



新たな挑戦へ

～工大高校陸上競技部～

広島工業大学高等学校
教諭 富山 拓矢

はじめに

本校の陸上競技部は長い歴史の中で、多数のインターハイ出場や世界大会出場など多くの実績を残しています。2008年に400mの全天候型トラックとなり、競技場と変わらないグラウンドでトレーニングができるようになりました。さらに大会で使用されるものと同じ走高跳用マット、棒高跳用マット、数十台ものハードルなどの用具もそろっており全種目に対応した環境で活動しています。

東京オリンピック開催に向け、日本中の人々がスポーツに熱い視線を向ける中、今年10月におこなわれた世界陸上競技選手権大会で本校OBである110mハードル日本記録保持者の高山峻野選手が日本人離れした中盤の加速を武器に活躍しており、来年開催される東京オリンピックの出場も期待されています。

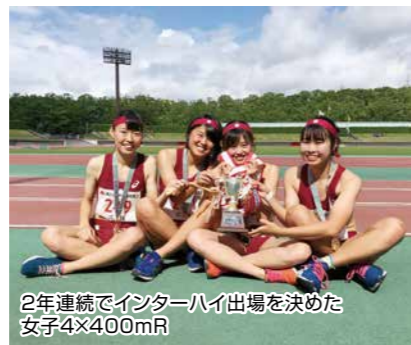
平成28年度から顧問に着任し、これまでの伝統的なトレーニングをベースとしつつ、自身の競技経験を生かした指導と同時に、新しい技術や科学的な根拠から生徒が0.1秒でも速く、1センチでも記録を伸ばせるように日々精進し、高山選手のような世界で活躍している選手に追いつけるように育成していきたいと思っています。

男女共学化

平成29年度から38年ぶりに男女共学化が再開し、陸上競技部にも女子部員が入部しました。共学化初年度に入部した女子部員は、400mハードル、三段跳び、棒高跳び、円盤投げと

いった中学校時代にはなかった種目に挑戦する生徒が多く、学校の打ち出した男女共学化という新しい改革とともに、生徒にも新しい挑戦、新しい時代が来ていました。

なかでも4×400mRでは共学化2年目にしてインターハイ出場、共学化3年目である今年度は中国総体優勝と2年連続インターハイ出場を果たすことができました。今年度の女子部員のインターハイ出場者は全員高校から始めた種目のインターハイ出場となります。もちろん男子部員も負けておらず、男子三段跳びでは愛媛国体5位入賞、U18日本陸上競技選手権大会2位入賞という結果を残しています。



2年連続でインターハイ出場を決めた女子4×400mR

技術の分割指導

陸上競技は【走る・跳ぶ・投げる】と単純な競技ですが、単純な種目だからこそ細かい技術が求められます。例えば走り幅跳びでは、【助走→踏み切り→着地】が基本的な流れですが、【助走開始4歩の加速→上体を起こしフォームを整える→踏み切り6歩前からのリズムアップ→ラスト3歩の踏み切り準備→踏み切り→空中フォーム→着地前の足の抱え込み→着地】という

局面に分けることができます。日々の練習では、各局面の技術練習を行い一つひとつの技術を身に付け、最終的にそれらをつなぎ合わせて実際の競技の形にしています。局面ごとに分けて練習することで、生徒の強みや修正点により明確になり、一人ひとりの課題に沿った技術指導を行うことができます。また生徒自身も課題を意識し、技術修正にかかる時間が短い点もこの練習方法のメリットだと考えています。

感覚を鍛える

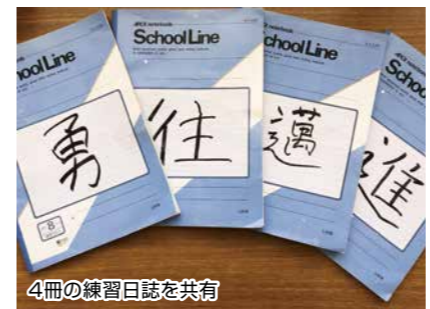
私は技術指導をする際、生徒自身の感覚を一番大切にしています。走る時や跳ぶときの地面との接地時間はほんの一瞬ですが、その瞬間の意識や感覚が非常に重要です。接地時間を短く力強いものにするためには、腕の振りの強調、脚の切り返しのタイミング、身体の軸の維持、股関節・膝関節・足関節の連動など様々な要因が関係します。これらはジョギングでも意識することができ、日々感覚を養うことで意識的に鋭く力強い接地から大きな地面反力をもらうことができ、より速く、より高く、より遠くへ走ることや跳ぶことができるようになります。これらは性別、体型など人によってタイミングや感覚の感じ方は全く違い、生徒一人ひとりが感じている感覚と動作に配慮しながら指導しています。また、この感覚を生徒と共有することで歩幅や足の回転速度など緻密な修正を繰り返し、より効率のいい動作を指導することができます。

強制しない

練習メニューのなかで基本的な走る本数やペースを設定しミーティングを通して生徒を鼓舞する言葉はかけますが、技術的な部分で強制することは決してなく、生徒自身が考え行動するためのパートナー的存在となるようにしています。「もう少しこうしてみようか。」「こうしたほうがいいかもね。」というような声かけをしていくことで、主体的に考えて動きを変えていく生徒が増えていきました。動作が上手くいったときは褒め、なかなかうまくいかないときは少しでもいい感覚を感じるまで、粘り強く動作の繰り返しを繰り返しています。感覚を磨くためには反復練習が必要不可欠です。そしてそれは強制されたものではなく、自分自身で磨いていかなくてはなりません。その上で、生徒自身の「できた」「感覚をつかめた」という充実した練習になることが重要だと感じています。

目的意識

なんのためにこの練習をするのか、この練習にどういった効果があるのか。」を理解しなければ練習のモチベーションや効果は半減してしまいます。練習の効果と目的をわかりやすく、



4冊の練習日誌を共有

簡潔に伝えて、生徒たちがそれを理解し意識することができたか、練習後にどのようなことを感じたかを顧問とチームで共有するために練習日誌を用いています。自分や仲間が感じたことを書き留めておくことで練習の目的を明確にし、目的意識を共有したレベルの高いチームづくりを目指しています。

その取り組みの一つとして、チーム意識を高めていくため、学年ごとで話をしたり、学年間で意見を共有したりと、一人ひとりのレベルアップがチームに貢献できることを考えてチームでのスローガンを決めました。

「勇往邁進～心を一につに頂へ～」

「勇ましく、心を一につにそれぞれの目標に向かって、頂点を目指して突き進む。」

陸上競技は個人競技ですが、こういったチームとしての帰属意識や個人としての目的意識をもって練習に取り組むことが大切だと思います。



「勇往邁進～心を一につに頂へ～」

さらなる発展に向けて

今年度はインターハイへ過去最多となる12人が出場することができましたが、入賞者はいませんでした。生徒の目標であり、私の目標でもあるインターハイ優勝を胸に生徒と心を一につにし、いつの日かこの目標を達成したいです。そのためにも、東京オリンピックを競技者目線ではなく指導者としての目線で見ることで、技術や指導方法など多くのものを吸収することに重視し、これからの指導に役立てていきたいと思っています。



過去最多12名がインターハイへ出場