

陸連時報 三

2021
令和3年

4 月号

題字は平沼亮三(初代陸連会長)の書

目 次

2021年度 主要競技会日程(案).....	166
理事会報告.....	167
第27回JAAF コーチングクリニック報告(指導者養成委員会 秋元恵美).....	170
ダイヤモンドアスリート第7期 新規認定アスリート紹介.....	171
第45回日本陸上競技連盟トレーナー研修会報告(医事委員会トレーナー部委員 眞鍋芳明).....	172
2020年度全国自転車計測員会議報告(施設用器具委員会).....	174
大会観戦ガイド.....	175
陸協NEWS.....	176
事務局からのお知らせ.....	178

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

2021年度 主要競技会日程(案)

※主要競技会日程は、2021年3月の理事会で最終承認されます。

	主催・共催競技会			主要競技会			国際競技会		
	期日	競技会名	場所	期日	競技会名	場所	期日	競技会名	場所
4月	11(日)	105 日本選手権50km競歩	輪島(石川)	10(土)	GP 金葉記念選抜中・長距離	えがお健康スタジアム(熊本)			
	18(日)	23 長野マラソン	長野	11(日)	GP 出雲陸上	鳥根県立浜山公園(鳥根)			
5月	3(月・祝)	105 日本選手権・10000m	小笠山(新潟県新潟市蒲原)	25(日)	GP 兵庫リレーカーニバル	神戸総合(運)ユニバー記念(兵庫)			
	調整中	67 全日本中学通信陸上	各地	25(日)	10 ぎふ清流ハーフマラソン	岐阜			
6月	12(土)~13(日)	105 日本選手権・混成競技	長野市営(長野)	29(木・祝)	GP 織田記念陸上	広島広域公園(広島)			
	12(土)~13(日)	37 U20日本選手権・混成競技	長野市営(長野)	3(月・祝)	GP 静岡国際陸上	小笠山(運)静岡スタジアム(静岡)	1(土)~2(日)	5 世界リレー	シレジア(ポーランド)
7月	24(木)~27(日)	105 日本選手権	ヤンマースタジアム長屋(大阪)	4(火・祝)	GP ゴールデンゲームズinのべおか	延岡市西階(宮崎)			
	24(木)~27(日)	37 U20日本選手権	ヤンマースタジアム長屋(大阪)	5(水・祝)	'21 北海道・札幌マラソンフェスティバル	札幌大通公園(北海道)			
8月	調整中	67 全日本中学通信陸上	各地	5(水・祝)	GP 水戸招待陸上	ケーズスタジアム水戸(茨城)			
	12(土)~13(日)	105 日本選手権・混成競技	長野市営(長野)	5(水・祝)	GP 木南道孝記念	ヤンマースタジアム長屋(大阪)			
9月	12(土)~13(日)	37 U20日本選手権	ヤンマースタジアム長屋(大阪)	9(日)	仙台(国際)ハーフマラソン	宮城			
	24(木)~27(日)	37 U20日本選手権	ヤンマースタジアム長屋(大阪)	9(日)	Ready Steady Tokyo	国立競技場(東京)			
10月	12(土)~13(日)	105 日本選手権・混成競技	長野市営(長野)	4(日)	'21 函館マラソン	函館(北海道)	18(日)	18 アジアマラソン選手権	タイ(バタヤ)
	24(木)~27(日)	37 U20日本選手権	ヤンマースタジアム長屋(大阪)	17(土)	61 実業団・学生大会	レモンスタジアム平塚(神奈川)	30(金)~8/8(日)	32 オリンピック	国立競技場(東京)
11月	24(木)~27(日)	37 U20日本選手権	ヤンマースタジアム長屋(大阪)	4(日)	'21 函館マラソン	函館(北海道)	17(火)~22(日)	18 U20世界陸上競技選手権	ナイロビ(ケニア)
	28(水)~8/1(日)	74 全国高校陸上	福井県福井(運)(福井)	61 実業団・学生大会	レモンスタジアム平塚(神奈川)	18(水)~29(日)	ワールドユニバーシティゲームズ	成都(中国)	
12月	17(火)~20(金)	48 全国中学陸上	笠松(運)(茨城)	17(金)~19(日)	90 日本学生対校	熊谷スポーツ文化公園(埼玉)	11(土)~12(日)	アジア投てき選手権	韓国(木浦)
	22(日)~24(火)	56 全国定通制高校陸上	駒沢サンプラザ(東京)	24(金)~26(日)	69 全日本実業団	ヤンマースタジアム長屋(大阪) ヤンマーフィールド長屋(大阪)	29(日)~31(日)	アジアカンチナプリー	タイ(カンチャナプリー)
2022年1月	17(日)	'21 東京マラソン	東京	17(金)~19(日)	90 日本学生対校	熊谷スポーツ文化公園(埼玉)			
	調整中	7 全国中学生クロスカントリー	希望が丘(滋賀)	24(金)~26(日)	69 全日本実業団	ヤンマースタジアム長屋(大阪) ヤンマーフィールド長屋(大阪)			
2022年2月	22(金)~24(日)	52 U16陸上競技大会	愛媛県総合(運)(愛媛)	調整中	33 出雲全日本大学選抜駅伝	鳥根			
	22(金)~24(日)	15 U18陸上競技大会	愛媛県総合(運)(愛媛)	17(日)	GP 田島記念	維新百年記念公園(山口)			
2022年3月	22(金)~24(日)	105 日本選手権・リレー	愛媛県総合(運)(愛媛)	24(日)	42 全日本マスターズ	調整中			
	17(日)	'21 東京マラソン	東京	31(日)	60 全日本50km競歩高島	山形			
2022年4月	17(日)	'21 東京マラソン	東京	7(日)	39 全日本大学女子駅伝	宮城			
	調整中	7 全国中学生クロスカントリー	希望が丘(滋賀)	14(日)	53 全日本大学駅伝	愛知・三重			
2022年5月	20(日)	105 日本選手権20km競歩	兵庫	21(日)	36 東日本女子駅伝	福島			
	調整中	105 日本選手権クロスカントリー	海の中道海浜公園(福岡)	21(日)	10 神戸マラソン	兵庫	24(水)~27(土)	3 アジアユースゲームズ	汕頭(中国)
2022年6月	調整中	105 日本選手権クロスカントリー	海の中道海浜公園(福岡)	調整中	41 全日本実業団女子駅伝	宮城	調整中	アジアハーフマラソン選手権	タイ(カンチャナプリー)
	調整中	37 U20日本選手権クロスカントリー	海の中道海浜公園(福岡)	12(日)	'21 長崎陸協競歩	長崎県立総合(運)(長崎)			
2022年7月	調整中	37 U20日本選手権クロスカントリー	海の中道海浜公園(福岡)	19(日)	52 防府読売マラソン	山口			
	調整中	37 U20日本選手権クロスカントリー	海の中道海浜公園(福岡)	19(日)	40 山陽女子ロードレース	岡山			
2022年8月	調整中	37 U20日本選手権クロスカントリー	海の中道海浜公園(福岡)	30(木)	21 全日本大学女子選抜駅伝	静岡			
	調整中	37 U20日本選手権クロスカントリー	海の中道海浜公園(福岡)	調整中	66 全日本実業団対抗駅伝	群馬			
2022年9月	調整中	37 U20日本選手権クロスカントリー	海の中道海浜公園(福岡)	1(土・祝)	70 元旦競歩	東京			
	調整中	37 U20日本選手権クロスカントリー	海の中道海浜公園(福岡)	1(土・祝)	'22 大阪ハーフマラソン	大阪			
2022年10月	調整中	37 U20日本選手権クロスカントリー	海の中道海浜公園(福岡)	30(日)	70 別大マラソン	大分			
	調整中	37 U20日本選手権クロスカントリー	海の中道海浜公園(福岡)	6(日)	75 香川丸亀国際ハーフマラソン	香川			
2022年11月	調整中	37 U20日本選手権クロスカントリー	海の中道海浜公園(福岡)	6(日)	33 全日本びわ湖クロスカントリー	希望が丘(滋賀)			
	調整中	37 U20日本選手権クロスカントリー	海の中道海浜公園(福岡)	6(日)	50 実業団ハーフマラソン	山口			
2022年12月	調整中	37 U20日本選手権クロスカントリー	海の中道海浜公園(福岡)	13(日)	'55 青梅マラソン	東京	19(土)	44 世界クロスカントリー選手権	ハサース(オーストラリア)
	調整中	37 U20日本選手権クロスカントリー	海の中道海浜公園(福岡)	調整中	'22 熊本城マラソン	熊本			
2023年1月	調整中	37 U20日本選手権クロスカントリー	海の中道海浜公園(福岡)	調整中	'22 京都マラソン	京都			
	調整中	37 U20日本選手権クロスカントリー	海の中道海浜公園(福岡)	調整中	25 日本学生ハーフマラソン	東京			
2023年2月	調整中	37 U20日本選手権クロスカントリー	海の中道海浜公園(福岡)	調整中	25 日本学生女子ハーフマラソン	鳥根			
	調整中	37 U20日本選手権クロスカントリー	海の中道海浜公園(福岡)	調整中	16 日本学生20km競歩	石川	20(日)	アジア陸上競技選手権・20km競歩	能美(石川)
2023年3月	調整中	37 U20日本選手権クロスカントリー	海の中道海浜公園(福岡)	20(日)	16 日本学生20km競歩	石川	27(日)	25 世界ハーフマラソン選手権	揚州(中国)
	調整中	37 U20日本選手権クロスカントリー	海の中道海浜公園(福岡)	調整中	25 日本学生女子ハーフマラソン	鳥根			

