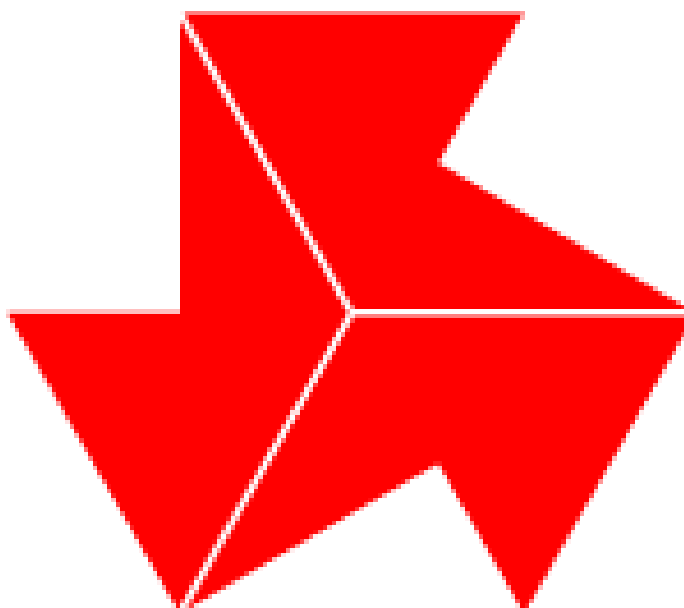


第44回 近畿高等学校体育連盟

# 陸上競技強化研修会

於：紀三井寺公園陸上競技場

令和4年2月11日(金)



主催／近畿高等学校体育連盟陸上競技部

主管／和歌山県高等学校体育連盟陸上競技部

#### 第44回近畿高等学校体育連盟陸上競技強化研修会実施要項

- 1 主催 近畿高等学校体育連盟陸上競技部
- 2 主管 和歌山県高等学校体育連盟陸上競技部
- 3 期日 令和4年2月11日（金）
- 4 会場 紀三井寺公園陸上競技場  
〒641-0014 和歌山市毛見200 TEL：073-444-7565
- 5 研修内容及び指導者 A 短距離 靱木 勝吾（和歌山北高校）  
B 中距離 岡 昇平（智辯和歌山高校）  
C 投擲 保田 豪（紀央館高校）
- 6 参加対象 近畿高等学校体育連盟加盟校の陸上競技部顧問及び生徒
- 7 費用 500円（資料代）※申し込み後に欠席された場合も徴収させていただきます。
- 8 運営委員 近畿高体連陸上競技部各府県専門委員  
近畿高体連陸上競技部各府県研修委員  
和歌山県高体連陸上競技部
- 9 日程 受付 9：00～ 9：30  
開講式 9：30～ 9：45  
実技講習 → メイン競技場 9：45～12：15  
閉校式 12：30～12：45
- 10 申込方法 府県ごとに、別紙参加申込書を作成して、令和4年1月11日（火）までに下記へ申し込んでください。
- 11 その他 受付開始時刻より早く競技場へ入ることはできません。  
駐車場は紀三井寺公園陸上競技場の駐車場をご利用ください。
- 12 申込先 和歌山県立那賀高等学校 西村 了  
Eメールアドレス： nishimura-r013@wakayama-c.ed.jp  
添付ファイルをお願いします。
- 13 その他 何かご不明な点等あれば、下記までご連絡ください。  
和歌山県立那賀高等学校 西村 了  
TEL：0736-62-2117 FAX：0736-62-2119

## 日 程

受 付	9 : 0 0	～	9 : 3 0
開 講 式	9 : 3 0	～	9 : 4 5
講 習	9 : 4 5	～	1 2 : 1 5
閉 講 式	1 2 : 1 5	～	1 2 : 3 0

