

# JAAF スタートコーチ WORK BOOK

2025 ver.



## 0. コーチの成長計画（事前課題 ※ 別紙）

コーチは常に学び続けなければなりません。今がどうかももちろん重要ですが、今後、どのように自分自身が成長していくのがより重要となります。どのようなコーチになりたいのかについて計画を立て、自身の考えを磨いていきましょう。パーソナルゴールを設定し、SMART な成長計画を立てましょう。

SMART とは、目標の設定において配慮すべき要素の頭文字をとった概念です。競技大会で勝利を目指す場合でも、個人記録を伸ばす場合でも、体力づくりや健康の維持・増進でも、目標に向かってどのように進むのかを示した計画を準備しておくことは指導におけるコーチの意思決定を手助けするとともに、アスリートの状況を把握する大切な情報源となります。また、計画作りにおいては、時事刻々と変化するアスリートの状況を見極め、常にベストな計画を試行錯誤し、適時柔軟に修正を加えていくことも重要です。目標設定や計画を立てていく際のコツとして SMART を有効に活用しましょう。

### S : Specific（具体的か）

「足を速くする」といった漠然とした目標ではなく「30m のタイムを○秒にする」など、できるだけ具体的で絞込んだ目標にしましょう。ただし、コーチとしての目標であるため、自身の中でのコーチ像を明確にしましょう。

### M : Measurable（測定可能か）

設定した目標の到達度合を明確にするためには、目標はできるだけ客観的に測定可能であることが望ましいといえます。選手はタイム、距離、速度などの物理的変数や心拍数、乳酸値などの生理的変数によって設定できます。一方、コーチとしてであれば、年に 1 回研修会に参加する、本を 10 冊読むなどによって数値化しても良いでしょう。

### A : Action-oriented（行動をイメージして）

設定した目標の現実に向けて具体的にトレーニングに取り組む姿がイメージできるような目標を設定しましょう。実際に、計画したトレーニングを行う場所や時間が確保できるか、精神的・身体的に実行可能かしっかりとチェックすることも大切です。

### R : Realistic（現実的か）

実現する可能性がほとんどない目標ではトレーニングに取り組む意欲は高まらず、実行可能な計画を立てることは困難です。過去のデータや資料を参考に到達可能な目標を設定しましょう。

### T : Timed（期間設定されているか）

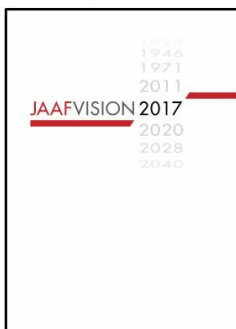
いつまでにその目標を達成するかを明確にしておくことが大切です。それにより、アスリートの動機づけや緊張感も高まり、コーチもトレーニング計画をより厳密に検討することができるようでしょう。

## 1. 競技者育成の考え方

競技者の成長、そして、一人でも多くの人が陸上競技を楽しみ、関わり続けるためにするには、どのようなコーチングが求められるのでしょうか。また、陸上競技の指導はいかにあるべきか、指導者はどのように育てられるのでしょうか。競技者育成および指導者養成について考えます。

▶ 競技者育成の6つのステージについてまとめましょう。

2017年



**JAAF VISION 2017**  
国際競技力の向上と  
ウェルネス陸上の実現を  
ミッションとして掲げる

2018年



**競技者育成指針  
(JADM: JAAF Athlete  
Development Model)**  
「陸上競技の普及」と  
「競技者の育成・強化」の  
両面を見据えた、日本における  
陸上競技者育成の方向性を  
具体的に示したもの

2018年



2020年



**指導者養成指針**  
陸上競技の指導はいか  
にあるべきか、指導者は  
どのように育てられる  
のか、といった道筋を  
まとめたもの

2022年



**JAAF REFORM**  
国際競技力向上と  
ウェルネス陸上の実現  
という2つのミッション  
(JAAF VISION)を  
より具体化したもの

## 2. 指導者の役割と責任

指導者（コーチ）の多様な役割について理解を深め、コーチングに必要な考え方、スキルを学習し、望ましい公認スポーツ指導者（コーチ）になること目指します。また、常に自己研鑽を図り、自ら成長・発展するとともに、社会的評価が得られるよう努めることが求められます。

安心、安全な環境を構築し、アスリートがより学べる環境を整え、学びの支援をしていくことがコーチの役割です。そのため、コーチには「専門的知識」「対他者の知識」「対自己の知識」の知識・スキルが求められます。また、合わせて「アスリートセンタード」の概念を理解しておくことが極めて重要です。「アスリートセンタード」とは、アスリートを取り巻くアントラージュ自身も、それぞれの Well-being（良好・幸福な状態）を目指しながら、アスリートをサポートしていくという考え方です。【ワーク】では、あなたのコーチングにおける哲学観、倫理観について考え、ディスカッションをします。

### 専門的知識:

対象とするスポーツに関する知識やそれに付随するスポーツ科学の知識、指導法に関する知識など

### 対他者の知識:

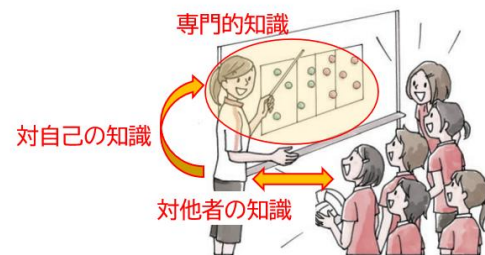
人間関係を円滑にしていくために必要とされる知識やスキルのこと

### 対自己の知識:

自らを適切に評価する自己認識の能力や自分の知識やスキルを向上させ続けていく能力のこと

コーチング文脈とは、コーチが活動を行う場が有する特徴のこと

あるコーチング文脈とまったく同じ文脈は二度と現れない。  
様々な条件(性別、年齢、時期、環境、雰囲気…)があり、多くの要素が絡み合っている



(日本スポーツ協会)

▶ 【ワーク 1】 あなたが指導する上で大切にしていることは何ですか。

【自身の意見】

【自身のグループでの意見】

【他のグループでの意見】

### ・スポーツ指導者の倫理

スポーツの価値を損なう不適切な行為を行わず、強要せず、黙認せず、許さず、その根絶に努め、スポーツの公平性および公正性の確保をするのも指導者の役割です。暴力・暴言、迷惑撮影、ドーピングなどスポーツ現場における禁止行為やハラスメントの根絶に向けて指導者が取り組み、スポーツの価値を守る必要があります。

#### ▶ 【ワーク2】 選手たちを守るために指導者ができることについて考えましょう

【自身の意見】

【他のグループでの意見】



暴力暴言禁止



迷惑撮影禁止



ドーピング禁止

スポーツ現場におけるハラスメント防止動画(日本スポーツ協会)  
<https://www.japan-sports.or.jp/women/tabid1331.html>

- ✓ スポーツ宣言日本-21世紀におけるスポーツの使命-
- ✓ スポーツ界における暴力行為根絶宣言
- ✓ フェアプレイ宣言
- ✓ スポーツ指導者のための 倫理ガイドライン



### 3. 指導のプロセス

#### ・安心、安全な環境をつくる

コーチング現場において、まず整えなければならないことは「安心・安全」な環境づくりです。そして、指導者の最も重要な責務です。スポーツを「安全に、正しく、楽しく」指導することが必要とされている中で、活動前、活動中、活動後のいつ何時でも安全に対する万全の体制を整え、ひとりひとりが被害者、加害者にならないためしっかりと安全対策を行いましょう。また、競技者のみならず、コーチ自身やその場を共有するすべての人の安全にも気を配る必要があります。

