

「体力アップが全てを変える」

“完全公開。咲くやこの花流 体カトレーニング”

●学校関係者の方々へ

近年の学校教育を取り巻く環境は、益々厳しくなっています。学校になじめない不登校の生徒は有効な手立てがないまま増加し、いじめ問題は未だ十分な改善が進んでいません。また、個人の価値観の尊重を誤解し、自分の好きなことだけを行い、人に迷惑を掛けても気付くことができない子どもたちが増えています。

このような苦しい状況の今こそ、私たち教師の力量が問われています。教科の学習指導だけでなく、それ以外の学校行事や奉仕活動、部活動を充実させたものにし、子どもたちを夢中にさせ、いきいきさせることで活路が開けるのではないのでしょうか。皆さん一緒に頑張りましょう。

●指導者の心得「三か条」

①全ての生徒に対して「絶対公平」に接し、指導する。

「ひいき」に対して生徒は敏感に反応し、不公平さを感じると、決して素直な態度や熱心な気持ちになることができず、練習効果が半減してしまう。

②首尾一貫した姿勢を持ち、「熱意」を持って指導する。

言動が場面によって異なるのでは、生徒から信頼は得られない。

指導中の言動には、定まった価値観が流れていることが重要であり、ぶれることなく指導方針を貫かなければならない。

③練習の目的を明確にし、方法や留意点が、「わかりやすい練習」を組み立て指導する。

指導者が十分理解し納得した練習には説得力があり、生徒の「やる気」を引き出すことにつながり、必然的に練習効果が高くなる。

●中学生を指導するにあたって

どのスポーツにも「心・技・体」三つの要素があります。陸上競技において、「心」は日々の練習や競技会に臨む心作りにあたります。「技」は各種目の専門技術とそれらを競技会で上手く発揮するための総合力にあたります。「体」は文字通り体力の向上であると考えられます。

咲くやこの花中学では、「心」と「体力」のしっかりとした土台があって、その上に「技術」が加わると考えています。やる気と積極性を育て、目的意識をはっきりさせ、基礎体力を高めれば、陸上競技は必ず強くなれると考えています。

●咲くやこの花中学校の練習

- (A) 目標
- ①総合的な体力を高める
 - ②スピードを高める
 - ③種目ごとの基本技術力を高める

- (B) 練習手段
- 目標「①～③」に対して
- ①—(1) サーキットトレーニング(アップ・総合)を行う
 - (2) 各種のランニングを行う
 - ②—(1) スピードトレーニング(試合と同じ速い動き)を行う
 - (2) 競技会に数多く出場し、実践を通して行う

(C) 一週間の基本組立

曜 日	練 習 項 目
月	アップサーキット+ランニング+サーキットトレーニング(総合)
火	アップサーキット+専門練習+サーキットトレーニング(総合+種目別)
水	アップサーキット+ランニング+サーキットトレーニング(総合)
木	アップサーキット+専門練習+サーキットトレーニング(総合+種目別)
金	アップサーキット+ランニング+サーキットトレーニング(総合)
土	アップサーキット+専門練習+サーキットトレーニング(総合+種目別)
日	完 全 休 養

・全ての練習において、「声出し」を大切にし、常に積極的に元気いっぱい取り組む。

- 「声出し」の効果
- ①練習に活気が出る、明るいムードで練習できる。
 - ②気持ちが高揚し、積極的な気持ちで練習できる。
 - ③互いに励ましの声をかけ合い、頑張って苦しい練習ができる。

・「咲くやサーキットトレーニング」の特徴

- ①通年で行う、試合シーズン中も行う。
- ②練習時間を短縮するために、1ローテーション制をとっている。
移動時間を短縮(種目間はJog)、用具のセット時間を短縮、順番は決めない。
- ③種目を固定化しない。時期によって種目を組み合わせる。

(D) サーキットの練習内容

アップサーキット

30秒腹筋
腹筋背筋臀筋コンビネーション(10分)
8秒 or (10秒+30秒) ハイスピード
ラダー&ロングラダー
バトンジョグ(5分) / ビルドアップジョグ(1~2K)
バトンフロート(60m×4・100m×4)
大縄跳び(15分) / (リレーとび・全員とび)

サーキット(総合)

シャフト(⑧種目)+(③種目)
メディシンボール(⑥種目)+(③種目)
ソリダッシュ(50m往復)
タイヤ押し(25m往復)
ワイドウォーク(③種目)
シングルスクワット(②種目)
ジャンプ(⑮種目)
スピードジャンプ(③種目)
けんすい&けん逆&二人組けんすい
連続逆上がり
ハンドウォーク

サーキット(種目別)

【短距離】

ひざ上げ&スプリットジャンプ[W]
ソリダッシュ(重い) タイヤ押し
パワーマックス(HP・MP)

【ハードル】

ひざ上げ&スプリットジャンプ[W]
連続一歩ハードル タイヤ押し
パワーマックス(HP・MP)

【走高跳】

連続踏切走(直線・Jカーブ)[W]
ロイタージャンプ[W]

【走幅跳】

連続踏切走[W]
ロイター・ボックスジャンプ[W]

【三段跳】

連続踏切走[W] 連続三段跳[W]

【砲丸投】

連続バックステップ(2人組)
横投げ、ネット投げ

【円盤投】

タイヤ投げ
スイングメディシンボール

シャフト(⑧種目)

