

# 国体優勝

～第66回国民体育大会少年女子Aハンマー投 福島美沙希 優勝～

## 1 出会い(発掘)と国体優勝までの道程(仕込み)

◇中学校時代 バレーボール部

◇安芸高1年 ハンマー投 28m44

槍 投 34m20(県新人2位・中国新人7位)

2年 ハンマー投 44m44(国体9位・日本ユース5位)

槍 投 36m94(県総体3位・中国大会13位)

3年 ハンマー投 52m71(国体優勝・日本ジュニア4位)

## 2 戦略と戦術

中・高生の陸上競技で目標とする試合で勝つためには、  
 戦略『戦いの態勢を整えるまでに、指導者が選手に対して行なう総合的・長期的な準備』  
 戦術『戦いの態勢が整った後から当日において、指導者が選手に対して出来得る術』  
 が必要であると思う。

【全ての戦術は戦略なしには作られない。全ての戦略は戦術に通じる。】

### 山口国体に向けた戦術とそれにつながる準備(戦略)

		戦術	準備(戦略)
前日までの調整 ※調整は必要に応じて行われる。		☆疲労状態を取り除き心身のリフレッシュを図る。 ☆授業や私生活での危険因子を取り除く。	★疲労状態や疲労困憊を経験させ、その中で技術やパフォーマンスを向上させる体験を積みしておく。 ★心づくり・用心
当 日	W-up 開始まで	☆体調や気持ちのリズムを整えさせる。 ☆予定の行動をさせる。	★良いパフォーマンスにつながる体調や気持ちのリズムを知る。 ★予定の行動を設定させる。
	W-up	☆試合に向ける心身の状態をつくり技術の確認を行う。 ☆時間・物品・着替え・飲食物・雨対策 ☆足元(サークル等)の確認	★良いパフォーマンスにつながるW-up内容を把握し技術チェックポイントを決める。 ★「試合行動計画」指導の徹底・様々な天候の中での経験を積ませる。 ★現地視察・現地合宿等
	コール	☆不安材料を取り除く。強い意志を持ちつつ自然体で試合に臨める心理状態をつくる。	★事前に「送り出す言葉」を用意する。 ★日頃から精神状態を把握し変化に対応できるようにしておく。
	トライアル	☆チェックポイントの確認 ☆足元や進行の確認	★技術ポイントを把握しいかなる状況になっても最善の指示が出来る判断力と表現力を身につけておく。
	試合	☆1投目でベスト8以内の記録を、後半の競り合いで勝たせる。 ☆自然体で自分の投げを表現させる。	★あらゆる試合展開を想定しリハーサルしておく。 ★心に起こる負担を事前に想定し軽減させる術を身につけておく。

