

合宿コンセプトおよび今後のスケジュールについて

1) 4×100m リレー強化方針

- (1) 走順、パスの組み合わせ等を含めたリレーの技術的、戦略的側面を重視した合宿を展開し、医科学を最大限利用する。
- (2) 合同練習にてバトンパスワークの向上を図る。バトンパスのチェックと修正を繰り返し、コンセプトの共有と精度を高める。
 - ※ オーダー編成の幅を広げ、得意区間を見極めるため、これらに関連したチェックを定期的実施する。
 - ※ 受け手の加速およびバトンパスに影響を及ぼす疾走局面（ゾーン入口前後の減速局面）について定期的にチェックする。
 - ※ バトンパス練習実施にあたっては1月合宿より実施する。映像、データを駆使してのバトンパスコンセプトを共有する。

2) 4×100m リレー合宿スケジュール（予定）

- (1) 1月25～27日（NTC）
- (2) 2月16～18日（NTC）
- (3) 2月28～3月4日（沖縄）
- (4) 3月21～25日（沖縄）
 - ※ (1) (2) ではチームビルディング研修実施
 - ※ 全ての合宿において科学の力を活用しながら、リレーの技術的、戦略的側面を重視した合宿を展開
 - ※ (4) ではアジア選手権に向けたリレー選考トライアル実施（3月22日予定）

3) 4×100m リレー試合スケジュール（予定）

- (1) 3月28～29日 海外遠征 シンガポールオープン
- (2) 4月21～24日 アジア選手権（ドーハ）
- (3) 5月11～12日 世界リレー（横浜）
- (4) 5月19日 GGP 大阪（長居）
- (5) 6月4,7日 アジア GP（重慶・中国）：世界リレーの状況による
- (6) 6月15日 3カ国対抗（金泉・韓国）：世界リレーの状況による
 - ※ (1) は温暖な地でのシーズン導入、時差の少ない環境、バトンパス精度確認を目的に実践強化を図り、アジア選手権に繋げる
 - ※ (2) ランキングを上げるための記録を出す、世界リレーに向けたチェック
 - ※ (4)～(6) ランキングを上げるための記録を出す

4) 4×400m リレー強化方針

- (1) 世界に向けた視野の拡大とチームワークの涵養
チームジャパンの一員としての到達目標の共有
- (2) 個々の疾走能力向上
 - 1) 合同練習の実施を通して、互いの持ち味を出し合い、切磋琢磨できる機会の提供
 - 2) 選手個々に応じた至適レース構成の検討
 - 3) JISS と連携した最新トレーニングの導入
- (3) バトンパスワークの向上

5) 4×400m リレー合宿スケジュール (予定)

- (1) 1月25～27日 (NTC)
- (2) 2月15～19日 (NTC)
- (3) 2月28～3月4日 (沖縄)
 - ※ (1) (2) ではチームビルディング研修実施
 - ※ 互いの持ち味を出し合った合同練習を実施し、走力向上を図る。
 - ※ JISS と連携を図りながら、最新トレーニングの導入を行う。
 - ※ 代表選手の定期的な状態把握

6) 4×400m リレー試合スケジュール (予定)

- (1) 3月27～30日 海外遠征 テキサスリレー
- (2) 4月21～24日 アジア選手権 (ドーハ)
- (3) 5月11～12日 世界リレー (横浜)
- (4) 5月19日 GGP 大阪 (長居)
- (5) 6月4,7日 アジア GP (重慶・中国) : 世界リレーの状況による
- (6) 6月15日 3カ国対抗 (金泉・韓国) : 世界リレーの状況による
 - ※ (1) は温暖な地でのシーズン導入、高速レースを経験することを目的に実践強化を図り、アジア選手権に繋げる
 - ※ (2) ランキングを上げるための記録を出す、世界リレーに向けたチェック
 - ※ (4) ～ (6) ランキングを上げるための記録を出す