▶ 【ワーク 3】 グラウンドにひそむキケンについて話し合い、**対策について考えましょう。**

#### <安全対策ガイドブック>



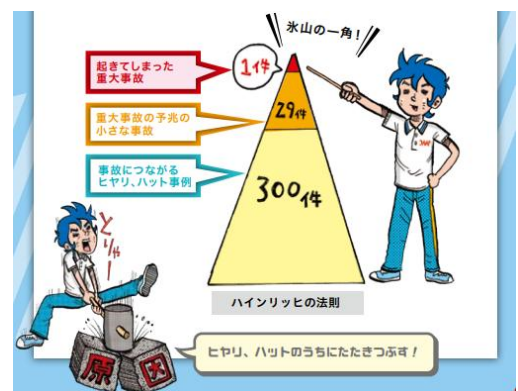
#### 安全チェックシート

- ☐ 場所の確保はできているか
- ☐ 声で知らせているか
- ☐ 事前に安全を確認しているか
- ☐ 横切ったりせず周囲に注意を払っているか
- ☐ 自分の競技の危険性を理解しているか
- ☐ 忘れないように安全確認を習慣にしているか

※重大事故の被害者にも加害者にもならないために、もう 1 回確認しよう。

#### ハインリッヒの法則

大事故が起きるのは氷山の一角です。その水面下には、重大事故につながる予兆があります。重大事故1件の背景には29件の小さな事故、29件の小さな事故の背景には、300件の「ヒヤリとした事例」や「ハットした事例」があります。ヒヤリとしたことがあった段階で対策を立てれば、小さな事故は防げ、小さな事故のうちに対策をしていけば重大事故は防げます。





# グラウンド にひそむキケン

どんな事故が  
おこりそうなのか、  
過去の事例を把握して  
イメージしよう。



## 過去の重大事故事例

練習中に投げたハンマーが、同じ部の生徒の頭にあたり重傷。

ハンマー投の練習中、大きく軌道をそれ、長距離競技の練習中の生徒を直撃。

ハードルを越えた後に転倒。アスファルト舗装面に頭部を強打して死亡。

練習中の生徒と練習場を横切った生徒が衝突・転倒し頭部を強打。1か月後に死亡。

やり投の練習中に生徒の投げたやりがもう一人の生徒の側頭部にあたり陥没骨折。

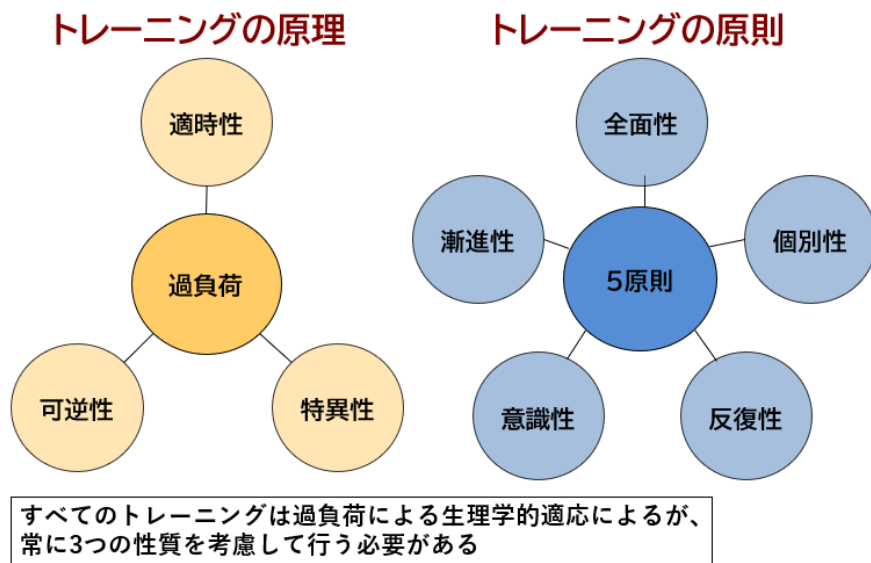
棒高跳のボールが折れ、体に突き刺さり重傷。

高校陸上部の合同練習中に熱中症で倒れ、病院に運ばれたが死亡。

短距離走の順番待ちをしていた生徒に、ハンマーが目標から60度以上それて直撃。死亡。

## ・トレーニング計画の作成

トレーニング計画の作成では、適切な目標を設定することから始まります。これまでの自身の競技経験から得た知識だけに頼らず、科学的に確立された方法を学びながら、目標や課題を明確にして作成する必要があります。目標や課題を設定し、その解決方法や手段を設定できて、計画の立案に取り組むことができます。そして、競技パフォーマンスやそれに関連する体力的要素および技術的要素、心理的要素など多角的な側面から考え、包括的に作成しましょう。



- ▶ 効果的なトレーニングを考える上で大切なことについてまとめましょう。
- ▶ 年間トレーニング計画において明確な目標設定がなされているか確認しましょう。
- ▶ 競技者のニーズを把握できているか考えましょう。



### ・コーチに求められる知識とスキル

コーチは、日々異なるコーチング環境（競技者の状態、時間帯、天候など）で指導することが求められます。その多様なコーチング文脈に適切に対応するために、コーチングスキルに基づいて指導することが大切です。競技者の成長がこのコーチングスキルに基づくコーチの手に委ねられていることから、コーチングハンドと呼ばれています。

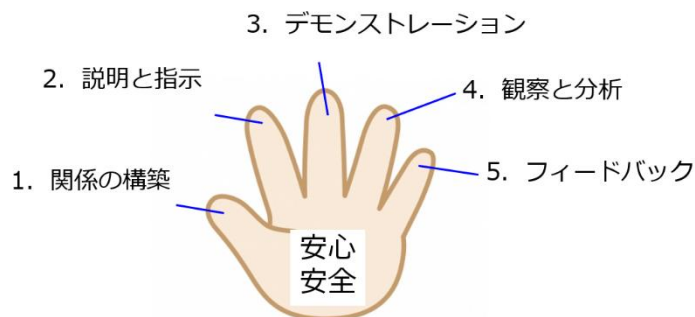


図. 基本的なコーチングスキル

指導時におけるコーチのポジショニングでは、デモンストレーションを実施する際や、選手を観察・分析する際に、次のことに留意することでより良いコーチングに繋がります。デモンストレーションでは、安全な場所で実施できているか、選手が見やすい位置で実施できているか、選手が眩しくないか、観察・分析では、安全なところで観察できているか、観察しやすいところに立っているか、何回かの観察であれば見る方向を変えているかなどです。

#### 【指示と説明】



- 安全な場所で実施しているか
- 選手が見やすい位置で実施しているか  
(適切に向きを変えているか)
- 選手が眩しくないか
- 適切な場所であるか

#### 【観察と分析】



- 安全なところで観察しているか
- 観察しやすいところに立っているか
- 何回かの観察であれば見る方向を変える

▶ 【ワーク 4】 問いかけのスキルを実践しよう。

クローズドクエスチョンとオープンクエスチョンの使い分け

- ✓ クローズドクエスチョン：答えが限定される質問（はい or いいえ）
  - ✓ オープンクエスチョン：多様な答えを引き出す質問
  - 選手の話す時間が多いのは？
  - 選手の考えを引き出せるのは？
  - 選手の考えがよく理解できるのは？
  - 選手自身が自分の考えを深められるのは？
- ※ 場面、年齢、経験、個性等に合わせて、使い分けができることも必要

