

大阪中体連指導者講習・練習見学会資料

茨木市立東雲中学校

顧問 北口 徹

1、はじめに

東雲中学校は各学年6クラス、全校生徒688名。茨木市東部に位置し、高層マンションや閑静な住宅街が多い校区である。『自律・友愛・創造』を校訓とし、生徒は全体的に落ち着いた学校生活を送っている。行事の取り組みにも熱心で、生徒会活動もかなり活発です。さらに、部活動もさかんで、おそらく大阪で一番多い部活数ではないかなと思っています。(注)運動部は野球・サッカー・バスケットボール(女子)・バレーボール(男女)・ハンドボール(男女)テニス(男女)・卓球(男女)・バドミントン(女子)・水泳(男女)・器械体操(男女)・柔道(男女)

2013年度の陸上部は3学年併せて104名(1年生39名、2年生32名、3年生33名)の部員がいました。

2、活動の実態

放課後は水曜日と金曜日はほぼグラウンド全面使用ができます。学年会議がある月曜日(5時間授業)は前半だけグラウンド全面使用ができる。他の曜日や時間帯はグラウンド隅での練習となる。中長距離パートは学校まわりの道路や、すぐ近くの安威川河川敷のジョギングロードを走っています。原則として、朝練習はなし。行事の取り組みでほとんど放課後の時間帯が確保できないと判断したときにおこないます。自主的に朝練習に取り組む生徒もいます。土曜日は万博記念競技場での茨木の合同練習会に参加することも多いです。試合にもできるだけたくさん出場できるようにしています。日曜日が試合のときは月曜日を休みにするなど、週1回休みにすることを基本にしています。

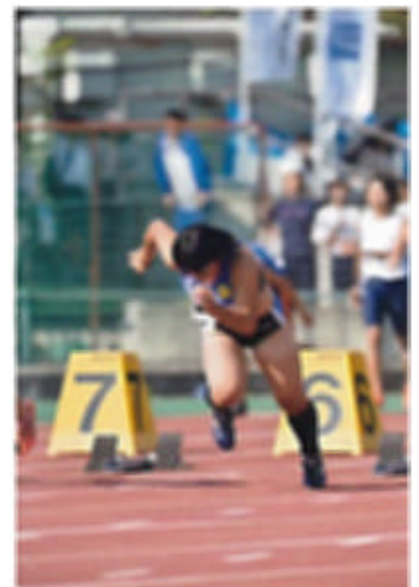
3、練習メニューの基本的な組み立て方

① 短距離

陸上競技の技術をより高いレベルで体現するためには、身体能力の向上が絶対に必要です。そのためには、シーズン中もサーキット練習に取り組みます。体幹の補強を常に意識させたいので、アップの時、練習の切り替えの時など、随所に体幹補強を折りこんでいきます。さらには、単純な腕立て伏せや懸垂、倒立にもこだわります。まわりの者も自分も「前よりも正確にできるようになった」とわかりやすいことと、これらの動きは毎日の積み重ねで確実にできるようになるからです。(運動神経はほとんど関係ないはずです！)

次にこだわるのが接地の技術です。正しく地面をとらえて、その反発をもらうイメージを大切にしています。縄跳びやミニハードル、ハードルを使って接地局面の反復練習をさせるのが有効だと考えています。(東雲中はハードルがグラウンドにない日はありません！)スキップ動作や、バウンディングなども効果があります。また接地局面で軸を意識させるのであれば、ツーステップ動作で反復させます。

走る動きは足し算ではなく、かけ算であるべきです。(長距離も同じ)そのためには、地面を真上からとらえた後に、支持足と逆の足の



太腿のシザース動作（はさみこみ動作）を理解させる必要があります。スタートの加速局面以外では地面を後ろに蹴る必要がないと考えます。（走路が土からタータンになり、よりそのことが明確になりました。）選手には「靴の裏を後方に向けなくて、地面に向けろ！」と、よく声をかけます。ミニハードル（15cm）、ステップハードル（30cm）、フレキシブルハードルなどを使用しながら動き作りの反復練習をさせます。さらには、股関節の可動域を広げたり、股関節まわりの筋肉（さらには深腹筋）を鍛えたりすることで大きなパワーを得ることができると考えています。

