

教育実践報告

「陸上競技」の指導について —ハードル編—

小松 茂美

Coaching Track and Field for Hurdle Race

KOMATSU Shigemi

要 旨

体育の授業で扱う領域の一つに「陸上競技」がある。その中の「ハードル走」の指導のポイントを、筆者の体育教員としての経験と陸上競技の競技者としての経験を踏まえ、まとめたものである。

キーワード

踏み切り地点 抜き脚 振り上げ脚 インターバル 3歩のリズム

目 次

- I. はじめに
 - II. ハードル走の「ねらい」
 - III. 「ねらい」に対する指導のポイント
 - IV. まとめ
- 注
- 資料1

I. はじめに

高校の保健体育授業のオリエンテーションで生徒に自己紹介をしてもらおうと、「陸上・水泳・器械運動」が嫌いであると語る生徒が多い。特に女子生徒は、決まり文句のように、「陸上・水泳以外は好きなので一生懸命やりたい。よろしく……」と言う。

体育の授業の嫌いな種目No.1のレッテルを張られてしまった感の強い「陸上競技」であるが、実は、その指導に関して苦手意識を持っている体育の教員も少なくない。指導者からも嫌われてしまっている「陸上競技」といえるかもしれない。

「高等学校学習指導要領解説 保健体育・体育編」には、【陸上競技は、「走る」「跳ぶ」「投げる」などの運動で構成され、記録に挑戦したり、相手と競争したりする楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。】^{注1・資料1}とあり、その指導は基本的な運動ともいえる「走る」「跳ぶ」「投げる」という動作に関して、生徒個々の動きを分析し改善点を指摘することが必要であるが、そのことに関して苦手意識を持っている教員が多いと推測している。

体育の教員が指導する分野は「体育」ということで一括りにされてはいるが、陸上競技、水泳、球技、武道、ダンス等々幅広い分野がある。体育の教育職員免許状を取得する過程において専門的に取り組んだ分野は、多くの場合バレーボールやバスケットボールといったようにほんの一部分の分野である。従って、それ以外の分野については苦手意識を持っていても不思議ではないが、現場で経験と研修を積み重ねる中で指導のノウハウを身につけていくものである。筆者自身もどのような声掛けをしたら生徒の技能向上に繋がるのか、様々な指導場面を経験する中で試行錯誤しながらその指導力を向上させる努力をしてきた。

しかし、誰でもがそれなりに行うことができる陸上競技の動作については、例えば、もっと早く走れるようになるために「腕振りをしっかり!」といった声掛けはできても、具体的にどこに気を付けて腕振りを行えばその生徒の走力アップにつながるのか、具体的なことばでの声掛けは難しいものがある。陸上競技を専門としてきた筆者であってもそう感じることは多々あるので、専門外の教員にとっては難題であることは想像に難くない。

そこで今回は、そんな陸上競技の種目の中でも指導に苦勞する教員が多い「ハードル走」について、

その指導のポイントを筆者の体育教員としての経験と陸上競技の競技者^{注2}・指導者としての経験を踏まえまとめてみた。

II. ハードル走の「ねらい」

「高等学校学習指導要領解説 保健体育・体育編」のC陸上競技、1技能、(ア)競争、(3)ハードル走の項には、【「スピードを維持した走りからハードルを低くリズムカルに越すこと」をねらいとする。】^{注3・資料1}、【指導に際しては、タイムを短縮したり、競走したりするハードル走の特性や魅力を深く味わえるようにするとともに、ハードル走特有の技能を高めることに取り組ませることが大切である。】^{注3・資料1}と説明されている。そして、具体的なハードリング技術や指導内容についていくつかの例示が示されている。^{資料1}

その例示の内容を整理してみると、以下のとおりである。

- ① スタートダッシュから1台目のハードルを勢よく走り越すこと
- ② 遠くから踏み切ること
- ③ 振り上げ脚をまっすぐに振り上げること
- ④ ハードルを低く走り越すこと
- ⑤ ハードリングでは振り上げ脚を振り下ろしながら、反対の脚(抜き脚)を素早く前に引き出すこと
- ⑥ インターバルで力強く腕を振って走ること
- ⑦ ハードリングとインターバルの走りを滑らかにつなぐこと
- ⑧ インターバルでは、3歩のリズムを最後のハードルまで維持して走ること

上記の8項目全てが習得できれば、ハードル走を楽しむことができるであろうし、達成感を味わうこともできるであろう。しかし、現実には1項目も習得できないうちにハードル走の授業が終わりを迎えてしまう生徒も多くいるのである。