「クローズドクエスチョン」



「オープンクエスチョン」



#### 4. 種目別指導実践－実技－

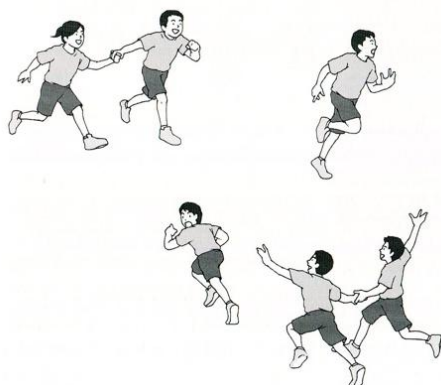
陸上競技は走・跳・投という人間の基本的な運動を基礎として構成されたスポーツであり生涯にわたり身体リテラシーを育む上で最適なスポーツであるといえます。身体リテラシーとは、さまざまな身体活動やスポーツ活動を自信をもって行うことができる基礎的な運動スキルおよび基本的なスポーツスキルのことです。走・跳・投運動の遊びからなる運動の体験を行う機会や場を設け、基礎的な動きの多様化と洗練化を促していくことが大切です。基本的な動きと指導方法、陸上遊び、そして、安全な練習環境の確保の仕方について学びます。

参考図書：楽しいキッズの陸上競技

## 【走る】

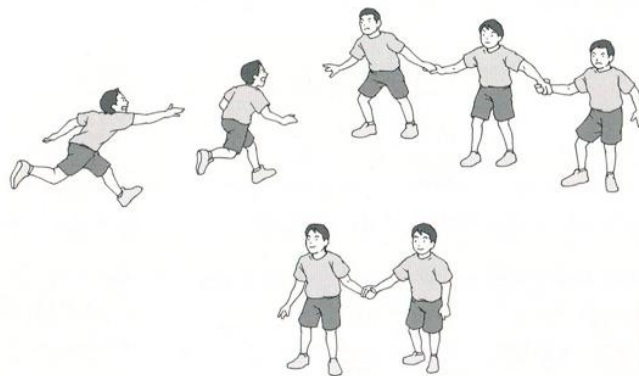
しっかりと全力で走ること、身体を巧みに操作しながら走ることが重要なねらいとなります。走る運動では、十分な運動強度と運動量が確保され、かつ真剣に楽しく、チームとの一体感を感じながら取り組むことができる鬼ごっこやリレーなどを積極的に用いると良いでしょう。

### ＜手つなぎ鬼＞



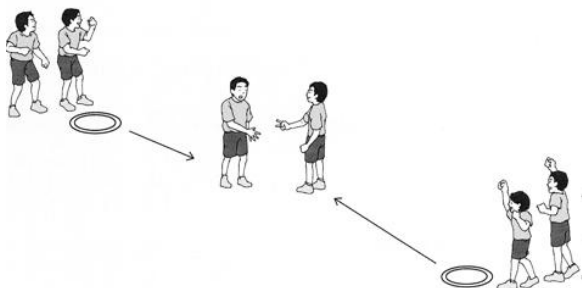
鬼にタッチされたものは鬼になり、  
鬼同士が手を繋いで他の人を追いかけます。

### <ところてん鬼>



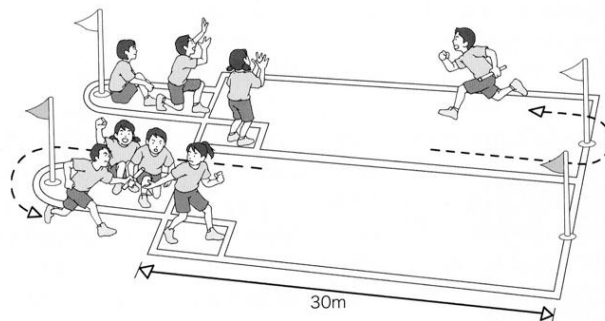
鬼は1人でいる人を追いかけます。鬼に追いかけている人は、誰かと手を繋ぐことで鬼から逃れられますが、反対側の端の人は手を離し、逃げなければなりません。

<じゃんけんリレー>



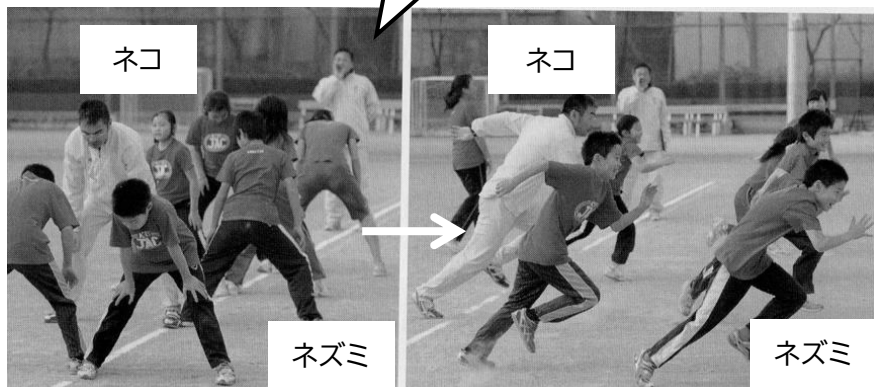
短いダッシュを行うことをねらいとしますが、偶然性がある  
“じゃんけん”を用いることで、多様な年代、能力の子どもを交  
えて行えます。

### ＜折り返しリレー＞



子どもは自分の意志で全力を出すことが容易ではありません。リレーは楽しく全力で取り組める種目として非常に有効です。折り返しによって省スペースでも実施でき、一方通行にすることで衝突なども避けられます。

### <ネコとネズミ>

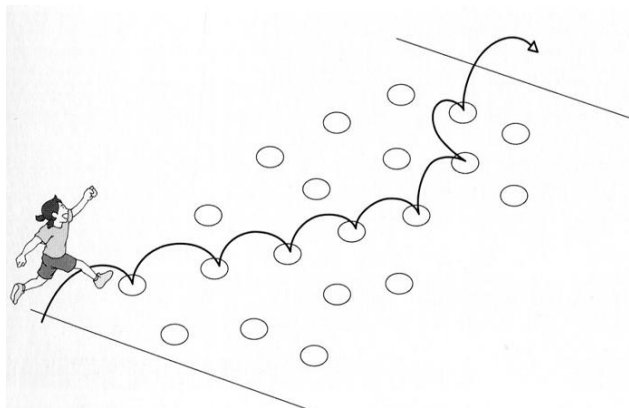


ネコかネズミかを聞いて瞬時に判断し、反応(ダッシュ)することを求めます。ここでは、呼ばれた方(ネコ)が呼ばれなかった方(ネズミ)を追いかけています。写真左のように、足を合わせての姿勢からだけでなく、背中合わせの座位姿勢や様々な姿勢から行くと良いでしょう。

### 【 跳ぶ 】

跳ぶという運動を経験し、その行い方を知るとともに、前方や上方に跳んだり、助走を付けて片足で踏み切ることを行います。ケンケンなども初歩的な片足跳びとして脚力をつけることができます。また、じゃんけんグリコのような遊びも片脚で大きな歩幅を獲得するために跳ぶことを行うため、十分な跳運動となります。