本題に入ります。特に冬季練習でのメニューの組み方の考え方です。ウォーミングアップとして体幹補強や縄跳び、器具を使った動きづくり→サーキット練習での身体能力アップトレーニング→マーキング走やスピードプレイ的な速い動きを意識したトレーニングという流れが基本となります。短距離であまり長い距離を走らせるのは好きではないのですが、200mのテンポ走で負荷をかけておいて、50mの加速走を入れるやり方は有効になるように思います。サーキット種目でも脚筋力アップを兼ねながら、接地局面の技術にもこだわりたいので、フレキシブルハードルを使った両足ジャンプ、立ち五段跳び、スピードバウンディング、スピードスキップ、スピードギャロップ、片足全力走（あえてホッピングと呼んでいません！）などのメニューを種目に入れるように工夫しています。

② ハードル

基本的には短距離とほぼ同じ考え方です。ハードルのトレーニングの第一段階は、まず低いハードルをとぶことではないかと考えています。最初から正規の高さのハードルをとばすと、どうしてもリード足の膝が伸びきってしまい、その結果、腰が後方に下がる（重心が後方に下がる）癖をつけてしまいがちになります。重心を前にリードするイメージの動きを覚えさせるためにも、低いハードルで何度も反復させます。このことでハードルを越えるたびに加速がつくイメージをつけさせます。東雲では小学校用のハードルを使うことも多いです。冬季も含めて、毎日ハードルを使って何らかのトレーニングをしていると、ある程度ハードリングのセンスが身につくようで、跳躍パートの選手の多くは、ハードルにも興味を示して、3年生になるとそこそこのレベルの記録で試合に出場する選手が多くなります。どの学校も同じだと思いますが、運動場のアプローチ練習では正規の高さで練習することはありません。インターバルも正規の距離よりもかなり短くしています。インターバル間を詰めて、速いピッチの動きを強く意識させることが大切だと思っています。今やフレキシブルハードルは、ハードルの上達のためには欠かせない練習器具になったと思います。最近、女子ハードルの記録が大幅に伸びている（特に大阪は異常ですよ！）ことの一因は、フレキシブルハードルという練習器具の進化であると考えています。



③ 中長距離種目

時代に逆行した言い方になりますが、いかに距離を踏まないで強くなるかを考えています。先ほど言ったように、足し算ではなくかけ算の発想です。皆さんもよくご存知のように、中長距離の基本はジョグです。このジョグの質を高めることが大事です。まずは余裕を持って、キロ6分ペースで30分走れること。この土台がなければ、スピード練習をいくら繰り返しても力はつかないと考えます。少しレベルが上がり、キロ5分ペースで30分が土台となれば、そこからポイント練習を週に2~3回入れていきます。ペース走やビルドアップ走がベースになります。インターバルトレーニングはほとんどしません。（シーズン中に300m×10本のインターバルトレーニングを実施することはあります

が…。)さらにレベルが上がると、ポイント練習の前のジョッグもビルドアップ的なジョッグになります。あとは、ペース設定のレベルを上げていきます。やがて選手も1週間の練習の流れを理解するようになります。ポイント練習、刺激の日、つなぎのジョッグの日と、いろいろ組みあわせていく中で、かけ算をしてその効果を高めていくのです。東雲の練習では、ビルドアップ走やペース走で十分追いこんだ後すぐに、ウインドスプリントを必ず入れるようにしています。300m1～3本と150m3～5本が目安で、必ずジョッグでつなぎます。ダウンジョッグも時には長い距離を走らせます。疲れた体で長いジョッグをさせることで、スタミナが体に染みついていくのではないかと考えるからです。また、最近アップのときに速歩をまずやらせます。腕振りでも前に進む感覚と、太腿の裏を使ってピッチをあげていくイメージをつけさせます。50mの距離を速歩、回れ右をしてジョッグや肩甲骨の可動域を柔軟にする動きを取り入れたスキップ動作でつないでいきます。(まだまだ、その動きが徹底できずにいるのですが…。)以前に比べて長距離選手があまり育っていないのが現状で、駅伝も07年に男子が全国駅伝に出場して以来、全国の夢舞台に立てていません。選手構成上、この数年短距離やりレーに重きを自分が置いていて、長距離の練習をていねいに見てやれていないのが一番の原因です。長距離は他のパートに比べて、技術的要素が少ないようですが、やはり走る姿を間近で見ると、声をかけてやらないと強くないようです。茨木西時代の03年、04年に夏は女子リレーで連覇して全国へ、冬は男子駅伝で連覇して全国へ行くということもありましたが、それも古き良き時代となってしまったようです。もう2足のわらじを履いて通用するような時代ではなくなりました。駅伝に特化しない限り、全国中学校駅伝出場はきわめてきびしくなったと実感する日々です。



