

## 練習の目標設定

同じ練習を行う場合でも目標と目的を明確にして練習をすること、ただ漠然と練習をするのではその効果が大きく異なる。強い選手と弱い選手の大きな違いは「自分の頭を使って練習メニューを考えることができるかどうか」だと思う。

例えば車の運転では普通のドライバが何年運転を続けてもプロドライバの運転技術を身に着けることはできない。漫然と長い期間運転を続けても高い運転技能が身に付くわけではない。

ではなぜプロドライバが高い運転技能を身に着けているのかと言えば、目標と目的が明確である特別な練習を繰り返し行うから運転がうまくなるのである。

「自分が課題と考えていることは何か」「どんなことを狙った練習をしているか」と質問されたときに即答できない選手は、練習に対する意識が低い。

強い選手は、常に自分の目標を意識し、それを実現するための課題は何かを考え、練習に優先度をつけて、目的を明確にした練習メニューを組み立てているものだ。

第14章では練習メニューを考える際に、どのように目標を設定し、何を課題として捕え、どのように練習メニューを作成すればよいか「基本的な考え方」の手順を解説する。


	<b>【STEP1】最終目標を決める</b> 最終目標 中野実業団で日本選手権の参加標準記録。 陸上距離内記録となる215を越え目標達成する	<b>【STEP4】うまくできない原因を考える</b> 原因1 能力不足で内股が不十分になり重心が高い動きとなり踏み切り動作で重心が落ちてしまう 原因2 ダブルアームの胸を十分にひかずに上半身が前傾したまま踏み切り動作を行うため足首-膝-腰の軸が作れていない
	<b>【STEP2】取り組む課題を考える</b> 何が問題か? 支柱の内側へ踏延びし失速する踏み切り動作バーの奥に落ちるクリアランス	<b>【STEP5】練習のポイントを決める</b> 助走中の重心はストライドではなく内股動作で落とす 踏み切り動作では小さくコンパクトに体を動かす テンポの早いダブルアームアクションを練習する ダブルアームでしっかり胸を引き踏み切り姿勢(軸)を作る 上記の動作を定期的には予オで確認する 記録簿 練習メニュー本文の表で種・量ともに上げる ウェイト 上半身と体幹強化のトレーニングを増やす
	<b>【STEP3】目標を設定してイメージを作る</b> どうなればよいか?(目標) 踏延びせず支柱の外3足半の位置で踏み切る 後継姿勢を作り踏延びがバーの奥に落ちるのを防ぐ いつまでに?(期日) 来シーズン最初の試合(4月1週目)までに イメージ Irahara選手のような強く強い踏み切り動作をする	跳躍練習

図 14.1: 練習の目標設定

## 14.1 STEP1 最終目標を決める

STEP1 では記録や大会を意識して最終目標を設定する


練習の目標設定を行うためには、まずは自分がこうなりたいという「最終目標」を明確にする必要がある。ここでは、「記録」と「大会」を意識して、来年の自分はこうなっていたいという「最終目標」を設定すれば良い（期間は3ヶ月～1年を目安にするとよい）。目標とする大会や記録は、ベスト記録や大会のグレード、チームとして重要視する大会などを考慮して決定するとよい。

例えば高校生であれば「200 を跳び全国高校総体に出場する」などと設定すれば良い。自分の現在の記録では到達が難しい、少し背伸びした目標を設定すること。著者である私の各年代別の主要競技会と目標記録設定を図 14.2 に示すので参考にしてほしい（図中の歴代順位は 2009 年現在のものである）。

	目標とする大会	目標とする記録の例	主な試合結果
中学生	・地区中学総体 ・全日本中学陸上 ・ジュニアオリンピック	・187cm(全日本中学陸上参加標準記録) ・200cm(大台への挑戦) ・211cm(中学記録への挑戦)	全日本中学陸上:3位 ジュニアオリンピック:優勝 記録 204cm(中学歴代11位)
高校生	・全国高校総体地区予選 ・全国高校総体 ・ジュニアオリンピック ・国民体育大会	・200cm(全国高校総体への参加) ・215cm(香川県高校記録の更新) ・223cm(当時の高校記録への挑戦)	全国高校総体:優勝 ジュニアオリンピック:優勝 国民体育大会:優勝 記録 220cm(高校歴代5位)
大学生	・地区インカレ ・国立七大学対校戦 ・全日本インカレ ・日本選手権 ・オリンピック	・214cm(日本選手権の参加標準記録) ・221cm(関西学生記録の更新) ・223cm(香川県記録の更新) ・227cm(オリンピック参加B標準記録の突破)	国立七大学対校戦:4連覇 日本選手権:5位 日本学生種目別選手権:優勝 アジア室内:3位 スーパージャンプ:2位 記録 226cm(日本歴代16位)
社会人	・全日本実業団 ・日本選手権	・220cm(大台への挑戦)	全日本実業団:2位 記録215cm

