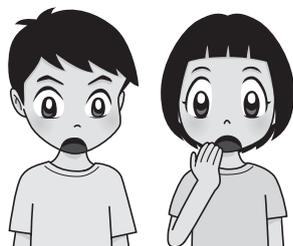


小・中・高校期のすべての 競技者が 大切な「タレント」です



小学生や中学生の頃によい記録を出せないと、陸上競技を続けても、あまり期待できないんじゃない？

そんなことはないよ。
小学生や中学生の頃は特に体の成長の個人差が大きくて、成績（記録）にも影響しそうなんだけど、年齢を重ねるにつれてその影響は小さくなっていくんだ（図1）。

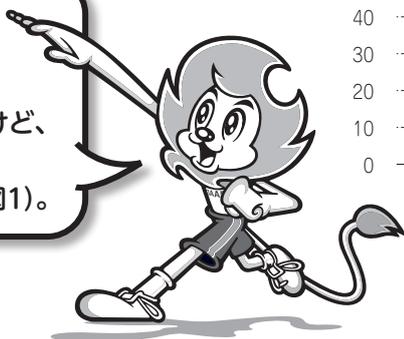


図1 全国大会出場者および代表選手の生まれ月分布

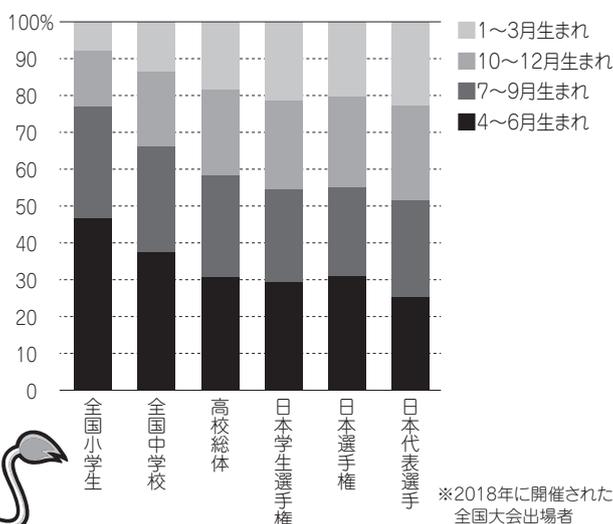


表1 日本代表選手の陸上競技実施率および競技レベル

	実施率	全国大会	
		出場	入賞以上
小学校期	16.3%	3.8%	1.9%
中学校期	79.8%	40.4%	20.2%
高校期	98.1%	79.8%	61.5%

実施率＝複数競技実施者を含む

表2 日本代表選手の競技間・種目間トランスファー

	競技間	種目間
小学校期→中学校期	92%	—
中学校期→高校期	30%	55%
高校期→学生・実業団	2%	32%

競技間トランスファー：他のスポーツから陸上競技へ変更すること

種目間トランスファー：陸上競技内で種目を変更すること

小学生や中学生の頃に全国大会に出ていなかった日本代表選手も多いんだよ（表1）。

高校からは種目も増えるから、走る距離を伸ばしたり、新しい種目にチャレンジしながら、種目を変えて成功した選手もたくさんいるんだ（表2）。

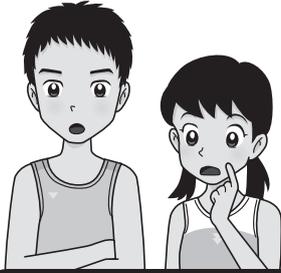


「今すぐに、もっと記録を伸ばさないと!」「大会で、必ず上位に入らないと!」

このような考えで、頭の中がいっぱいになっていませんか?

次の大会などに向かって、チャレンジすることは大切です。しかし、目先の結果に一喜一憂するだけでなく、夢や目標をもちながら、一人でも多くの競技者に、少しでも長く陸上競技を続けてほしい。

私たちは、そのように考えています。

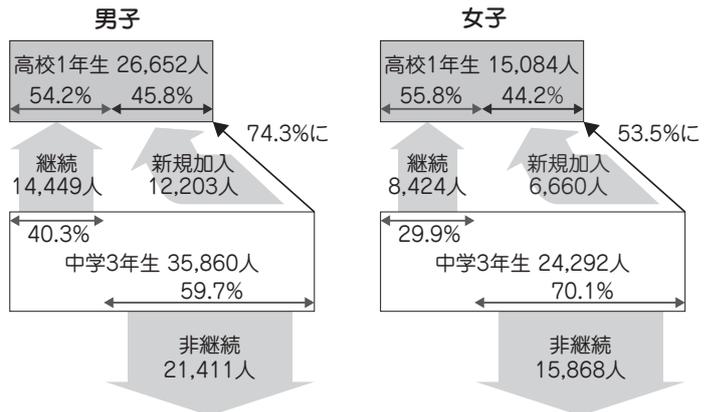


高校生になると(図2)、陸上競技をしている人が少なくなっちゃうんだね。

高校生になってから伸びる人も少なくないのに、それまでの成績(記録)で判断してやめてしまっているとしたら残念なことだよな。



図2 中学→高校進学時の継続率・非継続率と新規加入率



2017年、2018年中体連・高体連登録データより作成

トップアスリートへの道は「長く続けること」です

小・中学生の頃は、体の成長などの個人差が大きいので(図1参照)、競技成績(記録)にこだわりすぎず、様々な種目にチャレンジしながら自分に合った種目を探していきましょう。まずは「陸上競技って楽しい!」と思えることが重要です。

日本代表選手の約60%は中学生時代に全国大会に出場していません(表1参照)。競技者の将来性を早期に判断するのはとても難しいので、中学まででやめてしまわないで高校でも陸上競技を続けてみませんか。

種目を変えて成功した日本代表選手も多く(表2参照)、自己ベスト記録の多くは20歳代半ば以降に達成されていることを示すデータもあります。高校期以降も自分に最適な種目を探しながら、長く陸上競技を続けていきましょう。

このような考えのもと、日本陸上競技連盟では、小中学校期の「運動有能感を高める指導」や「多様な種目の経験」をベースとする**タレントプール(競技者数)の拡充**、中高校期の**タレント育成(指導者・指導法)の充実**、そして**タレントトランスファー(最適種目の選択)への発展**という、普及・育成・強化の連続性を意識した競技者育成指針を作成し、その普及に努めています。小・中・高校期のすべての競技者が大切な「タレント」です。早熟型の子が燃え尽きてしまわないように。晩熟型の子が早い段階で諦めてしまわないように。多くの競技者に、自分のパフォーマンスを高めていく楽しさを体験してほしいものです。

図3 パフォーマンス発達曲線

