

令和5年度 学校体育担当教員実技指導者研修会【県東地区】

(高等学校教育研究会保健体育部会地区別研修会)

1. 期 日 令和5年11月7日(火)

2. 会 場 榎本スポーツ交流センター

茨城県行方市玉造 6517-2

3. 種 目 ウェイトリフティング

4. 日 程 受 付 13:00～13:30

開講式 13:30～13:40

地区部長あいさつ(麻生高・青山校長)

会場校校長あいさつ(玉造工業高・大塚校長)

講師紹介

実技指導 13:40～15:30

研究協議 15:30～16:00

閉校式 16:00～16:10

5. 講 師 福田 太公(フクダ タイコウ)先生

6. 参 加 者 県東地区中学・高校の体育担当教員8名

7. 実施内容

○クイックリフトの習得法

ハイクリーンの練習

*膝を支点にして大腿筋群を有効に使ってジャンプし、空中で脚を伸ばす筋肉をリセットし、止める筋群に瞬時に切り替える。この切り替える動きが敏捷性につながる。瞬時の強いジャンプと着地して止める筋肉の切り替えを意識するため、着地の際床を強く踏む着地音を出す。バーを引き上げるコースは、できるだけ体に沿って垂直に挙げる。



ハイクリーン（バーは、肩幅ぐらいで握り、足幅は腰幅を起点に、股関節等の柔軟度により開き、バーの前に立った時、真上から靴のつま先がバーより少し見える位置に立ち、そこから膝を曲げて替える。体幹を固定し、脚のジャンプが腕を通してバーの上昇につなげる連動性が大切である）

フロントスクワット&プレス（脚で立ちあがる力を腕に伝えてバーの上昇に結び付ける連動性について確認する）踵を上げない！膝の動き（大腿筋群を使う）

肘の返しを速くする練習（手は思いどおりに動くが、脚は難しい）

フルエクステンションでバーを胸までつり上げ、その高さを維持したまま、素速く肘を返しながらかく膝を曲げて、床を足裏全体で踏みつけてキャッチする。靴音を出すことにより、自然にジャンプし、上げる筋肉とキャッチして止める筋肉の切り替えを意識する。（筋肉の切り替えは、敏捷性につながる。腕の使い方の意識付けをする）



3 フルエクステンションで、伸びた状態で腕を伸ばしてバーを下げた位置から、少し肘を前にかえしながら素速くジャンプしてバーをキャッチする。(床を踏んだ音と肘の返しのタイミング)

4 膝を曲げ腕を吊った状態（背筋を伸ばし、バーは肩の直上よりすこし内側に構える）から、体を伸ばしスピードアップしてフルエクステンションからジャンプし肩と鎖骨の位置にキャッチする。

5 床上から引き挙げる際の構え（デッドリフト）。

立つ位置は、バーの真上から見て少しつま先が見える位置で立ち、バーを握ったとき、背筋を張って股関節がはまり、脚で床を踏みつけながらバーを持ち上げる。膝を超えたとき肩より少し内側にバーの位置を保ち、フルエクステンションジャンプにつなげる。ジャンプまでは、足裏全体に荷重していること。

1 スナッチバランス（バックスナッチ）



①Sスクワット②バックS（バーをかつぎ、軽いジャンプで腕を伸ばしながらスクワットでキャッチする。腕の押しと素早いしゃがみ込み）

2 スローモーションS

- ・フルエクステンション（足裏全体で床を踏む。踵を上げないで弓なりに伸びる）

- ・弓なりに立ち上がった時一時停止し、そこから肘で引き上げで停止、それ以上バーを挙げないで素速くもぐり込み中腰で取る。

4 ハングS：ジャンプポジション（大腿部の中間部↑）で一時停止（肩・腰）バーの位置確認。

5 ハングスナッチ膝下から、伸びあがりジャンプレ腕でリードしながらキャッチする。

<研究協議>

スナッチ・クリーンについての動作のポイント、特に床を押した反動でバーベルを挙上することを確認していった。

また地域総合にむけ、榎本スポーツ交流センターでウエイトトレーニングをよりひろめるため、周知してもらえよう話をし、終了した。