## 開 講 式

- 1 開式通告
- 2 挨 拶
- 3 講師紹介
- 4 日程説明  
諸 注 意
- 5 閉式通告

## 閉 講 式

- 1 開式通告
- 2 挨 拶
- 3 講 評
- 4 謝 辞
- 5 閉式通告

## 大会役員

会 長	田尻 由美子 (大)		
副会長	中村 公治 (滋)	中村 和雄 (京)	森本 成己 (兵)
	大野 勝稔 (奈)	市川 貴英 (和)	
専門委員長	澤 知寿 (滋)	渡邊 為彦 (京)	古城 健 (大)
	北脇 剛 (兵)	中森 徹 (奈)	吉田 克久 (和)
研修委員長	吉澤 純一 (滋)	森口 勇 (京)	森 新 (大)
	谷河 歩 (兵)	新村 聖 (奈)	西村 了 (和)

# 講師プロフィール

短距離： 糸木 勝吾（もみき しょうご）  
和歌山県立和歌山北高等学校教諭

【プロフィール】

宮崎工業高校卒  
中京大学卒

【競技歴】

2008 日本ユース 400m 優勝  
2009 世界ユース 400m 7位  
2011 日本ジュニア 400m 優勝  
2012 日本選手権 400m 4位

中距離： 岡 昇平（おか しょうへい）  
智辯和歌山高等学校教諭

【プロフィール】

北海道札幌国際情報高校卒  
順天堂大学卒

【競技歴】

2008 埼玉インターハイ 800m 優勝  
2012 日本選手権 800m 3位  
2014 日本選手権 800m 3位  
2013 東京国体 800m 優勝

【指導歴】

2021 全国高校女子駅伝出場

投 擲： 保田 豪（やすだ つよし）  
和歌山県立紀央館高等学校教諭

【プロフィール】

耐久高校卒  
国土館大学卒  
国土館大大学院修了

【競技歴】

1996 山梨インターハイ 砲丸投 優勝  
1999 全日本インカレ 砲丸投 優勝  
2000・2003・2004 全日本インカレ 円盤投 優勝  
2001 全日本実業団 砲丸投 優勝  
2002 日本選手権 円盤投 3位  
2003 日本選手権 円盤投 2位

【指導歴】

2009 奈良インターハイ 女子やり投 4位  
2015 和歌山インターハイ 女子円盤投 4位  
2019 茨城国体 少年男子 B 砲丸投 3位  
2021 福井インターハイ 女子円盤投 2位

# スプリントを考える

## ～リテラシー能力を高め、練習の意味と向き合う～

### ●はじめ

現在情報化が加速し、練習方法やトレーニング方法は膨大になっている。

しかし、そういった情報をただ真似をするだけに終わっている姿も多々見受けられる。勿論、真似をすることは大切である。練習やトレーニングの意味をしっかりと理解して行うことで、さらに練習の質や効果も高まると考える。

そこで今回は私の考えるスプリント能力の向上を図った練習やトレーニング方法などをご紹介しますと思う。

### ●キーワード

臀筋、骨盤、股関節周辺、腸腰筋、腕振り、接地、足圧、タメ、リズム、  
タイミング、リラックス、惰性、スパイク、スピードコントロール

### ●練習中に意識していること

- ・股関節の可動域確保
- ・腕振りと脚のタイミング
- ・シザース
- ・接地
- ・スピードコントロール
- ・惰性
- ・メンタル面
- ・練習前にメニューを確認し、意味を選手同士で考え共有

