

陸上競技指導のポイント

岩手県立北上翔南高校 教諭・陸上競技部監督 本正園子

W-up の工夫と重要性

1 姿勢づくり→正しい姿勢が、自分のコントロール能力を高める

2 柔軟運動を行うことで怪我を予防して、パフォーマンスを高める。

高校現場の教員として感じるのは、柔軟性の低下とマット運動ができないことです。柔軟性が低いと怪我を起しやすく、練習を積み重ねることができないので技術・体力も高まりません。

日常生活の中には無い 転がる、回るという運動も柔軟性と運動能力を高めます。

*「静的柔軟性」と「動的柔軟性」

「静的柔軟性」=じっとしている状態での柔軟性ではなく、「動的柔軟性」=立位で動いている中での可動域を広げる→コレが重要!

特定の筋をスタティック (静的) にストレッチするのではなく、「縮むべき筋肉が縮み、伸ばされるべき筋肉が伸ばされる」動きの中でダイナミックに (動的に) ストレッチすることが求められる。静的ストレッチの特徴・・・筋肉をリラックス (鎮静化) させる →使い分けを行きましょう。

*アップでは筋肉の興奮度を高めていく必要がある!!

その際の原則は:

①強度は「弱」→「強」

②動作は「単純・基本的」→「より複雑・専門的・特異的」

③可動範囲は「小 (狭く)」→「大 (広く)」

④スピードは「スロー」→「クイック」「瞬間的・爆発的に」

⑤神経系を活発化する (=起動する、立ち上げる) ことを重視する

3 短距離指導のポイント (速く走ることは、全ての運動の基本です)

(1) まっすぐ走る

最短距離を走ること。バランスをとることが速く走るコツです。(線をまたいで歩く・ジョグ・走る)

(2) 腕振り

大きな腕振りをする事で腰の回転を生み出します。ひじを前後に振ることを意識させてください。(座って両腕を一緒に振る。片方の足を前に出して交互に腕を振る)

(3) 弾む動き

地面から大きな力の反発を得ることが速く走るコツです。(膝を曲げないようにして縄跳びジャンプをする。)

(4) 前へのスキップ

前に進むスキップは、スムーズに重心移動を覚えるために重要です。力の方向は上ではなく前に。(前に前に大きくスキップする。)

(5) 股関節の可動域を広げる

ストライドを自然に伸ばすためには、股関節の柔軟性が重要です。股関節を大きく使うことで大きなパワーを得ることもできます。

足を付け根から動かす意識が走りを変えます。

(6) ピッチの練習のポイント

マークやプレートをおいて、ストライドを決めて、その間を素速く走らせる

(7) スタート練習

素速い反応 加速につながる走り

実技

1 足が速いとは。。

同じ時間で遠くに移動できる
同じ距離を速く移動できる と考えられないだろうか？

2 陸上ではピッチとストライド

ピッチを速くするために（ピッチは幼児もカールルイスもさほど変わらない）
素早い動きを身につける。

- 実技
- 1) ラダートレーニング（各種）
 - 2) その場かけあし
 - 3) マーク走

3 ストライドの為に、股関節の柔軟性が必要。

- 実技
- 1) フライングスプリット
 - 2) ももあげ（股関節の柔軟性を重視する）
 - 3) ハードルを使った股関節運動

4 スキップ動作の重視

- 実技
- 1) 前に進むためのスキップ
 - 2) 回転動作を使う
 - 3) 様々な方向性を身につける

5 スタート練習

- 実技
- 1) スタンディングスタート→大きな力を加えるポイント・構え方
 - 2) クラウチングスタート→体育用
 - 3) 反応トレーニング
 - 4) タイヤ引き走（陸上専門練習）

6 最近注目しているトレーニング法

- 1) コーディネーショントレーニング
運動神経の未発達が多いので、高校生の練習に取り入れている。
楽しく、遊びのように出来る利点がある
◎ 巧みさ、速い判断力
- 2) マット運動
- 3) 縄跳び
- 4) 鬼ごっこ

お勧めの本

- ・もっとうまくなる陸上競技（ナツメ社 1300円）→ 初心者や、指導者には基本からわかりやすく解説してある本
- ・本正園子のHP <http://honjo414.sa-suke.com/>

問い合わせは、メールでお願いします。 E-mail: honjo414@yahoo.co.jp