

日本陸上競技連盟からのお知らせ

目次

■活動報告

“日清食品カップ” 第38回全国小学生陸上競技交流大会報告

“日清食品カップ” 第38回全国小学生陸上競技交流大会は、47都道府県代表の小学生620名および指導者310名(支援コーチを含む)の計930名、その他選手団関係者、観客を合わせ2882名が集まり、2022年8月19日(金)、20日(土)の2日間の日程で実施いたしました。

第47回日本陸上競技連盟トレーナー研修会報告

2022年9月4日(日)に第47回日本陸上競技連盟トレーナー研修会をオンライン研修会として開催しました。

■大会観戦ガイド

JOCジュニアオリンピックカップ 第16回U18 / 第53回U16陸上競技大会
福岡国際マラソン2022

■事務局からのお知らせ

【ライフスキルトレーニングプログラム】第3期受講生募集のお知らせ：競技においてもキャリアにおいても「自分の最高を引き出す技術」を習得する

戸邊直人(JAL)が日本陸連アスリート委員会・委員長に就任「よりよい陸上競技の実現を目指す」

2023年日本グランプリシリーズの加盟制度の導入

information

・個人情報の共同利用について
<https://www.jaaf.or.jp/news/article/16577/>



・代表選手派遣大会選考要項 2023年度
<https://www.jaaf.or.jp/news/article/15943/>



・日本陸連登録料の設定について
<https://www.jaaf.or.jp/about/fee/>



・代表選手派遣大会選考要項 2024年度
<https://www.jaaf.or.jp/news/article/16334/>



・シューズ規則／広告規定について
<https://www.jaaf.or.jp/about/resist/technical/>



・アンチドーピング／鉄剤注射の防止
<https://www.jaaf.or.jp/about/resist/medical/>



・陸上競技場、長距離競走路の認定について
<https://www.jaaf.or.jp/about/resist/shisetsu/>



・【ブダペスト世界選手権】
エントリースタンダード
https://www.jaaf.or.jp/files/upload/202208/24_100216.pdf



・代表選手派遣大会選考要項 2022年度
<https://www.jaaf.or.jp/news/article/15231/>



“日清食品カップ” 第38回全国小学生陸上競技交流大会 報告

日本陸上競技連盟 指導者養成委員会 普及ディレクター 岸 政智

“日清食品カップ”第38回全国小学生陸上競技交流大会は、47都道府県代表の小学生620名および指導者310名（支援コーチを含む）の計930名、その他選手団関係者、観客を合わせ2882名が集まり、2022年8月19日（金）、20日（土）の2日間の日程で実施いたしました。今年度は感染症の影響もありましたが3年ぶりに全都道府県が集まりました。横浜市の日産スタジアムを主会場とし、昨年中止とした男女混合4×100mリレーを復活させ、十分な感染症予防対策を講じ、安全・安心の大会運営を念頭に置いた交流大会としました。監督会議は、8月15日（月）にオンラインで事前開催し、指導者研修会については、8月19日（金）に日産スタジアム内の会議室で実施しました。“日清食品カップ”第38回全国小学生陸上競技交流大会の概略を下記の通り報告いたします。

第1日目（8月19日・金曜日）

～前日フリー練習・指導者研修会～

1日目は、選手団の研修として、安藤百福発明記念館（カップヌードルミュージアム 横浜）の見学を実施し、競技場到着選手団から順次フリー練習と写真撮影を行いました。また、指導者研修会では、司会に日本陸上競技連盟（以下、日本陸連）指導者養成委員会の山本浩委員長、ゲストに福島千里さん（セイコースマイルアンバサダー・順天堂大学アシスタントコーチ）、衛藤昂さん（神戸デジタル・ラボ）を招き、「小学生年代に適した指導方法を考える」のテーマで実施しました。

