

令和5年度次期国スポ候補選手等育成強化事業  
中・高合同指導者研修会

ジュニア選手育成について

スポーツの力とデザイン力

陸上競技  
広島県立安芸高等学校  
指導教諭 三木 仁司

スポーツ

## スポーツの力

人の心を動かす

人生が学べる

夢がある 夢を持てる

人を育てる 人が育つ

人と人とを結びつける



情熱を傾けられる魅力がある

## 〈目次〉

- 自己紹介
- 安芸高
- 安芸陸
- ジュニア選手
- 指導者
- 投擲
- My Coaching **Design**
- これから

**Design**  
デザイン

誰かのために思考し  
最適な形として表現

誰かの課題を解決する

# 自己紹介

## 履歴

昭和39年生まれ

東広島市立志和中学校

広島県立賀茂高等学校

日本体育大学

野球部・陸上競技大会出場・駅伝大会出場

陸上競技部(ハンマー投) ▼全国大会出場経験なし

陸上競技部(槍投) ▼全国大会出場経験なし

昭和62年 (財)広島県教育事業団 指導員〔1年〕

昭和63年 広島県立瀬戸田高等学校 教諭〔3年〕

平成 3年 広島県立安芸南高等学校 教諭〔4年〕

平成 7年 ひろしま国体局競技式典課 式典係 主任主事〔1年9ヵ月〕

平成 9年 広島県立高陽高等学校 教諭〔6年3ヵ月〕

平成15年 生涯学習部スポーツ健康課 競技スポーツ係 指導主事〔1年〕

平成16年 広島県立安芸高等学校 教諭〔14年〕

平成30年 広島県立安芸高等学校 指導教諭〔6年目〕

## 競技歴

中国大会には出場

全国大会出場経験なし

## 指導歴

20代 中国大会出場

30代 全国大会出場

40代 全国大会入賞・インターハイ入賞・国体優勝

50代 全国大会入賞・インターハイ準優勝・全国選抜優勝

▼インターハイ優勝はない

# 指導歴【20代・30代】

## 三木仁司 陸上競技 指導歴 1

西暦	年度	所属	中国大会出場種目			インターハイ出場種目(決勝成績)			国民体育大会 出場種目・成績	全国大会 出場種目・成績	備考
			男子	女子	計	男子	女子	計			
1988	S63	瀬戸田			0			0		1年目	
1989	H1	瀬戸田			0			0		2年目	
1990	H2	瀬戸田		4×100mR	1			0		3年目	
1991	H3	安芸南	棒高跳		1			0		1年目	
1992	H4	安芸南	3000mSC 棒高跳		2			0		2年目	
1993	H5	安芸南	ハンマー投	砲丸投 槍投 砲丸投	3			0		3年目	
1994	H6	安芸南	400m ハンマー投		2			0		4年目	
1995	H7	ひろしま国体局	400m 棒高跳 槍投		3	400m		1		安芸南高	
1996	H8	ひろしま国体局			0			0		の成績	
1997	H9	高陽	砲丸投		1			0		1年目	
1998	H10	高陽			0			0		2年目	
1999	H11	高陽	砲丸投		1			0		3年目	
2000	H12	高陽	400mH 砲丸投 円盤投	4×400mR 槍投	5	砲丸投 円盤投		2		ジュニアオリンピック男子槍投6位入賞	
2001	H13	高陽	200m 4×100mR 走高跳 混成8種 砲丸投 円盤投 ハンマー投	400m 400mH 円盤投	10	砲丸投 円盤投		2		5年目	
2002	H14	高陽	800m 走高跳 混成8種 砲丸投 円盤投(2名) ハンマー投(3名) 槍投	400m 4×400mR 砲丸投 円盤投(2名)	15	800m 円盤投	砲丸投	3		6年目	
2003	H15	県教育委員会 生涯学習部 スポーツ健康課	110mH(1年) 走高跳(1年) 砲丸投 円盤投(2名) ハンマー投(2名) 槍投	400m 4×400mR 砲丸投 円盤投	12	砲丸投 槍投 円盤投(2名)	400m 砲丸投	6	少年男子B走高跳4位入賞(1年)	ジュニアオリンピック男子走高跳4位入賞 (1年)	

