

陸連時報 三

2019
令和元年

7 月号

題字は平沼亮三(初代陸連会長)の書

目 次

2019年日本グランプリシリーズ序盤の総括(強化委員会).....	214
第23回アジア陸上競技選手権大会(カタール・ドーハ)報告(強化委員会).....	217
IAAF世界リレー2019横浜大会報告(強化委員会T&Fディレクター 山崎一彦/ 強化委員会T&Fコーディネーター 遠藤俊典).....	219
第216回国際陸上競技連盟(IAAF)、第91回アジア陸上競技連盟(AAA)カOUNシル会議報告 (会長 横川浩).....	221
第21回長野マラソン「日本陸連ランニングクリニック」(普及育成委員会 ランニング普及部 前河洋一)	222
日本陸連栄養士会 第6回栄養カンファレンス開催報告(医事委員会スポーツ栄養部 浜野純).....	223
日本陸連栄養セミナー2019開催報告(医事委員会スポーツ栄養部 鈴木いづみ).....	224
サプリメント摂取の基本8ヶ条 ~摂るときは、必要な分だけ上手に安全に~.....	225
JAAF公認ジュニアコーチ兼日本スポーツ協会公認スポーツリーダー養成講習会 開催要.....	226
大会観戦ガイド.....	227
陸協NEWS.....	228
事務局からのお知らせ.....	230

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ありますが、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

2019年日本グランプリシリーズ序盤報告

強化委員会

「全体総括」 強化委員長 麻場一徳

2019年トラック&フィールドシーズンが、日本グランプリシリーズとともに始まった。5月19日(日)に開催されたセイコーゴールデングランプリが終わり一区切りついたところで、今シーズン序盤を総括したい。

日本グランプリシリーズは、昨シーズンからグランプリプレミア(GPP)大会及びグランプリ(GP)大会から構成され、今シーズンはそれぞれ4大会、10大会が予定されている。ゴールデングランプリ(GGP)大阪大会を含めると日本グランプリシリーズは15大会となり、昨シーズンより1大会増えて開催される。アスリートたちの力を発揮するチャンスが広がるとともに、昨年よりこのシリーズに参加したアスリートの記録や順位などをポイント化してシリーズポイントとして定め、年間を通したポイントにより、男女それぞれの全種目総合のトップを「シリーズチャンピオン」として、また「種目別チャンピオン」も定め、表彰や強化費支給が実施されることもあり、一段と盛り上がったシリーズになることが期待される。また、2019年シーズンはカタールのドーハで世界選手権が開催される。世界選手権への出場権を獲得するため、4月21日～24日に同じドーハで開催されたアジア選手権、あるいは5月11日、12日に日産スタジアムで開催された世界リレー横浜大会を含めて、アスリート達はシーズンの序盤から全開のパフォーマンスで臨んでいる。

さらには、国際陸上競技連盟(IAAF)から2020年東京オリンピックの参加資格システムが発表された。当初の予定と違い、参加標準記録とワールドランキングを併用したシステムとなったが、いずれにせよ東京2020へ向かうプロセスがより具体化する状況となっている。すなわち、高いレベルで設定された参加標準記録の有効期間が5月1日からであること、ワールドランキングの有効期間は7月(種目によっては1月のものもある)からであるがアジア選手権のパフォーマンスは有効ポイントとして加算されることなど、詳細が明らかにされ、競技会出場などを具体的にプランニングすることが可能になった。いずれにしても、2019年シーズンの過ごし方が来年の東京オリンピックに大きく影響することには間違いない。

そのような背景のもと今シーズンがスタートしたわけだが、先に述べたように、例年と比べてアスリートたちのスタートが早いという印象がある。グランプリシリーズではないが、アジア選手権では、男子100m桐生祥秀選手(日本生命)、男子走幅跳橋岡優輝選手(日本大学)、男子十種競技右代啓祐選手(国士舘クラブ)、男子4×400mリレー、女子100mハードル木村文子選手(エディオン)の5種目で金メダルを獲得した。中でも、橋岡選手の8m22cmは達成時ワールドリーダーとなる記録であり、日本記録にあと3cmと迫る素晴らしいもので特筆される。男子4×400mリレー以外の4選手は、今後国内での選考があるものの、世界選手権参加の権利を早々と獲得し、今後の競技会に余裕を持って臨める状況を作っている。

一方、国内の大会に目を向けると、4月中の大会は主力がアジア選手権に出場したり、また気象条件が整わなかった影響から当初は低調な感があったが、徐々に暖かくなるにつれ素晴らしいパフォーマンスが散見された。特筆すべきは、なんと言っても女子やり投北口榛花選手(日本大学)の日本新記録、64m36cmである。この記録はドーハ世界選手権にとどまらず東京オリンピックの参加標準記録もクリアするものであり、ついに出たという印象をもつ。将来を嘱望され、ダイヤモンドアスリートにも選抜されているアスリートだけに今後益々の躍進が期待される。

また、セイコーゴールデングランプリにおける男子スプリンター陣の充実ぶりにも目を見張るものがあった。男子100mに出場した桐生選手は、2017年世界選手権ロンドン大会金メダリストのJ.ガトリン選手(U.S.A.)に100分の1秒と迫る10秒01の好タイムで準優勝。アジア選手権での金メダルに加え、今シーズンの好調ぶりをアピールした。桐生選手にとどまらず、日本人2位の小池祐貴選手(住友電工)も10秒04の大幅自己新、そして東京オリンピック参加標準記録突破を果たした。日本人3位に入った山縣亮太選手(セイコー)も、今シーズンの出足が遅いと言いながら10秒11をマークした。さらに、当日行われた4×100mリレーでは、前週の世界リレーでの失敗を取り返し、多田修平選手(住友電工)－山縣選手－小池選手－桐生選手の同じオーダーによって38秒00で優勝し、その時点でのワールドリーダーとなった。これに先日9秒99をマークしたサニブラウン・ハキーム選手(フロリダ大学)らが加わり、代表争いも熾烈になる。この他にも、追い風参考記録(+2.9m)ながら日本記録を大きく上回る13秒26をマークした110mハードルの泉谷駿介選手(順天堂大学)の今後にも注目したい。

日本グランプリシリーズとは直接関係ないが、5月11日、12日の2日間、日産スタジアムにおいてIAAF世界リレー2019横浜大会が開催された。初めて日本で開催された世界リレーに、我々日本代表選手団は、今年の世界選手権そして来年の東京オリンピックに弾みをつけるべく、全種目にエントリーして臨んだ。金メダルが期待された男子4×100mリレーはバトンパスの失敗により失格となったものの、日本リレーチームは全体的によく健闘した。男子4×400mリレーは久しぶりに世界大会入賞となる4位、世界選手権への出場権を獲得した。また、男女混合4×400mリレーにおいても決勝進出はならなかったが、日本新記録を樹立するとともに全体の11位という順位で世界選手権の出場権を獲得した。その他にも男子4×200mリレーが5位入賞、女子4×200mリレーが日本新記録で4位入賞、2×2×400mリレー、シャトルハードルリレーにおいても、それぞれ銅メダル、銀メダル獲得と素晴らしい成果を得ることができた。何よりも、多くの観衆が来場し、リレーの醍醐味を楽しんでいただけたことが陸上競技界にとって大きな収穫であったと感じている。