### <川渡り>

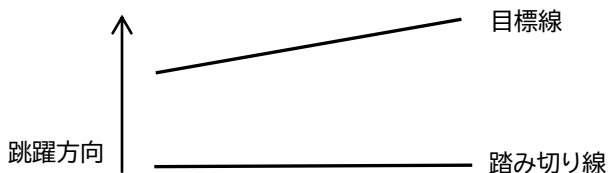


片脚による左右交互の連続跳躍、あるいは、片脚ホッピングによる跳の遊びです。輪っかや印をランダムに設置し、どこに跳ぶかの判断も合わせて行わせます。歩数を少なくすることや、速く跳び渡る、リズムカルに渡るなどいろいろなやり方でチャレンジしましょう。

### <川幅跳び>



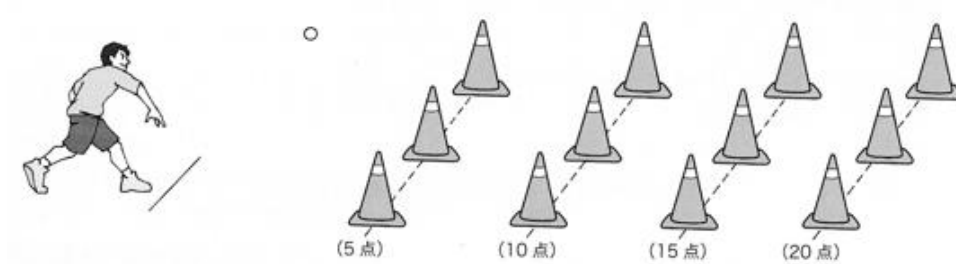
短い助走からの片脚踏み切りで前方へジャンプする遊びです。踏み切り線(川幅)を斜めにするなどして、飛び越えられる距離を自分で決めて跳びます。



## 【 投げる 】

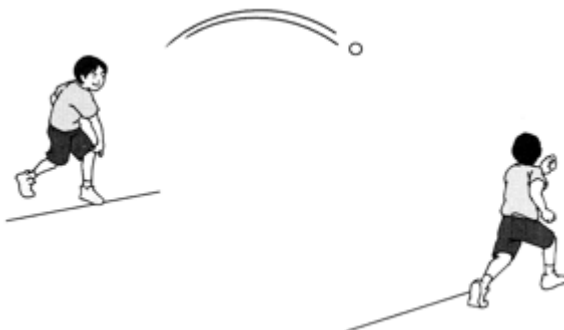
モノを正確にかつ遠くに投げるという動きは人間特有の動きです。しかし、学習しなければ上手く投げることはできません。投げ方も様々にあり（オーバーハンドスロー、アンダーハンドスロー、サイドスローなど）、子どもの頃から多様な投運動に親しませることが大切になります。また、投げる運動では特に安全に配慮し、ケガと事故のないように安全な環境を整えて行うことが求められます。

### < 的当て >



正確に的に当てることが  
ねらいです。かつ、高得点  
を得るには遠投力も求め  
られます。

### < パスアンドキャッチ >



パスをする人は、受ける人に正確にパスをします。能力に合わせて、お互いの距離を変えて行いましょう。2人で行う以外にも、2人の間にディフェンスをおき、パスをカットするなど複数人でも行えます。パスをする人は、正確に投げることに加えて、ステップによってディフェンスをかわして投げるなどの工夫も必要です。

### <様々な投てき物>



これは、ジャベボールです。楕円球で羽が付いた形状が特徴です。全国小学生陸上交流大会では、2015 年までは投てき種目としてソフトボール投げが実施されていましたが、2016 年よりジャベボールが用いられています。重さは 140g、長さは 32 cm。



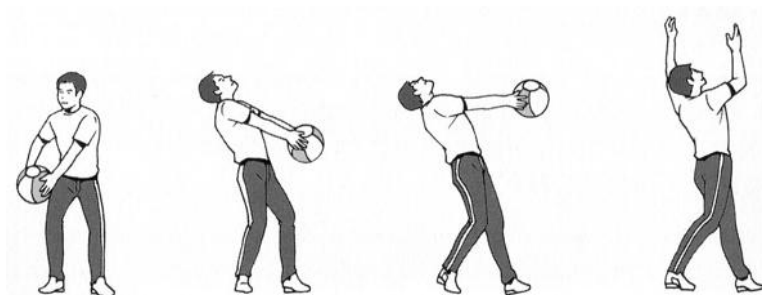
これは、ターボジャブです。ジュニアオリンピックで用いられています。やり投げの導入段階の投てき物として開発されました。重さは 300g、長さは 70 cm。



これは、キッズ円盤です。ソフトな素材で出来ており、円盤投げの導入段階の投てき物として開発されました。持ち方も 3 種類あり、上方の波型の箇所指をかけられる持ち方、下方のグリップ部分を握る持ち方、通常の円盤のように持つ持ち方ができます。重さは 600～1,000g。



メディシンボール投げは体力トレーニングとしても頻繁に実施されます。ボールをお腹の前で持って構え、沈み込んで全身を大きく使って投げる前投げと後ろ投げ以外にも、体を横に捻って投げる横投げもあります。また、斜め後方投げ(下イラスト)のようにハンマー投げの形に近い投げ方など多様に用いることができます。重さは 1kg～6kg。