図 14.2: 目標とする大会と記録の例

ここでは、仮に著者である私を例にとり「中部実業団で日本選手権の参加標準記録であり陸上部部内記録でもある 215 を跳び優勝する」を、自分の「最終目標」として設定したと仮定して以降の STEP の解説を行う。



**【STEP1】最終目標を決める**

最終目標	中部実業団で日本選手権の参加標準記録、 陸上部部内記録となる215を跳び優勝する
------	---

ヒント：どんな記録でどの試合に勝つか決める

図 14.3: 最終目標の設定

## 14.2 STEP2 取り組む課題を考える

STEP1では「中部実業団で日本選手権の参加標準記録であり陸上部部内記録でもある215を跳び優勝する」という最終目標を設定した。次にSTEP2で行うべきことは、最終目標を実現するために取り組むべき課題を明確にすることである。

このステップでの注意点は、単に「高く跳べるようにする」といった漠然とした課題を設定をしないことである。「何を（取り組むべき課題）」「いつまでに（期日）」「どのくらいできていないといけないのか」という情報をできるだけ具体的に考えて課題設定してほしい。漠然とした課題設定は、やるべきことを見失ったマンネリ練習に繋がるので避けたい。課題を設定する上では以下の情報を参考にすると、最終目標に対してより具体的に現実的な課題設定ができる。

STEP2で取り組むべき課題を設定する上で参考にする情報

- 目標記録に近い他の選手の跳躍と、自分の跳躍と比較する
- 顧問の先生や、合宿などで指導者や選手に指摘された内容
- 日本や世界の一流選手の跳躍と自分の跳躍の比較

著者である私の場合は、重要な試合や、節目となる跳躍練習でビデオ撮影を行い、自分の跳躍の映像に残すようにしている。また、著名な指導者や一線で活躍する選手達と直接意見交換をする機会も多い。

自分に近い跳躍タイプの選手の映像を世界中から集めているし、こうした資料や周囲の意見も参考にして自分の課題を考えるようにしている。

読者である選手諸君には今の自分の課題はなんだろうか？と常日頃から考えて練習する癖を身につけてほしい。強い選手になればなるほど自分の課題はなんだろうか？といつも貪欲に考えながら練習しているものだ。

STEP2 では

- 最も効果が期待できる課題を「具体的に」「小さく」絞る
- ビデオや跳躍練習で課題を確認し、思い込みで課題設定しない

著者である私の場合を例にすると、取り組むべき課題は以下ようになる。

### 【STEP2】取り組む課題を考える

何が問題か？	・支柱の内側へ間延びし失速する踏み切り動作 ・バーの奥に流れるクリアランス
--------	--



ヒント：

- ・ 最も効果が期待できる課題に「具体的に」「小さく」絞る
- ・ ビデオや跳躍練習で課題の内容を確認し思い込みで課題設定しない

図 14.4: 取り組む課題を考える

選手の「最終目標」や「取り組む課題」は、指導者とも情報を共有すると良い。そうすることで課題の解決手段と一緒に考えることもできるし、指導者も跳躍練習のチェックポイントを明確にして確認することができる。

私が年少の競技者であった頃も、顧問の先生と自分の跳躍の課題を確認し、意欲的に練習に取り組んだ。周囲の意見を参考にすることで自分では思いもよらなかったアイデアで課題を解決できることもある。

取り組むべき課題は最も効果の期待できる「具体的」で「細かい」内容になっていなければならない。例えば「200 を跳ぶこと」が最終目標であれば、「跳躍練習で 200 を跳ぶこと」が取り組むべき課題では、どうすれば目標が達成できるのか、全く具体性がない。