★=後援競技会、○=協力団体主要競技会

調整中 第10回大阪マラソン 大阪
第77回びわ湖毎日マラソン統合大会 大阪

理事会報告

第65回理事会

日 時：2021年1月25日（月）

14時00分～16時16分

場 所：JAPAN SPORT OLYMPIC SQUARE 9階

日本陸上競技連盟会議室

開催方法：WEB会議システムを用いて開催

【議事内容】

理事総数28名中出席者27名にて、理事会の成立を風間事務局長が報告。横川会長が挨拶し、引き続き、議事進行に入る。

〈協議事項〉

1. 2021年度主要競技会日程

尾縣専務理事より資料に基づき説明があり、2021年度主要競技会日程が承認された。

（詳細は、本時報166頁及び本連盟WEBサイト<https://www.jaaf.or.jp/files/upload/202011/2021calendar.pdf>参照）

※2021年度主要競技会日程は、2021年3月に開催する本連盟理事会において最終承認されるため、資料は案のままとする。

2. 東京2020オリンピック競技大会

トラック&フィールド種目日本代表選手選考要項の改正

麻場強化委員長より資料に基づき説明があり、東京2020オリンピック競技大会トラック&フィールド種目日本代表選手選考要項の改正が原案通り承認された。

（承認された選考要項は、本連盟WEBサイトhttps://www.jaaf.or.jp/files/upload/201907/01_171958.pdf参照）

3. 第105回日本陸上競技選手権大会 参加資格

麻場強化委員長より資料に基づき説明があり、第105回日本陸上競技選手権大会の参加資格が原案通り承認された。（承認された参加資格は、資料1、資料2及び資料3参照。）

4. 公認審判員規程の改正

鈴木競技運営委員長より資料に基づき説明があり、公認審判員規程の改正が原案通り承認された。

【主な改正箇所】

第2条（資格）

公認審判員は、本連盟の登録会員でなければならない。本連盟の登録会員でその年度内に16歳に達する者は、C級公認審判員となり得る資格を有する。ただし、C級を取得していなくても本連盟の登録会員でその年度内に18歳に達する者は、B級を取得することが可能である。

第4条（推薦と昇格）

A級公認審判員で満10年を経過し、その年度内に55歳に達する者は、S級公認審判員に昇格できる資格を有する。毎年、加盟団体から推薦された者について、競技運営委員会で審査の上認定し、本連盟がこれを委嘱する。

B級公認審判員で原則として満10年を経過した者は、A

級公認審判員に昇格できる資格を有する。

C級公認審判員でその年度内に18歳に達する者は、B級公認審判員に昇格できる資格を有する。

A級、B級、C級公認審判員は、加盟団体が審査し、本連盟がこれを委嘱する。

加盟団体は毎年4月末日までに本連盟に対し当年4月1日現在の公認審判員数を報告しなければならない。

日本学生陸上競技連合に登録する学生については、申請に基づき本連盟がB級公認審判員に委嘱することができる。また、全国高等学校体育連盟に登録する高校生については、申請に基づき本連盟がC級公認審判員に委嘱することができる。

