

栃木県中体連陸上競技専門部

練習における安全について

第1訂

2023年5月

中学生の短距離指導について

栃木県中学校体育連盟 陸上競技専門部
短距離ブロック

1 環境づくり

- (1) 環境や気象等に応じた安全対策を講じる。
- (2) 走方向を一定にし、衝突事故を防ぐ。
- (3) 状況に応じて他の活動と時間帯を分ける。
- (4) グラウンド状況やスターティングブロック、スパイク等に不具合がないかの点検を行う。
- (5) スターティングブロックを使用した練習の際には指導者が立ち会う。
- (6) 事故が発生した場合の応急手当や緊急連絡等のフロー、関係者の連絡先、AEDの設置場所などを事前に把握する。

2 競技者への安全指導

- (1) 走方向・練習形態を一定にしないと衝突事故の危険性があることを理解させる。
- (2) グラウンド等に凹み部分があると、捻挫や転倒事故の危険性があることを理解させる。
- (3) スタート局面においては、下を向き疾走することから、前方を確認できず衝突事故が起こる危険性があることを理解させる。
- (4) 安全な練習隊形と役割分担、安全確保のための具体的な手段や方法、危険回避行動、考えられる危険性を理解させる。
- (5) 陸上競技以外の活動者に対して事前に危険性を十分に理解させる。

【資料：考えられる危険と対策】

考えられる危険	対 策
①走者とレーンを横断する者が衝突してしまう。	①走者は「〇〇レーン走ります」等の周知を行い、安全を確認した上で疾走を開始する。
②スターティングブロックを利用した練習の際、前の走者がレーンに残っているにもかかわらず、スタートしてしまい衝突してしまう。	①レーンを横断する者は十分に左右の確認を行ってから横断する。 ②疾走後は前後左右の確認をした上で、速やかにレーンから出るようにする。 ②レーン前方に人がいないことを確認してからスタートする。
③グラウンドに凹み部分があったり石が落ちていたりしたため、捻挫や転倒事故につながってしまう。	③日頃からグラウンドの整備状況に目を配り、不整地はならすようにする。 ③疾走する前に、レーンの安全確認を十分に行う。

〈参考文献〉 陸上競技安全対策ガイドブック(JAAF)、陸上競技安全対策ガイドライン(JAAF)
基礎から身につく陸上競技(JAAF)、栃木県高等学校体育連盟危機管理マニュアル

中学生の長距離指導について

栃木県中学校体育連盟 陸上競技専門部
長距離ブロック

1 環境づくり

- (1) 環境や気象等に応じた安全対策を講じる。
- (2) 種目の特性や集団や個人に応じて適したレーンを確保する。
- (3) 状況に応じて他の活動や種目と場所や時間帯を分ける。
- (4) 練習の際には指導者が立ち会い、レーンを横切る際には、注意を促す。
- (5) 事故は発生した場合の応急手当や緊急連絡等のフロー、関係者の連絡先、AED の設置場所などを事前に把握する。

2 競技者への安全指導

- (1) 競技者の体調を把握する。普段と異なる場合は、活動を行わない。
- (2) 集団や個人に適した練習計画の作成及び実施。
- (3) 熱中症に対する対策を行う。(活動場所・活動内容・時間・水分補給・帽子等の着用)
- (4) 活動場所及び周辺に危険物等がないか確認する。
- (5) 他の種目と共通理解を図りながら、走方向を統一し、衝突事故を避ける。
- (6) 疾走後に方向を変える場合(レーンを横断する場合も含む)は、前後左右を確認してから行動する。

【資料：考えられる危険と対策】

考えられる危険	対 策
①他ブロックとの衝突	①種目の特性や集団や個人に応じて適したレーンを確保する。
②スタート局面における他の選手との接触	②下を向き疾走することから、前方を確認できず衝突する危険性があるため、事前の指導を行う。
③コース上における危険物との接触	③事前にコース上の確認を行う。

〈参考文献〉 陸上競技安全対策ガイドライン(JAAF)

