

平成23年度
「ジュニア選手強化プロジェクト」

陸上競技 投擲

第66回国民体育大会陸上競技 少年女子Aハンマー投 優勝報告



広島県立安芸高等学校

三木 仁司

第66回国民体育大会陸上競技少年女子Aハンマー投決勝結果

順位	選手名	県名	所属	記録	
1	福島 美沙希	広島	安芸高	52m71	大会新
2	居川 汐里	徳島	生光学園高	51m65	
3	勝山 眸美	埼玉	進修館高	48m39	
4	佐伯 珠実	大阪	関西大倉高	48m16	
5	川元 くるみ	京都	園部高	46m48	
6	大平 裕子	福岡	近大福岡高	46m19	
7	山本 匠子	大分	大分雄城台高	45m18	
8	島田 栞	和歌山	海南高	44m77	
9	田中 舞	三重	久居高	43m28	
10	野中 愛里	茨城	土浦湖北高	42m96	
11	犬伏 志歩	北海道	帯広農高	42m83	
12	日野 和美	愛媛	今治明德高	41m21	
13	知念 莉子	沖縄	那覇西高	38m08	
14	山形 真由佳	青森	黒石商高	37m16	
15	鬼谷 慶子	高知	高知学芸高	36m38	
16	室田 未来	鳥取	倉吉北高	33m47	
	松井 理沙	新潟	三条東高		記録なし

高校女子ハンマー投歴代記録10傑

[2011年11月20日現在]

順位	選手名	県名	所属	記録	日付
1	知念 春乃	沖縄	那覇西高	54m72	2009.3.29
2	奥 寛子	徳島	鳴門第一高	54m12	2005.5.5
3	山城 美貴	沖縄	中部商業高	53m76	2004.9.11
4	粟飯原 もも	徳島	生光高	53m50	2007.9.23
5	糸満 みや	沖縄	那覇西高	53m16	2009.6.2
6	加藤 晴香	三重	久居高	52m72	2008.11.3
7	福島 美沙希	広島	安芸高	52m71	2011.10.9
8	深部 瑞穂	香川	観音寺中央高	52m28	2009.10.4
9	居川 汐里	徳島	生光学園高	51m82	2011.8.20
10	勝山 眸美	埼玉	進修館高	51m56	2011.7.17

これまで

1 出会い

「バレー部じゃったら後輩に肩が強い子とかおるじゃろー」東原中バレー部出身で本校陸上競技部に入部した生徒にかけたこの言葉がきっかけだった。先輩となるその部員を介して練習の見学に来た福島はどこにでもいるバレー少女という感じであった。実技の動きを見たわけではないが腕が長いことや重心が安定していること、明るく人懐こい性格が陸上競技の投擲向きであると感じた。その後、本人は陸上競技に興味を示してくれたので話を進めることになった。

通学地区が違うなど課題も多くあったが、中学校のバレーボール部顧問が偶然にも私の以前からの知り合い（前任校の同地区中学校陸上競技部副顧問）であったことで保護者の理解も得やすい状況でもあったので何とか安芸高校入学へと話がまとまっていった。

2 環境

(1) 学校

広島市東区唯一の県立学校であり広島駅からバスで20分、バス停から徒歩で5分の位置にある。バスは本数も多く福島の家（安佐南区中筋）からも十分通える。

学校自体は生徒指導上厳しい時代も経験したが今では落ち着いて学習やクラブ活動に専念できる環境となっている。総合学科であり進学・専門学校・就職いずれも対応できるカリキュラムでこれまでの進路先は三分の一位の割合であったが近年は大学に進学する生徒も増えてきた。

クラブ活動は皆無の状態から徐々に活動実態が増え現在は実働率60%前後。ただ、対外的に活躍しているクラブは限られている。

(2) 陸上競技部

過去8年間の主な成績

年度	部員数	中国大会出場	インターハイ出場	国体出場	記録
平成16年	1名				
平成17年	3名				
平成18年	3名	男ハンマー投			
平成19年	7名	男ハンマー投 男砲丸投	男ハンマー投 男砲丸投	男砲丸投	
平成20年	10名	男砲丸投	男砲丸投決勝9位	男砲丸投10位	男砲丸投県高校新
平成21年	12名	男三段跳 男ハンマー投2名 男円盤投 女砲丸投 女円盤投	男三段跳 男ハンマー投 男円盤投 女砲丸投 女円盤投	女ハンマー投7位入賞	女ハンマー投 県高校新
平成22年	11名	男円盤投 男槍投 女砲丸投 女槍投	男円盤投 女砲丸投	男円盤投7位入賞 女ハンマー投9位	男円盤投県高校新
平成23年	14名	男ハンマー投 男槍投 女砲丸投3名 女円盤投	男槍投	女ハンマー投優勝	女ハンマー投 中国高校新