「トラック&フィールド報告」 T&Fディレクター 山崎一彦

1. グランプリシリーズの刷新

昨年より、グランプリ（GP）シリーズが2カテゴリーのプレミアとグランプリに整備され、本年はさらに大会格付けや競技会スケジュールが調整された。強化としては、東京オリンピック参加資格基準に用いられるワールドランキング制は、大会格付けの高い競技会で順位と記録を上げることで、効率的にポイントを稼ぎ、オリンピック競技会への参加にこぎつけたいところであった。昨年より、日本陸連国際部は、GPプレミアシリーズを中心に日本の競技会の大会格付けをアップグレードするために、アジア陸連へアジアパーミット大会として認めてもらう交渉をしていた。その結果、織田記念は大会カテゴリーB、兵庫リレーカーニバル、静岡国際、木南記念はCとなり、欧州競技会と比較しても有り余る評価の高い競技会格付けとなったことは日本人競技者にとって大きなアドバンテージとなったことを感謝したい。本年は世界選手権選手選考に関して、一部ワールドランキング制での評価をすることから、GPシリーズの位置付けは、競技者にとって意識レベルの高い競技会となったことは間違いないだろう。更には、昨年まではいくつかのGP競技会に関しては、大会日程及び種目が重複していたが、本年は競技会の過密度は増しているが、競技者にとっては競技会選択の幅は広がった。

しかしながら、2年に一度開催されるアジア選手権が4月中旬にスケジュールされたことで、有力選手のGP参加は慎重を期すこととなった。なぜならアジア選手権は、来年の東京オリンピック参加資格に導入されるワールドランキングポイントに100%加算される競技会となっただけでなく、大会レベルも国際陸連の指定するGLというダイヤモンドリーグのワンランク下でアジア大会よりもワンランク上の競技会グレードとなった。そのため、日本一級級の選手はアジア選手権参加がマストの状況となり、帰国直後の織田記念や静岡国際などへの調整期間が短いため、参加を回避した選手も多かった。また、5月中旬には世界リレー選手権のホスト国として参加するために、世界リレー代表選手はグランプリ競技会参加を自重ししなければならない場面も見られた。

ただし、来年の東京オリンピックへ向けての競技会整備は喫緊の課題であったことから、オリンピックイヤー前年にある程度整備できたことで、理事会方針でもある東京オリンピックへ出来るだけ多くの競技者を出場させることという目標に一歩近づいたのではないかと考える。

2. 新しい力の台頭

一番の好記録は、木南記念女子やり投で北口榛花（日大）が、64m36の今季記録ランキング世界8位（5月30日現在）の記録を投げた。北口は、複数年で海外トレーニング先を求めて挑戦していたが、昨年までは思ったような成績が残せていなかった。本年はチェコでのトレーニングと複数年にわたる海外経験を積んだことが幸いし、記録につながっ

たのではないかとと思われる。技術的にはまだ改善の余地が残されていること、記録的には、67mから68mの記録を持っていると世界選手権およびオリンピックのメダル圏内に入ってくることから、益々の活躍が期待できる。

近年注目を集める男子スプリント陣は、今年も力のある新しい競技者が台頭した。社会人1年目の白石黄良々（セレスポ）は4月の出雲、織田記念の100mで優勝。5月の静岡国際の200mでも日本人トップ（20秒68）となり、織田記念では100m10秒19という好記録で代表入レベルに近い実力を示した。また、日本GPシリーズではないが、アメリカ南東地区大学選手権でサニブラウン・ハキームが9秒99の日本歴代2位、セイコーゴールデンGPでは桐生祥秀（日本生命）が10秒01、小池裕貴（住友電工）が10秒04の2020年東京オリンピック標準記録を突破し、世界選手権ならびに東京オリンピック代表に向けて熾烈を極める争いになった。

男子走高跳では、静岡国際で衛藤昂（AGF）が2m30の今季記録ランキング世界4位を跳び、世界選手権参加標準記録を突破した。衛藤はアジア選手権銀メダルに続いて安定した跳躍を見せており、戸邊とともに世界基準の門を叩いた。

トピックスとしては、男子110mHを挙げたい。日本記録保持者の金井大旺（ミズノ）と高山駿野（ゼンリン）がアジア選手権と世界リレー出場のため、グランプリシリーズを回避した間に、石川周平（富士通）が織田記念で13秒54、木南記念で13秒50の大幅自己新で、3月に13秒55でいきなりU20日本記録をマークした大学2年生の泉谷駿介（順天堂大）に僅差で競り勝った。セイコーゴールデンGPでは、金井、高山、石川、泉谷の4名が揃った中で、泉谷が追風参考記録（+2.9）ながら日本人史上最速である13秒26をマークし大佐で優勝した。日本選手権あたりでは、今年も条件次第ではこの中から日本記録更新と2020年東京オリンピックの標準記録である13秒32も突破することが期待できる。

3. 競技者のプロ意識

日本GPシリーズは、海外の競技会のような賞金競技会システムとは若干異なるが、基本的には個人エントリーをして、一部の競技者を除き、エントリー料を支払うこととなっているが、成績によって強化費が支払われることとなっている。海外の競技会の場合、当日棄権をしてレーンを空けるなどを簡単にはできない。何故なら、競技会を成功させるために代理人（AR）とミーティングディレクターとのビジネスとしての信頼関係で成り立っていることから、不測の事態は除き、情報を密にとって、選手をエントリーさせるようになっている。GPを成功させるためにも、出場関係者は棄権方法などについて競技運営および陸連との改善策を図ることが重要と考えられる。

「日本グランプリシリーズ大会報告」 長距離マラソンディレクター 河野 匡

国内トラックシーズンの幕開けとなる「第28回金栗記念選抜陸上中長距離大会2019」を皮切りに、「兵庫リレーカーニバル」、「織田幹雄記念国際陸上競技大会」、「ゴールデンゲームズinのべおか」、「木南道孝記念陸上競技大会」が日本グランプリシリーズとして5000m、10000mが実施された。4月21日～4月24日にかけてアジア選手権がドーハで開催されていた関係もありグランプリプレミアに主力選手が出場できなかったが、今年度最大の目標である9月のドーハ世界選手権、さらに2020東京オリンピックに向けてまずまずの滑り出しができた」と評価している。