投てき物画像は NISHI より引用



# 【 走・跳・投種目における安全な環境づくり 】

JAAF

何が危険なのか競技別に確認するぞ。まずは投てきだ！

### 競技別注意点 投てき

**場所の確保**

□十分な広さが取れているか

やりは70m以上飛ばすことがあるぞ。

□360度の安全が確保できているか

コーンなどで場所を区切って確保！

□ネットは正しく設置されているか

ゆるんでいないか

はりすぎではないか

とびよー！

ヒュ

ガク

70m

ネットの近くには行かないぞ！

**声で知らせる**

□投げる前に声で知らせる

□聞こえているかしっかり確認

いきまあす

人がいたらちょっと待ったー！とって投げさせない。

声かきこえない

はいー

**直前確認**

□前の人が残っていないか

□周りに人はいないか

このま！

このま！

このま！

やりを抜くときは周りに人がいないか確認！自分にも刺さらないように注意。

**安全チェック**

十分な場所を確保する。コーンなどではっきり知らせる。

ネットを正しく設置する。

投げる前に声で知らせ、直前にも人がいないか再確認する。

JAAF

### 競技別注意点 トラック・ロード

**場所の確保**

□ぶつからない十分な場所があるか

□正しい場所を走っているか

□道路を走るときは歩道を、歩道がないときは右側を走る！

イヤホンをして走るのはキケンだぞ。

□ハードルなどは正しく設置しているか

向きを間違えるとハードルが倒れないからキケン！

**声で知らせる**

□どこを走るのかを知らせる

レーン行進中

**直前確認**

□誰もいないか確認する

前方！

わー！

**安全チェック**

安全な場所を確保する。

正しい場所を走る。イヤホンはしない。

走り出す前に声で知らせ、直前にも確認する。

### 競技別注意点 跳躍

**場所の確保**

□砂場は振り返して平らにしてあるか

□道具の位置は適切か

**用具も確認**

棒高跳は棒にキズがないか確認！

**声で知らせる**

□跳ぶ前に知らせる

まー！

まー！

**直前確認**

□残っている人や横切人はいないか確認

早くどいてくたさいかなー

**安全チェック**

砂場は平らにする。

マットなどは適切な場所に設置する。

走り出す前に十分に知らせ、直前にも確認する。

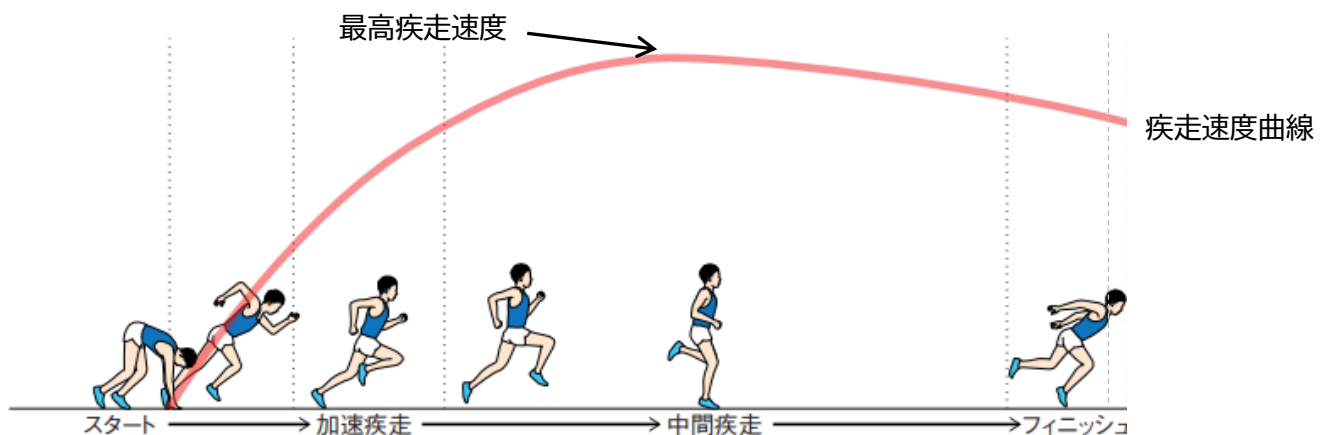
## 5. コーチとしての視点（走・跳・投のテクニカルモデルについて）

テクニカルモデルとは、各種目における基本的な動作および技術的要素を示した動作（指導）モデルです。そのため、このテクニカルモデルを理解しておくことで、競技者を観察する際に役立てることができ、的確なアドバイスをすることができます。

参考図書：中学校部活動における陸上競技指導の手引き

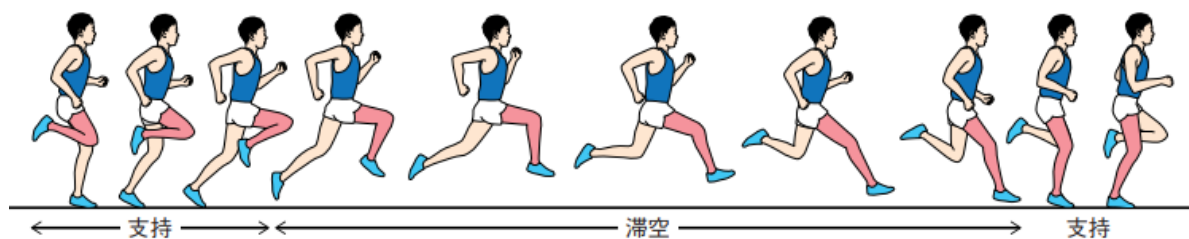
### 【 走種目 】

短距離走は、「スタート」「加速疾走」「中間疾走」「フィニッシュ」と4つの局面に分けられます。100m 走の場合、スタートから加速疾走局面を経て 50m あたりで最大速度に達します。その後は緩やかに減速してフィニッシュに至ります。



短距離走の記録向上を目指すにあたって重要なポイントは、①最大速度を高めること、②後半の減速をできるだけ抑えることです。そのためには、高い瞬発力と高い疾走技術が求められます。

疾走中は、支持局面（前方支持局面と推進局面に分けられる）と滞空局面（前方スイング局面とリカバリー局面に分けられる）からなります。支持局面では、前方支持局面において減速し、推進局面において加速します。滞空局面では、前方にスイングした脚が伸展しながら接地します。




接地による減速を抑え、前方へ強く推進する。母指球で接地し、スイング脚（ピンク色）は膝を曲げて引き付け、大腿部を水平くらいまで素早く上げる。

前方への推進力を高め、次の接地に向けて準備をする。  
滞空局面の後半部では、スイング脚の膝を素早く引き付ける。  
次の支持脚は後方へスイングする。

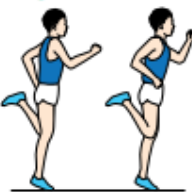
・基本的なドリル

**Step 1 基本的な運動**


①ハイニー



②キックアップ



③脚の振り出し



ウォーミングアップの一環で基本的な運動を行う。

- 1歩1歩、膝を上げる。(①)
- 踵が臀部に当たるよう蹴り上げる。(②)
- 膝を上げ、前方に伸長させ、振り下ろす。(③)

**【留意点】**

- ドリルの後半はスムーズにストライドを広げる。

**【目的】** 基本的な走技術の向上

①～③の基本的ドリルから走へと移行する。真っすぐ前を向き、ドリルからスムーズに走へと移行する。腕の動作も確認し、自然にリラックスして腕を振る。この他にも、様々なドリルを組み合わせる。

【 跳種目 】

走幅跳は、速いスピードの助走からの踏み切りで遠くに跳んだ距離を競う種目です。「助走」「踏み切り」「空中」「着地」の4つの局面からなります。



できるだけ速い助走スピードが出せる距離を用います。一方で、長い助走距離は踏み切り前で減速してしまいます。徐々に距離を伸ばしましょう。

助走で得た前方向へのスピードを力強い踏み切りによって上方向へ変換します。短い踏み切り時間で減速を抑えます。振り上げ脚(リード脚)は大腿部が地面と水平になるくらいまで引き上げます。

空中動作には、かがみ跳び、反り跳び、はさみ跳びの3種類があります。空中動作では、上半身の前方への押し出しや、姿勢を保つことが重要となります。

着地は、前進力を最後まで活用し、少しでも遠い位置に着地するように行います。着地の動作は、両脚を揃えて前方に放り出し、両腕は上から大きくかいて後方に引き、上体を前方に曲げます。その動作によって両脚が前方に出やすくなります。



・基本的なドリル

踏み切り前の動作（「タン・タ・タン」）、および踏み切り時の姿勢をしっかりと習得しましょう。その後、5～7歩の短助走から空中動作および着地まで、一連の動きを練習します。

## Step 1 障害を用いた連続ジャンプ

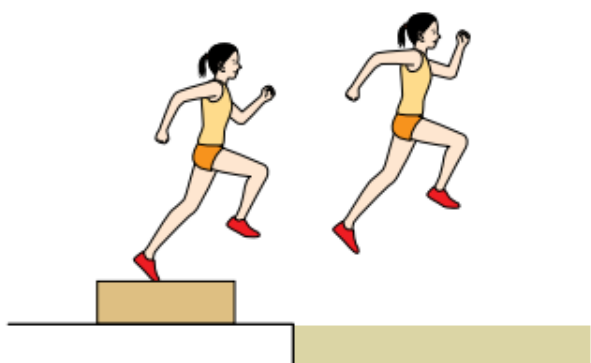


- 短い助走で行う。
  - リード脚（踏み切り脚と逆の脚）で着地する。
  - 3歩のリズムで行う（着地・タン・タ・タン）。
  - インターバル：6～8m
  - 障害の高さ：30～50cm
- 【目的】 短い助走から踏み切る／踏み切り位置を改善する

### 【留意点】

- 初心者の場合には、適正なインターバルかどうかを試させる。
- 目線は下げず、なるべく遠くのほうを見るようにさせる。
- 助走も踏み切りも、よい姿勢を保つ。

## Step 2 踏み切り台からの踏み切り



- 5～7歩の助走で行う。
- ボックスの上で踏み切り、空中で踏み切り姿勢を維持する。
- 大人数で実施する場合はビット（砂場）の側方で行うとよい。
- 脚を広げたまま着地する（テレマーク姿勢：Step 3参照）。
- 踏み切り台の高さ：15～25cm。

