

# 陸連時報 三

2014  
平成26年 3 月号

題字は平沼亮三(初代陸連会長)の書

## 目 次

2014年を迎えて(専務理事 尾縣貢).....	182
2014年シーズンに向けての抱負(理事・強化委員長 原田康弘).....	183
2014年シーズンに向けての抱負(強化委員会).....	184
トラック・フィールド部門(強化委員長 原田康弘)	
中長距離・ロード部門(強化副委員長 酒井勝充)	
強化育成部(強化副委員長・強化育成部長 山崎一彦)	
強化関連情報(強化委員会).....	186
2014年度日本グランプリシリーズ招待基準と招待選手について	
JAAF公認コーチ養成講習会専門科目講習会報告(普及育成委員会 櫻田淳也).....	187
JAAF2013年度U-15トップトレーニングキャンプ報告(普及育成委員会 舟橋昭太).....	188
2013年度「キッズアスリート・プロジェクト 夢の陸上キャラバン隊」開催について(事務局).....	190
マラソンメディスンセミナー 2013報告(理事・医事委員長 山澤文裕).....	192
IAAFから各国陸連等に発信される通達文書一覧.....	193
大会観戦ガイド.....	194
陸協NEWS.....	196
事務局からのお知らせ.....	198

## 公告

「陸連時報」は公益財団法人日本陸上競技連盟定款第4条第6号の「機関誌」の性格を有するものですが、毎月「陸上競技マガジン」と一体として発行しています。陸上競技に関する啓発記事のほか、必要に応じて、評議員会、理事会の決定事項、各専門委員会、事務局からの報告、通達も掲載いたします。本時報に掲載した通達は、公式に通達したものと取扱わせていただきますので、登録競技者は本時報の掲載内容にご注意下さい。また、陸上競技指導者の方は、所属競技者にお知らせ下さるようお願い致します。

公益財団法人日本陸上競技連盟

# 2014年を迎えて

専務理事 尾 縣 貢



## 2020年に向けての始動

オリンピック競技大会・パラリンピック競技大会の2020年東京開催が決定し、日本列島はお祭りの如くわき上がりました。年が明け、1月24日には組織委員会が発足し、2020年に向けての本格的なスタートが切ら

れました。

本連盟でも昨年9月の開催決定後に、2020強化普及オリンピック特別対策プロジェクト(2020PT)を設置しました。2020PTでは、「目標とする競技成績を達成すること」「オリンピック後にハード面(施設)のみならずソフト面(競技者育成および指導者育成のシステムや、強化育成拠点の構築など)の財産(レガシー)を残すこと」を大目標として掲げ、それらを実現するための具体的な施策について協議を重ねてきました。

原田康弘理事を強化委員長とする現行強化体制は、2016年リオデジャネイロオリンピックに向けた強化活動に取り組んでおり、これを1本のルールとした時に、2020PTは東京オリンピックに向けたもう1本のルールになります。本プロジェクトでは中学生から高校生を対象に優秀なタレントを獲得し、強化育成の一連の活動を円滑に進めていくために必要な環境整備を進めるミッションを持っています。これらの2本のルールは、リオデジャネイロオリンピック以降に合体して1本の太いルールになり、東京オリンピックを目指すことになります。

この2本のルールを敷き、それぞれが関わりを持ちながら進んでいくことにより、若手の育成を進める一方で、中堅の強化およびベテランの競技生命の延長を図り、陸上競技界の循環を円滑にすることができると考えています。すなわち、ベテランの有する経験知という財産を若手に受け継いだり、逆に若手が中堅、ベテランに刺激を与えることが期待できます。

## 2020PTの具体的な施策

2020PTでは、中学体育連盟、高校体育連盟との協力体制を強化し、種々の競技者育成事業にこれまで以上に積極的に取り組んでいく他に、加盟団体などの協力を得ながら、「タレントプールの形成」「指導者の育成」の2点に取り組んでいきます。これは、オリンピック後にも引き継がれる財産となり得るものだと考えています。

### ①タレントプールの形成

JOCエリートアカデミーが2008年にスタートし、現在はレスリング、卓球、フェンシングの若手選手(中学1年生~高校3年生)が味の素ナショナルトレーニングセンターを拠点に生活とトレーニングを行っています。陸上競技の場合は、小学生高学年や中学生の段階で将来性を評価してタレントを発掘し、エリート教育を施し、トップアスリートまで育成強化していく

ことは難しい、という判断で本事業への参加を見送ってきました。

陸上競技では小学生や中学生の競技人口を増やす努力をし、将来的に高いレベルに到達しそうな可能性を持った子どもたちを登録するタレントプールの考え方を導入していきます。これは、中学校、高校の間は、学校やクラブの指導者の下、中央や近隣の日本陸連のコーチらと連携を取り、地元にいながら、よりレベルの高い指導を受けることができる拠点の構築と運動していきます。

わが国の場合、小学校、中学校の段階では、陸上競技で成功しそうな資質能力を持った子どもたちが野球、サッカー、バスケットボールなどに取り組んでいることが多いようです。陸上競技以外の競技を専門とする子どもたちに陸上競技を経験してもらい、自分の才能に気づき、陸上競技にトランスファーする機会を作ることも考えなければなりません。そのためには、誰でも気軽に参加できる競技会やイベントを、都道府県や郡市単位で開催するなどの取り組みを具現化していくことも有効になるでしょう。

### ②指導者の育成

競技者の目標達成のために効果的なサポートを行うことができる指導者の育成を進めることは優先課題であると言えます。特に、地域で競技者育成にあたる指導者の資質能力向上に取り組むことは急務です。日本陸連では、2011年度から「日本体育協会指導員」の資格取得者に、「JAAFジュニアコーチ」という資格も付与していますが、そのための講習会を各地で開催しやすくように本連盟が補助しています。これは、中学校、高校の学校運動部や地域スポーツクラブの指導者、外部指導者などを対象に、コーチング理論や倫理、発育発達知識、実技指導法などを確実に伝えていくことを狙いとするものです。

### 広報活動の充実

東京オリンピックに向けては、今まで以上に日本陸連の強化および普及育成事業に関わる広報活動を活発に行っていく必要性を感じています。陸上競技界の現状を、関係者に留まらず、陸上競技ファン、そして多くの国民に知っていただくことが、陸上競技界の盛り上がりにつながっていくものと考えています。そのためには、ホームページの充実を図る他、新聞、テレビ、雑誌などのメディアの御協力を得ながら情報を発信していくことが大切であると言えます。

2020PTでは、“金メダル”の獲得を究極の目標に掲げています。新国立競技場に掲揚される日の丸を見たいものです。

本年の日本陸上競技連盟の活動、そして2020年に向けての新たな活動にご理解ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

# 2014年シーズンに向けての抱負

理事・強化委員長 原田 康弘



## はじめに

2014年を迎え、オリンピックサイクルでの中間の年として、リオデジャネイロオリンピックにむけた個々の競技力向上を目指すうえでこの一年は重要な年になる。その中で昨年12月の理事会で2015年世界選手権、2016年リオデジャネイロオリンピックまでの選考方針が承認された。陸上界として初めて3年前からオリンピックに対する選考の道標を示したことは、早くから明確な目標設定ができ選手・コーチに対して非常に意義のあることと感じている。2016年に向けての準備が着々と進みつつある中で5月に開催される第1回世界リレー選手権、9～10月に開催されるアジア競技大会での成績が世界選手権・オリンピックに反映されていることを十分理解して取り組んでいきたい。一方で、2020年東京オリンピックが決定し、日本スポーツ界が大きく変動することが推測される。その波に乗り遅れないような対策を進めていくことも重要な課題である。昨年12月の理事会においても、2020強化普及ロードマップを報告させていただいた。陸上競技関係者一人一人が2020年に向けての第一歩を踏み出す年であると認識していただきたい。

## 〈2014年国際大会への取り組み〉

2014年の重要な国際大会は、パハマで5月に開催される第1回世界リレー選手権と韓国・仁川で9～10月に開催されるアジア競技大会（以下、仁川アジア大会）である。昨年12月に世界リレーに向けて、男女短距離をナショナルチームとして立ち上げ、より一体感を持って選手強化に取り組む体制が確立できたことは意義深い。これによってチームとしての意識が高まり、日本リレーチームの底力を十分に発揮して、2015年の北京世界選手権の代表権を確実に取ってくることを期待したい。また、仁川アジア大会では、10個の金メダルを目標にあげている。その為に、各ブロックとして狙える種目の重点強化を目指して取り組んでいる。その中で、特にディベロップメントアスリート・ポテンシャルアスリートの競技力向上が不可欠であり、そのために各ブロックでも7月・8月にはヨーロッパ遠征を計画している。レベルの高い試合を経験することで、個々のレベルをより一層上げる為にも重要な取り組みである。また、仁川アジア大会前にはナショナルチームとして調整合宿を味の素NTCで行い、チームジャパンとして意識を構築して行きたい。男女マラソンも4月からナショナルチームが発足し、2016年リオデジャネイロオリンピックに向けて強化が進んでおり、仁川アジア大会の選考競技会がリオデジャネイロオリ

ンピックへの起点となる。こちらも早くから選考方法を提示したことで、早くからオリンピックに向けたトレーニングの計画を検討することができるものと考えている。また、ナショナルチームとしての活動を通じて最重要強化種目でもある男女マラソンに国を代表することに對する高い意識を持っていただき、目標に向かって取り組んでいただきたい。

