

高等学校「体育科」指導参考資料
【陸上競技 自宅での学習指導例】

本資料は、生徒が自宅等でも比較的学習がしやすい領域や種目等を取り上げ、行い方の例等を示しています。

2 陸上競技

ア 陸上競技の動きの例

(高等学校学習指導要領(平成30年告示)解説より抜粋)

種目	高等学校入学年次	高等学校その次の年次以降
やり投げ	<ul style="list-style-type: none"> ・ 柔らかくやりを握り、保持すること ・ やりを後方に引いた姿勢でクロスステップを行い、投げの動作に移ること ・ 25～35度程度の角度でやりを投げる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 助走で得た勢いを投げの動作に移すこと ・ 投げの動作では、投げる側の腕を大きく振ること

○ やり投げでは、短い助走からやりを前方にまっすぐ投げる

陸上競技 投てき種目 やり投 【自宅でできる練習例】

★★技術習得についての基本的な考え方★★

●振り切り動作(主に肩関節から指にかけての動き)

関節の作用を利用したムチ動作を表現する。

末端の小さな関節から体幹の大きな関節へと使える関節を増やしていく。

[指⇒手首⇒肘⇒肩⇒肩甲骨]

●ラストクロス・クロス走・助走

振り切りにおいて、より速い初速を加えるためのスムーズな重心移動を表現する。

右投げの場合

■指・手首の動き

※いわゆるスナップ動作

- ・ ペン(水銀体温計)を振る
- ・ 左手(グローブ)へボール(紙ボールなど)を投げつけてキャッチする

■肘関節の作用・前腕の動き(肘90度)

※正面を向いたままで行う。

※頭を通過する時、掌が外側を向くように返す。(弾く)

- ・ 仰向け
- ・ 立位で肘固定
- ・ 軽い物を握って振る(ボール・紙ボールなど)

- ・少し長い物を縦に持って振る（ペットボトル・少量の水を入れたペットボトル・靴・紙棒 など）
- ・軽い物を投げる（壁やネット，干した毛布などに当てる など）
- ・少し長い物を縦に持って投げる（壁やネット，干した毛布などに当てる など）

■投げ動作⇒立ち投げ（1歩投げ）

※グリップ（手首）の位置を頭の後方に置き，上体は横向きに捻じった体勢で行う。

※左腕（肘）を顔の前に挙げてバランスをとる。

※左足が着いた瞬間に振り切る。（右⇒左の体重移動）

※グリップ（手首）が頭の上を通過する時に弾き返す。（ムチ動作・音で確認）

- ・タオルを振る（二つ折りで根元部分をグリップにする）
- ・旗を振る
- ・紙鉄砲を振る
- ・紙ヒコーキを投げる
- ・タオルを叩く（高い位置に垂れ掛けておく）
- ・軽い物を投げる
- ・少し長い物を縦に持って投げる

やり投スタイル

- ・『逆ハドリル』

長い物を横に持って構え（左右の手で保持），槍を動かさずに（角度を変えずに）真っ直ぐ力を加えるドリル。

右膝の使い方や自然に体のしなりをつくる練習になる。（クロスをしたり，壁に当てるなどの工夫もできる）

- ・長い物を横に持って構え（左右の手で保持）上腕の動きで振り左手でキャッチ（ほうき ほうきの柄など）
- ・長い物を横に持って構え（右手で保持）投げる

■ワックロス投げ（3歩投げ：ラストクロス）

※「ターン タ タン！」（左・右・左）のリズム

※クロスとは『左脚で踏み込み，右膝が左脚を追い越す』動作であるが，慣れないと逆に不自然な動きになるので，形よりリズム重視で考える。『左脚で踏み込み，右脚を左脚に寄せる』程度でもよい。

※「ターン タ タン！」（左・右・左） タン！で左脚が着地した瞬間に一気に振り切る。

立ち投げ（1歩投げ）の応用

- ・タオルを振る（二つ折りで根元部分をグリップにする）
- ・旗を振る
- ・紙鉄砲を振る
- ・紙ヒコーキを投げる
- ・タオルを叩く（高い位置に垂れ掛けておく）
- ・軽い物を投げる
- ・少し長い物を縦に持って投げる

■クロス走投げ（5歩クロス：2歩＋3歩投げ・7歩クロス：4歩＋3歩投げ・・・クロス走の歩数を増やす）

※「ターン タ タン！」の3歩の前に横向きでのクロス走を入れてスピードを高める。

※クロス走の歩数を増やすことで徐々にスピードを高めていく。

※スピードが高まってもリズムとタイミングを合わなければ飛距離にはつながらない。

- ・サイド走（寄せて）⇒投げ
- ・サイド走（寄せて）とクロス走を組み合わせる⇒投げ
- ・右脚ケンケンからの投げ動作⇒投げ
- ・左脚ケンケンからの投げ動作⇒投げ
- ・マーカーを置いて脚運び⇒投げ
- ・組み合わせによりバリエーション広げる。