取り組むべき課題が決まれば次に、「いつまでに？(期限)」「どのようにすべき？(具体的な結果)」を明確に決める。

期限を決めて練習をしなければ、「いつかできたらいいな」という「希望」になりがちである。これでは、いつまでたっても何も改善されない。

これを避けるためにも「いつまでに(期限)」を明確に決めたほうがよい。例えば「冬季練習の最終日までに」「今年の練習納めの日までに」「シーズン最初の試合までに」などと期限の設定とすればよい。

次に、期限がきたときに課題がどの程度、達成されたかを評価するために「具体的な結果」を設定する。このとき、なるべく定量的で客観的な指標を使って結果を設定することが好ましい。例えば、踏み切りの接地時間を短くしたいのであれば、踏み切り動作の時間をビデオのコマ送りで確認し、何秒間接地時間を短くすると目標が達成されるか「具体的な数字」で目標設定したい。

現実的には定量的で客観的な数字の目標を置くことは難しいため、自分の跳躍のイメージを言葉で記すだけでもよい。こうした場合はビデオで撮影した自分の動きを見ながら「ある特性の動作の動き(例えば内傾動作が)、自分のイメージ通りの動きになっているかどうか」を確認するだけでも良い。

## 14.3 STEP3 練習の目標を設定しイメージを作る

STEP3 では

- STEP2 の「取り組む課題」から練習の目標を設定する
- 練習の目標は指導者に見てほしいポイントになっているとよい
- 最終的な跳躍のイメージを頭の中で組み立てる

取り組む課題が決まれば次に練習の目標設定を行う。

練習の目標は小さな技術的ポイントになっているべきだが、小さなことに捕らわれすぎて練習すると技術のミスマッチが起きたり、全体のバランスが崩れてしまうことがある。このため、助走からクリアランスまでの跳躍全体のイメージを頭の中で組み立ててながら練習してほしい。このとき、「○○選手の××のような動作」と、ある選手の動作を参考にするとイメージを膨らませやすい。

### 【STEP3】練習の目標を設定してイメージを作る

どうなればよいか？ (練習の目標)	・間延びせず支柱の外3足半の位置で踏み切る ・後傾姿勢を作り跳躍がバーの奥に流れるのを防ぐ
いつまでに？(期日)	来シーズン最初の試合(4月1週目)までに
イメージ	ToraHaris選手のような低く速い踏み切り動作をする



ヒント：

- ・練習の目標は「指導者に見てほしいポイント」になっていると良い
- ・最終的な跳躍のイメージを頭の中に作る  
具体的な選手を想像して「○○選手のような△△動作」とイメージするとよい

図 14.5: 目標を設定しイメージを作る

ここでは著者である私のケースを例にして、「間延びせず支柱外3足半の位置で踏み切る」「後傾姿勢を作り跳躍がバーの奥に流れるのを防ぐ」の2点を練習の目標に設定することにする。また、「ToraHaris選手のような曲線助走からの素早い踏み切り動作」をイメージして跳躍練習に取り組むことにした。

図 14.6 はアメリカのトーラ・ハリス選手（233）の跳躍の連続写真である。連続写真は 1 秒を 30 コマに分割して作成したものである。

図 5.13 の写真番号 1 で踏み切り一步前の脚が着地しており、番号 2 で踏み切り足が着地し、番号 3 で踏み切り足が地面から離れている。

番号 1 から番号 2 までは 5 コマしかなく非常に速いタイミングで踏み切り動作が行われていることが分かる。これはハリス選手が特別速いというわけではなく、世界の一流選手は最後の一步の踏み切り動作が非常に速い。

ハリス選手は身長が 190 であり、著者である私と体格が近く、ダブルアームで跳躍する選手であることから、曲線助走からの速い踏み切り動作は参考になる点が多い。

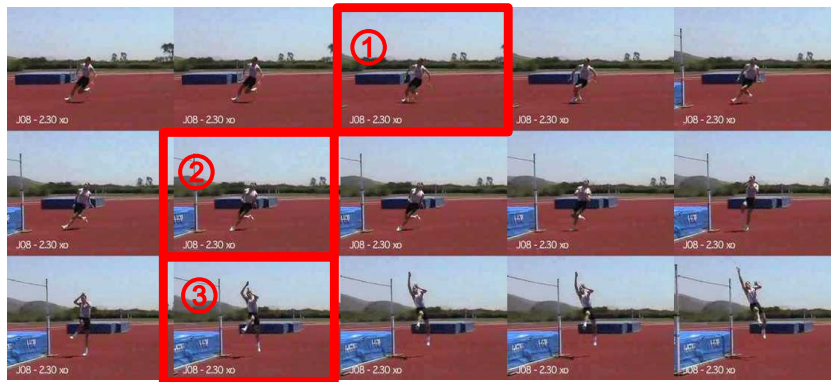


図 14.6: ハリス選手の踏み切り動作 [53]