ゲストの両名には「陸上競技を始めてからの愉快グラフ」「陸上競技集中曲線」「陸上競技に影響を与えた存在」「勉強とスポーツ」「小学生の時にやってよかった練習方法」「私を励ました一言」をフリップに書いてもらい、分かり易く図にして説明をいただきました。お二人の意外な側面に、参加者からは笑いや驚嘆の声も多く上がっていました。最後に、お二人のフリップを抽選で指導者にプレゼントするサプライズで締めました。

第2日目（8月20日・土曜日）

～開会式・競技会・表彰式・フレンドシップパーティー～

開会式は、昨年同様新型コロナウイルス感染症対策のため、入場行進は行わずに、選手団はスタンドに着席しての実施となりました。

開会のファンファーレ、そしてアナウンスの声とともに

に始まりました。主催者を代表して、日本陸連 尾縣貢会長が開会の挨拶、後援・協賛社を代表して公益財団法人 安藤スポーツ・食文化振興財団理事長、日清食品ホールディングス株式会社代表取締役社長・CEO安藤宏基様よりご挨拶をいただきました。続いて選手を代表して、千葉県代表の秦悠華さん、村田寛仁さんの2名による力強い選手宣誓が行われ、スポーツ庁 室伏広治長官から、選手団に向けた励ましのメッセージをいただきました。

また、スペシャルゲストとしてカップヌードルミュージアム名誉館長でもある、宇宙飛行士の野口聡一氏が登場。「この大会の、“楽しく、速く、高く、遠くへ”という4つの要素は、全部宇宙につながる。何よりも“楽しく”が大事。陸上を楽しんでいる小学生との交流を心から楽しんでください。」と選手団を激励してくれました。

最後に、大会の事前準備や当日のコロナ対策を含めた競技運営など多大な協力をいただいた、一般社団法人神奈川陸上競技協会 橋川眞佐志会長をはじめすべての競技役員、及び補助員の方々に、選手団から感謝の気持ちと「今日一日よろしくお祈りします！」の言葉をお伝えしました。

9時30分、女子コンバインドAの80mハードルから競技開始となり、小学生アスリートの真剣な競技が展開されました。30度近くの気温ではありましたが、夏の青空の下4名の選手が大会新記録を出すなど、たくさんの好記録が生まれました。特にコンバインド種目は、新種目として導入されて4年目になりましたが、男子A、Bそれぞれ2名が大会記録を更新しました。盛り上がったコンバインドでは、進行役として、2名のナビゲーターに参加いただきました。男子十種競技の丸山優真選手（住友電工）、女子七種競技の大王華鈴選手（日体大SMG横浜）です。お二人には、グランドレベルでその種目のポイントや心構えを解説し、選手たちの近くで会話や応援をするなど、交流をしていただきました。選手達はトップアスリートとの突然の出会いに戸惑いを感じながらも、次第に打ち解け、最後は直接質問したりアドバイスをもらっていました。

また、今回は新たな試みとして、47都道府県大会に参加した小学5・6年生から「小学生リポーター」を募集しました。たくさんの応募の中から4名がリポーター

に選出されて本大会に参加。小学生の目線で、出場選手を応援したり、トップアスリートへの質問などを行いました（詳細は日本陸連ホームページに掲載）。

競技会の模様は、NHK Eテレで8月27日（土）15時40分から17時00分まで、録画にて放映されました。また、競技結果は、日本陸連ホームページでご覧下さい。

各種目の表彰式ではプレゼンターとして、男子100mの山縣亮太選手（セイコー）、女子100m、200mの福島千里さん、女子100mハードルの寺田明日香選手（ジャパンクリエイト）、男子走高跳の衛藤昂さんが、入賞者に賞状・メダル・楯を授与してくれました。憧れのオリンピックから表彰を受ける小学生たちはとても嬉しそうな様子でした。丸山選手と大王選手にもナビゲーターとしての活動の合間にプレゼンターをしていただきました。

