

# コーチクリニック 【陸上競技】 第 I 部 競技の諸特性とルール

公益財団法人スペシャルオリンピックス日本  
陸上競技部会

2021年2月改定

※本テキストの無断掲載・複写・改訂を禁じます



# 陸上競技の成り立ち

- ・歴史的に非常に古く、シンプルな主に個人競技  
＜走・跳・投の競技＞ チーム競技はリレー、駅伝。

原始時代:生きるため、狩猟のために走り、川を跳び越え、獲物に石を投げる。

古代ギリシャ:戦闘時の伝令など、マラソンの由来はアテネとペルシャの戦いの伝令。

紀元前776年第1回古代オリンピック・ギリシャのオリンピアにて:短距離走のみ実施。  
後に種目が増える。ゼウス(神)への祭典競技。

ローマ競技会など:軍事鍛錬と関連。走、投と共に戦車レース、レスリング、剣闘など。

1896年第1回アテネ(近代)オリンピック:スポーツへ発展し世界各国へ普及した。

パラリンピックは1960年第1回ローマ大会から陸上競技は実施される。





# 陸上競技の魅力

- ・主に屋外で行われるため、開放感があり、自然を感じることができる。
- ・順位の勝敗だけでなく、全て競技記録があるので、自己記録を更新する楽しみや、目標を設定してクリアする達成感が明確になる。《相手に勝つより自分に勝つ》
- ・シンプルな競技なので、観戦していてもわかりやすく誰でもが楽しめ、種目が多いことも人気。オリンピックの花形競技。
- ・練習は、個人の身体能力と技術をレベルアップするための科学的トレーニングが基本となるので、他の競技トレーニングの基本として非常に有効である。
- ・チーム競技のリレー、駅伝は一体感を生み、盛り上がる。





# SOでの実施種目

- SOでの公式種目の一例

＜ナショナルゲームや、地区プログラムで実施されている人気種目＞

## ■トラック競技

50m、100m、200m、400m、800m、5000mなど

4×100mR、4×400mR（リレーはユニファイドスポーツ®有）

## ■フィールド競技

立幅跳、走幅跳、テニスボール投、ソフトボール投、ミニやり投

## ■道路競技（ロード競技）

ハーフマラソン、マラソン





# 競技ルール①

- IAAF (国際陸上競技連盟)、日本陸上競技連盟競技規則が基本
- スペシャルオリンピックス公式スポーツルール (総則)
- スペシャルオリンピックス陸上競技公式スポーツルール
- 各競技会、大会に定める競技要項

グラウンド: 公認グラウンド使用 (1周400M)

スタートライン、ゴールライン、セパレートレーン、オープンレーン、ブレイクライン、リレーのテイクオーバーゾーン

用具: スタートディングブロック、バトン、投擲用具など

服装: スパイク、ユニホーム、(リレーはチーム統一)、ナンバーカード  
腰ナンバーカード、IDカード (WG、NGでは必要)





## 競技ルール②

### ◎スペシャルオリンピックス陸上競技公式スポーツルール

#### ■トラック競技

レーン:セパレートレーン(主に短距離種目400mまで)

オープンレーン(主に中・長距離種目1500m以上)

ブレイクライン(800m、4×400mRに使用)

テイクオーバーゾーン(4×100mR→30m、4×400mR→20m)

スタート:スタンディングスタート、クラウチングスタート

合図:英語 on your marks=位置について、set=用意、号砲

800m以上 on your marks=位置について、号砲

#### ■フィールド競技

試技:連続せず3回実施し、最高記録を正式記録とする

※陸上競技場(400mトラック)での練習が大切になる。





# 競技ルール③

## ◎失格

### ・フライングについて

フライングは、1レースにつき1回目のフライングは失格とならないが、そのレースにおいて2回目にフライングした全てのアスリートが失格となる。

・スポーツマンらしくない行為、故意に進路妨害を行った場合。

・曲走路(コーナー)において、他のレーンに入り明らかに有利と認められた場合→但し、曲走路、直走路ともに、自分のレーンを外れた者については他者の進路妨害とならない限りは失格としない。

・ブレークライン前より内側のレーンに入った場合。

・リレー競技においてテイクオーバーゾーン外でバトンを渡した場合。

・招集完了時間を過ぎた場合。





# 競技特有のSOスポーツルール

## ◎ディビジョニング

- ・地区での競技会で1種目の参加人数が少ない場合は一人ディビジョンにならないように工夫をする。
- ・考え方は、公平感がある、誰もが勝つチャンスがあるような組み方。

## ◎マキシマムエフォートルール

- ・このルールは失格を作るためではなく、最大限の自己チャレンジを促すためのルールである。
- ・コーチは競技中には、予選の記録に注意し、必要であれば修正を行い、マキシマムエフォートルールの適用を避けるようにする。  
例：スタートの失敗、レース途中での転倒、バトンミスなど

