

# スペシャルオリンピックス陸上競技 コーチクリニック



スペシャルオリンピックス日本  
陸上競技部会2017

# はじめに

- ◆ スペシャルオリンピックスは、すべての競技レベルのアスリートにスポーツプログラムと競技会に参加する機会を提供します。
- ◆ スポーツとは?: SOでのスポーツは

# 1.陸上競技とは？

◆ 歴史的に古くシンプルな個人競技

◆ 走る・跳ぶ・投げる

# 必要な要素

- ◆ **体力**:筋力、敏捷性、巧緻性、持久力
- ◆ **技術**:体力に応じて、基本から応用まで
- ◆ **精神力**:集中力、持久力

## 2.ルール

- ◆ IAAF(国際陸上競技連盟)のルールが基本

### SOのルール

- ◆ SOスポーツルール
- ◆ SOの競技別(陸上競技)ルールブック
- ◆ グラウンドについて知ろう
- ◆ 服装
- ◆ **すべての競技能力のアスリートに、  
プログラムと競技会の機会を提供する**

選手控室1 W C 器具庫6 W C 選手控室2

5000MS

1500MS

200MS

# 公認陸上競技場の1例

1周400M

倉庫1 W C

ゲート3

倉庫3

器具庫1

リレーS  
400MS

ゴール

ゲート2

計測器庫

ジャンプエリア

100MS

ゲート1

器具庫4

器具管理室

倉庫6

ゴミ  
収集所

ゲート4

W C  
倉庫7

# 競技ルール

◆ 800m



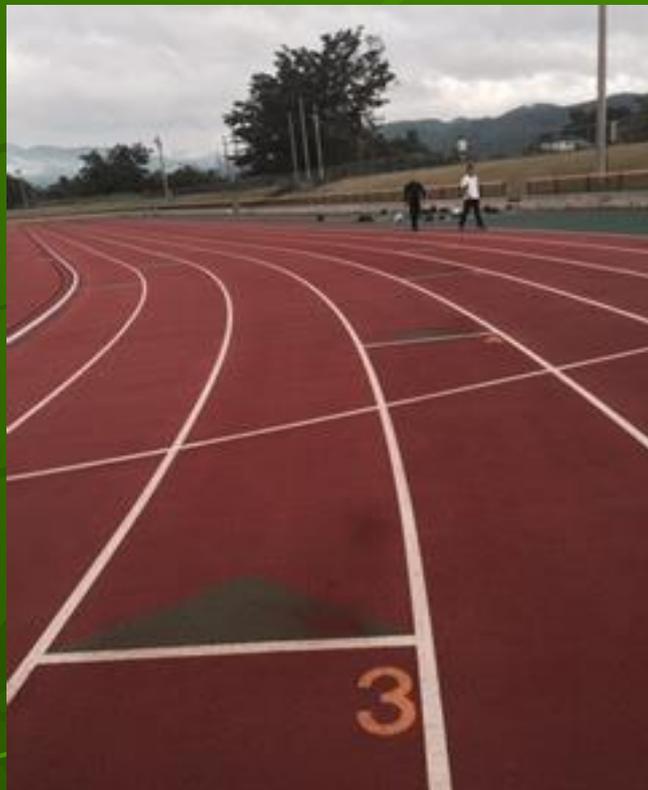
- ◆ 走者は最初のカーブのブレークライン端までセパレートレーンを走り、このブレークラインからオープンレーンとなる。