中学生のハードル指導について

栃木県中学校体育連盟 陸上競技専門部

ハードルブロック

1 環境づくり

- (1) 環境や気象等に応じた安全対策を講じる。
- (2) 種目の特性や個人の能力に応じて適したスペースを確保する。
- (3) 状況に応じて他の活動と時間帯を分ける。
- (4) ハードルを正しく使用させる。(一方向のみ)
- (5) ハードル練習の際には指導者が立ち会う。
- (6) 事故が発生した場合の応急手当や緊急連絡等のフロー、関係者の連絡先、AED の設置場所などを事前に把握する。

2 競技者への安全指導

- (1) ハードルは一定方向に倒れる仕組みであることを理解させる。
- (2) 転倒した際、他レーンに入ってしまう可能性も考慮して、ハードルを設置する。
- (3) ハードル練習途中でやめる際は、左右確認をしてからレーンを出るように指導する。
- (4) 陸上競技以外の活動者に対して事前に危険性を十分に理解させる。
- (5) 練習者は周囲の安全を確認するとともに、練習前に声で周囲の人に知らせる。周囲の人は声を出して返事をし、返事を確認のうえ、試技を行う。
- (6) 片付けの際は、高さを調節し、台車を固定する。

【資料：考えられる危険と対策】

考えられる危険	対 策
①ハードルにひっかけ転倒し、隣のレーンに入って、他選手と接触してしまった。	① 1レーン空けて、ハードルをセッティングする。 ①走る前に声をかけて、周囲の人に知らせる。
②ハードルにひっかけ転倒し、手を衝いて骨折してしまった。	②受け身の取り方を事前に指導する。 ②正しい踏切位置で踏み切るように指導する。

中学生の走高跳指導について

栃木県中学校体育連盟 陸上競技専門部
走高跳ブロック

1 環境づくり

- (1) 環境や気象等に応じた安全対策を講じる。
- (2) 種目の特性や個人の能力に応じて適したスペースを確保する。
- (3) 状況に応じて他の活動と時間帯を分ける。
- (4) 走高跳用マット、支柱、バーを正しい位置に設置する。
- (5) 跳躍練習の際には指導者が立ち会う。
- (6) 事故が発生した場合の応急手当や緊急連絡等のフロー、関係者の連絡先、AED の設置場所などを事前に把握する。

2 競技者への安全指導

- (1) 正しい踏み切り位置で跳躍しなければマットの外に着地してしまったり、支柱にぶつかってしまったりする可能性があることを理解させる。
- (2) 着地すると次の試技者から目視による確認が取りづらく、マットに前の試技者がいるにもかかわらず、試技を開始してしまい衝突する危険性があることを理解させる。
- (3) 安全な練習隊形と役割分担、安全確保のための具体的な手段や方法、危険回避行動、考えられる危険性を理解させる。
- (4) 陸上競技以外の活動者に対して事前に危険性を十分に理解させる。
- (5) 試技者は周囲の安全を確認するとともに、試技前に声で周囲の人に知らせる。周囲の人は声を出して返事をし、返事を確認のうえ、試技を行う。
- (6) 試技が終わってピットから出る時は、必ず前後左右を確認する。

【資料：考えられる危険と対策】

考えられる危険	対 策
①マットの外に着地してしまう場合がある。	①マットを正しい位置に設置し、落下点の安全確保を行う。
②支柱にぶつかってしまう。	①バーとマットの間が開きすぎないように設置する。 ①マットが移動してしまったら、すぐに元の位置に戻す。
③着地すると次の試技者から目視による確認が取りづらく、マットに前の試技者がいるにもかかわらず、試技を開始してしまい衝突してしまう。	②中央で踏み切るようにする。 ②マットの方向に跳躍するようにする。 ③前の試技者がマットから確実に出たことを確認した上で試技を開始する。 ③試技者は「いきます」等の周知を行い、安全を確認した上で試技を開始する。 ③試技が終わってピットから出る時は必ず前後左右を確認する。

〈参考文献〉陸上競技安全対策ガイドブック(JAAF)、陸上競技安全対策ガイドライン(JAAF)
基礎から身につく陸上競技(JAAF)、栃木県高等学校体育連盟危機管理マニュアル

