

中学校部活動における陸上競技指導の手引き

## 3章

# 練習手段・方法と 指導上の留意点

**JAAF**  
Japan Association of  
Athletics Federations

公益財団法人 日本陸上競技連盟

## 1 はじめに

陸上競技は多くの種目で構成されており、それぞれの種目で異なる技術的・体力要素が求められます。

この章では、以下の種目の基本的技術と段階的な練習方法を紹介します。

- 短距離走
- クラウチングスタート
- 中長距離走
- リレー
- ハードル走
- 走高跳
- 走幅跳
- 砲丸投
- ジャベリックスロー

紹介する技術的ポイントや段階練習の方法は、国際陸上競技連盟が行う指導者教育認定システムのテキスト（IAAF Coaches Education and Certification System, “RUN! JUMP! THROW!”）に準拠していますが、日本では馴染みのない表現などを一部修正・加筆してあります。

なお、円盤投と棒高跳は技術的要素と安全面への配慮が高いことから、指導経験の浅い方はあえて取り組む必要がないと判断してここでは割愛しました。もしこれらの種目に取り組みたい場合には、他の指導書を参考にしてください。ちなみに日本陸上競技連盟は以下の書籍を発行しています。

- ・ 陸上競技指導教本アンダー 12 楽しいキッズの陸上競技（2010）大修館書店.
- ・ 陸上競技指導教本アンダー 16・19 [初級編] 基礎から身につく陸上競技（2013）大修館書店.
- ・ 陸上競技指導教本アンダー 16・19 [上級編] レベルアップの陸上競技（2013）大修館書店.

## 2 身体リテラシー獲得に向けた練習手段・方法

日本陸上競技連盟は2018年に「競技者育成指針」を策定し、特にジュニア期において“身体リテラシー”の獲得を謳っています。身体リテラシーとは、様々な身体活動、リズム活動、スポーツ活動などを、自信をもって行うことができる基礎的な運動スキルおよび基礎的なスポーツスキルのことです。普段の練習では、特定の種目に専門化した動きの繰り返しではなく、多様な動きを取り入れましょう。

例えば、“ウォーミングアップはジョギング”という固定観念にとらわれる必要はありません。縄跳びやサーキット運動、鬼遊びやボール運動などを取り入れてみてはいかがでしょうか。ちなみに女子100m日本記録保持者の福島千里さんは、ウォーミングアップにバスケットボールを取り入れていました。

複数の種目を経験させることも重要です。“早くから専門種目をしぼって取り組まないと勝てない！”とっていませんか？ 特定の種目に早くから専門化すると、怪我や精神的な燃え尽きを引き起こすことがあります。また選手の隠れた適性もみつけることができないかもしれません。高校からは種目が増えますので、高校でも陸上競技を続けることを念頭に置きながら、長期的な視点をもって育成することを忘れないようにしましょう。