



はし と な りく じょうきょう ぎ
— 「走って・跳んで・投げて」 陸上競技 —

たの 楽しくチャレンジ! スポーツドリル



- 世界陸上は、陸上競技における世界最高峰の大会です。
- 世界陸上は、1983年フィンランドのヘルシンキ大会から始まり、これまで19回開催されています。
- 1991年の東京大会までは4年ごと、現在は2年ごとに開催されています。

第1回	ヘルシンキ大会	フィンランド	1983年	第6回	アテネ大会	ギリシャ	1997年	第11回	大阪大会	日本	2007年	第16回	ロンドン大会	イギリス	2017年
第2回	ローマ大会	イタリア	1987年	第7回	セビリア大会	スペイン	1999年	第12回	ベルリン大会	ドイツ	2009年	第17回	ドーハ大会	カタール	2019年
第3回	東京大会	日本	1991年	第8回	エドモントン大会	カナダ	2001年	第13回	大邱大会	韓国	2011年	第18回	オレゴン大会	アメリカ合衆国	2022年
第4回	シュトゥットガルト大会	ドイツ	1993年	第9回	パリ大会	フランス	2003年	第14回	モスクワ大会	ロシア	2013年	第19回	ブダペスト大会	ハンガリー	2023年
第5回	イエテボリ大会	スウェーデン	1995年	第10回	ヘルシンキ大会	フィンランド	2005年	第15回	北京大会	中国	2015年	第20回	東京大会	日本	2025年

※第18回大会は、新型コロナウイルスの影響で、変則的に開催されました。

- 世界約200カ国・地域から約2,000人もの選手が出場し、世界中で約10億人の視聴者がいるといわれています。
- 世界陸上から生まれた世界新記録（世界最高記録）も多く、これまで数かずの名勝負を生み出してきました。
- 東京開催は1991年以来34年ぶり、日本開催は2007年大阪大会以来3回目です。
- 世界陸上を3回開催する国は日本が初めてで、日本において「世界陸上」は人気の国際スポーツ大会の一つです。

「世界陸上の歴史」

1983年



第1回大会はヘルシンキ(フィンランド)で開催。

1991年



日本で初開催となる1991年の東京大会。

2007年



第11回大会は大阪で開催されました。

2025年



第20回大会が東京で開催!

せいしきめいしょう (日本語) : 東京2025世界陸上競技選手権大会
 (英語) : World Athletics Championships Tokyo 25
 りくしょう (日本語) : 東京2025世界陸上
 (英語) : WCH Tokyo 25
 しゅさい (主催) : ワールドアスレティックス (WA、世界陸上)
 たいかいきかん (大会期間) : 2025年9月13日(土)から21日(日)まで、9日間
 かいじょう (会場) : 国立競技場ほか (マラソン、競歩は都内で実施)
 さんかせんしゅすう (参加選手数) : 約2,000名
 さんかこくちいきすう (参加国・地域数) : 約200カ国・地域
 しゅもくすう (種目数) : 49種目 (男子24種目、女子24種目、男女混合1種目)



WORLD ATHLETICS
CHAMPIONSHIPS
TOKYO 25



RikuOne
りくワン

性 格

- ・フェアプレー精神をもち、くじけない勇気とかかんに目標に向かう努力家
- ・心温かく、人の心に寄り添って、だれとでも仲良くなれる
- ・東京のお祭りが大好きで、世界陸上を楽しみにしている

チャームポイント

- ・走り回することで、エネルギーを生み出す
- ・首まわりの毛並みにたくわえたエネルギーが満タンになると踊りだす

毎日の楽しみ

- ・多摩産材のヒノキ風呂にゆっくり入って、ほっと一息
- ・最新のマイブームは銭湯めぐり

好きなこと

東京の名所めぐりランニング

特 技

全力疾走

好きな色

江戸紫

好きな言葉

疾風迅雷

好きな食べ物

東京産の肉、魚、果物、野菜 (小松菜がお気に入り)

東京2025世界陸上を こどもに夢を届ける大会に

大会が「こどもに夢を届ける大会」となるよう、国立競技場への観戦招待や、競技を体験できるイベント開催などに取り組んでいます。



Kids' Athletics (キッズ・アスレティックス) は、ワールドアスレティックスによる、世界中の子供たちが陸上を通じて、自信と能力を伸ばし、生涯スポーツに親しむことを促す取組です。

Kids' Athletics (キッズ・アスレティックス) と連携した子供の参画について →



はしる
走メートル だん し
100m (男子)

ぜんかいたいかい きん かくとく
前回大会で金メダルを獲得したノア・ライ
ルズ選手（アメリカ）をはじめとしたアメリ
カ勢や、ジャマイカ勢などを中心に争われる
レースは激戦必至です。



にほん
日本からはサニブラウン アブデルハキーム
選手が初のメダル獲得を狙います。

メートル じょ し
400mハードル (女子)

せ かい きろく ほ じ しゃ
世界記録保持者のシドニー・マクラフリン・
レヴロン選手（アメリカ）らの史上最高レベ
ルのトップ争いが、ここ国立競技場で見られ
るかが注目されています。

メートル じょ し
1500m (女子)

にほん きろく ほ じ しゃ たなかのぞみ せんしゅ
日本記録保持者の田中希実選手に、世界陸
上で同種目では日本人初となる入賞に期待し
たいところです。

メートルしょうがい だん し
3000m障害物 (男子)

み うらりゅう じ せんしゅ たいがいれんぞく にゅうしょう
三浦龍司選手の2大会連続の入賞、そして
初のメダル獲得に期待したいです。

えん ばん 投げ だん し
円盤投 (男子)

