

日本中学記録を 生み出した 動きづくり

チームで強くなる！

自分力の育成

中学生指導における楽しさと意義



指導解説
田嶋 光雄
朝霞市立朝霞第三中学校
陸上競技部顧問

1095-1 | 56min

動きづくりと
リレー指導



全種目で全国大会出場を果たした基礎ドリル

中学生時代、今も破られていない女子100m中学記録(2020.3現在)を叩き出した土井杏南選手を育て、その後も数々の選手を種目問わず、全国大会へと導いた名伯楽・田嶋光雄先生。田嶋先生の掲げる指導理念に「今、強いだけの選手ではなく、将来伸びる選手を育てたい」という思いがあります。この理念を実現するために、中学生年代において最も必要なことはズバリ「自分力の育成」。

自分力とは、自分で考え行動する力のことを指し、この自分力が身につくことで、チーム力も向上し良い結果に結びつくと田嶋先生は話します。

また、陸上指導においては、指導理念にもあるように、将来伸びていく選手の育成に必要な「基礎練習」が中心となっており、指導を始めた当初とほぼ変わらないメニューを今でも実践しています。

本作品は、中学記録を達成した「基礎練習」と、自分力を育てるための「部活動運営術」を大公開！後進へ伝えておきたい、熱い思いが込められたベテランからの贈り物です。

実技協力：埼玉県／朝霞市立朝霞第三中学校 陸上競技部 他

田嶋 光雄
指導実績

- 女子100m 全中1位 2年連続 11"61
※日本中学記録樹立
- 女子400mR 全中1位 2年連続 47"30
※日本中学記録樹立
- 男子800m 全中2位 ●女子100mH 全中5位

※朝霞市21年間で
全国大会出場15
回 全種目(棒高
跳除く)全国大
会出場達成

中学校での練習は現在も私の走りの基盤となっています。中でも大切にできたことは、正しい動きが体に身に付くまで繰り返し反復練習をすることです。たくさん本数を走ることよりも前に、先ずは一つ一つの動き(ドリル)の中で軸を意識し、そこから走りへと繋げていきました。結果として中学校の部活動ということで時間が限られている中でもやるべきことを行い結果にも結びついたと感じています。また田嶋先生からは日頃「目標を持ち、達成するためにはどのように考え行動すれば良いのか」というアスリートとして最も大切なことを教えていただきました。そして同時に結果の出る努力をすることが一流選手であるということも学びました。田嶋先生に教わった中学校の3年間は私の原点であり、今も走り続けていられる源です。ぜひ、皆さんも夢や目標を持ち続け達成しましょう。



土井杏南選手



特別収録 大ベテランが明かす、
部活動運営の極意！

1095-2 部活動運営の極意 30min

- 中学校における部活動の考え方
- 部活動運営テクニック ■ 保護者との関係 ■ 保護者会の様子

商品番号 1095-S

全2巻セット特価 ¥9,900(税込)
第1巻 ¥8,800(税込)
第2巻 ¥3,300(税込)

送料一律

800円(税込)

代引

カード払い

ご相談ください

公費対応

ご希望の商品番号を指定し、
DVD通販サイト、電話、FAX、
もしくはハガキにてお申し込
みください。受注確認後、3~
6営業日以内でお届けします。

お申し込み・お問い合わせはお気軽に！

JLC ジャパンライム株式会社

TEL.03(5840)9980

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14

FAX.03(3818)6656

2020.04



ジャパンライムDVD通販サイト

<https://www.japanlaim.co.jp/>

新規会員登録でお得なポイントプレゼント！