# 指導歴【40代】

## 三木仁司 陸上競技 指導歴 2

西暦	年度	所属	中国大会出場種目			インターハイ出場種目(決勝成績)			国民体育大会 出場種目・成績	全国大会 出場種目・成績	備考
			男子	女子	計	男子	女子	計			
2004	H16	安芸			0			0		1年目	
2005	H17	安芸			0			0		2年目	
2006	H18	安芸	ハンマー投		1			0		3年目	
2007	H19	安芸	ハンマー投 砲丸投		2	ハンマー投 砲丸投		2	少年男子A砲丸投19位	日本ユース大会男子砲丸投9位	4年目
2008	H20	安芸	ハンマー投 円盤投(2名) 砲丸投	砲丸投 円盤投	6	砲丸投決勝9位		1	少年男子A砲丸投10位	日本ジュニア大会男子砲丸投10位 日本ユース女子円盤投13位 日本ユース女子ハンマー投出場	5年目
2009	H21	安芸	三段跳 ハンマー投(2名) 円盤投	砲丸投 円盤投	6	三段跳 ハンマー投 円盤投	砲丸投 円盤投	5	少年男子Aハンマー投19位 少年女子Aハンマー投7位入賞	日本ジュニア大会女子ハンマー投18位	6年目
2010	H22	安芸	槍投 円盤投	槍投 砲丸投	4	円盤投決勝12位	砲丸投	2	少年男子A円盤投7位入賞 少年女子Aハンマー投9位	日本ジュニア男子円盤投16位 日本ユース女子ハンマー投5位入賞	7年目
2011	H23	安芸	槍投 ハンマー投	砲丸投(3名)	5	槍投		1	★少年女子Aハンマー投優勝	日本ジュニア女子ハンマー投4位入賞 日本ユース女子砲丸投15位	8年目
2012	H24	安芸	三段跳 ハンマー投(2名) 槍投	砲丸投(3名) 円盤投(2名) 槍投	10	ハンマー投 槍投5位入賞	砲丸投(2名)	4	少年男子A槍投13位	日本ジュニア男子槍投11位 日本ユース女子砲丸投14位 日本ユース女子円盤投12位 日本ユース女子ハンマー投11位	9年目
2013	H25	安芸	ハンマー投	走高跳 混成七種競技 砲丸投(3名) 円盤投(2名) 槍投(2名)	10		砲丸投 円盤投	2	少年女子Aハンマー投10位	全国高校選抜女子ハンマー投決勝12位 全国高校選抜女子ハンマー投出場 全国高校選抜混成七種競技18位	10年目

# 指導歴【50代】

## 三木仁司 陸上競技 指導歴 3

西暦	年度	所属	中国大会出場種目			インターハイ出場種目(決勝成績)			国民体育大会 出場種目・成績	全国大会 出場種目・成績	備考
			男子	女子	計	男子	女子	計			
2014	H26	安芸	砲丸投 円盤投 ハンマー投	100mH 400mH 混成七種競技 砲丸投 円盤投 槍投	9	ハンマー投	400mH 円盤投		全国高校選抜女子ハンマー投 全国高校選抜混成七種競技14位 日本ユース400mH出場 日本ユース女子ハンマー投5位入賞	11年目	
2015	H27	安芸	砲丸投	400mH 混成七種競技 砲丸投(2名) 円盤投(2名) 槍投	8	砲丸投	混成七種競技決勝12位 砲丸投 円盤投(2名)	少女女子Aハンマー投4位入賞	全国高校選抜混成七種競技7位入賞 全国高校選抜女子ハンマー投7位入賞 全国高校選抜女子ハンマー投出場 日本ジュニア女子ハンマー投10位 日本ユース女子ハンマー投8位入賞 日本ユース女子円盤投9位	12年目	
2016	H28	安芸		砲丸投(2名) 円盤投	3		砲丸投 円盤投		全国高校選抜女子ハンマー投出場	13年目	
2017	H29	安芸		砲丸投 円盤投 ハンマー投	3		砲丸投 円盤投 ハンマー投		全国高校選抜女子ハンマー投6位入賞 U18日本選手権女子ハンマー投4位入賞	14年目	
2018	H30	安芸	走高跳	砲丸投 円盤投 ハンマー投(2名)	5		砲丸投 円盤投決勝17位 ハンマー投(2名)6位入賞	少女女子共通円盤投16位	U18日本選手権女子ハンマー投	指導教諭 1年目	
2019	R1	安芸		円盤投 ハンマー投(2名)	3		円盤投 ハンマー投準優勝		★全国高校選抜女子ハンマー投優勝 U20日本選手権女子ハンマー投4位入賞	指導教諭 2年目	
2020	R2	安芸								指導教諭 3年目	
2021	R3	安芸		砲丸投(2名) 円盤投(2名) ハンマー投 槍投	6		ハンマー投			指導教諭 4年目	
2022	R4	安芸	ハンマー投 槍投	砲丸投(2名) 円盤投 ハンマー投(2名) 槍投	8	ハンマー投	ハンマー投		U18陸上競技大会男子ハンマー投	指導教諭 5年目	
2023	R5	安芸	ハンマー投 槍投	ハンマー投	3	ハンマー投	ハンマー投			指導教諭 6年目	

## ■ 原理原則

原理は普遍的な法則(元々ある・人間が見つかるもの)

原則は共通のきまり(状況による・人間が決めるもの)

- 原理を知る・追及する
- 原則を創る・見直す

単純明快！

## ■ 理念・信念・執念

理念は基本的な考え方(知識・合理性・客観性)