ぜんかいたいかい
前回大会、ダニエル・スタール選手（スウェー
デン）の大会新で大いに沸いたこの種目。陸上
男子最古となっていた世界記録を2024年に38
年ぶりに更新したミコラス・アレクナ選手（リ
トアニア）の投てきに注目が集まっています。



やり投 (女子)

パリオリンピックとブダペスト大会の金メダリストの北口榛花選手が自国開催の世界陸上で連覇に挑みます。



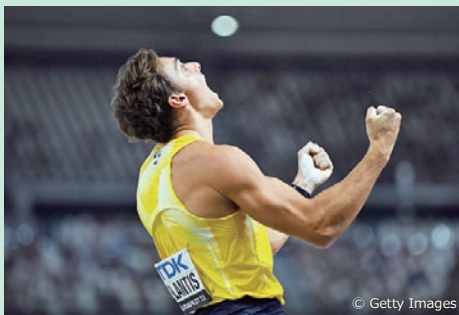
砲丸投 (男子)

世界記録保持者のライアン・クルーザー選手（アメリカ）のさらなる記録更新に注目が集まっています。



棒高跳 (男子)

アルマンド・デュブランティス選手（スウェーデン）が大会3連覇と自身の持つ世界記録のさらなる更新を狙っています。



走幅跳 (男子)

橋岡優輝選手の3大会ぶりの入賞と、初となるメダル獲得に期待したいところです。



三段跳 (男子)

2024年の欧州選手権で世界歴代3位となる18m18を記録したディアス・フォルト選手（スペイン）に30年ぶりの世界記録更新の期待がかかっています。



走高跳 (女子)

世界記録保持者であるヤロスラワ・マフチフ選手（ウクライナ）の大会連覇と世界記録の更新に期待がかかっています。



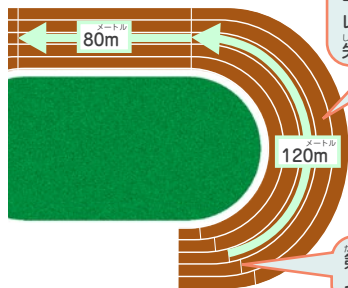
陸上競技にはどんな種目があるの？



短距離 (100m・200m・400m)

100mは、史上最速のランナーを決める種目です。世界記録は、男子が9秒58、女子が10秒49。男子の世界記録の平均時速は37.58km/hで50ccスクーターの法定最高速度（時速30km/h）よりも速いです。

200mは、曲走路（コーナー）120mと直走路80mを走る競技です。コーナリングが勝負のカギをにぎるといわれています。



曲走路で内側のレーンに侵入すると失格になるよ。

第3コーナー付近からスタート。

400mは、短距離で一番長い距離を走ります。瞬発力と持久力の両方が必要で、走る競技の中でもっとも過酷な種目といわれています。



スタートの合図は400mまでの種目は「On your marks（位置について）」、「Set（用意）」のあと、ピストルが鳴らされるよ。

400mを超える種目には「Set」の合図がないんだって。

ゆりーと

東京都スポーツ推進大使。

都民の鳥「ゆりかもめ」がモチーフのキャラクターです。東京都全体のスポーツ振興のために広く活躍しています。

中距離 (800m・1500m)

800mは400mトラックを2周、1500mは400mトラックを3周と4分の3走ります。

800mはスタートでは決められた自分のレーンで走りますが、直線からはオープンレーンとなり、自由にコースを走ることができます。そのため激しいポジション争いが行われ、「陸上の格闘技」とも呼ばれています。

1500mはスタートからオープンレーンで、激しい場所取りが行われます。

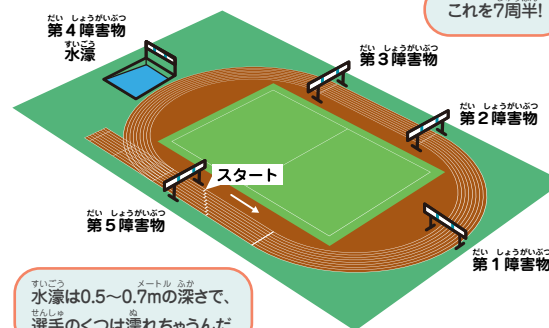
長距離 (5000m・10000m)

5000mは400mトラックを12周半、10000mは400mトラックを25周走る競技です。

距離が長いのでどの位置で走るか、それぞれの選手たちのかけひきが重要です。ラスト1周になると鐘が鳴り、選手たちは最後の猛スパートをかけます。

障害物 (3000m障害物)

400mトラックを7周半走るうちに障害物を28回、水濠を7回越える競技です。各周に5個の障害物があり、その4番目が水濠です。水濠以外の4つの障害物の高さは400mハードルと同じですが、重いのでハードルのように倒せません。手をかけて越えてもかまいませんが、外側を通ったり、ぐぐったりしてはいけません。



これを7周半！

第4障害物
水濠

第3障害物

第2障害物

スタート

第5障害物

第1障害物

水濠は0.5～0.7mの深さで、選手のくつは濡れちゃうんだ。

ハードル (女子100mハードル・男子110m

ハードル・400mハードル)

10台のハードルを越えてゴールを目指す競技ですが、種目ごとにハードルの高さや間隔がちがいます。ハードルを倒してもOKですが、わざと倒すと失格になります。



男子のハードルの高さや距離は、ハードル発祥の地、イギリスで主流の「ヤード法」の名残だよ。

ハードルの高さは、男子110mが1067mm、男子400mが914mm、女子100mが838mm、女子400mが762mm。

リレー (4×100mリレー・4×400mリレー)

1人の選手が100mずつ4人で400m走る4×100mリレーと、1人の選手が400mずつ4人で1600m走る4×400mリレーがあります。

リレーは、一人一人の速さだけでは勝負の行方はわかりません。いかにスピードを落とさずスムーズなバトンワークができるかが勝負のカギです。日本はバトンパスに磨きをかけることで、世界のトップと互角に戦ってきました。



4×100mリレーは、「日本のお家芸(得意分野)」と呼ばれているよ。

リレー競技のバトンワーク

バトンパスのとき、前の走者のスピードをできる限り落とさず、次の走者がスムーズに加速できるようにバトンをつなぐことが大切です。

学校のリレーでもよく使うのが、この**オーバーハンドパス**です。次の走者は後ろに手のひらに向けて腕を伸ばし、前の走者が前に押し出すようにしてバトンを渡します。距離(利得距離)をかせげて、パスの失敗が少なくなります。



オーバーハンドパス



バトンを落としやすい!