またワールドランキング制度導入にあたり、主催者及び各陸協には大会カテゴリーの格上げ、競技時間等のご配慮頂きこの場を借りて御礼申し上げます。

各大会報告は以下の通りである。

■グランプリプレミア（アジアパーミット）

➤ GP プレミア 兵庫リレーカーニバル（4月21日）男女 10000m

男子は、前述したとおりアジア選手権と日程が重なり、また一部の選手は海外レースに参戦したこともあり、日本人選手13名（ユニバーシアード選考対象者含む）、海外選手4名の出場選手で実施された。ジョナサン・ディク（日立物流）をペースメーカーに村山紘太（旭化成）、河合代二（トーエネック）が積極的にレースを進めたが記録的には振るわなかった。

女子は日本人選手20名（ユニバーシアード選考対象者含む）、海外選手3名で行われた。萩原歩美（豊田自動織機）、佐藤早也伽（積水化学）、森田香織（パナソニック）らが海外勢と共に31分50秒のドーハ世界選手権標準記録（31分50秒00）を上回るペースで進んだが、終盤萩原が選手と接触して転倒し31分58秒52と僅かに届かなかった。また佐藤は31分59秒64と初の31分台で走り自己記録を大幅に更新した。トラックの主力選手がマラソンに転向し世代交代が急務であったが、新谷（NIKE TOKYO）の復活も含めてオリンピックに向け楽しみになってきた。

➤ GP プレミア 織田幹雄記念国際陸上（4月27日）男女 5000m

男子は、日本人8名、海外選手2名とグランプリプレミアとしては寂しいレースとなった。アジアパーミットに指定されているが、翌週の「ゴールデンゲームズinのべおか」との間隔を考慮している関係もあると思われる。ベナード・コエチ（九電工）をペースメーカーに13分40秒前後を狙ってレースは進められたが、河合代二（トーエネック）が13分51秒56で日本人1位であった。河合は3月びわ湖毎日マラソンでMGC有資格者となったが、トラックでも好調を維持している。

女子は木村友香（資生堂）、社会人1年目の廣中璃梨佳（JP日本郵政G）、森田香織（パナソニック）が海外選手と競り合いながらドーハ世界選手権標準記録（15分22秒00）を狙えるペースで進み、木村がラストスパートの切れ味鋭

く15分20秒26で見事標準記録を突破し優勝した。また廣中は惜しくも届かなかったが、今後に期待が持てるレース内容だった。女子は5000m、10000mともに3名以上世界選手権標準記録を突破しフルエントリーができそうな状況である。日本選手権での代表争いが激しくなりそうである。

■グランプリ

➤ GP 金栗記念選抜陸上中長距離大会（4月14日）男女 5000m

朝からの雨と強風でコンディションが心配されたが、メインレース前には風が弱まりまずまずの気象条件で行うことができた。

男子は、日本選手権クロスカントリー（福岡）を制し、世界クロスカントリー日本代表になり成長著しい坂東悠汰（富士通）、故障から回復した設楽悠太（Honda）、学生ナンバーワンの呼び声高い相澤晃（東洋大）らに期待が集まったが、3名とも素晴らしい走りをした。特に坂東は自己記録を大幅に更新し13分32秒59で優勝。海外勢にラストで競り勝ったのは見事だった。設楽はMGC、相澤は日本選手権、ユニバーシアードでの活躍を期待したい。

女子は、トップ選手が欠場し木村友香（資生堂）が海外選手に対して孤軍奮闘したが、後半崩れた。今年は開催時期を4月第1週から第2週に変更したが、日本グランプリシリーズ全体の流れを見て次年度以降の日程を検討したいと考えている。

➤ GP ゴールデンゲームズinのべおか（5月4日）男女 5000m、男子10000m

男子5000mは10組231名、女子4組105名、男子10000m17名の選手が出場。30回記念大会として長距離マラソン界のレジェンドとして君原健二氏、瀬古利彦氏をはじめオリンピック、世界陸上で活躍した往年の名選手が招待され大会を盛り上げた。春先から好調だった坂東悠汰（富士通）が13分26秒70で全体を通して日本人では最も早かった。先のドーハアジア選手権3000m障害で銅メダルに輝いた塩尻和也（富士通）が13分30秒94で走りポテンシャルの高さを示した。10000mでは設楽悠太（Honda）が27分53秒67で今季日本人1位の記録をマークした。女子は織田記念陸上でドーハ世界選手権の標準記録を突破した木村友香（資生堂）が15分19秒99で再度突破。山ノ内みなみ（京セラ）が15分23秒01と健闘した。絶好のコンディションの中好記録が続出し記念大会は大いに盛り上がった。

➤ 木南道孝記念陸上競技大会（5月6日）女10000m

女子10000mはノングランプリ種目として初めて実施したがエントリー2名、出場者1名と選手の認知不足を考慮しても実施方法に課題が残る大会となった。日本選手権10000mが5月開催に変更となったことも影響していると考えられるが、グランプリシリーズ全体を通して今年度の出場状況、結果を分析し、トップ強化に繋がる大会にしていきたい。

第23回アジア陸上競技選手権大会(カタール・ドーハ)報告

強化委員会

「全体総括」 麻場一徳(強化委員長)

4月21日(月)～24日(木)の4日間、カタールのドーハにおいて、第23回アジア陸上競技選手権大会が行われた。この大会は、本年9月27日(金)～10月6日(日)に同じドーハで開催される世界選手権の前哨戦となること、さらにこのアジア選手権のパフォーマンスが来年の東京オリンピックの参加資格を得るためのワールドランキングポイントに加算されることなどから、我々強化委員会としては今シーズンの重要な国際大会の一つと位置づけ、早い段階から選手派遣の準備を行ってきた。そして、日本陸連理事会、事務局にもご理解、ご協力いただき、男子40名、女子40名、総勢80名(このうち欠場者3名)という、未だかつてない規模のデレゲーションを組んでの参加が実現することとなった。

選手たちも、この取り組みをよく理解し、よく応えてくれた。シーズンの序盤にもかかわらず、コンディションをよく合わせ、ハイレベルのパフォーマンスを発揮してくれ

た。詳細の報告については、ヘッドコーチとして帯同し、手腕を発揮してくれた山崎一彦ディレクター、河野匡ディレクターの両名に譲るが、金メダル5個、銀メダル4個、銅メダル9個獲得という結果は、東京オリンピックに向けた我々の取り組みに弾みをつけてくれたと評価できる。

とは言え、2019年シーズンは始まったばかりであるし、世界選手権が通常よりも遅い時期に開催されることを考えると、今年は長いシーズンになるものと考えられる。さらには、来年の東京オリンピックを視野に入れると、今シーズンの過ごし方については、綿密な戦略を立てて臨む必要があらうかと思われる。それぞれの置かれた状況をよく判断して、来シーズンも視野に入れながら、戦略的な良いシーズンを過ごしていただきたい。