## 〈ユース・ジュニアの年そして2020へ〉

今年は、ユース・ジュニアの国際大会が多く開催される。5月にはユースオリンピックアジア地域予選がタイ・バンコクで、6月にはアジアジュニア選手権が台湾・台北で、7月には世界ジュニア選手権がアメリカ・ユージーンで、8月にはユースオリンピックが中国・南京で開催される。これらの大会は、2020年に向けてのターゲットエイジでもある16歳から19歳の年齢が中心で、この世代に早くから国際大会を経験させることが、今後の強化育成に重要な年になることは間違いない。特に7月開催の世界ジュニア選手権は、過去の実績を見ても、優勝・入賞した選手がその後の国際大会（世界選手権・オリンピック）で実績を残しており、早ければ2016年リオデジャネイロオリンピックで頭角を現す選手も出てくる可能性がある。また、2016年には間に合わないとしても、2020年には日本陸上界の中心となる選手を多く輩出することができるものと期待している。その為にも、多くのユース・ジュニア選手を日本代表として派遣できることを臨んでいる。

また、2020強化普及オリンピック特別対策プロジェクトができ、2020年に向けてのロードマップも理事会において発表された。東京オリンピックに向けて第一歩を踏み出した形になる。今後の強化育成部の活躍を大いに期待したい。

## 〈リオまでの強化を三段跳に例えると……〉

最後に、リオデジャネイロオリンピックまでの強化を三段跳に例えて考えてみたい。2014年はホップの年として、個々の競技レベルをワンランク上に押し上げる為に積極的な海外チャレンジを実施して、実力・実績づくりに励んで世界と戦う準備期間としてほしい。そして、2015年はステップの年として、世界ランキングの向上と国際大会での実績を確実に残すことで世界と戦う実績作りに取り組んでほしい。さらに、2016年はジャンプの年として、リオデジャネイロオリンピックでのメダル・入賞を目指す取り組みの集大成として、2年間の実績を基に世界に飛ばたいしてほしい。

当然のことながら、ホップの良し悪しがステップの良し悪しにつながり、ステップの良し悪しがジャンプの良し悪しにつながる。したがって、単年度完結の強化ではなく、リオデジャネイロオリンピックまでを全体として捉え、強化事業に取り組んで行きたい。

# 2014年シーズンに向けての抱負

強化委員会

## 【トラック・フィールド部門】

強化委員長 原田 康弘

昨年のモスクワ世界選手権においては、メダル1、入賞7という成績で、2016年リオデジャネイロオリンピックに向けて幸先の良いスタートを切ることができた。そして、2014年は9～10月に韓国・仁川でアジア競技大会が開催され、強化委員会では、金メダルを10個獲得することを目標に掲げている。この数は昨年の世界選手権、アジア選手権、世界ランキング、アジアランキングなどを総合的に検討して設定した。この目標達成に対して、トラック&フィールド種目も大いに貢献することを期待している。なお、仁川アジア大会の選考基準には、モスクワ世界選手権同様に非常に高い基準を設けた。このことは、アジア大会といえどもアジアのレベルで考えるのではなく、常に、選手・コーチには世界レベルでチャレンジしてほしいと考えているためである。選考の基準も含めて、世界への通過点として仁川アジア大会を位置づけていただき、先に挙げた仁川アジア大会での目標を達成することができるように強化を進めていきたい。

今年は強化競技者・ディベロップメントアスリートなどの個々の競技レベルの向上の為に積極的に海外にチャレンジしてもらいたい。競技者として勝負はもちろんであるが勝負以上に世界を主戦場とするメンバーに顔を売って来てほしい。リオデジャネイロオリンピックで主要な戦力となるメンバーには、是非世界に活躍の場を求めてほしいし、その経験を通じて大いに競技力を高めてもらいたい。

また、5月に開催される第1回世界リレー選手権への取り組みについては、昨年12月にナショナルチームを発足し、この冬期はチームとしての強化合宿を国内・海外で実施しており順調にトレーニングが行われている。春のグランプリシリーズでの選手選考レースにおいて熾烈なメンバー争いが見られることを大いに期待している。昨年、織田記念陸上では桐生祥秀選手の大記録（10秒01）に日本国中が沸いたが、今年は、9秒台の声を是非聞きたいものである。跳躍種目においても、男子三段跳を始め、若い選手の台頭が目立っている。一方で、男子走高跳などでは過去の世界選手権の参加標準記録にはなるがあと一步に迫っている。是非、今年中に2m30の大会を期待したい。

いよいよトラックシーズンが始まる。そして、5月11日のゴールデングランプリは国立競技場での最後の大会となる。国立競技場は陸上関係者にとっては聖地であり数々の思い出がある競技場でもある。ゴールデングランプリでは、「国立競技場 the final」にふさわしい活躍を期待したい。その活躍が2016年のリオデジャネイロおよび2020年の東京での活躍につながって行くことを期待している。

## 【中長距離・ロード部門】

強化副委員長 酒井 勝充

2013年度は、中長距離・ロード種目としてはモスクワ世界選手権において、富士加代子選手（ワコール）の銅メダ

ル獲得、木崎良子選手（ダイハツ）の4位入賞、中本健太郎選手（安川電気）のロンドンオリンピックに続く2年連続入賞、競歩では西塔拓己選手（東洋大学）の6位入賞など、それぞれの種目である一定の力は出せた1年であったと感じる。これから重要な事は、この成績をいかに2016年リオデジャネイロオリンピックに向けて引き上げていくことになる。2013年6月にマラソン、12月にトラック&フィールド種目、競歩のリオデジャネイロオリンピックまでの選考方針が示された。2014年度は、すべての種目において選考の上でもその起点となる重要な年度となることは間違いない。

男女マラソンについては、2014年4月からナショナルチームを設立し、リオデジャネイロオリンピックに向けた取り組みを本格化させる。ナショナルチームとしての取り組みは、リオデジャネイロオリンピックに向けたものではあるが、それに限定されず2020年に開催される東京オリンピックを見据えた強化施策でもある。医・科学的データを蓄積しながら競技者のコンディショニングの把握と暑熱対策を含め、ナショナルチームメンバーを中心としてオリンピックにおいて高いパフォーマンスを発揮できる競技者を育成することに重要な意義がある。また、これまで蓄積された科学的データや、これから蓄積していくデータを整理し、今後日本の競技者及び指導者に残せるものを作っていくことも日本陸連の強化に求められる責務と考える。

### 1. 男子中長距離・マラソン

2014年度の最重要国際競技大会であるアジア競技大会では、アフリカからの帰化選手もいる中東勢がライバルとなるが、2015年の北京世界選手権や、リオデジャネイロオリンピックで目標を達成するためにも、優勝及びメダル獲得を目指す。また、リオデジャネイロオリンピックにつながる競技者の育成、及び5000mから10000m、10000mからマラソンへ移行できるような競技者の育成を柱とした。

また、仁川アジア大会代表選手の強化支援、積極的な海外派遣を実施することで世界大会に向けた国際感覚や精神的強靱さを身に付けさせるなど、競技者本人、指導者との連携を取りながら進めていきたい。

また、2013年度よりいくつかの国内のマラソン大会において、科学委員会と連携し、実際に出場した選手の生理学的調査を実施している。これについても、継続させてリオデジャネイロで高いパフォーマンスを発揮するために必要な対策を検討し、競技者や指導者への有益な形でのフィードバックや、情報の共有を図りたい。

中距離においては、仁川アジア大会代表選手の強化支援、リオデジャネイロや東京オリンピックを見据えた育成システムの構築が急務である。また、味の素ナショナルトレーニングセンター（以下、味の素NTC）・国立スポーツ科学センター（以下、JISS）を積極的かつ有効活用し年間を通じて研修・強化合宿を実施し、中長期的な視点で強化を図りたい。

### 2. 女子中長距離・マラソン

仁川アジア大会に向けては、リオデジャネイロオリンピックにつながる若手の重点強化を視野に入れつつ、強化を図

る。また、モスクワ世界選手権出場者は、更なる競技力向上を目指し、積極的に海外でのレースへの出場を促し、国際経験を増やすことで、国際競技力を高められるように取り組む。

マラソンについては、4月よりナショナルチームの活動を本格化させ、モスクワ世界選手権前に行った、ナショナルチームとしての合同合宿・トレーニングを継続し、ナショナルチームメンバーの状況を把握できるようなシステムを構築したい。

長距離については、2013年度同様に海外での高地トレーニングを行い、競技者及び指導者の目標意識を更に高めたいと考えている。

中距離では、味の素NTC、JISSを拠点とした研修強化合宿を実施し、世界で戦う意思を持った競技者及び日本陸連の強化方針に沿った競技者を優先的に強化していく。現段階で、世界レベルから離されている種目ではあるが、リオデジャネイロや東京でのオリンピックを見据えた強化・育成システムの構築が急務である。

### 3. 競歩

仁川アジア大会での最大のライバルは中国となる。世界ランキングから見ても勝つことは容易ではないが、アジア競技大会で金メダルを獲得することで、翌年に開催される北京世界選手権、更にはリオデジャネイロオリンピックに向けて勢いを付けたい。