すべての競技と表彰式終了後はフレンドシップパーティーを実施。2019年までは、トップアスリートが小学生たちの目の前で、解説付きでデモンストレーションを行っていました。今回もトップアスリートのすばらしい動きを目で見て肌で感じられるイベントを予定していましたが、残念ながら雷雲が近づき雨模様になったため、縮小版として実施しました。参加したすべての小学生を代表して小学生リポーターからゲストアスリートへさまざまな質問をしてもらい、アスリート達は、自身のポイントの説明や、ルーティン、動きについては身振り手振りでもわかりやすく解説してくれました。とても貴重な体験となりました。

最後にゲストアスリートから大会の感想や小学生へのメッセージを話してもらい、その後、スタンドにいる選手団に向けてトラックの外側を周っていただきました。アスリートたちはできる限り小学生たちの近くへと進み、スタンドの上からの写真撮影なども実現し、参加した小学生や指導者にとって、普段テレビ等で見ているトップアスリートとふれあい、一体感を得られ、良い思い出になったことと思います。フレンドシップパーティー

は18時に終了。全員がホテルに戻り、翌21日に各地に帰郷し解散としました。

また、今年度「日清食品カップ」都道府県大会には地区大会も含めると54,341名の参加がありました。これも各都道府県陸上競技協会の方々の見えない努力や準備の結果と、感謝の気持ちでいっぱいです。

都道府県大会に参加したすべての選手達が、記録への挑戦という陸上競技の魅力を感じ、興味や楽しみを持ってもらえるようにと、昨年度より『My record』を実施しております。“日清食品カップ”都道府県小学生陸上競技交流大会の全リザルト（全国交流大会実施種目）を日本陸連のホームページに掲載しています。この取り組みが、参加した選手たちの今後の土台や励みとなるように願っています。そしてこれから、自らの記録への挑戦や成長の参考に利用していただければ幸いです。

来年、第39回大会は、通常に開催できることを願いつつ、改めて大会開催の基本理念（交流・研修を中心に考える）を踏まえ、日本陸連の競技者育成指針に沿って、「アスリート・センタード」を第一とし、指導者の皆様のご意見等を頂戴しつつ、より良い大会にしたいと考えております。今後とも本大会に対するご理解ならびにご協力をお願い申し上げます。

最後に、ご後援いただきましたスポーツ庁、横浜市、公益財団法人 安藤スポーツ・食文化振興財団、公益財団法人日本スポーツ協会日本スポーツ少年団、読売新聞社、ご協賛いただきました日清食品ホールディングス株式会社、ご協力いただきましたアシックスジャパン株式会社、株式会社ニシ・スポーツ、ミズノ株式会社、会場を提供いただいた日産スタジアムをはじめ多くの関係各団体・各位に対し、心から感謝申し上げます。また主管いただきました神奈川陸上競技協会役員・競技審判員・普及部の皆様、補助員として協力頂きました関東学生陸上競技連盟及びご協力の各大学陸上部の学生諸君に対し、心から厚くお礼申し上げます。



写真提供：オールスポーツコミュニティ

第47回日本陸上競技連盟トレーナー研修会報告

日本陸上競技連盟 医事委員会トレーナー部委員 眞鍋芳明

2022年9月4日（日）に第47回日本陸上競技連盟トレーナー研修会（以下、日本陸連トレーナー研修会）をオンライン研修会として開催しました。日本陸連トレーナー部は活動理念として、「選手のピークパフォーマンス発揮に貢献する」、「安全で健全な陸上競技環境作りに貢献する」を掲げており、登録部員を対象に研修会を行いますスキルアップを図ることを重要な事業の1つとしています。コロナ禍の影響により過去2年間ともに1月のみの開催となっていましたが、今年度は2年ぶりに年2回開催することができました。また、本研修会は新たに日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー資格の更新講習に認定され、更なる社会的価値を高めつつある状態で実施されました。

