

陸
上



TRACK&FIELD

競技の特性

陸上競技の特性は、以下に挙げるとおりである。

- ①歩く・走る・跳ぶ・投げるなどの人間の基礎的運動能力そのものを競うので、流行に左右されず、人類に永遠に親しまれていくとみられる個人スポーツである。また、もっとも古い歴史を持ち、オリンピック競技の主要種目となっている。
- ②自己の体力・運動能力を最大限に発揮し、優劣を時間や距離といった客観的な記録に置き換えて競うことができるスポーツである。記録の測定によって、各自の進度の具合がわかり、次の目標設定がしやすい。
- ③発達段階が低い場合ほど種目が少なく、また女子は男子よりも種目が少ない。それでも他競技に比べて多くある種目の中から、自己の興味や能力・適正にあわせて種目の選択ができる。

実際のトレーニング

【陸上競技の練習と年齢】

トレーニングと年齢段階の区別

青少年の発育発達段階に即応して考えるとき、年齢だけを目安にするわけにはいかないながらも、指導者はそれぞれの種目の特性によって「何歳頃から陸上競技としての専門的なトレーニングを開始すべきであるか」を決断しなくてはならない。

わが国の陸上競技の練習段階は、ともすると陸上競技種目そのものの練習方法へといきなり取り組みがちである傾向が否めない。しかし、それは見る側、すなわち大人の側からの考え方によるものであって、少年たちはもっと興味のある他の練習方法を求めている。よって、指導者はその方法や段階を教えてやる必要があるのである。

陸上競技に最後まで興味を持ち続ける方法、それは段階を追って、組織的に、系統的に、しかも丁寧に指導をすすめていくことである。

I A段階 9～10歳（小学3、4年生頃）

主として「陸上競技的遊び」の内容、すなわち、練習やトレーニングという、即種目に直結していく内容ではなく、遊びの中に陸上競技の基礎的な動きを発見し、身につけていく年代である。50m走、立ち幅跳び、ゴム高跳び、ボール投げ、輪投げなどで相手と競い合うことは、適切なプログラムのもとで大に行うことが必要である。

しかし、そういった遊びのための準備やトレーニングを専門的に行う必要はない。それよりも、もっと重要な課題があることを忘れてはならない。

II B段階 11～13 歳（小学 5 年生から中学校 1 年生頃）

この年代は、陸上競技の基礎的な練習を行う時期である。A 段階ですでに身につけた陸上競技な遊びの中での動きを、いよいよ種目への基本的な動きへと移行していく時期である。陸上競技の練習段階でもっとも重要なことは、正しい動きができるかどうかである。そういった点から、基本的な動きを身に付けるこの年代こそ重要な時期であり、言わば“黄金の年代”なのである。よって、この時期において、動きの基本をなおざりにし、記録を争うことばかりに重きをおくことは避けるようにしなければならない。

この年代のトレーニングの目標は、誰もが陸上競技の種目を一通り経験することである。オールラウンドのトレーニングによって総合的な能力を身につけ、専門的な種目への特性を見いだすための準備段階で、将来大きく伸びていくための基礎づくりを行うのである。

ヨーロッパの陸上競技先進国では、この年代で多くの選手が混成競技に参加することをみても、その意味は理解できる。

III C段階 14, 15 歳（中学 2, 3 年生頃）

いよいよ陸上競技の専門的なトレーニングに入っていく年代である。中学 2 年生頃までは、いわゆるオールラウンド・トレーニングを行って、あらゆる陸上競技の基礎づくりを行っておき、この年代から、個々の適性に応じながら種目別のトレーニングに入っていくことが望ましい。

少なくとも 16 歳頃までは大まかな種別、例えば、「短距離系」「中・長距離系」「跳躍系（高さ）」「跳躍系（長さ）」「投てき系（やり）」「投てき系（他）」などの適性をつかむ程度にし、単一種目だけに凝り固まってしまう必要はない。

できればこの頃を含め、16～17 歳くらいまでは、混成競技をトレーニングの中に、またときにはレースとして取り入れたいものである。

IV D段階 16 歳～18 歳（高校生）

大きな大会へ向け、自分のパフォーマンスが最大限発揮できるよう、種目をしぼってトレーニングしていく時期である。「系」の練習から「単一種目」の練習に重点を置きつつ、基礎体力をしっかりと向上させ、身体のバランスの取れた発達を促す時期である。

