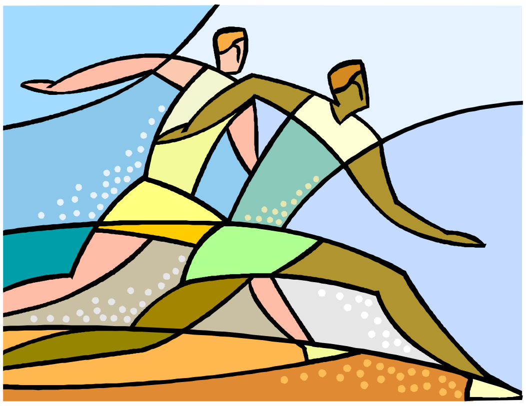
平成24年度広島県教育委員会学校体育スポーツ研修事業

陸上競技指導実践講座

陸上競技の具体的指導方法

〔講義・実技〕資料



[redacted]

広 島 県 立 安 芸 高 等 学 校

三木　仁司

平成２４年１１月１４日【水】
広島総合グランド

日　程

時間（予定）	形態	内　　　容	担当
９：５０～ 〔４５分〕	講義	基本的な考え方 ～体・技・心～	[redacted] 三木
１０：４５～ 〔４５分〕	実技	ウォーミングアップ 基礎体力作り・基本動作習得	三木
１３：３０～ 〔８０分〕	実技	【走種目】の技術と指導法 【跳躍種目】の技術と指導法	[redacted]
１５：００～ 〔８０分〕	実技	【投擲種目】の技術と指導法	三木

講　義

１　陸上競技の持つ魅力・教育力

■人類の心が陸上競技を生んだ

○生き延びるために

○人間の人間たる由縁

■自己新は世界記録につながる

○「自分を超える」瞬間とは，進化を感じる瞬間。心が歓喜。

○可能性の追求が自己変革を促す。

■陸上競技は個人競技であって，団体競技である。

○切磋琢磨。ライバルが自分を育てる。

○協力は強力。チームの意識が個人を育てる。

２　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・・・）

○骨は関節によってつながり，筋肉によって動く。骨を知る。関節を知る。

○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。

○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。
　股関節と連動。股関節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。

○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・腱を強く・抗力を高める・・・）

○骨を動かすのは筋肉。強い力を生み出すには負荷をかけ筋線維を太くする。

○骨と筋肉の付着部分が腱。筋は弾力性のあるゴム。筋は硬く強力なゴムバンド。

○超回復に期待する。

■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。

■五感を高める

○視野・動体視力・目線・距離感・・・　結構ポイントになる。

○音から得る力は大きい。音で確認している。

○ボルト「見えるものより聞こえるものを感じて走っている。」足音・息使い・声援・・・

3　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。骨を見る。骨を感じる。

○効率の良い動きは無駄な力が入らず心地よい。自然体が一番。自然体をつくる。

○リズム・タイミングを頼りに技をつかむ。

○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，狙った時に出来なければ意味が無い。自分でつくる。

■重力を味方につける

○陸上競技を突き詰めると「重心移動」。地球の中心に向かう力を推進力に変える。

○重力に逆らわない動きで地球から力をもらう。

■反応は内に求めて

○動きの質を求めることは楽しい。本物の楽しさを知れば陸上競技にはまる。

○内にある感覚・イメージは出力させる。〔言葉・文字〕

○擬音語は魔法の言葉。

■整理整頓

○動きは習得したと思っても試合で表現出来なければ，面白くない。もったいない。

○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。

4　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。

○心の超回復で成長。

■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。

5　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（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。

