

# JAKO hurdle

～ 股関節主動で、スウィングから起こし回転接地までを作る ～

## 【目的】

かかと、くるぶしの軌道を修正し、地面への力の伝え方を変える。  
その力を重心が前方向に進む力に変える。

## 【point】

### ①逆脚準備

ハードルをクリアする脚とは逆の脚において、1歩前に接地する時に、しっかりと軸を作る。自然と遊脚が上がる感覚を作る。遊脚と支持脚のどちらに体重を乗せるかが大切。

### ②かかと、くるぶしの引きつけ

足首をロックして、かかとを太もも裏に引きつける感覚、またはくるぶしを太もも横で通す感覚を作る。基本的に直線的に動かすが、くるぶしの位置が低い時は、最初は山なりに引きつける動作から作ってもよい。上半身を大きく使って連動すること。

### ③かかってにももが「上がる」

くるぶし、かかとの軌道によって「自然と」ももが上がる。必要以上に自分でももを上げようとすると、骨盤が後傾して腰が残る。乗り込み動作がしにくくなるので注意する。ももが上がったところで、そのまま軸を前にスライドして『ため』を作る。スライドするときは膝を曲げたまま行うのがポイント。

### ④ドライブ動作と接地の前取り

①～③までは腹筋や腸腰筋など体の前面の筋肉を利用したが、④からは体の裏側の筋肉をつかう。ハム・けつを使って遊脚を振り下ろす(ドライブ動作)。股関節を中心に意識をして、振り下ろす。振り下ろしたときに、体軸の前に接地をして、起こし回転の力を利用して一気に重心を前に進める。

膝下の力は抜くが、足首ロックは自然と維持する。体軸の真下に接地をして(接地の引き込み)乗り込みを作っても、腰は前に進まない。

体軸の前に接地をするが、そこに腰ーろっ骨ー肩ー頭ラインをしっかり乗せる。股関節ではさむ感覚を作らないと、後傾によって乗り込みで上に浮いてしまう。膝下に力が入っていると、前取りでブレーキがかかりすぎて、重心が前に進まない。また、ドライブ動作のときは、足裏を一瞬前方に見せる意識を持つと、接地を作りやすい。