中学生の棒高跳指導について

栃木県中学校体育連盟 陸上競技専門部
棒高跳ブロック

1 環境づくり

- (1) 環境や気象等に応じた安全対策を講じる。
- (2) 種目の特性や個人の能力に応じて適したスペースを確保する。
- (3) 状況に応じて他の活動と時間帯を分ける。
- (4) 棒高跳用マット、支柱、ボックス、バーを正しい位置に設置する。
- (5) 跳躍練習の際には指導者が立ち会う。
- (6) 事故が発生した場合の応急手当や緊急連絡等のフロー、関係者の連絡先、AEDの設置場所などを事前に把握する。

2 競技者への安全指導

- (1) 個人の能力にあった握りの高さ、正しい踏み切り位置で跳躍しなければマットの外に着地してしまったり、支柱にぶつかってしまったりする場合があることを理解させる。
- (2) 着地すると次の試技者から目視による確認が取りづらく、マットに前の試技者がいるにもかかわらず、試技をしてしまい、衝突する危険性があることを理解させる。
- (3) ポールは体格にあっていなかったり、ひびや傷があったりすると折れる可能性があることを理解させ、個人の能力や、体格にあったものを使用させる。また、練習前にはポールに傷がないか必ず確認させる。
- (4) 安全な練習隊形と役割分担、安全確保のための具体的な手段や方法、危険回避行動、考えられる危険性を理解させる。※資料参照
- (5) 陸上競技以外の活動者に対して事前に危険性を十分に理解させる。
- (6) 跳躍者は周囲の安全を確認するとともに、跳躍前に大きな声で周囲の生徒に知らせる。周囲の人は声を出して返事をし、返事を確認のうえ、跳躍を行う。
- (7) 試技が終わってピットから出るときは、必ず前後左右を確認する。

【資料：考えられる危険と対策】

考えられる危険	対策
①マット外に着地してしまう場合がある。	①マットを正しい位置に設置し、落下点の安全確保を行う。
②ポールが折れてしまう。	①個人の能力にあったポールを選択する。また、自分の能力にあった位置を握る。 ②試技前にポールに傷がないか確認する。 ②個人の能力や体格に合ったポールを選択する。
③着地すると次の試技者から目視による確認が取りづらく、マットに前の試技者がいるにもかかわらず、試技を開始してしまい衝突してしまう。	③前の試技者がマットから確実に出たことを確認した上で試技を開始する。 ③試技者は「いきます」等の周知を行い、安全を確認したうえで試技を開始する。 ③試技が終わってピットから出る時は必ず前後左右を確認する。

〈参考文献〉陸上競技安全対策ガイドブック(JAAF)、陸上競技安全対策ガイドライン(JAAF)
中学校部活動における陸上競技指導の手引き(JAAF)

中学生の走幅跳指導について

栃木県中学校体育連盟 陸上専門部
走幅跳ブロック

1 環境づくり

- (1) 環境や気象等に応じた安全対策を講じる。
- (2) 種目の特性や個人の能力に応じて適したスペースを確保する。
- (3) 状況に応じて他の活動と時間帯を分ける。
- (4) 着地時に捻挫等の怪我をする危険性を考慮し、砂場を整地する。
- (5) ピット内に障害となる物が置かれていないかを確認する。
- (6) スロープボードやミニハードルなどの練習用具を用いる場合は、適切な設置位置や高さなどに留意する。
- (7) 2つのピットで練習を行う場合、ピットから出る際に平行した横のピットにいる試技者と衝突しないようにコーン等で仕切りを設置する。
- (8) 事故が発生した場合の応急処置や緊急連絡等のフロー、関係者の連絡先、AEDの設置場所などを事前に把握する。

2 競技者への安全指導

- (1) 練習前に、砂場の整備を十分に行い、着地時に捻挫等の怪我をする危険性を理解させる。
- (2) 前の試技者が砂場から確実に出たことを確認した上で試技を開始するよう指導する。
- (3) 試技者は「いきます」等の周知を行い、安全を確認した上で試技を開始するよう指導する。
- (4) 試技が終わってピットから出る時は必ず前後左右を確認してからピットを出るよう指導する。
- (5) 2つのピットで練習を行う場合、ピットの横断の際に試技者との衝突の危険性があることを理解させる。