第7条（競技会の構成）

本連盟および加盟団体の主催、共催あるいは主管する競技会の審判は、補助員を除きすべて公認審判員をもって構成する。ただし、審判活動を行う際には、C級審判員のみで競技役員チームを編成してはならない。B級以上の審判員の監督のもと、主任の責任において審判活動を行う。また、計測および判定については、B級以上の審判員が必ず1名以上ついて指導を行いながら業務を担う。

5. 第1種・第2種公認陸上競技場の基本仕様の改正

高木施設用器具委員長より資料に基づき説明があり、第1種・第2種公認陸上競技場の基本仕様の改正が原案通り承認された。

【主な改正箇所】

2021年4月1日改正

第1種公認陸上競技場の基本仕様

・新設（陸上競技専用、多目的）・既設の分類を廃止して、統一する。競技規則、公認陸上競技場に関する細則の整合及び文言の整理。

①内水濠の推奨寸法を追加する。

②走高跳の項を追加する。

③ハンマー囲いの寸法の表現を整理する。

④記者席の新設、既設を整理する。

・メインスタンドの収容数の明確化と既設競技場での対応。

第2種公認陸上競技場の基本仕様

・新設・既設の分類を廃止して、統一する。競技規則、公認陸上競技場に関する細則の整合及び文言の整理。

①内水濠の推奨寸法を追加する。

②走高跳の項を追加する。

③ハンマー囲いの寸法

④スタンド及び記者席の新設、既設を整理する。

・メインスタンドの収容数の明確化。

・芝生の長さの基準を一部変更する。直線84.39m以上の時の芝生の長さ107mを認める。直線の長さ84.39m以上の競技場では、芝生が107mでも半円部分が25m以上の確保ができ、競技エリアを確保することができる。

6. 特定費用準備資金の組み替えについて

尾縣専務理事より資料に基づき説明があり、本連盟が保有する特定費用準備資金の組み替えが原案通り承認された。
〔承認された組み替えの内容〕

現行

- ・ NTC陸上競技場改修引当預金 (150,000,000円)
- ・ 国際競技会誘致引当預金 (500,000,000円)
- ・ 主催事業等引当預金 (205,000,000円)

組み替え後

- ・ 国際競技会開催引当預金 (855,000,000円)
- 計画期間は2020年度～2029年度までの10年間。

7. 定款細則の改正

尾縣専務理事より資料に基づき説明があり、定款細則の改正が原案通り承認された。

〔改正箇所〕

第7条 (理事)

定款第28条1項1号に定める理事の構成は別表の通りとし、理事会は理事候補者を評議員会に推薦する。

2. 次期役員候補者選定委員会は、理事候補者を理事会に推薦する。
3. 次期役員候補者選定委員会の設置に関して必要な事項は、理事会の決議により定めるものとする。

(監事)

第10条 (監事)

定款第28条1項2号に定める監事は、理事会が監事候補者を評議員会に推薦する。

2. 次期役員候補者選定委員会は、監事候補者を理事会に推薦する。

8. 次期役員及び次期専門委員長等改選概要の改正

9. 次期役員候補者選定委員会規則の改正

尾縣専務理事より資料に基づき説明があり、役員改選に関わる手続き（候補者選出経路に関わらず、すべての役員候補者を次期役員候補者選定委員会に諮る）に該当する箇所の「次期役員及び次期専門委員長等改選概要」及び「次期役員候補者選定委員会規則」の改正が原案通り承認された。

10. 次期事務局長の任命について

横川会長より資料に基づき説明があり、2020年度末をもって定年退職を迎える風間明事務局長の後任の2021年4月1日からの次期事務局長として、鈴木英穂事務局長兼管理部長を任命することが原案通り承認された。

〈報告事項〉

1. 公認陸上競技場に関する規則の改正

高木施設用器具委員長より資料に基づき、公認陸上競技場規則の改正が報告された。

〔報告された内容〕

- ・ ブルートラックでの青色マーキングの規定の追加
- ・ 三段跳の踏切板位置の明確化
- ・ 全天候舗装用レーンマーキング色分け標準表の修正
- ・ 競歩用パドルの競技規則第230条に整合するため、名称とサイズの変更

2. 理事の辞任について

横川会長より、2020年11月16日付けでの河野太郎理事の辞任が報告された。

【資料1】

第105回日本陸上競技選手権大会 参加資格

1. 大会期日

2021年6月24日(木)～27日(日)

2. 場所

ヤンマースタジアム長居(大阪)

3. 実施種目

(1) 男子

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

(2) 女子

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

4. 申込資格

2021年度本連盟登録者で、下記の(1)から(5)のいずれかに該当し日本国籍を有する競技者(日本で生まれ育った外国籍競技者を含む)。

但し、男女の5000m、3000mSCでは日本選手権参加標準記録を満たし、参加申込のあった外国籍競技者のうち、出場資格記録の上位2名までをオープン参加として出場を認める。

また、外国籍競技者として参加する2名はターゲットナンバーには含めないものとする。

- (1) 第104回日本陸上競技選手権大会の優勝者(但し、その種目に限る)。
- (2) 第104回日本陸上競技選手権大会クロスカントリー競走で下記の成績を取った競技者。

1) 女子5000m

シニア女子8kmの優勝者

※但し、本項によるエントリーは、女子5000m又は女子10000mのどちらか1種目に限る。

(3) シレジア2021世界リレー選手権大会に派遣された競技者。ただし、専門種目の1種目に限る。

(4) 参加標準記録を突破した競技者。

(5) 申込資格記録を突破した競技者。

5. 参加標準記録・申込資格記録

下記参照

6. 参加標準記録・申込資格記録有効期間

参加標準記録：2019年1月1日～2021年5月31日まで。

申込資格記録：2020年1月1日～2021年5月31日まで。

但し、直近に開催されるグランプリ(日程決定後に指定)において、グランプリ種目で参加標準記録・申込資格記録を突破した競技者の申し込みを認める。

7. ターゲットナンバー

各種目の出場可能な人数をターゲットナンバーとして設定する。エントリー数でターゲットナンバーを超えることが生じた場合は、上記の申込資格を有する競技者であっても参加を制限されることがある。その場合、上記参加資格に記載される(1)～(5)を優先順位として出場者を決定する。(5)内の優先順位は、申込資格記録順に記録の良い競技者を優先する。