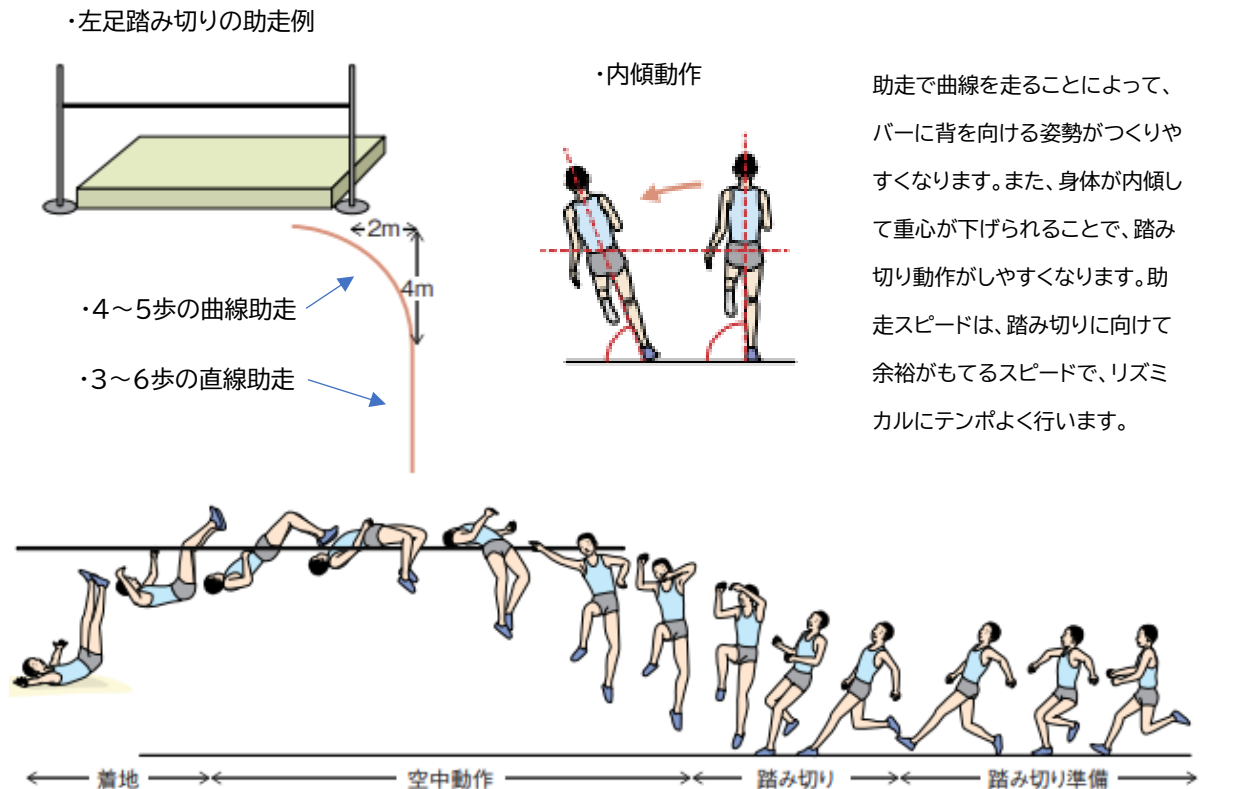
【目的】 空中にいる時間を増やすこと

### 【留意点】

- ビットの側面を使用して練習を行う場合は、砂場の真ん中に着地できるようボックスの位置を調整する。
- 正しい姿勢を習得するため、助走は5～7歩とする。
- 踏み切った後は、踏み切り姿勢を保持し着地する。

走高跳は、助走から片足の踏み切りで高くジャンプし、跳び越えられたバーの高さを競う種目です。跳び方は、「はさみ跳び」「背面跳び」「ベリーロール」など、いくつかの種類がありますが背面跳びが主流です。背面跳びは、「助走」「踏み切り準備」「踏み切り」「空中動作」「着地」の局面からなります。

背面跳びは、直線を走ってから曲線を走る「J字助走」から踏み切りを行い、バーに背を向けてバーを越えます（クリアランス）。



あごを引いたまま、背中からマットに安全に着地します。着地の際、膝が顔に当たることがあるので、空中で膝を少し開いておくとい良いでしょう。

空中でタイミングよく腰を浮かせることで、高いバーをクリアできます。身体がしっかり上がった後、背面を反ります。脚と頭を下げることで腰～臀部が上に上がります。空中で身体が落ち始めたら、あごを引いて、おへそを見ます。そうすると、脚が自然に上がり、バーをクリアしやすくなります。

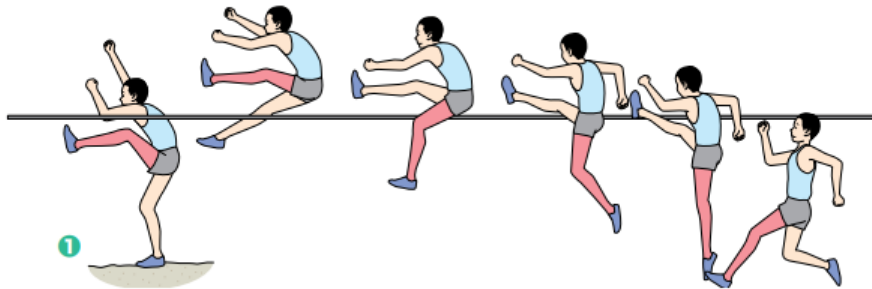
踏み切り脚の足先は着地の方向に向け、膝は曲げず、短い接地時間で踏み切ります。振り上げ脚は大腿部が地面とほぼ平行になるまで上げ、腕は踏み切りに合わせてタイミングよく振り上げることで、上昇力が高まります。身体は、踏み切りが完了するまで直立を保ちます。

踏み切り 2 歩前から 緩やかに沈み込み(重心を下げ)、踏み切りは 膝を伸ばし、身体を一直線にして踏み切ります。踏み切り 2 歩前から踏み切りまで、「タン・タ・タン」のリズムを

・基本的なドリル

背面跳びの基礎的な練習として、「はさみ跳び」（バーを脚で挟んで跳び越え、踏み切り脚と逆の脚で着地する）を行うことは非常に有効です。バーに対して斜め 45 度から直線で助走し、踏み切りで身体を（腰の位置を）十分に高く上げることを意識して行います。

## Step 1 はさみ跳び



- 直線助走（バーに対して斜め45度から）で行う。
- 助走の延長線上に足を向けて踏み切る。
- 徐々に高さを上げる。
- 振り上げ脚だけで着地（立位）する（①）。

【目的】 垂直方向の跳躍を意識づける

### 【留意点】

- 助走からジャンプへと加速していく。
- 助走は5～7歩。
- 踏み切りとはさみ跳びを跳ぶ間は、身体の直立姿勢を保持する。

## Step 2 スネーク走



- コーンの外側を走る。
- 速く、かつコントロールされた状態で走る。
- 各カーブに入る時にスピードを加速させる。
- 膝を高く上げることやコーンの配置を変化させることなどの様々な方法をとる。