【このとき、骨盤ローリングによって位置エネルギーを生み出す】

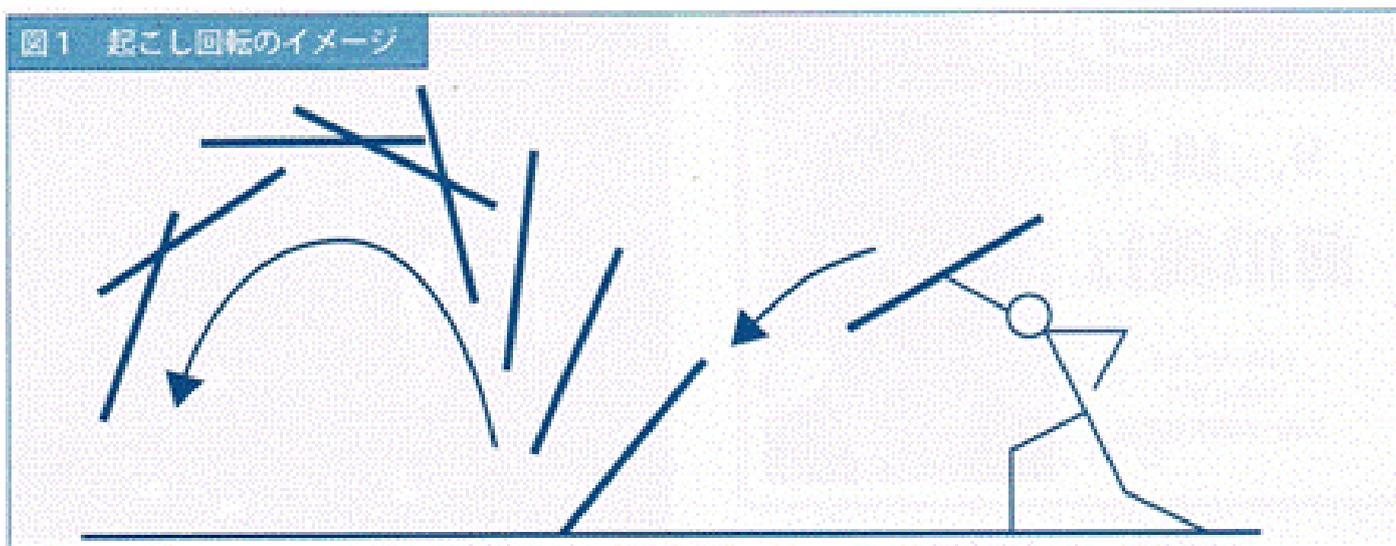
## 【パターン分け】

- つなぎは walk （踏み切る or 踏み切らない）
- つなぎは jog （踏み切る or 踏み切らない）
- つなぎは run （踏み切る or 踏み切らない）

## 【遊脚とは逆の腕の使い方】

脚の引き上げのときに肘を前に振り出す。ドライブ動作に合わせて肘を引き、遊脚が根本から（骨盤から）動くようにする。連動を作り出す。

## 【起こし回転について 図1】



# 近江高校 男子陸上競技部の目的

～人格形成に基づいた競技力向上を～

陸上競技部顧問 花本貴弘

高等学校での部活動から身につけることができることの全体の大きさを考えれば、「体を鍛える」という効果はわずかです。以下の事柄を身につけることを目的に日々活動を行っています。

## @目標を設定する能力を身につける

時期に合わせて明確な目標を作ります。高校生は、自分の目標を作るのに慣れていません。少しずつ成長が見える陸上競技という環境に自分を置くことで、目標を設定する技術を身につけて欲しいと思っています。やる気というのは気合いで出るものではありません。日々の目標に対する達成感の積み重ねが必要です。できた経験がないのにやる気を出すのは不可能です。人は、自分の目標を達成すると、やる気が大きく高まります。やる気を出すには、自分ができたという自信と他人からの承認が必要です。

大きな目標も大切ですが、そのために必要な「小さな目標」をいくつも作らなければやる気が出ません。自分の目標を作ることができれば、その目標にチャレンジすることができるので、達成できれば大きな喜びを得ることができます。たとえ失敗したとしても、その一瞬を生きているという感覚を実感できます。

目標を立てることは、生きている証拠です。

## @自信がつく

人生で成功するためには自信が必要だと思います。そのためには、人生の成功体験を積み重ねていかなければなりません。日々の練習や試合の中で成功体験を積み重ね、自分に自信が持てる人間になって欲しいという思いがあります。心理学では、「自分を愛せる程度にしか、人を愛することはできない」と言われています。自信が無い人は、自分を愛することがなかなかできないので、結局は他人を愛することもできません。

自信を持って生きることは、自分を幸せにすることはもちろんですが、周りにいる人たちも幸せにすることができるのです。そんな人間に成長して、素晴らしい大人になって欲しいと思います。

## @人とのつながりを感じる

人は一人では生きられません。誰かとつながっていると感じられるから生きられると思います。自分を捨てて尽くしてくれる人の存在を知ったとき、人は自分ひとりでは生きていないことを実感します。練習中、自分のミスや勘違いを支えてくれる存在に気づき感謝したとき、人は一人で生きてはいけないこと学びます。そして、周りを支えてあげられる優しい大人になって欲しいと思います。

## @スケジュールを管理する能力がつく

社会人になったとき、忙しいのに成果をあげられない人は、仕事の優先順位をつけることができません。目の前に起きていることに振り回されています。その結果、本当に必要なことをする時間がありません。目の前に起きている「緊急なように見えること」ばかりを必死に処理しているので、本当に大切な仕事をやる時間が無くなってしまいます。

スケジュールを管理するには、スケジュールを作るための時間を作らなければいけないのですが、この作業をしたことが無い人にはできません。試合当日の自分の動きに関して分単位で予定表を作成したり、定期考査中の細やかな自主練習表の作成、月間予定表を見て1ヶ月先、2ヶ月先、さらには半年後や1年後を見据えた行動・・・など、自分の行動を想定して予定を考え抜き、実践する場を大切にします。

