

# 第5章

## 課題別グループにおける指導の実際



## 第5章 課題別グループにおける指導の実際

### 1. 出だしのスタート力を課題としたグループの指導

出だしのスタート力を課題としたグループの指導においては、スタート時の爆発力を高めるための各種トレーニング・ドリルを実施し、スタート力の強化を図る事を目的とし、スタート時の爆発的パワーを意識したジャンプドリル、前方へ素早くスタートするためのシンアングルの確認と柔軟性の向上、重心を前方へ投げ出す姿勢及びスタンスの習得を主要な課題としてさまざまなドリルをその意図を理解させながら実施した。具体的なドリルについては末尾の参考資料を見ていただきたい。

(注) シンアングルとは、前方の脚（すね）と地面のなす角度である。これが大きすぎるとスムーズなスタートができない。

### 2. トップスピードの改善を課題としたグループの指導

「後半の加速」が課題の子どもに対しては、接地時間と滞空時間によって決まるピッチの改善や腱のバネを改善するための各種トレーニングとドリルを実施し、スプリント時の加速と関係の深いリバウンドジャンプでの跳躍高を維持しながら接地時間を短縮させるトレーニングと加速時の正しいランニングフォームを習得することを目的として指導が実施された。具体的課題としては、加速力を維持のための腰高の正しい立位姿勢の習得、バランスをとって推進力を補助するための正しい腕振りの習得、伸張反射やストレッチショートニングサイクルの向上、そして脚の踏み下ろしによる床反力の獲得であった。実施したドリルの例については末尾を参照いただきたい。

(注) 筋と腱がいきおいよく引きのばされることによって、より大きな力、パワー、スピードを生むことをストレッチショートニングサイクルという。これには、筋や腱の持つ弾性の他、伸張反射という反射による運動を増強する効果も作用する。

### 3. 敏捷性を課題としたグループの指導

「切り返し動作」が苦手な子どもに対して、敏捷性の改善を課題としたグループは低い姿勢でのスタートとストップ、ターン時のバランスやスタンスを指導するとともに、効率のよい停止姿勢や方向転換の仕方を習得することを目的として、床をタッチする際の切り返しの基本姿勢、その切り替えし姿勢の獲得に必要な股関節の柔軟性、低い姿勢での力強い切り返しに必要な下肢のパワー発揮を中心とした意識付けとトレーニングを実施した。具体的ドリルについては末尾を参照いただきたい。

図16. グループ別のトレーニングの実施



図17. 課題をしっかり理解してトレーニング