【目的】 助走のリズムと身体の傾きを感じる

### 【留意点】

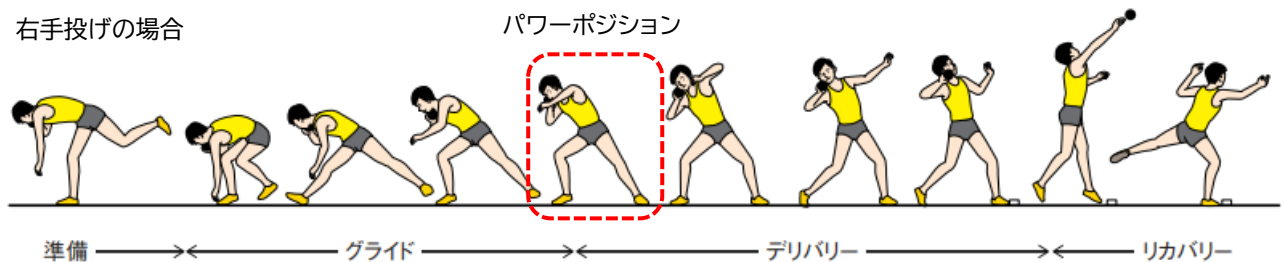
- 曲線に入る時にスピードを上げる。
- マーカーより前方を見る。
- 内傾していても身体の軸はまっすぐにする。



## 【 投種目 】

砲丸投げは、砲丸と呼ばれる鉄球を飛ばした距離を競う競技です。投げるといっても、ボールのような投げ方とは異なり、押し出す（突き出す）ようにして遠くに飛ばします。

砲丸投は直径約 2m のサークルの中で行うため、サークル内を移動して（加速をつけて）投げるができます。投法は、サイドステップ投法、グライド投法、回転投法があります。グライド投法は、「準備」「グライド」「デリバリー」「リカバリー」の 4 つの局面に分けられます。準備はグライドを始める準備をする局面です。グライドは投てき者と砲丸がデリバリーのために加速する局面で、デリバリーは砲丸をさらに加速させる局面です。最後のリカバリーではファウルをしないようにうまくバランスをとります。



足止め板に背を向け、上体は地面に対して平行に前傾する。身体は右脚 1 本で支える。左脚を引き付けている間は、右脚を曲げておく。

右脚に体重を乗せて膝を曲げ、左脚を後方に伸展させて、臀部を後ろに引くことで身体を動かす。右足は踵を越えて伸展する（重心をつま先から踵に移動させるようにして蹴り出す感じ）。上体はサークル後方向きを保つ。

右足の踵と左足のつま先が一直線上にあり、腰と肩はねじれている。頭と左腕は後ろに固定し、右肘は胴体に対して 90 度外側に向ける。右足は右腰が正面を向くまで、力強く回転しながら立ち上がる。重心は右足から左足へ移動する。右腕の突き出しは、両脚と胴体が完全に伸びた後に行い、砲丸への加速は手首のスナップまで続ける。

リリース後、脚を素早く入れ替える。左脚は後方へスイングする。

パワーポジションとは、力を蓄えた状態であり投げ出す準備姿勢を整えている局面のことです。グライドのスピードを維持し、最も重要な加速を始める局面です。パワーポジションはアゴ、右膝、右つま先が垂直に並びます。小さな筋肉よりも脚や胸などの大きな筋肉が働くようにタイミングをとります。

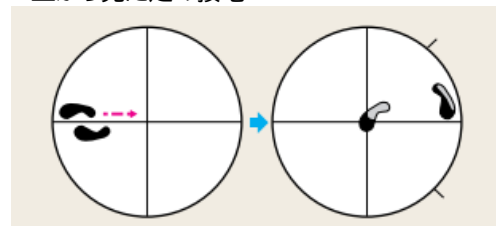
足の接地は、右足はサークルの中心に接地し、左足は母指球と足の内側で接地します。

横から見た状態

後方から見た状態




上から見た足の接地



・基本的なドリル

重い投てき物を扱う砲丸投では、初心者がいきなりグライド投法に取り組んでも十分な効果を得られないどころか、怪我の危険性が高まります。段階を踏んで練習に取り組み、必要な技術と筋力の獲得を目指すべきです。初心者の段階では「パワーポジションからの投げ」を中心的に行い、しっかり力が入る姿勢から砲丸にまっすぐ力を加える練習をします。

**Step 1 導入**



① ②前投げ ③後投げ

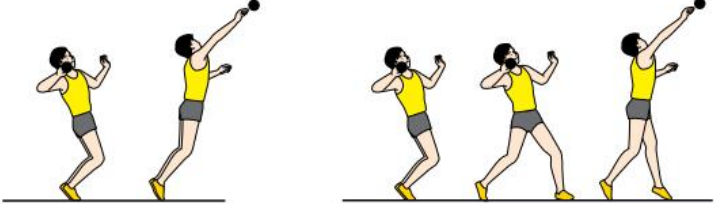
**【留意点】**

- 砲丸を指の付け根で支える。
- 深い姿勢で構える。
- ゆっくり構えて、素早く投げる。
- フィニッシュの際は身体を伸ばす。

- 投てきをする際の安全対策および砲丸の握り方を確認する。
- 指で砲丸を保持し、ゆっくりと肘を上へ伸ばす (①)。
- 前投げや後投げでは、脚の伸展と腕をスイングする動作のタイミングを合わせる (②③)。
- 肘は伸ばしたまま全身を使って投げる (②③)。

**【目的】** 砲丸に慣れ、基本の動きを学ぶ

**Step 2 前押し**



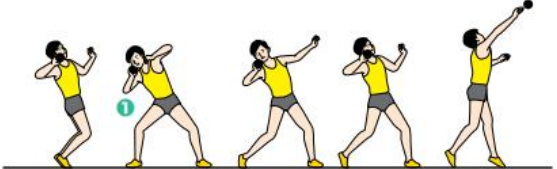
**【留意点】**

- 右肘が下を向かないように注意する。
- 体重を乗せて突き出す。

- 脚を肩幅に広げて立つ。
- 上体をひねり膝も曲げ、ひねりを戻すようにして投げ出す。
- 前方へ1歩踏み出して投げる。
- 両足を地面につけたまま投げる。

**【目的】** 両脚で加速をつけ、投げる腕を正確に動かす

**Step 3 ステップから投げる**



**【留意点】**

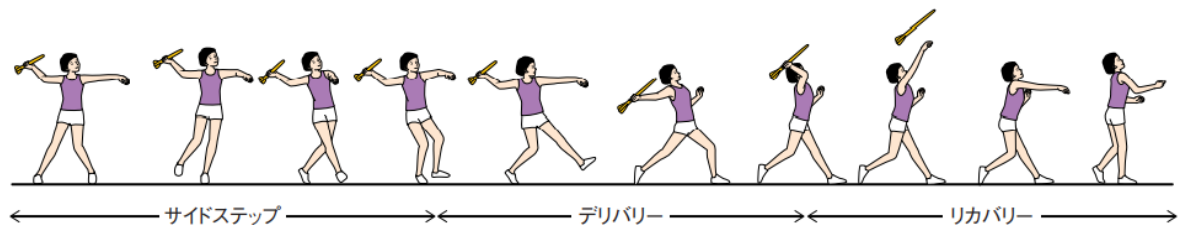
- 脚の力とひねり動作から投げ始める。
- 左の体側でしっかりとブロックし、左肩を高い位置に保つ。