III. 「ねらい」に対する指導のポイント

ハードル走の課題は、「いかに走るスピードを落とさずに、ハードルを越えながら走ることができるか」であると筆者は考えている。そのために幾つかのハードリングの技術が必要になるのである。ここでは、IIに記載されている①～⑧の内容に沿う形で、その指導のポイントを解説したい。なお、「踏

み切り脚は左」という想定で以下解説している。

1. スタートダッシュから1台目のハードルを勢いよく走り越すこと

1台目のハードルを如何にスムーズに走り越すことができるかが、ハードル走にとって一番のポイントであると筆者は考えている。つまり、スタートダッシュで得たスピードを落とすことなく1台目のハードルを走り越すことができれば、ハードル走ではよいタイムを出すことができる。

そのためには、スピードを落とすことなく踏み切れる踏切地点の把握と、その踏切地点まで思い切りスタートダッシュができる走りが必要である。スタートダッシュでどんなにスピードを上げることができても、踏切地点が適切でなく、図2のBのように踏切地点が近くなってしまうとハードルを走り越す時にスピードがダウンしてしまい（踏み切りでブレーキをかけたような状態になってしまい）、スタートダッシュは無意味なものになってしまうとともに、その後の走りに大きく影響し、3歩のリズムでインターバルを走ることが難しくなってしまうからである。

スタートから踏切地点までは通常8歩で走ると、スムーズな1台目の入りにつながる。反復練習により各自にあった適切な踏切地点を把握し、8歩目にスピードに乗った踏切ができるようになってほしい（図1参照）。

なお、適切な1台目の踏切地点まで8歩では届かない生徒もいる。その場合、9歩で走る指導が必要になるが、併せて、スタート時に構えた時右脚が前になるように指導してあげることが必要となる。また、そのような生徒の場合走る時のストライドが狭いので、ハードル間のインターバルを短く設定してあげないと、3歩のリズムで走りきることが困難な場合が多い。

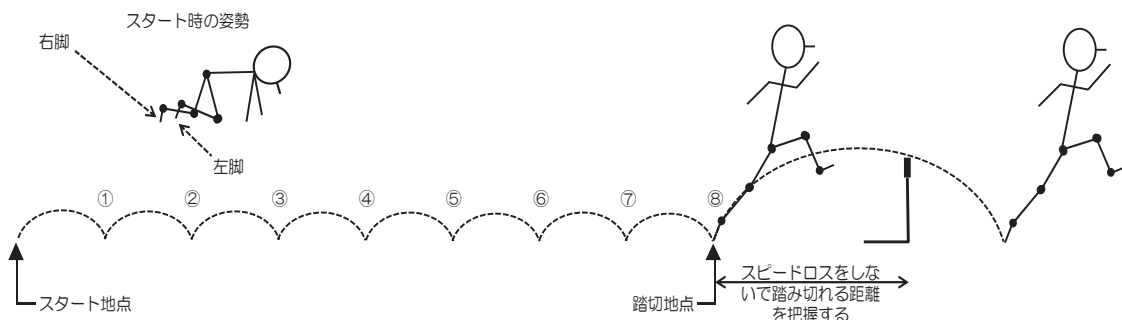


図1. スタートから1台目までの歩数

2. 遠くから踏み切ること

ハードル走の授業では、「スピードを維持した走りからハードルを低くリズムカルに越すこと」をねらいとしている。^{注4・資料1}そのために「遠くから踏み切ること」が必要になる。「遠くから踏み切ること」は1.で説明した「スピードを落とすことなく踏み切れる踏切地点」と同じで意味であり、走りながらハードルを越すことにつながり走るスピードが落ちることを最小限に抑えることができるが、近くから踏み切るとハードルを跳び越すこと形になってしまい、走るスピードが大きく落ちることに直結してしまう。

さらに「遠くから踏み切ること」は、実際に走るインターバルが短くなることにも繋がるという大きな意味を持っている。

図2を見ていただきたい。A地点で踏み切った場合とB地点で踏み切った場合では、Cの距離の分だけ走り越すハードルとの間に距離の差が生じる。このCの距離の分だけ実際に走るインターバルが、短くなるのである。インターバルを3歩で走るためには大変重要なポイントである。