信念は思い(信じる心・進める力・勇気・覚悟)

執念は向かっていく姿勢(変わっていく自分を信じる原動力)

- 学ばないと理念はつukれない
- 経験しないと信念は持てない
- 執念がないと続かない

念 = 今 + 心  
今を生きる心

## こだわり

### ■ 日本一

- 頂上でしか見れない景色がある(360°見渡せる)
- 平面的な広がりから空間的な世界へ！

### ■ 活かす・伸ばす・創る

- あるものをいかす
- 目の前のものをのばす
- 自分でつくる

My Coaching Design

### ■ トップ アップ

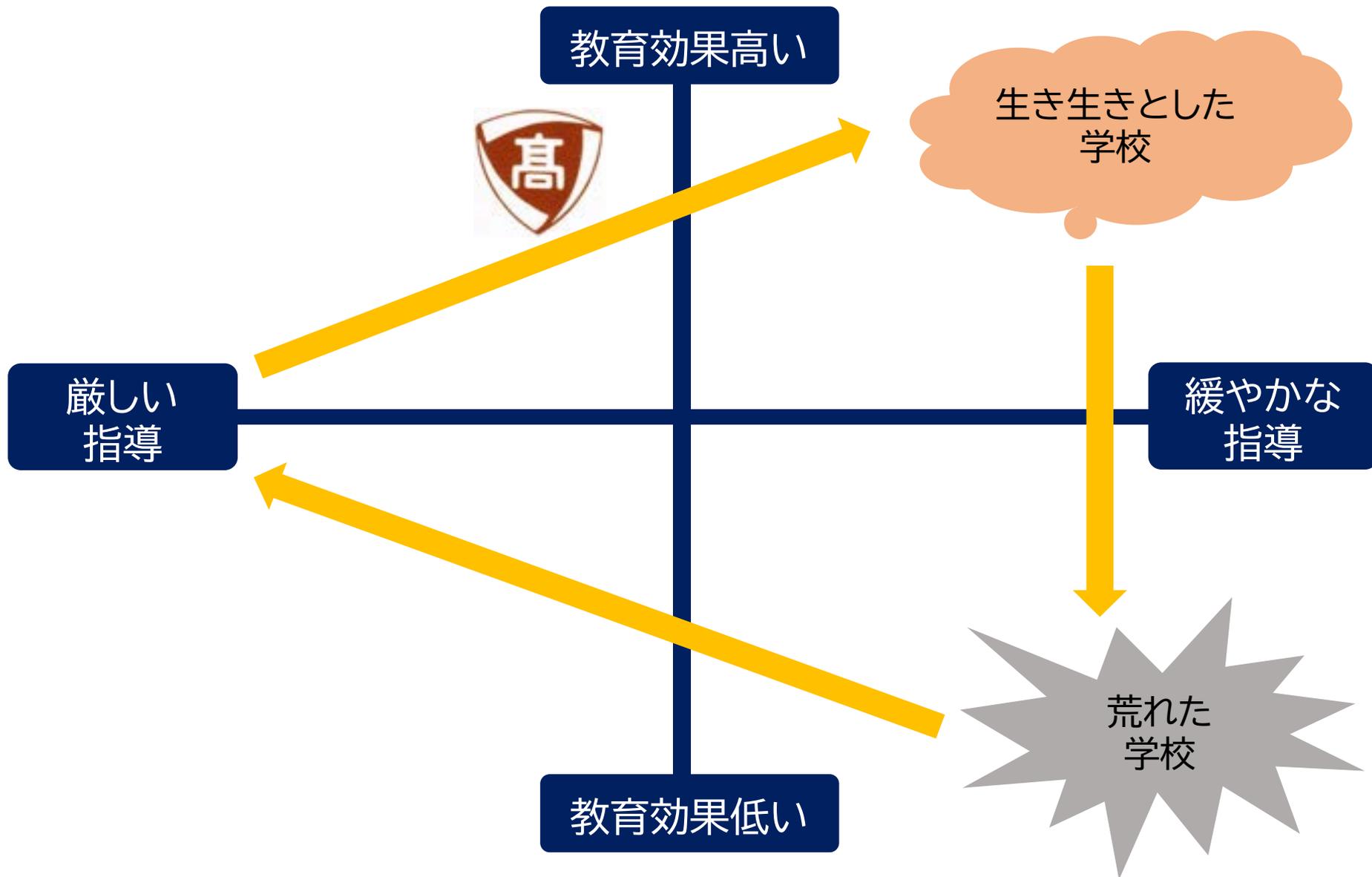
指導者が常に向上心を持って進化していく

選手の主体性を促す 本気にさせる 覚悟を持たせる

- 気付かせる
- 見守る
- きっかけを掴ませる

安芸高

# 学校の状態





体育大会 AKIパフォーマンス

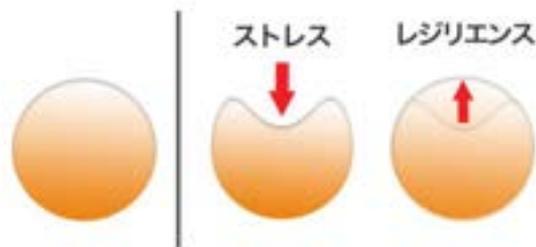
# 安芸高らしい教育

## お節介

【節介】 節操を堅く守り世俗に流されない  
【節操】 人としての正しい道

周りに流されず人としての正しい道を守る

## レジリエンス



経験を積むことで人として成長

## 生徒指導規程

**ルールを超える**

集団の力を利用し、自己意識を育てる

安芸高だからこそ

～分母を増やす～

思い

日本一

実現

陸上競技部

授業・生徒指導・年次経営  
行事・保護者対応・・・

成長

学校づくり

安芸陸

## 理念

陸上競技を通して人間育成 ～自分を変える～

## 目標

日本一！

## テーマ

令和3年  
令和4年  
令和5年

## 大樹

凜と咲く  
颯爽と舞う  
大樹

## 特徴

- 小さなチーム
- 軸のあるチーム
- 結果を出すチーム

資料①



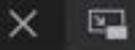
- 20年間で57名の部員
- 全国大会出場26名(46%)
- 全国大会入賞 9名(17回)
- 全国大会優勝 2名( 2回)
- インターハイ出場23名(40%)
