

競技力向上に向けた取り組み
～夢叶う～

岡山県立倉敷中央高等学校
森 定 照 広

1. はじめに

平成 28 年に『美しく咲け 君の笑顔と努力の華』のスローガンのもと 2016 情熱疾走中国総体が開催されました。陸上競技は地元岡山県で行われ、本校は女子学校対抗準優勝という陸上競技部史上最高の成果を上げることができました。4×100mR で初優勝し、主力の齋藤愛美は 100m・200m も制し 3 冠を成し遂げました。その他、走幅跳で野口理帆が 3 位、100m で澤谷柚花が 8 位に入賞しました。もう一人のリレーメンバー末石和莉を加えた 4 名は中学時代の実績もほとんどなかったので、この結果は予想や期待をはるかに超えるものでした。地元開催が決まってから、運営の成功はもちろんのこと、競技成績での成功も現場には求められていました。その盛り上がりに支えられ、生徒たちは大きな成長を遂げました。

本研究では成長の要因を検証するため、平成 8 年から 24 年間の本校の取り組みを振り返り、競技成績の推移を数字からも分析することにより、本校の置かれている環境に適した競技力の向上について考察することにしました。

2. 本校の現状

倉敷中央高等学校は岡山県の南部に位置し、普通科 5 クラス（類型 3・子どもコース 1・健康スポーツコース 1）・専門科 3 クラス（家政科 1・看護科 1・福祉科 1）・看護専攻科 2 クラスの大規模校です。総勢 1040 名中女子が 1000 名という特徴があります。入部率はあまり高くなく、運動部に所属する生徒は約 27.6% です。陸上競技部には毎年 5~10 名が入部してくるので、25 名前後で活動しています。

陸上競技部の顧問は毎年 2・3 名が配置されますが、練習の指導については私が一人で行っています。私は、大学卒業後バレーボール部・サッカー部を合わせて 9 年間指導し、3 校目で希望の陸上競技部顧問となりました。やり投げしかやってこなかった私には、陸上競技部の指導はなかなか難しいものでした。しかし、幸いと言っては変ですが、練習に来る生徒は日々一人二人ほどで、競技レベルも県大会に出場すれば満足できる程度だったので、一緒に遊んで楽しむことや、一緒に工夫していく過程が、私の指導レベルには丁度良かったのかも知れません。

当初、中学時代に実績のない生徒や高校から陸上競技を始める生徒がほとんどであったため、リレーや入賞得点を競う学校対抗の順位を目標にすることで、集団のモチベーションを保つようにしてきました。その名残もあり、現在も 4×100mR と 4×400mR の 2 つには特別なこだわりを持って練習しています。

3. 岡山インターハイ

(1) 岡山インターハイまでの 3 年間

表 I

		2014 年			2015 年			2016 年（岡山 IH）					
選手	種目	記録	学年	ランク	記録	学年	ランク	リレー	記録	学年	ランク	リレー	IH
三宅真理奈	100m	11.86	高 2	7	11.84	高 3	10	2 走					
三宅真理奈	200m	24.86	高 2	38	24.01	高 3	1						
齋藤愛美	100m	12.33	中 3	26	11.81	高 1	6	4 走	11.57	高 2	1	4 走	1 位
澤谷柚花	100m	12.91	中 3	—	12.29	高 1	139	3 走	11.98	高 2	17	2 走	8 位
野口理帆	100m	12.50	中 3	91	12.63	高 1	—		12.10	高 2	41	3 走	準決勝
末石和莉	100m	12.79	高 1	—	12.64	高 2	—		12.26	高 3	111	1 走	
齋藤愛美	200m	25.36	中 3	23	24.17	高 1	4		23.45	高 2	1		1 位
野口理帆	走幅跳	5.79	中 3	7	5.87	高 1	19		6.00	高 2	7		3 位

前年の和歌山インターハイ（以下、IH と略す）で初めて 4×100mR で決勝進出を果たしました。個人種目も 4 種目入賞し、これが岡山大会ならよかったですのにと思いました。中心選手が卒業し、チームはずいぶん小ぶりになっていました。上の表 I は岡山 IH のリレーメンバーの個人成績の推移をまとめたものです。入学後の 1 年間、100m・200m で全国ランキング上位であった先輩たちのスピードを感じながら練習を継続した結果、2 年生になった時には潜在能力が引き出され同等のスピードを発揮するようになりました。