3. 振り上げ脚をまっすぐに振り上げること

スピードを維持した走り、つまり、より走るフォームに近い形でハードル走をするために必要な要素である。2.で説明した遠くから踏み切ることができなければ、振り上げ脚をまっすぐに振り上げることはできない。5.で取り上げる振り上げ脚の振り下ろし動作にも影響を及ぼす技術である。

図2と図3を見ていただきたい。図2のようにB地点で踏み切ると、ハードルが近いので振り上げ脚がぶつかることを避けようと図3のBのように膝が内側に曲がったフォームになってしまう。しかし、図2のようにA地点で踏み切ることができれば、膝を内側に曲げる必要はなくまっすぐに振上げることができる。

なお、図4に示したように、振り上げ脚の踵をハー

ドルのバーの黒く塗られた部分にぶつけるようなイメージで振り上げると、仮にハードルに脚をぶつけてしまった場合でも、ハードルが体に絡みつくように倒れることはなく、安全にハードルを越えることができる。振り上げる目標は特に気にせず見落としている教員も多いが、大切なポイントである。

4. ハードルを低く走り越すこと

ハードルを低く走り越すことも、また、スピードを維持した走りに必要な要素である。つまり、2と3の説明内容と重複するものである。ハードルを低く走り越すことは、ハードルのバーすれすれに走り越すことであり、振り上げ脚をまっすぐに振り上げ遠くから踏み切ることが必要となる。

5. ハードリングでは振り上げ脚を振り下ろしながら、反対の脚（抜き脚）を素早く前に引き出すこと

この要素は、ハードリングの技術の中でも特に重要な技術である。この技術が習得できなければ、スピードを維持した走りもできなければ、3歩でリズムカルにインターバルを走ることもできないであろう。

さて、「振り上げ脚を振り下ろしながら」とあるだけで、どのように振り下ろしたらよいのかイメージの湧かない表現である。この点に関して筆者は、ハードルのバーをつま先（踵）が越えたら、腿の裏側でバーをこするようにバーすれすれに素早く振り下ろすイメージが大切であると考えている。理由は、

空中に浮いている時間を短くし、できるだけ早く地面を捉え次の走りにつなげることが、スピードを維持した走りに繋がるからである。

そのためには、「振り上げ動作」と「振り下ろし動作」は別々の動作ではなく、一連の動作として繋がっていないとてはならない。

また、「（抜き脚）を素早く前に引き出すこと」についても、どのように素早く前に引き出したらよいのかイメージの湧かない表現である。この点に関して筆者は、振り上げ脚同様バーすれすれの位置で抜き脚を処理し、抜き脚の膝を素早く胸に引き付け、振り上げ脚が着地した時に腰が落ちないようにすることが大切であると考えている（図5の②参照）。理由は、着地で腰が落ちてしまったり、抜き脚の膝が胸の位置にまで引き付ける形で処理されていないと、着地後の1歩目の踏み出しが小さくなりストライドが狭くなってしまふ。その結果、インターバルを3歩で走ることを困難にしてしまうからである。

ただ、気を付けてほしいのは、素早く処理したいからといって、膝が立ちつま先が下を向いている姿勢（図5の①参照）になってしまうとハードルのバーに激しく脚をぶつけてしまい、転倒しけがをする危険性もあるので十分な注意が必要である。抜き脚は、ハードルのバーに沿うような形で横に開き、足の親指を外側に開くようにする（図6参照）と良い。