- インターハイ入賞 3名( 3回)
- 16回連続インターハイ出場

## 仕組み(アプリ)

- 場の設定〔グラウンド・トレーニングルーム〕
- 物品整備・施設整備
- 陸上競技部通信 大樹
- 投擲教室〔広島市陸上競技協会〕
- 合同練習
- 体験クラブ
- 勧誘パワーポイント
- 年間活動計画〔期分け〕
- 活動計画〔春・夏・秋・冬〕
- 安芸陸ボード
- おにぎり
- 安芸陸日記
- 練習日誌
- 昼ミーティング
- 練習メニュー〔食前酒・前菜・主食・副菜・デザート〕
- 目標設定シート・目標達成用紙
- 目標掲げる〔トレーニングルーム壁紙・安芸陸日記〕
- 大会目標設定
- 大会行動計画〔個人・総括〕
- 大会整理用紙
- etc.



安芸陸  
Design



ジュニア選手

# ジュニア選手



未来

花は結果

葉は成果

枝は様々な活動

幹は生活

根は心

土は家庭

選手として

生徒として

人として

# 勝負

その日、その時

## 勝ち

勝ちに不思議の勝ちあり 勝ちが負けを生む  
負けがあってこそその勝ちには価値がある  
負けの意味を知る者の勝ちには価値がある

## 負け

負けに不思議の負けなし 負けが勝ちを生む  
必ず負けを経験する 負けから学ぶ  
いかに負けるか 準備はそのためでもある

## 結果

結果そのものより結果の捉え方  
次の勝負・成長・生き方・・・

瞬間は、永遠

成長

今を重ねる



永遠

自分

心

技

体

人生

その日 その時

作戦  
戦術  
戦略  
生活  
練習

勝負

準備

指導者

コーチ

COACH 語源:自家用四輪馬車(ハンガリー北部コークス村)

馬車の役割はその人が望む  
場所地まで送り届けること



個人や組織の目標達成  
をサポートする存在



一人一人の目標は異なる  
常に確認し主体性を促す

状況や状態などによっても変わる  
(日誌・面談・ミーティング..)

# 指導者人生（教員の場合）



花は結果

葉は成果

枝は様々な仕事

幹は生活

根は心

土は家庭

未来

生徒  
人生

HR運営  
教科指導  
部活動  
生徒指導  
校務分掌  
保護者対応  
etc.

