

日本陸上競技連盟からのお知らせ

目次

■活動報告

第30回日本陸上競技連盟トレーナーセミナー開催報告

第30回日本陸上競技連盟トレーナーセミナーの集合講習を、2023年3月24日（金）から26日（日）にかけて東京の味の素ナショナルトレーニングセンター研修室にて開催しました。

日本陸上競技連盟トレーナー部テーピング基礎研修会開催報告

日本陸上競技連盟トレーナー部テーピング基礎研修会を2023年3月25日（土）に、味の素ナショナルトレーニングセンターにて開催しました。

■大会観戦ガイド

第107回日本陸上競技選手権大会

兼ブダペスト2023世界陸上競技選手権大会 日本代表選手選考競技会

兼バンコク2023アジア陸上競技選手権大会 日本代表選手選考競技会

兼 杭州2022アジア競技大会 日本代表選手選考競技会

第39回U20日本陸上競技選手権大会

第107回日本陸上競技選手権大会・混成競技

第39回U20日本陸上競技選手権大会・混成競技

兼ブダペスト2023世界陸上競技選手権大会日本代表選手選考競技会

兼 杭州2022アジア競技大会日本代表選手選考競技会

兼バンコク2023アジア陸上競技選手権大会日本代表選手選考競技会

■事務局からのお知らせ

日本グランプリシリーズ 4月8日開幕！2023年ポイント制度をご紹介：陸上界で最も強いアスリートが決まる！

第107回日本選手権 特設サイト／チケット販売概要を公開！

2023年4月、ジャパンマラソンチャンピオンシップシリーズ第3期開幕！～シリーズⅢ要項・第3期加盟大会の発表～

information

- ・ 個人情報の共同利用について

<https://www.jaaf.or.jp/news/article/16577/>



- ・ 日本陸連登録料の設定について

<https://www.jaaf.or.jp/about/fee/>



- ・ WRK 対象競技会／広告規程について

<https://www.jaaf.or.jp/about/resist/technical/>



- ・ 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/>



- ・ 代表選手派遣大会選考要項 2023年度

<https://www.jaaf.or.jp/news/article/15943/>



- ・ 代表選手派遣大会選考要項 2024年度

<https://www.jaaf.or.jp/news/article/16334/>



- ・ 代表選手派遣大会選考要項 2025年度

<https://www.jaaf.or.jp/news/article/17671/>



- ・ アンチドーピング／鉄剤注射の防止

<https://www.jaaf.or.jp/about/resist/medical/>



- ・ 【ブダペスト世界選手権】

エントリースタンドアード

https://www.jaaf.or.jp/files/upload/202208/24_100216.pdf



第30回日本陸上競技連盟 トレーナーセミナー開催報告

日本陸上競技連盟 医事委員会 トレーナー部委員 大山 卞 圭悟

第30回日本陸上競技連盟トレーナーセミナー（以下、日本陸連トレーナーセミナー）の集合講習を、2023年3月24日（金）から26日（日）にかけて東京の味の素ナショナルトレーニングセンター研修室にて開催しました。記念すべき第30回は、全国か

ら陸上競技の現場に関わる60名が参加し、2018年度以来の全面対面での開催となりました。受講者は、医師や理学療法士、柔道整復師など医療資格を持ち開業されている方から、大学や専門学校の学生や学生トレーナーまで多岐にわたり、年齢層も広い範囲



表1 講義科目と講義内容

| 講義科目 | 講義内容の概要 |
|-----------------------|---|
| トレーナーガイダンス | 陸上競技におけるトレーナーの役割や活動理念、トレーナー部員が関わる事業全般についての概要に関する理解とその確認 |
| 救急法講義1・2 | 救命救急に関わる基本的な理解を1で、2では陸上競技の現場における救護活動についての具体例を踏まえた講義 |
| 栄養学 | 競技者を支える食生活について詳細な知識とともに、減量や増量、貧血予防や試合当日食事についても解説 |
| アスレティックリハビリテーション前期・後期 | 前期では、基本的なリハビリテーションの考え方や動作観察の視点などについて、後期ではさらに陸上競技に特化した内容 |
| 整形外科：体幹脊柱・下肢・上肢 | 陸上競技においてよくみられる傷害について、競技特性を踏まえた病態と共に診断の視点や治療法についても解説 |
| 健康管理・内科的疾患 | メディカルチェックの重要性とともに貧血や感染症、熱中症など競技者のコンディションを左右する代表的な疾患や運動で誘発される疾患を取り上げ解説 |
| ドーピングコントロール | 最新のドーピングコントロールに関わるルールや違反事例の分析、関連知識についての講義 |
| バイオメカニクス | 身体の解剖学的な構造と動き、その原因となる力や怪我の原因となる動きについて概説 |
| 婦人科疾患 | 月経のコントロールや女性アスリート特有の医学的問題について最新のトピックを交えて講義 |
| コンディショニング | 陸上競技の現場で特に活用の頻度が高いストレッチおよびテーピングについて、基本的な理論の確認と実習 |