(2) 齋藤の成功

齋藤の驚異的な伸びは、2学年上の三宅といつも一緒に練習し、くっついて走っていたことが大きな要因だと思われます。幸運にも齋藤が入学した時には、3年生の三宅が急成長を遂げ、200m 24" 01という年間高校ランキング1位の速さになっていました。本当にいくのが精一杯で、1年次4月から3月まで丸一年間、練習のたった1本しか先輩に勝ったことはありません。元々才能はあったと思いますが、練習でも試合でも本当の全力を出したことがなかったのではないかと考えています。

本校のリレー練習や競争方式練習などで、毎日そのすぐ後ろにいるというオーバースピードトレーニングを継続することができました。その結果として、齋藤は飛躍的な成長を遂げることができました。

このように自分の本気を知らなかつたという例は、本校の場合よくある話です。中学時代に活躍していなかつた生徒の中には、本気を出す機会に出会わなかつたのかも知れないと考え、本気になれる練習を模索しています。

競争方式:20人で練習する場合
4人×5組→1組目が1番速い組
各組の先頭は上の組(速い組)に上がる
各組の最下位は下の組(遅い組)に落ちる
それを繰り返す

4. 本校の活動の4つの柱

(1) 夢叶う

本校陸上競技部のスローガンです。夢を国語辞典で調べるとまず、「実際には叶いそうにない、はかない空想」とありますが、「将来、実現したいと思っている希望。努力すれば叶えられる目標」ともあります。指導を始めた頃、生徒に話ををする機会がある度に、夢の話をするのが常でした。陸上競技部の出発点は、この後者の夢の考え方を持つことでした。試合に行っても、やつと恥ずかしくない行動がとれるようになってきた1999年、4×400mR (マイル) で県新人大会3位となり、チームとして初の中国大会出場となりました。メンバーの4人は全員高校から陸上競技を始めた生徒でした。夢の実現のために毎日きちんと陸上競技と向き合い、まさに夢が叶つた瞬間でした。私はこの時の話を今でも後輩たちに語り伝えるようにしていますし、何よりも自分の指導の原点になっています。

