

# 中学生に対する陸上競技（短距離走）の指導法の研究

田中 竜太（生涯スポーツ学科 地域スポーツコース）

指導教員 金田 安正

キーワード：運動学 運動共感 かたちあるもの

## 1. 緒言

近年の日本陸上競技界におけるジュニア選手の活躍は飛躍的である。しかし、目先の勝利にとらわれた早期専門化や促成栽培的指導といった、指導者の一方的な指導が問題となっている。

本研究では、指導者からの情報を、競技者のイメージしやすい比喩的な言語にして伝えるだけでなく、指導者と競技者がより運動共感を得やすい「かたちあるもの」で補足することについての、指導の有効性を考察した。

このような指導法は、特に知識や技術がまだしっかりと身につけていない、中学生を対象とした短距離走の指導に役立つものと考えた。

## 2. 研究方法

### 1) 対象者について

対象者は、NPO 法人 BiwakoSportClub 陸上スクールに参加している中学生男子 3 名・女子 1 名の計 4 名である。

### 2) 実施日について

実施日は 2010 年 10 月 16 日から 11 月 20 日の期間内の BSC 陸上スクールで、対象者と筆者が 1 対 1 で行った。

1 回目を現状の確認と課題の発見におき、2 回目の指導をその課題克服とし、1 人の対象者に対して 2 回続けて指導した。

### 3) 指導内容について

指導内容は、一方的な指導を行うのではなく、競技者の意向や感覚を反映させるようにした。

「かたちあるもの」を用いた指導については、足の接地時に地面を押すことを意識させるために、スポンジ製の野球ボールを用いることや、体幹部の姿勢を段ボールで矯正するということを、対象者の理想や筆者の観察から考案した。

## 3. 結果と考察

### 1) 記録向上について

表 1 50m 走の結果

	1 回目	2 回目	比較
A	7.57	7.61	0.04
B	6.91	6.82	-0.09
C	7.08	7.05	-0.03
D	7.06	6.99	-0.07

(単位：秒)

指導の前後に行った 50m 走の測定から、被験者の 4 人中 3 人に記録向上という結果が得られた。このことから、「かたちあるもの」で補足した指導内容は有効であることがわかった。

### 2) 意識の変化について

指導後の会話から「この練習をこれからも生かしていきたい」や「新しい感覚を練習したことで足の運び方が変わった」といった感想が対象者から聞け、陸上競技の練習に対する意識を変化させることができた。これは選手の癖や好みを観察し、選手一人一人にあった、陸上競技をもっと好きになれるような練習内容を考えた結果といえる。

## 4. 総括

本研究では、中学生に対して、指導の教具の工夫をする必要性を考察してきた結果、指導を工夫するために行う選手の観察が、競技者の特徴を見抜き、修正点に気付く元になることがわかった。

また、指導は決してマニュアル化出来ないもので、重要なことは個々で異なる能力や技術力をしっかりと把握し、指導にあたるべきであるということを経験で学んだ。

### 参考文献

加藤謙一(2004)発育発達からみた小・中学生の短距離走の指導. スプリント研究. 14 : 38-47.