いずれにしても、東京オリンピックへの本格的プロセスが、このアジア選手権とともに始まったと言えるであろう。

【トラック&フィールド種目報告】

山崎一彦(強化委員会T&Fディレクター)／遠藤俊典(強化委員会T&Fコーディネーター)

1. 編成方針と本大会の位置づけ

2年に1度の開催となるアジア選手権が4月にドーハで開催された。本大会における代表選手派遣の戦略はこれまでのアジア選手権と大きく異なるものになった。具体的には、1) IAAFより公表された2020東京五輪のエントリースタンダードは、参加標準記録+ワールドランキングの構図となり、本大会における獲得ポイントは東京五輪にむけたランキングに100%反映されること、2) 9月末～10月初旬に開催される世界陸上競技選手権大会と同会場となることから、そのリハーサルとして捉えられること、の2点があげられる。したがって、トラック&フィールド種目としては、東京五輪にむけたプロセスのスタートとなる重要な大会と位置づけるとともに、本大会でワールドランキングポイントを獲得していくことを念頭に選手を選考した。東京五輪では、「メダル獲得及び8位入賞を目指す競技者から編成される選手団を、一人でも多く派遣する」ことを目標に掲げており、結果として男女合わせて80名にのぼる史上最大級の選手団を派遣することとなった。

2. 現地の環境

カタール・ドーハのKhalifa International Stadiumで本大会は開催された。現地の生活環境等については、河野ディレクターの報告を参照されたい。なお、4月と世界陸上の開催期間である9月下旬とでは、気候がかなり異なることであった。会場内の空調等の設備は今大会と同様に可動すると考えられるが、ウォーミングアップエリア等、屋外は9月であるとい日落ちててもかなり蒸し暑いようである。9月の世界陸上にむけては、今回の情報共有のみではなく追加の対策が必要である。

試合運営に関しては、世界陸上のリハーサルを兼ねている部分が多く、リザルトの表示、ICチップ入のビブ等の手配に多少のトラブルがみられたが、その他の大会運営も比較的スムーズで支障を感じることはなかった。ウォーミングアップエリアから試合会場への動線は、選手は地下道を通ってのショートカットになるが、スタッフはかなり遠回りをしての移動が強いられ、TICとの位置関係も良くないことから、その移動時間の確保には留意が必要であった。

3. 競技成績

金メダル5個、銀メダル4個、銅メダル9個の計18個のメダルを獲得するとともに、多くの選手が入賞を果たすことができた。4月のこの時期の開催ということもあり、コンディショニングは難しかったはずであるが、選手団としてはそれなりの成果が得られたのではないかと考えられる。自己記録に対する達成率は時期のこともあって高いものとは言えないが、春先から温暖地域で準備を進めてきた選手たちは、比較的高い水準のパフォーマンスを発揮できていたことが伺えた。特筆すべき成果としては、そのような中において自己記録を更新して走幅跳で優勝した橋岡選手、国際大会で勝負強さを発揮した100m優勝の桐生選手、100mH優勝の木村選手、東京五輪にむけたリレー強化において手応えを示した男女の4×400mR、混合4×400mRなどであった。

入賞を果たした選手には、ワールドランキング制度におけるカテゴリー「GL」のPLACING SCOREが付与される。「GL」のPLACING SCOREは1位の170ポイントから8位の80ポイント(12位:40ポイント)ときわめて大きな付与ポイントである。IAAFワールドランキング特設サイ

ト <https://www.iaaf.org/world-rankings/introduction> を閲覧すると今大会がいかに大きな意味を持つのかを再認識することができる。ぜひ、出場した選手を検索して本大会の成果を確認していただきたい。

4. 今後の課題

本大会では、戦略的な派遣を行いながらも、各選手がどのようなスタートを切っていくのかということを重視して臨んだ。結果としては、概ね良いスタートを切れたのではないかと考えている。東京五輪にむけては、今後、標準記録を突破して出場を狙う選手と本大会を足がかりとしてワールドランキングポイントを積み上げて出場を狙う選手との2パターンに分かれてくる。それぞれの選手(コーチ)が、自分の今の立ち位置を見極め、どのようなプロセスで東京五輪に向かっていくのか、戦略を練り上げ、実践していく道筋を最大限サポートしていければと考えている。

【長距離種目報告】

河野匡(強化委員長長距離・マラソンディレクター)

今大会は、2020東京オリンピックを見据え過去最高のレベル、人数の選手を派遣し、シーズン序盤ながら緊張感の高い大会となった。また今年最大の目標である9月のドーハ世界選手権のリハーサル大会でもあり、様々な現地情報収集にも努めた。

男女長距離、3000m障害をメインに、状況に応じて男女中距離のサポートも行ったが、結果的には女子10000mで新谷仁美(NIKE TOKYO TC)が銀、男子5000mで松枝博輝(富士通)、男子3000m障害で塩尻和也(富士通)が銅メダルを獲得しますまずまずの成果を上げることができた。アジア選手権は、優勝者がドーハ世界選手権の参加資格を有するとともにワールドランキングポイントが2020東京オリンピックまで有効であるため、メダルを獲得した3名は日本代表権争いで大きなアドバンテージを得ることができた。**〈移動及び現地でのコンディショニング〉**

羽田空港及び成田空港発着の直行便が運航し、往路12時間、復路10時間弱の長いフライト時間だがコンディショニングへの支障はなかった。

気象条件は春から夏への変わり目ということで、強い季節風が吹き、日中40℃を超えることもあった。湿度が低かったので日陰は涼しく感じ、朝晩は20℃を下回る時もあり肌寒感じたほどであった。それよりも驚いたのはメイン競技場の空調設備だった。客席スタンド上部とグラウンドレベル1周に張り巡らされた吹出し口からの冷風はウィンドブレーカーをまとっての観戦になるほどであった。

選手村はレジデンスタイプのホテルで主に2LDKタイプの部屋が用意された。キッチン、洗濯機も完備されていたので快適に生活できた。食事メニューも豊富で、和食こそなかったが体調を崩す選手もなく、コンディショニングへの苦労は皆無であった。

今回の経験、情報をもとに世界陸上に向けて準備していきたい。

各強化コーチからの報告は以下のとおりである。

〈男子長距離〉

綾部健二

5000m・10000m共にバーレーンの2選手はワールドクラスであり目標順位は3位とした。記録としては、東京五輪に向けてのワールドランキングを考えると確実にハスコ

今年度、日本陸連国際部、強化情報戦略部、各グランプリ主催県のご尽力によって日本グランプリ大会は欧州競技会と比較しても遜色ない付与ポイントグレードを獲得するに至った(秋の試合整備も進んでいる)。これに加えて、アジア選手権、ゴールデングランプリのポイントが加味されており、現時点では日本選手のランキングは高い傾向にある。一方、各エリアアチャンピオンシップや付与ポイントグレードの高い国際大会はこれから佳境に入ることから、今後のランキング動向には注視が必要である。

