

平成23年度ジュニア選手育成事業

中高合同合宿「陸上競技」

ミーティング資料

国体優勝報告

安芸高校陸上競技部について



広島県立安芸高等学校

三木 仁司

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。		<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ませておく。 ★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-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つながる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ませる。 ★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。

安芸高校陸上競技部

1 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6位 男砲丸投4位	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5位 男ハンマー投2位 男ハンマー投 男円盤投5位 女砲丸投2位 女円盤投優勝	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3位 男槍投 女砲丸投6位 女槍投	男円盤投決勝12位 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	17名	男ハンマー投 男槍投2位 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 日本高校歴代7位

2 チーム 【安芸陸ファミリー】 ～大樹～

■自分を変える

「今の自分を変えようとする心」を芽生えさせ、「積極的な心」へと育てる。

自己変革・自己指導力・自律

■人になる

チームの存在が日々の活動を支え、個々の力を引き出す。(協力・感謝の心・切磋琢磨する関係)

陸上競技を通して人間的に成長していく活動

■理念・目的・目標・行動

『目的・目標設定の整理シート』『練習日誌』『今日の目標』

昼ミーティング・トレーニング前後のミーティング

3 トレーニング 【食】 ～練習は裏切らない～

■時間・量 (3年間)

△1年間で強化出来る週を40週, 3年生10月まで強化するとしたら合計100週となる。

一般的: 1週平均18時間(1日3時間) トレーニングすると1800時間(1年間では720時間)

安芸高: 1周平均22時間トレーニングしているので 2200時間(1年間では880時間)

※その差は400時間。つまり安芸高の練習時間は約半年分多い。丸々3年間分の練習量で試合に臨める。

■メニュー (食前酒・主食・おかず・副采・デザート)

トレーニングを食事に例え、必要な栄養をタイミング良く摂取する。

■場所 (食器)

メニューに合う食器でしかもきれいであれば同じ食事でも美味しく食べることが出来る。場の設定も同じ。

4 身体改造 【体】 ～野生に進化～

■人類<二足動物<四足動物<爬虫類<魚類（赤ちゃんに学ぶ・・・）

○骨盤・股関節は二足動物が地面を支えるために発達。地面（陸上）の上で行なうのが陸上競技。

地面から大きな力を得るために最も大事な部位。[必修強化]

○肩甲骨は四足動物の名残。自由度を手に入れて人類となった。ただ、使わないと退化する。

骨盤との位置関係やバランスのとり方で力の伝わり方が変わる。[選択強化]

○背骨は魚類から受け継ぐ。波動で動く。それを支える体幹が動きの源となる。強化のポイントとなる。

■重力への挑戦（筋線維を太く・抗力を高める・・・）

骨格を動かすのは筋肉。強い力を生み出すには負荷をかけ筋線維を太くする。

■伸張反射・筋持久力・柔軟性・・・

強い筋肉を得て、反発・反動・反射の働きで競技力を高める。持続可能な筋肉は便利が良い。柔軟性は力。

5 心地よさ 【技】 ～コツをつかむとは、骨をつかむこと～

■動き・感覚・イメージの追及

“動き”とは骨をどう動かすか。効率の良い動きは無駄な力が入らず心地よい。リズム感・スピード感がある。

何となく出来ることや考えなくても出来ることはあるが、狙ったと氣に出来なければ意味が無い。自分でつくる。

■整理整頓

衣類をタンスの中に整理して収納するように、動きのつくり方も整理して引き出しに入れておく。

いざという時役に立つ。試合は一瞬で決まる。この一本の勝負で役に立つ。

6 仕組み 【心】 ～新しい根性～

■脳に働きかける

心は脳。自分で自分の脳に働きかけ、自分を変える。

■やる気や能力に頼らない

人間は本来怠け者。弱い心でも続けることが出来る仕組みをつくる。

■意識—習慣化—行動

「意識」の建物と「行動」の建物を橋渡しする渡り廊下をつくる。渡り廊下を往復する。（習慣化）これが仕組み。

7 仕込み 【準備】 ～100%の成功～

■地図（発掘・計画・戦略・戦術・・・）

目的地・目的地への道程を明確に示し、連れて行く。

■合宿（気合い合宿・必勝合宿・実現合宿・合同合宿・県外合宿・・・）

合宿は外食・パーティー。ご馳走が出て美味しい。時々がいい。自分で料理するとき参考になる。

■段取り（練習会場予定・試合行動計画・想定練習・・・）

仕事は段取りが命。試合も同じ。やることがわかっていれば力が発揮できる。

8 舞台 【試合】 ～その日、その時～

■その日、その時

試合に出ることは舞台上で演技することと同じ。一発勝負で緊張する。観客の反応（周囲の状況）により変化する。

観客の反応（周囲の状況）を味方につけ、緊張感を楽しむ。

■一瞬は永遠だ

準備は長いが、結果は一瞬で出る。準備段階の思いと経験は一生心に残る。

■人生

試合が人生を創る。陸上競技の経験を心豊かで幸せな人生につなげる。

私の思い

1 強さへの憧れ・未熟・実績の無さ・・・

2 成果・自信・“思い”が通らない世界・無念・・・

3 “思い”を現実にするには

★分母を増やす

★マイナスをプラスに

★原理・原則（単純明快）

★活かす・伸ばす・創る

★学ぶ・盗む・経験する

★失敗を重ね、失敗から学ぶ（失敗のすすめ）

★「勝ちが負けを生む。」「負けが勝ちを生む。」

～勝ちに不思議の勝ちあり、負けに不思議の負けなし。～

★理念・信念・執念

4 念ずれば、花開く

★トンネルを抜けた

★陸上競技の魅力・スポーツの持つ力

★感謝