④ 跳躍種目

自分の指導する陸上のチームは、結果的にいつも「走る・跳ぶ・投げる」のすべての種目に取り組む選手がいます。ただし、棒高跳びの選手はいません。前述したように、長距離にもこだわりがあるので、「トラック&フィールド&駅伝」に取り組む陸上部として、お陰さまで1年中忙しい日々を過ごさせてもらっています。ただ自分に片寄りがあり、フィールド種目よりトラック種目に関心があります。ゆえに、跳躍種目の指導について、皆さんにお話することはありません。短距離と同じような考え方で、身体能力の向上と、正しい接地や軸の意識(跳躍では踏み切りの局面)を強く持たせるくらいのアドバイスしかしていません。試合のときも、まずは本人の感覚を大事にしたいので、「今の跳躍、自分でどう思った?」と聞くことで、自己分析させるようにしています。あとは、跳躍専門の先生に指導をお願いするパターンとなります。これもまた前述したように、ハードルをこなすことができる選手も多いので、四種競技に移行していく選手もいます。



⑤ 投擲種目

大阪の投擲種目は日本で一番レベルが高いと思っています。投擲の素晴らしい指導法を持っておられる先生方がたくさんいる中で、自分は跳躍種目に続いて何も話をすることはできません。東雲でははじめから投擲をしたいと申し出る選手はほとんどいません。それだけに四種競技に絡めながら、砲丸投げ

の練習をさせることがよくあります。円盤投げも最初から取り組む選手はいませんが、気がつくと各学年に1～2名の円盤投げの選手がいると言った具合です。シーズン中は短距離用の200mトラックの外側に、中長距離用の238mのトラックがあり、その中で棒高跳び以外のすべての種目に取り組む各パートの選手が競いあうように練習しています。砲丸投げや円盤投げも防球ネットで囲みながら、投擲練習をおこなっています。冬季でもなるべく本数を投げさせるようにしたり、シーズン中は朝練習で投げるのを見守ったりしています。身体能力の向上と接地の大切さは他種目と同じです。投擲専門の先生にアドバイスをいただきながら、これまでに砲丸投げで男女それぞれ1名ずつが全中へ、ジャベリックスローで3名の選手がジュニアオリンピックに何とか出場することができました。これも大阪中体連の先生方のおかげと深く感謝しています。



4、リレーと駅伝にこだわるいくつかの理由

最初は他愛もない話がきっかけでした。自分が陸上の指導を始めたまだ若い頃、バレー部の顧問の先生が「陸上はたまたま才能がある選手がいたら全国大会に行ける」とおっしゃいました。特に気に留めるようすもなく耳を傾けていると、「バレーは6人の選りすぐりの選手がいないと全国に行けないから、陸上で6人全国大会に行ったらすごいな」と続けました。その話を聞いてすぐに反骨心を持ったわけではありません。ただ、このやりとりが自分の原体験となって、駅伝やリレーで全国大会に行けばすごいだろうなと思い、やがてリレーや駅伝の魅力、バトンやたすきの魔力に取り憑かれるようになったのだと思います。その結果、リレーで6回、駅伝で3回、大阪府代表チームとして全国の夢舞台に立つことができました。さらには、はじめは強い選手でなくても、「才能は与えられるものではなく、磨き続けるものである」という言葉を信じて、無我夢中にかむしゃらに指導を積み重ねることで、96年から18年連続でのべ110人近くの選手を全国大会（全中・ジュニアオリンピック・全中駅伝）に出場させることができるようになりました。「たまたまではなく、（全国大会に行くことは）必然である」自分なりの指導法が確立したのではないかと考えています。

リレーに取り組むことで、短距離は強化されます。駅伝も同じで長距離も強化されます。バトンやたすきを持てば、走りは必ずレベルアップします。たとえば、10年の女子共通リレーチームには12秒台はひとりもいませんでした。それでも49秒台で走り、近畿大会では8位入賞を果たしています。今年は戦力が整っていないなと思っても、毎年大阪大会の決勝に残るチームができあがります。これもバトンの魔力だと思います。女子リレーも男子駅伝も初優勝したのは03年のことです。どちらも、その数年前から優勝候補と評されながら、なかなか勝てない苦しい時期がありました。いわゆる産みの苦しみを存分に味わいました。02年の女子リレーは2年生が3人のチームでしたが、大阪陸上カーニバル、通信大会、グランプリサバイブメント、記録会とすべての試合で勝ち続けました。ところが、肝心の選手権では当時2走をつとめていた石田麻実（03年全中三種競技B優勝）の肉離れもあり交野四中に完敗しました。このときの悔しさは今でも忘れることはできません。その年の秋のジュニアオリンピックのホテルのロビーで、当時大阪中体連強化部で、ジュニアオリンピック大阪選抜リレーの監督をしていた交野四中の河合先生に、「すいません。