競歩全体の方針としては、リオデジャネイロオリンピックに向け、種目別強化の実施・重点強化選手を中心とする少数精鋭における強化体制を整えたい。また、国際競技力の向上と世界基準を意識した歩型と記録への挑戦を促したい。

男子50km競歩では、少数精鋭による合同合宿を実施し、男子20km競歩では味の素NTC及びJISSを拠点とした歩型およびフィジカル面の強化に特化した短期集中型の合宿や、U19/U23を含めたボトムアップ型合宿を実施予定である。

女子20km競歩についても、味の素NTC及びJISSを拠点とした歩型およびフィジカル面の強化に特化した短期集中型の合宿の実施を予定している。

また、IAAF競歩グランプリに積極的に参加し、世界基準で見た競技レベルの把握と国際競歩審判員による判定への適応を図りたい。

マラソンナショナルチームでも重要視されている、医事・科学委員会および情報部との連携を図りながら、リオデジャネイロオリンピック（2020年東京オリンピック）へ向けた暑熱対策の医・科学サポートの推進と情報収集・分析を促進していきたい。

また、種目別強化の連動と種目トランスファーを意識したタレントの発掘と育成を促進していきたい。（20km競歩⇄50km競歩）

### 【強化育成部】

強化副委員長・強化育成部長 山崎 一彦

2020年に東京オリンピック開催が決定し、U23以下のカテゴリー中心のメンバーが選出されることが大いに予測できる。オリンピックで活躍できる選手を「育てる」のはもちろんであるが、私たち強化育成部でできることは、「育つ」環境をいかに作るかであると考えている。U19までの国際競技会

は、世界ジュニア選手権（U19）、ユースオリンピック（U17）、ユースオリンピックアジア地域予選（U17）、アジアジュニア選手権（U19）と国際競技会が目白押しである。そのため、競技会出場を選択肢を増やし、国際競技会出場機会を増やすことが目的である。

しかしながら、世界ジュニア選手権は、高校総体の直前の日程となり、国内競技会を重視する考えであると厳しいものとなる。ただし、高校3年生は、世界ジュニア選手権を回避すると、その後の大学1年時の国際競技会としては、世界選手権とユニバーシアードのみとなり、国際大会の門戸は極端に狭くなる。高校入学時の最大目標として高校総体での活躍が動機付けかもしれないため、どちらを選択するかは決定できない。しかし、現在のオリンピックおよび世界選手権日本代表の約8割は世界ジュニア選手権参加者ということは念頭に入れながら選択したいところである。

さらにU23、U19競技者の選択肢は広がった。仁川アジア大会の選手選考要項（陸連HPを参照）では、選考基準の優先順位の2番目で「強化育成部から推薦された競技者」という基準が新たに加わった。これで選考基準に満たされれば、選出される可能性も出てきた。特に、世界選手権およびオリンピックの参加標準記録が上がっていることから、若い競技者にとってはアジア競技大会のように標準記録のない競技会で出場経験を得ることができる。若年層には一つ一つの国際大会が重要な経験となることから、早くから国際競技力向上を意識していくことができる。昨年の日本選手権では高校生ながら1、2位を独占した女子400mの杉浦はる香選手、大木彩夏選手のように、果敢に挑戦してもらいたい。

ユースオリンピックへ通じるアジア地域予選（バンコク）は、高校3年生の早生まれ以下が参加対象となる。この予選の派遣期間は5月18日から23日までの予定である。派遣期間中の出発5日前と帰国の次の日から5日は、高校総体県予選と重なる日程の場合、ユースオリンピックアジア地域予選参加者は、予選大会は個人種目に限り条件付きで免除されることが高体連常任委員会で決定した（予選会の範囲は4月14日の高体連全国委員長会議で決定される）。

6月中旬に台北で開催されるアジアジュニア選手権については、高校総体地区ブロック予選と重なることから、大学生を中心とした選手編成で派遣予定である。

現在のU23からU19世代が東京オリンピックでは中心メンバーとなることが予想される。そのため、この世代の競技者が一人でも多く、現段階で国際競技会の経験を積極的に積むことは非常に重要になってくるだろう。

高校3年生から大学1年生にかけての期間で環境変化、練習不足およびモチベーションの低下という問題が指摘されている。昨年からの強化育成の試みとしては、オリンピック育成競技者に対して12月に各地域ブロックで開催されているU19研修合宿の招待、更に日本選手権入賞レベルの高校生は、シニア合宿への参加や、U23、U19海外研修合宿などへの参加を施している。より高いレベルの中での考え方やトレーニングを実施し、好循環の環境移行を作っていく。

昨シーズンは、複数名の高校3年生が歴史に残る活躍してくれた。今度は世界に向けてどれだけ歴史を作れるか楽しみなシーズンとなった。

# 強化関連情報

強化委員会

## 2014年度日本グランプリシリーズ招待基準と招待選手について

2014年度日本グランプリシリーズについて、標準記録・日程・実施種目は、本誌P 148-149に掲載していますが、招待基準と招待選手を下記の通り、掲載致します。

### 1 招待基準

- 1) 日本陸連強化競技者（ゴールド・シルバー）
- 2) 日本陸連強化委員会指定競技者
- 3) 2013年度当該種目の日本ランキング1位の競技者。

技者。

- 4) 2013年度日本選手権大会3位までの入賞者。（但し、その種目）。
- 5) 男女の100mと200m、5000mと10000mは、兩種目とも有効とする。
- 6) 上記に該当しない2013年度日本ランキング上位の競技者の中から、日本陸連強化委員会及び主催者が特別に推薦する競技者。

### 2 招待競技者一覧（下表参照）

※マラソンの成績による招待選手は、3月に追加予定。

種目	招待競技者
100m	桐生 祥秀、飯塚 翔太、山縣 亮太、橋元 晃志、小林 雄一、高瀬 慧、藤光 謙司、ケンブリッジ飛鳥
200m	加藤 修也、金丸 祐三、山崎 謙吾、中野 弘幸
400m	川元 奨、横田 真人
800m	秋本 優紀、楠 康成、安齋 宰
1500m	中本 健太郎、佐藤 悠基、大迫 傑、宇賀地 強、設楽 啓太、鏝坂 哲哉、設楽 悠太、宮脇 千博、中村 匠吾、窪田 忍、村澤 明伸、星 創太、上野 裕一郎
5000m	矢澤 航、佐藤 大志、古川 裕太郎、大室 秀樹
10000m	岸本 鷹幸、笛木 靖宏、今関 雄太、安部 孝駿
110mH	山下 洸、松本 葵、武田 毅、篠藤 淳
400mH	戸邊 直人、高張 広海、富山 拓矢、衛藤 昂
3000mSC	山本 聖途、萩田 大樹、澤野 大地、大岩 雄飛、下野 伸一郎、嶺村 鴻汰、菅井 洋平
走高跳	山本 凌雅、梶川 洋平、岡部 優真、松下 翔一、角山 貴之
棒高跳	畑瀬 聡、山田 壮太郎、宮内 育大
走幅跳	畑山 茂雄、堤 雄司、小林 志郎
三段跳	室伏 広治、野口 裕史、柏村 亮太
砲丸投	村上 幸史、ディーン 元気、新井 涼平、高力 裕也
円盤投	畑山 茂雄、堤 雄司、小林 志郎
ハンマー投	室伏 広治、野口 裕史、柏村 亮太
やり投	村上 幸史、ディーン 元気、新井 涼平、高力 裕也
十種競技	右代 啓祐、中村 明彦、音部 拓仁

種目	招待競技者
100m	福島 千里、渡辺 真弓、土井 杏南、北風 沙織、田村 友紀
200m	杉浦 はる香、大木 彩夏、青木 沙弥佳
400m	伊藤 美穂、中田 美保、岸川 朱里、真下 まなみ
800m	陣内 綾子、森 智香子、飯野 摩耶
1500m	富士 加代子、木崎 良子、尾西 美咲、萩原 歩美、西原 加純、高島 由香、岡 小百合、伊藤 舞、清水 裕子、小原 怜、松崎 璃子、竹地 志帆
5000m	紫村 仁美、木村 文子、伊藤 愛里
10000m	久保倉 里美、吉良 愛美、青木 沙弥佳
100mH	荒井 悦加、堀江 美里、三郷 実沙希
400mH	福本 幸、三村 有希、加藤 玲奈、金井 瞳
3000mSC	竜田 夏苗、濱名 愛、仲田 愛、我孫子 智美
走高跳	岡山 沙英子、樹見 咲智子、平加 有梨奈
棒高跳	吉田 文代、山根 愛以、宮坂 楓
走幅跳	白井 裕紀子、茂山 千尋、福富 茉莉奈
三段跳	數本 愛、高橋 亜弓、東海 茉莉花
砲丸投	綾 真澄、武川 美香、佐藤 若菜
円盤投	海老原 有希、久世 生宝、宮下 梨沙
ハンマー投	桐山 智衣、竹原 史恵、中田 有紀
やり投	
七種競技	