自分でスケジュールを作って実行すれば、計画の成果が実感できます。スケジュールを作ることの重要さと、自分にとって本当に大切な時間の使い方が分かります。

## @感謝の心を身につける

「ありがとうございました」「すいませんでした」といった言葉を大切にしています。

人は幸せを失わないと、なかなか大切なことに気がつきません。日々の練習の中での仲間の応援の大切さが分かると、ありがとうという感謝の気持ちが芽生えます。自分の肉体が限界を超えているのに、精神力だけで戦わなければならない状況なら、なおさらです。日常生活では、大きな病気などを経験しないと、応援してくれる人がいる幸せに気づくのは難しいのではないのでしょうか。困難な状況を経験できる場は日々の練習の中で何度も現れます。その都度応援してくれる人に感謝することの大切さに気づくチャンスがあるのです。感謝できる能力が高い大人になって欲しいと思います。

## @プレッシャーに強くなる

大きな大会では、誰もが緊張します。緊張しないためには、慣れていない環境に接する機会を増やすことがポイントです。負けたらどうしようとするのではなく、もし勝ったらどうしようとして考えるように言っています。

また、緊張が強くなると、緊張したときに他人からの評価を気にするのではなく、過去の自分との相対評価を考える人間になります。追い詰められたときに、他人ではなく自分と向き合える大人になって欲しいと思います。陸上競技を通して自分と向き合い、他人の目を気にしない力をつけることができるので、プレッシャーに強くなるのです。

## @失敗を乗り越える力がつく

壁にぶつかったとき、簡単に諦める人間にはなって欲しくないと思っています。特に何の努力もしないで簡単に諦めてしまう人がいます。簡単に諦めることで、負けることによって味わう悔しさから自分の心を守っているのです。

陸上競技は勝者が1人しかいません。他のすべての選手は負け、嫌というほどの悔しさと自己嫌悪を味わうのです。「もう、こんな思いは2度としたくない」と思って、練習を頑張れます。失敗のおかげで、さらに努力することができるように成長するのです。このような成長は日々の練習やすべての試合において経験できます。そのたびに努力の必要性を感じて、自分を進歩させようと思えます。

失敗の経験が少ない人は、失敗することを必要以上に恐れてしまいます。

## @忍耐力が身につく

生活をしていて、イライラする原因の多くは自分の望むものと現実のギャップではないでしょうか。自分が望むように現実が進まない、理想と現実の違いを感じて、この感情を処理するために心がイライラします。

陸上競技においても、試合前には小さな事でイライラしたり、重要な時期に部内で問題が起きたり・・・と、突発的に感情が高ぶってイライラすることを多々経験します。しかし、試合経験を積み部内の問題に対して経験を積むと、イライラしなくなります。イライラしたときに自分の感情をコントロールできる技術を身につけられるからです。

いきなり怪我をしたり、出ると思い込んでいたタイムが出なかったり・・・陸上競技と向き合っていると、自分の思い通りに事が進むことの方が少ないのです。それでも前に進み続けるには、理想と現実のギャップのある状況を受け入れて、冷静に対応する忍耐力が必要になります。

## @決断力がつく

決断できる人とできない人の違いは何でしょうか。自分の決断を信じる勇気があるかどうかだと思います。決断力が無い人は、自分で決断した結果が間違ったときに自分が傷つくことを恐れて言い訳を考えます。また、他人の決断に頼る人もいます。自分の決断を信じて傷つくよりは、他の人の決断に従った方が自分ひとりだけが傷つくよりは良い、という決断をしてしまいます。

決断することには勇気が必要です。ときには、その決断のために自分が傷つくことがあるからです。しかし、陸上競技部として活動をしていると決断の瞬間だけです。どんなレース展開をするのか、試合直前に何をすべきかなど、自分の決断が正しいかどうかという不安を抱えながら行動しなくてはなりません。決断力のある人は、自分で納得して決めたことだから失敗しても悔いは無い、という判断がすぐにできます。結果ではなく過程が大切だということを、経験から知っているからです。