表II

全国大会の結果(初出場から全成績)		年度	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019
I H 個人種目		開催県	熊本	茨城	長崎	島根	千葉	大阪	佐賀	埼玉	奈良	沖縄	岩手	新潟	大分	山梨	和歌山	岡山	山形	三重	沖縄
		1	400m(予) 走高跳(予)	400m(予) 走高跳(予)	7種(13位)	7種(6位)	800m(予)	400m(準決)	400m(6位)	100mH(準決)	100m(準決)	やり投(4位)	やり投(5位)	400mH(優勝)	400mH(3位)	100m(優勝)	7種(4位)	7種(3位)	7種		
		2			400m(予) 走高跳(10位)	7種(11位)		400mH(予)	200m(準決)	100mH(準決)	200m(準決)	100mH(7位)	走幅跳(5位)	やり投(3位)	100m(5位)	200m(優勝)	200m(8位)	400mH(準決)	100mH		
		3			走高跳(予)	走高跳(3位)	400m(予)		200m(予)	400mH(準決)	100mH(準決)	走幅跳(10位)	100mH(準決)	7種(6位)	200m(6位)	走幅跳(3位)	100m(準決)	400m(予)			
		4			100m(予)	走幅跳(予)			100mH(予)	100m(予)	400mH(準決)	100m(予)	100m(予)	100m(準決)	200m(8位)	100m(8位)	100m(準決)	走高跳(予)			
		5			200m(予)	走高跳(予)			400mH(予)	200m(予)	7種(10位)	200m(予)	200m(予)	200m(準決)	200m(予)	200m(予)	200m(予)	200m(予)	7種(11位)		
		6			400mH(予)					400m(予)	100mH(予)	やり投(予)	200m(予)	400m(準決)	走幅跳(予)	100mH(予)	走幅跳(予)	やり投(予)			
		7								100mH(予)	やり投(予)	7種(20位)	400mH(予)		7種(29位)	7種(20位)	三段跳(DNS)	やり投(DNS)			
		8								400mH(予)					走幅跳(予)						
		9								400mH(予)											
		10									7種(20位)					女子総合9位	女子総合6位	女子総合2位			
国体		400mR			予選	予選	×	予選	準決勝	準決勝	準決勝	準決勝	準決勝	準決勝	準決勝	予選	3位	優勝	7位	予選	準決勝
		1600mR			準決勝	×	予選	予選	6位	準決勝	予選	予選	予選	×							
U18 個人種目		開催県	宮城	高知	静岡	埼玉	岡山	兵庫	秋田	大分	新潟	千葉	山口	岐阜	東京	長崎	和歌山	岩手	愛媛	福井	茨城
		1			400m 走高跳		200mB	400m	100m	100mH(7位)	100mH(6位)	やり投(2位)	走幅跳(優勝)	400mH(優勝)	100mB(優勝)	100m(優勝)	100m(2位)	400mH(7位)	やり投		
		2			三段跳				400m	100m	100mB	400mR要員	100mH(8位)	やり投(3位)	400mH(2位)	400m(4位)	400mR(4位)	走幅跳B	走幅跳		
		3							100mH-B		400mR要員		100mH(6位)	100m	走幅跳B(4位)	400mR(8位)	三段跳(DNS)		400mR		
		4									やり投		100m	400mR	400mR(4位)	400mR(8位)					
		5										200m/B		100mA(6位)							
		6										やり投		400m							
U20 個人種目		開催県	長野	福岡	群馬	兵庫	富山	島根	大分	鳥取	山梨	愛知	愛知	広島							
		1							7種(4位)	400m(2位)	400m(7位)	100mH(6位)	やり投(6位)	やり投(優勝)	走幅跳(4位)	400mH(優勝)	100m(優勝)	100m(優勝)	400mH(B決)	100m	
		2							ハンマー投	100m		100mH(7位)	100m	100mH(2位)	100mH(4位)	やり投(7位)	400mH(2位)	200m(4位)	100mH(準決)	100mH	
		3							200m		100mH	200m	走幅跳(4位)	やり投(5位)	100m(6位)	200m(4位)	走幅跳(2位)	100m(6位)	走幅跳		
		4								400mH	100mH	100mH	100mH(8位)	200m(7位)	100m(6位)	100m(3位)	走幅跳				
		5								400mH	200m	砲丸投	400mH	200m	3段跳(予)	100mH					
		6								やり投			走幅跳		400mH						
室内 個人種目							400mR・2009年山梨大会より実施		7位	出場	3位	10位	10位	5位	3位	優勝	出場	×			
		開催県	大阪・神奈川	大阪・神奈川	大阪	大阪	大阪	大阪	大阪	大阪	大阪	大阪	大阪	大阪	大阪	大阪	大阪	大阪	大阪	大阪	
		1					60m	60mH	60m	60m	60mH(優勝)	60mH(優勝)	60mH(優勝)	60mH(3位)	走幅跳(優勝)	60m(4位)	60m(2位)	60m(優勝)	60mYH(6位)	60m	
		2					走幅跳	60mH	60m	60m	60m(7位)	60mH(6位)	60m	走幅跳(4位)	60mH(2位)	60mH(7位)	走幅跳(2位)	走幅跳(2位)	60mH	60mH	
		3					走幅跳			60m	60m	60mH	60m	60m(5位)	60mH	60m	60m(7位)	60m(7位)	60mH	60mH	走幅跳
		4								60m				60mH							
		5												60mH							

(2) リレー

部の指導に関しては「リレー」を基本に考えています。理由は簡単で、運動会の華はリレーだと思っているからです。小学校の運動会の地区別対抗リレー、高校では体育祭のブロック対抗リレー、そして高校陸上競技の世界では、最終日最終種目のマイルがそれとなります。大会の最後を締めくくるのは、全ての種目に出場した人たちがチームを代表して走るリレーです。観衆の目がすべて注がれます。選手もスタンドも感動の時間です。この瞬間に自分たちのチームが走っていて欲しい。それが私たちの夢です。選ばれし4人はチームを代表する人たちです。その中からいろいろな責任感なども生まれてきますから、まずそれを大事にします。リレーが個人を育て、個人がチームを育てる、自分が育てたチームがまた自分を育てくれる。その繰り返しです。

もう一つの理由は、強い選手の息遣いを感じさせるためにはリレーという団体戦しかなかったからです。インターハイに繋がる試合では、個人種目は1校から3人出場するので、強豪校3校あれば決勝の8人は埋まってしまいます。実際に中学時代には目立った実績などない本校の生徒にとって予選通過にはほど遠く、具体的な目標はあまり持っていました。ですから、一つでも次のステージに進み、強い選手と競い合う場所を作るための手段がリレーでした。予選で自己新記録だけを目指してきた選手が、準決勝に進んだだけで学校へ帰ってからの練習が変わります。練習の負荷も生徒が勝手に引き上げていきます。日々が続くと、当然勝手に強くなる選手が現れてきます。強くなった選手は個人でも次のステージに進めるようになり、さらに新しい世界を経験して帰ってきます。もちろんエースはリレーチームをも、次の大会に引っ張っていきます。そうなると新しい世界を見ることができた選手が増えることになります。練習は益々楽しくなっていき、生徒たちの視線はさらに高い山の頂を見るようになっていきます。中学時代に全国大会経験のないやり投の久世も、走幅跳の早坂も、1年次にリレーの控え選手としてIHを体験したことにより自分の夢を設定できたようです。2011年には、この二人も専門種目外ながら4×100mRの選手として日本ユース3位入賞に貢献しています。