8. その他

(1) 室内競技会の記録も有効とする。

(1) 800m(含ハードル)までの記録は電気時計(写真判定装置)で計測したもののみ有効とする。

第105回日本陸上競技選手権大会 申込資格記録

男子		種目 (ターゲットナンバー)	女子	
参加標準記録	申込資格記録		参加標準記録	申込資格記録
10.25	10.45	100m(男子56・女子40)	11.62	11.84
20.60	21.00	200m(24)	23.82	24.22
46.00 300m:32.55	47.00	400m(24)	53.97	54.99
1.48.50	1.49.50	800m(27)	2.06.00	2.09.00
3.42.00	3.46.00	1500m(30)	4.17.80	4.22.80
13.32.00	13.40.00	5000m(30)	15.26.00	15.42.00
13.60	13.92	110mH/100mH(32)	13.35	13.70
50.30	50.50	400mH(24)	58.00	59.00
8.40.00	8.55.00	3000mSC(18)	10.10.00	10.45.00
2.25	2.17	走高跳(16)	1.78	1.76
5.50	5.25	棒高跳(16)	4.13	3.83
8.00	7.80	走幅跳(20)	6.25	6.05
16.35	15.80	三段跳(20)	12.95	12.64
17.80	16.40	砲丸投(16)	15.40	14.00
56.50	51.00	円盤投(16)	51.00	46.20
69.50	62.40	ハンマー投(16)	61.00	55.90
80.00	73.30	やり投(16)	58.50	53.80

【資料2】

第105回日本陸上競技選手権大会・10000m 参加資格

- 大会期
2021年5月3日(月・祝)
- 場所
小笠山総合運動公園 静岡スタジアム(静岡)
- 実施種目
男子10000m、女子10000m
- 申込資格
2021年度本連盟登録者で、下記の(1)から(4)のいずれかに該当し日本国籍を有する競技者(日本で生まれ育った外国籍競技者を含む)。
但し、日本選手権参加標準記録を満たし、参加申込のあった外国籍競技者のうち、出場資格記録の上位2名までをオープン参加として出場を認める。
また、外国籍競技者として参加する2名はターゲットナンバーには含まないものとする。
(1) 第104回日本陸上競技選手権大会の男女10000m優勝者
(2) 第104回日本陸上競技選手権大会クロスカントリー競走で下記の成績を収めた競技者。
1) 男子10000m
①シニア男子10kmの優勝者。
2) 女子10000m
①シニア女子8kmの優勝者

- 但し、本項によるエントリーは、女子5000m又は女子10000mのどちらか1種目に限る。
- 参加標準記録を突破した競技者。
 - 申込資格記録を突破した競技者。
 - 申込資格記録・ターゲットナンバー ※()内はターゲットナンバー
(1) 男子10000m(60名) 参加標準記録 27'55"00 申込資格記録 28'16"00
(2) 女子10000m(30名) 参加標準記録 31'47"00 申込資格記録 32'55"00
 - 参加標準記録・申込資格記録有効期間
参加標準記録:2019年1月1日～2021年●月●日まで。
申込資格記録:2020年1月1日～2021年●月●日まで。
※主管陸協と調整の上決定。

- ターゲットナンバー
各種目の出場可能な人数をターゲットナンバーとして設定する。エントリー数でターゲットナンバーを超えることが生じた場合は、上記の申込資格を有する競技者であっても参加を制限されることがある。その場合、上記参加資格に記載される(1)～(4)を優先順位として出場者を決定する。
(4)内の優先順位は、申込資格記録順に記録の良い競技者を優先する。
- その他
(1) 参加資格を有する競技者で男女ターゲットナンバーに満たなかった場合、申込資格記録に達しなかった申込資格記録有効期間の記録上位者から追加する場合がある。

【資料3】

第105回日本陸上競技選手権大会・混成競技 参加資格

- 大会期
2021年6月12日(土)～13日(日)
- 場所
長野市営陸上競技場(長野)
- 実施種目
男子十種競技、女子七種競技
- 申込資格
2021年度本連盟登録競技者で、下記の(1)から(3)のいずれかに該当し、日本国籍を有する競技者(日本で生まれ育った外国籍を有する競技者を含む)。
(1) 第104回日本陸上競技選手権混成競技優勝者。
(2) 参加標準記録を突破した競技者。
(3) 申込資格記録を突破した競技者。
- 申込資格記録・ターゲットナンバー ※()内はターゲットナンバー
(1) 男子十種競技(24名) 参加標準記録 7400点 申込資格記録 7050点
(2) 女子七種競技(24名) 参加標準記録 5100点 申込資格記録 4900点

- 参加標準記録・申込資格記録有効期間
参加標準記録:2019年1月1日～2021年●月●日まで。
申込資格記録:2020年1月1日～2021年●月●日まで。
※主管陸協と調整の上決定。
- ターゲットナンバー
各種目の出場可能な人数をターゲットナンバーとして設定する。エントリー数でターゲットナンバーを超えることが生じた場合は、上記の申込資格を有する競技者であっても参加を制限されることがある。その場合、上記参加資格に記載される(1)～(3)を優先順位として出場者を決定する。
(3)内の優先順位は、申込資格記録順に記録の良い競技者を優先する。
- その他
(1) 2019年1月1日以降の公認記録は、競技規則第260条18を満たすものとする。[第260条18一部抜粋:風速を計測する種目においては、平均秒速(個々の種目で計測された風速を合計し、これを種目数で割ったもの)は、2mを超えてはならない。]

第27回JAAFコーチングクリニック報告

指導者養成委員会 秋元恵美

2020年度のコーチングクリニックは、新しい生活様式に合った形での講習会を模索した。その結果、「学び続ける指導者のために～多角的にコーチングを考える～」をテーマに掲げ、WEB会議システム（ZOOM）を使用したリアルタイム講義（必修講義）と受講者がそれぞれの興味に合わせて講義を選択できるオンデマンド講義を組み合わせて行うこととした。詳細については以下に示す通りである。

必修講義について

2021年1月11日（月・祝）15：30～17：00に行われ、二つのプログラムが展開された。

一つ目は山本 浩 指導者養成委員長による「広く見る 重心を探る ～求められる指導者の役割～」というタイトルで、現代の指導者には多くのことが求められており、さらには選手の個性を理解しながら指導にあたらなければならない状況であることなどに触れて講義が行われた。