# JAAF公認コーチ養成講習会 専門科目講習会報告

普及育成委員会 櫻田 淳也

2013年12月21～24日の4日間の日程で、JAAF公認コーチ（公認コーチ）養成講習会を味の素ナショナルトレーニングセンターにて開催した。専門科目養成講習会では、集合講習40時間と自宅学習20時間が課せられる。集合講習は別表にあるように、講義、実技、指導実習と分けて行った。今回から授業は大修館書店より出版した「陸上競技指導教本アンダー16・19 [上級編] レベルアップの陸上競技」、「陸上競技指導教本アンダー16・19 [初級編] 基礎から身につく陸上競技」の2冊をテキストとして使用して講習を行った。講義では基礎理論として「陸上競技のドーピング防止」や「運動生理学」などを、各専門委員会から選出していただいた講師によって、最新の情報なども交えながら講習を行った。今年度は、昨今指導者の暴力が問題化していることを受け、指導者と選手のあり方についての講義の時間を設定した。また強化委員長から日本陸連の強化方針についての講義を行ってもらったり、今年度国民体育大会で優勝した東京チームから、大村邦英監督にお越しいただき、そのチーム作りについて講義していただいたりした。

実技では、日本陸連強化委員会より講師を選定してもらい、短距離、ハードル、跳躍、投てき、混成競技と幅広く行い、最新のトレーニング法や技術などについて学び、参加者も実際に体を動かした。指導実習では、

実際に現場で指導する中での諸問題を、振り分けられたグループごとにディスカッションを行い、グループごとにポスター発表・プレゼンテーション、質疑応答を行った。今回の講習会でも、受講生の取り組みが熱心で、特にディスカッションでは予定の時間を大幅に超えて講習終了後に遅くまで熱心に課題に取り組むグループが多かった。またそこから発表された内容も充実しており、受講生間の情報交換の場としても、大いに役割を果たしたのではないかとと思われる。

全講義終了後には検定試験を行った。合格者には2月上旬に修了証を送付する。

日本陸連では、昨年よりJAAF公認コーチ（公認コーチ）とJAAF公認ジュニアコーチ（公認指導員）の新制度に移行した。本講習は、今後も日体協公認スポーツ指導者制度と引き続きリンクさせながら行う。ジュニア世代への陸上競技の普及育成を図っていくなかで、公認資格取得の重要性が益々高まってくる。次回以降も各都道府県陸協から積極的に受講生の推薦をしていただくことを希望する。



日程	第1日		第2日		第3日		第4日	
期日	12月21日(土)		12月22日(日)		12月23日(月)		12月24日(火)	
会場	味の素ナショナルトレーニングセンター		味の素ナショナルトレーニングセンター		味の素ナショナルトレーニングセンター		味の素ナショナルトレーニングセンター	
時間	科目名(時間)	講師	科目名(時間)	講師	科目名(時間)	講師	科目名(時間)	講師
09:00	開講式(09:30-09:35)							
10:00	陸上競技の各種理論(1.5時間) スポーツ障害	鳥居俊	陸上競技の種目別指導(2時間) 競歩	三浦康二	陸上競技の各種理論(1.5時間) 食事と栄養	田口素子	陸上競技の各種理論(1.5時間) コーチングスタイル	尾縣貢
11:00	陸上競技の種目別指導(2時間) 短距離	伊東浩司	陸上競技の種目別指導(2時間) 混成	眞鍋芳明	陸上競技の各種理論(1.5時間) 一貫指導	繁田進	陸上競技の各種理論(1時間)	河野裕二
12:00					休憩		陸上競技の種目別指導(2時間) トレーニング	木越清信
13:00	休憩		休憩		陸上競技のドーピング防止(1.5時間)	山澤文裕	休憩	
14:00	陸上競技の種目別指導(2時間) 跳躍	吉田孝久	陸上競技の種目別指導(2時間) 投擲	大山下圭吾	陸上競技のルール(1.5時間)	鈴木一弘	陸上競技の種目別指導(2時間) ハードル	谷川聡
15:00	陸上競技の各種理論(1時間)	原田康弘	陸上競技の種目別指導(2時間) コンディショニング	大山下圭吾	陸上競技の各種理論(1.5時間) 運動生理学	杉田正明	陸上競技の種目別指導演習	岩壁達男
16:00	陸上競技の各種理論(1.5時間) バイオメカニクス	榎本靖士	陸上競技の各種理論(1時間)	大村邦英			テスト 18:00終了	
17:00	陸上競技の種目別指導(2時間) 長距離	榎本靖士	陸上競技の種目別指導演習(2時間)	櫻田淳也	陸上競技の種目別指導演習(3時間)	榎井野野風		
18:00								
19:00								
20:00								
21:00								

# JAAF2013年度U-15トップトレーニングキャンプ報告

普及育成委員会 舟橋 昭太

- 1 主 旨 各都道府県での優秀選手を中央に集め、タレント発掘と将来的に一流選手になる為の意識付け、及び指導者に対する教育・競技者育成プログラムの啓蒙活動を行う。
- 2 主 催 公益財団法人日本陸上競技連盟
- 3 後 援 公益財団法人日本中学校体育連盟
- 4 協 賛 アシックスジャパン株式会社
- 5 期 日 2014年1月11日(土)～2014年1月13日(月・祝)
- 6 練習会場 味の素ナショナルトレーニングセンター
- 7 スタッフ 普及育成委員会委員長 繁田 進  
普及育成委員会副委員長 岩壁達男・東川安雄・伊藤静夫  
普及育成委員会U16部長 渡部 誠  
U15キャンプ総括 舟橋昭太  
普及育成委員会委員 松田克彦・秋元恵美・上野祐紀子・大畑好美・岸 政智・桜井智野風・櫻田淳也・島津勝己・下山良成・長岡 樹・長坂聡子・長澤仁志・沼澤秀雄・平山公紀・山田真由美  
特別講師 海老原亘・呑口 健  
日本陸連事務局 三宅 聡・西基世美

## 8 日 程

時刻	1/11 (土)	1/12 (日)		1/13 (月・祝)	
6:00		起 床		起 床	
6:30		朝 食		朝 食	
		移 動		移 動	
9:00		種目別練習 男子短距離(平山・長岡) 女子短距離(海老原・櫻田) ハードル(島津・秋元・長澤) 走高跳(桜井・下山) 走幅跳(岸・山田) 砲丸投(呑口・上野)		選 手	指 導 者
				種目別練習 男子短距離 女子短距離 ハードル 走高跳 走幅跳 砲丸投	指導者講習会 【理論】 タレント発掘に関する 考え方
12:00		昼食・休憩			
	受付	選 手	指 導 者	閉講式・解散	
13:00	開講式 種目体験 ハードル 走高跳 投擲	コントロールテスト (女子→男子) ミニチュアシューズ作り (男子→女子) 【講義】 コンディショニングと セルフケア	指導者講習会 【実技指導】 ハードル・ 走高跳・ 投擲		
18:00	夕食				
19:00	【講義】 栄養と食事	夕食・移動			
20:00	移動				
22:00	点呼・就寝	点呼・就寝			



以上のような概要で、参加選手・指導者、スタッフに負担がないように第2週の3連休に実施することにした。

選手選考は、例年通り47都道府県から中学1、2年生で男女各1名とし、その他、アスリート発掘育成プロジェクト・U16クリニックから東京都・沖縄県、合わせて4名推薦で参加してもらった。開講式では、繁田進普及育成委員会委員長の挨拶、各選手からの自己紹介を行った。印象的だったのは2名の男子選手が2020東京オリンピックに出場したいと夢を語ったことであった。半分以上の選手が全国大会で優勝したいと希望を語った。

第1日目、開講式後の練習は、「中学生なので今後種目トランスファーもあり得るし多種目を経験させたい」と考え、ハードル・走高跳・砲丸投を体験させた。普段練習しない種目を行えたので楽しかったと感想を述べていたり、特に驚いたのは学校の授業でも走高跳はやったことがないと言う選手が約3分の1もいたことだ。理論講習は「栄養と食事」を行った。まず、夕食のメニュー表を渡し、主食・主菜・副菜・乳製品・果物をバランス良く食べることを教え、実際に夕食を摂らせ、記録させてから講義を行った。自分が摂った食事の内容から1日に必要なエネルギー、アスリートに必要なエネルギー、1日に必要なタンパク質、間食の意味などこれから非常に必要な知識を教えるもらった。

2日目の午前中は種目別練習を行った。今回は、特別講師として女子短距離指導に海老原亘氏（千葉・ちはら台南中学校）、砲丸投指導に呑口健氏（東京・十条富士見中学校）を招き指導して頂いた。選手は、男子短距離28名、女子短距離18名、ハードル15名（男子7、女子8）、走高跳10名（男子2、女子8）、走幅跳20名（男子7、女子13）、

砲丸投6名（男子3、女子3）の人数で練習を行った。

多少、緊張もほぐれ各種目とも中学生らしい元気な声を出しながら楽しく練習に参加していた。意識も高く、どんなことでも吸収しようという気持ちが伝わってきた。午後は、コントロールテストとアシックスジャパン株式会社にご協力頂いてミニチュアシューズ作りを行い、その間にコンディショニングとセルフケアの講義を行った。コントロールテストは、様々な種目で良い記録が出ていた。特にホッピングについては今までは得意な脚で行っていたが、今年からは左右両方で行うことにした。コンディショニングとセルフケアは、ゴルフボール・テニスボール・青竹踏みを使用してセルフマッサージを実習し、自分でアイシングバッグを作ってアイシングの仕方を学んだ。ミニチュアシューズ作りは、集中しながら手先を動かし、可愛いシューズができて喜んでた。普段自分達が使っているシューズの構造がわかり、物を大切にしたいという感想が出ていた。