(3) 練習環境

- ◇グラウンドには250mトラック（3レーン可能）
- ◇メインスペースには80mの直線8レーン
- ◇バックスペースには80mの直線5レーン
- ◇円盤・ハンマー兼用サークルが2ヶ所（コンクリート張り）
- ◇メインの円盤・ハンマーサークルは正規の角度で65mまでのラインが引ける。
- ◇正規の角度で18mまでのラインが引ける専用の砲丸ピット（コンクリート張り）
- ◇正規の角度で65mまでのラインが引ける専用の槍投ピット（助走路は簡易タータン）
- ◇砂場の助走路には簡易タータン
- ◇専用の倉庫スペースには各種練習道具や投擲物（ハンマーは合計で40本近く保有）
- ◇MB投などで有効な壁があり，壁には反発を抑えるウレタンマットを吊るしている。
- ◇空いたスペースにはサーキットで使用する器具（ハードル等）が常設できる。

※グラウンドでは他の部も活動しているが，移動式ネット等で仕切られれば専用で使用可能。

- ◆トレーニングルームにはフリーウェイトが十分出来る器具が常設されている。
- ◆トレーニングルームは床張で技術練習やマット運動，平行棒での補強等も常時出来る。
- ◆校内に合宿で宿泊可能な場所が多くある。シャワーも完備されている。

3 育成

(1) トレーニング

週間トレーニング例（試合期）

曜	食前酒	おかず	主食	デザート
月	ほぐし 直線	サーキット	W・T	坂ダッシュ 技術補強 投げ
火	ほぐし 直線	サーキット MB投げ 膝付きジャンプ ジャンプ・ステップ テンポ走 バウンディングダッシュ	技術補強 投げ 例) 2本投×10 3本投×10 ノルマ投げ	技術練習
水	ほぐし 直線	サーキット (ハーフ)	W・T	長バウンディング 投げ
木	ストレッチング ほぐし フリーアップ	他種目投げ など（積極的休養）		
金	ほぐし 直線	サーキット	W・T	セット走 投げ
土	ストレッチング ほぐし 直線	サーキット MB投げ 膝付きジャンプ ジャンプ・ステップ テンポ走 バウンディングダッシュ	技術補強 投げ込み 例) 3本投×20 5本投×10 10本投×10 トライアル	技術練習 ストレッチング
日	完全休養			

(2) 心づくり (チームづくり)

昼ミーティング・トレーニング前後のミーティング・目的目標設定の整理シート・
試合行動計画(個人・総括)・練習日誌・今日の日当て・合宿ミーティング・
陸上競技部通信「大樹」 など

4 戦略

福島は中学校時代バレーボール部でアタッカーだったため既に肩が使える状態であったので、まず槍投を中心に取り組んだ。ただ、体型的にはハンマー投向きであり全国で勝負するにはハンマー投だと感じていたので、2年後の山口国体での上位入賞を意識して早い段階からハンマー投にも慣れさせることにした。当時本校には女子ハンマー投で国体出場を目指していた3年生(結果的に国体7位入賞)がおり一緒にハンマーを回すことで特に抵抗感なく基礎を築いていけたと思う。

日々の練習は基礎体力向上と目の前の試合がある槍投の技術習得が中心であったのでターンの感覚を身に付けるには時間が足りなかった。結局1年時のハンマー投は試合ベストが28m台で練習でもベストは35m位。2回転も安定性が無い状態であった。逆に槍投は県新人3位、中国新人で7位となり冬季練習前に本人がたてた目標は「槍投でインターハイ出場」次に「ハンマー投で国体出場」となっていた。