# ・4 × 400mリレー

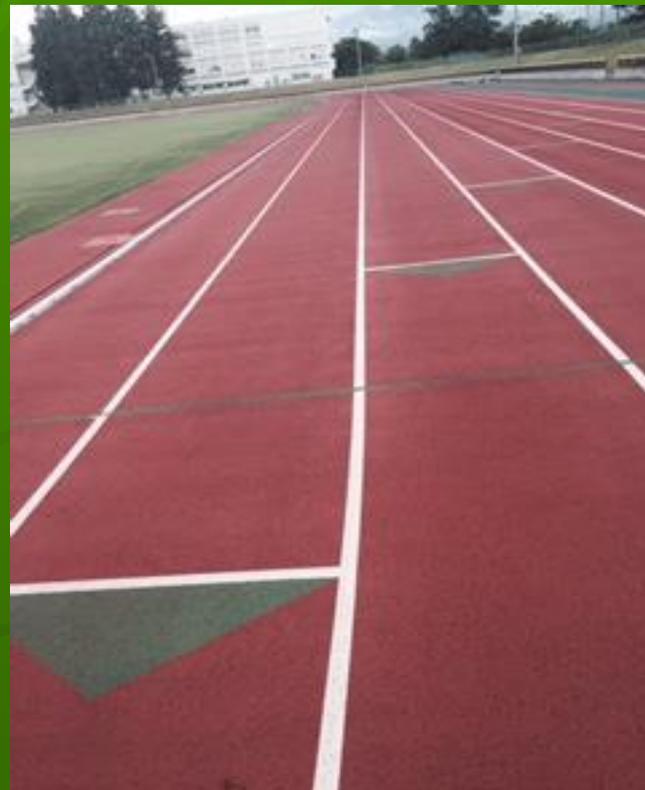


- ・第一走者は最後までセパレートレーンを走る。  
第二走者はセパレートレーンで走り始め、最初のカーブのブレークライン端からオープンレーンとなる。

# リレーゾーン(4×100m)



ゾーンの 入口



出口

# クラウチングスタート



- ・手の位置はラインの手前に置き、ラインには触れてはいけない。

# 3.SOプログラムでの指導のポイント

テーマは「安全に楽しく」

## 1)プログラム計画

- ◆ 安全指導

- ◆ 長期、短期の計画(プランニング)

- ◆ 観察: 目標設定→実行→振り返り→改善

## 2) よりよい指導のために

- ◆ 適切な目標設定
- ◆ 反復
- ◆ 細切れステップ & 全体イメージ
- ◆ 身体サポート
- ◆ ほめる
- ◆ 楽しむ
- ◆ 観察と臨機応変
- ◆ 無理強いしない・各アスリートに合った練習

### 3) プログラムの約束事

- ◆ やってはいけない事と、理由説明
- ◆ 会場使用のルール
- ◆ 他人が嫌がることをしない
- ◆ 思春期の対応
- ◆ 一般社会でだめなことは、SOでもだめ

## 4) アスリートとのコミュニケーション

◆ 情報交換を大切に

◆ アスリートに対しては=仲良くなりたい初対面の人

### <具体的に>

\* 明るい声でゆっくり、はっきり、わかりやすい短い言葉

\* 名前を呼んで、目を見て理解を確認

\* アスリートもみんなの前で話そう

\* アスリートに質問しよう=考えて答える

\* 困った時は、助けてもらおう

# 4.指導準備

- \* プログラムメニュー作成
- \* グルーピングとカップリング
- \* コーチミーティング
- \* 会場、用具の準備

# 一番大切なこと 楽しい!!

- ◆ 楽しさの種類＝段階がある
- ◆ スポーツでの楽しさの段階
  - ◆ いい汗かいた！
  - ◆ 認めてもらおう喜び＝たくさんほめよう！
  - ◆ 頑張った！→勝ってうれしい・負けて悔しい
  - ◆ 目標設定→達成感……最終目標

# 5.プログラムメニューの作成と実施

準備→実行→評価→改善

◆ ヒントとチェック項目参照

# メニューの組み立て方

◆ 1タームの流れ(キーワード)

初期:慣れる、観察、基本、励まし

中期:繰り返し、進歩、ルール

後期:記録、競技、達成感、

# メニューの組み立て方 2

## ◆ 一日の流れ

◆ ウォーミングアップとストレッチ

◆ 主練習

◆ クーリングダウン

# トレーニングの原則

＜トレーニングの効果的な順番＞

1. スピード練習：身体がフレッシュなうちに

2. 技術練習、パワー系の練習

：疲れが蓄積しないときに、じっくり

3. 持久力を養う練習

# ヒントとチェック項目

- ◆ アスリートを観察して特徴を理解する
- ◆ アスリートに合ったメニューの選定
- ◆ 楽しめているか？
- ◆ 正しい運動を行っているか？
- ◆ トレーニングの効果があるか？  
(体力的に、技術的に)

# ミニやり投(ジャベリックスロー)



# 競技会の様子









6/19/2018

26