また、二つ目は、指導者養成委員会委員でもある豊田裕浩氏（中央大学）と、豊田氏がコーチとして指導している飯塚翔太氏（ミズノ）を講師として、山本 浩氏コーディネートによる「アスリートの目線とコーチの視点」をタイトルとした対談形式の講義であった。豊田氏の「選手がコーチを選べる時代だから、選手に選ばれるようなコーチでありたい」という言葉が非常に印象的であった。また、お互いの競技に対する考え方を聞くセッションや、動画を見ながら飯塚選手の小学生時代や中学生時代の走りについて解説をするセッションなどもあり、コーチ・選手それぞれの考え方が引き出され、受講者が自身の現場と照らし合わせることのできる内容であった。

選択講義について

2021年1月12日（火）～2月14日（日）の約1ヶ月間に渡り、eラーニングシステムを使用した選択講義（オンデマンド形式）を配信した。今回はそれぞれ異なるテーマの4講義を用意し、講義2つを選ぶAコースと講義全てが視聴できるBコースを設けた。受講者は申込時に講義を選択し、eラーニングシステムにアクセスして、自身の学習画面上に表示される講義ビデオを期間中に何度も視聴ができる仕様であった。

選択講義は、室伏由佳氏（順天堂大学スポーツ健康科学部講師）による「競技生活を医科学的側面から振りかえる」、能瀬さやか氏（東京大学附属病院 女性診療科・産科 医師）

による「女性アスリートの三主徴からRED-Sへ」、中村聡宏氏（一般社団法人日本スポーツマンシップ協会 会長/千葉商科大学サービス創造学部 専任講師）による「スポーツマンシップを通して世界に通じる人間力を磨く」、そして、井上克俊氏（TSM代表）・高辻真氏（TSM ヘッドコーチ）による「TSM式クラブ運営・指導の工夫」の4講義であった。講師はそれぞれの方で代表的な方々にご担当いただき、とても充実したものであった。

受講状況と追加開催について

本講習会における参加者は、120名（男103名、女17名）であった。例年、参加者のうち有資格者（JAAF公認コーチ、JAAF公認ジュニアコーチ）は7割から8割程度だが、今回は97.5%と高い割合であった。また、定員に達するのが非常に早く、特に資格の更新研修としての追加定員の希望が非常に多かった。

そのような状況を受けて、日本スポーツ協会と調整し、オンデマンド講義のみでの開催を更新研修として承認を得た。その結果、2021年2月11日（木・祝）～3月14日（日）に追加開催という形で、必修講義（1月11日収録分）を加えたオンデマンド講義配信することとした。こちらについては、有資格者限定で募集をかけ、202名（男175名、女27名）の申し込みがあった。

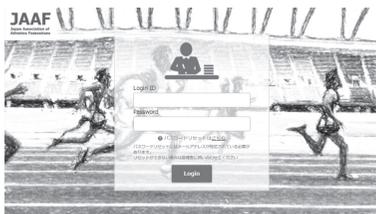
追加開催と併せれば今回の受講者数は322名（男278名、女44名）であった。

受講した指導者からは「リモートでの開催で自宅に居ながら参加できてよかった」や「アスリートとコーチの関係性のあり方について考える良い契機になった」など多くのフィードバックがあった。

所感

今回の開催にあたり、1月7日に政府による2回目の緊急事態宣言が出されるなど、直前までコロナ禍による開催の検討が続いた。特にライブ講義については飯塚選手の健康面を考慮し、急遽、自宅からの接続を依頼し、日本陸連のオフィスと繋いでの講義が展開された。社会状況の変化に伴い、オンラインの選択肢が新たに入ったことが逆に功を奏したと言える。

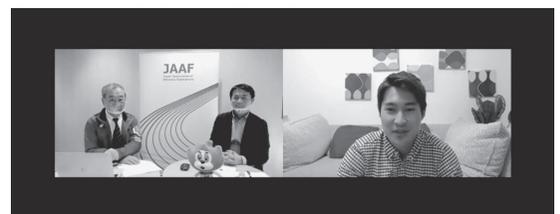
日本陸連の指導者養成指針が11月に策定され、学び続けるコーチシステムの再構築を着手していく中で指導者養成委員会はこのコーチングクリニックが重要な役割を持つと考えている。特にリモート形式の講習会は、移住地に捉われず、また世代や性別なども関係なく受講できるため、受講者の学びの場として選択肢が広がる。今後の社会状況次第ではあるが、従来通りの集合形式による講習会の開催を目指しつつ、今回のようなリモート形式を導入した講習会の積極的な計画・実施をするとともに、そうした学びの機会を多くの指導者に知ってもらい、女性指導者を含め更に多くの方々に参加してもらえるよう、考えていきたい。



JAAF eラーニングシステムのログイン画面



JAAF eラーニングシステムの学習画面例



必修講義「アスリートの目線とコーチの視点」の様子

ダイヤモンドアスリート第7期 新規認定アスリート紹介

本連盟では、2020東京オリンピックと、その後の国際大会における活躍が大いに期待できる次世代の競技者を強化育成する「ダイヤモンドアスリート」制度を2014-2015年から展開しています。

第7期生となる「2020-2021ダイヤモンドアスリート」は、第4期からの継続認定となるクレイ アーロン 竜波選手（相洋AC）、中村健太郎選手（日本大学）、第5期から認定されている出口晴翔選手（順天堂大学）、第6期から認定されている藤原孝輝選手（洛南高校3年）、そして新たに選出された柳田大輝選手（東京農業大学第二高校2年）とアツオビン ジェyson選手（大阪桐蔭高校3年）の6名です。

■第7期認定アスリート一覧

氏名	所属	種目
クレイ アーロン 竜波	相洋AC	800m
中村 健太郎	日本大学	やり投
出口 晴翔	順天堂大学	400mH
藤原 孝輝	洛南高校	走幅跳
柳田 大輝	東京農業大学第二高校	100m
アツオビン ジェyson	大阪桐蔭高校	砲丸投

■新規認定アスリート

○柳田 大輝 (Hiroki YANAGITA)



写真：フォート・キシモト

専門種目	100m
所属	東京農業大学第二高等学校（群馬）
生年月日	2003年7月25日
自己記録	100m：10秒27 ※高校歴代6位タイ
出身中学	館林市立第一中学校（群馬）
指導者	齋藤 嘉彦

▼柳田大輝選手コメント

<https://www.jaaf.or.jp/gallery/article/14648>

○アツオビン ジェyson (Jason ATUOBENG)



