

中学校部活動における陸上競技指導の手引き

目次

はじめに	1
1章 運動部活動の意義や効果	3
2章 発育発達期における望ましい運動部活動のあり方	7
3章 練習手段・方法と指導上の留意点	13
● 短距離走	15
● クラウチングスタート	19
● 中長距離走	23
● リレー	26
● ハードル走	29
● 走高跳	34
● 走幅跳	39
● 砲丸投	45
● ジャベリックスロー	52
● 体カトレーニング	57
4章 練習計画の立て方	63
5章 スポーツ傷害の予防とコンディショニング	77
6章 陸上競技の競技会に臨む	89
7章 陸上競技部活動の安全管理	95
陸上競技用語集	101
執筆者一覧	112

JAAF

Japan Association of
Athletics Federations

公益財団法人 日本陸上競技連盟