に及びました。

講義・実習は、医事委員およびトレーナー部委員を中心とした講師により、以下の14科目について実施されました(表1)。

トレーナーセミナー期間中、受講生に対して、オフィシャルスポンサーの大塚製薬株式会社様、オフィシャルサポーティングカンパニーの伊東超短波株式会社様および株式会社ニトムズ様より、受講者向けのプレゼンテーションをいただきました。内容は単なる会社紹介や商品説明にとどまらず、競技者への科学的なサポートに関する最新の情報や研究成果

を含んだもので、セミナーの趣旨にもよく合致したものでした。

受講生からは、「陸上競技に特化した内容の講義は新鮮で興味深かった」「基本理論の確認と共に実践的なテクニックについても興味深かった」「トレーナー部の活動理念や具体的な活動についても理解が深まった」などという感想が寄せられました。対面の実施により、講師の方も会場の反応を見ながら話しやすそうであり、受講生の熱も伝わってくるように感じました。



トレーナー部は平素、以下の理念に基づいて活動を展開しております。

- 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

上記理念に基づき実施する具体的な活動としては、

- ・陸上競技を理解したトレーナーを全国に普及する
- ・陸上競技に関わるトレーナーの継続的なスキルアップを図る
- ・日本陸連主催の主要大会にトレーナーを派遣する
- ・日本代表チームおよびその強化に関わる遠征・合宿にトレーナーを派遣する
- ・日本代表チームの活躍に貢献できるトレーナーの育成に取り組む
- ・陸上競技のメディカルサポートに関する研究・情報発信活動を行う

トレーナーセミナー修了者は、今後トレーナー部員として登録され、日本各地で地域に根ざしたトレーナー活動や、トップアスリートが参加する国内外の競技大会における救護活動・コンディショニングなど、前述したような幅広いサポート活動に関わっていきます。また、セミナー修了者を対象に年二回程度の研修会を開催しております。以上簡単ですが、報告とさせていただきます。

日本陸上競技連盟トレーナー部テーピング基礎研修会開催報告

日本陸連医事委員会トレーナー部委員 廣重陽介

日本陸上競技連盟トレーナー部テーピング基礎研修会を2023年3月25日（土）に、味の素ナショナルトレーニングセンターにて開催しました。本研修会はトレーナー部員を対象に行った初めてのテーピング実技の研修会でした。

トレーナー部は、日本陸連主催競技会にトレーナーを派遣しています。競技会では、出場選手の安全を守り、ケガに対する初期対応を行う救護活動とケア・コンディショニング（相談含む）を行っています。競技会での活動を通して、部員のテーピング技術のスキルアップの必要性を感じ、そのような研修があれば是非参加したいとの希望も多くあったため、陸上競技選手に対して行う機会が多い基礎的なテーピングに関する実技研修を企画しました。

研修会には12名の部員が参加しました。まず、足関節内返し捻挫予防を目的としたテーピングを受講者全体に実施していただき、それをもとに習熟度別に4グループに分けました。各グループに1名の講師（陸連トレーナー部委員）を配置し、それぞれの習熟度に合わせて課題解決に向けて実技を中心に研修を行いました。テーピングの実施に慣れていない参加者は、テーピングテープの切り方や扱い方から始まり、各サポートテープの目的や貼付するポイント、基本的なテーピング方法や効果を

高めるエッセンスなどについて学んでいただきました。テーピングの実施に慣れていない参加者は、機能解剖との関連性を考慮した応用的な巻き方や、実際の陸上競技場面において発生しやすい問題（例：走高跳選手の踏切時の足関節内側の問題）への実践的な対応方法など、テキストだけでは伝わらない内容も講師から多く発信、指導を行いました。今回は、申し込み期間が短かったことから、受講者数が少なかつたため、各受講者の能力や特徴に応じたきめの細かい指導が可能でした。

受講後の参加者のアンケート（10名が回答）では、全員が「すごく満足」もしくは「満足」と回答していました。また、全員が次回も「ぜひ参加したい」もしくは「参加したい」と回答していました。参加者はテーピングの練習をする必要性を強く感じ、個別性の高い研修によって課題が明確になったとコメントをしていました。

今回、部員向けのワークショップ型のテーピング実習を初めて実施しました。主催者側からみた場合、部員のスキルを確認できること、参加者側からみた場合、各人の課題やその解決方法について講師やともに受講した参加者と議論できること、などから非常に有意義な研修であったと感じています。今後も、選手へのサポート体制の強化を目指した部員の能力向上を目指した研修を企画、開催していきたいと考えています。



大会観戦ガイド

第107回日本陸上競技選手権大会 兼ブダペスト2023世界陸上競技選手権大会 日本代表選手選考競技会 兼バンコク2023アジア陸上競技選手権大会 日本代表選手選考競技会 兼 杭州2022アジア競技大会 日本代表選手選考競技会 第39回U20日本陸上競技選手権大会