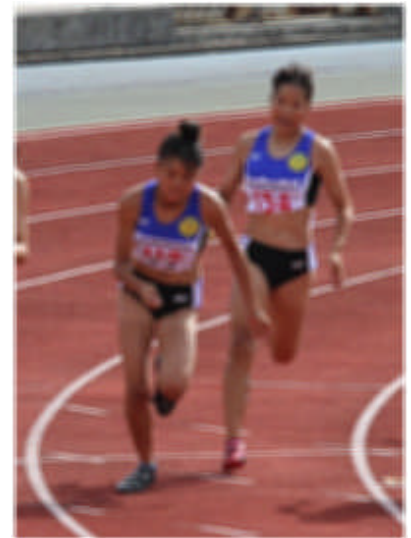


今から呑みに行かれるようでしたら、ご一緒させてもらっていいですか？」と、自分の方から声をかけました。今思い返してみても、ただの陸上部顧問の自分がよくそんな立派な方に声をかけたものだと赤面してしまいます。河合先生は気さくに応じてくださり、その晩はおそくまで陸上談議に花を咲かせました。リレーの練習法やオーダーの決め方、スプリント理論など、酔っぱらいながらではあるけれど、（忘れてはいけないと思ったキーワードは割り箸の袋に姑息にメモしていました！）大変有意義な話を聞かせてくださいました。現大阪中体連強化委員長の枚方長尾中の島津先生も同席していました。島津先生もこのときのことをよく覚えているようで、今でも2人で当時のことを懐かしく振り返ったりすることがあります。この晩の出来事が自分の指導のターニングポイントになったようで、03年から06年まで選手権でリレー4連覇を達成することができました。

最後にリレーや駅伝の一番の魅力とされていることです。選手には「バトンとたすきに終わりはない」といつも言っています。03年駅伝悲願の初優勝のときです。マラソングートからトップで自分の選手が帰ってきました。茨木西のエメラルドグリーンのユニフォームを見て、これまでに何度も全国駅伝を夢見てがんばってきた歴代の部員たちのことを思いやっていました。バックストレートから曲走路へ。そのアンカーの選手は『夢無限大』と書かれたたすきをとりました。普通、アンカーはたすきをとる必要がありません。彼は右手で高々とそのたすきを掲げてゴールテープを切ってくれたのです。「今まで歴代の先輩たちが夢見ていた全国駅伝。その先輩たちのことを思って、『夢無限大』のたすきを掲げました」と、アンカーの彼はゴール後に事もなげに言ってくれました。今でも忘れられない名場面のひとつです。



11年奈良全中では準決勝で3走をつとめていた頑張り屋の3年生をはずして1年生を起用しました。当時、優勝候補でもあった東雲でしたが、バトンが乱れて痛恨の準決勝落ち。その3年生はリレーの決勝が終わって初めて大粒の涙を流しました。この涙を見た1走の立石、3走の山本、4走の西尾が「来年こそ、リレーで日本一になる」と誓ってくれました。12年選手権のリレー決勝。48秒台対決の大激戦を48秒28の当時の大阪中学新記録で優勝できたのは「絶対に私達は負けられない！」という選手たちの強い思いがあったからだと思います。リレーや駅伝の伝統が選手を強くし、チームも進化していく。私学の陸上強豪校のように、はじめから選手を集めていなくても、バトンとたすきが見事に縦糸となって、毎年のように高いレベルで結果が出るのです。リレーと駅伝は究極の団体スポーツだと選手に言い聞かせる毎日です。



5、たくさんの選手との出会いから

また古い話になります。この話も自分が陸上の指導をはじめた若い頃の話です。今もそうですが、昔から「右向け！」と言われても左を向いている生徒に興味がありました。いじめっ子やいじめられっ子もそうです。ひと筋縄にいかない変わった生徒、他の先生方が手を焼いてかなわないと思う生徒にも、何やかんやと関わるのが苦にならない性質だと自分で思っています。そうになると、とりあえずたくさんの部員を抱えることになります。他の部活を途中でやめた生徒にも「陸上部にはいらへんか」と声をかけます。東雲では100名少しですが、茨木西のときはいつも130名くらいの部員をかかえていました。（一番多いときは1