【資料：考えられる危険と対策】

考えられる危険	対策
①ピットを横断する際、ピット内で助走をしている試技者と衝突する危険性がある。	①左右の確認をしてからピットの横断をする。 ①試技者は、周囲の状況を確認してから助走を開始する。
②前の試技者がピット内に残っている状況で、次の試技者が跳躍練習を行ってしまい、衝突する危険性がある。	①～②試技者は「いきます」等の周知を行い、周囲の人は声を出して返事を行い、返事を確認の上試技を行う。
③2つのピットで練習を行う場合、着地後ピットを出る際に、もう一方のピットで練習を行っている試技者と衝突する危険性がある。	③着地後はまっすぐ砂場を出るよう指導する。 ③砂場の奥にカラーコーン等を設置し、ピットを仕切る。

<p>④着地の際、砂場の整地が十分でない場合、捻挫等の怪我の危険性がある。</p> <p>⑤砂場の整地を行っている最中に跳躍練習を行ってしまう危険性がある。</p> <p>⑥ミニハードルを用いた練習を行う際、高さや設置位置が適切でない場合、つまずき怪我をする危険性がある。</p> <p>⑦スロープボードを用いた練習を行う際、試技者が踏切位置を誤ってしまうと怪我の危険性がある。</p>	<p>④練習中、着地跡の様子を見て、適宜整地を行う。</p> <p>⑤砂場の整地を行っている最中、指導者がピット内で試技者が助走を開始しないように指示する。</p> <p>⑤整地後もグラウンドレーキ等の整地道具がピットの周辺に置かれていないことを確認する。</p> <p>⑥試技者の競技レベルに応じた高さや設置位置を設定する。</p> <p>⑥フレキハードル等の安全性の高い練習用具を用いる。</p> <p>⑦スロープボードの耐久性や破損等の確認を行う。</p> <p>⑦何度か試して助走距離を調整するよう試技者に指導する。</p>
---	--

【参考文献】

- ・ 日本陸上競技連盟 「中学校部活動における陸上競技指導の手引き」
- ・ 日本陸上競技連盟 「安全対策ガイドライン」

栃木県中体連砲丸投指導について

1 環境づくり

- ・環境や天候などに応じた安全対策を講じる
- ・種目の特性や個人の能力に応じた空間を確保する
- ・他の部活との活動時間を分ける
- ・投てき練習場のエリアがわかるようにコーンやネット、ハードルなどの障害物を置く
- ・投てき練習で投げる練習を行う際は、指導者が立ち会う。
- ・事故発生時の緊急連絡先や連絡方法と AED の設置場所を事前に把握し共有する。

2 競技者への安全指導

- ・砲丸投は危険であることの情報の共有を行う。
- ・陸上競技以外の部活動の顧問や生徒にも砲丸投は危険な種目であることを認知させる。
- ・投てき者は周囲の安全を目視で行い、声を出して周囲の生徒に知らせる。周囲の生徒も声を出し返事をし、返事を確認し投てきを行う。
- ・練習中は、各種目の練習スペースを横切らないことを情報共有する。
- ・飛んできた砲丸を止める場合は、足で静止させたいうえで、周囲の安全を確認して砲丸を拾う。
- ・砲丸を前に出て拾う場合は、周囲に拾うことを宣言し、周囲が投げるのをやめたことを確認したのちに、拾いに行く。

【資料：考えられる危険と対策】

考えられる危険	対策
砲丸を自分の足に当ててしまう	正しい砲丸の持ち方を指導し、その後、真下の突き出しをして、砲丸の危険性を自分で認知する。
対面投で、砲丸を拾うときに、別の生徒が投げた砲丸がぶつかってしまう	砲丸を拾うときは、周囲の安全を確認してから拾う。さらに隣で投げる生徒は、人が拾っているときは、投げるのを控える。
対面で投げているときに、失投により、砲丸が左右にぶれる	投げるときには、必ず「投げます」の発声をし、周囲に知らせるとともに、受け側も「はい」と返事をするとともに、周囲にいる者も発声する。
砲丸が転がっているときに、石などにぶつかり、バウンドが変わり、足にぶつかる	砲丸のスピードが低速になる距離を置いて、砲丸を止める。
他の部活の生徒がボールなどを追いかけて、落下エリアに入ってくる	指導者が大声で動きをいったん止める、また、入らないように、障害物を置いて、目視で入れなくなっていることを理解させる。