下の表IIIのように4人の100mのタイムから予測タイムを推測するデータも長年の蓄積により整っており、自分たちのリレーが何を目標（夢）とするのかの判断材料にもなっています。

表III

4×100mR		4人の合計タイムとバトンによる利得タイムについて						チーム平均	2.75
								下記10本平均	2.744
2009IH準決勝3着		2010中国高校新記録		2011日本ユース3位		2012IH予選		2013県総体	
安井瑞紀	12.62	仁尾友美	12.35	久世生宝	12.57	松尾実香	12.52	松尾実香	12.55
石田美鈴	12.26	松尾紗也可	12.21	仁尾友美	12.02	仁尾友美	12.33	三宅真理奈	12.21
松尾紗也可	12.26	山脇生愛	12.80	松尾実香	12.75	平田 隼	12.42	平田 隼	12.69
森永早紀	12.86	藤原未来	12.61	早坂知華	12.75	早坂知華	12.21	早坂知華	12.19
100m合計	50.00	100m合計	49.97	100m合計	50.09	100m合計	49.48	100m合計	49.64
4Rタイム	47.42	4Rタイム	47.19	4Rタイム	47.15	4Rタイム	46.77	4Rタイム	46.80
利得タイム	2.58	利得タイム	2.78	利得タイム	2.94	利得タイム	2.71	利得タイム	2.84
2015県総体決勝		2015IH3位		2015日本ユース3位		2016IH優勝		2017IH7位	
斎藤祐香	12.44	斎藤祐香	12.41	野口理帆	12.63	末石和莉	12.29	追川友梨	12.59
三宅真理奈	11.84	三宅真理奈	11.84	澤谷柚花	12.29	澤谷柚花	12.17	澤谷柚花	11.91
末石和莉	12.64	澤谷柚花	12.31	末石和莉	12.64	野口理帆	12.10	野口理帆	12.50
斎藤愛美	11.95	斎藤愛美	11.95	斎藤愛美	11.81	斎藤愛美	11.64	斎藤愛美	11.84
100m合計	48.87	100m合計	48.51	100m合計	49.37	100m合計	48.20	100m合計	48.84
4Rタイム	46.13	4Rタイム	45.76	4Rタイム	46.62	4Rタイム	45.49	4Rタイム	46.20
利得タイム	2.74	利得タイム	2.75	利得タイム	2.75	利得タイム	2.71	利得タイム	2.64

(3) 先輩を超える

本校陸上競技部の歴史は、負けの歴史でもあります。目標とする大会を掲げ、1年の月日をかけて準備した結果、勝者のすごさを見せつけられて戦いを終えることになります。やれるだけのことをやってきた結果として、すばらしい充実感を感じながらも、その裏できちんと悔しさを感じています。

2001年、熊本IHから女子マイルが新設されました。もちろん生徒の夢は全国大会出場になっていました。県総体で初優勝を飾りましたが、中国大会準決勝で敗退しました。その年、岡山から久しぶりに女子リレーでIH出場を果たしたのは、いつも一緒に練習していた隣の高校でした。自分たちの仲間が出場できた喜びを感じたと同時に、どうして自分たちではないのかという悔しさもしっかりと持つことができました。この後ろ姿を後輩たちが見て、想いとして引き継ぎました。私は24年間ずっと同じステージにいますので、自分の指導の未熟さによる数多くの負けも取り返すチャンスがありますが、選手にはその時の悔しさをどうすることもできません。それでも、後輩が活躍していくことでそれが少しでも晴れ、良き思い出となり、頑張っていた若き日々がこれから的人生の糧となるよう、私は願っています。