50名近かったと思います。)ある時、とっても生活態度がいいかげんな部員がいました。毎日、練習に来ることが部員の最低条件であると考えていたのですが、夏休みの練習に来なくなったのです。街角でたまたまその部員と出会ったときに、かなりきつく叱りました。「明日、練習に来なかったら、お前は首だ！」と言い切りました。その言葉がどこまで通用したのかわかりませんが、次の日、とりあえず彼は練習にやって来ました。そのあとしばらくして、何がきっかけになったのかわかりませんが、彼は陸上競技にみるみるはまりだしました。中学3年生のときの大阪中学選手権では、近畿大会出場こそ実現できなかったのですが、円盤投げで入賞を果たしています。彼は陸上推薦で大阪の陸上強豪校に進み、大阪府代表の国体選手としてハンマー投げにも出場するようになりました。「まさか、あの時のお前が、俺の税金の一部で国体に出場するなんて思わなかったよ」と冗談交じりと言うと、彼は照れくさそうに笑っていました。

東雲のときは、いじめられっ子との出会いが印象に残ります。科学部の彼はいつもおどおどしていました。人と話をするときはいつも手を合わせて謝りながら話をするような生徒です。科学部に所属していましたが、他学年の保健の授業に行ったときに「陸上部には行って長距離やらへんか」と誘ったことがきっかけで陸上部に入部しました。はじめはとろとろとしか走れなかったのですが、コツコツがんばることができるところが彼の唯一のとりえだったので、みるみる記録があがっていきました。彼は3000mを9分22秒で走る選手になり、駅伝でも活躍するチームの主力選手になりました。彼も陸上推薦で陸上強豪校に進学しました。卒業式のときに彼の母親が「先生、実はあの子は（陸上部に入るまでは）終礼が終わるといつも走って帰って来た子なのです。『なぜ？いつも走って帰ってくるの？』と聞くと、『放課後になったら、いろんな子にからかわれたり、いじられたりするのが嫌なので、走って逃げて帰って来るのだ』とっていた子なんですよ」と、涙ぐみながら話をしてくださいました。

他にもそんな話はたくさんあります。中学生のときに「部室にエロ本を持ちこんだ奴がいる…、お前やろ！」と、みんなの前で怒られて恥ずかしかったと白状したその彼は、今、吹田で陸上部の顧問になって熱い指導をしています。

実際に今日の練習を見ておわかりのように、練習規律という点では東雲はまだまだ徹底出来ていません。礼儀をわきまえ、常に感謝の気持ちを忘れずに、中学生らしく一生懸命に取り組む部活指導をされている先生方にとっては、物足りない練習に見えたことでしょうか。自分の指導力も含め、今の東雲中学校陸上競技部はまだまだ課題の多い発展途上のチームであることは間違いありません。言い訳になりますが、100名ほどの中学生に同じ高いレベルのモチベーションで一糸乱れず統率のとれた練習をするには時間がかかるものです。1年生のときに陸上部に入る動機も「陸上部に入って、全国大会に行くような選手になりたい」と思って入部する生徒はわずかにいるかどうかです。「みんな楽しそうに練習していたから」とか「お兄ちゃんやお姉ちゃんも陸上部やったから」という理由は割にあります。中学生に一番多いのはきっと「友達に陸上部に入ろうと誘われたから」という理由ではないでしょうか。他に東雲では「担任の先生にすすめられたから」とか「(個人競技で練習を途中で帰りやすいので)塾や習い事と両立しやすいから」というものもあります。モチベーションの高さ、低さは個々バラバラですが、不思議なものでともに練習することでやがてチームになります。



そもそも自分は管理的な練習や高圧的な指導で統制するのは性に合いません。中学生の自主性に根ざした明るく伸びやかな雰囲気部の活動が好きです。気持ちが育つことで、「やらされるのではなく、自分からすすんでおこなう練習」が目標です。このやり方の場合、やる気が感じられない者や意識の低い者が出てくるかも知れません。でも、意識の高い選手に引っ張られるかたちで、少しずつ前向きな動きができるようなチームを作りたいと思っています。生活態度に課題がある（わがままな振る舞いや自己中心的な考え方しかできないなど）人も、陸上競技に出会ったことで、精神的に大きく成長することができれば、それはそれで素晴らしいことだと考えています。

土壇場の勝負で大事なのは選手自身の強い精神力であることは当然として、「自律」や「自主」の力も絶対に必要であることも、この歳になって改めて痛感しているのです。だから、練習を目いっぱいやらせることはありません。「すごい練習はいらない。腹八分目でもいいから、今やれる練習を徹底しよう。そして継続しよう！」と、部員たちに言っています。中学陸上で焼き切らすことがないように、ある程度自由な雰囲気の中で練習をやらせています。「もっともっと強くなりたい！」という気持ちになれば、自主的に朝練習に取り組むようになるものです。