### ●今回の研修会のメニュー

普段の練習と意識していることなどを紹介

## アップ&トレーニング系

### ・臀筋トレーニング

チューブなどを使い臀筋に刺激を入れる（数種類行う）

★姿勢や臀筋に刺激が加わっているか確認。

### ・リズムアップ

音楽に合わせてハードルをまたぐ（数種類行う）

★脚を上げた状態でのタメを意識。

### ・股関節周辺のトレーニング

ハードルを使い股関節周辺を大きく動かす（数種類行う）

★脚を前後にできるだけ大きく、速く動かすように意識。

#### 一部紹介

その場きりかえ



力を前方向に、切り替え



空中で素早く切り替え



### ミニハードルドリル

接地や切り返しのドリル（数種類行う）

★空中で脚の入れ替え、接地の安定を意識。

### ・チューブ引き

重心を狙った方向に向ける（数種類行う）

★重心移動や脚の入れ替え足圧など意識。

## RUN系

### ・20+20+20

20m（加速）→20m（リラックス）→20m（加速）

★走りの中でリラックスを覚えて、楽に進む練習。

選手によってリラックスの部分の距離を変更しても良い。

・ 50 + 50 シャトル走

50m (徐々に加速) → 50m (徐々に減速)

★しっかりスピードを上げる。惰性を上手く使いながらゴールラインピッタリで止まり、その後すぐにスタートをする。3～5本で行う。練習にならないほど疲労する場合は、惰性を上手く使えていない可能性がある。40 + 40 など、距離を短縮してアレンジしても良い。

・ 322m

シーズン中に指標として活用する

★そのタイムに男子は+11秒、女子は+13秒くらいが現在の400mのタイムと相関すると考える。

・ 300m

100mごとにタイムを測定 主にイーブンペースで走らせることが多い

300mをベースに派生させた練習も多々展開している

★脚作り、スピードコントロール、心拍強化、走りの構築、安定、派生練習もたくさんできる。

300mは最高の万能練習と考える。

また10m加速させ300mを走るとリラックスして走れるため、結果入りの100mのタイムが良くなることもある。

●まとめ

昨今、色んな練習方法が出てきている中で、何を選択するかがポイントになってくる。そして、練習方法は常に見直し、改善する必要があると考える。今回は、現在私の中で最高の練習を紹介したが、これも常にアップデートしていく必要があると考える。だからこそ、常に考え、勉強し、実践、更新していきたいと思う。

陸上競技を通じて、自己の目標をクリアし、競技力を高めると共に、自己肯定感が高まれば、さらに陸上競技を好きになれると思う。そして、今後高校の陸上から一般や大学、シニアで陸上を続けていきたいと思う選手が増えて欲しいと、強く思う。

## 中距離選手の練習パターン

智辯学園和歌山高校 岡 昇平

中距離選手にはさまざまな要素の能力の向上が求められる。以下に私自身が取り組んできた練習内容の一部を紹介したい。

○ 高校3年次の練習内容の一例

PB : 400m 48"78 (IH 北海道予選)      800m 1'50"85 (大分国体)

W-UP (600mjog, 体操, 動的ストレッチ, ハードルドリル, ドリル, 150mRun+150mJog\*5本\*2set)

	曜日	朝練習 Menu	本練習 Menu	Pace	Recovery	Set Recovery
試合期	Mon	通学	300m+100m)*5set	40~42 Free	100w	15'
	Tue		SD(30m*5 60m*3)+200m*5本	25~27	100w	
	Wed		300m+200m+100m)*5set	40~42 26~28 Free	200w+100w	15'
	Thu		300m*10本	45~48	300w	
	Fri		200m+200m)*5set	25~26 26~27	100j(30")	15'
	Sat		600m*5本	84~86		10'
	Sun		Active Rest			
移行期	Mon	通学	300m+200m+100m)*2set	45~48 30 Free	200j+100j	10'
	Tue		<i>Circuit Training</i> *3~5set			
	Wed		100mRun+200mjog)*5本*3set			
	Thu		直線バウンディング+コーナー jog)5周			
	Fri		200m*5本*3set	30	200j	10'
	Sat		タッチラグビー15'+Weight Training+流し150m*5本			10'
	Sun		Active Rest			
冬期	Mon	通学	雪中タッチラグビー15'+雪中往復走(片道70m)*3往復*5set			10'
	Tue		変形ダッシュ+Circuit Training*3~5set			
	Wed		雪中タッチラグビー15'+Weight Training+流し80m*5本			
	Thu		<i>階段Training</i> +バイクTraining(60"*5本)		人数分 jog	
	Fri		雪中タッチラグビー15'+Weight Training+流し80m*5本			
	Sat		バスケ15'+ <i>Jump Training</i> +牽引走			
	Sun		Active Rest			

