

全国への挑戦 ～学校の環境を最大限に生かした陸上部の練習の工夫～

福島市立福島第四中学校
教諭 三瓶 和久

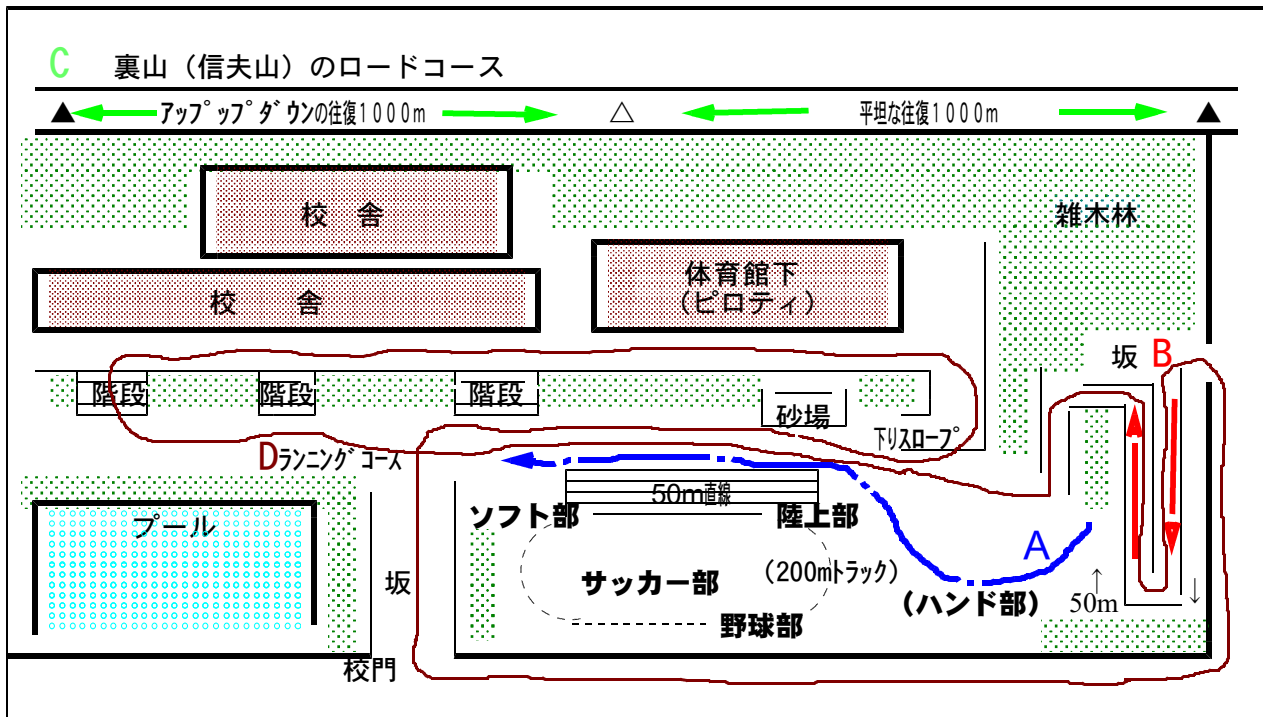
1 本校の部活動環境の現状と実践内容

本校のグラウンドは福島市の信夫山の中腹に位置し、校庭は200mトラックがやっと入る広さである。そのグラウンドに、ソフトボール部、サッカー部、野球部、ハンドボール部そして陸上部の5つの部が入り、協力して練習を行っている。さらに駐車場に行くためには、その狭いグラウンド内を授業中や部活動中問わず、業者などの車が横切らざるを得ず、その都度活動が中断する状況である。そのため200mトラックを使用しての練習は、ほとんどできないのが現状である。

体育館においても、男女バスケットボール部、男女バレーボール部、男女卓球部、男子ハンドボール部の7つの部がローテーションで使用している。

このような状況下でどのように工夫して練習をしているか、一部をご紹介します。

〈福島第四中学校校舎略図〉



(200mトラック)