6、最後に～中学陸上の魅力に取り憑かれて

陸上の指導を始めて23年になります。はじめから、自分は陸上の指導に重きを置いていたわけではありません。その前はバスケットボールの顧問をしていましたが、自分が体育の教師であることもあり、今でも決して遠回りしたとは思っていません。数々の行事の取り組みの中心になったり、学級経営に情熱をかけたりしたこともあります。教科指導、生徒指導にもずいぶん力をいれました。中学教師なのでから当たり前です。今は茨木西から東雲まで12年ほどは担任を離れて生徒指導主事をして、自分なりに考えた学校づくりを推進しています。これまでに中学教師として目の前の子どもたちと一生懸命に接したことが、今の自分の力になっているのだと思っています。

また、これまでの道のりは近道でもありませんでした。教師として、陸上の指導者として、自分より豊かな才能を持っている人がたくさんいます。自分に才能がないことに気づき、がむしゃらにやらなければどうにもならないと無我夢中でやってきたのです。今にして思えば、「(自分に)才能がないと、気づくことは大きな力になる。(人より)不器用であれば、人一倍努力するしかないから、努力を覚えるものである」ということを強く感じ、選手たちにもよく話をしています。

おかげさまで、3日後に53才になる呑んだくれのへっぼこおやじですが、今一番生き甲斐にしていることはまちがいに陸上の指導です。陸上競技は世界最古の、世界で一番広く知られているスポーツです。また、陸上競技ほど公平なスポーツはありません。陸上競技は記録を度外視すれば、誰にでもできるスポーツなので華やかさがいないと感じる人もいることでしょう。それでも明確な目標を持って、集中して取り組み、正しい練習を継続して取り組めば、驚くほど記録が向上して、その先にはでっかい感動があります。女子で100m16秒後半の選手でも、全国大会に出場できるようになるのです。「夢はかたちにできる」と言い切れるのが中学陸上の魅力だと信じています。その陸上競技を通して、中学生と夢を語りあいながら、泣き笑いを共にできる日々を幸せに感じています。

最後になりましたが、本日はお忙しい中にもかかわらず、東雲中学校までお越しくださりありがとうございました。中には遠方から来てくださった方もおられることでしょう。せっかく来て頂いたのに、



東雲の練習が果たしてどこまで参考になったのかわかりません。何か持って帰っていただけるものをお願い、「お・も・て・な・し!？」の気持ちで、レジメを作ってみました。あれもこれも思いついて、綴っているうちに、だらだらと脈絡のない話が続いて駄文になってしまいました。これもひとえに自分が10年かかって何とかやってきたことを、若い皆さんが5年、3年でやれるようになったらいいな、大阪中体連陸上がますます発展したらいいなと思うあまりのことです。どうぞ、ご容赦ください。皆様の熱い指導で、貴校チームがますますご活躍されることを願っております。