ゆっくり走るスピードから練習して、全力で減速しないバトンパスを目指しましょう。日本男子チームは**アンダーハンドパス**を使っています。次の走者は腰のあたりで手のひらを下に向けてかまえ、前の走者は下からバトンを渡します。バトンを落とす失敗が少なく、次の走者が走りやすい特長があります。



アンダーハンドパス

マラソン

舗装された道路を、42.195km走ります。日本ではとても人気の高いスポーツで、世界で最もフルマラソンの完走者が多いのは日本人といわれています。



42.195kmは山手線1周より長い!

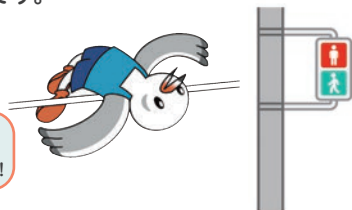
ちなみに、フルマラソンの距離が42.195kmという、中途半端な数字になっている理由を知っていますか?

元々、フルマラソンの距離は約40kmとされており、一定の距離は決められていませんでした。1908年の第4回ロンドンオリンピックのとき、当時のイギリス王妃アレクサンドラが「スタート地点は宮殿の庭で、ゴールは競技場のボックス席の前に」と注文したためにこの距離になったといわれています(※諸説あり)。第8回パリオリンピック以降、フルマラソンは42.195kmという距離が採用されました。



走高跳

助走をつけて走り、跳び越えたバーの高さを競う競技です。ふみ切りは片足だけで行い、両足でふみ切ると失格です。



男子世界記録の2.45mは
歩行者用信号の下より高い！

棒高跳

助走の勢いでポール（棒）をしならせ、その反発力を使って高く跳ぶ競技です。ポールの長さや太さに決まりはありません。近年はグラスファイバー製のポールが多く使われます。

世界記録の6.27mは
2階の天井くらいの高さ！



走高跳と棒高跳はバーの高さを上げていき、3回続けて失敗すると終了。パスをして次の高さに進むことも可能。最後に成功した高さが記録です。

走幅跳

助走をつけてふみ切り、遠くまで跳んで距離を競う競技です。

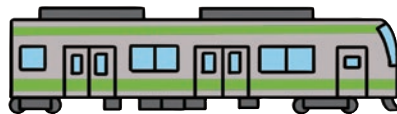
助走は何m走ってもかまいません。踏切板をはみ出して粘土板に足跡がついたらファウルになります。記録は、砂場についた体の中で、踏切板と一番近いところで計測するので、手を後ろにつくと、そこが記録になってしまいます。



三段跳

助走をつけてふみ切り、ホップ・ステップ・ジャンプの3回跳んで距離を競います。ホップとステップは同じ足、ジャンプは逆の足で跳びます。

世界記録の18.29mは、
電車1両分を3歩で跳ぶよ。



砲丸投

鉄などの金属製の砲丸を投げて距離を競う競技です。

砲丸の重さは男子用が7.26kg、女子用が4.0kgで、選手が肩を痛めないように、砲丸を押し出すように決められています。

砲丸を両肩を結んだ線より後ろや下に持っていくと無効なので、野球のピッチャーのように投げるのは禁止です。



男子の砲丸は、ボウリングの一番重いボールと同じ重さ！

円盤投

円盤を遠くに投げて距離を競う競技です。円盤は、本体（金属や木製）と、縁枠（金属）からできています。円盤の重さは、男子用が2kg、女子用が1kgです。

手の甲を上にして円盤を持ち、選手自身が回転して遠心力を利用して投げます。

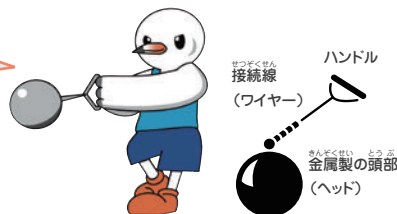


ハンマー投

ハンマー投は、遠心力を利用してハンマーをより遠くに投げる競技です。サークル内で、3～4回転してハンマーを投げます。

ワイヤーが長ければ長いほど遠心力で遠くに飛ばしてしまうため、ハンマーの長さが規定されています。

雄叫びとともに重いハンマーを投げる選手は迫力満点!

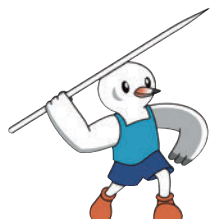


やり投

やりを遠くまで投げて、距離を競う競技です。まっすぐ走り、まっすぐ投げるのが特徴です。

やりの重さは男子用が800g、女子用が600gで、長さや直径、重心の位置など細かい規定があります。

1984年に世界記録が104mに達し、競技場の芝生を超えてしまいました。そのため1986年にルールが改定され、飛ばないやりに改められたのです。



競歩 (20km・35km)

歩く速さを競う競技です。

常にどちらかの足の裏が地面に接していなくてはなりません(ロス・オブ・コンタクト)。

また、ふみ出した足が地面についてから垂直になるまで、ひざを曲げてはいけません(ベント・ニー)。違反が確認されるとレッドカードを出され、レッドカードが4枚たまると失格です。