情熱が栄養素

学校

# 情熱

熱い情熱を持ち

情熱によって人を育て

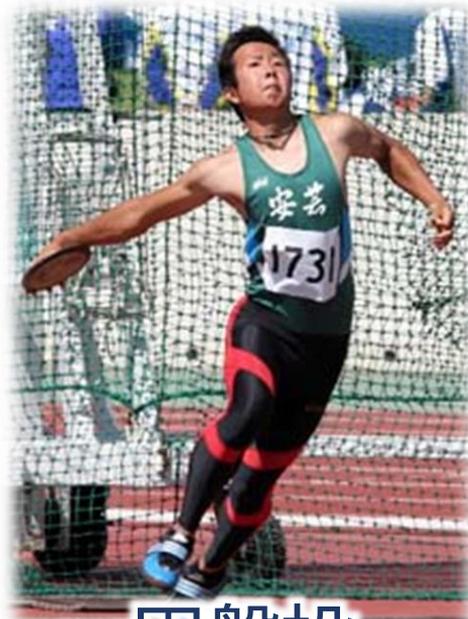
情熱によって支えられる

豊かな人生

投擲



ハンマー投



円盤投



槍投



砲丸投

# 原理

- 投擲とは、手を使って物を遠くへ投げること
- 投擲競技とは、物をより遠くに投げてその距離を競う競技
- 飛距離を決める最大の要因は初速度
- 投擲物が手から離れるまでにどれだけ加速させるか、高い速度を持たせるか、が飛距離を決める
- つまり、身体の末端(投擲物を持つ手)のスピードをいかに高めるか、が重要なポイントとなる
- 身体の中心部で生み出した大きなエネルギーを末端に転移させることで投擲物をより加速させることができる
- 反対の末端(足)は動かない地面に大きな力をかけることで中心部のエネルギーは増大する
- 末端(足)から末端(手)の間にある各関節の作用を導き出して投擲物にエネルギーを伝えることが飛距離を高めるコツとなる

- 取り組むことが多い
- 後天的な要素が重要
- 教育効果が高い

# My Coaching Design

## 示す・掲げる



### ■ 目的

理念・指針・方向性

何のためにやるのか？ 何をを目指すのか？ 明確に示す

### ■ 目標

有形(順位・大会..) 無形(精神面・雰囲気..)

どうなりたいのか？ 何をしたいのか？ 確認し設定する

※時期・状態・状況などにより見直しも必要

※指導者の目標とチームの目標を調整

### ■ テーマ

目指す姿のイメージ化

時期・状態・状況などによる意識づけ モチベーション

今日何をするのか？ 今日どうなるのか？ 整理する

## 設定・管理

資料56

選手個人の〔目的・目標・テーマ〕を設定させる 管理する

※ 最も重要な取り組み 関わり方

※ 出力と入力



## ■ 長期

計画を立てる(〇年計画・生徒の3年間・・・) 戦略を練る

## ■ 期分け

一年間の地図 時期の意味付け  
時期に応じたトレーニング計画

## ■ 活動計画

学校教育活動との関連性  
試合に向けた計画を立てる 戦術を考える

## ■ メニュー

1日のトレーニング内容  
バランスの良い食事

## ■ 試合行動計画

試合時の行動を決める 作戦を立てる  
実現に向け、予定通りの行動



# 場

## 場を味方に

### ■ トレーニング場所の設定

目的に応じた配置

効率性高める

すぐ出来る 何度でも出来る

### ■ 安全面

危険予測 危険性の排除

100%の安全

### ■ 足元

試合時同様のサーフェイス

大会会場のサークルは結果を左右する

大会当日朝のサークル確認で確信を得る

### ■ 控所

試合における重要な条件づくり

大会会場の控所は結果を左右する

ライン1本で世界が変わる



投擲サークル



投擲ネット



銃投ピット



トレーニングルーム



サーキット場



安全ネット

人間は、  
言葉で思考し、表現することが出来る動物  
経験を言葉に出来る動物

### ■ 技の習得

動いた感覚を言葉で表現 脳内で動きを誘導させる  
言葉で他にも伝えることができる 共感 他が評価・応用  
他からの言葉を自己の経験として組み入れることが出来る  
言葉のやり取りを通して動きを進化させる

### ■ 自己客観視

自分で表現した言葉で自分と向き合うことが出来る  
自分で自分を評価 主体性につなげる

### ■ 相互理解

選手と指導者は言葉でつながる 言葉の魅力



挑戦すれば必ず失敗する  
失敗の意味付けで成功の意味が変わる

## ■ 情報

失敗には原因がある  
失敗を分析することで多くの情報を得る

失敗と向き合う

## ■ 経験

失敗が次の準備を変える  
失敗の質を変えていくことが進化

自分と対話する

## ■ 向上心

失敗が次への挑戦意欲を高める  
諦めない限りチャンスはある  
勝ちの中の失敗から学ぶ者が勝ち続ける

過去から未来へ

# 陸上競技部通信

広島県立安芸高等学校  
陸上競技部 通信

たいさ  
大樹

№162 令和5年8月8日  
発行責任者 三本 仁司

## インターハイ前、課題を把握

## 第三種目で堂々の自己新 状態は良い!

第71回広島地区高等学校夏季陸上競技選手権大会

令和5年7月22~23日  
エディオンスタジアム

性	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
男	ハンマー投	竹下 永晃	3	52m83		決3		晴れ
男	種投	竹下 永晃	3	53m02		決1	自己新	晴れ
女	円盤投	島津 純葉	3	29m71		決6	自己新	晴れ
女	ハンマー投	島津 純葉	3	44m76		決1		晴れ

男子フィールドの部 第8位 (14点)

## 紙面で紹介された最後のインターハイ

「過去の先輩達が驚き、驚いてきた16回連続のインターハイ」「閉校の年に部員2名が揃ってインターハイ出場」など、色々話題となった今回のインターハイ。安芸陸最後のインターハイの話題は、中国新聞(7月18日朝刊)と読売新聞(8月1日朝刊)で記事となって掲載された。広く安芸陸を知っていただけただけに感謝したい。安芸陸の先輩達や卒業生、地域の方々、学校関係者にとって誇りに感じていただけたなら幸いである。島津と竹下、多くの方々の支えを胸に北の大地で堂々と戦おう!