6　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。

実　技

1　ウォーミングアップ・基礎体力作り・基本動作習得

２　【走種目】の技術と指導法

☆別紙資料

３　【跳躍種目】の技術と指導法

☆別紙資料

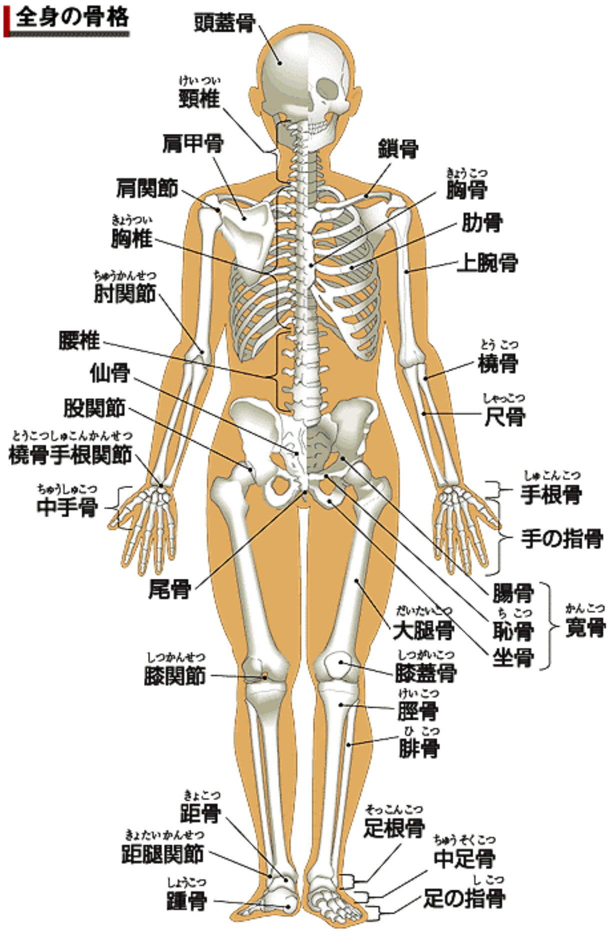
４　【投擲種目】の技術と指導法