日本の選手は世界トップクラスの成績をおさめてきました。

世界大会でもメダルを獲得していて、「日本のお家芸」と呼ばれているよ。



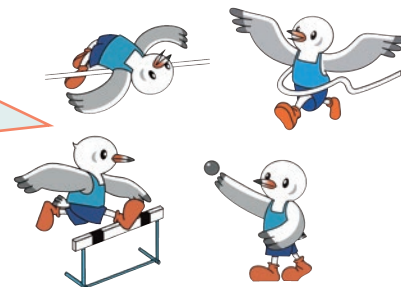
混成競技 (女子七種競技・男子十種競技)

混成競技は1人の選手が、走・跳・投から構成される複数の種目を2日にわたって行う競技です。各種目の合計得点で順位を競います。

男子は2日間で十種目(1日目:100m、走幅跳、砲丸投、走高跳、400m、2日目:110mハードル、円盤投、棒高跳、やり投、1500m)、女子は七種目(1日目:100mハードル、走高跳、砲丸投、200m、2日目:走幅跳、やり投、800m)を行います。

種目ごとに、各記録に対する得点が決められています。

過酷な混成競技の勝者は「キング・オブ・アスリート」「クイーン・オブ・アスリート」と称されているよ。



走高跳・棒高跳の順位

走高跳・棒高跳では、最後に成功した高さが記録になります。

同じ高さの選手が並んだ場合は、最後の高さで跳んだ回数の少ないほうが上位になります。さらに同じ回数だ

た場合は、すべての跳やくのなかで、失敗数の少ない選手が上位になります。

それでも決まらない場合は同じ順位が、優勝決定戦が行われることもあります。

試技の回数

走幅跳・三段跳と投てき種目では、すべての選手は3回の試技(挑戦すること)ができ、4回目は上位10人、5回目は上位8人、6回目は上位6人になります。すべての試技のうち、最も距離の長い記録を出した選手の優勝です。

ここでは陸上競技の「走る・跳ぶ・投げる」の運動について、楽しく挑戦できるメニューを紹介しています。これらの動きは、あらゆるスポーツの基本となるもので、メニューをくり返しやることで、運動能力もきっと高まるはずです。

「もっと速く! もっと高く! もっと遠く!」を目指して楽しみながら取り組んでみましょう。

ドリルメニュー監修 堀龍 佳宏さん / 森 健一さん
(公益財団法人 日本陸上競技連盟 指導者養成委員会)

始める前に

服装の確認

- 運動しやすい服装やくつで行いましょう。

安全の確認

- メニューを行う場所が、安全かどうか、必ず確認しましょう。
- 人とぶつかったり、投げたボールが人に当たったりしない場所でいきましょう。



体調の確認

- 発熱があったり、具合が悪いときは、無理しないようにしましょう。



クリアのコツ

準備運動はしっかりと!

- メニューを行う前に、必ず準備運動をしましょう。

かんたんなメニューからチャレンジ!

- かんたんなメニューから始めましょう。好きなものから取り組んでもOK。

あきらめないでチャレンジ!

- 初めはできなくても、何度もチャレンジすることが大切です。

家族や友だちとやってみよう!

- いっしょにやると、より楽しく挑戦できます。

記録をつけよう!

- 18、19ページを使って記録しましょう。ドリルを続けることにもつながります。

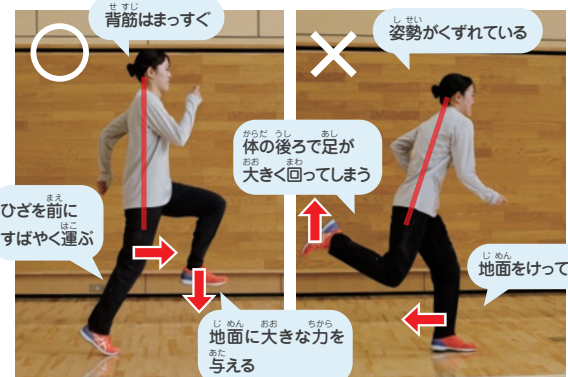
動画を撮影してみよう!

- 正しいフォームでできているか、自分の動きを見てみましょう。

速く走るコツ



- 空中ですばやく足を入れかえる。
- 体の軸をまっすぐにする。
- 大きな力で地面を押す。
- 地面から離れた足をすばやく前に運ぶ。
- ひざを前に運ぶイメージを作ろう。



暑い日の熱中症対策

- こまめに水分をとりましょう。
- 屋外で行うときは、必ず帽子をかぶりましょう。
- 顔のほてりや体のだるさを感じたら、すぐに運動をやめて、日陰や涼しい場所で休みましょう。

動画を見て、動きをたしかめよう

紹介したメニューは、動画で見ることができます。動画で動きを確認してみましょう。



ステップドリル

①ワンステップ

メートル 10m ほどの距離を、右足・左足、交互にテンポよく足を上げて進んでいきます。

ポイント: 最初はゆっくり行い、正しい動きを意識します。慣れてきたらリズムを速くして、走りにつなげていきましょう。姿勢がくずれないように、腕をしっかりふって、バランスをとることも大切です。



基本の姿勢（ベースポジション）



着地のときに基本の姿勢になるように、空中で左右の足をすばやく入れかえます。足で地面を上手に押して前に進みます。



②ツーステップ



右・左それぞれ、2回ずつステップをふみます。ステップをふむ方の足は、それほど高くは上げません。テンポよく進むのがコツです。

③ワン・ツーステップ



左足で1回、右足で2回ずつステップをふみます。できれば、右足で1回、左足で2回の逆もやってみましょう。

はやくはしる走

チョコキの動き

体でじゃんけんの「チョコキ」を作ってみましょう。手足の使い方や走るときの足の入れかえの練習になります。



背筋を
びんと
伸ばす

手はまっすぐ
下ろす

基本のポーズ: 手は下ろし、まっすぐ立ちましょう。上から糸で引っぱられているかのように、背筋の伸ばします。



地上のチョコキ: 前後に足を開きます。走るときと一っしょの腕ふりで止まります。同じ方の手足が前に出ないように注意しましょう。

足と逆の手を前に出す

連続チョコキ

「基本のポーズ」→「チョコキ（右足、左手が前）」→「基本のポーズ」→「チョコキ（左足、右手が前）」というように連続で行います。チョコキは「右足」が前に出たら、次のチョコキは「左足」が前になるように交互にやってみましょう。

