

# 競技力向上の取り組み ～投擲の競技力向上～

陸上競技専門部 川口市立川口総合高等学校 野川 義則

## 1. 現在の課題

- ① 指導者の高齢化
- ② 若い指導者の減少
- ③ 生徒数の減少

現在の陸上競技をとりまく課題は上記の3点である。

かつては活躍した選手が指導者として自分の学校の生徒を指導し、さまざまなブロックの選手を育成し、結果を出してきた。が、教員採用数の減少に伴い、若い指導者が減少し、多くの選手を育成してきた指導者が管理職や立場ある役職に就くようになった。生徒数減少も重なり、以前ほどの結果を得られにくくなっていった。

## 2. 契機となった埼玉国体

2004年の埼玉国体に向けて、1999年より種目ごとに標準記録を設け定期的に強化練習を行った。

その結果、埼玉国体では天皇杯準優勝をすることができた。

埼玉国体後、行ってきた強化システムをより発展させる形で「競技者・指導者育成プログラム2010」を立ち上げた。このシステムは小学生から成年までの選手を細分化された標準記録により強化指定をして練習会やレベル別の合宿、講習会等を行った。また、指導者育成も目標におき、ベテランの指導者から若い指導者までを指導スタッフとして、定期的な強化練習会に参加してもらい、ベテランの先生方と一緒に指導することで、若い指導者の育成も行った。

## 3. 投擲での取り組み

高校で行われるのは砲丸投、円盤投、やり投、ハンマー投（IHは男子のみ）の4種目である。中学で行われているのは砲丸投のみであり、年に1度しかないジュニアオリンピックで円盤投とジャベリックが行われている。埼玉国体に向けての強化システム以前より、投擲強化練習会を実施していたが、「競技者・指導者育成プログラム2010」により小学生ボール投げの選手を強化指定し、中学・高校生等と一緒に練習することで、中学生になって陸上部に入部してくれるようになっていった。また、ポーテックスフットボールやジャベリックをアップで取り入れることで、中学生の興味や資質を高めることもでき、高校でさらに投擲種目に取り組んでくれる生徒が増えた。

円盤投とハンマー投に関しては、指定選手以外にも希望者が参加できるようにしてレベル別の練習を実施している。中学生の参加も可能で、専門の指導者が各レベルで必要な技術を共有し、それぞれの選手の指導にあたっている。

## 4. 成果

「競技者・指導者育成プログラム2010」を通して、以下のような成果が見られた。

- ① 小学生から成年までを一貫して指導することができる。
- ② 指導者全員が各段階での指導を共有し、指導することができる。
- ③ 各年代の選手と一緒に練習することで、陸上競技に対して更なるモチベーションを与えられる。
- ④ 専門の先生に教わることで、専門の先生がいる学校に進学する選手が増えた。

## 5. 課題

埼玉国体強化に向けて、1999年から6年計画で実施してきた強化システムを埼玉国体後に発展させた形の「競技者・指導者育成プログラム2010」が2010年を完成年度として軌道に乗り、成功を収めた。2011年からは「競技者・指導者育成プログラム2020」として2020年オリンピック選手の輩出を目標に新たにスタートを切った。

今後の課題は以下の通りである。

- ①若手指導者の確保と研修
- ②中高の更なる連携

## 6. まとめ

埼玉国体以前からの競技力向上の取り組みであるが、生徒数減少のなか、普及も含めて強化をすることが一番望ましいと考える。いかに陸上競技の人口を増やしながら強化を行い、導いていくことができるかをこれからも考えていきたい。