参考 茨木西・東雲女子リレーチーム48秒台の軌跡

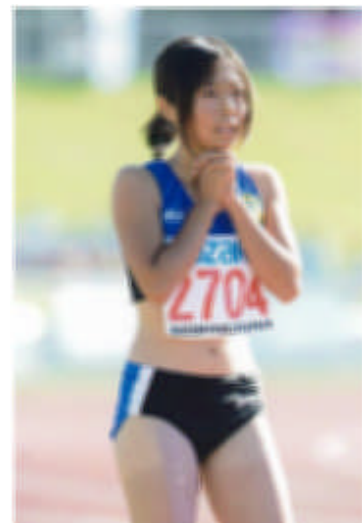
96年度	茨木西 (中井・立村仁・西本・木下)	52秒0	選手権7位
97年度	茨木西 (西村・立村仁・西本・木下)	50秒78	選手権3位 近畿大会8位
98年度	茨木西 (豊田・塩谷・岡田・立村操)	53秒30	
99年度	茨木西 (大内・清水・岡田・立村操)	52秒16	通信大会8位
00年度	茨木西 (東郷・西川・柏木・鋤本)	52秒26	通信大会6位
	茨木西低学年R (笠松・久保・松村・村上)	54秒53	選手権6位
01年度	茨木西 (鎌田・梶谷・中西・村上)	52秒6	
	茨木西低学年R (北村・石田・稲見・久保)	52秒40	選手権優勝、近畿大会3位
02年度	茨木西 (北村・石田・玉置・稲見)	50秒46	通信大会優勝
03年度	茨木西 (倉内・稲見・石田・黒田)	49秒42	全国大会準決勝進出、近畿大会優勝
04年度	茨木西 (澤田・黒田・真見・倉内)	50秒94	全国大会出場 近畿大会出場
05年度	東雲 (山本・北村・中野・酒井)	49秒79	全国大会準決勝進出 近畿大会出場
06年度	東雲 (藤本・北村・中野・久貝)	49秒75	全国大会準決勝進出 近畿大会6位
07年度	東雲 (米田・久貝・立石夕・藤本)	50秒76	選手権3位、近畿大会出場
08年度	東雲 (浅野・久貝・立石夕・松下早)	51秒15	通信大会4位
09年度	東雲 (浅野・井上・山元・田中美)	51秒21	選手権4位
10年度	東雲 (野村・井上・山元・岡田)	49秒81	選手権2位、近畿大会8位
	東雲1年R (福島・立石万・西尾・金子)	53秒88	総体優勝
11年度	東雲 (立石・岡田・大泉・西尾)	48秒84	全国大会準決勝進出、近畿大会2位
	東雲低学年R (福島・山本祐・山元・金子)	51秒79	選手権優勝 近畿大会出場
	東雲1年R (谷田・山本祐・山元・棚江)	52秒05	総体2位 大阪中学記録 (当時)
12年度	東雲 (金子・山本祐・立石・西尾)	48秒28	全国大会5位 近畿大会優勝 大阪中学新記録 (当時)
13年度	東雲 (山本光・山本祐・山元・村上)	49秒67	通信大会3位
	東雲1年R (亀澤・山本光・西川・畑田)	53秒24	総体3位

※ 年度の記録はこの年のシーズンベスト記録と、そのときの選手名(オーダー)、主要大会の結果(大阪大会入賞以上)を示す。

※ 太字は48秒～49秒台のメンバーと記録、主要大会の結果を示す。

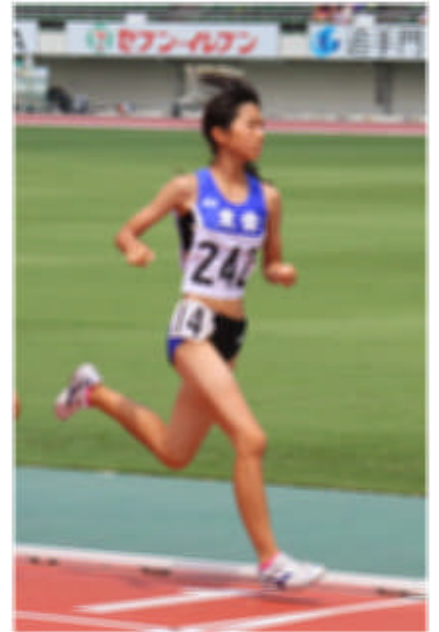
※ 斜字は低学年リレー、1年リレーのメンバーと記録、主要大会の結果を示す。

11ページからは「熱中!陸上部 2012年度 Vol 13」より引用しています。ページの順番とおりですが、右側から読む形式になっていて、少し読みにくいかも知れません。



東雲スプリント動き作りメニュー(例)

- ◇ フレキマイクロ7台ビルドアップ (2m・2m20・2m40…3m間隔)
- ◇ スピードギャロップ (土では3m間隔7個と3, 5m間隔7個の2ピット)
- ◇ ランジB6歩~ランジC6歩 (前足の膝の角度は鈍角で!)
- ◇ フレキハードル5台乗りこみツーステップ
- ◇ ミニハードル10台 (120cm間隔)
- ◇ シザース動作切り返し (30cmの高さのステップハードルで!)
- ◇ ステップハードル5台乗りこみハイニー
- ◇ は虫類ウォーク10歩
- ◇ フランケンウォーク10歩~フランケンツーステップ10歩
- ◇ ひきつけA (左右各10歩~交互に10歩)



東雲サーキットメニュー(例)