3日目、キャンプ締めくくりの日は、種目別練習に時間を費やした。それぞれ友達もできて良い雰囲気での練習ができた。疲労もあったが2日目よりも各種目ワンランク上の練習を行っていた。選手たちも笑顔は絶やさないが練習で競い合うと真剣そのもので、自分の位置を確認するかのよう練習に励んでいた。閉講式では、2014年全国大会開催県の香川県代表の選手が、「良い経験ができ、色々なことが学べました。香川全中で頑張りたい。みなさんをお待ちしています」と感想を述べてくれた。

このトップトレーニングキャンプを経験した中学生が、オリンピックや世界選手権の日本代表として活躍し、全国大会やジュニアオリンピックのプレゼンターとして戻ってきて中学生に夢を与えることができれば素晴らしいと思う。※本事業は、日本スポーツ振興センター・スポーツ振興くじ助成を受けて実施しました。



# 2013年度「キッズアスリート・プロジェクト 夢の陸上キャラバン隊」開催について

事務局

本時報では、2013年度、第6回開催の宮崎会場、第7回開催の沖縄会場の報告を行います。沖縄会場が本年度最後の開催となり、2006年からこれまでに全国62会場で30,511人の児童、延べ285人の選手に参加していただきました。

## ■宮崎会場

期 日：2013年11月29日（金）  
会 場：都城市立祝吉小学校（児童数：852人）  
後 援：都城市、都城市教育委員会  
運営協力：一般財団法人宮崎陸上競技協会、宮崎大学陸上競技部、都城工業高等専門学校陸上競技部、南九州大学  
協 力：アシックスジャパン株式会社、株式会社セレスポ

参加選手：短距離・福島千里（北海道ハイテクAC）、ハードル・野元秀樹（福岡陸協）、跳躍・久保田聡（モンテローザ）、投てき・海老原有希（スズキ浜松AC）  
2013年度第6回キッズアスリート・プロジェクトは宮崎県都城市立祝吉小学校で開催し、同校852名の児童が参加して行いました。

一昨年のロンドンオリンピックおよび昨夏の世界選手権モスクワ大会に出場した短距離の福島千里選手、やり投の海老原有希選手をはじめ、ハードルの野元秀樹選手、走高跳の久保田聡選手の4名が参加しました。

デモンストレーションでは、福島選手が児童・先生と50m走で対決。児童は5mのハンディをもらって挑みましたが、福島選手がさすがのスタートダッシュを見せつけ、僅差で先行フィニッシュ。対決後は腕振りのワン



宮崎会場 ハーフドームを使った短距離のレッスン



宮崎会場 福島千里選手が子どもたちと一緒に準備体操

ポイントレッスンもあり、全児童がその場で実践してみました。続いて、野元選手との50mハードル対決。ハードルを正規の高さに上げた瞬間の児童のどよめき、高さをものもしない<sup>まっそう</sup>颯爽としたハードリングで5mのハンディがありながらの見事な勝利に会場は非常に盛り上がりました。海老原選手のやり投では、50mの直線コースを超える投てきに、児童たちは驚きの

声を上げました。ボーテックス投げ対決では、児童が素晴らしい投てきを見せてくれたものの、海老原選手がそれを上回る大投てきを見せ、会場を沸かせました。最後は久保田選手の走高跳。手拍子が会場も選手も盛り上げ、2mを超える見事な高い跳躍に、会場からは大きな歓声とアンコールの音が鳴りやみませんでした。

選手によるレッスンでは、児童たちは選手の説明を熱心に聞き、「走る」、「跳ぶ」、「投げる」を体験し、普段の体育では経験できないレッスンに夢中になって取り組んでいました。

プログラムの最後は選手と5・6年生の児童がチームを組んでリレー対決！ 体力自慢の先生チームも特別出場しました。会場はこの日一番の盛り上がりを見せ、野元選手率いるチームが優勝しました。

閉会式後は選手と児童と一緒に給食。楽しいひと時を過ごしていました。

## ■沖縄会場

期 日：2014年1月17日（金）  
会 場：与那原町立与那原東小学校（児童数：500人）  
後 援：与那原町、与那原町教育委員会  
運営協力：沖縄陸上競技協会  
協 力：アシックスジャパン株式会社、株式会社セレスポ

参加選手：短距離・高平慎士（富士通）、ハードル・西澤真徳（鳥取県教育委員会）、跳躍・久保田聡（モンテローザ）、投てき・村上幸史（スズキ浜松AC）

2013年度第7回会場となった与那原東小学校は校舎が新設されてから間もなく、校庭もとても整備されていました。開催当日は暑さを感じる程の日差しで沖縄ならではのコンディションの中、実施することができました。

デモンストレーションは短距離の高平選手から。6年生の代表選手との50mデモンストレーション対決のあとは、高平選手の指導のもと、速く走るためのワンポイントレッスンとして手足を早く動かし、ピッチを上げるトレーニングを全員でその場でやってみました。高平選手に続いては西澤選手の110mHのデモ。補助員の学生が一斉に5台のハードルを立ち上げた時に起きた歓声は他会場と同様で、そのハードルを越えて行く西澤選手のデモンストレーションにみんな感激の様子でした。ハー

ドルの後は、やり投の村上選手のデモンストレーション。ポーテックス投げでは、いつもながらの大投げき。校庭を越えてその先に新築中の幼稚園の工事現場にとび込む場外ホームランとなり、子どもたちも大喜びでした。最後は久保田選手の走高跳。息もピッタリの手拍子で久保田選手の跳躍を見守りました。失敗の許されない2mジャンプを久保田選手は見事クリア。児童から大きな歓声と拍手を受けていました。一部終了とともに1年生から3年生は選手とハイタッチして教室へ。一緒に見学していた幼稚園の児童も一緒になりハイタッチをすることに。選手もひとりひとりと笑顔でタッチしてくれました。

二部のレッスンは25分間をフル活用してそれぞれ短距離(90名)・ハードル(90名)・跳躍(45名)・投げき(45名)にわかれて4年生から6年生の児童に選手が直接指導しました。最後のリレーは4年生が児童5名、先生1名と高平選手、村上選手のチーム、5年生が児童6名、先生1名と西澤選手のチーム、そして6年生が児童6名、先生1名と久保田選手のチーム。6年生児童は全員男子で、身体も大きく……これでは圧倒されるのでは、と6年生にハンディをつけてのリレー競走となりました。

が、20mのハンディもものともせず、6年生チームの圧勝に終わりました。これまで本プロジェクトには何度も参加してくれている久保田選手ですが、今回がリレー初優勝で本人が大喜び。リレーという種目は専門種目に関係なく、何か特別のものがあるようでした。



沖縄会場 学年対抗リレー。6年生は20m下がってスタートしました。



沖縄会場 校内に飾られた選手紹介の張り紙。数カ所に張ってありました…

2013年度キッズアスリート・プロジェクト実施会場

	日時/会場	実施名義	参加児童数	参加選手
山梨 56	2013年10月11日(金)	【主催】公益財団法人日本陸上競技連盟 【後援】南アルプス市、南アルプス市教育委員会 【運営協力】一般財団法人山梨陸上競技協会 【協力】アシックスジャパン株式会社、株式会社セレスポ	小笠原小学校 579名	石塚祐輔(ミズノ) 古川裕太郎(小島プレス) 土屋光(モンテローザ) 畑山茂雄(ゼンリン)
	南アルプス市立 小笠原小学校			
茨城 57	2013年10月25日(金)	【主催】公益財団法人日本陸上競技連盟 【運営協力】茨城陸上競技協会 【協力】アシックスジャパン株式会社、株式会社セレスポ	吉沢小学校 511名	石塚祐輔(ミズノ) 大室秀樹(筑波大学大学院) 戸邊直人(筑波大学) 村上幸史(スズキ浜松AC)
	水戸市立 吉沢小学校			
隠岐の島 58	2013年11月1日(金)	【主催】公益財団法人日本陸上競技連盟 【後援】隠岐の島町、隠岐の島町教育委員会 【運営協力】隠岐郡陸上競技協会 【協力】アシックスジャパン株式会社、株式会社セレスポ	隠岐の島町内 全7小学校461名 (西郷、中条、有木、磯、北、五箇、都万)	飯塚翔太(中央大学) 中村明彦(スズキ浜松AC) 菅井洋平(ミズノ) 畑潮聡(群馬総合ガードシステム)
	隠岐の島町立 西郷小学校			
長野 59	2013年11月8日(金)	【主催】公益財団法人日本陸上競技連盟 【後援】茅野市、茅野市教育委員会 【運営協力】一般財団法人長野陸上競技協会 【協力】アシックスジャパン株式会社、株式会社セレスポ	玉川小学校 845名	川面聡大(ミズノ) 塚原直貴(富士通) 八幡賢司(モンテローザ) 土屋光(モンテローザ) 村上幸史(スズキ浜松AC)
	茅野市立 玉川小学校			
奈良 60	2013年11月15日(金)	【主催】公益財団法人日本陸上競技連盟 【後援】三宅町、三宅町教育委員会 【運営協力】一般財団法人奈良陸上競技協会 【協力】アシックスジャパン株式会社、株式会社セレスポ	三宅小学校 310名	木村慎太郎(アシックス) 矢澤航(法政大学) 高張広海(日立ICT) 右代啓祐(スズキ浜松AC)
	三宅町立 三宅小学校			
宮崎 61	2013年11月29日(金)	【主催】公益財団法人日本陸上競技連盟 【後援】都城市、都城市教育委員会 【運営協力】一般財団法人宮崎陸上競技協会、宮崎大学陸上競技部、都城工業高等専門学校陸上競技部、南九州大学 【協力】アシックスジャパン株式会社、株式会社セレスポ	祝吉小学校 852名	福島千里(北海道ハイテクAC) 野元秀樹(福岡陸協) 久保田聡(モンテローザ) 海老原有希(スズキ浜松AC)
	都城市立 祝吉小学校			
沖縄 62	2014年1月17日(金)	【主催】公益財団法人日本陸上競技連盟 【後援】与那原町、与那原町教育委員会 【運営協力】沖縄陸上競技協会 【協力】アシックスジャパン株式会社、株式会社セレスポ	与那原東小学校 500名	高平慎士(富士通) 西澤真徳(鳥取県教育委員会) 久保田聡(モンテローザ) 村上幸史(スズキ浜松AC)
	与那原町立 与那原東小学校			
2006年~2013年度累計			30,511名 (含見学者)	285名 (延人数)