## 14.4 STEP4 課題がうまくできない原因を考える

STEP4では

- 課題がうまくできない原因を「なぜできないのか?」「どうすればできるか?」と何度も熟考する
- 原因の分析は事実を確認しながら慎重に行う

STEP3で練習の目標を定めた後は、次にSTEP4で課題がうまくできない原因を分析する。原因の分析は、ビデオの映像や指導者の意見を参考にして「事実を確認しながら」慎重に進めることが重要である。例えばSTEP3で作った跳躍イメージと、今の自分の跳躍と何が違ってどこがうまくいっていないのか比較すればよい。

ここで注意したいのは「○○が原因に違いない!」と安易な思い込みで原因を決め打ちしないことである。なぜできないのか?どうすればできるようになるのか?と何度も熟考して原因を考えてほしい。

必要であればビデオで自分の動きを何回も確認しながら、自分の跳躍の問題点を探せばよい。また、指導者にも「どこを直せばうまくいきそうですか?」「何に注意して練習すればいいでしょうか」と積極的に質問するとよい。「なぜ?」「どうして?」と積極的に質問をする選手ほど、よく記録が伸びるものだ。



ここでは著者である私の場合を例にして

- 間延びせず支柱外 3 足半の位置で踏み切る
- 後傾姿勢を作り跳躍がバーの奥に流れるのを防ぐ

の 2 つの練習の目標に対して、「なぜ踏み切り動作で間延びしてしまうのか？」  
「なぜ後傾姿勢がうまく作れないのか？」の原因を考えてみることにする。

他の選手と自分の跳躍を比較したところ、踏み切り動作の間延びの原因は

- 走力不足で内傾動作が不十分になり重心を落とし切れていないため、  
踏み切り動作で間延びして重心を落とそうとしている

という点が原因であるという結論に至った。走力不足と判断した理由はビデオで確認すると助走にスピード感が無かったことと、トーラ・ハリス選手の最後の 5 歩がおよそ 1.17 秒であるのに対して、著者である私の場合は 1.43 秒と曲線助走の遅さが目立ったためである。



過去の自分， Tora Haris 選手：  
踏み切りの瞬間両腕を引いた踏み切り姿勢で  
足首 - 腰 - 頭の軸が作れている

図 14.7: 原因の分析 1[53]

また、後傾姿勢がうまく作れていない原因については、現在の自分と、過去の自分、ToraHaris 選手の踏み切り動作を動画で比較することで

- ダブルアームで腕を十分に引かずに前傾したまま踏み切り動作を行うことが問題であるという結論に至った。



現在の自分：  
踏み切りの瞬間  
腕が前に出て上半身が前傾し  
足首 - 腰 - 頭の軸が崩れている

図 14.8: 原因の分析 2

#### 【STEP4】うまくできない原因を考える

原因1	走力不足で内傾が不十分になり重心が高い助走となり 踏み切り動作で間延びして重心を落とそうとしている
原因2	ダブルアームの腕を十分にひかずに 上半身が前傾したまま踏み切り動作を行うため 足首 - 腰 - 頭の軸が作れていない



ヒント：

今現在、課題がうまくできない原因を  
何度も熟考して考える

先入観を捨てビデオや練習で動作を確認しながら  
「これだ！」と納得する原因を考える

図 14.9: 課題がうまくできない原因を考える

## 14.5 STEP5 対策を決める

STEP5では

- STEP4で明らかになった原因をもとに課題達成に必要な対策を決める.
- ここで決まった対策を踏まえて普段の練習計画を行う

STEP4で課題がうまくできていない原因が明らかになったら、次はSTEP5で対策を決める。ここで、決まった対策を踏まえて普段の練習計画を行い、STEP3で決まった練習の目標とイメージを意識して普段の練習に臨めばよい。著者である私の場合を例にとってSTEP5を紹介すると図14.10のようになる。