本校では、1年間の活動をまとめた記念誌を卒業式前の3年生と一緒に作成します。全試合の結果、練習の様子、歴代のランキングなど、自分たちがこだわってきたものを詰め込んだ冊子です。これが後輩たちには目標設定をするための一番の教科書になっています。驚くべき事ですが、2009年度に日本ジュニア室内60mHで高橋が初めて日本一になって以来、チーム内で「日本一になりたい」という言葉がよく聞こえてくるようになりました。生徒自身が夢を持つようになれば、そして自らそれを叶える努力を続ければ、それは必ず叶う方向に進んでいくものなのだとということを生徒から教えられました。実際に、彼女たちは表IIのように2009年以降2017年まで、9年連続でのべ21個の日本タイトルを取りました。

(4) 場を整える

夢を持ち先輩の後ろ姿を追いかけるためには、毎日の生活の繰り返しが大切です。持続可能な部活動のために下の表IVのような活動計画を立てています。その上で私が気をつけるのは「場」です。場の考え方には次の3つがあります。

① 練習をしたくなるグラウンドを作ろう

きれいな競技場へ行くとすぐにでも走りたくなる。学校もそうありたいので、ラインの引き方や練習道具を工夫します。

② 負けず嫌いの火をつけよう

スポーツにつきものの勝ち負けの緊張感や醍醐味を体験できる練習として競争方式のメニューが多くなっています。やっている当人たちちは知らないうちに全力を出してしまいます。

③ 易しい練習を楽しもう

タイヤ引きなら軽いタイヤで、坂ダッシュは緩やかな勾配で、という条件で負荷練習は行う。ハードルが難しいのなら、インターバルや高さを変えて体育の授業のような設定で練習する。3歩でいける方が断然楽しいから、スピードも出せるし、スピードが出た方が負荷も高くなる。そうしていると知らないうちに正規(高さ84cm・インターバル8.5m)の設定でもいけるものだと気付く時が来る。4人の全国大会入賞者も小学生用ハードル(高さ70cm・インターバル7.5m)の練習で強くなりました。

表IV

		月	火	水	木	金	土	日	
朝練習	時間	7:40～8:20 (40分) ※自由参加ですが、 みんなが参加しやすいように開始時間を制限しています					9:00～12:00 (3時間)	完全休養 ※前日の盛り上がりに期待しています	
	場所	学校(体力トレーニング中心)							
午後練習	時間	16:50～ 18:30 (1時間40分)	15:50～18:30 (2時間40分)					校外練習 (坂・浜) なども実施	
	場所	学校／競技場練習(2日程度)／トレーニング自転車など							
練習強度		弱	中	強	弱	中	強	0	

5. 練習の組み立て方

具体的な年間の練習ですが、「リレーでIH出場」という夢が叶った2004年以降は、3日間で行われる最終予選である中国大会のための練習計画を立てるようにしています。個人種目と2つのリレーを走りきるということです。9月の新チーム結成から冬季練習が一番のポイントです。下の表Vのように一冬越すと記録は伸びています。

表V

県新人	中国新人	4R	U18	16R	→	県総体	中国高校	4R	16R	IH	スポーツイベント
2003	88.5点①	33点⑥	49.97	—	冬季 練習	2004	116.5①	34点	49.20	△	3.55.12
2004	118点①	44点②	50.38	—		2005	126点②	49点②	48.91	△	3.51.67
2005	101点①	38点①	49.77	—		2006	124点①	33点④	48.97	▼	3.51.52
2006	69点②	7点	50.02	—		2007	107点①	15点	48.69	△	3.57.53
2007	104点①	42点②	48.35	—		2008	115点②	30点③	47.53	△	3.51.31
2008	107点①	52点①	48.13	—		2009	131点①	48点②	47.42	△	3.47.60
2009	121点①	52点①	47.80	○ 4R初入賞		2010	139点①	77点①	47.19	△	3.50.81
2010	93点①	61点①	48.33	△		2011	114点①	73点①	47.23	△	3.54.65
2011	63点①	38点①	47.10	△ 4R入賞		2012	122点①	58点①	46.77	△	3.49.74
2012	96点①	64点①	47.54	△		2013	127点②	79点①	46.80	△	3.48.70
2013	92点②	54点②	47.69	△		2014	130点②	79点①	47.09	△	3.47.00
2014	105点②	55点②	47.09	○ 4R入賞		2015	138点①	71点①	45.76	○	3.47.41
2015	72点②	33点④	46.62	○ 4R入賞		2016	112点①	68点②	45.38	◎	3.51.30
2016	112点②	73点①	46.18	○ 4R優勝		2017	133点①	80.33点①	46.20	○	3.52.87
2017	88点②	46.5点③	48.23	△		2018	119点②	56点②	47.50	△	3.49.96
2018	92点②	44点④	48.14	▼		2019	103.5点②	26点⑦	46.77	△	3.59.85
2019						2020					東京オリンピック