空中じゃんけん

その場でジャンプして、空中で、グー・チョコキ・パーの姿勢を作りま
す。着地のときは、手足をそろえて基本のポーズに戻ります。

グー



両手でひざを
かかえる

すばやく両足をたたみ、両手でかかえこんでグーを作ります。すぐに離して着地します。

チョコキ



手足を
前後に広げる

足と逆の手が
で
出るように

すばやく両手両足を前後にひろげ、チョコキを作ります。2度めは、逆の手足でやってみましょう。

パー



両手両足を
よこ
横に広げる

すばやく両手両足を横に大きくひろげ、パーを作ります。着地のときには手足をまっすぐに戻します。

手足をそろえた
状態に戻れたら
OK!

もっとチャレンジ♪

対戦してみよう

友だちや家族とじゃんけんゲームで対戦してみましょう。うまくタイミングを合わせ、すばやい判断が必要です。



大きな動きで楽しくチャレンジしよう!

前に進んでみよう

空中でグー・チョコキ・パーのポーズがうまく作れるようになったら、今度はジャンプしながら前に進んでみましょう。

ギャロップ動作

馬が走るときの足のような動きをギャロップ動作といいます。地面に大きな力を与えて、その反発を利用することが、速く走ることにつながります。

♪タ・ターンのリズムで力強く床を押す

できるだけ地面についている時間を短くし、足首を後ろに反らさないように、リズムよくやってみましょう。

①その場でやってみよう



跳んで→右足・左足→跳んで→右足・左足…をくり返します。左右逆の足でもやってみましょう。地面を力強く押すことをイメージしましょう。

②その場で高くやってみよう



♪タ・ターン、タ・ターン…というリズムは同じですが、次はターンのあと、高く跳んでみましょう。腕のふりを大きく、より力強く地面を押すのがコツです。

もっとチャレンジ♪

③前に進んでみよう

①のリズムで前に進みます。馬になったつもりで走りましょう。

④少ない回数で前に進もう

③で強く地面を押すと、少ない回数で前に進めます。

スピードスキップ

スキップは、ブレーキ動作の少ないスムーズな足のつき方をつかむことができます。走るときと同じ腕ふりをしながら、できるだけスピードを上げてやってみましょう。姿勢がくずれないように、背筋をまっすぐにするのがコツです。



ひざを前方向に運ぶことを意識

体の後ろで足が回転しないように意識すると、よりスピードが出ます。

もっとチャレンジ♪

①スキップのスピードを上げよう

スピードを意識して上げてみましょう。

②スキップから走ってみよう

走りに切りかえるポイントに線や目印を置くとわかりやすいです。

③走る → スキップ → 走る

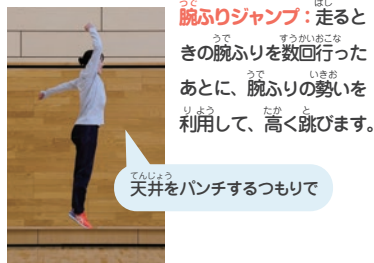
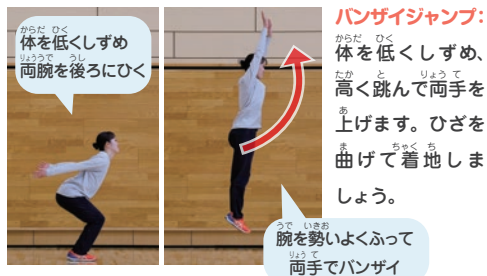
動きの切りかえがスムーズにできたらOKです。

跳とぶ その場ジャンプ

足だけではなく全身を使って、いろいろなジャンプをやってみましょう。



連続ジャンプ (リバウンドジャンプ):
テンポよく跳んでみましょう。



ツーステップジャンプ:

1 (ワン) で小さく跳び、
2 (ツー) で高くジャンプ
します。テンポよくくり
返しましょう。

もっとチャレンジ♪



半回転ジャンプ: 腕ふりジャンプで、空中で半回転して、反対側を向いて着地したら成功です。

1回転ジャンプ: さらに勢いをつけて、空中で1回転して着地します。同じ方向に戻るには腕で体を引っぱっていくのがポイントです。

ランジジャンプ

両足を前後に開き、腰を少し落としたランジ姿勢から跳ぶ運動でジャンプ力をきたえます。
「ランジ」とは「突く」という意味で、フェンシングで「突き」をするときのようなポーズです。



ランジ姿勢: ランジジャンプの基本姿勢。両足を前後に開いて、後ろ足のひざを地面の近くまで下ろします。足と逆の手を前に出します。



①**ランジジャンプ:** ランジ姿勢から、ジャンプして空中で足をすばやく切りかえて、逆足で着地します。



②**クラップジャンプ (拍手ジャンプ):** ランジ姿勢から、ジャンプして空中で手をたたき、逆足で着地します。



③**シザースジャンプ (はさみジャンプ):** ジャンプして空中で足を前後に入れかえ、同じ足で着地します。

もっとチャレンジ♪

①～③を前に進みながらやってみよう

ランジジャンプの発展形です。かなりの運動量なので少しずつチャレンジしましょう。

バウンディング

大きな歩はばで10m先のゴールを目指します。足の着く位置に体がついていくようにし、ひざを前に出すようにして、何歩でいけるか挑戦です。最後の1歩をがんばりすぎると、けがをしやすいため気をつけましょう。