アジア選手権、世界リレーのリレー選考方針について

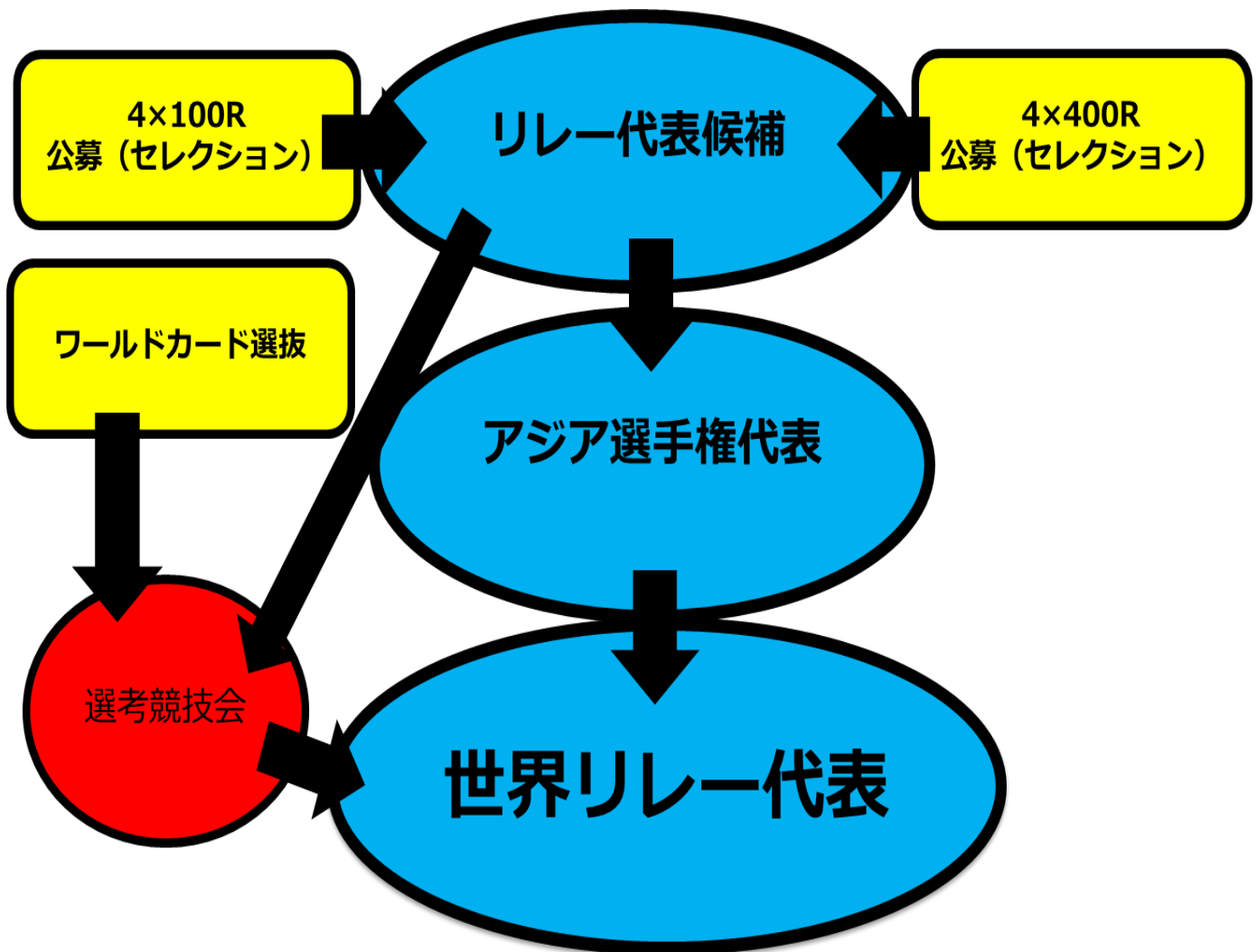
1) 2019 アジア選手権（ドーハ）リレー代表選考方針

- (1) 個人種目は選考基準に従って選考する（選考基準 12 月 17 日理事会決定）
- (2) リレーを考慮し、個人種目は 1 人 1 種目とする（世界リレーへのコンディション調整も含め）
- (3) 4×100m リレーの選考トライアルを 3 月 22 日（沖縄市営専用使用）に競技会形式で実施する
- (4) リレーメンバーは選考トライアルの結果や合宿の状況も踏まえ総合的に判断して選出する

2) 2019 世界リレー（横浜）リレー代表選考方針

- (1) 代表候補競技者の中から選考基準に従って選考する（選考基準 12 月 17 日理事会決定）
- (2) アジア選手権の結果、出雲陸上の国内参考競技会の結果、およびワイルドカードによって選出された競技者の中からベストメンバーでチームを編成する