中国新聞7月18日朝刊

## 安芸高で投げる 最後の夏

高卒ハンマー投げ

本校陸上部は、今年度最後のインターハイ出場を果たした。男子ハンマー投げの竹下永晃選手と女子ハンマー投げの島津純葉選手が、ともに自己新を樹立し、ともにインターハイ出場を果たした。この大会は、安芸陸最後のインターハイとなった。竹下選手は、大会前日の最終調整で、竹下選手はヘッドとの吊り合いを感じながら感覚を高めることが出来た。中国大会前から悩まされている指の痛みが完治しておらず、投げの本数を抑えて感覚を高める調整をしてきた。この間、課題であったフィニッシュ改善にも取り組むことが出来た。島津選手は軸の傾きはあったもののリズム良く加速させることが出来た。距離も47m位は出ており、良い感触のまま2本で終わることが出来た。学校での投げでは細かいことを考え過ぎて、力をかけ続けるリズムが途切れてしまうこともあるが、現地に入って思い切りが表現出来た。二人とも上々の仕上がりである。

その日、その時が来た。男子ハンマー投予選1組、竹下はトライアルで課題のフィニッシュが整わず、左肩を回して引っ掛ける投げを2本続けた。それでも大きく面は作れて加速のリズムも良く、感覚は整いつつある。1投目、何とかフィニッシュを合わせた。ターンの後半、自分から動いてヘッドと吊り合っていなかったので低い弾道となった。予選通過ラインの少し手前に落下、記録は55m24。惜しい。でも、ハイでの余裕がなく低空飛行にもかかわらず55mまで運べたので、最後までヘッドを正面に置く意識で力をかけ続ければ相当にいくと確信できた。だが、2投目はさらに悪い癖を出し、強引に回ろうとした。3投目は落ちていて余裕のある投げを表現したかったが、追い込まれた状況で心にも余裕がつかれなかった。入りは良かったものの1キャッチから力をかける時間が短くなった。その後は空回り。やはり、調整段階での投げ少なかったことがトライアルからの流れを作ってしまったと思う。残念無念・・・

竹下の決勝がなくなったので、島津の女子ハンマー投決勝が安芸陸のインターハイ最終戦となる。トライアルは2本とも落ちて大きな面をつくりリズムを上げることが出来た。途中、重心が高くなっていくのもっと積極的に弾んでいきたい。1投目、スイングの強りが弱く、入りのタイミングが合わなかったことで身体がマイナスに反応した。下への力が中途半端になり42m台の失敗投。2投目は大きい面が入ったが、1から2で重心が浮き3で躊躇する悪い癖が出た。記録は43m54と少し伸ばすものの、前日から試合開始直前までの不安なく堂々とした投げが表現出来ない。1投目の一瞬の迷いから流れを悪くした。魔物を払拭しようと3投目までの時間は必死で自分と向き合い、体を動かした。3投目は思い切って伸び伸びいきたい。だが、振り子を始めたところで感覚が合わず、やり直してからの動きも精彩がなくファール。試合に入って堂々とした表現が見られなかった。不完全燃焼で終わってしまった・・・

その日、その時を感じ取り、自分を変える投げを創りたかった。二人とも逆に「動きの癖」「心の癖」が顔を出し「何か」を起こすことにはならなかった。全国の舞台で表現するには色々な意味で力不足だったのだと思う。だが、この失敗の経験は貴重な宝物になる。謙虚に自分を受け止め、今後の人生へと自分を磨いていこう。人生はこれから。失敗のインターハイは最高のインターハイになる。

読売新聞8月1日朝刊

## 北の大地に響え立つ 失敗のインターハイは最高のインターハイ

第76回全国高等学校陸上競技対校選手権大会

令和5年8月2日  
札幌市厚別公園競技場

性	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
男	ハンマー投	竹下 永晃	3	55m24		予選9		晴れ
女	ハンマー投	島津 純葉	3	43m54		決20		晴れ

安芸陸の母なる大地である安芸高校グラウンドでの準備を終え、戦いの場となる北の大地に立った。広大な大地や冬の降雪に備える街並みの風景を見て、「いよいよ北海道に来たな～」と感じる。

前日の最終調整、竹下はヘッドとの吊り合いを感じながら感覚を高めることが出来た。中国大会前から悩まされている指の痛みが完治しておらず、投げの本数を抑えて感覚を高める調整をしてきた。この間、課題であったフィニッシュ改善にも取り組むことが出来た。島津選手は軸の傾きはあったもののリズム良く加速させることが出来た。距離も47m位は出ており、良い感触のまま2本で終わることが出来た。学校での投げでは細かいことを考え過ぎて、力をかけ続けるリズムが途切れてしまうこともあるが、現地に入って思い切りが表現出来た。二人とも上々の仕上がりである。