6. インターバルで力強く腕を振って走ること

力強く腕を振ることは、全力疾走している時には

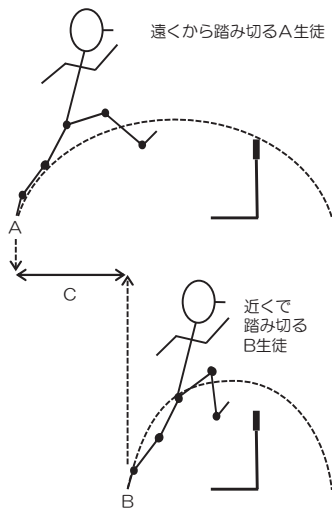


図2. 踏み切り位置

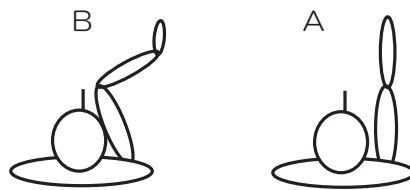


図3. 振り上げ脚の膝

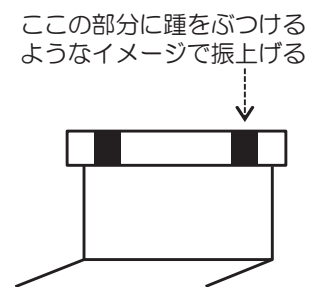


図4. 振り上げ脚のイメージ

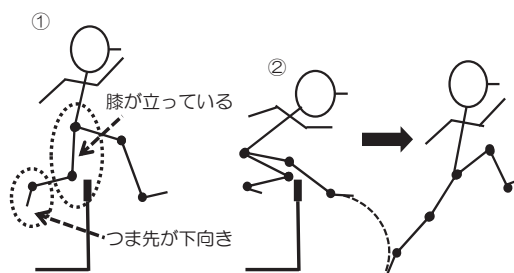


図5. 抜き脚の処理

常に求められることであるが、ハードルを走り越す動作(ハードリング)により走りのリズム・動きに変化が生じることになる。ハードルを越し着地後の第1歩から全力疾走に近い形の走りの動きに繋げるためには、上半身とりわけ腕の使い方が重要になる。そのことを「インターバルで力強く腕を振って走ること」という言葉で表現しているのである。走りの動作からハードリングの動作へ、ハードリングの動作から走りの動作へとスムーズに切り換えるためには下半身の抜き脚や振り上げ脚の動作だけでなく、上半身の腕振りの動作も重要なことを意味している。

つまり、着地時にしっかりと腕を使い上体を起こし腰が落ちないように腕の動きでリードすることが大切であり、着地時から腕振りの動作をしっかりと意識することがインターバルを走る上では重要である(図7参照)。

なお、ハードル走から少し離れた話になるが、ランニングフォームに関して「腕をしっかり振るよう」というアドバイスを生徒にすると、多くの生徒は前方への振りを強くしようと意識する。間違いではないが、実際には「肘を後方に強く引く」ようにすることが「腕をしっかり振る」ことに繋がると筆者は考えているので、「肘を後ろに強く引くように(振る)」というアドバイスをするようにしている。

肘を後ろに強く引くように振るとその反動で前方への振りも大きくなり、全体として腕振りの動きが大きく強くなる。そして、それに連動して腰のスイング(ヒップスイング)も出やすく、力強い大きな走りに繋がる。

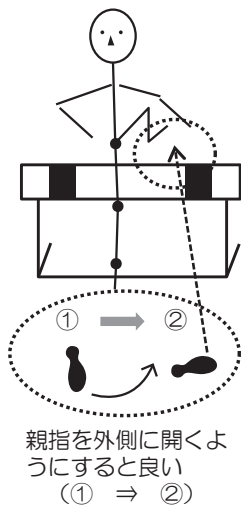


図6. 抜き脚親指の処理

7. ハードリングとインターバルの走りを滑らかに繋ぐこと

「ハードリングとインターバルの走りを滑らかに繋ぐこと」は、6.の説明にでてくる「走りの動作からハードリングの動作へ、ハードリングの動作から走りの動作へとスムーズに切り換える」と同じことである。そしてこれは、2.~6.で説明している技術の集大成といえるものである。

8. インターバルでは、3歩のリズムを最後のハードルまで維持して走ること

これは、ハードル走の最終目標である。そして、1.~7.で説明している技術の集大成であり、どれ1つ欠けても目標達成は難しい。さらに、走る能力(短距離走の能力)も同時に求められる。

なお、筆者の経験上、多くの生徒に見られる欠点(改善点)は、①「1台目のハードルで踏み切りが合わない」②「怖くて遠くから踏み切れない」③「振り上げ脚の膝が内側に曲がってしまう」④「ハードルを必要以上に高く跳ぶ形になってしまう」⑤「振り上げ脚と抜き脚の動作が悪く着地でバランスを崩してしまう」⑥「腕の使い方が弱く、着地で腰が落ちてしまい、走りのストライドも狭くなってしまう」等々である。そして、1つではなく複数の欠点を併せ持っていた生徒が多かったと記憶している。

インターバルを3歩で走ることができる生徒は、遠くから踏み切ることができ、着地でも腰が落ちずに第1歩目を大きく踏み出すことができる。しかし、インターバルを3歩で走ることができない生徒は、遠くから踏み切ることができずに、着地で腰が落ちてしまい第1歩目を大きく踏み出すことができない。