いずれにしても、東京五輪にむけてのスタートは切られたことになる。東京五輪における戦いの準備を計画的・戦略的に推進していくために、その活動に対する代表チームとしてのサポートをより一層推進していくこと、戦略に必要な情報共有を推進していくことが必要不可欠であると考えている。

アを獲得したく、5000mは13:45~50、10000mについては28:30~40を目標とし日本人選手2名でベースを作った。阿部以外はおおよそ想定内の記録であった。

松枝・服部・鏡坂については海外レース経験も豊富であり落ち着いてレースを進めることができた。シニア初遠征となった阿部は経験不足がレースに出てしまったことは否めず、今回の経験を次回以降に生かしてもらいたい。

〈女子長距離〉

野口英盛

メダル獲得とドーハ世界陸上・東京オリンピックに向けてランキングを上げるポイント獲得を目標に掲げた。新谷は金メダルと世界ランキング1位を目標に1周74秒~75秒のラップを刻みレースを先導した。残り3周で優勝した選手に遅れをとり目標達成はならなかったが、終始レースを先導しての銀メダル獲得と東京オリンピックエントリースタンダードを突破したことは大変評価できる内容であった。

田中、高松、堀の3名は序盤先頭に立つなど積極的にレースを進めたが、ペース変動に対応できず入賞にとどまった。今後の課題としては、大舞台で実力を発揮するメンタル面の強化、ペース変動に対応するトレーニングの方法の見直し、スプリント能力向上、Team日本としての戦略(レースプランの共有、2名でのレースコントロール)が挙げられる。

〈男女3000m障害〉

岩水嘉孝

男子はメダル獲得と女子はドーハ世界陸上、東京オリンピック向けポイントランキングを意識した順位と記録を目標に掲げた。男子は序盤からハイペースで展開する中、塩尻が先頭集団でレースを進め、後半もしっかりと粘り銅メダルを獲得することができた。ラスト1周が70秒かかり、ドーハ世界陸上の標準記録8'28"00まで一歩及ばなかったことは残念であった。女子はバーレーンや中国といった格上の選手に対し積極的に前方の位置で走るというシミュレーションを立てて挑んだが、序盤から位置取りに苦戦し、後半の急激なペースアップにも対応できなかった。今後の課題は、海外レースなどの経験値を高めて行くことと、走力で劣る部分をハードル技術の向上でカバーし、ワールドクラスとの距離を縮めていきたい。

IAAF世界リレー2019横浜大会報告

山崎一彦（強化委員会T&Fディレクター）／遠藤俊典（強化委員会T&Fコーディネーター）

1. 横浜での開催

2014年、陸上競技の普及とリレー種目の魅力を世界にアピールすることを目的にIAAFが新設した世界リレー大会の第4回大会が、2019年に横浜（日本）で開催された。4月30日に発表されたエントリーリストには、47カ国790名が登録され、過去最多だった第2回大会の43カ国669名を大きく上回るようになった。世界各国も来年に開催される東京五輪にむけて、事前のキャンプ地への視察等も含めた意義のある大会として参加を重視しているようであった。

2020年東京五輪を迎えるにあたって、このような大規模でかつ日本選手にとって重要となる国際大会を日本で開催できたことは大きな喜びである。まずは関係各位に感謝を申し上げたい。なお、本大会が行われる横浜国際競技場は、これまで長年、ジュニアオリンピックや日本選手権リレーを実施してきた実績があり、若いアスリートから日本のトップアスリートに至るまで親しみのある競技場であるとともにリレーの聖地ともいえる場所である。日本選手にとっては、慣れ親しんだ競技場で、地の利をいかした試合展開が期待できる状況であった。

2. 戦略と方針

本大会においては、男女4×100mRでは決勝進出8チームと予選タイム上位2名の計10チーム、男女4×400mRではA決勝進出8チームとB決勝上位2チームの計10チーム、男女混合4×400mRではA決勝進出8チームと予選タイム上位4名の計12チームが今秋に開催される世界陸上競技選手権ドーハ大会への切符を手にするのが決定されていた。したがって、各リレー種目の戦力は様々であるが、まずは世界陸上競技選手権ドーハ大会への切符を手中に収めることが上記5つのリレー種目の命題であった。

他のリレー種目（4×200mR、2×2×400mR、シャトルハードルリレー）については、IAAFの狙いである「革新的でエキサイティングなリレー種目への挑戦」のアピールをホスト国として日本国民あるいは世界の人々に伝えるために、フルエントリーして出場していくことを方針とした。なお、本大会のプログラムにエントリーされた競技者は、いずれのリレー種目にも出場可能であるというエントリーレギュレーションを最大限活用して、世界選手権への切符がかかる5つのリレーにおけるパフォーマンスを最大化していく布陣を意図して代表選手を決定した。

3. 競技成績と課題

1) 男子4×100mR

過去3大会での最高成績は3位であるが、近年の男子4×100mRの戦績およびタイムを考慮すると、世界リレーでの金メダル獲得は実現可能な目標として位置づけられる。本大会では、東京五輪にむけて可能性を広げるバトンパスの展開・組み合わせを試すこと、その中で金メダルを獲得することを目標に臨んだ。具体的には、走順変更およびメンバー変更を柔軟に行い、チームにさらなる厚みを持たせることをコンセプトの1つにしていた。選手たちのコンディションは非常に良い状態であり、高順位が期待される個々の走りを示したが、結果としては、予選3走-4走のバトンミスで失格となった。ここ10年、国際大会でのバトンミ

スによる失格を経験していなかったことから、今回のミスで様々なことをよりきめ細かく、再度見直していく必要があることを再認識することになった。世界選手権、2020東京五輪でのミスは許されないことから、今大会でのミスをより肯定的に捉えて改善を目指すことになる。今大会で走っていないメンバーにはサニブラウン選手、飯塚選手、白石選手をはじめとして、リレーチームには厚みが出ている。今後の競技会で上記に示したコンセプトを再度チャレンジして東京五輪にむけて積み上げを図りたいと考えている（なお、ゴールデングランプリ長居では世界リレーと同メンバー・走順で今季世界ランキング1位の38.00秒で優勝した）。