この時期に、追い込んだ練習をしすぎると「燃え尽き」状態になり、次の段階へ進む意欲を失うことがあるので、選手・指導者は連携をもって練習に取り組むことが求められる。

V E段階 19歳以上（大学生, 一般）

最終的に自分にあった種目を追求する時期で、年間計画を考え、ピークをどの試合に持っていか系統だったトレーニングをすることが必要とされる。そのため、競技者として必要な知識を得るための学習をしたり、専門的なトレーニングに取り組むことがより重要な時期である。

《参考文献》高校トレーニング方式第6版「ジュニア陸上競技マニュアル」

区分	年齢	技術・戦術	体力
A 段階	9	<ul style="list-style-type: none"> 遊びの中での相手との競い合い 基礎的な動きの発見 動きを楽しむ 	<ul style="list-style-type: none"> 専門的な動きは詰め込まない 様々な遊びを通しての神経系への刺激
	10		
B 段階	11	<ul style="list-style-type: none"> 遊びの中で身につけた動きを、各種目の基本的な動きに移行する 動きの基本を大切に、正しい動きを身につける オールラウンドなトレーニングにより総合的な能力を身につける 	<ul style="list-style-type: none"> 基礎体力と総合的な体力の養成 一通りの種目において必要な基本的体力を身につける
	12		
	13		
C 段階	14	<ul style="list-style-type: none"> 個々の適性に合った大まかな種目別の動きや技術の獲得 B段階から継続して、総合的な能力の向上 	<ul style="list-style-type: none"> 適性に合った種目に必要な体力の養成 単一種目にとらわれず、基礎体力、総合的な体力の向上
	15		
D 段階	16	<ul style="list-style-type: none"> より専門的な種目別の動きや技術の獲得 目標とする大会に向けて、自分のパフォーマンスを最大限に発揮できるような、種目選択とトレーニングの計画 	<ul style="list-style-type: none"> 専門種目に応じた必要な体力の養成 基礎体力の向上と身体バランスの取れた発達
	17		
	18		
E 段階	19 +	<ul style="list-style-type: none"> 自分の種目に必要な動きや技術 競技者として必要な、より詳しい知識の獲得 	<ul style="list-style-type: none"> 自分の種目に必要な体力の養成

中心となるトレーニング	指導のポイント	年齢
<ul style="list-style-type: none"> 陸上競技的遊び かけっこ、立ち幅跳び、ゴム高跳び、ボール投げ、輪投げ など 多様な身体活動を含む運動 	<ul style="list-style-type: none"> 競い合うことを楽しむように 遊びのためのトレーニングは行わない 神経系への刺激と、全面的な体力の向上を目指した内容 	9
		10
<ul style="list-style-type: none"> 陸上競技の種目を一通り経験する 混成競技など 基本的な動きづくり 総合的な体力づくり 	<ul style="list-style-type: none"> 記録を争うことで動きの基本をおろそかにしない 専門的な種目への特性を見出すための準備段階で あり、将来へ基礎づくりという認識をもつ 	11
		12
		13
<ul style="list-style-type: none"> 大まかな種目別による、基本的なトレーニング 基本的な動きづくり 混成競技などによる、総合的な体力づくり 	<ul style="list-style-type: none"> 個々の特性を把握し、個性に合った種目選択を行えるようにする 単一種目だけに凝り固まらないよう、総合的な視野をもつ 	14
		15
<ul style="list-style-type: none"> 種目別の、より専門的なトレーニングに重点を置きつつ、基礎体力をしっかり向上させる 補強運動（ウェイトトレーニング） 	<ul style="list-style-type: none"> あまりに追い込んだ練習をしすぎて「燃え尽き」状態にならないよう、選手としっかり連携を取るようにする 	16
		17
		18
<ul style="list-style-type: none"> 自分の種目に必要な、より専門的なトレーニング ウェイトトレーニング（筋力アップ） 	<ul style="list-style-type: none"> 専門練習においてポイントを絞ったアドバイスを入れる メンタル部分への配慮 	19 5

詳しい各競技種目については、参考書等をご覧ください。