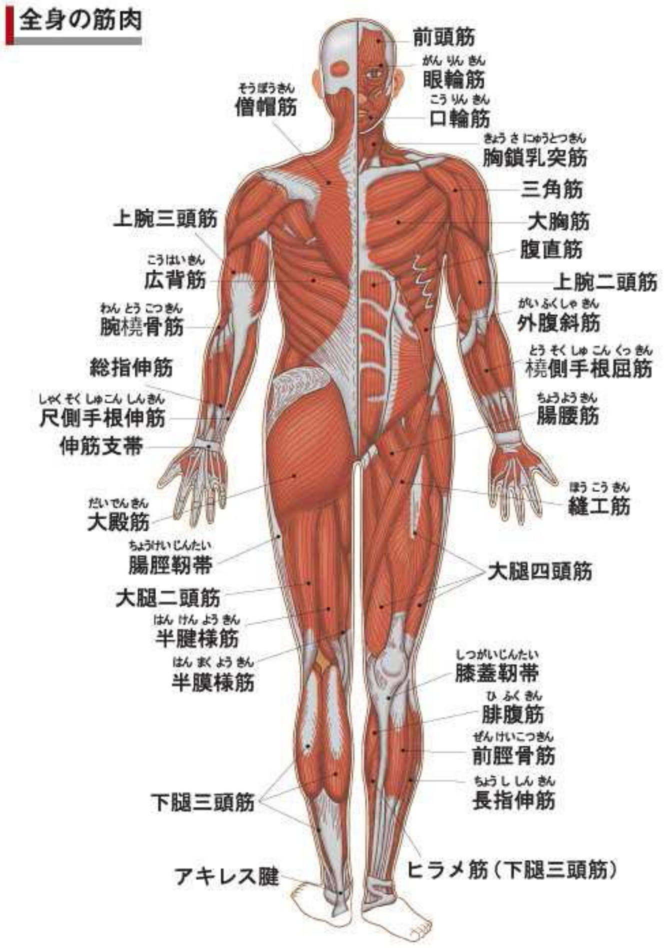
砲丸投

☆別紙資料

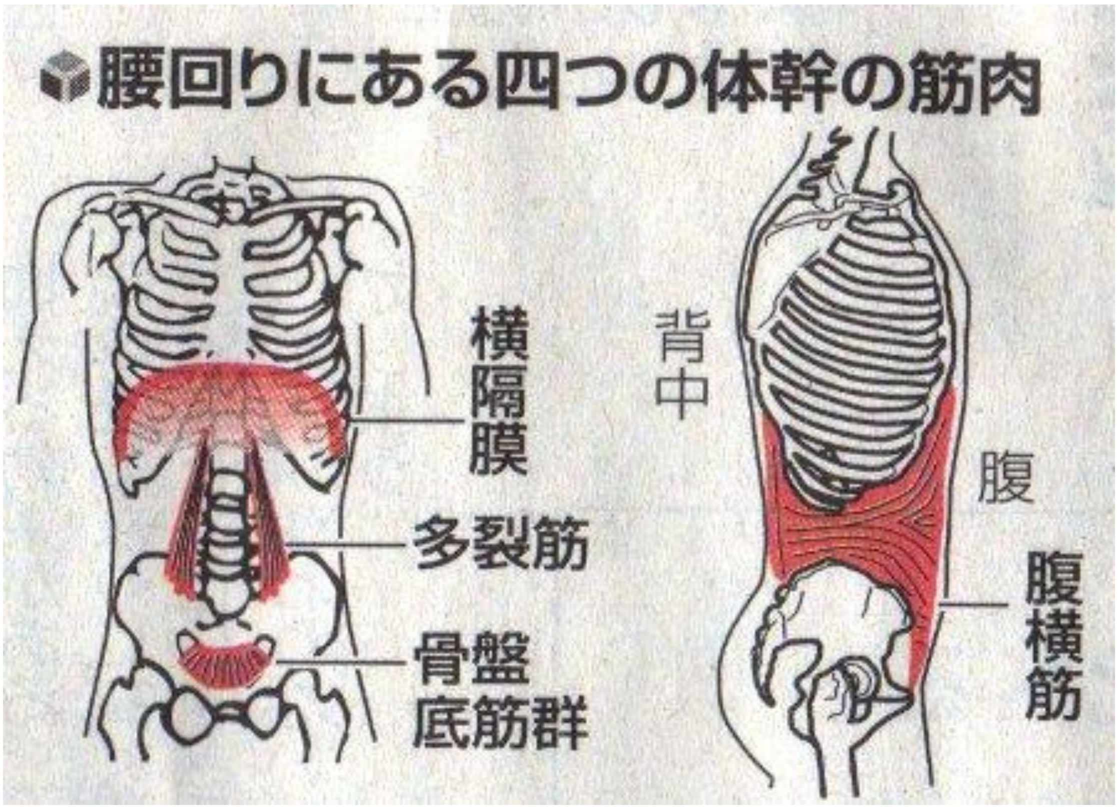
その他の投擲種目

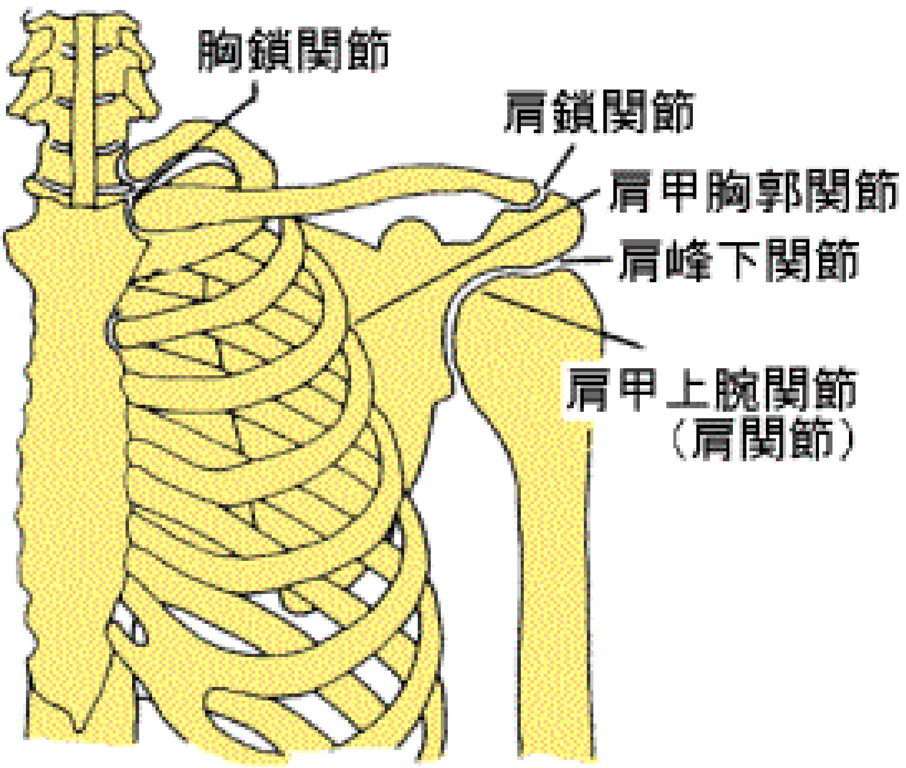
資料



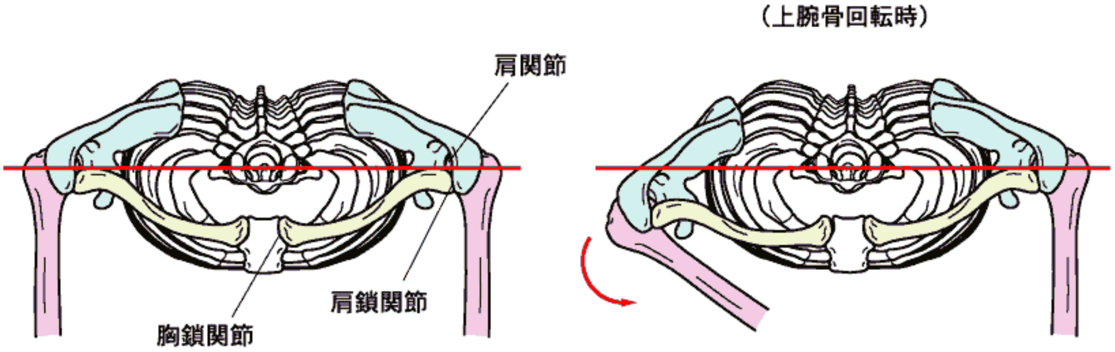