人生も同じように決断の連続です。陸上競技を通して鍛えた決断力を各々の人生に活かして欲しいと思います。自分を信じて、後悔をしない決断をして下さい。

## @集中力が身につく

短距離のスタートのように、一瞬で勝負が決まるのが陸上競技です。一瞬で勝負が決まるため、皆集中力を鍛えます。高校生の日常生活の中で、ある程度の時間、集中する力をつけるのは簡単なことではありません。

一つのことに集中した経験の無い人は、集中することで発揮できる自分の力がわかりません。集中したときの自分の力を知っていれば、嫌なことでも集中して終わらせようという気持ちに切りかえることができます。

**集中力を鍛えることで、自分の力を信じることができるのです。**

## @心の柔軟性が高まる

0.01秒を競う陸上競技で勝つためには、自分の置かれている状況が悪いときに自分を変えられる柔軟性が必要になります。練習環境はもちろん、気候や競技場の環境によってタイムが左右される陸上競技は、固定観念だけで行動することは不可能になります。

柔軟性を持っていれば、卒業後の人生において困難な状況に追い込まれたときに、固定観念を捨てて違った視点でものを考えることができます。

どんなことにも「絶対」はありません。『これは絶対に正しい』という固定観念を持つと、視野が狭くなるのでちょっとした問題が起きたただけなのに動揺してイライラしてしまいます。固定観念を外して柔軟に対応できる大人になって欲しいと思います。

### @客観的に自分を見る力が身につく

練習中、撮影機器を用いてフォームチェックを行います。自分で思っていたより技術的に低いという事に愕然とする高校生が多いのが現状です。普段、自分のことは自分が一番分かっているつもりですが、客観的に自分を見ることはできていないことが多いのです。どんな人でも、自己イメージと客観的に見られている自分の姿は違います。客観的に自分を見ることができるようになると、人によって見える景色が違うことに気がつくことができる人間に変わります。

同じ出来事でも人によって捉え方が違うことに気づきます。すると、足りないことに焦点を当てて出来事を見る癖が無くなっていくのです。常に自分を客観視できる大人になって欲しいと思います。

### @悪条件に強い心を身につける

陸上競技は雨や風に関係無く試合が行われます。大雨の中の試合や炎天下の試合で最高のパフォーマンスを出すには、悪条件に強くなるが必要になってきます。いつも良い条件で走ることができるとは限りません。

自分の力で変えられないものに文句を言っても仕方が無いのです。悪条件でも頑張れる人は、それを乗り越えたときの達成感の大きさを知っています。陸上競技において悪条件を克服して結果を出した経験を積むと、日常生活でもその力を活かすことができます。

### @指導力がつく

生徒間での教え合いやアドバイスする場を大切にしています。顧問から生徒への一方的なアドバイスばかりでは、1つのチームとして成長していくことは不可能だと考えています。

教え方が上手い人と下手な人がいます。走るのが速いからといって、陸上競技の説明が上手いとは限りません。最初は誰もが教え方が下手ですが、周りの部員にアドバイスを続けていく中で「このようにアドバイスすればいい」という方法に気がつきます。陸上競技を通じて効果的に教えることができる指導力を身につけることができます。

指導するときのポイントは「できない人の気持ちになれるか」です。相手のしていることを完全に否定していく指導ではなく、一生懸命実践している気持ちはそのままに、「こっちの方法の方が良い」という観点でアドバイスを行える陸上競技部でありたいと考えています。

### @学力が向上する。

スポーツをしている最中に脳が活発に活動した結果、脳の働きが向上するのです。特に、技術系の練習では頭を使って考えながら行います。脳は使うことによって、神経細胞の連結システム（シナプス）の性能が磨かれて、伝達スピードが速くなります。

最近の研究では、壊れたら再生しないといわれている脳の神経細胞がスポーツをすることで修復されるという、マウスを使った動物実験が報告されています。スポーツと勉強の両立で大変だと思ってしまうがちですが、実はスポーツが勉強に役立っているのです。また、技術的に上達するには、自分の状況を客観的に見ながら肉体との調整をしていかなければいけません。本当にスポーツが上達する人は、勉強もできます。

**練習の見学・相談等は1年を通して受け付けております**

**近江高等学校 花本貴弘 【0749-22-2323】**