今回の研修会アジェンダは図1の通りです。講義に先立ち日本陸連オフィシャルスポンサーである大塚製薬株式会社様より情報提供を頂きました。内容は「体水分保持と新たな暑熱対策」および「粘膜免疫をあげることによる体調管理」についてのお話でした。昨今の猛暑と戦っているのは選手のみではありません。コーチ、ドクタ

ー、アスレティックトレーナーなどのサポートスタッフの健康管理にも有用な情報を提供して頂きました。

続くメインプログラムのテーマは「競技者のコンディショニング把握に基づいたストレングス指南」であり、演者は株式会社Best Performance Laboratory代表取締役である桂良太郎先生、そして日本陸連医事委員会トレーナー部委員である五味宏生先生のお二人でした。

桂先生からは「パフォーマンスエンハンスメントー機能的コンディショニングの活かし方」について講義頂きました。昨今のアスリートを取り巻くトレーニング理論のなかで、最新の非線形運動学習理論を基にしたコンディショニング・トレーニング概念についてインタラクティブに紹介頂きました。なかでも運動制御理論と運動学習理論に立脚するストレングストレーニングおよびスキルトレーニングの紹介は非常に興味深く、我々アスレティックトレーナーは常に最新の情報にアンテナをはること、その技能について研鑽を続けることの重要性を示して下さいました。

五味先生からは「陸上競技現場でのコアストレングス

テーマ

「競技者のコンディショニング把握に基づいたストレングス指南」

1. 情報提供

粘膜免疫をあげて体調管理！：大塚製薬株式会社

2. 講義

(1) パフォーマンスエンハンスメントー機能的コンディショニングの活かし方
桂 良太郎（株）Best Performance Laboratorys（株）

(2) 陸上競技現場でのコアストレングス具体例
五味宏生（日本陸連トレーナー部委員、GOMIトレ代表）

3. 総括、質疑応答

図1 トレーナー研修会アジェンダ

具体例」について講義頂きました。先に講義頂いた理論を、どのように実践現場へと応用するべきか、その具体的な症例をいくつも紹介頂きました。そのなかでも特に、陸上競技選手特有の前方への重心移動に特化した体型に着目し、胸部を正しい位置に保つためのコアストレッチトレーニングを多数紹介頂きました。こうしたトレーニングは腹腔内圧を保ち、呼吸機能の向上、筋緊張の緩和につながるもので、種目を問わず多くの競技者が実施すべきものであると認識できました。

総括では「意図と意識の差異」「腰が弓|けている走り」

などに関する質疑応答があり、活発な意見交換がなされました。東京2020オリンピック・パラリンピック、そして2022オレゴン世界陸上選手権大会と立て続けにビッグゲームが行われ、次年度にはパタヤアジア陸上競技選手権大会、そして杭州アジア競技大会が続きます。我々日本陸連医事委員会トレーナー部は今後も継続して研鑽を積み、今後の強化競技者へのサポート、国内大会でのサポート、各都道府県陸協での活動として生かしていきます。

Motor Control Theory (運動制御理論) / Motor Learning Theory (運動学習理論)


Best Performance
LABORATORY

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Coordination (コーディネーション) ✓ Degree of Freedom Problem (自由度問題) ✓ Context Conditioned Variability (文脈上の変動性) ✓ Motor Control : Theory One <ul style="list-style-type: none"> - Central Control or Motor Program Theory (Magill, 2011) - Generalized Motor Program (GMP) - Schema Theory (Schmidt, 1975) ✓ Motor Control : Theory Two <ul style="list-style-type: none"> - Dynamic System Theory (Magill, 2011) (Kelso, 1984) - Attractor State (Motor Program Equivalent) - Self-Organization 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Fitts and Posner 3-Stage Model (1967) <ul style="list-style-type: none"> - Cognitive Stage - Associative Stage - Autonomous Stage ✓ Gentile 2-Stage Model (1987,2000) <ul style="list-style-type: none"> - Initial Stage Learning - Later Stage Learning ✓ Newell 3-Stage Model (1985) <ul style="list-style-type: none"> - Coordination Pattern - Coordinative Structure - Optimization of Control ✓ Anderson and Lebiere (1998) <ul style="list-style-type: none"> - Declarative Phase - Procedural Phase
--	--

CONFIDENTIAL Copyright (C) Best Performance Laboratory All Rights Reserved.