写真：フォート・キシモト

専門種目	砲丸投
所属	大阪桐蔭高等学校（大阪）
生年月日	2002年4月12日
自己記録	砲丸投（6.00kg）：19.28 ※日本高校記録 ※U20日本記録 砲丸投（7.26kg）：16.79 ※高校歴代1位
出身中学	大阪市立墨江丘中学校（大阪）
指導者	中谷 忠嗣

▼アツオビンジェyson選手 コメント

<https://www.jaaf.or.jp/gallery/article/14649>

■修了生一覧

氏名	所属	種目
塚本 ジャスティン惇平	東洋大学	100m/200m
海鋒 泰輝	日本大学	走幅跳
小林 歩未	筑波大学	100mH

■修了生代表 小林歩未選手コメント

私たちは、1人の競技者として競技力のみならず国際人として世界に進出していかねばなりません。ダイヤモンドアスリートとして、リーダーシッププログラムや語学研修を通し、陸上界を先導する視野の広さや語学の習得など実践的な実力を身に付けることができました。東京オリンピックが延期され、開催されるか分からない状況ではありますが、選手一人一人が目標を高く持ち続け、入賞やメダル獲得を目標に精進していきたいと思えます。

最後に東京マラソン財団をはじめとするスポンサーの皆様、多くの支援をして頂き、心より感謝とお礼申し上げます。今後とも応援の程、よろしくお願いたします。

■ダイヤモンドアスリート特設ページ

リニューアルOPEN !!

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



第45回日本陸上競技連盟トレーナー研修会報告

日本陸連医事委員会トレーナー部 委員 眞鍋芳明

2021年1月10日(日)に第45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、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。例年1月と8月に登録部員を対象とした研修会を開催していますが、2020年は新型コロナウイルス感染症の流行により8月の研修会を中止にせざるを得ませんでした。この度オンライン研修会の環境を整え、1月に研修会を開催することができました。

今回のセミナーアジェンダは図1の通りです。講義に先立ちトレーナー部総会が行われ、岩本部長の年頭の挨拶から始まり、山澤医事委員長から世界アンチ・ドーピング規程における2021年の改訂内容についての解説や要旨の整理、そして日本陸連が公開しているメディカル質問箱^{注1}と新型コロナウイルス感染症対策ガイダンス資料についての情報共有をして頂きました。

講義は「ハムストリング肉離れにおける最新の知識」をテーマに、発生機序、評価・所見、治療・リハビリテー

ション、予防の為にトレーニングという4つの項目について、それぞれ専門分野における最新の知見と現場での実践を踏まえた内容をお話頂きました。以下、順を追って簡単に紹介させていただきます。

「発生機序」においては疫学に始まり、受傷機転、危険因子の理解、そして日々の疲労についてモニタリングすることの重要性について述べられました。特に受傷機転において、強くかつ瞬間的な伸張性収縮が重要であり、決して矢状面だけの動作にとらわれず、前額面や水平面についても留意するべきと述べられました。また、危険因子については様々な要素が複雑に関連し合っているため多角的で包括的な検討が必要となること、さらにトレーニング負荷やその反応をモニタリングし、運動負荷と傷害との因果関係について探り続けなければならないという内容でした。

「評価・所見」については医師としての診察・評価についてと、トレーナーとしての評価方法について述べられました。医師としての診察・評価においては、奥脇ら(2019)^{注2}が提唱した大腿二頭筋肉離れのMRI分類をもとに、損傷型と損傷度によって競技復帰までの期間が異なることを紹介されました。また、トレーナーとしての

テーマ「ハムストリング肉離れにおける最新の知見」

1. トレーナー部総会

年頭の挨拶：岩本広明(トレーナー部長)

アンチ・ドーピングの最新情報：山澤文裕(医事委員長)

2. 講義

(1) ハムストリングの肉離れの発生機序

廣重陽介(トレーナー部員)

(2) ハムストリングの肉離れの評価・所見

金子晴香(医事委員)、加藤基(トレーナー部員)

(3) ハムストリングの肉離れの治療・リハビリテーション

荒井慧(伊藤超短波株式会社)、武井隼児(トレーナー部員)

(4) ハムストリングの肉離れの予防の為にトレーニング

眞鍋芳明(トレーナー部員)

3. 総括、質疑応答

図1 トレーナー研修会アジェンダ

評価においてはAspetar Hamstring Protocol（カターのアスペタル病院チームがまとめたハムストリング肉離れの評価とアスレティックリハビリテーションのガイド）の紹介から、問診、視診、触診およびその他スペシャルテストの実際について、その具体的な方法と課題について述べられました。

「治療・リハビリテーション」については伊藤超短波株式会社より物理療法機器の作用と実用例、そして受傷から急性期、訓練期、復帰期における段階的な負荷設定方法について紹介して頂きました。物理療法については超音波治療器、携帯型電気刺激装置、そして総合電機刺激装置を紹介して頂き、そのなかでも特に超音波治療器と電気刺激治療についての作用と留意点、さらにハムストリング肉離れへの実用例をご紹介頂きました。また、リハビリテーションについては各期における対応として、急性期においては痛みの定義と問題点に対する解決方法について、訓練期においては競技動作における科学的背景と協調的・特異的トレーニングについて動画でご紹介頂き、さらに復帰期にむけたチェックリストをご紹介頂きました。

「予防の為にトレーニング」では、リスクファクター別のトレーニング例とトレーニング効果の転移について述べられました。リスクファクターについては既往歴に始まり、ハムストリング肉離れの直接的原因となりうる柔軟性やエキセントリック筋力不足、次に間接的原因と

なる大殿筋機能低下や足関節背屈可動域不足などについて掲げられ、それぞれに対応した具体的なトレーニング方法を動画にてご紹介頂きました。また、トレーニング効果の転移については、体力トレーニングを競技パフォーマンスとの関係について競技特異的なトレーニングに対する問題提起と、シミュレーション研究 (Bobbert and Soest, 1994)^{注3}をもとにした体力の向上と技術の習得との関係について具体的に述べて頂きました。

総括では活発な質疑応答も行われ、ハムストリング肉離れを様々な視点から捉える包括的な議論が行われました。今後、日本陸連トレーナー部の共通認識を深める足がかりとなる、非常に良い機会でした。参加された皆様に感謝申し上げます。

注1：日本陸連メディカル質問箱：日本陸連医事委員会のドクター、トレーナー、管理栄養士などが日本陸連HPを通じて公開 (<http://www.jaaf.or.jp/about/resist/medical/>)

注2：奥脇 透ら (2019) 大腿二頭筋肉離れのMRI分類。日本臨床スポーツ医学会誌。27(2):250-257.