- Step 2から始める。
- 右足を後ろに踏み出し (①)、腰と肩を投げる方向と逆に回転させる。
- 足と腰の素早いひねり動作で投げる。

**【目的】** 右脚の動きを発展させ、左半身でブロックする (脚と胴体)

Step 4 として、パワーポジションからの投げも有効です。

ジャベリックスローとは、ターボジャブを投げた距離を競う競技です。やり投の導入として開発され、中学生のジュニアオリンピックのみで開催されています。関連した種目としては、小学生においてジャベボール投げがあります。ジャベリックスローは、やり投と同様に、「アプローチ（身体が前を向いた助走）」「サイドステップ（身体が横を向いた助走）」「デリバリー」「リカバリー」の4つの局面に分けられます。

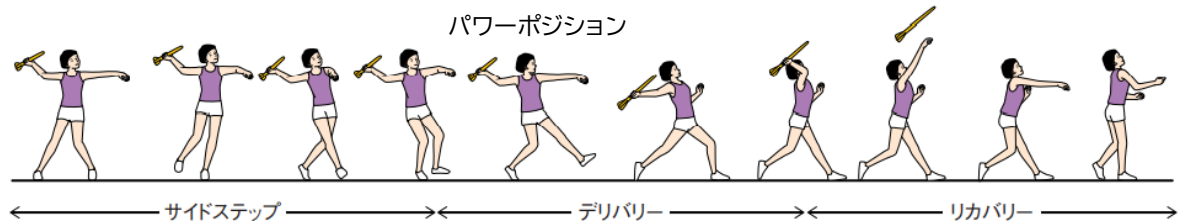


右手投げの場合

トランジション

アークポジション

パワーポジション



(1 クロスステップ)

両脚を肩幅よりも広く開き、両腕は左右に大きく構える(大の字に構える)。両腕は常に水平な高さを保持し、穂先を投てき方向に向ける。移動する際には、上でなく前方に移動する。後脚が前脚を追い抜き、先に地面に接地する。デリバリー局面に向けて後脚へ荷重し、やや後傾姿勢をとる。

右足は投てき方向に向けるように接地し、右膝と腰を積極的に前方へ押し出す。ターボジャブを保持している腕は伸びて後方に残る。接地した左脚は力強く踏ん張り、左側面は固定させる。アークポジション(弓なり姿勢)になり、身体の前側にある筋肉が予備伸張状態になる。肘が内側に入り、手のひらが上に向いたまま後方に残る。右肘は頭の近くを通過して前方へ持ち上げる。左脚と左肘を体幹部の近くで曲げて(たたんで)、身体をブロックする。右足はリリースされるまで地面に接している。

リリースをした後、素早く脚を踏み換える。右脚はやや曲げて(屈曲させて)踏ん張る。左脚は後方へスイングする。

・基本的なドリル

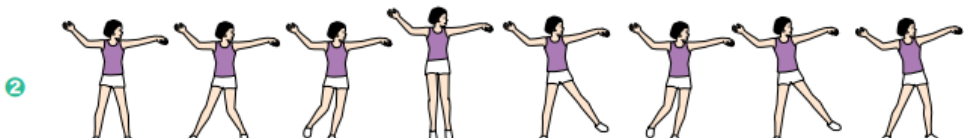
ジャベリックスローは、ボール投げとは異なり長さのある物体を投げるため、穂先にまっすぐ力を加えないと遠くに飛びません。腕を後ろに大きく構えた状態から投げることに慣れが必要です。サイドステップをすると 身体が開いて重心が前に移りがちです。しっかりと“タメ”がつくれているかをよく観察してください。

### Step 1 スタンディングスロー（立ち投げ）



- 投てきエリアや用具が安全かどうか確認する。
  - 滑りにくい場所や滑りにくいシューズを履いて行う。
  - パワーポジションから投げる (①)。
  - 重心を後方に乗せた後、タイミングよく投げ出す (②)。
  - 目標物を設定し、的当てを行う。
- 【目的】 投てき物を加速させて勢よく投げ出す

### Step 2 サイドステップ（ワnkロスステップ）



- 上下移動を抑えて、できるだけ素早く前方へ移動する。
  - まずは左脚先行（前脚先行）のステップを身につける (①)。
  - 慣れてきたら右脚（後ろ脚）を前に送るステップを身につける (②)。
  - パワーポジションの姿勢をしっかりとつくる。
- 【目的】 スムーズな加速と足さばきを身につける

### Step 3 サイドステップ（ワnkロスステップ）から投げる



- まずはゆっくりのリズムでステップを踏む。慣れてきたら徐々に速度を上げる。
- 視線が下がらないように後傾姿勢をつくる。
- サイドステップで得た勢いをしっかりとターボジャブに伝える。

【目的】 一連の流れを正確に行い、投てき物にしっかりと勢いを伝える

【ワーク 5】では、例示したコーチング文脈から考えます。あるいは、日頃悩んでいる問題を共有して議論しても構いません。

コーチング文脈とは、コーチが活動を行う場が有する“特徴”のことを意味します。アスリートの年齢や性別・競技レベル、活動場所、天候などは毎回異なるため、まったく同じ状況でコーチングを行うことはありません。日々異なる選手の状態や指導対象に合わせて、様々なコーチングスキルが求められるため、コーチは常に学び続ける必要があります。（「指導者の役割」の講義も参照してください）

さらに、アスリートセンタードの重要な観点の一つが、アスリートの学びを中心においた指導をするということです。自己決定した行動を重要視するのもこのためです。時に問い、時に理論的背景をもとに提案し、時に指示をし、事前学習のように皆さんに委譲したりしています。

指示、提案、質問、委譲の4つのアプローチは、指導場面でアスリートの主体的な学びを確保するために活用できるものであり、コーチにはそれぞれのコーチング現場に合わせて使い分けること、組み合わせることが求められます。

#### 『指示・提案・質問・委譲』の4つのアプローチ

指示：プレーヤーに対し、コーチの意図を明確に伝え、その通りに行動することを求める。

提案：コーチの考えをプレーヤーに複数提案し、その中からプレーヤーが行動を選択する。

質問：コーチの考えは言わず、プレーヤーの感覚や気持ち、意図などを尋ねる。

委譲：プレーヤーが主体的に行動できるように権限を委ねる。

#### ▶【ワーク 5】シナリオ学習（様々なコーチング文脈から考えましょう）

例）走り幅跳びで踏み切りの位置が毎回合わない選手がいます。

あなたならどのように4つのアプローチ方法を用いてコーチングを行いますか。それぞれの特徴を理解しながら取り組みましょう。

## 6. コーチの成長計画 （事前課題で提出した成長計画を修正しましょう。）

ここまでの講習会での学びをふりかえり、これからのスタートラインに立つ準備を行いましょう。公認スポーツ指導者資格を得るためには、「アスリートセンタード」なコーチング実践に向けたコーチ自身の成長計画が作成され、より高みを目指して学び続けるコーチであることを示す必要があります。事前に記述した「コーチの成長計画」をさらに洗練させていきましょう。

### 【コーチの成長計画】

▶ パーソナルゴールの設定（そのための具体的な行動も記述しましょう。）

どのようなコーチになりたいか？

▶ どのようなコーチになりたいのかについて、SMART な成長計画を立てましょう。

- Specific（具体的か）
- Measurable（測定可能か）
- Action-oriented（行動をイメージして）
- Realistic（現実的か）
- Timed（期間設定されているか）



<参考資料>



競技者育成プログラム、競技者育成指針、  
指導者養成指針、タレントトランスファーガイド、  
中学校部活動における陸上競技指導の手引きのページ



陸上競技安全対策ガイドブック



陸上競技安全ガイド 動画



日本スポーツ協会 アクティブ・チャイルド・プログラム  
～投げるプログラム～