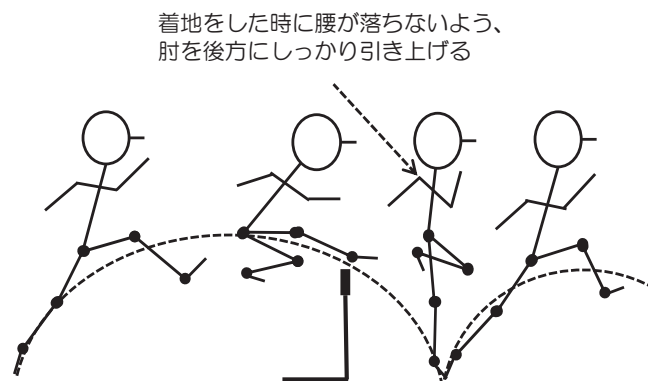


図7. 着地時の腕の使い方のイメージ

これはハードル走における大きなポイントであるが、何故、図8のようにインターバルを3歩で走ることができずにインターバルを5歩で走ることになってしまうのか、どこをどう改善してやれば3歩で走ることができるようになるのか、教員の分析力の有無が、生徒の学習効果に大きく影響を及ぼすことになる。

左右どちらの脚でも踏み切ることができる生徒もいる。そのような生徒の場合、インターバルを3歩で走ること固执せず、4歩で走るという指導の選択肢もある。インターバルを3歩のリズムでリズムカルに走るとはハードル走の主眼ではあるが、「リズムカルに走る」ということを優先し、インターバルの距離を変えるという柔軟な指導があってもよいと考えている。3歩でも5歩でもリズムカルに気持ちよくハードルを走り越えることができれば、ハードルの授業としては十分評価に値するものであるとも筆者は考えている。

導法を駆使して1人でも多くの生徒が、ハードル走のねらいを達成し達成感を味わうことのできる授業展開を現場の教員に期待したい。

ここで説明した内容が、勿論ハードル走に関する全てではないが参考にさせていただき、楽しく安全な陸上競技の授業展開をしていただき、陸上嫌いの生徒を少なくしていただくよう、併せて、現場の教員に期待したい。

IV. まとめ

ハードルを低く越し、インターバルを3歩のリズムでリズムカルに走り、自己のタイムを短縮し、ハードル走特有の技能を高めることに取り組ませることが、ハードル走のねらいであり、教員に課せられたハードル走の課題である。しかし、このねらいを達成し達成感を味わうことのできる生徒は残念ながら少ない。毎日練習しているハードル競技の選手でさえインターバルを3歩のリズムでリズムカルに走れるようになるには時間がかかるものである。使える時間の限られている授業時間内でこのねらいを多くの生徒が達成することは困難な面もある。