### ・ *Circuit Training* の内容

- |           |        |        |          |
|-----------|--------|--------|----------|
| ① 腕立て伏せ   | ② 腹筋   | ③ 背筋   | ④ 前後開脚   |
| ⑤ 腕立てジャンプ | ⑥ V字腹筋 | ⑦ 交互背筋 | ⑧ 交互ジャンプ |

※ 種目間に腿上げを 30 秒間行う。



④ 両腕のラインまで脚を引きつける。

⑤ 着地の際に脚を入れ替える。

・ *階段 Training* の内容



学校の階段を使用して1階から4階まで以下の動きで上る。

- ① 両足ジャンプ ② ホッピング (左右) ③ バウンディング ④ 階段ダッシュ

・ **Jump Training** の内容

- ① バウンディング ② ホッピング (左右) ③ ホップステップジャンプ (左右)

○ 大学3年次の練習内容の一例

PB : 400m 47"65 (関東新人)      800m 1'47"66 (静岡国際)

W-UP (600mjog, 体操, 動的ストレッチ, ドリル, 流し 150m\*3~5)

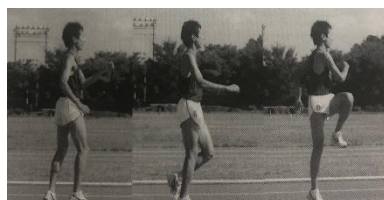
	曜日	朝練習 Menu	本練習 Menu	Pace	Recovery	Set Recovery
試合期	Mon	jog+調整運動	ウエイト, 流し150m*3~5			
	Tue	jog+ラダー	200m*8本)+(200m*3)	30 29-28-Free	200j(60) 100w+100j	10'
	Wed	jog+ハードルドリル	1200+800+400m (600m+400m+300m)	3' 36 2' 16 64 90 ↓ 56 Free	5'	10'
	Thu	jog	Free(治療)			
	Fri	jog	250m+200m+150m	32 25 Free	200w+150w	
	Sat	jog+メディシンボール投げ	400m*3本	52 51 Free		15'
	Sun	Rest	Active Rest			
移行期	Mon	Free	コントロールテスト			
	Tue		・ パワーマックス			
	Wed		・ メディシンボール投げ			
	Thu		・ 脚伸展			
	Fri		・ 立ち5段跳び			
	Sat		・ 立ち10段跳び			
	Sun		・ ウエイトMAX測定			
冬期	Mon	jog+調整運動	バスケ+ウエイト+流し150m*3~5			
	Tue	jog+ラダー	<b>Circuit Training</b> *5	2' 20	30"	90"
	Wed	jog+ハードルドリル	60"Run+60"jog)*20本			
	Thu	4000m~6000mPR	Free(治療)	3' 40-3' 30-3' 20-Free		
	Fri	jog+調整運動	200mH*10	Free	200j	
	Sat	jog+ラダー	クロカン800m*5本	Free		7'
	Sun	Rest	Active Rest			

・ **調整運動**

- ① 腿上げ ② 振り上げ ③ 振り下ろし ④ 振り上げ一回叩き  
 ⑤ 腰入れ ⑥ 2跳躍1回沈み ⑦ 2跳躍1回ひねり ⑧ バウンディング  
 ⑨ その場跳躍 ⑩ 腿上げ ⑪ 変形ダッシュ



