えすぎてしまう。メニューは選手本人に考えさせる。

例）接地を短くしたいです。→そうなるようなメニューを組む（マーク走など）。

- ・女子4×100mRのマークを28足長でやってみる。
- ・指導者は発想力が大事。

### （4）けがをさせない。

- ・指導者は選手の手綱をうまく引けるかどうかで能力が決まる。

### （5）長所を伸ばす。

- ・良さを見つける。短所を直すことより、長所を伸ばして短所を消す努力をする。
- ・短所を直さざるを得ないようにメニューを工夫する。
- ・初心者には、できる選手の後ろにつかせる。