①できるだけ少ない歩数でやってみよう：腕も大きく使って、地面をしっかりと押しましょう。スピードを落とさないようにしましょう。



②片足でやってみよう：片足だけでテンポよく跳んでみましょう。着地のときにバランスがくずれないようにしましょう。

もっとチャレンジ♪



③かかとをおしりにつけるようにやってみよう（ホッピングジャンプ）：②の発展形です。②ができれば挑戦しましょう。

リズムジャンプ

前に進みながら、途中でジャンプをくり返して、10m先のゴールを目指します。歩数や、スキップの回数を数えながら、跳ぶタイミングをはかりましょう。リズムよく跳ぶことがポイントです。



①3歩ジャンプ：3歩走るごとにジャンプをくり返します。「ゼロ（着地）、イチ（走る）、ニイ（走る）、サーン（跳ぶ）」のリズムで行います。



②スキップジャンプ：2回スキップしたあとに、リズムよく高く跳びます。前に進みながら、連続してやってみましょう。



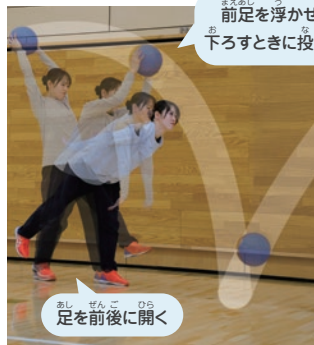
ぜんしん 全身スロー

ぜんしん つか 全身を使って、ボールを地面にたたきつけます。両手でボールを持ち、大きく伸び上がって、できるだけ高い位置から力強くたたきつけましょう。

やわらかいボールを使って、周りに注意しながら安全に行いましょう。



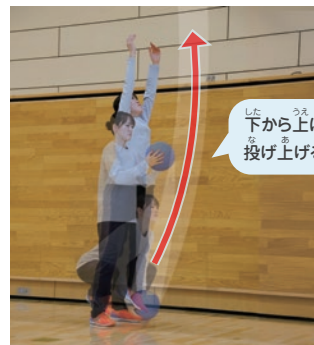
①両足を肩はばに開きます。腕は頭の上から背中側でまでふり切るのがコツです。



②足を前後にひろげ、前足をふみ込むと同時にたたきつけましょう。



③ジャンプしてからたたきつけます。跳ぶタイミングと腕のふりを合わせるのがコツです。



④一度しゃがみ込んで、伸び上がるタイミングで高く上に投げてみましょう。

タオルスロー

タオルを使って、投げる感覚をつかみます。せまい場所や、1人でもできる運動です。

タオルは長めのものを使用し、先を結ぶと重さを感じて投げる動作をしやすいです。



①タオルを利き手で持ち、体の前でかまえます。



②利き手と反対の足を前にして、前後にひろげます。



③腕を大きく回して、投げるようにタオルをふりまわしましょう。



④ふったあとも、腕を最後までしっかりとふり切ります。



※周りの人に当たらないよう十分な間隔を空けて行いましょう。

ふうせん 風船アタック

風船をたたいて、投げる感覚をつかみます。最後までしっかりと腕をふり切りましょう。

たたく位置(頭の上、顔の前)を変えてやってみましょう。



①顔の前で肩より高くかまえます。



②腕を後ろから大きく回してたたきます。



③ひじを伸ばして腕をしっかりとふり切ります。

※写真のモデルは左利きです。右利きの人、左右を逆にしてやってみましょう。

めく ひょう
目標

(例) まいにち い じょうれんしゅう
毎日1つ以上練習する。もっと速く走れるようになる。

きろく
記録きろく
記録

日 付	曜日	メニュー	チェック	メモ
(例) 7/19	土	ステップドリル	○	からだ 体をまっすぐにできた。

日 付	曜日	メニュー	チェック	メモ



© Getty Images

——小学生時代はどんな子供でしたか？

元気でわんぱくで、やんちゃな一面もある子供でした。運動が好きだったので、スポーツ選手になることが夢でしたね。

——陸上競技を始めたきっかけは何ですか？

小学3年生のとき、母親の勧めで陸上を始めたのがきっかけですね。中学受験合格とともに、本格的に陸上を始めました。

——陸上競技や短距離走の魅力はどんなところですか？

タイム結果がはっきりわかり、わかりやすいスポーツだと思います。陸上競技は場所さえあれば、どこでも練習ができて、競える点も魅力的です。

——陸上競技をやっていてうれしかったこと、楽しかったことを教えてください。

世界の様々な場所に足を運ぶことができて、スポーツとは関係なく、いろいろな人に出会えたことです。

——陸上競技を観戦するときの見どころは何ですか？

最初は、誰がより速く走ったとか、跳んだとかから楽しさを感じてほしいです。そこから陸上競技の専門的な要素や深みを知ったほうが、より魅力を見つけやすいと思います。

——普段のトレーニングで工夫していることはありますか？

私生活や練習に取り組む姿勢を意識し、日々積み重ねることで、安定したパフォーマンスを発揮できると思います。

——試合前にプレッシャーを感じることはありますか？

あまりないですね。「自分は全力を出すだけ」というマインドセットで競技に挑んでいます。

——速く走るためのアドバイスをお願いします。

練習への取り組み方としては、負けない気持ちを持つことが大切です。速く走るためには、楽しくリラックスして走ること、そして、腕ふりをおろそかにしないことです。

——オフの日の楽しみは何ですか？

アメリカを拠点にしているので、日本ではうどん店巡りが楽しみです。ふだんは練習との兼ね合いもあって、家にいることが多いですね。

——陸上競技以外に好きなスポーツはありますか？

サッカーですね。子供の頃、やっていました。

——これからの目標を教えてください。

東京2025世界陸上での金メダルです。そして、陸上選手、スポーツ選手ならではの夢や希望を次世代の人や、陸上をやっていない人に与えることが目標です。

——最後に子供たちへメッセージをお願いします。

チャレンジ精神を大切に、自分から行動してください。毎回、成功するものではないので、いかに失敗から学べるかが重要だと思います。

——ありがとうございました。

サニブラウン アブデルハキーム選手

1999年3月6日、東京都出身。専門種目は短距離走。自己ベストは100m9秒96、200m20秒08で日本歴代2位。4×100mリレーでは日本記録を保持している。2023年ブダペスト世界陸上では6位入賞。