図2 運動制御理論, 運動学習理論について

陸上競技選手の特徴



短縮or優勢筋

頸部伸筋群、腰部脊柱起立筋群、腸腰筋、大腿筋膜張筋、大腿直筋、大・小胸筋、僧帽筋上部線維、肩甲挙筋

延長or弱化筋

頸部屈曲筋、上部脊柱起立筋群、腹直筋、外・内腹斜筋、腹横筋、大殿筋、ハムストリングス、僧帽筋中・下部線維、菱形筋、前鋸筋

図3 陸上競技選手の特徴

232

大会観戦ガイド

JOCジュニアオリンピックカップ 第16回U18 / 第53回U16陸上競技大会

- ▼期日：2022年10月21日（金）～10月23日（日）
- ▼場所：愛媛県総合運動公園陸上競技場
（〒791-1136 愛媛県松山市上野町乙 46）
- ▼アクセス：
伊予鉄バス：こどもの城、とべ動物園営業時間内 松山市駅バスターミナルより（30分間隔）3番線「砥部線（えひめこどもの城行き）」ニンジニアスタジアム（陸上競技場）前下車
松山インターチェンジより車で約10分
- ▼種目：
U16男子（5種目）
100m、走高跳、棒高跳、走幅跳、砲丸投（5.000kg）
U16女子（4種目）
100m、走高跳、走幅跳、砲丸投（2.721kg）
U16男子都道府県代表枠（6種目）
150m、1000m、110mH（0.991m / 9.14m）、三段跳、ジャベリックスロー（300g）、円盤投（1.500kg）
U16女子都道府県代表枠（7種目）
150m、1000m、100mH（0.762m / 8.50m）、棒高跳、三段跳、ジャベリックスロー（300g）、円盤投（1.000kg）
U18男子（15種目）
100m、300m、800m、3000m、110mH（0.991m / 9.14m）、300mH（0.914m / 35m）、3000mW、走高跳、棒高跳、走幅跳、三段跳、砲丸投（6.000kg）、円盤投（1.750kg）、ハンマー投（6.000kg）、やり投（800g）
U18女子（15種目）
100m、300m、800m、1500m、100mH（0.762m / 8.50m）、300mH（0.762m / 35m）、3000mW、走高跳、棒高跳、走幅跳、三段跳、砲丸投（4.000kg）、円盤投（1.000kg）、ハンマー投（4.000kg）、やり投（600g）



写真：フォート・キシモト

- ▼問合せ先：【日本陸上競技連盟】〒160-0013 東京都新宿区霞ヶ丘町4-2 JAPAN SPORT OLYMPIC SQUARE 9階
【愛媛陸上競技協会】〒790-0004 愛媛県松山市大街道3丁目6-2 岡崎第5ビル501号
【お問合せフォーム】
<https://forms.gle/ScHhSGTWx2kc9hoF7>
- ▼大会ページ：
<https://www.jaaf.or.jp/competition/detail/1671/>