# マラソンメディスンセミナー2013報告

理事・医事委員長 山澤文裕

2007年の東京マラソンを皮切りに、大規模市民マラソン大会が大阪、神戸、名古屋など各地で開催され、マラソンを走ることが一大ブームになっている。しかし、多くのランナーや観衆がマラソンを楽しむなか、マラソン中の心肺停止事例が報告されている。スポーツ現場にAEDを充分数配備し、参加者、一般人を含む多くの人々が心肺蘇生法を行えるようにすることで、心肺停止事例に対しては対応が可能となったが、2013年4月のボストンマラソンでは、忌まわしい爆弾テロによる集団災害(マスカジュアルティー)が発生し、大勢の人々が集まる場所の安全性に対して警鐘が鳴らされた。これらを踏まえ、日本陸連医事委員会は競技運営委員会とともに、安全なマラソン大会の運営に寄与することを目的として、陸連が行っている安全対策、大規模マラソンにおける救護の実態をもとにマラソン大会主催者側がどのような医療体制を構築すべきか、を中心としたマラソンメディスンセミナー2013を昨年9月15日(日曜日)に味の素ナショナルトレーニングセンターにて開催した。セミナー参加対象者を、日本陸連公認コースで開催される58マラソン大会の医事責任者と事務局およびそれ以外のマラソン大会・ロードレース大会の医事責任者と事務局とし、マラソン大会の運営、医療救護に携わっている方々のみとした。セミナーには、40マラソン・ロードレース大会より67名が参加した。

セミナーでは、尾縣貢専務理事の挨拶に続き、セミナーアジェンダにある内容が発表された。まず、宮田英明競技運営委員よりロードレースについてルールの説明があり、2013年4月1日に日本陸連が発行した「市民マラソン・ロードレース運営ガイドライン」について紹介された。このガイドラインは、ランナーの事前準備、運営全般、コース設定、医事対策、天候対策、競技役員・ボランティアの6項目の実践的な内容で、給水、救護所、トイレから行政、警察、消防などとの調整まで言及されている。体調不良のランナーに対して、競技役員が選手に一時的に触れて体調を確認することは安全性を高める意味で禁止されない、助力にならないとされた。向井直樹医事副委員長は7年ぶりに改訂されたチェックリストの説明を行った。筆者は日本体力医学会と共同で策定した「マラソンに取り組む市民ランナーに対する安全10か条」について説明し、チェックリストとともに大会ウェブサイト、配布物などで自由に利用できることを紹介した。真鍋知宏医事委員は2012年度の56マラソン大会のうち、5,000人未満の参加が30大会で、5,000人以上の大会は26大会であったとし、5,000人以上の大規模マラソン大会では参加者1,000人当たり、医師1.6人、看護師3.4人、AED3.7台が配置・配備され、心肺停止事例発生率は10万人当たり1.45人(約69,000人に1人)と報告した。

大規模市民マラソン大会の医事組織のありかたとして、東京マラソン財団の森下修身氏は、大会を成功させるためには常設の医療救護委員会を設置し、医療救護マニュアルの作成、医療スタッフ・機器の準備、安全啓発活動、医療救護諸団体との連携を円滑に行うことが必要であると強調した。財団で行った1,190人の普通救命講習会やホームペー

ジでの医療情報提供、さらにテロ・災害対策への取り組みを紹介した。岡田邦夫医事委員は、大阪マラソン大会当日の救護本部の役割、救護所の役割について詳細に紹介し、時間軸を明確にして医療スタッフの負担を軽減させる取り組みは有益な話であった。大阪マラソンでの心肺停止事例での情報錯綜など、経験なくしては話せない大変に緊迫した内容の発表であった。

代表的な大規模市民マラソンにおける医療体制の紹介として、東京陸上競技協会の三橋敏武氏より心肺停止事例を東京マラソンにおいて7件経験し、参加者32,000人に1人の発生率で、日本全体の発生率と比べると非常に高い発生率であること、救護所利用は25~30km地点が最も多く、筋肉痛、関節痛、下肢けいれんが3大障害であったと報告した。佐久間一郎氏は、夏のマラソンとして有名な北海道マラソンは例年30度の暑熱環境下で行われるため、熱中症対策を行ってはいないものの、すべての障害のうち熱中症関連が67%も占めていたという驚きの成績を発表した。ランナー教育の重要性が特に重要な大会であることが再認識された。

最後にボストンマラソンテロ事件を教訓として、東京マラソンでの課題について筆者が講演し、それぞれのマラソン大会で課題を洗い出し、対応していくことを強調した。

参加者より多数の質問を受け、マラソンメディスンセミナー2013は成功裡に終了した。非常に有益であったと多くの参加者よりコメントがあり、さらに安全・安心なマラソン大会の確立に向け、2014年9月に2回目のセミナーを開催する予定である。今回、講演していただいた演者の皆様に厚く感謝申し上げます。

## セミナーアジェンダ

1. 開会の辞 日本陸連 尾縣専務理事、山澤医事委員長
2. 陸連が行っていること
  - ①ルール、審判ハンドブック、マラソンの安全管理体制についてのガイドライン(競技運営委員会 宮田委員)
  - ②申し込み時健康チェックリスト、スタート前チェックリスト(医事委員会 向井副委員長)
  - ③マラソンに取り組む市民ランナーの安全10か条(医事委員会 山澤委員長)
  - ④大会規模における医療関係者数やAED数の実態調査、心肺停止事例の発生率調査(医事委員会 真鍋委員)
3. 大規模市民マラソン大会の医事組織のありかた
  - ①準備段階における医療救護委員会の役割(東京マラソン財団 森下氏)
  - ②大会当日の医療救護本部、救護所の業務(医事委員会 岡田委員)
4. 代表的な大規模市民マラソンにおける医療体制の紹介
  - ①東京マラソン(東京陸協医事委員長 三橋氏)
  - ②北海道マラソン(北海道マラソン医事総括 佐久間氏)
5. マスカジュアルティーへの備え Bostonから見たTokyoの課題(医事委員会 山澤委員長)
6. 討論会

# IAAFから各国陸連等に発信される通達文書一覧

IAAF（国際陸上競技連盟）は、各種伝達事項を、サーキュラー（通達）として各国陸連をはじめ関係者に送付している。2013年に発信された全通達のタイトルは次の通りである。