2) 男子4×400mR

2014年にアジア大会を3分1秒台で制覇してから、ここ数年間は思うような結果に結びついていなかった。この世界リレーは、世界選手権への切符を獲得し、続く世界選手権でのファイナル進出で東京五輪へ出場権を確かなものにするための大事なスタートとして位置づけて臨んだ。昨年度に土江オリンピック強化コーチの体制になってから、山村コーチ、邑木コーチ、小坂田コーチを中心に様々な取り組みを行ってきた。特に、近年のマイルレースを詳細に分析し、400mの前半200mにおけるポジショニングとそこから後半の走りを展開するといった意識づけとトレーニングによって着実に成果を示してきたと言える。実際に、4月のアジア選手権ではその戦術通りのレース展開で金メダルを獲得し、今大会の予選、そして決勝とメンバーを変更しながらも一貫してその戦術で個々の選手が400mを走破し、リレーしていく様子は、強化のコンセプトや戦術、トレーニングターゲットの共通理解が行き届いていることを示すものであり、高く評価できると考えている。

一方、今大会で決勝へ進出するこのは、最低限の目標であった。結果として4位という中盤の順位が取れたことは秋の世界選手権にむけて好材料であったが、チームの厚みという観点では、個々の選手がもう1段階スピードアップすることが求められる。現状の良い流れを継続しながら、東京五輪出場権と世界のファイナルといった最大目標への到達を地道に目指していきたいと考えている。

3) 女子リレー特別強化プロジェクト

女子のリレーについては、かなり厳しい状況下から特別強化プロジェクトをスタートした。プロジェクトでの焦点は「オリンピックを目指す気持ち」であり、オリンピックというものは、どんなもので、どのようにしたら出場していけるのかといった目線自体を変え、そこからチームを作り上げていくことを根幹にしてきた。今回の世界リレーをむかえるにあたり、東京五輪への参加資格を意識しながら、今大会がその先の五輪に重要な「戦い」になるという姿勢が確認できた。プロジェクトとしての問題点についても今大会によってかなり明確にできたので、それについては改善していくことはもちろんであるが、それ以上に、選手たちが課題を1つ1つクリアしていき、特に若い選手たちが「世界」を相手にどう取り組んで行けば良いのかを強く意識づけられたことは成果として捉えて良いと考えている。

4×100mRでは、バトンミスによって大幅に記録が低下

してしまった中でシーズンベストを記録した。特に女子4×100mRでは強豪国の多くがバトンミスによって失格し、世界陸上への出場権を獲得するには千載一遇の好機であったので、残念な結果になってしまった。4×100mRではバトンパスの精度が勝敗を分けることから、プロジェクトとして取り組んできたコンセプトの見直しやトレーニングについても再考が必要である。目標の1つである日本記録の更新を引き続き目指していき、まずはそこに到達することによって東京五輪の出場権獲得に向けた戦略の再構築を図っていきたくと考えている。

4×400mRでは、アジア選手権で銅メダル、今大会ではB決勝に進出した。アジア選手権の400mで4位に入賞したエースの広沢選手が怪我のため欠場という決断を余儀なくされた中で、もう1歩のところまできていただけに残念であった。チームとしての厚みが足りないことと、個人の400mで日本記録に迫るような個々の能力の向上が今後は不可欠になる。

女子の両リレーについては、いずれも層の薄さが目立ったが、春のグランプリシリーズでは今回の世界リレー代表以外に好走をみせた競技者も多くみられた。プロジェクトを推進しながら、今一度、総力を結集して東京五輪の両リレー出場に働きかけていきたくと考えている。

4) 男女混合4×400mR

決勝進出はならなかったが、総合11位で見事に世界選手権への切符を手にした。男女混合4×400mRは、アジア選手権でも銅メダルを獲得しており、戦術も少しずつ確からしいものにたどり着いている。男子、女子ともに4×400mRを中心とした強化策の成果がでていることを、このリレーでの成果が暗に示していると捉えている。女子で出場した青山選手が、短い試合インターバルで強行に出場していたことは、世界選手権への意気込みである一方、選手へはかなり過負荷となっていることも明らかであった。今後の国際大会においても4×400mRとのタイムテーブルは過密になることが予想されていることから、各リレーへの選手起用（配置）について、さらに戦略を練る必要があると考えている。

5) 4×200mR、2×2×400mR、シャトルハードルリレー

革新的でエキサイティングなリレー種目として配置された3つのリレーについて、日本チームとしてほぼベストのメンバーで臨むことができた。それぞれ男子4×200mR：5位、女子4×200mR：4位（日本最高記録）、2×2×400mR：銅メダル、シャトルハードルリレー：銀メダルといずれも好成績を収めた。試合前のミーティングやウォー

ミングアップも非常にリラックスした良いムードで行えており、出場した選手たちも特別なリレー種目を楽しめているようであった。ホスト国としてこれらのリレーにも積極的に出場していったことは、選手自身のみならず専任コーチの方々の理解の賜であり、ここに感謝申し上げる次第である。結果として、「世界リレー」の男女総合得点で日本は27点の3位であり、日本が総合得点で8位以内に入ったのは史上初の快挙である。

4. 「世界で戦う」・日本開催で「世界と戦う」意識づけ

本大会では、様々な試みの新しい競技が数多く行われた。先にも述べたように日本チームは全種目に積極的に参加し、メダル獲得、決勝進出、日本最高記録樹立などの成果を得ることができた。このように態勢で臨んだことで、これまでオリンピックや世界選手権には関わることのできなかった選手たちが数多くメンバーとして参加することができた。このことによって、競技力を引き上げていきたい層に対「世界」を意識づけでき、オリンピック・世界選手権を本気で目指しているメンバーと温度差なく「世界で戦う」ことを目指すきっかけをつくれたと考えている。また、東京五輪にむけては、日本開催で「世界と戦う」ことのリハールを部分的に行うことができた。ホームでありホストであるという状況で、ハイレベルな国際競技会を経験できたことは大きな財産であった。

5. 陸上競技リレー種目の魅力

選手もスタッフも事業として開催に関わった人たちも、非常に心配していたのが観客のことであった。結果としては、多くの来場者があり、大きく温かい声援を送っていただいた。このことは間違いなく選手たちの力になり、とても感謝している。同時に、日本におけるリレー種目人気のポテンシャルが大きいことも理解できた。さらに、陸上競技の魅力は、1種目に集中して競技進行されることで、こんなにも会場の一体感を大きくするものであるという新たな発見もあった。IAAFの考える「陸上競技の普及とリレー種目の魅力」のアピールについて、日本は先導的な役割を果たしていける国の1つであることは間違いない。これらのことを弾みに、2020東京五輪でも、陸上競技の会場がさらに大歓声になっていくことを期待し、その期待が味方になってくれるようなチームとして五輪を迎えたいと考えている。

世界リレーがこの時期に日本で行われたことは本当に良いタイミングであったと心から感じた。招致から開催までに関わったすべての人に改めて深謝申し上げて報告とさせていただきます。ありがとうございました。



第216回国際陸上競技連盟(IAAF)、第91回アジア陸上競技連盟(AAA)カOUNシル会議報告

会長 横川 浩

第216回国際陸上競技連盟カOUNシル会議(2019年3月10日~11日)及び第91回アジア陸上競技連盟カOUNシル会議(2019年4月19日)がカタール・ドーハで開催されたので、IAAFカOUNシルメンバーとして参加した。同会議の概要は以下の通りである。**第216回国際陸上競技連盟カOUNシル会議 概要**

