

## 競技としての陸上（本学陸上競技部のコーチング）

志賀 充<sup>1)</sup>

### Coaching of the track and field team in Biwako seikei sports college

Mitsuru SHIGA

Key words：トレーニングコンセプト，コントロールテスト，エリート指導システム

#### 1. はじめに

2007年に本学陸上競技部の監督へ就任し，“強いチームづくり”そして“どのように競技意識を芽生えさせるべきか？”について考えた。そこで10個の改善計画を作成し，実行した（表1）。例としてトレーニングコンセプトの明確化・コントロールテスト・・・など。今回はその概要を紹介しようと思う。

表1 チーム改善策

1、個人・チームの目標設定
2、ミーティング・面談を実施
3、トレーニングのコンセプトとフレームワーク設定
4、トレーニング評価を明確にする（コントロールテスト）
5、スカウト活動の強化
6、広報活動（インターネット・OB会・雑誌など）
7、年3回の強化期間設定（合宿等）
8、高校との連携活動（練習会）
9、本学競技会の活性化
10、指導スタッフの確保（学生コーチの育成 等）

#### 2. コンセプトの明確化

最初に本学陸上競技部の短距離コーチとして，どのようにすれば速く走れるのか？ということを確認しようと考えた。その中で伊藤ら（1998）の先行研究に示されている，ストライドと速度の相関関係に着目した。疾走速度が高い選手ほど，ストライドは大きくなるというものである。このデータをもとに，

速く走るということは，“短時間で地面に力を加えて身体を前方へ移動させる”という解釈をした。そこで短時間で力を加えて身体を移動させ，滞空時間（空中に浮いている時間）を獲得するため，様々なジャンプトレーニングを組み入れるというコンセプトを決めた。実際には立ち幅，立3段，5段，10段跳やスクワットジャンプ，ドロップジャンプ，砂場ジャンプなど・・・。このようなトレーニングを実施してきたことによって，図1に示されるように疾走速度とストライドの向上が認められた。また，トレーニングのコンセプトを決めたことによって，選手とトレーニングをプランニングする際に，共通理解をもってプランを練ることができた。

#### 3. トレーニング評価

選手の発育発達を評価するためにコントロールテストを実施した。頻度は月に1度の測定，測定項目は身長，体重，形体測定，60m，300mに加えて，機械で測定するジャンプ能力テスト（単発パワー-SQJ，DJ，連続パワー発揮RJ10），グラウンドにて立3，5，10段跳を行わせた。

これらのテストによって選手の能力を評価することは勿論のこと，選手個人のやる気の維持，選手間の競争意識など“競技化”としての役割もあったと考えられる。また月に1度全力を出すという機会を設けたことから，

1) 競技スポーツ学科

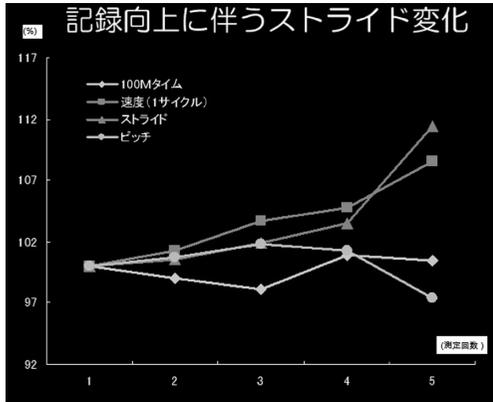


図1 縦断的疾走動作測定による各パラメーターの変化

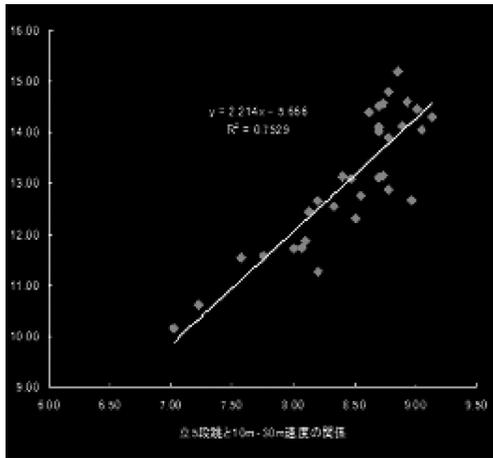


図2 立5段跳の距離と疾走速度 (10-30m区間) の関係

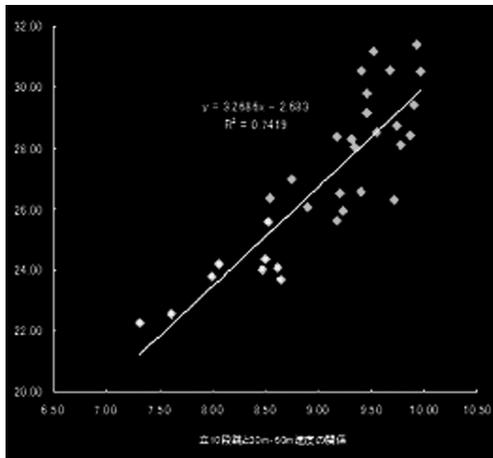


図3 立10段跳の距離と疾走速度 (30-60m区間) の関係

選手は寒い冬の時期においても最大の力を発揮し、身体的能力維持・向上につながったと考えられる。

さらにテストを継続的に測定することによって、加速区間の速度と5段跳の距離 (図2)、最大疾走速度を獲得する区間の速度と10段跳の距離に相関関係が認められた (図3) つまり、疾走速度に対するジャンプの有効性も示すことができた。このことから、自信をもってコンセプトの重要性を選手にコーチングすることができた。

最後に、陸上競技をさらに強いチームにするために、上記の内容を含む10個の改善計画を実行し、次にエリート育成指導の策を考え、実行することが急務であるとする (図4)。

#### 4. まとめ

- 1) トレーニングのコンセプト、フレームワークを示す重要性
- 2) 体力・能力の数値化 (見える化) による動機づけ
- 3) エリート選手育成システムの必要性

#### 参考文献

伊藤ら (1998) 中間疾走局面における疾走動作と速度との関係 体育学研究43: 260-273.

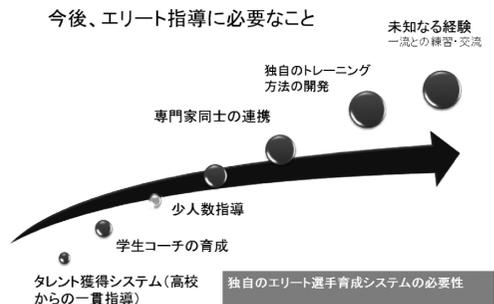


図4 エリート指導に必要なこと