## ◎全員表彰

- ・決勝に参加した全てのアスリートは、スポーツマンらしくない行為で失格となった場合を除いて表彰を受けることができる。







# 競技会の流れ

## ◎開会式(開始式)

## ◎競技会

### ・予選・決勝

※ コーチは、アスリートの競技能力を把握しておく。

予選記録が本人の競技能力と著しく違う場合、記録修正を行う。

招集開始時間に合わせてアップを完了する。

招集もれ、遅れのないように注意する。

コーチの付き添いは招集場まで。

・抗議と上訴（手続きはSIDにて行う。手続きの完了時間には気を付ける）

## ◎表彰

### ・全員表彰

## ◎閉会式



# コーチクリニック 【陸上競技】 第Ⅱ部 プログラムの展開

公益財団法人スペシャルオリンピックス日本  
陸上競技部会

2021年2月改定

※本テキストの無断掲載・複写・改訂を禁じます

# 競技の技術体系(競技・種目)

## ■トラック競技

\*赤字はSO独自種目

- ・短距離 **25m,50m**,100m,200m,400m,110mH,100mH  
4×100mR,4×400mR(リレーはユニファイドスポーツ®有)
- ・中・長距離 800m,1500m,3000m,5000m,10000m

## ■フィールド競技

- ・跳躍 **立幅跳**,走幅跳,走高跳
- ・投てき **ソフトボール投,テニスボール投**  
砲丸投(男子4kg女子3kg男子(8~11歳)3kg女子(8~11歳)1.81kg)  
**ミニやり投**(男子400g女子300g男子・女子(8才から15才)300g)

## ■混成競技

**五種競技 (100m,走幅跳,砲丸投,走高跳,400m)**



# 競技の技術体系(競技・種目)

## ■ 競歩競技

25m競歩,50m競歩,100m競歩,400m競歩,800m競歩

アシスタント付き競歩競技 10m25m50m

## ■ 車椅子競技

車椅子競走10m25m30m100m200m400m4x25m車椅子折り返しリレー

電動車椅子スラローム30m50m

電動車椅子障害物競走25m

車椅子砲丸投(男子1.81kg女子1.81kg)