1. ロシア問題

ルネ・アンデルセン調査団長から報告が行われ、次の二つの条件が依然満たされていないことから、資格停止処分を継続すると決定した。解除の条件として挙げられたのは、WADAが再検査を実施しているモスクワ検査所の分析データをAIU(Athletics Integrity Unit)に提供すること、調査に要した経費やスポーツ仲裁裁判所(CAS)への訴訟費用の支払いを行うことである。

2. 2020年東京オリンピック

●東京2020への参加資格取得システムと参加標準記録が承認された。新たなシステムでは、資格取得期間が延長され、多くの種目に於いて、取得期間が2か月延長となり、2019年5月1日から2020年6月29日となった。マラソンや50km競歩は、選手に十分な準備期間を与えるために、参加資格の締め切りを5月末とした。尚、選手の参加取得方法は、2本立てとなり、参加標準記録突破又はIAAFワールドランキングシステムのランキングからとなる。約半分の選手が参加標準記録で資格を取得、残りの半分をランキングシステムから選出するという方法が採用される。陸上の総参加選手数は約1900名。

●IOCは、50km競歩女子の追加(男子50km競歩との同時開催)については、2017年に陸上の実施種目が確定していることから採用が見送られた。

3. ダイヤモンドリーグ(DL)

現在のDLは、14大会+2ファイナルから構成されるが、2020年以降は12大会とファイナル1大会とし、最高レベル、最高クラスのグローバルサーキットとする。新たなフォーマットの採用により、ナンバー1を決定する、ファンにわかりやすい魅力的な大会作りを目指す。種目数は現在の32から24(男女各12種目)になり、最も長い距離は3000mとなる。各大会は90分という放映フレームの中で国際配信されるが、ローカル枠を設け、長距離等も含め種目を追加することはできる。尚、同じく2020年からは、DLの次のクラスの大会として、コンチネンタル・サーキットというシステムの導入が検討されており、次回のカOUNシル会議で詳細が審議される。

4. 競歩種目

競歩の魅力の発信、新たなファンや参加選手の増加、国際大会に於ける競歩種目の存続を推進するには、競歩の競技種目(距離)について、継続的に審議することの重要性が合意された。オリンピックを含む主要国際競技会に於いて、ジェンダーイクオリティを基本として、男女各2種目、合計4種目を存続させることを目標とする。競歩の発展には、電子コントロールシステム(インソール用電子チップの技術等)への投資と開発が必須であることから、2020年は同システムの試用と技術の信憑性の検証を重点的に実施することが不可欠である。2022年以降の距離については、10km、20km、30km、35kmから2種目を採用することで継続審議する。

5. IAAF主催競技会(World Athletics Series) 関係

●世界陸上競技選手権大会(2019年、カタール・ドーハ)組織体制、大会予算、競技運営、宿泊輸送、ボランティア等の報告が行われたが、観客動員、チケットセールスが大きな課題として挙げられた。アジア選手権が、テストイベントとして4月に開催される。

●世界室内選手権大会(2020年、中国・南京)のタイムテーブルと参加標準記録が承認された。

●世界ハーフマラソン大会(2020年、ポーランド・グディニヤ)のタイムテーブルが承認された。

●世界チーム競歩選手権大会(2020年、ベラルーシ・ミンスク)のタイムテーブルが承認された。

●世界クロスカントリー選手権大会(オーストラリア・パース)の日程は2021年3月20日(土)に決定した。

6. 2025年以降の世界陸上及び2024年以降の世界室内の開催地

昨年のカOUNシル会議決議及び作業部会の検討を経て、上記2大会の開催都市の選定は、まずはエリアを決定し、そのエリアから、候補都市(複数でも可)を提案する。今後、その決定条件や規程を精査していくが、2024年~2025年に実施される同2大会

については、2019年末までに、開催エリアと候補都市を確定していく流れとなる。入札規則第6.1.4条の修正案が承認されている。

7. IAAF規則の変更

技術委員会から提案のあった、次の8つの規則の改定が承認された。

●第113条(メディカルデレゲート)一長距離、競歩での選手の安全性確保のための導入

●第149.3条(記録の有効性)一ペナルティゾーンを採用した大会の記録も有効であることの明確化

●第170条(リレー種目)一新たなりレー種目の導入に柔軟に対応するための、第170.22条の導入

●第180.6条(フィールド種目)一長さの跳躍で、最後の試技順を記録準に変更することが可能

●第180.17条(フィールド種目)一フィールド種目の制限時間を1分に戻す

●第200.1~5条(混成種目)一2日連続という文言を、“24時間を2回連続”という表現に修正

●第230.7条(競歩)一ピットレーンという名称をペナルティゾーンに変更

●第250.6条(クロスカントリー)一スタート時の選手用ゲートボックスの設置義務化を廃止

8. その他

●2019年10月以降、コミッションはコンペティション、ディベロップメント、ガバナンスと従来のアスリート委員会の4つとなることが確定し、存続が検討されていたコーチコミッションも単独ではなく、上記コミッションの一部に組み入れられる形となる。

●TUE申請に関するサブ・コミッションが設置され、本連盟の理事・医事委員長の山澤文裕氏が委員長に任命された。

●IAAF総会は、9月25日~26日にドーハで開催され、その際に次期役員選挙も行われる。立候補者のリストは7月下旬に公表される予定。各立候補者はインテグリティ、利益相反に関する審査を受けなければならない。

第91回アジア陸上競技連盟カOUNシル会議及び第23回アジア陸上競技連盟総会 概要

1. アジア陸連総会での選挙を翌日(4月20日)に控え、新体制に於いても、アジアに於ける更なる陸上競技の普及と強化に向けて、各国が一枚岩になって、活発な活動を推進する必要性が説かれた。2015年からの4年は基盤整備の期間であったが、2019年~2023年の4年間はその基礎の上に、新しい時代を作り、強いアジアを築いていかなければならないと強調された。

2. AAA総会での選挙の結果、ダーラン会長の続投、筆者の副会長就任が決まった。下記が新体制、()内は議席数。

●会長(1) General Dahlan Al-Hamad (QAT)

●上席副会長(1) Maj. Gen. Surapong Ariyamongkol (THA)

●副会長(5) 横川浩(JPN), Wang Nan(CHN), Mohammad Jumah(KUW), Maj. Gen. Akram Sahi(PAK), Andrey Abduvaliev(UZB)

●カOUNシルメンバー(8) Kwan Kee(HKG), Ching Cheng Wang(TPE), Tigor Tanjung(INA), Roland Saade(LBN), Karim Ibrahim(MAS), Tsewang Rinzing(BHU), Mohammed Al-Maqdashi(YEM), Maj. Talip Tahir(BRU)