© Getty Images

はし おか ゆう き せん しゅ はしり はば とび 橋岡 優輝選手 (走幅跳)



© Getty Images

——^{しょうがくせい じ たい}小学生時代はどんな子供でしたか？

——^{やんちゃな 子供 とも}やんちゃな子供で、友だちと外で遊んだりゲームをしたりするアクティブな性格でした。屋外ではとくにサッカーや野球、鬼ごっこを楽しんだりしていましたね。

——^{りくじょうきょう ぎ はじ}陸上競技を始めたきっかけは何ですか？

——^{ちゅうがく おも}中学での部活動を選ぶなかで、野球やサッカーは少年団でやっていた子たちがすでに上手

なので避けて、足が速かったことから陸上を選びました。

——^{りくじょうきょう ぎ はしり はば とび}陸上競技や走幅跳のおもしろさはどこにありますか？

——^{いっけん かんたん}一見、簡単そうに見える陸上競技ならではの、突き詰めていく楽しさがあると思います。そして年々様々な新しい技術に取り組んでいくなかで、向上するのが魅力的です。8m(だいたい小学校の教室の横幅分)を飛び越えるのをイメージして観戦してほしいですね。

——^{はしり はば とび}走幅跳をやっているうれしかったこと、楽しかったことなどのエピソードがあれば教えてください。

2019年のドーハで行われた世界陸上で、日本人

として初めて8位入賞を果たしたことです。結果が出てうれしかったという感情よりも、世界のスタートラインに立てたという自負が勝りました。

——^{はしり はば とび}走幅跳を観戦するときの見どころは何ですか？

——^{はしり はば とび}走幅跳は、助走のスピード、踏み切りのタイミング、空中姿勢、そして着地の技術が求められる競技です。観戦するときは、選手の助走から踏み切り、そして空中でのバランスと着地までの一連の動きに注目すると、その技術の高さを感じることができます。

——^{ひ だん}普段のトレーニングや食事で工夫していることは何ですか？

——^{ひ だん}日ごろから体のケアと良い栄養管理を心がけています。1日ではなく1週間で栄養が偏らないように意識しています。

——^{に が て}苦手なことをどのように克服していますか？

——^{こま ぼう び}細かいご褒美を設定して努力することですね。厳しい練習や、初めての練習でも、モチベーションアップが大事だと思います。

——^{し あい まえ}試合前のプレッシャーを乗り越えるコツがあったら教えてください。

——^{し あい まえ}自分が大丈夫と思えるだけの自信を持つことです。日ごろからの練習を裏付けとして、自信をつけていくことだと思います。

——^{し あい まえ}試合前のルーティーンはありますか？

——^{ひだりあし}左足からスパイクを履くことです。

——^{す た もの なん}好きな食べ物はありますか？

——^{やきにく す し}焼肉、寿司、カレーです。

——^{オフの 日 たの しみ}オフの日の楽しみは何ですか？

——^{か もの}買い物やカラオケなど、アクティブに時間を過ごすことです。逆にインドアで、のんびりとした時間を過ごすのも好きですね。

——^{これから の 目標 を 教 えて くだ さい。}これからの目標を教えてください。

——^{とうきょう 2025 世界 陸 上}東京2025世界陸上で金メダルです。

——^{さいご}最後に、子供たちへメッセージをお願いします。

——^{とも}友だちと遊んでいるくらいのイメージで、スポーツも楽しんでほしいですね。今日よりもっと楽しむ心をもつことで、競技面も向上できると思います。

——^{あ り が と う ご ざ い ま し た。}ありがとうございました。

はし おか ゆう き せん しゅ
橋岡 優輝選手

1999年1月23日、埼玉県出身。
中学から陸上を始め、高校から走幅跳を専門とする。2021年の日本選手権走幅跳で出した8m36は日本歴代2位の記録。東京2020オリンピックでは6位入賞。



Photo by The Asahi Shimbun/Getty Images



——どんな子供で

したか？

幼稚園の頃から
体が大きくて、両親
と公園でボールを投
げて遊んでいました。
水泳やバドミントン
もやっていました。

——陸上競技を
始めたきっかけは何

ですか？

高校生の時、陸上
部の顧問の先生か
ら誘われたのがきっ
かけです。初めてや

り投げをする人は、やりが地面に刺さらないことが
多いのに、私は最初から刺さったんです。その時の
刺さる音が気持ちよかったのを覚えています。

——やり投げの魅力はどういうところですか？

やりが放たれた時にきれいな放物線を描いて、遠
くに飛ぶ爽快感を感じてもらえればうれしいです。

——やりを投げるのはどんな感覚ですか？

やりは、600mlペットボトル位の重さですが、実際
はもっと軽く感じると思います。軽くて長いので、風
の影響を受けやすかったり、まっすぐ投げるのが難し
かったりします。

