

第4回JAAFコーチングクリニック参加報告

大宮中学校陸上競技部

田原 義雄

昨年度末の異動により宮崎市立大宮中学校に赴任してきて、教職4年目で初めて陸上競技部の顧問をさせていただくことになりました。しばらく陸上競技から離れていましたが、雑誌を読む、テレビ放送を録画する、大会を見に行くなどで、陸上競技のことはいつも頭の中にありました。ただ指導となると話は別で、かなり頭が空っぽの状態では何をどう指示し、どのように生徒を動かせばよいかほとんど忘れていたのが実状でした。こんな状況でスタートし、色々な先生方の助けをもらいながらどうにかこうにかこの1年を乗り切ってきました。宮崎という中央地区でチャンスをもたらすからには、もっともっと勉強して宮崎県のために貢献したい、いや貢献できる指導者にならなくてはという思いが日増しに強くなっていったような気がします。

こんな私がコーチングクリニックに参加してみないか、という話をいただきました。えっ、自分がそんなところへ行かせてもらっていいのかなと思いました。でも正直に言うと、本当にありがたいなあ、とも思いました。

実際に参加させていただいて、自分の中では大きく2つの収穫がありました。当然ですが一つは、講話そのものがとても勉強になったということです。今回の講師は、男子三段跳日本記録保持者の山下訓史さんでした。三段跳がテーマでしたが、跳躍ということで主に踏切について走幅跳、走高跳も含めての内容でした。

踏切については、ランニング・ジャンプの3つのバネ 助走スピードを利用した起こし回転によるもの（踏切前半）腕や自由脚の振り上げ動作によるもの（踏切中間部分）踏切脚の伸展動作によるもの（踏切後半）この3つのポイントを指導者がしっかりと押さえ、理解した上で指導していかないと、踏切の改善は容易ではないそうです。起こし回転のタイミングに「ポーン」と合わせる感じがでてくると、踏切がスムーズになってくるとのお話でした。私自身も「ポーンと浮く感じで…」などとよく口にすることがあり、この声かけはやはり重要ということが再認識できました。結局、浮く感じの出てこない人は、力を伝えるタイミングがズレているということであり、スピードのある中でこの感覚を修正することは簡単ではないということも改めて実感しました。

一般に言われるように、助走スピードについては、速ければ速いほど有効ということでしたが、とても興味深いものがありました。それは、世界トップレベルの選手と日本選手の踏切2歩前のスピード、そして踏切時のスピードには大差はないということです。近年、女子では池田選手に代表されるように、世界レベルに近づきつつある感じです。しかし、男子はまだまだ世界とは力の差があるとの認識が一般的ではないでしょうか。どこに差があるのかというと助走の絶対スピードはもちろんです、踏切1歩前に極めて大きな差が生じており、それが記録に大きく関係しているようです。スムーズかつ力強い踏切で記録を伸ばすためには、踏切1歩前でスピードを落とさないことが重要であることが分かりました。踏切準備で上体が直立していることが、スピード低下を抑えるポイントとして特に

大切ということも理解できました。

今回はバウンディングも話の中心の一つで、とにかく最近の日本選手はバウンディングが弱いということでした。原因としては、筋力不足もありますが、それ以上に技術の習得不足だそうです。具体的には、体が前に突っ込んだ状態の前傾バウンディングが多く、骨盤でリードができず、さらにキックして進むイメージが強いからうまくいかないようです。地面に力が加わる部分は一瞬であり、それは前後の脚をかませるタイミングが勝負であるようです。前脚の膝は伸ばし、足首90度でかかとから入るのがポイントです。しかも骨盤でリードすることで脚の長さによってスイングができモーメントがかかることが分かり、キックアップではスイングより力が加わらないということが学びました。ブレーキのかからない滑らかなバウンディングの技術を習得するためには、日々の反復練習しかないことを強く感じたので、こまめに取り入れていこうと思いました。

このクリニックに参加しての大きな収穫の2つ目は、県外の有名な先生方との親交が深められたということです。史上2校目の全中リレー2連覇を成し遂げられたばかりの、三重成徳中の伊藤先生が来られているのが、名簿より分かりました。私は、チャンスだと思い声をかけました。非常に親切な先生で、色々な指導のポイントを丁寧に教えて頂きました。また、岩手県不来方高校の小笠原先生も紹介していただきました。この先生はきっと日本一記録に詳しい先生だと思います。陸マガなども記録編集では頼りにしているとのことですが、とにかく素晴らしい処理をされており、日本中のデータを蓄積し記憶されています。かなりの刺激を受け、また大変有り難い交流になりました。これらの先生方との出会いを皮切りに、今後も色々な先生方との輪を広げられたらと思います。

今回のコーチングクリニックでは、陸上競技指導2年目を迎える私にとって、大変貴重な経験をさせて頂きました。本当に感謝しております。一層気持ちも充実してきました。目の前の生徒と日々向き合い、お互いに刺激し合いながら成長していきたいと思います。常に真剣勝負のできる、そして宮崎県に貢献できる指導者を目指してこれからも精進していきたいと思っています。