

# 静岡陸上競技協会 強化部 (中学)

冬季トレーニングの指標

## 男子

No.	種目	測定種目	記録	考察
1	短距離	立五段跳	12m35	左右脚の交互による連続跳躍 5歩目が砂場へ着地するよう計測
		MB前投	10m40	4kg ステップや助走はなし 投げ出した後は投てき線から脚を踏み出してよし
2	長距離 (3000m)	2000m	5分50秒	ペースメーカー有 全国出場目安
				ペースメーカー無 全国決勝進出目安
3	ハードル	30m走	3秒90	スタンディングスタート 任意のタイミング 手動 Noスパイク ハードルにおけるスプリント能力の必要性
		立五段跳	12m55	左右脚の交互による連続跳躍 5歩目が砂場へ着地するよう計測 ハードルにおける跳躍能力の必要性
4	走高跳	300m走	40秒	手動 Noスパイク 走高跳の助走では、“リズム感”と“重心移動”が重要である 記録の設定は県の選抜選手の記録を基に設定
		助走付き五段跳	15m	5m助走 Noスパイク 5歩目が砂場へ着地するよう計測
5	棒高跳	100mボール走	13秒20	スタンディングスタート 任意のタイミング 手動 Noスパイク
		倒立歩行	連続10m	10mの間、失敗をせずに続けて倒立歩行をする
		鉄棒		けんすい連続10回、蹴上がり、大振り、あふりができる
6	砲丸投	30m走	3秒99	スタンディングスタート 任意のタイミング 手動 Noスパイク スタート後1歩目の接地から計測開始
		MB前投	15m	3kg 上半身および下半身の反動を利用して前方へ投げ出す。ステップや助走はなし
		MB後投	16m	3kg 上半身および下半身の反動を利用して後方へ投げ出す。ステップや助走はなし

## 女子

No.	種目	測定種目	記録	考察
1	短距離	立五段跳	10m78	左右脚の交互による連続跳躍 5歩目が砂場へ着地するよう計測
		MB前投	8m40	3kg ステップや助走はなし 投げ出した後は投てき線から脚を踏み出してよし
2	長距離 (1500m)	1000m	3分00秒	ペースメーカー有 全国出場目安
				ペースメーカー無 全国決勝進出目安
3	ハードル	30m走	4秒31	スタンディングスタート 任意のタイミング 手動 Noスパイク ハードルにおけるスプリント能力の必要性
		立五段跳	10m89	左右脚の交互による連続跳躍 5歩目が砂場へ着地するよう計測 ハードルにおける跳躍能力の必要性
4	走高跳	300m走	50秒	手動 Noスパイク 走高跳の助走では、“リズム感”と“重心移動”が重要である 記録の設定は県の選抜選手の記録を基に設定
		助走付き五段跳	13.5m	5m助走 Noスパイク 5歩目が砂場へ着地するよう計測
5	走幅跳	立五段跳	11m80	左右脚の交互による連続跳躍 5歩目が砂場へ着地するよう計測
		30m走	4秒50	スタンディングスタート 任意のタイミング 手動 Noスパイク
6	砲丸投	30m走	4秒31	スタンディングスタート 任意のタイミング 手動 Noスパイク スタート後1歩目の接地から計測開始
		MB前投	12m	2kg 上半身および下半身の反動を利用して前方へ投げ出す。ステップや助走はなし
		MB後投	13m	2kg 上半身および下半身の反動を利用して後方へ投げ出す。ステップや助走はなし

※ 参考文献 中学生陸上競技者におけるコントロールテストの評価基準表の作成の試み（森健一ら）  
中学陸上トレーニングマニュアル（公財 日本中学校体育連盟陸上競技部）