④ リズミカルに。



⑤ 腰の位置を高く意識。



⑧ 空中でのバランス感覚。

・ **Circuit Training** の内容

- ① シャトルラン ② 腕立て伏せ ③ バタ足腹筋 ④ 腕立て伏せ ⑤ バーピージャンプ  
 ⑥ 背筋 ⑦ その場ランジ ⑧ 交互ジャンプ ⑨ V字腹筋 ⑩ 800m(2'20)

# 投てき種目のトレーニングについて

紀央館高等学校陸上競技部 保田 豪

昨年度に続き今年度も研修会が中止になりました。集まってみなさんと一緒に研修ができればよかったのですが、感染症対策としてそれができなくなってしまいました。以下に本校が実施しているトレーニングで、大事にしていることや、意識していることをまとめましたので、参考にして頂ければ幸いです。

投てき選手に必要な身体的要素として、「全身の瞬発力」と「体重」、精神的要素として、「高い集中力」「負けん気」「諦めない気持ち」などが挙げられます。これらの要素を普段のトレーニングで向上させるように意識しています。

## 1 週間の基本的なトレーニング計画（冬期）

月	投げ	ウエイト
火	投げ	ジャンプ系補強
水	投げ	ウエイト
木	投げ	走系補強
金	投げ	ウエイト
土	投げ	体幹補強
日	休養	

\* 続けて毎日多くの本数を投げるわけではありません。  
投げにはイメージ練習も含まれます。

特に効果が高いと思うものに、ウエイトトレーニング(特にデッドリフト・クリーン)・ジャンプ系トレーニング・体幹トレーニング・瞬発力を高める動き・イメージ練習などが挙げられます。これらのトレーニングを上記の1週間計画のように、同じものが続かないようにしています。また、年に数回の重要な試合前には ①休養 ②投げの本数(少なめ) ③イメージ(動きだけでなく投げの感覚や距離をイメージ)に気をつけています。

技術は誰もが同じではありません。個々の体格や得意な動きによって 技術も変えなければいけません。基本の動きを軸として、それぞれの動き や自分に合う技術を身につけましょう。合宿や強化練習後に、確認することですが、「今日は全力で取り組みましたか？」や、「今の一本は全力で投げましたか」と聞きます。一本一本、1日1日を全力(失敗することもあると思いますが)で取り組まないと、過去の一本、過去の1日になり、取り返せないという気持ちで頑張ってください。