## ■ 道路競走

ハーフマラソン,マラソン





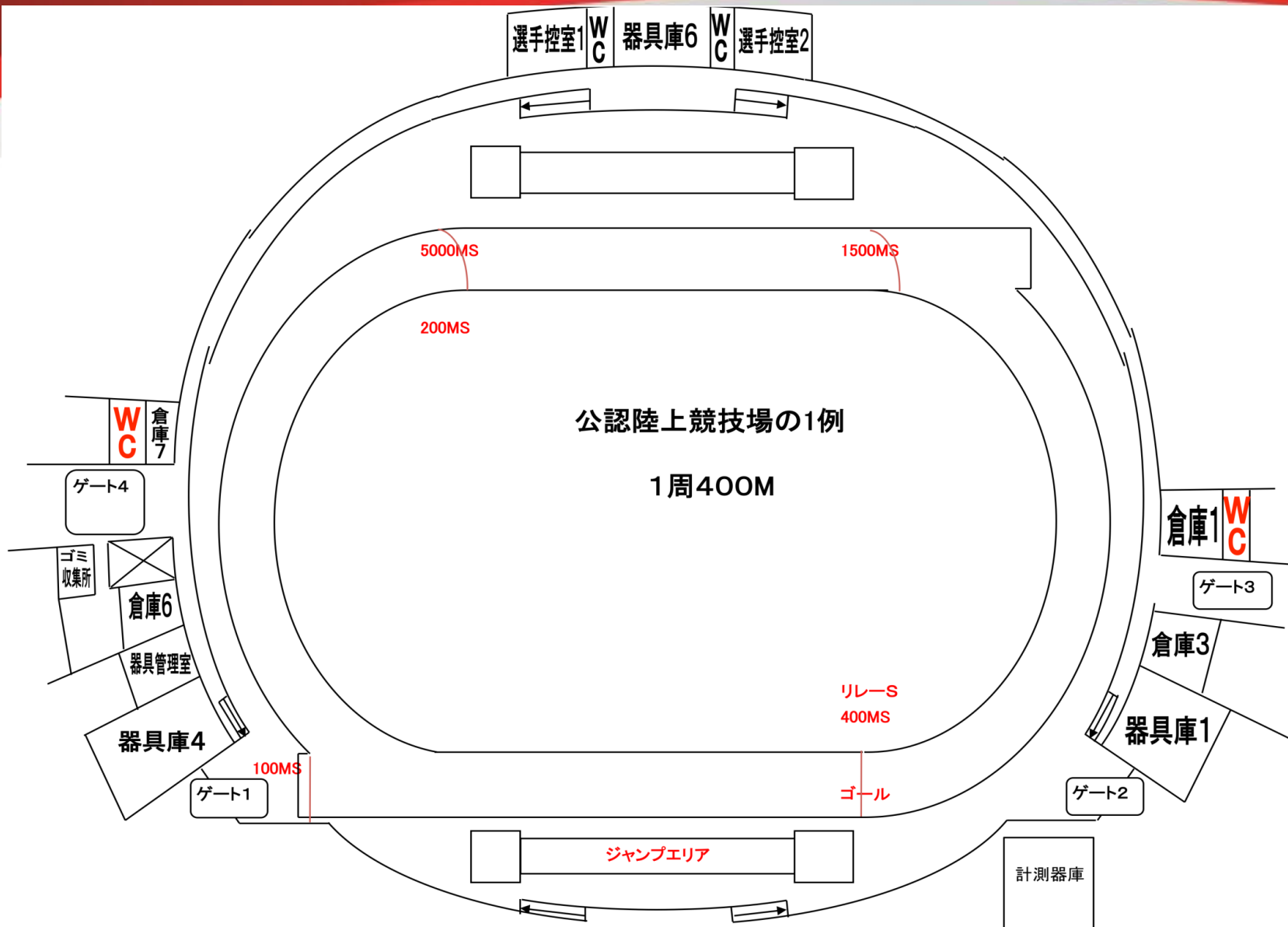
# 競技特有のコーチングテクニック

- IAAF(国際陸上競技連盟)のルールが基本
- SO総則
- SOスポーツルール
- SOの競技別(陸上競技)ルールブック
- 公認競技場
- 陸上競技に合ったウェア

☆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



# 公認陸上競技場





## ◎テーマ:「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
- 一般社会でのルールやマナー遵守  
SOでも同様





## 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





## 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

準備→実行→評価→改善





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、





## 1プログラムの流れ(基本)

### ○ウォーミングアップ

ジョギング

動的ストレッチ・体幹、補強運動

動きづくり スプリントドリル ウインドスプリント他

### ○主練習

短距離 中長距離 跳躍 投てきブロック別練習等

### ○クーリングダウン

ジョギング

静的ストレッチ

マッサージ アイシング他





## 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)



# コーチクリニック 【陸上競技】 第Ⅲ部 プログラムのマネジメント

公益財団法人スペシャルオリンピックス日本  
陸上競技部会

2021年2月改定

※本テキストの無断掲載・複写・改訂を禁じます



# チームマネジメント

## 【トレーニングプログラムスタッフ】

- ・ヘッドコーチ（主任コーチ）→全体のマネージメント
- ・アシスタントコーチ→ディビジョン毎のグループの責任者
- ・コーチ→グループ毎に担当
- ・マネージャ→会場手配、用具準備、総務担当

## 【競技会スタッフ】

- ・競技委員長
- ・副競技委員長
- ・ディレクター
- ・審判長
- ・情報処理員（陸連）→・GMS(SO)連携が必要
- ・補助員
- ・SID GMSと連携が必要

※競技場内の運営は全て、陸上競技連盟、協会関係者にて行う







## トータルな安全を

準備 ⇨ 対応 ⇨ 事後処理

### ・準備が大切

- ・それぞれの立場での準備（地区組織、プログラム、コーチ、アスリート、ファミリー）

☆参加者全員での情報共有（研修会、事前事後ミーティング）

☆安全管理に対するシステムとルール：

メディカルチェック、保険加入、必要書類（緊急連絡網、マニュアル、報告書）

☆安全計画（計画 ⇨ 実行 ⇨ 見直し）

研修：救急法、RICE、熱中症・・・

☆実施有無判断ルールの制定

計測機器活用（熱中症対策）、ガイドラインの活用（新型コロナウイルス感染症）





## 安全確保: プログラム前→直前→実施中→終了後

- 1) プログラム前→アスリートのスキル確認、会場環境の把握、天気予報確認
- 2) 直前→会場の安全確認、備品等の確認、アスリートの体調、心理状態観察  
アスリートの服装、靴を正しく履いているか、靴紐のゆるみがないか確認
- 3) 実施中→アスリート個々の観察と観察と変化への対応
  - ・遅れてきたアスリートの対応、トイレ対応、休憩中対応など
  - ・グルーピング、マンツーマンの観察対応
- 4) 終了時→アスリートの疲労度等の観察、怪我の観察と手当、帰路について

☆アスリートに必要なコーチ、ボランティアの人数確保

☆施設・用具の点検

- 1) 施設のチェック→グラウンド、構築物などの点検、場所を共有使用する際の  
事前取り決め(他団体とのトラブル回避、衝突回避などのルール)
- 2) 用具のチェック→用具の強度把握、消耗程度の把握、破損の有無確認



# 起こりやすいケガと応急処置

## 【ねんざ】

捻挫(ねんざ)の主な症状は、痛みと腫れです。

- ①患部を氷のうや冷たいタオルで冷やし、炎症を抑えます。
- ②関節が動かないようしっかり固定して、むやみに動かさないようにしてください。



(出典:第一三共くすりと健康の情報局)

## 【骨折】

- ①氷を入れた袋(氷のう)などで冷やします。
- ②心臓より上に挙げて安静を保つ
- ③添え木になるものをあて、包帯や布で固定する
- ④肩、肘、腕の場合は、三角巾で支える

(出典:骨折ネット)