- ▼期日：2023年6月1日（木）～6月4日（日）
- ▼場所：大阪市・ヤンマースタジアム長居
〒546-0034 大阪府大阪市東住吉区長居公園1-1
- ▼アクセス：〈電車〉大阪メトロ御堂筋線「長居」下車。3番出口すぐ
〈バス〉いまざとライナー・長居ルート「地下鉄長居」下車。御堂筋線長居駅2号出入口すぐ
- ▼種目：【日本選手権 男子（17種目）】
100m、200m、400m、800m、1500m、5000m、110mH、400mH、3000mSC、走高跳、棒高跳、走幅跳、三段跳、砲丸投、円盤投、ハンマー投、やり投
- 【日本選手権女子（17種目）】
100m、200m、400m、800m、1500m、5000m、100mH、400mH、3000mSC、走高跳、棒高跳、走幅跳、三段跳、砲丸投、円盤投、ハンマー投、やり投
- 【U20日本選手権 男子（18種目）】
100m、200m、400m、800m、1500m、3000m、5000m、110mH（99.1cm）、400mH、3000mSC、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）
- 【U20日本選手権女子（18種目）】
100m、200m、400m、800m、1500m、3000m、5000m、100mH（83.8cm）、400mH、3000mSC、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）
- ▼問合せ先：【日本陸上競技連盟・事務局】〒160-0013 東京



写真：フォート・キシモト

都新宿区霞ヶ丘町4-2 JAPAN SPORT OLYMPIC SQUARE 9階
TEL：050-1746-8410（土・日祝日を除く10：00～18：00）

- ▼大会ページ：
<https://www.jaaf.or.jp/competition/detail/1727/>
- ▼特設サイト
<https://www.jaaf.or.jp/jch/107/>

第107回日本陸上競技選手権大会・混成競技 第39回U20日本陸上競技選手権大会・混成競技 兼ブダペスト2023世界陸上競技選手権大会 日本代表選手選考競技会 兼 杭州2022アジア競技大会日本代表選手選考競技会 兼バンコク2023アジア陸上競技選手権大会 日本代表選手選考競技会

- ▼期日：2023年6月10日（土）・11日（日）
- ▼会場：秋田県営陸上競技場（秋田県立中央公園内）
〒010-1211 秋田市雄和椿川字駒坂台4-1
TEL：018-886-3131 FAX：018-886-3686
- ▼アクセス：〈秋田駅から電車〉奥羽本線上り和田駅下車
〈和田駅から路線バス〉国際教養大学行き乗車→国際教養大学前下車
- ▼種目：【日本選手権】男子十種競技／女子七種競技
【U20日本選手権】男子十種競技／女子七種競技
- ▼問合せ先：【競技運営本部（欠場届等 競技運営に関する問い合わせ窓口）】〒010-0974 秋田県秋田市八橋運動公園1-5 秋田県スポーツ科学センター内（一財）秋田陸上競技協会 TEL：018-838-7416 FAX：018-829-3732
E-mail：jaaf-akita@sky.plala.or.jp
【日本陸上競技連盟・事務局】〒160-0013 東京都新宿区霞ヶ丘町4-2 JAPAN SPORT OLYMPIC SQUARE 9階
TEL：050-1746-8410（土・日祝日を除く10：00～18：00）



写真：フォート・キシモト

事務局からのお知らせ

◆◆日本グランプリシリーズ 4月8日開幕！2023年ポイント制度をご紹介◆◆
陸上界で最も強いアスリートが決まる！◆◆

「日本グランプリシリーズ」は、2018年にスタートした、指定大会を対象に年間を通してポイントを争うトラック&フィールドの大会の総称です。2023年は全18大会が全国各地で開催されます。

2023年よりポイントの集計方法が新しくなり、種目の垣根を越えてランキングを争い「陸上界で最も強いアスリート」が決定します！

今回は2023年の新たなポイント制度を中心に、ポイントシステムの仕組みをご紹介します。

▼詳細はこちら

<https://www.jaaf.or.jp/news/article/17709/>



▼ポイント制度の詳細はこちら

<https://www.jaaf.or.jp/gp-series/2023/outline/point-award.html>



▼日本GPシリーズ特設サイト

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



◆◆第107回日本選手権 特設サイト/チケット販売概要を公開！◆◆

2023年6月1日(木)～4日(日)に大阪・ヤンマースタジアム長居で開催する「第107回日本陸上競技選手権大会」の特設サイト・チケット販売概要を公開いたしました！

▼詳細はこちら

<https://www.jaaf.or.jp/news/article/17700/>



▼第107回日本選手権 特設サイト

<https://www.jaaf.or.jp/jch/107/>



◆◆2023年4月、ジャパンマラソンチャンピオンシップシリーズ第3期開幕！
 ～シリーズⅢ要項・第3期加盟大会の発表～◆◆

この度、ジャパンマラソンチャンピオンシップシリーズ、シリーズⅢ要項及び第3期加盟大会が決定いたしましたのでお知らせいたします。

▼詳細はこちら

<https://www.jaaf.or.jp/news/article/17675/>



▼JMCシリーズ特設サイト

<https://www.jaaf.or.jp/jmc-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