**陸上競技部指導案**

京都市スポーツ連盟

陸上競技部種目専門部

１．対　　　象　　　 ４～６年生

２．練 習 時 間　　　４５分

３．運動領域（種目） 陸上競技（走高跳）

季節に応じた配慮や時間配分

・下校時刻が遅くなることや、教員の働き方改革の推進による部活動時間の短縮が行われている学校もあるため、４５分程度で終了できるようにしている。

・例年１０月に、６年生対象の全市の陸上競技記録会が行われている。新型コロナウイルスの流行により種目を減らして行っていたが今年度より「走高跳」と「ハードル走」を復活させたものの、出場人数の割合を見ると、走高跳の出場数が顕著に少ない。指導者の立場からは、指導の仕方がわからない。児童の立場からは、難しそうという意見が多かったため、普及できればよいと考える。

・夏場は高温になり熱中症の危険があるため、適宜休息をとりながら行うようにする。また、運動場の地面も熱くなるため、火傷に注意する。

・冬場は気温が下がるため、急に動かすことによって、足の吊りや肉離れが発生しやすいので、十分なストレッチを行い、肉離れを防止する。

・過度な運動は、成長段階の体において悪影響を及ぼすため、１度の練習での走行距離については常に配慮しなくてはならない。（部活動ガイドライン参照）

〇小学生を指導するにあたって

　陸上競技は「走」「投」「跳」の大きく３つの種目に分けられ、それぞれの種目性が大きく異なるスポーツである。だからこそ、それぞれの持つ動きを十分に楽しめるスポーツでもあるので、１つの種目にこだわらず他の種目にも親しんでもらいたい。今回は「走高跳」についての指導法を提案しているが、「跳」の動きは陸上運動ならではの動作でもあるので、指導する教師の方には積極的に挑戦してみるよう声をかけてもらいたい。

５．練習の展開（メニュー）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 練習内容（時間） | 指示する内容 | 留意点（◆）と支援（◇） |
| 1. **柔軟・アップ**

・ランニング　　（５分）　・ストレッチ　　（５分）　・基本の動きづくり　　（１０分） | ・部活開始時刻になったら、自分たちで動き始めるように指示する。・動きまで終わったら、練習①②の内容を伝え、練習に入る。 | ◆運動場を何週走るか・ストレッチ・動きづくりの内容を決めておく。◇タイマーを設置し、１５分以内で終わるよう意識させることで、素早い行動を身に付けられるようにする。〈基本の動き（例）〉・ジャンプ（両足・片足）　・スキップ・腿上げ　・腕を回してスキップ・サイドステップ　・クロスステップ |
| **２．練習①** **ゴムを使用しての動きづくり**　・ゴムを使用し、はさみ跳びの動作を身に付ける　　（１０分） | ・ゴムを腰くらいの高さに設定し、ゴムをまたぐように、右→左、左→右に跳び越える。・両足で跳び越えることができれば、片足でまたぐように跳び越える。・ゴムの高さを上げていき、足を振り上げ、リード足でタッチする。・ゴムの高さを上げていき、足を振り上げ、抜き足でタッチする。 | ◆膝を曲げるのではなく、足のつけ根から振り上げるように意識させる。◆足だけでなく、腕も振り上げるようにする。◆リズムよく跳べる児童には、接地する時間が短くなるように伝える。◇なかなか跳べない児童には、高さを低く設定し、跳び越えることができる高さにする。◆膝を曲げるのではなく、足のつけ根から振り上げるように意識させる。◆足だけでなく、腕も振り上げるようにする。◇届かない児童には、高さを低く設定し、タッチすることができる高さにする。◇届かない児童に対して、台を用意し、台の上からジャンプしてタッチするよう支援する。 |
| **３．練習②****走高跳の記録計測**　・記録測定の場を作り、自己の記録に挑戦する。　　（８分） | ・なるべく広い間隔をあけて場を作るようにする。・高さを上げたり下げたりしながら記録に挑戦する。 | ◆必ずはさみ跳びを行い、足の裏から着地するように徹底する。（事故防止）◆試技を行う時に、ポールやバーの近くには立たないよう徹底する。（事故防止）◇逆の足で跳んでいる児童には、遠くから助走するのではなく、「１・２・３」や「１・２・３・４・５」とリズムをつけて跳び越えられるように助言する。◇バーに恐怖心がある児童がいる場合には、バーの代わりにゴムを使用するとよい。 |
| **４．柔軟**　　（５分） |  | ◆足を中心に過度な負担がかかっているため、太腿やアキレス腱、足首などを重点的に伸ばすようにする。 |
| ４．**ふりかえり**　　（２分）　**片付け・着替え** | ・練習した内容についてふりかえりをする。 | ◆「楽しかった」の感想だけでなく、工夫したことや意識したことを発表させる。 |