福岡国際マラソン2022

- ▼期日：2022年12月4日（日）12時10分スタート
- ▼コース：福岡朝日国際マラソンコース（平和台陸上競技場～福岡市西南部周回～香椎折り返し）42.195km
マラソンの他に、15km、20km、ハーフ、25km、30kmの記録が公認される。ただし、完走した競技者が対象
- ▼アクセス（平和台陸上競技場）：地下鉄「赤坂」「大塚公園」下車 徒歩8分 西鉄バス「福岡城・鴻臚館前」「福岡市美術館東口」「大手門・平和 台陸上競技場入口」下車 徒歩5分～8分「赤坂3丁目」下車 徒歩10分 都市高速「天神北ランプ」「西公園ランプ」より約3キロ（園内に駐車場あり）
- ▼問合せ先：福岡国際マラソン実行委員会事務局
〒810-0053 福岡市中央区鳥飼3-3-12
Tel：092-733-8911（平日 11：00～12：00、13：00～16：00）
問合せフォーム：
https://www.fukuoka-international-marathon.jp/?page_id=14
- ▼大会ページ：
<https://www.jaaf.or.jp/competition/detail/1720/>



写真：アフロススポーツ

事務局からのお知らせ

◆◆【ライフスキルトレーニングプログラム】第3期受講生募集のお知らせ◆◆

競技においてもキャリアにおいても「自分の最高を引き出す技術」を習得する◆◆

本連盟では、株式会社東京海上日動キャリアサービスのサポートのもと、日本や世界の頂点に挑み続ける陸上競技者のパフォーマンス向上とキャリア自立を両立する「ライフスキルトレーニングプログラム」(第3期)を実施いたします。このプログラムを通じ、トップアスリートとしての競技力向上はもちろんのこと、競技以外のステージでも活躍する人材を輩出し、陸上から生まれるリーダーの方々、これからのスポーツ界や社会をより輝くものにしていただくことを目指しており、この目的に対し賛同し、強い参加意欲のある競技者を募集いたします。

▼ライフスキルトレーニング特設サイト

<https://www.jaaf.or.jp/lst/>

▼詳細はこちら

<https://www.jaaf.or.jp/news/article/17099/>

▼受講生インタビュー

- ・ Vol.1 福島聖：社会人として生かしているスキル、就職活動や競技面に繋がった経験を語る
<https://www.jaaf.or.jp/news/article/17053/>
- ・ Vol.2 中島佑気ジョセフ：活躍の糸口となった経験、更なる飛躍に向けた想いを語る
<https://www.jaaf.or.jp/news/article/17064/>
- ・ Vol.3 榎原沙紀：「なりたい自分」を見つめ直し、新たな一歩を踏み出す
<https://www.jaaf.or.jp/news/article/17070/>

◆◆戸邊直人(JAL)が日本陸連アスリート委員会・委員長に就任「よりよい陸上競技の実現を目指す」◆◆

この度、本連盟のアスリート委員会 委員長へ戸邊直人選手(JAL)が就任いたしましたのでお知らせいたします。戸邊選手は2021年11月よりJOCのアスリート委員としても陸上競技を代表しスポーツ界の発展に貢献しております。

▼詳細はこちら

<https://www.jaaf.or.jp/news/article/17095/>

◆◆2023年日本グランプリシリーズの加盟制度の導入◆◆

現在、全国12会場で開催されている日本グランプリシリーズは2023年から”加盟制度”を導入し、加盟大会を募集いたします。

▼詳細はこちら

<https://www.jaaf.or.jp/news/article/17059/>

▼GPシリーズ特設サイト

<https://www.jaaf.or.jp/gp-series/>

陸連時報編集委員

◇編集委員

尾縣 貢 (陸連会長)
黄倉 寿雄 (陸連副会長)
瀬古 利彦 (陸連副会長)
有森 裕子 (陸連副会長)
風間 明 (陸連専務理事)
山崎 一彦 (陸連強化委員長)
鈴木 英穂 (陸連事務局長)
石井 亮 (陸上競技マガジン編集長)

◇時報編集室責任者

石井 朗生
◇時報編集担当
日本陸連 広報課

陸連時報編集室

〒160-0013
東京都新宿区霞ヶ丘町4-2
JAPAN SPORT OLYMPIC SQUARE 9階
日本陸上競技連盟内
TEL : 050-1746-8410
FAX : 050-3588-1869