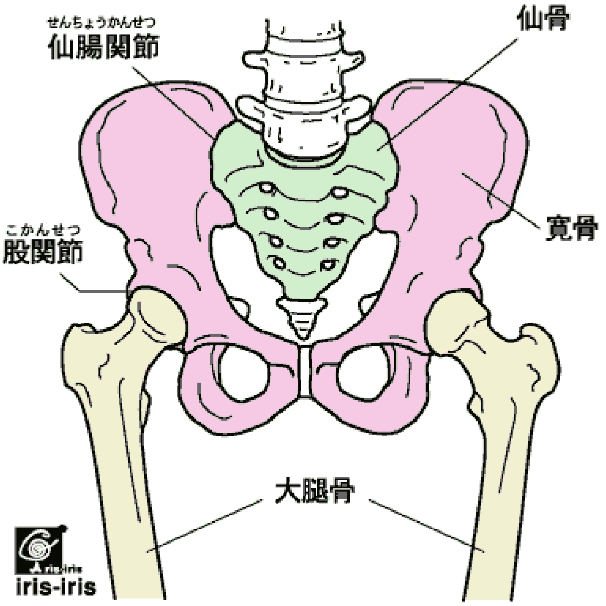
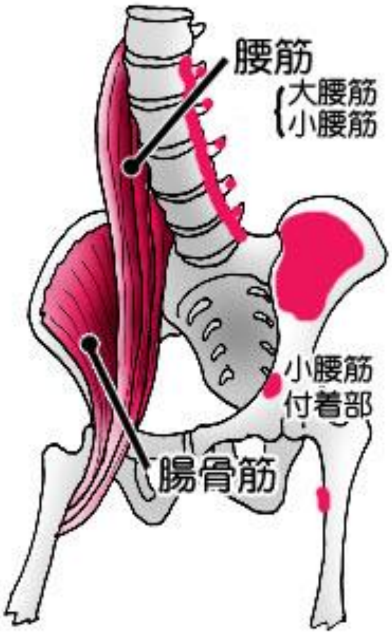


Copyright:(C) HOUKEN CORP. All Rights Reserved.





■ 肩関節・肩鎖関節・胸鎖関節（上から見た図）



■ 股関節・仙腸関節