それでも「いずれハンマー投中心にする時が来る。」ことを想定し冬季練習では身体改造とともにハンマー投の技術習得に比重を置いた。その成果は5月の記録会で国体入賞ラインが見える42m65を投げることで現れた。しかし、その後は県総体・中国大会とインターハイ路線の試合が続き「槍投でインターハイ出場」に向けた日々を過ごす。中国大会の一週間後には国体選考の重要な試合となる県選手権も控えていた。ただでさえ試合数の少ない女子ハンマー投、国体選手に選考してもらうためにはもう1回記録を出しておきたい。インターハイにも出場させたいが、県選手権にも標準を合わさないといけない。予想はしていたがこの展開は厳しかった。

結果として中国大会は惨敗、県選手権も低調な記録に終わり国体に出場できるかどうか不安を抱えながら夏を過ごすことになってしまった。翌年の山口国体勝負を考えれば2年で国体を経験する意義は大きく何としても選考に残らせたい・・・今、振り返ればこの時期が最も厳しい心理状態であったと思う。私はこの段階で来年の目標をはっきりと定め本人の意思を確認した。本人も気持ちが吹っ切れており、ここから「ハンマー投山口国体優勝」に向けた本格的な始動となった。

早い段階でハンマー投に絞ることも出来たかも知れない。しかし、この時悩み苦しんだ時間は『指導者と選手が強い覚悟を固める』ために必要な時間だったように思う。

5 強化

(1) 広島県の強化

広島県体育協会のジュニア選手育成強化事業による各種合宿や練習会を広島県陸上競技協会が企画していただき年間を通してポイントになる時期に強化合宿や投擲記録会(合同練習会)を実施することが出来る。それにより技術の向上は言うまでもなく全国で戦う意識を養うことが出来た。

今年の3月に三重県で行なわれた全国高校選抜合宿では初めて女子ハンマー投が入り県高校体育連盟陸上競技部の推薦により福島も参加させていただいた。この時初めて全国レベルの高校生と接することが出来た。国体本番前日には少年男子ハンマー投決勝が行なわれ共に合宿した仲間が劇的な逆転優勝を飾った。福島は試合後祝福の輪に自然に入っていた。全国優勝を身近に感じる事が出来たのだろう。合宿の経験は大きかった。

(2) 投擲教室

7年前に投擲種目の普及と強化を狙いとして企画した広島市陸上競技協会「投擲教室」は今では投擲種目に興味を持ち取り組んでいこうとする中学生・高校が多く集まる場となっている。中学生で参加した者の多くは高校でも投擲を続けてくれており投擲を志す中高生を育成する役割も果たしている。また、チームを持たない若い指導者にとっても指導の経験を積む場にもなっていると思う。

最近では専門的な練習や練習環境を求めて他地区から参加する者も増えてきた。毎年この教室から全国大会に出場する選手が育っている。福島も高校入学前にこの場で投擲選手としてのスタートを切った。

投擲教室は広島県における投擲種目の普及・強化において重要な役割を担う取り組みになっていると思う。

6 戦術（それに向けた戦略）

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繋がる準備（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。		<ul style="list-style-type: none"> ☆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。 	<ul style="list-style-type: none"> ★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重ねておく。 ★心づくり・用心
当 日	W-u p 開始まで	<ul style="list-style-type: none"> ☆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。 	<ul style="list-style-type: none"> ★良いパフォーマンスに繋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-u p	<ul style="list-style-type: none"> ☆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 	<ul style="list-style-type: none"> ★良いパフォーマンスに繋がるW-u p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み重ねる。 ★現地視察・現地合宿等
	コール	<ul style="list-style-type: none"> ☆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。 	<ul style="list-style-type: none"> ★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	<ul style="list-style-type: none"> ☆チェックポイントの確認 ☆足元や進行の確認 	<ul style="list-style-type: none"> ★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	<ul style="list-style-type: none"> ☆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。 	<ul style="list-style-type: none"> ★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。

これから

全国記録と広島県記録の差

【高校】

種目	性	全国高校記録	広島県高校記録	差
砲丸投	男	1 8 m 0 2	1 5 m 7 1	2 m 3 1
	女	1 5 m 5 3	1 3 m 5 8	1 m 9 5
円盤投	男	5 2 m 8 6	4 5 m 9 0	6 m 9 6
	女	5 0 m 6 1	4 4 m 0 6	6 m 5 7
槍投	男	7 6 m 5 4	7 1 m 0 9	5 m 4 5
	女	5 7 m 3 1	4 8 m 1 4	9 m 1 7
ハンマー投	男	6 8 m 3 3	6 1 m 3 7	6 m 9 6
	女	5 4 m 4 8	5 2 m 7 1	2 m 0 1