↑学校対抗得点
○数字:順位

↑学校対抗得点
○数字:順位

△
○

出場
入賞

▼
◎

不出場
優勝

中国大会3日間を走りぬくためには、現実問題として量をこなす練習をしなければなりません。その練習もやはり楽しくなければなりません。故障をしてもいけません。試行錯誤の結果、現在よくやる練習を紹介します。

冬の練習は週末の校外練習を中心に練習計画を展開しています。隔週で実施する坂の日と浜の日です。(下の写真)

上り坂や柔らかい砂浜は脚に衝撃がこないので、量をこなしても故障することはありません。これらも競争方式をとっているので一本一本が全力です。全力で疲れても、山から見渡す景色やどこまでも伸びる海を見ていると気分は盛り上がり、海の向こうには自分の夢があるのだという闘志が湧き出でます。何より明日は休みだという設定も忘れないようしています。



坂トレーニング

W-up

- ・ダイナミックストレッチ、競歩など

SD(スタートイングブロック使用、競争方式)

- ① 20m・30m・40m～80m(緩勾配:5度)
- ② 20m～80m(緩勾配:3度)+20m(急勾配:25度)
- ③ 30m(緩勾配:3度)+20m～70m(急勾配:25度)

TAIL IMPOSSIBLE

- ④ 200m(緩勾配+急勾配)×7

〈下位規定人数2人:4分ごとにスタート〉



砂浜トレーニング

W-up

- ・ラグビーランパス(メディシンボール使用)など

SD(靴下のみ、競争方式)

- ① 20m・30m・40m～80m
- ② 80m・70m・60m～20m
- ③ 20m+80m・70m+30m・40m+60m・50m+50m

TAIL IMPOSSIBLE

- ④ 100m × 10

〈下位規定人数1人:3分ごとにスタート〉

その他継続的に行っているメニューの例を以下に載せておきます。(表VI)

ウォーミングアップを使うブラジル体操と総合的な体力作りに有効なサーキットトレーニングとバーベルシャフトを使ったシャフトトレーニングです。

表VI

ブラジル体操		サーキット
※ 3×7程度の編隊で声をそろえ、 脚をそろえてリズム良く行う		
ウォーム(3テンポ)		
1 膝屈伸		
2 ハムストリング伸ばし		
3 脚上げ	正面	
4 "	斜め	
5 上半身ひねり	肘曲げ	
6 "	肘伸ばし	
7 "	踵タッチ	
スキップ(2テンポ)		
8 スキップ	前	
9 "	斜め	
10 脚振り下ろし	前	
11 "	斜め	
12 股関節回旋	外から内	
13 "	内から外	
14 サイドステップ	背伸び	
15 股関節内旋・反転		
16 スキップ	後	
17 バンザイ		
18 上半身ひねり	肘曲げ	
19 肩甲骨よせ	肘張り	
20 "	サル	
ジョグ		
21 踵上げ		
22 もも上げ		
ラン		
23 流し		
シャフトメニュー		
1 ジャンプ	前	
2 "	後	
3 片足ジャンプ	前	
4 "	後	
5 "	曲げ伸ばし	
6 開閉ジャンプ	前	
7 "	後	
8 スナッチ		
9 ジャンプツイスト		
10 かえる跳び		
11 もも上げ		
12 スクワット	3テンポ	
13 前後開脚	3テンポ	
14 ランニングジャンプ		

6. 最後に

いろいろ紹介した本校の活動内容は、基本的にはすべて真似事です。他校との合同練習や合宿で体験したもの、雑誌やビデオで見たものに解説を付けたり、本校の生徒風にアレンジしてメニューの一つに取り入れます。しかし、一番重要視しているのは、楽しそうにやっているかという点です。本校の生徒にとって楽しそうに見えなければ、すぐ廃案となりますし、楽しんでいるものは20年以上継続しています。楽しい練習はどんどん負荷が上がり練習効果が増してきます。負荷を上げていくのは生徒たちです。もちろん私もそれを煽りますが・・・。

楽しそうな練習は見ている私たちをも楽しくしてくれます。仲間とともに競い合い、日々の練習を楽しみ、抱いた夢に一途に向かっていく生徒たちと、これからも一緒に陸上競技に取り組んでいきたいと思います。