このうちIAAFカOUNシル会議での重要決定事項等については、陸連時報にIAAFカOUNシル会議報告で掲載しているの  
で、過去の陸連時報をご参照頂きたい。

なお、各通達番号の最初の英文字“M”は「各国陸連宛て」を示し、次の数字は通し番号、最後の数字は年を示している。

（例）「M/01/13 IAAF世界記録リストと世界最高記録リスト」は「2013年第1通目の各国陸連宛通達」であることを示す。

M/01/13	IAAF世界記録と世界最高記録リスト	2013年1月1日
M/02/13	2012年年次報告について	2013年1月17日
M/03/13	第8回世界ユース選手権大会（ドネツク・ウクライナ）の案内	2013年1月18日
M/04/13	IAAF主催競技会参加時の旅行医療保険加入について	2013年1月21日
M/05/13	IAAF Member Services Department ディレクターについて	2013年1月22日
M/06/13	IAAF各種申請書類の提出期限について	2013年1月22日
M/07/13	ワールドアスレチックデー 2013について	2013年1月24日
M/08/13	IAAF主催競技会の立候補受け付けについて	2013年2月7日
M/09/13	IAAFカOUNシル会議（2013年4月6日/7日、モスクワ・ロシア）決定事項と各種情報	2013年4月25日
M/10/13	第49回IAAF総会及び第14回世界陸上競技選手権大会 （2013年8月、モスクワ・ロシア）について	2013年5月4日
M/11/13	第49回IAAF総会（2013年8月6～8日、モスクワ・ロシア）IAAF規則改正の提案と決定	2013年5月8日
M/12/13	第2回IAAF世界コーチ・カンファレンス（2013年8月19日、モスクワ・ロシア）の案内	2013年5月21日
M/13/13	IAAF選手コミッションの選挙について	2013年5月29日
M/14/13	第49回IAAF総会の議題（2013年8月6～8日）	2013年6月7日
M/15/13	第49回IAAF総会に関する重要なお知らせ	2013年6月12日
M/16/13	第1回ワールド・アスレチック・フォーラム（第49回IAAF総会、モスクワ）について	2013年7月19日
M/17/13	IAAF世界陸上競技選手権大会（モスクワ）医事/ドーピング防止に関する情報	2013年7月23日
M/18/13	第49回IAAF総会資料	2013年7月26日
M/19/13	IAAF規則第9条 賭博行為とその他違法行為について	2013年8月12日
M/20/13	第1回ワールド・アスレチック・フォーラムに関するアンケート	2013年8月16日
M/21/13	IAAFカOUNシル会議（2013年8月5日/8月18日、モスクワ・ロシア）決定事項と各種情報	2013年8月30日
M/22/13	第49回IAAF総会（2013年8月6～8日、モスクワ・ロシア）決定事項と各種情報	2013年8月30日
M/23/13	第15回世界室内陸上競技選手権大会（ソポット・ポーランド、2014年3月7～9日）の案内	2013年9月23日
M/24/13	IAAF競技者代理人規定（世界30歳対象）について	2013年9月24日
M/25/13	第21回世界ハーフマラソン選手権大会（2014年3月29日、コペンハーゲン）の案内	2013年9月26日
M/26/13	IAAFクロスカントリー・グローバル・セミナーについて （2013年12月9日、ベオグラード・セルビア）	2013年9月27日
M/27/13	世界リレー（2014年5月24日/25日、ナッソー・バハマ）の案内	2013年10月4日
M/28/13	IAAF憲章と競技規則2014-2015	2013年10月29日
M/29/13	IAAFカOUNシル会議（2013年11月15日/16日、モナコ）決定事項と各種情報	2013年11月29日
M/30/13	IAAF競技者代理人 オンライン情報	2013年12月5日
M/31/13	第26回ワールドカップ競歩（2014年5月3日/4日、中国・太倉）の案内	2013年12月9日
M/32/13	IAAF広告規程 2014年版	2013年12月19日
M/33/13	IAAFクロスカントリー・グローバル・セミナーのウェブ掲載について （2013年12月9日、ベオグラード・セルビア）	2013年12月19日
M/34/13	IAAF倫理規定（2014年1月1日～）について	2013年12月20日
M/35/13	2013年IAAF通達文書一覧	2013年12月20日

# 大会観戦ガイド

## 第97回日本陸上競技選手権大会男子・女子20km競歩 兼第17回アジア競技大会 (2014/仁川) 男子・女子20km競歩代表選手選考競技会 第25回ジュニア選抜競歩大会

昨年は鈴木雄介選手(富士通)日本記録を更新し、盛りあがりを見せた日本選手権競歩。今回も有力選手が出場します!

▼日時: 2月16日(日)

▼コース: 兵庫・六甲アイランド甲南大学周辺コース

▼種目・スタート時刻

男子20km競歩  
(日本選手権)

9時50分

ジュニア男子10km競歩

8時50分

女子20km競歩(日本選手権)

10時10分

ジュニア女子5km競歩

9時00分

▼問合せ先: 一般財団法人兵庫陸上競技協会  
TEL078-231-1771

▼日本陸連HP内大会ページ

<http://www.jaaf.or.jp/taikai/1016/>



昨年度の日本選手権男子20km競歩のスタート

車。福岡市営渡船ベイサイドプレイス発、西戸崎港下船。西鉄バス天神発、西戸崎駅前下車。UMINAKA LINEもち(マリゾン)発、海の中道下船。

▼種目・スタート時刻

ジュニア女子 4km 11時00分

ジュニア女子 6km 11時20分

(アジアクロスカントリー選手権種目)

ジュニア男子 4km 11時50分

ジュニア男子 8km 12時10分

(アジアクロスカントリー選手権種目)

シニア女子 6km 12時50分

(アジアクロスカントリー選手権種目)

シニア男子 10km 13時30分

(アジアクロスカントリー選手権種目)

中学女子 3人×2km 14時10分

中学男子 4人×2km 14時40分

▼テレビ放送予定:

JNN全国28局ネット

2月22日(土) 16時~17時24分

▼問合せ先: 福岡国際クロスカントリー大会事務局

TEL092-738-2180

▼日本陸連HP内大会ページ

<http://www.jaaf.or.jp/taikai/1105/>

## 第28回福岡国際クロスカントリー大会 兼第12回アジアクロスカントリー選手権大会

今年は第12回アジアクロスカントリー選手権大会を兼ねて行われる福岡クロカン。アジア各国から参加する代表選手と日本代表選手が競い合うクロカンの迫力をぜひ生で感じて下さい!

▼日時: 2月22日(土)

▼会場: 国営海の中道海浜公園クロスカントリーコース  
福岡県福岡市東区大学西戸崎18-25 TEL092-603-1111

▼アクセス: JR香椎線博多駅発、香椎経由、西戸崎駅下



昨年度の大会の様子

## 東京マラソン2014

### 兼第98回日本陸上競技選手権大会男子マラソン 兼第17回アジア競技大会 (2014/仁川) 男子マラソン代表選手選考競技会

8回目を迎える東京マラソン。今年の秋に韓国・仁川で開催されるアジア大会の男子代表選手選考会を兼ねています。今年も多くのご声援をお願いします。

▼日時: 2月23日(日)

9時05分(車いす)、

9時10分(マラソン・10

km) スタート

▼会場: スタート/東京都庁前

フィニッシュ/東京ビッグサイト(マラソン)、日比谷公園(10km)

▼コース: マラソン/東京都庁~飯田橋~皇居前~日比谷~品川~銀座~日本橋~浅草雷門~築地~豊洲~



昨年、日本人トップ4位の前田和浩選手

東京ビッグサイト、10km / 東京都庁～飯田橋～皇居前～日比谷公園

▼テレビ放送予定：日本テレビ系全国ネット

2月23日(日) 9時00分～

▼交通規制のご案内：警視庁東京マラソン対策事務局  
TEL03-3581-4321 (代)

<http://www.keishicho.metro.tokyo.jp/>

▼問合せ：一般財団法人東京マラソン財団  
TEL03-5500-6802

▼日本陸連HP内大会ページ

<http://www.jaaf.or.jp/taikai/1106/>

## 第69回びわ湖毎日マラソン大会 兼第17回アジア競技大会(2014 / 仁川) 代表選手選考競技会

男子マラソンのアジア大会代表最終選考会としても、熱い争いが繰り広げられます!

▼日時：3月2日(日)

12時30分スタート

▼会場(スタート・フィニッシュ)：

滋賀・皇子山陸上競技場

滋賀県大津市御陵町4-1

TEL077-522-7065

▼アクセス(皇子山陸上競技場)：

京阪石山坂本線別所駅から徒歩1分またはJR湖西線大津京駅から徒歩7分

▼コース：日本陸連公認びわ湖毎日マラソンコース(42.195km) = 皇子山陸上競技場～柳が崎～瀬田唐橋西詰～石山寺～瀬田川洗堰～瀬田唐橋東詰～県立漕艇場～新瀬田浄水場前折り返し～皇子山陸上競技場

▼放送予定：3月2日(日)

〈テレビ〉12時15分～14時55分 NHK総合

〈ラジオ〉12時15分～14時55分 NHKラジオ第1

▼問合せ先：びわ湖毎日マラソン大会事務局

TEL06-6346-8249

▼日本陸連HP内大会ページ

<http://www.jaaf.or.jp/taikai/1107/>

## 名古屋ウィメンズマラソン2014 兼第17回アジア競技大会(2014 / 仁川) 代表選手選考競技会

大型ウィメンズマラソンとして生まれ変わって3年目を迎える名古屋ウィメンズマラソン。女子マラソンのアジア大会代表選考会として開催します!

▼日時：3月9日(日) 9時10分スタート

▼会場(スタート・フィニッシュ)：

愛知・ナゴヤドーム

愛知県名古屋市東区大幸南  
1-1-1 TEL052-719-2121

▼アクセス(ナゴヤドーム)：地下鉄・ゆとりーとライン「ナゴヤドーム前矢田駅」から徒歩5分、JR・名鉄「大曽根駅」から徒歩約15分

▼コース：名古屋ウィメンズマラソンコース

▼テレビ放送予定：東海テレビ(フジテレビ系列全国ネット)

3月9日(日) 9時00分～11時50分(選考レース)

▼問合せ先：マラソンフェスティバルナゴヤ・愛知実行委員会事務局 TEL0570-550661

▼日本陸連HP内大会ページ

<http://www.jaaf.or.jp/taikai/1108/>

## 第38回全日本競歩能美大会 兼Asian20km Race Walking Championships in NOMI 2014 兼第17回アジア競技大会(2014 / 仁川) 男子・女子20km競歩代表選手選考競技会 併催 第8回日本学生20km競歩選手権大会

アジア選手権を兼ねて開催する本大会。日本のトップウオーカーがアジアNo.1を目指してハイレベルな争いを繰り広げます。

▼日時：3月16日(日)

▼コース：石川県能美市・日本陸上競技連盟公認能美市営20kmコース(2.0km周回コース)

▼アクセス(石川県能美市浜小学校付近)：小松空港からタクシーで約15分。北陸本線小松駅もしくは寺井駅下車、小松駅からタクシーで約15分、寺井駅からタクシーで約3分、徒歩約7分。