その日、その時が来た。男子ハンマー投予選1組、竹下はトライアルで課題のフィニッシュが整わず、左肩を回して引っ掛ける投げを2本続けた。それでも大きく面は作れて加速のリズムも良く、感覚は整いつつある。1投目、何とかフィニッシュを合わせた。ターンの後半、自分から動いてヘッドと吊り合っていなかったので低い弾道となった。予選通過ラインの少し手前に落下、記録は55m24。惜しい。でも、ハイでの余裕がなく低空飛行にもかかわらず55mまで運べたので、最後までヘッドを正面に置く意識で力をかけ続ければ相当にいくと確信できた。だが、2投目はさらに悪い癖を出し、強引に回ろうとした。3投目は落ちていて余裕のある投げを表現したかったが、追い込まれた状況で心にも余裕がつかれなかった。入りは良かったものの1キャッチから力をかける時間が短くなった。その後は空回り。やはり、調整段階での投げ少なかったことがトライアルからの流れを作ってしまったと思う。残念無念・・・

竹下の決勝がなくなったので、島津の女子ハンマー投決勝が安芸陸のインターハイ最終戦となる。トライアルは2本とも落ちて大きな面をつくりリズムを上げることが出来た。途中、重心が高くなっていくのもっと積極的に弾んでいきたい。1投目、スイングの強りが弱く、入りのタイミングが合わなかったことで身体がマイナスに反応した。下への力が中途半端になり42m台の失敗投。2投目は大きい面が入ったが、1から2で重心が浮き3で躊躇する悪い癖が出た。記録は43m54と少し伸ばすものの、前日から試合開始直前までの不安なく堂々とした投げが表現出来ない。1投目の一瞬の迷いから流れを悪くした。魔物を払拭しようと3投目までの時間は必死で自分と向き合い、体を動かした。3投目は思い切って伸び伸びいきたい。だが、振り子を始めたところで感覚が合わず、やり直してからの動きも精彩がなくファール。試合に入って堂々とした表現が見られなかった。不完全燃焼で終わってしまった・・・

その日、その時を感じ取り、自分を変える投げを創りたかった。二人とも逆に「動きの癖」「心の癖」が顔を出し「何か」を起こすことにはならなかった。全国の舞台で表現するには色々な意味で力不足だったのだと思う。だが、この失敗の経験は貴重な宝物になる。謙虚に自分を受け止め、今後の人生へと自分を磨いていこう。人生はこれから。失敗のインターハイは最高のインターハイになる。

## ■ 投擲教室

広島市陸上競技協会による練習会(11月～3月 8回実施)  
今年で19年目(安芸高校赴任2年目から始める)  
投擲種目の普及と強化が目的  
主に中学生・高校生を対象とする  
投擲を志す者を増やす役割  
中高連携の場

## ■ 体験クラブ

安芸高校陸上競技部による体験会(11月初旬)  
安芸陸の活動を広く中学生に紹介することが目的  
入学・入部した殆どの者が体験

## ■ 合同練習・合同合宿

県内外の高校・大学に出向いて経験を積む(外食)  
県内外の学校が来校し、体験してもらいながら切磋琢磨  
投擲(砲丸投)を志す中学生への指導(中高連携)