【中学校】

種目	性	全国中学記録	広島県中学記録	差
砲丸投	男	1 7 m 3 1	1 3 m 1 7	4 m 1 4
	女	1 6 m 4 1	1 4 m 7 7	1 m 6 4
円盤投	男	6 9 m 0 8	4 3 m 2 7	2 5 m 8 1
	女	4 2 m 5 0	3 5 m 7 0	6 m 8 0

1 発掘

2 育成・強化

3 戦略・戦術

参考までに

【平成21年度陸上競技指導実践講座資料（一部）】

投擲の持つ魅力

教育効果

投擲競技は重い（長い）投擲物を扱うため、筋力や瞬発力といった体力的要素が競技力を大きく左右する競技である。元々備わっている体格や体力が優れている者が取り組むことで高い競技力を身につけていく可能性は高い。同時に、物体を遠くへ運ぶための技術を習得することが競技力を高める大きな要因でもある。したがって体格や体力に劣る者も体力を高めるトレーニングと技術習得にかかる時間をバランス良く組み合わせることで継続することにより飛躍的に伸びる可能性もある。

人格を形成していく中で最も多くの経験を積んで成長していく時期の中・高生にとって、自らの努力の積み重ねによって得た力と技を自らの記録によって証明することができる投擲競技は教育効果の高い競技だと思う。

自分を変える

中学時代、他の競技を行っている者が投擲選手となり全国大会などで活躍する例は数限りなくある。世界陸上男子槍投で銅メダルを獲得した村上選手は中学時代野球部のピッチャーであったことは有名である。球技など他の競技にもそれぞれの魅力はある。しかし、チーム戦の場合ではチームの勝ち負けが選手個人の成功体験のベースとなってしまうことは避けられない。「記録」という単純でストレートな結果が得られる陸上競技には、練習の成果を直接成功体験として実感できる魅力がある。その中でも投擲競技はまず体力トレーニングによって身体そのものの変化も実感しやすい。さらに、技術習得による記録の伸びが短時間で実感できる数少ない競技だと思う。

投擲競技は変わっていく自分が確認できる特別な魅力のある競技だと思う。

放物線

渾身の力を込めて放たれた投擲物が描く放物線は美しい。

投擲物が重力や空気抵抗に逆らい遠くへ遠くへ飛んでいく間は、時間が止まっているように感じる。この一瞬、記録への期待感で一気に胸が膨らむ。

「目標のラインを超えた!」「自己記録更新!」「順位で勝った!」この瞬間は喜びに満たされる。練習を重ねれば重ねる程、その瞬間の喜びは大きく永遠のものとなる。美しい放物線を求めてまた練習に取り組む意欲が湧いてくる。

これが投擲競技の魅力だ。

場の設定

■サークルの設置

※四角形でもよい。

※部員と共に制作する意義は大きい。

※業者に発注すると6万円程度。

■距離と角度を示すラインを引き、感覚を身につけさせる。

■ネットやタイヤ、カラーコンなどを利用して投擲場を固定し、雰囲気を作る。

■場所がない場合は土手や砂場に向かって投げる方法もある。

※円盤であれば丈夫なネットを利用する方法もある。

※メディシンボール（MB）を壁に当てる練習は効果的。

※室内砲丸であれば体育館などで壁に当てて投げることもできる。（落ちる場所にはマットを敷く）



安全第一

・ネット、カラーコン、タイヤなどを利用して投擲場を固定する。

・常にラインを引き、投擲場を意識させる。

・投擲物落下可能地点に人を入れない

※複数で投げる場合は、全員が投げ終わって一斉に投擲物を取りに行く。（笛の合図）

※時間短縮のため、前の者が投げたら次の者は素早くサークルに入る。

※トレーニング効果を高めるため、取りに行く時ダッシュやバウンディング、ドリルなどを行う。

・声と手で合図、確認

※投擲者一手を上げて「行きまーす」、周囲を確認。

※周りにいる者一手を上げて「はい」、静止して投擲を見る。

・安全確認の現場責任者を決める。

・他のクラブ員などに危険であることを意識させる。

※ボールは取りに来させない。

※物理的に仕切る、張り紙をする。