【参考文献】

- ・日本陸上連盟 「陸上競技安全対策ガイドブック」

中学生の円盤投指導について

日本中学校体育連盟 陸上競技部
公益財団法人 日本陸上競技連盟

1 環境づくり

- (1) 環境や気象等に応じた安全対策を講じる。
- (2) 種目の特性や個人の能力に応じて適したスペースを確保する。
- (3) 状況に応じて他の活動と時間帯を分ける。
- (4) 投てき練習のスペース（エリア）を、コーンやネット等で明確に区分する。
- (5) 投てきする位置に囲いや防護ネット等の設置をする。
- (6) 投てき物を投げる練習の際には指導者が立ち会う。
- (7) 練習場等に掲示物で啓発をする。
- (8) 事故が発生した場合の応急手当や緊急連絡等のフロー、関係者の連絡先、AED の設置場所などを事前に把握する。

2 競技者への安全指導

- (1) 回転系は360度に大きく失投する可能性があることを十分に理解させる。
- (2) 安全な練習隊形と役割分担、安全確保のための具体的な手段や方法、危険回避行動、考えられる危険性を理解させる。※資料参照
- (3) 陸上競技以外の活動者に対して事前に危険性を十分に理解させる。
- (4) 投てき者は周囲の安全を確認するとともに投てき前に大きな声で周囲の生徒に知らせる。周囲の人は声を出して返事をし、返事を確認のうえ、投てきを行う。
- (5) 投てき物を拾う場合は、他の者が投てきしていないことを確認する。人や待機場所に向けて投げ返さないようにする。(対面で投てきをしない。)

【資料：考えられる危険と対策】

考えられる危険	対策
①手に円盤を保持しての予備動作やターンの際に、手から円盤が離れる場合がある。	①まず、器具を持たずターンの動きだけ、あるいはタオルなど円盤に代わる安全性が高い物を用いたターンなどを繰り返し行い、ターンの動きに十分に慣れてから円盤を用いた練習に移行する ①周囲への声掛けをおこなってから行う。 ①周囲や円盤の落下が予想されるエリアに人がいないことを確認する。 ①囲い等の安全性が確保できる場所で行う。 ①ターン用ストラップ等を使用する。
②サークルが滑りやすくなっている場合、予測できない方向へ投げてしまうことがある。	②滑りにくくなるよう対策を講じるか、投てき練習を中止する。
③囲いの隙間から円盤が飛び出すことがある。	③囲いを適切に設置する。 ③囲いに破損等が無いのか、練習前に確認する。
④防護ネットに円盤が当たった際に、ネットが伸びたりネットへの衝突によって方向が変わったりすることがある。	②～⑤ ・落下エリア外の者でも投てき者や投てき物の動きを注視し、避難に備える。
⑤失投によって大きく左右にそれることがある。	・待機者は防護ネットから離れた位置に待機する。
⑥ターンの際は投てき方向に背を向けることがある為、落下エリアへの人の侵入を見落としやすい。	・投てき物が自分の方向に飛んできた場合、前後の

<p>⑦予期せぬバウンドや転がりによって思わぬ方向へ飛び出す場合がある。</p> <p>⑧円盤を拾うために落下エリアに侵入する際に、次の投てき者がそれに気づかずサークルへ入って投てき練習を行なってしまうことがある。</p> <p>⑨他の部活の生徒が、ボールを追いかけるなどして落下エリアへ突然侵入することがある。</p> <p>⑩基礎練習として真上に円盤を投げ上げる練習を行う際、飛ぶ方向が大きくそれる場合がある。</p>	<p>方向ではなく、左右の方向に、投てき物を注視しながら逃げる。</p> <p>⑤～⑧</p> <ul style="list-style-type: none"> ・投てき動作前の声掛け等による投てき者と周辺の人による安全確認を行なう。 ・投てき動作中に指導者や周辺の生徒による安全確認を行なう。 ・落下エリアをコーンやネット等で明確に区分する。 <p>⑨指導者や周囲の者が、笛や大声等で投てき中止を投てき者へ知らせる。</p> <p>⑩通常の投てき練習同様に、周囲に人がいないことを確認する。</p>
---	---