(1) 学校の環境を最大限に生かした練習

- ① アップは50mの直線上のみで行っている。基本はジョギング、体操、動的ストレッチ（走ドリル）、ハードルドリル、ラダートレーニングそして50mの流しと50mのダッシュとなる。ハンドボール部のコートが空いているときは、Aのようなコースによる100mの流しを行っている。一部カーブが左右逆になるが、体のバランスを保つのに役立つ。長距離ブロックのインターバルトレーニングにもAのコースを一部距離を伸ばして使用している。
- ② B地点において50m+カーブ+50mの坂がある。50mのショートの坂ダッシュや連続の100m坂ダッシュなど組み合わせてトレーニングを行っている。

- ③ **C**地点の裏山のロードコースで△を起点に左右に往復1, 000mのコースを設定して持久力系のトレーニングを行っている。地形を生かしたアップダウンのあるコースと平坦なコースを組み合わせている。

学校裏の信夫山のランニングコースは並木道になっており、夏場でも涼しい環境で練習をすることができる。熱中症等の危険性が低い環境のため、夏休みの練習では積極的に活用している。

- ④ **D**のランニングコースは、グラウンドと校門の坂、**B**地点の坂、階段を使用しての8の字のコース(約1.3km)となっており、クロスカントリーコースとして陸上部以外の多くの部活動でもトレーニングに利用している。
- ⑤ 校地内の階段や校舎前の犬走りなどを使ってのサーキットトレーニングを実施している。階段や坂道の多い学校の敷地内を利用し、運動負荷をかけながら効率的に移動し、10種目程度のトレーニングを行っている。

(2) 自主的なブロック別練習

毎日30名程度の部員で練習している。基本は50m直線の付近で行うが、砲丸投の投てき練習は下りスロープを利用したり、走高跳の跳躍練習は体育館下のピロティ(下地はコンクリート)でマットを設置して行ったりするなど、ブロック別練習は他の部活動の実施状況に合わせて練習可能な場所に分かれて行うことが多い。その中で、上級生が中心となって練習を組み立て、代々の練習方法や技能が引き継がれ、自主的に教え合う雰囲気ができている。教師側の指導は練習場所を回りながら、アドバイスする程度にとどめている。

(3) 学校の普段の練習が競技場練習に生かされる

月に2~3回程度、週末に陸上競技場での練習を行っている。その練習は種目ごとに行う練習を基本としているが、ここでも普段自分たちが考えて行っている練習を取り入れて行っている。何よりも広々とした練習環境の中で思い切り体を動かして練習できることに喜びを感じ、のびのびと練習する姿が見られる。

(4) 朝の清掃活動

本校では毎朝、陸上部はもとより部活動ごとに当番制で校舎内外の清掃活動を行っている。どの部活動でも先輩と後輩が仲良く清掃する姿が見られ、生徒同士の望ましい人間関係が形成されている。また、清掃活動を通して、与えられた環境に感謝する気持ちを育むためにも大変有効である。このような活動も、大会等で各部が好成績を収めている一因であると考え

(5) 通学環境

本校生徒は、校門から約100mの急な坂道と約40段の階段を昇り、昇降口にたどり着く。冬場でさえ汗をかいて登下校するほどである。それが毎日の足腰の鍛錬になっており、部活動にも生かされていると考えられる。

2 実践の成果

(1) 生徒の自己マネジメント力の向上

部活動において、学校の設備や環境だけが試合結果を左右させるものではない。各学校が置かれている環境は様々であるが、生徒と共に練習方法を考え、工夫していくことで生徒たちの意欲や意識も高まり、練習の効果も上がってくるものであると考える。

自主的に行っている種目練習においてもそれぞれのブロックの工夫がある。例えば長距離ブロックでは、ある生徒が後半に強くなるという目標を立て、校門からの長い急な坂を流しで上った後、そのまま40段の階段を最後まで素早い動きで登りきる練習を行っていた。このように自己の課題から練習環境を生かしたトレーニングを考察し、実践していく自己マネジメント力の向上が見られる。

(2) 上位大会への出場

現在、本校の陸上部には小学校で実績を残してきた生徒はいない。しかし、陸上に取り組む姿勢は他の学校の生徒にも負けない。その生徒たちが結果を出し、笑顔を見せてくれたことが私の大きな喜びとなった。

今年の福島県中体連陸上大会では、男女7種目で入賞し、そのうち共通男子走高跳と共通女子4×100m Rで東北大会と全国大会への出場権を得ることができた。また、共通男子走幅跳と共通女子砲丸投でも東北大会に出場する活躍を見せた。