# 研修会のあゆみ

回	実施年月日	場 所	府 県	内 容	講 師
1	S 51. 11. 23	摂津高	大阪	走り高跳び	富沢英彦(摂津高)
2	52. 11. 23	東大阪高	大阪	ハードル・走り高跳び・三段跳び	
3	53. 11. 23	郡山高	奈良	砲丸投げ・槍投げ	
4	54. 11. 26	皇子山	滋賀	中・長距離	
5	56. 2. 13. 14	有馬	兵庫	西ドイツ練習法	シュマンベック(西独)
6	57. 2. 14	京都女子	京都	ハードル・競歩・ストレッチ	吉田荘治(東宇治高)他
7	58. 2. 25. 26	はやし	和歌山	ハンマー投げ	室伏重信(中京大)
8	59. 11. 20	大成高	大阪	基礎トレーニング・ハンマー投げ	
9	60. 2. 22. 23	ドリームランドH	奈良	リレーを通じてのチームづくり 全国インターハイに優勝して	緒方 善政(八女工高) 澤田 一夫(添上高) 田附 紀夫(長浜高)
10	61. 2. 9	王子	兵庫	短距離	武田 利雄(豊岡南高)
11	62. 2. 6. 7	大津	滋賀	長距離	鶴谷 邦弘(報徳学園)
12	H 1. 2. 12	紀三井寺	和歌山	走り高跳び・ハードル	
13	2. 2. 17. 18	堀川会館	京都	私と陸上競技	ウィリー・バンクス
14	3. 2. 22. 23	ホテルひし富	大阪	短距離走について 中・長距離走の練習法 棒高跳びの強化対策 槍投げの技術について	楠本 幸男(泉陽高) 谷口 博(南八幡高) 木下 和夫(高石) 山瀬 純(西城陽高)
15	4. 2. 16	天理大	奈良	ハードル走 走幅跳 槍投	杉村 敏範(高田東高) 梅本 公二(広陵高) 栗山 佳也(大阪体大)
16	5. 2. 19. 20	アシックス人間開発センター	兵庫	私と駅伝 競技力の向上を図る	渡辺 公二(西脇工高) 大路 隆弘(兵庫教委)
17	6. 2. 13	彦根	滋賀	短距離 競歩 円盤投	馬場 豊(東大津高) 小関 勝久(守山北高) 川勝 善勝(比叡山高) 倉田 吉之(NTT関西) 福岡 隆美(草津東高)
18	7. 2. 18. 19	白浜	和歌山	(中止)	
19	8. 2. 17. 18	白浜	和歌山	スパイラルテープの実際 トレーニングの処方	榎本 弘(信愛女短高) 山際 哲夫(府立医大)
20	9. 2. 16	西京極	京都	女子短距離 ハードル走 走り高跳 槍投げ	柴田こずゑ(鳥羽高) 山村 康夫(東稜高) 野中 悟(洛北高) 石井田茂夫(花園高)
21	10. 2. 22	万博	大阪	4×100mR 4×400mR	岡本 博(大阪高) 宮本 史郎(清風高)
22	11. 2. 19. 20	奈良プラザホテル	奈良	ドーピングについて 指導者として、今求められるもの	山澤 文裕(日本陸連) 滝谷 賢司(添上高)
23	12. 2. 20	尼崎	兵庫	棒高跳 100mH 110mH 400mH	山村 博之(明石商高) 一柳 昌孝(出石高) 迫平 陽一(播磨農高) 志方 亮一(社高)
24	13. 2. 16. 17	いこいの村 びわ湖	滋賀	混成競技のトレーニング法 競歩競技における歩型の基礎・基本について	金子 宗弘(ミズノ) 小坂 忠広(津幡高)
25	14. 2. 16. 17	東急ホテル	京都	走り高跳びの技術について 私の長距離(駅伝)指導法	野中 悟(鳥羽高) 荻野 由信(立命館宇治)
26	15. 2. 9	紀三井寺	和歌山	短距離 棒高跳 砲丸投 円盤投 槍投	青戸 慎司(中京大職員) 橋本 剛幸(近大和歌山高) 森下 康士(養島高) 児島 洋幸(日高高) 鈴木 功太(わかやま公園緑地協会)
27	16. 2. 11	万博	大阪	4×100mR 棒高跳 ハンマー投	岡本 博・小塚 湖(大阪高) 中西 昭(薫英女学院高) 松村 郁弘(今宮工業高) 塩野 寿和(泉陽高)
28	17. 2. 12	鴻ノ池	奈良	短距離 走幅跳 三段跳 円盤投	安達 昌広(樺原高)・秋田 真介(鴻池SC) 梅本 公士(大宇陀高) 松井 紀之(広陵高) 的羽 透(五條高)
29	18. 2. 11	神戸ユニバー	兵庫	短距離(男子100m・200m) 短距離(女子100m・200m) 短距離(男女400m) 競歩	朝原 宣治(大阪ガス) 伊東 浩司(甲南大) 小坂田 淳(大阪ガス) 森川 嘉男(小島プレス)
30	19. 2. 10	皇子山	滋賀	短距離(100m・200m) 短距離(400m) 棒高跳 円盤投	安井 章泰(スズキ) 林 直也(関学コーチ) 村上 拓(長浜農高) 八木佐知男(彦根西高)