### 【STEP5】各練習での対策を決める

跳躍練習	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 助走中の重心はストライドではなく内傾動作で落とす</li><li>・ 踏み切り動作では小さくコンパクトに体を動かす</li><li>・ テンポの早いダブルアームアクションを練習する</li><li>・ ダブルアームでしっかり腕を引き踏み切り姿勢（軸）を作る</li><li>・ 上記の動作を定期的にビデオで確認する</li></ul>
走練習	練習メニューはそのままに質・量ともに上げる
ウエイトトレーニング	上半身と体幹強化のトレーニングを増やす



ヒント：

STEP4をふまえて課題達成のために必要な各練習での対策を具体的に考える

ここで決まった対策を踏まえて普段のトレーニングを計画する

図 14.10: 対策を決める

### 【STEP1】最終目標を決める

最終目標	中部実業団で日本選手権の参加標準記録、 陸上部部内記録となる215を跳び優勝する
------	---

### 【STEP2】取り組む課題を考える

何が問題か？	・支柱の内側へ間延びし失速する踏み切り動作 ・バーの奥に流れるクリアランス
--------	--

### 【STEP3】練習の目標を設定してイメージを作る

どうなればよいか？ (練習の目標)	・間延びせず支柱の外3足半の位置で踏み切る ・後傾姿勢を作り跳躍がバーの奥に流れるのを防ぐ
いつまでに？(期日)	来シーズン最初の試合(4月1週目)までに
イメージ	ToraHarris選手のような低く速い踏み切り動作をする

### 【STEP4】うまくできない原因を考える

原因1	走力不足で内傾が不十分になり重心が高い助走となり 踏み切り動作で間延びして重心を落とそうとしている
原因2	ダブルアームの腕を十分にひかずに 上半身が前傾したまま踏み切り動作を行うため 足首-腰-頭の軸が作れていない

### 【STEP5】各練習での対策を決める

跳躍練習	・助走中の重心はストライドではなく内傾動作で落とす ・踏み切り動作では小さくコンパクトに体を動かす ・テンポの早いダブルアームアクションを練習する ・ダブルアームでしっかり腕を引き踏み切り姿勢(軸)を作る ・上記の動作を定期的にビデオで確認する
走練習	練習メニューはそのまま質・量ともに上げる
ウエイト トレーニング	上半身と体幹強化のトレーニングを増やす

図 14.11: 練習の目標設定(まとめ)

## 14.6 STEP6 結果を反省する

STEP6 では

- 設定された時期がくれば目標が達成されたかどうか確認する
- 成功した場合は結果を定着させる方法を考える
- 失敗した場合は失敗した原因を考える
- STEP1 に戻り、新たな目標を設定する

最終的に目標としていた試合が終了すれば、結果の反省を行う。このとき、STEP3 で定めた練習の目標と、STEP1 で定めた最終目標が達成されたかどうかを確認する。

「結果よければ全てよし」ではなくて STEP1～STEP5 までのプロセス全体を振り返って、自分の狙い通りのことが達成され、狙い通りの結果が得られたかどうか確認する。

### 【STEP6】結果を反省する

中部実業団結果

185 ○  
190 ○  
195 ○  
200 ○  
205 ○  
210 ×××

内傾動作→OK

踏み切り動作での間延び防止→OK

踏み切り位置→OK

踏み切り姿勢での軸→OK



目標していた技術的課題は達成され 210 も良い跳躍だったが  
最終目標の 215 には届かなかった。

215 の跳躍にはまだ何か足りない・・・

図 14.12: 結果を反省する

最終目標が達成された場合はうまくいった理由をよく考え、その結果が定着する方法を考える。最終目標が未達成の場合は、自分のどこに問題があったのか真摯に考えて反省する。反省が終われば改善点をまとめて、次の目標に向けて *STEP1* から新たな練習の目標を設定する。

*STEP1*～*STEP6* までの *PDCA* (*Plan* (計画), *Do* (実行), *Check* (評価), *Action* (改善)) のサイクルは、最低でも1年に1回は行うことを強く推奨する。シーズン中は試合ごとに細かく *PDCA* のサイクルを回しながら跳躍を仕上げていくのもよい。

著者である私の場合は毎年6月と11月に新たな目標の設定と反省を行い、4～6月までの試合の多い期間は、出場する試合ごとに自分なりのテーマ（小目標）を設定して試合に臨むようにしている。