▼種目・競技時間：

〈男子〉	中学生 3km競歩	9時05分
	一般・Asian20kmW・学生選手権	
	20km競歩	9時45分
〈女子〉	中学生 3km競歩	9時00分
	一般・Asian20kmW・学生選手権	
	20km競歩	11時25分

▼問合せ：第38回全日本競歩能美大会実行委員会事務局  
TEL0761-58-2273

▼日本陸連HP内大会ページ

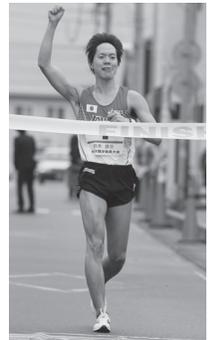
<http://www.jaaf.or.jp/taikai/1109/>



2013年大会優勝の木崎良子選手



昨年、日本人トップ4位の藤原正和選手



鈴木雄介選手



# JAAF TOYAMA

## 一般財団法人富山陸上競技協会

〒930-0887 富山市五福5区1942 アオイススポーツハウス内  
TEL.076-442-1235 FAX.076-442-1235  
<http://homepage2.nifty.com/T-R-K/index.html>

昨年から県総合陸上競技場の全面改修が行われ、3月末まで使用が出来なくなっております。大会予定も例年より遅く、4月13日(日)の小学生記録会が最初の大会となります。

最初の大きな大会として、5月3日(土)、4日(日)の富山カップ陸上を開催し、招待選手をトラック、フィールド含め、数名予定しています。

また、長距離の5000mでドリームレースを計画しています。

全国から明日を担う若い長距離選手を招待し、富山県の選手に大きな刺激を与える大会にしたいと思っています。

近県のアスリートの皆さんは、面白いレースになると思っていますので是非見に来てください。お待ちしております。

(文責：広報部)

# JAAF FUKUI

## 一般財団法人福井陸上競技協会

〒918-8585 福井市三十八町33-66 フクビ化学工業株式会社内  
TEL.0776-38-0360 FAX.0776-38-0361  
<http://www.fukui-jaaf.com/>

一般財団法人福井陸上競技協会では、本年度9月よりホームページをリニューアルしました。今までと大きく変わったところは、ホームページ内に動画配信ができるスペースを作成し、県内の各大会を生中継できるようになった点です。本年度は、試験的に福井県高校新人大大会・県中学校駅伝大会・福井県駅伝選手権大会の3大会を生中継し、各大会で活躍した選手をインタビューしホームページより動画を配信いたしました。

他にも県内外より13の企業が公式パートナーとして福井陸上競技協会の活動に対し支援をいただくこととなり、バナー広告として各企業をホームページ上でご紹介させていただくことになりました。

また、先日1月25日(土)に各スポンサー企業代表者、福井陸上競技協会役員、各市町陸上競技協会役員に集まっていただき、平成25年度各大会で活躍した一般から小学生まで約150名を表彰いたしました。イベント名を『アスレティックアワード2013』とし表彰式と懇話会を合わせて盛大に開催致しました。

今後も、2018年に開催される福井国体に向け協会として福井県内の陸上競技を盛り上げるため様々な取り組みを積極的に行っていきます。



# JAAF ISHIKAWA

## 一般財団法人石川陸上競技協会

〒920-1397 能美市来丸町W50 物見山陸上競技場内2階  
TEL.0761-51-3222 FAX.0761-51-3222  
<http://gold.jaic.org/jaic/member/ishikawa/index.htm>

平成26年元旦、第76回石川県耐寒選手権大会が金沢城周辺一周コースで開催。新春始めの大会です。3月16日全日本競歩能美大会がAsian20kmRaceWalking Championships in NOMI(第17回アジア競技大会男・女20km競歩代表選手選考会(2014/仁川)・第8回日本学生20km競歩選手権大会)として開催。4月19、20日には第98回日本選手権50km競歩(アジア大会50km競歩代表選手選考会)・第53回全日本競歩輪島大会(第15回世界ジュニア選手権(ユージーン)・第16回アジアジュニア選手権(台北)代表選手選考会)と全国大会が連続に行われます。競歩の聖地として、頑張っています。輪島大会では市内のメインストリートコースを設定して、地元の方々の応援も頂いております。施設改修では、石川県西部緑地公園陸上競技場が平成25年10月から平成26年3月末までの予定で改修工事を行っています。フィールド内にあった走幅跳ピットを撤去して、正面スタンド前に新設します。競技器具・備品の更新も合わせて行います。マラソン大会では2015年金沢マラソンが11月15日に開催されます。市内中心部(広坂通り)からスタートして城下町風情や歴史ある町並み等金沢の魅力が満喫できる7つのゾーンを通り、石川県西部緑地公園陸上競技場をゴールとするコースです。12,000人の参加を予定しています。

(文責：副理事長 大岩為一)

# JAAF NAGANO

## 一般財団法人長野陸上競技協会

〒386-0151 上田市芳田1656-1 杉崎憲雄様方  
TEL.0268-35-2132 FAX.0268-35-2132  
<http://nagano-rk.com/>

陸上競技マガジン9月号に掲載された「2013数字で見る陸上競技 Vol.1 都道府県公認競技会数」によると長野陸協は、全国で上から8番目であり、Vol.2 都道府県公認審判員数」では、全国で上から15番目でありました。

競技会を運営するためには、多くの審判員を動員する必要があります。しかし、審判員の高齢化、新規登録者の減少等により年々審判員数が不足して大会に支障をきたしている状況であります。このような状況のなか競技運営委員会において対策を検討することになり、平成26年度競技会は、スムーズな運営が行われることを期待しております。

平成25年11月8日(金)日本陸上競技連盟主催の「2013年度キッズアスリート・プロジェクト 夢の陸上キャラバン隊」が、茅野市立玉川小学校で開催されました。

本県東海大第三高等学校出身の塚原直貴選手(富士通)など日本を代表するトップアスリート5名が参加し、子どもたちに普段地方では見ることのできない一流の走り方・跳び方・投げ方を披露して頂きました。周辺の山々が白く雪化粧し始めた時期でしたが、好天に恵まれ暖かい日になり多くの保護者も見学を訪れ盛り上がりました。

2016年度全日本中学校陸上競技選手権大会が、長野県で開催されることが決定しました。これに伴い長野県中学校体育連盟陸上競技部が中心となり、大会準備委員会を設立し、施設改修や選手育成、審判員養成など数カ月から数年にわたる事業の計画及び推進を行うことになりました。



## 事務局からのお知らせ

### ◆◆第21回全国中学校駅伝大会の動画を公開しています!◆◆

2013年12月15日(日)、山口市「山口県セミナーパーク・クロスカントリーコース」で開催した第21回全国中学校駅伝大会の動画を公開しています。

《全国中学校駅伝動画サイト》

<http://japanathletics.tv/>

若きアスリートの熱戦を動画でお楽しみ下さい。



### ◆◆マラソンに取り組む市民ランナーの安全10か条◆◆

全国各地でマラソン大会が開催され、マラソンシーズン真っ盛りを迎えておりますが、レース参加に当たっては、下記、「マラソンに取り組む市民ランナーの安全10か条」をよくお読みの上、ご参加ください。

1. 普段から十分な栄養と睡眠をとりましょう。
2. 喫煙習慣をやめましょう。
3. メディカルチェックを毎年受けましょう。
4. 生活習慣病がある方は、かかりつけ医とよく相談しましょう。
5. 計画的なトレーニングをしましょう。
6. 気温、湿度に適したウェアの着用と、適切な水分補給をしましょう。
7. 胸部不快感、胸痛、冷や汗、フラツキなどがあれば、すぐに走るのを中断しましょう。
8. 足、膝、腰などに痛みがあれば、早めに対応しましょう。
9. 完走する見通しや体調に不安があれば、やめる勇気を持ちましょう。
10. 心肺蘇生法を身につけましょう。

また、本連盟ウェブサイト・医事委員会のページに「市民マラソン・ロードレース申込み時健康チェックリスト」を掲載しています。

<http://www.jaaf.or.jp/medical/healthcheck20130411.pdf>

こちらもお読みの上、ご参加ください。

### ◆◆メールマガジン配信中!◆◆

日本陸連公式メールマガジン「JAAFアスレティックメール」を好評配信中です。

登録は <https://mm.jaaf.or.jp/mailmagazine/> か、右のQRコードから!



## 陸連時報編集委員

### ◇編集委員

横川 浩 (陸連会長)  
三宅 勝次 (陸連副会長)  
友永 義治 (陸連副会長)  
尾縣 貢 (陸連専務理事)  
原田 康弘 (陸連強化委員長)  
風間 明 (陸連事務局長)  
高橋 克実 (陸上競技マガジン編集長)

### ◇時報編集室責任者

森 泰夫  
◇時報編集担当  
繁田 進  
石塚 浩  
木越 清信  
宮田 宏  
本田香代子  
森谷 真咲

## 陸連時報編集室

〒163-0717

東京都新宿区西新宿2-7-1

小田急第一生命ビル17階

公益財団法人日本陸上競技連盟 内

TEL 03-5321-6580

FAX 03-5321-6591

ウェブサイト <http://www.jaaf.or.jp/>

公式動画サイト <http://japanathletics.tv/>