

競技力向上の取り組み～強化練習会の実施について～

陸上競技専門部 埼玉県立久喜高等学校 橋本 健二

1. 現状と課題

相次ぐ定年退職者の増加と教員採用数の減少が合わさり、長きに渡る経験に基づいた指導が可能なベテランの指導者と、未来の選手を育てていくべき若手の指導者の人数確保が困難になってきている。その結果、様々な種目に取り組む選手がいてもその指導にあたる指導者の数が十分に確保できていない現状である。また、陸上競技で実施されている種目は、走・跳・投を中心として多岐に及ぶため指導者の数が確保できたとしてもその専門性がバランス良く発揮され選手に還元できるかについても課題である。

2. 東部地区での取り組み

陸上競技専門部においては、東西南北の4地区の振り分けがあり、各地区において県総体の予選や駅伝大会、強化練習会などが実施されている。現任校は東部地区に位置するため、ここでは東部地区の強化練習会の取り組みについて説明させていただくが、東部地区では、シーズンオフにあたる12月～2月の期間に2～3回の強化練習会を実施している。実施形態は以下の通りである。

- ①各種目ごとに時間や場所を設定しておこなう。
- ②各学校の指導者が自身の専門種目の指導にあたる。
- ③専用の陸上競技場を使用しておこなう。
- ④ベテラン指導者と若手指導者が連携しながら指導にあたる。
- ⑤地形を生かした練習を実施するため県外でもおこなう。

※実施計画例

種目	回	日時	場所	時間
短距離	①	1月30日(土)	しらこぼと陸上競技場	3:00～16:00
	②	2月11日(木)	昌平高校	9:00～12:00
指導者 ◎森 夏目 川島 細谷 塚 中村 細田 黒川				
中・長距離	①	1月30日(土)	しらこぼと陸上競技場	3:00～16:00
	②	2月11日(木)	昌平高校	9:00～12:00
指導者 ◎西又 秋庭 竹野谷 安藤 照沼 三輪 竹林 和田				
障害	①	1月30日(土)	しらこぼと陸上競技場	3:00～16:00
	②	2月11日(木)	昌平高校	9:00～12:00
指導者 ◎藤崎 板垣 井上 皆川 岡田				
跳躍	①	1月30日(土)	しらこぼと陸上競技場	3:00～16:00
	②	2月11日(木)	昌平高校	9:00～12:00
指導者 ◎藤田 奥山 金子秀 佐々木 草間 萩原				
棒高跳	①	1月30日(土)	しらこぼと陸上競技場	9:00～12:00
	②	2月11日(木)	越谷南高校	9:00～12:00
指導者 ◎佐々木 田沼 倉科 小堀 白石 木村 山木 萩原 草間				
砲丸投 円盤投	①	1月30日(土)	宮代高校	9:00～12:00
	②	2月11日(木)	宮代高校	9:00～12:00
指導者 ◎橋本 竹村 奈良 益子				
やり投	①	1月30日(土)	しらこぼと陸上競技場	3:00～16:00
	②	2月11日(木)	杉戸高校	9:00～12:00
指導者 ◎青木 遠山				
ハンマー投	①	1月30日(土)	春日部東高等学校	9:00～12:00
	②	2月11日(木)	春日部東高等学校	9:00～12:00
指導者 ◎大塚 賛田 菅原				

※やりは各校持参してください。
 ※1月30日(土)は午前中に審判講習会を行います。
 ※1月30日(土)の棒高跳びの練習会は午前中に行います。ご注意

3. 成果について

強化練習会の実施により、得られた成果は以下の通りである。

- ①種目ごとにまとまって練習することで、普段は少数で実施している練習にも活気が生まれ、ライバル心なども芽生え、競技力の向上につながるきっかけを持つことができる。
- ②選手は専門の指導者に教わるができるため、理にかなった専門的な技術指導を受けることができ、新たな技術の獲得など自身の技術力向上につながるきっかけをつかむことができる。
- ③所属校の施設設備の関係で、普段は満足な環境で練習できていない場合でも、陸上競技場を占有することで充実した環境で質の高い練習をおこなうことができる。
- ④ベテラン指導者の豊富な経験に基づく練習メニューの実践や若手指導者が持ち合わせる最新の理論などについて意見交換をすることで指導内容の充実につながる。
- ⑤埼玉県内ではなかなか実施できない高低差のある地形での走練習などは、シーズンオフにおこなうトレーニングの一環として基礎体力の向上につながり、高い効果を期待することができる。

4. 今後の課題

現在は、12月～2月の期間に2～3回の頻度で強化練習会を実施しているが、私が高校生だった頃には11月～3月の期間に5～6回の頻度で実施されていた。回数を多く実施すれば良いということではないかもしれないが、シーズンオフの期間にライバルたちと練習をする機会を得られるということはモチベーションの維持にもつながると思うので、実施回数や頻度は今後、検討していく必要があると感じている。

また、強化練習会を実施したことでどのような成果が上がったのか検証をしていくことも必要であると考え。強化練習会に参加したことがきっかけで学校間での合同練習に発展している場合もあるが、そういったことが競技力の向上にどのようにつながっているのか検討することで、強化練習会実施の合理性にもつながっていくと考える。

最後に、今回は東部地区の取り組みについて述べさせていただいたが、東部地区のみならず他地区においても競技力向上に向けた独自の取り組みがなされているようである。それらの取り組みについて意見を交わしたり手法を取り入れることで、埼玉県全体の競技力向上にもつなげていくことができると考える。実際に他地区の選手が東部地区の強化練習会に参加するなどの交流も見られるのでそこを糸口として、更なる競技力向上の方策について模索していくことが重要ではないだろうか。