3 基本指導について

(1) 円盤の持ち方 (3種類)

①人差し指から小指に至るまで、いずれの指の間隔も同様にする持ち方。(初心者向け)

②人差し指と中指を円盤につけるものの、薬指と小指は円盤から離す持ち方。

③人差し指から薬指までを円盤につけて小指だけを離しておく持ち方。

Point 1 : 円盤を第一関節の真ん中あたりに引っ掛けるように持つ。

Point 2 : 手のひらや親指に力を加えず、円盤を支える程度。

Point 3 : 円盤は握るのではなく、4本の指を添えるようにして持ち、それを手のひらで支えるという感覚で持つ。



(2) 基本練習 I

・円盤を持ったまま肩の位置まで腕を上げ、左右に8の字に振る。(遠心力を感じよう)

Point : 反対の手で円盤の落下を防止する。

(3) 基本練習 II

・円盤を縦に転がす。

Point : まっすぐ転がると Good !

(4) 基本練習 III

・投げ上げ

Point 1 : 指の第一関節でしっかりと支えるように円盤を持つ

Point 2 : ボーリングのように腕を真後ろに引き、円盤を持っている手とは反対の方の足を前に出しながら円盤を1 m程度真上に投げる。

Point 3 : 円盤を回転させつつ、安定して飛ばす。

Point 4 : 円盤の回転方向は、自分から見て前方方向に回転していると Good !

(5) フォーム

- ・スタンディングスロー

※ここでは、「スタンディングスロー」のみを紹介します。段階を追ってターンも習得していきましょう。

- ア) 円盤を投げたい方向に向き、肩幅に足を開いて立つ。
- イ) 円盤を持つ手の腕は、肩から手が地面と平行になるように持つ。
- ウ) 円盤を持った手の方に、上半身ごと後ろ側にひねる。
- エ) 投げたい方向に勢いよく向き、円盤を第一関節から離す。

Point 1 : 後ろを向いた時に身体を倒して低くし、リリースの瞬間に一気に起き上がるようにする。

Point 2 : 円盤は地面と平行になるように腕を振る。

Point 3 : 円盤の回転方向は、右手投げなら右回転。左手投げなら左回転が Good !

【日本陸上競技連盟から発信している安全や事故防止に関する資料】

事故を防ぐ3つのポイント

https://www.jaaf.or.jp/files/upload/202011/13_085131.pdf

陸上競技安全ガイドライン

<https://www.jaaf.or.jp/rikuren/pdf/safety.pdf>

陸上競技安全ガイドブック

https://www.jaaf.or.jp/files/upload/202012/23_175418.pdf

陸上競技安全ガイド動画

<https://www.jaaf.or.jp/rikuren/safety.html>

【日本陸上競技連盟が発行している指導参考図書・テキスト】

- ・基礎から身につく陸上競技 <公認ジュニアコーチ・公認コーチ参考図書>
第4章 投てき種目
※円盤投げの基本や練習方法が掲載されています。
- ・レベルアップの陸上競技 <公認ジュニアコーチ・公認コーチ参考図書>
第4章 投てき種目
- ・陸上競技コーチングブック <公認ジュニアコーチ・公認コーチ指定テキスト>
5章 指導者の義務と責任
10章 投てきの科学

【参考文献】

- ・日本陸上競技連盟 「陸上競技安全対策ガイドブック」
- ・前田 奎 「陸上競技の理論と実際－投てき競技の事故と安全管理」
- ・東京都教育委員会 「部活動中の重大事故防止のためのガイドライン」
- ・山崎 祐司 「円盤投げ上達革命」