注3：M F Bobbert and A J Van Soest. (1994) Effects of muscle strengthening on vertical jump height: a simulation study Med Sci Sports Exerc. 26(8):1012-20.

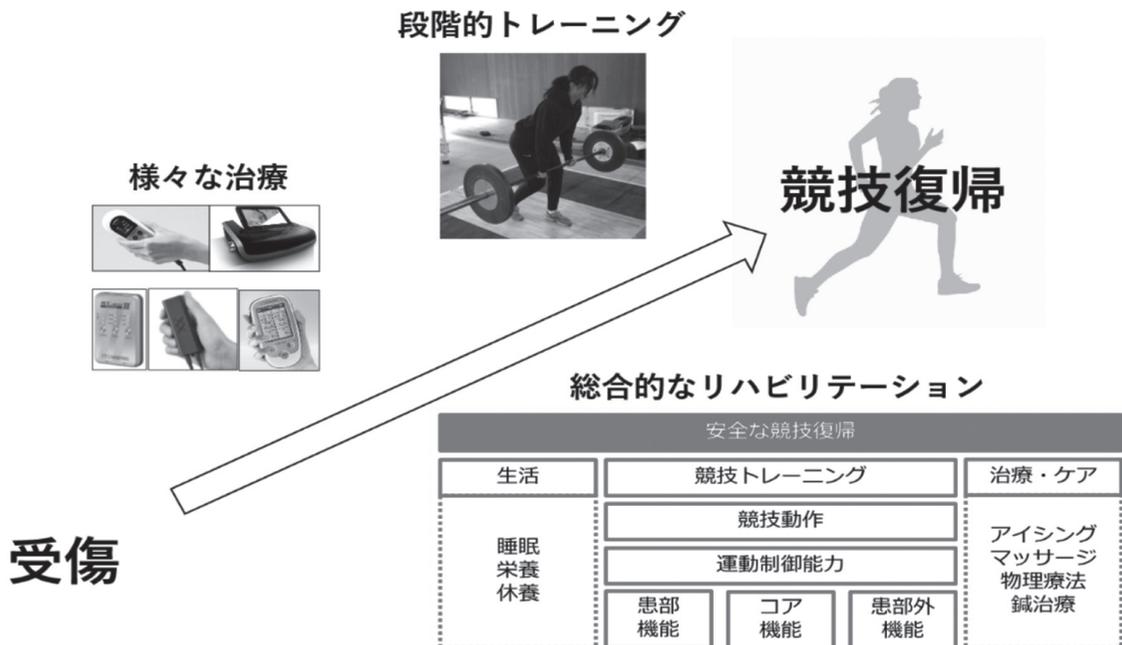


図2 ハムストリング肉離れ受傷から復帰へ向けた流れ（イメージ）

2020年度全国自転車計測員会議 報告

施設用器具委員会

日時：2021年2月11日（木祝）・13日（土）
場所：日本陸上競技連盟事務局よりリモート会議システムにて開催

出席者：日本陸上競技連盟 尾縣貢専務理事
事務局 吉澤永一、榎田竜之助
施設用器具委員会 高木良郎委員長、高沼正利副委員長、福島信久副委員長、苅込英昭幹事、山口賢司幹事、飯村光夫委員、大島 巖委員、米岡利昌委員、塚野武史委員、稲垣大介委員、横山尚多香委員
全国自転車計測員 合計79名

新型コロナウイルス感染拡大のためWeb会議システムを用いて開催した。各都道府県陸協より合計79名が推薦（新規27名）され、本会議に参加した者が2021年4月に予定している実技研修を経て2021年・2022年度の自転車計測員として活動していくことになる。以下は2日間の会議の概要である。

【第1日目】 司会：飯村光夫委員

～午前の講義～

(1) 巻尺の基礎知識 米岡利昌委員

※新規計測員（次期技術役員）22名が出席。

巻尺の性質について講義を実施。資料については事前配布し、計算問題を用いて講義を進めた。

～午後の講義～

◇挨拶◇ 施設用器具委員会委員長 高木良郎

(2) 自転車による道路コース計測の基本 苅込英昭幹事

※新規計測員・2期目の計測員・希望の計測員43名が出席。

1. 自転車計測の基本的な知識
2. 正確な計測について
3. 計算と報告について

マラソンコースの歴史や自転車計測の基本的知識、計測当日のスケジュールや計算の注意点などが盛り込んだ講義を実施。計測当日の基本的な注意事項、自転車のセッティングやコースラインの確認、計測の隊列について、写真や映像を用いて参加者に説明した。

【第2日目】 司会：飯村光夫委員

※全ての計測員79名が出席。

～午前中の講義～

◇挨拶◇ 日本陸上競技連盟 専務理事 尾縣 貢
施設用器具委員会委員長 高木良郎

(3) 自転車計測について 福島信久副委員長

1. 自転車計測員の役割

2. 自転車計測員の現状

3. 自転車計測員の心構え

4. 委嘱と派遣費用、保険の加入

検定に至るまでの申請から委嘱、派遣費用の作成についてなど、基礎的な計測員の対応事項を説明。

(4) 自転車計測の注意事項 苅込英昭幹事

1. 検定の注意事項

2. 最近の事例

カリブレーションコースの作成やコース下見、距離調整の方法などを詳しく説明した。

(5) 実測距離計算の演習問題 米岡利昌委員

演習問題の計算と解説を実施。

～午後の講義～

(6) 実測報告書の作成 塚野武史委員

実測調査報告書の記入方法や注意点を説明。

(7) WA 認証等について 苅込英昭幹事

1. WA 申請報告書の仕様について

2. 国際道路コース計測員の役割

3. 大会派遣報告書について

世界陸連認証コースの申請報告書について説明。報告書を作成する上での注意点などを共有した。国際道路コース計測員の具体的な役割について確認し、先導者での確認の重要性やコース設置について講義した。

(8) 東京オリンピックのコース計測 苅込英昭幹事

2020年10月9日～11日にかけて、世界陸連より派遣されたDavid Katz氏と苅込英昭幹事・福島信久副委員長・福島県の菅野靖史計測員の合計4名で計測した。AM 1時からのマラソンコース計測スケジュールや体制、対応事項などを報告した。

