

指導者や保護者、
教職員の皆さん、
審判員の皆さんにも
役立つ一冊！

この本の内容

ルールを知ることによって陸上競技をもっと楽しんで！というのがこの本の願いです。本文で基本ルールを理解したら、「よく見てみよう」で知識を深めましょう。「知ってる？」では、知っておくと楽しいルールのあれこれを紹介しました。

知ってる？

そのルールが成り立った様々な理由などを紹介しています。

読解文

テーマについてくわしく説明してあります。基本の部分なのでよく読みましょう。



よく見てみよう

写真を大きくして見てみると、どんな行為が正しいか、または違反になるかがより分かります。

ルールブック

ページに関する内容は、日本陸上競技連盟が発行している「陸上競技ルールブック」の本文に対応しています。正式な条文を知りたいときは、「陸上競技ルールブック」を確認しましょう。

POINT

覚えておく便利なこと、読んで覚えやすいことへの注意が書いてあります。

ぼくと一緒に
ルールを勉強しよう



P3「本書の使い方」より

三浦敬司 著
ミウラスポーツクラブ代表
(公財)東京陸上競技協会理事

小学生の 陸上競技ルール

“走る 跳ぶ 投げる” 秘訣が見えてくる！

わかるかな？



ルールを覚えると
上達のコツ
スポーツマンシップが
身につく！

ベースボール・マガジン社

わかるかな？ “走る 跳ぶ 投げる” 秘訣が見えてくる！ 小学生の陸上競技ルール

ミウラスポーツクラブ代表 / (公財)東京陸上競技協会理事

三浦敬司 著

2020年12月刊行 ● 定価1760円(税込) / A5判オールカラー 144頁

小学生指導の達人である三浦敬司氏が、陸上競技の基本の知識や覚えておきたいルール、間違いやすいルールを写真やイラストを豊富に使って解説。子供が読めるように、もちろん総ルビ。用語集と略語集も付いています。選手、指導者、保護者、教職員の皆さん、そして審判員の皆さんにも役立つ一冊です。

- | | |
|-----------------------|----------------------------|
| 第1章 知っておきたい陸上競技の基本ルール | 第4章 道路競走・クロスカントリー・駅伝に出場しよう |
| 第2章 トラック競技に出場しよう | 第5章 競技会に参加しよう |
| 第3章 フィールド競技に出場しよう | 第6章 クイズでルールを学ぼう |

【付録】オリンピック日本人歴代メダリスト / 審判員の役割を知ろう / 用語集 & 略語集(さくいん)

三浦敬司(みうら・けいじ) 1951年6月18日生まれ。日本大学文理学部体育学科卒業。陸上競技、幼児体育、サッカー等のおもにジュニア指導をおこなうミウラスポーツクラブの代表取締役。3人の全国チャンピオンをはじめ、小中学生の全国トップ選手を数多く育成。関東大会規模となった「キッズコロシウム大会」「キッズ・クロスカントリーリレー大会」をはじめ、多くの大会の開催・普及育成に尽力。関東小学生陸上競技連盟会長を務める。国際陸上競技連盟(世界陸連)公認レベルIコーチ、国際陸上競技連盟(世界陸連)公認キッズアスレチック上級指導者、日本陸上競技連盟公認ジュニア指導者/S級審判員

書店にない場合には、店頭にてお取り寄せ注文していただけます。
または下記受注センターもしくは Amazon、楽天ブックス等オンラインストア各店でもお求めいただけます(送料別途)。
ベースボール・マガジン社 <http://www.sportsclick.jp/bookcart/> [受注センター] ☎0120-911-410