図 世界リレー（横浜）代表選考過程概要図



3) 2020年東京オリンピックリレー出場権獲得ルートおよび数値目標

- (1) 2020年東京オリンピックの出場権は、2019年ドーハ世界選手権8位以内または記録(2本の平均)上位8チーム
- (2) 2019年ドーハ世界選手権の出場権は、2019年世界リレー10位以内または記録上位6チーム

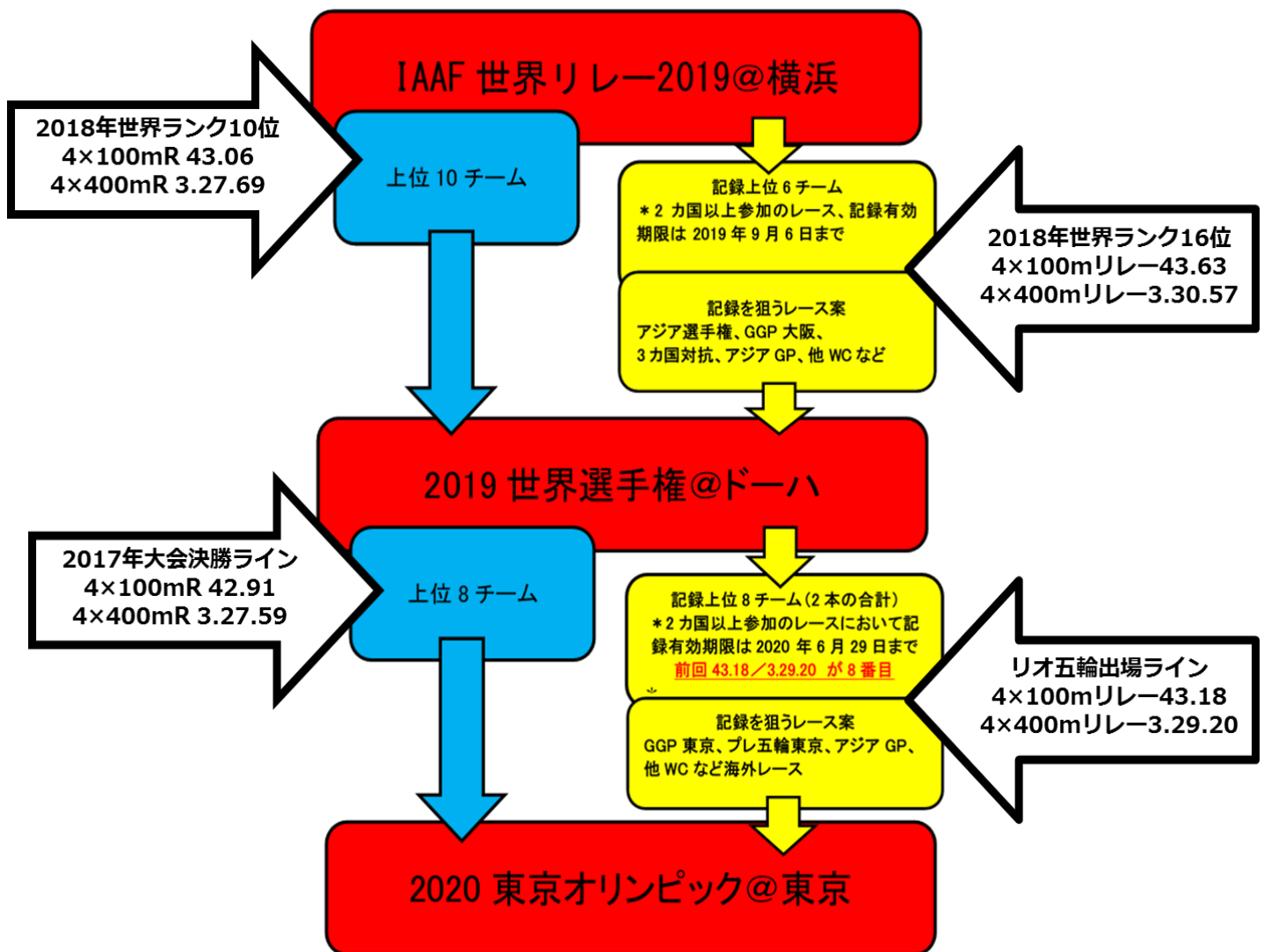


図 2020年東京オリンピックリレー出場権獲得ルート