◇質疑◇

◇修了証 授与◇ 横山尚多香委員

◇挨拶◇ 施設用器具委員会委員長 高木良郎

◇閉会◇ 施設用器具委員会副委員長 高沼正利



大会観戦ガイド

第104回日本陸上競技選手権大会・室内競技 2021 日本室内陸上競技大阪大会

※無観客開催

▼期日：2021年3月17日（水）3月18日（木）

▼会場：大阪・大阪城ホール 大阪市中央区大阪城3-1

▼競技種目：※シニアの部に限り「第104回日本陸上競技選手権大会・室内競技」として開催する。

【3月17日（水）】

〈シニアの部〉男子：60mH（1067mm）

女子：60mH（838mm・8.5m）、棒高跳、三段跳

〈U20の部〉男子：60mH（991mm）

女子：60mH（838mm・8.5m）、棒高跳、三段跳

〈U18の部〉男子：60m、60mH（991mm）、棒高跳、走幅跳

女子：60m、60mH（762mm・8.5m）、走幅跳

〈U16の部〉男子：60m、60mH（914mm）、走幅跳

女子：60m、60mH（762mm・8.0m）、走幅跳

【3月18日（木）】

〈シニアの部〉男子：60m、走高跳、棒高跳、走幅跳、三段跳

女子：60m、走高跳、走幅跳

〈U20の部〉男子：60m、棒高跳、走幅跳、三段跳

女子：60m、走幅跳

〈小学生の部〉オープン競技5・6年生共通

男子：60m 女子：60m

▼問合せ先：公益財団法人日本陸上競技連盟事務局

〒160-0013 東京都新宿区霞ヶ丘町4-29階

TEL：050-1746-8410

▼大会ページ：<https://bit.ly/3pEBapm>

第45回全日本競歩能美大会 併催 第15回日本学生20km競歩選手権大会 兼 第31回ワールドユニバーシティゲームズ (2021/成都) 日本代表選手選考競技大会

※大会当日の応援は感染症拡大予防のため、沿道での応援は控えていただきますようお願いいたします。

▼期日：2021年3月21日（日）

▼コース：日本陸連盟公認能美市営20kmコース（往復1km）

▼種目・スタート時刻：

中学生男子3km競歩・中学生女子3km競歩 8時10分

男子全日本・Asian・学生選手権20km競歩 8時50分

女子全日本・Asian・学生選手権20km競歩 10時35分

高校生女子5km競歩 12時35分

高校生男子10km競歩 13時10分

▼問合せ先：〒929-0113 石川県能美市大成町ヌ 118番 地

能美市役所根上分室教育委員会スポーツ振興課内

第45回全日本競歩能美大会 実行委員会事務局 宛

TEL：0761-58-2273 FAX：0761-55-8555

▼大会ページ：<https://bit.ly/3aFWjv9>



写真：フォート・キシモト

第105回日本陸上競技選手権大会50km競歩 兼 東京2020オリンピック男子50km競歩日本代表選手選考競技会第60回全日本競歩輪島大会（斉藤和夫杯）男女全日本10km競歩 兼 ナイロビ2021 U20世界陸上競技選手権大会選考競技会

▼期日：2021年4月10日（土）・11日（日）

▼コース：道の駅輪島ふらっと訪夢前往復コース・日本陸連公認競歩コース（1周2kmの往復コース）

▼種目・スタート時刻：

【4月10日（土）】

女子中学3km競歩・女子高校3km競歩 12時20分

男子中学3km競歩・男子高校3km競歩 13時00分

男子全日本10km競歩・男子U20 10km競歩 13時40分

女子全日本10km競歩・女子U20 10km競歩 14時40分

【4月11日（日）】

日本選手権男子50km競歩 7時30分

女子高校5km競歩 11時30分

男子高校5km競歩 12時10分

▼問い合わせ先：「輪島市教育委員会生涯学習課スポーツ推進室内」〒928-0001 石川県輪島市河井町20-1-1

TEL：0768-23-1176

▼大会ページ：<https://bit.ly/2ZAXplx>



写真：フォート・キシモト

事務局からのお知らせ

◆◆難しすぎる陸上クイズ第6弾 -競歩編-これであなかも競歩マスターの仲間入り!◆◆

2月21日(日)に「第104回日本陸上競技選手権大会・20km競歩」を兵庫県神戸市・六甲アイランドにて開催いたしました。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、沿道から応援していただくことはできませんでしたが、ファンの皆様に少しでも大会を楽しんでいただけるよう「難しすぎる陸上クイズ第6弾-競歩編-」を作成いたしました。

チームジャパンのお家芸の一つでもある「競歩競技」。

1964年東京五輪にまつわる驚きの問題や、これまで国際大会で活躍してきたレジェンド選手たちも続々と登場しますので、是非挑戦してみてください!!



▼難しすぎる陸上クイズ-競歩編-はこちら
<https://www.jaaf.or.jp/news/article/14642/>

▼第104回日本選手権 20km競歩大会情報
<https://www.jaaf.or.jp/competition/detail/1506/>



◆◆指導者養成指針の策定について◆◆

この度、本連盟では陸上競技に携わる全指導者の資格取得を目指し、「陸上競技の指導はいかにあるべきか、指導者はどのように育てられるのか」といった道筋をまとめた「指導者養成指針」を策定いたしました。

陸上競技に携わる全ての指導者がこの指針を理解し、指導者として研鑽を積み、コーチ資格を取得することで「アスリートセンタード」の理念に基づいた質の高い指導の実践ができるよう、本連盟では資格制度の整備やコーチ(有資格者)が継続的に学習できる環境の整備に取り組んで参ります。

▼指導者養成指針
<https://www.jaaf.or.jp/development/model-coach/>



▼日本陸上競技連盟指導者
シンボルマーク
『競技者育成指針』と『指導者養成指針』
に則し、本連盟が養成する指導者像を
象徴するシンボルマークです。



陸連時報編集委員

◇編集委員

- 横川 浩 (陸連会長)
- 友永 義治 (陸連副会長)
- 八木 雅夫 (陸連副会長)
- 尾縣 貢 (陸連専務理事)
- 麻場 一徳 (陸連強化委員長)
- 風間 明 (陸連事務局長)
- 牧野 豊 (陸上競技マガジン編集長)

◇時報編集室責任者

- 大嶋 康弘
- ◇時報編集担当
- 繁田 進
- 石塚 浩
- 木越 清信
- 宮田 宏
- 石田 夢

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