# 研修会のあゆみ

31	20. 2. 10	西京極	京都	短距離 障害 長距離 走り幅跳 槍投	中村 和雄(向陽高) 桃井 徹(農芸高) 比護 信子(南丹高) 野中 悟(鳥羽高) 石井田茂雄(花園高)
32	21. 2. 8	紀三井寺	和歌山	競歩 走高跳 砲丸投 円盤投	田上 敦巳(クリヤマ株式会社) 氏野 修次(近大和歌山高) 森下 康士(海南高) 北 道雄(菟島高)
33	22. 2. 14	万博	大阪	4×100mR 走幅跳 走幅跳 砲丸投 砲丸投	岡本 弘・小塚 湖(大阪高) 坂井 裕司(大成学院高) 荒川 大輔(大阪陸協) 横田 和行(大体大浪商) 目賀田 (大商学園)
34	23. 2. 12	橿原	奈良	(中止)	
35	24. 2. 11	神戸ユニバー	兵庫	短距離(男子) 短距離(女子) 長距離(男子) 長距離(女子) 走り幅跳び(男女) 槍投げ(男女)	小島 茂之(アシックス) 小島 初佳(ピップ) 足立 幸永(西脇工業高校) 小嶋 由水 井村久美子(iDEAR) 村上 幸史(スズキ浜松AC)
36	25. 2. 11	皇子山	滋賀	短距離 中距離 跳躍 投てき	安井 章泰 小川 侑也(北大津高校) 吉澤 純一(水口高校) 小林 弘幸(甲南高校)
37	26. 2. 11	西京極	京都	短距離 長距離 跳躍HJ 跳躍PV	田川さなえ(洛北高校) 荻野 由信(立命館宇治高校) 福本 幸(甲南大学) 錦織 育子(出雲丸三)
38	27. 2. 11	紀三井寺	和歌山	ハードル 中距離 棒高跳 投擲	大上 聖(和歌山北高校) 石井 幸太(橋本高校) 川嶋 英嗣(桐蔭高校) 保田 豪(紀央館高校)
39	28. 2. 11	ヤンマーフィールド 長居	大阪	短距離 競歩 棒高跳(女子) 三段跳(女子) ハンマー投(女子)	井上 悟(近畿大学) 奥野 浩(大阪陸協) 宮崎 晋吾(長野高) 坂部 雄作(摂津高) 青木 正宏(三国丘高)
40	29. 2. 11	鴻ノ池	奈良	短距離 跳躍(走幅跳) 跳躍(走高跳) 投擲(やり投)	高橋 和裕(天竜高・静岡) 松尾 大介(近大高専・三重) 松井 紀之(添上・奈良) 谷奥 元弥(高取国際・奈良)
41	30. 2. 10	神戸ユニバー	兵庫	短距離 ハードル 跳躍(走高跳) 投てき(円盤投) 競歩	小坂田 淳(大阪ガス) 山田 真利(社高・兵庫) 山本 大介(加古川東高・兵庫) 大久保良正(市尼崎高・兵庫) 永井 宏明(飾磨工高・兵庫)
42	31. 2. 10	皇子山	滋賀	短距離 中距離 ハードル 三段跳	花本 貴弘(近江高校・滋賀) 海部 奈苗(北大津高校・滋賀) 武田 健太(比叡山高校・滋賀) 米澤 宏明(石山高校・滋賀)
43	R 2. 2. 9	たけびしスタジアム 京都	京都	短距離 短距離 長距離 跳躍 やり投	佐藤 光浩(乙訓高校・京都) 山口 有希(亀岡高校・京都) 早狩 実紀(京都陸協・京都) 松木 良平(北稜高校・京都) 眞里谷 健司(久御山高校・京都)
	R 3. 2. 11	紀三井寺	和歌山	新型コロナウイルス感染症のため延期	
44	R 4. 2. 11	紀三井寺	和歌山	短距離 中距離 投てき	梶木 勝吾(和歌山北高校・和歌山) 岡 昇平(智辯和歌山高校・和歌山) 保田 豪(紀央館高校・和歌山)
新型コロナウイルス感染症のため冊子データの公開					