しかし、今は視聴覚機器の活用が容易になり、映像を通してわかりやすく生徒に示すことが可能な時代である。苦手意識を払しょくし、あらゆる指

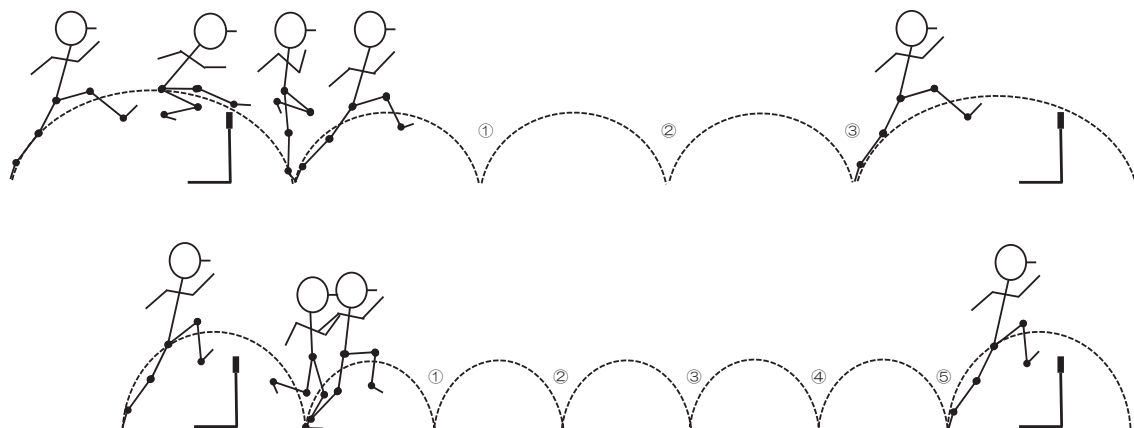


図8. インターバルの走りの比較

注

注1 文部科学省「高等学校学習指導要領解説 保健体育・体育編」平成21年12月の、43頁から引用。

注2 筆者の競技歴

大学3年次にハードル競技(110MH)に本格的に取り組みはじめ、自己ベストは14"83(元長野県記録)。主な大会実績は、国民体育大会入賞(32回・33回大会)。

注3 文部科学省「高等学校学習指導要領解説 保健体育・体育編」平成21年12月の、45頁から引用。

注4 文部科学省「高等学校学習指導要領解説 保健体育・体育編」平成21年12月の、45頁の説明文を参考にした。

「高等学校学習指導要領解説 保健体育・体育編」(平成21年12月版 文部科学省)の
「陸上競技」の領域に関する43頁及び45頁の記載内容

1: 43頁の記載内容から引用

C 陸上競技

陸上競技は、「走る」「跳ぶ」「投げる」などの運動で構成され、記録に挑戦したり、相手と競争したりする楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。

中学校では、陸上競技に求められる基本的な動きや効率のよい動きを発展させて、各種目特有の技能を身に付けることができるようにすることをねらいとして、第1学年及び第2学年は、「基本的な動きや効率のよい動きを身に付けること」を、第3学年は、「各種目特有の技能を身に付ける」ことを学習している。

高等学校では、これまでの学習を踏まえて、「各種目特有の技能を高めること」ができるようにすることが求められる。

したがって、記録の向上や競争の楽しさや喜びを深く味わい、陸上競技の学習に主体的に取り組み、ルールやマナーを大切にすることや、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たすことなどに意欲をもち、健康や安全を確保するとともに、技術の名称や行い方、課題解決の方法などを理解し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにすることが大切である。

なお、中学校第3学年との接続を踏まえ、入学年次においては、これまでの学習の定着を確実に図ることが求められることから、入学年次とその次の年次以降に分けて、学習のねらいを段階的に示している。

1 技能

(1) 次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種目特有の技能を高めることができるようにする。

ア 競走

短距離走・リレーでは、中間走の高いスピードを維持して速く走ること、長距離走では、ペースの変化に対応するなどして走ること、ハードル走では、スピードを維持した走りからハードルを低くリズムカルに越すこと。

イ 跳躍

走り幅跳びでは、スピードに乗った助走と力強い踏み切りから着地までの動きを滑らかにして跳ぶこと、走り高跳びでは、スピードのあるリズムカルな助走から力強く踏み切り、滑らかな空間動作で跳ぶこと、三段跳びでは、短い助走からリズムカルに連続して跳ぶこと。

ウ 投てき

砲丸投げでは、立ち投げなどから砲丸を突き出して投げること、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こと。

陸上競技は：競走としての短距離走・リレー、長距離走及びハードル走、跳躍としての走り幅跳び、走り高跳び及び三段跳び、投てきとしての砲丸投げ及びやり投げを示している。

2: 45頁の記載内容から引用

(3) ハードル走

入学年次では、「スピードを維持した走りからハードルを低く越すこと」を、その次の年次以降では、「スピードを維持した走りからハードルを低くリズムカルに越すこと」をねらいとする。

入学年次におけるスピードを維持した走りからハードルを低く越すこととは、インターバルのスピードを維持して勢いよく低くハードルを走り越すことである。

その次の年次以降の「ハードルを低くリズムカルに越す」とは、ハードルを低く走り越し、ハードリングをインターバルの3歩の早いリズムに近づけることである。

指導に際しては、タイムを短縮したり、競走したりするハードル走の特性や魅力を深く味わえるようにするとともに、ハードル走特有の技能を高めることに取り組ませることが大切である。

そのため、ハードル走の距離は50～110m程度、その間にハードルを5～10台程度置くことを目安とするが、指導のねらい、生徒の技能・体力の程度やグラウンドの大きさに応じて弾力的に扱うようにする。

〈例示〉

入学年次

- ・スタートダッシュから1台目のハードルを勢いよく走り越すこと。
- ・遠くから踏み切り、振り上げ脚をまっすぐに振り上げ、ハードルを低く走り越すこと。
- ・インターバルでは、3～5歩のリズムを最後のハードルまで維持して走ること。

その次の年次以降

- ・ハードリングでは、振り上げ脚を振り下ろしながら、反対の脚(抜き脚)を素早く前に引き出すこと。
- ・インターバルで力強く腕を振って走ること。
- ・インターバルでは、3歩のリズムを最後のハードルまで維持して走ること。
- ・ハードリングとインターバルの走りを滑らかにつなぐこと。