——普段のトレーニングで工夫していることは何

ですか？

効率よく練習するために、集中力が途切れない3
時間くらいの短い練習と休憩を交互にくり返してい
ます。昼食の後は、できるだけ昼寝をすることも意識
しています。

——食生活にも気を配っていますか？

和食中心のバランスのいい食事を心がけています。
チェコに練習拠点を置いているので、最初は日本と
の食事環境の違いに苦労しました。

——好きな食べ物はありますか？

好物は祖母が作った親子丼と茶碗蒸しで、甘いも
のも大好きです。

——競技場でカステラを食べていた姿も話題に

なっていましたね。

最初日本記録を出した時にカステラを食べてい
て、そこからゲン担ぎで続けています。

——ファッションのこだわりはありますか？

試合では、少しでも自分の存在を覚えてもらえる
ように、他の選手と差を付けるために少し凝った髪
型やメイクをしています。

——陸上競技以外に好きなスポーツはありますか？

か？

女子バスケットボールは、プライベートでも観戦す
るほどのファンです。

——これからの目標を教えてください。

メートル 70mをアジア人で初めて投げられるように頑張
ります。

——最後に、子供たちへメッセージをお願いしま
す。

スポーツだけではなく、自分が夢中になれるもの
を探して、全力で取り組んでください。

——ありがとうございました。

北口 榛花選手

1998年3月16日、北海道出身。

専門はやり投げ。

自己ベスト67.38mの日本記

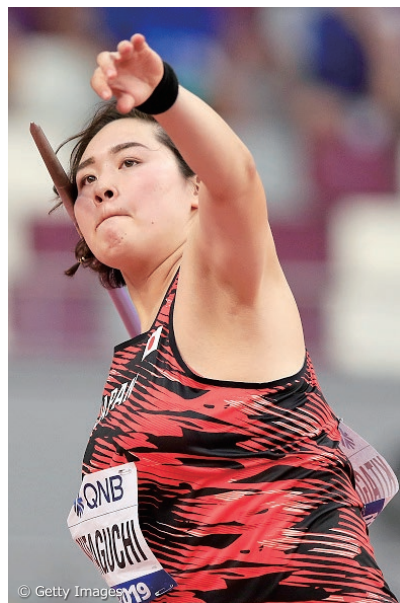
録保持者。パリ2024オリンピッ

クで優勝し、オリンピック陸上

競技フィールド種目における

日本女子初の金メダリストと

なった。



トレーニングを撮影しよう

スポーツドリルを行うとき、動画を撮影してみましょう。自分のフォームが正しいか、動きがうまくなっているか、確認できます。友だちや家族に協力してもらいましょう。

スポーツドリルの撮影におすすめの機材

- スマートフォン(スマホ)
- タブレット

スマホは、動画の撮影とチェックが手軽にできます。またピン트를合わせやすく、暗い場所でも明るく撮れるのがメリット(よい点)です。

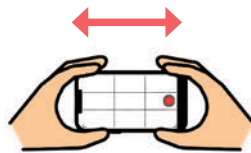
その反面、小さいので手ブレがしやすい、ズーム(拡大)に弱いというデメリット(欠点)もあります。



手ブレ防止

三脚で固定してフレーム(画角)を決めてから撮影しましょう。画面のグリッド線を表示させると画角を決めやすいです。

手で持つ場合は、上下には動かさず、左右のみ動かすようにしましょう。



撮影位置のポイント

その場で行うメニュー、動きのあるメニューなど内容に合わせて、画面の縦・横や、撮影の向き(前から・横から)を工夫してみましょう。

撮影する高さは、人の目線くらいの位置から撮るのがちょうどいいです。

同じメニューをくり返し行うときは、同じ位置から撮影すると、上達がよくわかります。



運動会を撮影するときは

運動会はズームに強いビデオカメラがおすすめ。ズームは手ブレしやすいので、三脚を使いましょう。

撮影場所

事前にコースや場所を把握しておき、くつ下やくつを目立つ色にすると、わかりやすくなります。

ゴール前は、いい表情が撮りやすいです。

ズームの活用

団体競技は、ズームアウトも使い分けましょう。ズームしたら10秒止めるのがポイント。

編集

選手(子供)のインタビューや、外観や看板などのイメージカットも撮っておきます。最低1カット5〜10秒を目安に編集しましょう。



ファミリー陸上★チャレンジDAYSで豪華景品をGet!!

好きな時間に、好きなコースを設定してバーチャルランに参加してみよう

- ① 親子など2人1組で参加するファミリーラン
- ② 1人で参加する個人ラン

詳細はこちらから



エントリー期間: 2025年6月5日〜2025年7月25日
実施期間: 2025年8月2日〜2025年8月24日
完走特典: 東京2025世界陸上チケットなど

RIKUJO JAPAN

陸上でスポーツ界、ニッポンを変えていく



トップアスリートからのメッセージも配信中!



将来、みんなが大人になるころ、オリンピックの100m決勝で日本人選手が金メダルを獲得したり、短距離を元気に全力疾走するおじいちゃんやおばあちゃんが街中にいたり、足の速さを活かして世界中で活躍するスポーツ選手がたくさんいたりしたら、すごいと思いませんか? RIKUJO JAPAN(リクジョウジャパン)は、日本をそんな元気な国に変えていこうというプロジェクトです。みんなも一緒に盛り上げよう。

国立競技場は、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会のメイン会場として使用されました。「日本陸上競技の聖地」と呼ばれています。

陸上競技はもちろん、サッカーやラグビーの国際大会や日本代表戦、全国大会の決勝戦など、数多くの記憶に残る大会の舞台となりました。

今年の9月に開催される東京2025世界陸上でも観客の熱狂に包まれることが期待されています。

ねん

くみ

ばん

し

めい

年

組

番

氏

名



とうきょうと
東京では、
お「推しスポーツ Project」を
すいしん プロジェクト
推進しています。



リサイクル適性 (A)
この印刷紙は、印刷済の紙へ
リサイクルできます。