- ①ハーフスクワット
- ②前後プレス
- ③レッグランジ
- ④アームカール
- ⑤フライングスプリットジャンプ
- ⑥斜め突き出し
- ⑦リバウンドジャンプ
- ⑧スプリットジャンプ

- ①ハーフスクワット
- ②ベンチプレス
- ③ハイクリーン

メディシンボール(⑥種目)

- ①バックスロー
- ②アンダースロー
- ③オーバーヘッドスロー
- ④ジャンプチェスト
- ⑤砲丸スロー
- ⑥足ばさみ

- ①スイングメディシン
- ②メディシン直上投げ
- ③メディシンネット越え投げ

ワイドウォーク(③種目)

- ①ワイドウォーク
- ②クロスワイドウォーク
- ③バックワイドウォーク

シングルスクワット(②種目)

- ①シングルスクワット
- ②ワイドシングルスクワット

ジャンプ(⑮種目)

- ①上スキップ
- ②前スキップ
- ③シャフトスキップ
- ④両足ハードルジャンプ
- ⑤片足ミニハードルジャンプ
- ⑥左右幅跳び
- ⑦立ち幅跳び
- ⑧立ち五段跳び

- ⑨ホッピング
- ⑩バウンディング
- ⑪リズムジャンプ
- ⑫スプリットジャンプ
- ⑬ボックスジャンプA
- ⑭ボックスジャンプB
- ⑮縄跳びジャンプ

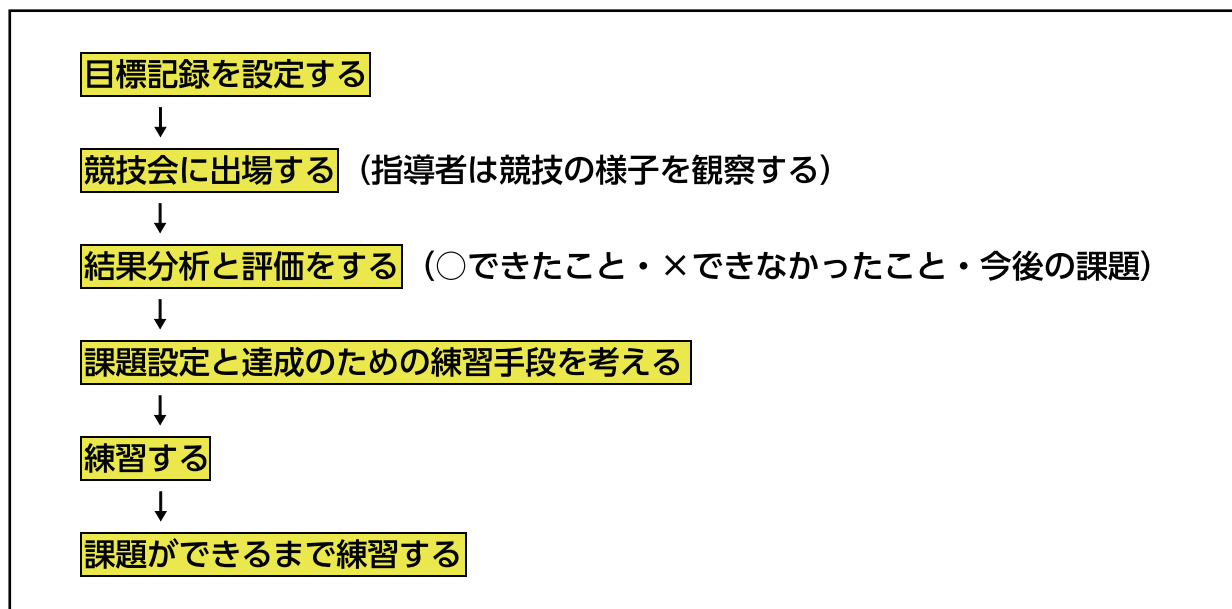
スピードジャンプ(③種目)

- ①前スキップ(5↑50 ~ 70mT.T.)
- ②ホッピング(左右)(5↑20 ~ 30mT.T.)
- ③バウンディング(5↑20 ~ 30mT.T.)

●目標と課題の設定

咲くやこの花中学校では、「行動予定表」を中心に、各自の課題を明確にさせ、目標達成にチャレンジしています。重要なことは、早い段階で「全中出場」などの大目標をたて、それに向かい、たくさんの試合を経験しながら、小目標・中目標と段階的に課題をクリアし、指導者と生徒が互いに『必ず!!目標を達成できる』と信じることです。

「行動予定表」は、下のチャートのように使用します。



試合出場後、生徒は「○実行できたこと ×上手くできなかった反省点」をしっかりと書き出し、自分なりに分析します。競技終了後なるべく早く指導者に報告し、「できたこと1点・できなかったこと1点・今後の課題1点」を伝えます。

(欲張って複数のポイントにすると、ポイントが明確にならず失敗につながる)

指導者は審判や指導で忙しくても、生徒の競技の様子を少しでも観察する努力をし、気付いたアドバイスを用意します。報告時に生徒の意見を十分に聞き、アドバイスを与えて話し合い、課題を1点に絞りながら、具体的な練習手段を決定します。

そして、翌日から課題達成まで、生徒は辛抱強く練習を繰り返し、指導者は各生徒の課題を念頭に置いて日々の指導に当たります。このサイクルを毎試合くり返すことで、弱点が1つ1つクリアでき、ついには「大目標達成」へとつながると考えています。