

日本陸上競技連盟「小学生長距離検討会議（プロジェクト）」が示した
「小学生の長距離・持久走についてのガイドライン」

1998年3月理事会提案（承認）

「小学生長距離・持久走検討プロジェクト」

- ① 心疾患がないこと、骨形成異常や四肢に筋力低下がないこと。
 - ② トレーニングの頻度は、週に2日ないし3日とし、1日1.5時間くらいとすること。また、1日の総走行距離は5kmを超えてはならない。
 - ③ トレーニングは長距離の練習に偏ることなく、さまざまな動きを取り入れ、オールラウンドな体力と運動能力を発達させるようにすること。
 - ④ 持久的体力向上の運動処方として、「5分間走」が勧められる。
 - ⑤ 無酸素性運動を避けること。
 - ⑥ 高温多湿下での運動を避けること。（*気温28度・湿度60%以上）
 - ⑦ 安全面、スポーツ外傷について絶えず注意を払うこと。
 - ⑧ トレーニングは土や芝生の上でなされること。
 - ⑨ 適切なフットウェア（シューズ）を用いること。
 - ⑩ 指導者への教育がなされること。
- ★ 以上のガイドラインをもとに、全国小学生陸上競技交流大会には中・長距離種目を採用しないこと。また、1999年3月から始められた「全国小学生クロスカントリー・リレー研修大会（距離は1500mとする）」を開催する際の参考とされた。なお、5分間走が勧められる理由としては、心肺への負担（苦しい時間）が短いことと同時に、フォームが崩れない時間（距離）であることがあげられる。