新人戦でも1・2年生が活躍し、先輩の意思をしっかりと引き継いでいる。来年以降の活躍も期待できる場所である。

3 課題及び今後の取組の方向性

昨年の県新人大会でも多くの入賞者を出すことができ、その生徒たちが強化指定選手となり福島県ジュニア強化部の練習会や合宿等に参加している。そこで、多くのことを学び学校に持ち帰って練習に取り入れたり、後輩に伝授したりする姿が見られた。

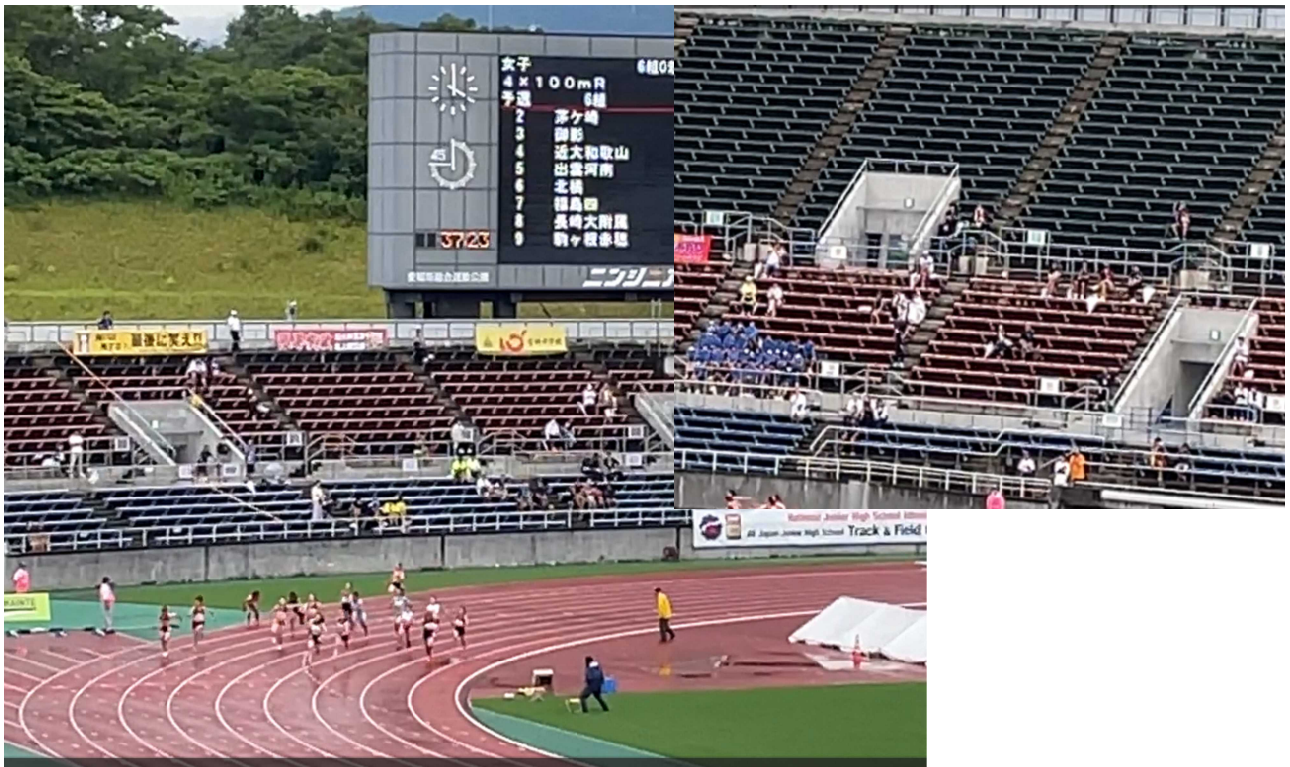
練習環境が整っていないからこそ、生徒たちは工夫し、自分たちがやってきたことを後輩に伝える伝統が福島四中には根付いていることを感じる。これは、私が顧問になってからやり始めたことではなく、代々の顧問の先生方が伝統として指導



し、残していただいたからだと思う。

〔全中出場の走高跳の選手〕

今後も良きものは残し、与えられた環境でできるより良いものはないかを探っていきながら陸上部の顧問として研鑽していきたいと思う。



〔全中出場の女子4×100mRの選手〕