- ☆ タイヤ引きダッシュ50m×2
- ☆ メディシンスウイング歩行20m (左右) 各1 重量2kg
- ☆ メディシンボールネット投げ (前後) 各5
- ☆ 立ち五段跳び×5~けんすいチャレンジ (できた回数を報告)
- ☆ 低ハードル3歩ピッチ走 (8~10台, 6mと6, 5m間隔2列) ×3
- ☆ フレキハードル5台両足ジャンプ×5
- ☆ ステップハードル10台片足ジャンプ (左右) 各2 ステップハードルの高さ30cm
- ☆ ハードルくぐり4台×3
- ☆ ハードル5台サイドたたきつけツーステップ (左右) 各2
- ☆ 150mハードル快調走×1
- ☆ 20m片足全力走TT (左右) 各1
- ☆ 20m片足はずし手押し車 (左右)
- ☆ 手押し車スクエア (前10歩~腕立て3回~右10歩~腕立て3回~後10歩~腕立て3回~左10歩~腕立て3回)
- ☆ シャフトスクワットジャンプ10歩~シャフトリズム上げ10
- ☆ シャフトA (アップライトロウ) 20~シャフトB (アームカール) 20~シャフトC (突き出し) 20~シャフトD (リズム上げ) 10~シャフトE (リズムスクワットジャンプ) 20
- ☆ その場バウンディング切り返し20回~50mスピードバウンディング~20mホッピング (左右)
- ☆ 50mスキップハイ~スタージャンプ10~リバウンドジャンプ20
- ☆ 30mスピードスキップTT
- ☆ 高鉄棒ぶら下がり移動 (うんていの要領で横に渡る)
- ☆ 低鉄棒 足持ち懸垂10回 足持ち乗りこみ5回
- ☆ 体幹補強A (全部で8種類)~体幹補強B (全部で9種類)
- ☆ 段差ピッチトレ (15秒)~ペダリング (15秒)
- ☆ メディシンボールスーパーマンスロー (前後) 各5本
- ☆ 階段トレーニング各種
- ☆ 坂道ダッシュ
- ☆ 体幹バランスA20秒B10秒 (左右)~倒立20秒



縄跳びアラクルト * 河南中の田中洋平先生より

- ① 普通に前 ② 駆け足 ③ 左右に両足閉じてステップ ④ つま先閉じて、かかとを閉じての繰り返し
 ⑤ ツイスト ⑥ グー・チョキ・パーの連続（チョキの前足が同じ足にならないように交互に！）
 ⑦ ランジ（前後に足を開いて、腰を入れる。上体は垂直に！）⑧ Zのかたちで、両足 ⑨ キャッチング
 グ（上体を後傾させない。前から膝を曲げないで、拇指級接地で！）⑩ リズムハイニー

東雲の中長距離ペース走・ビルドアップ走メニュー（例）

大トラックは1周238mです。150m、300m、1000m、2000mのポイントはそれぞれにある。それ以外は、10周は2380m、20周は4760mと端数になってもいいという考え方でメニューを作成。1km換算で考えると、1周に要するタイムは以下のとおりとなる。

43秒→3分00秒/1km	45秒→3分10秒/1km	48秒→3分20秒/1km
50秒→3分30秒/1km	52秒→3分40秒/1km	55秒→3分50秒/1km
57秒→4分00秒/1km	60秒→4分10秒/1km	62秒→4分20秒/1km
64秒→4分30秒/1km	67秒→4分40秒/1km	69秒→4分50秒/1km
71秒→5分00秒/1km	73秒→5分10秒/1km	75秒→5分20秒/1km
78秒→5分30秒/1km		

1) ビルドアップ走46周（10,948m）

- A 71×4、69×4、67×4、64×4、62×4、60×4、57×4、55×4、52×4
 50×4、48×4、45×2 5分/1kmから、10秒ずつアップ、ラスト2周は3分10秒
 ペース *過去の経験で、6~8人が集団でこのペースを最後までやり切ることができれば、ほぼ
 全中駅伝出場のレベルになると考えています。（男子）
- B 78×4、75×4、73×4、71×4、69×4、67×4、64×4、62×4、60×4
 57×4、55×4、52×2 5分30秒/1kmから、10秒ずつアップ、ラスト2周は3分
 40秒ペース

2) ビルドアップ走30周（7,140m）

- A 69×4、67×4、64×4、62×4、60×4、57×4、55×4、52×2、
 4分50秒/1kmから、10秒ずつアップ、ラスト2周は3分40秒ペース
- B 71×5、69×5、67×5、64×5、62×5、60×3、57×2
 5分00秒/1kmから、10秒ずつアップ、ラスト2周は4分00秒

3) ペース走25周（5,950m）

- A 55秒ペース（3分50秒/1km）
 B 60秒ペース（4分10秒/1km）
 C 64秒ペース（4分30秒/1km）

このペース走25周のあとに、大トラックを
 4分の3ウォークから、さらに1000mを
 全力で走るパターンもあります。