投擲教室



合同練習



## ■ 体

人類<二足動物<四足動物<爬虫類<魚類  
股関節・肩甲骨・体幹へのアプローチ

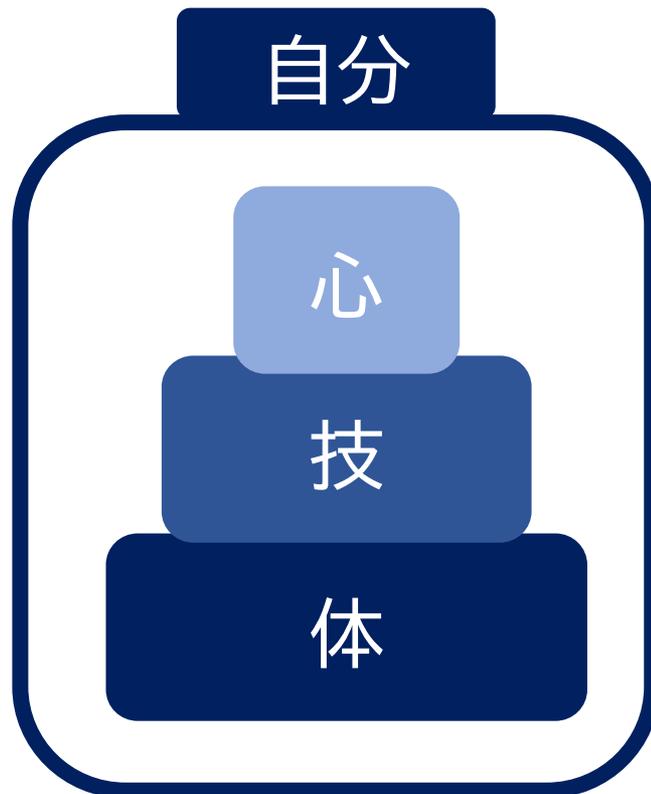
野生に進化

## ■ 技

骨を動かす 心地良い動きを求める  
脳で動きをつくる  
整理整頓 **コツ(骨)をつかむ**

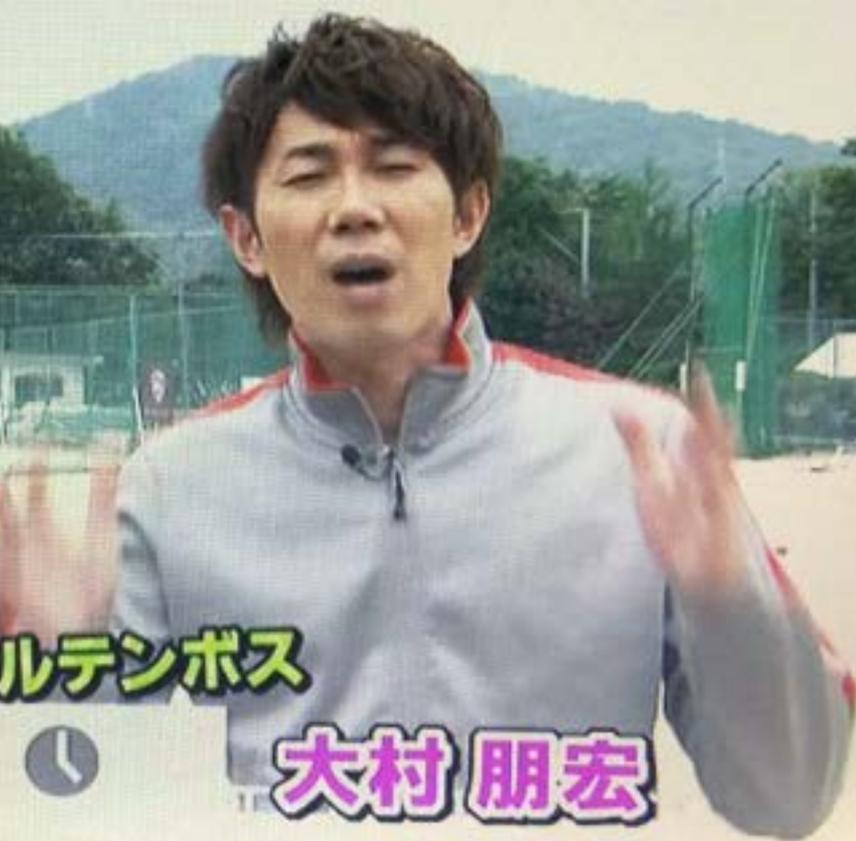
## ■ 心

脳へのアプローチ  
仕組み(アプリ) **自分を変える**  
「無意識」をコントロール





ぐるぐるスクール huluで配信中!



トータルテンボス

音量 20 藤田 憲右



大村 朋宏

これから

# 可能性

## 科学の可能性

- 原理の追及には必要
  - 隠れている原理が解き明かされる(推しは脳科学)
  - 原則の方向性が広がる
  - 原則のつくり方が変わる
  - ▼ 扱い方によっては原則を歪めてしまう
- 脳を知り脳を活かす

## ICT・AIの可能性

- 原理・原則を強化する重要なデータとなる
  - 分析し、活用するのは人間
  - スポーツの幅が広がる
  - 競技の在り方が変わる
  - ▼ 今後の進化や扱い方によってはのみ込まれてしまう
- 分析力が指導力になる

# 私達がジュニア選手を育てる意味は？

- ▼ 競技力向上が目的？
- ▼ 競技力向上の指導だけならAIでも出来る
- 競技力向上は掲げる目標であり手段
- 競技を通して人間育成
- スポーツの力で選手の人生デザインをサポート
- スポーツの力で指導者自身の人生をデザイン

# スポーツの力とデザイン力

# 人生

## 前途多難

人生の選択は自分で選べないことも多い  
困難と感ずること多々ある  
その時こそ成長の機会

## 発展途上

「これでよし」はない 常に発展途上  
一生かかってもできない  
挑戦し続ける 後は次の世代に渡す

## 情熱

成長のための出逢いやきっかけはどこにでもある  
情熱があればそれに気付くことができる そこから築く  
情熱によって支えられる人生は楽しい

**全てのことは必然でベスト**

スポーツ指導者としての人生は楽しい！



これからも頑張りますよ！！

ご清聴ありがとうございました。