●女性カOUNシルメンバー(3) Stepanisheva Tatyana(TKM), Mala Sakonhnhom(LAO), Filomena Barros Dos Reis(TLS)

3. 日本から下記のAAA委員会に立候補し、全委員が選出された。

●メディカルコミッション・委員長

山澤文裕 日本陸連理事・医事委員長

●コーチングコミッティー委員

麻場一徳 日本陸連理事・強化委員長

●クロスカントリー・ロードランニングコミッティー委員

河野匡 日本陸連長距離・マラソンディレクター

●競歩コミッティー委員

三浦康二 日本陸連強化委員会・男女競歩コーディネーター

●テクニカルコミッティー委員

関幸生 日本陸連国際担当部長

第21回長野マラソン「日本陸連ランニングクリニック」

普及育成委員会 ランニング普及部 前河洋一

レース前日の4月20日（土）、受付会場となる長野「ビッグハット」において、例年通り参加ランナー向けのアドバイスとなるトークショー（45分）と、テーマごとのランニング相談会（30分を2回）の二部構成で、それぞれ午前と午後を実施した。

レースの制限時間が延長される傾向の中で、5時間の設定は経験の浅いランナーにとっては厳しく感じられるせいか、初心者ランナーの参加は少ないようである。また、エントリーの定員がすぐに埋まってしまうのもこの大会の特徴であることから、申し込みの勝手を知らずリピーター率も高いと思われる。

トークショーは長野マラソンの出場経験が豊富で大会を知り尽くした3名の講師が担当し、浅井えり子氏からはコース説明や長野マラソンの魅力、レースに向けた準備の注意点などの説明があった。さらにはスポーツドクターからは健康面や安全管理に関するアドバイスとして、安心してマラソンにチャレンジするための理論や心がけを内科（岡野裕氏）と整形外科（小嵐正治氏）それぞれの立場から語っていただいた。トークショーの司会進行はランニング普及部長の前河が担当した。

相談会は次の7つのテーマを設け、日本陸連ランニング普及部会の委員など、各専門の講師が簡単なレクチャーの後に質疑応答に対応した。①ランニングフォーム（園原健弘氏）、②レースの調整法（市河麻由美氏）、③レベルアップのトレーニング（渋谷俊浩氏）、④食事や栄養（大畑好美氏）、⑤体調管理（岡野氏）、⑥ランニング障害（小嵐氏）、⑦女性ランナーの相談コーナー（大島めぐみ氏）。この中でもランニングフォームには多数の参加者が集まり、中級レベル（サブフォー）対象のレースの調整法が次に多かった。相談会全体の参加者は午前の部が156名、午後は167名であった。

参加者からの主な質問内容は、“30km以降に失速するのでレース終盤の走り方を知りたい”、“レース前の食事の摂り方、膝の痛みへの対処法”、“女性ならではの悩み”、など、ランナーが抱える疑問や悩みの傾向はこれまでと大きな違いはないものの、市民ランナーも様々な方法で情報を得ているため、質問の内容自体が専門的になっているようである。従って、経験論だけの受け答えではもはや対応しきれない。理論と実践の両面で高い能力を身につけた指導者の役割がますます重要となるであろう。



〈相談会のテーマと参加者数〉

テーマ	講師	午前		午後		合計
		前半 11:30-12:00	後半 12:00-12:30	前半 14:30-15:00	後半 15:00-15:30	
1 ランニングフォームと快適に走り続ける秘訣	園原 健弘	35	14	33	16	98
2 マラソンのレース対策と調整のためのトレーニング：主に中級レベル対象	市河麻由美	19	17	26	15	77
3 マラソントレーニングの基本とレベルアップの秘訣：主に上級レベル対象	渋谷 俊浩	16	9	12	13	50
4 ランナーの食事と栄養に関するアドバイス	大畑 好美	10	6	7	4	27
5 ランナーの健康と体調管理・内科的トラブル対処法	岡野 裕	3	3	5	10	21
6 ランニング障害の予防と対処法	小嵐 正治	8	13	5	15	41
7 女性ランナーのための相談会：レースを楽しむために	大島めぐみ	2	1	3	3	9
合計		93	63	91	76	323

日本陸連栄養士会 第6回栄養カンファレンス 開催報告

医事委員会 スポーツ栄養部 浜野 純

日本陸連栄養士会は、2014年よりクローズドな勉強会を開催し、スポーツ栄養に関連する高度な情報の共有を重ねている。今年は4月28日(日)午前中に、味の素ショナルトレーニングセンターにおいて「日本陸連栄養士会第6回栄養カンファレンス」を開催した。参加者は日本陸連医事委員会スポーツ栄養部メンバー、都道府県サポートの管理栄養士、実業団および大学陸上部の管理栄養士・スタッフ、計26名であった。

会の冒頭、山澤文裕医事委員長より、年々活性化している日本陸連の栄養サポート活動について触れたうえで、今年度より『スポーツ栄養部』が医事委員会の組織の1つとして設置が承認されたとの報告があった。

第6回栄養カンファレンスの講演者であるスポーツファーマシストの砂本沙織氏は、日本アンチ・ドーピング機構(JADA)公認スポーツファーマシストとしてご活躍されている薬剤師である。砂本氏は「スポーツファーマシストの立場から考えるサプリメント事情」と題し、下記5つのテーマについて講演された。

1. アスリートサポートの事例

砂本氏がスポーツファーマシストとして行っているアスリートサポートは、主にドーピング関連の相談対応とチームや学校へのアンチ・ドーピング講座の開催である。相談件数は2018年9月からの約半年間で70件であり、そのうちサプリメントなどの健康食品に関する相談は25件であった。その中の6割以上は『使用不適合』と回答したとのことであった。砂本氏は「そもそもサプリメントで安心して飲めるものは1つもない、あるいはリスクがないものはないと考えるべきであり、その製品が低リスクか高リスクかを答えることしかできない。高リスクのものは使用不適合と言える。また低リスクとされるものは、ドーピング禁止物質の混入がないか定期的にチェックを受けているもの、すなわち『リスクが管理されている製品』であり、サプリメントに対するうえでの判断材料となる。」と説明された。しかし現場ではサプリメントに対して①リスクに関する情報の不足 ②はっきり判断できないことへの不安 ③JADA(日本アンチ・ドーピング機構)のサプリメント認証の終了(2019年3月末)の現状があり、「リスクの物差し」を知ることが重要との見解を示された。

2. サプリメントリスクの実態

アメリカでの2007年～2016年の調査で確認された汚染サプリメントは146社776製品であった(FDA調査)。市場に出回るサプリメントの中には、無許可医薬品成分が含まれるものがあり、その成分は濃度不明であり、安全性と有効性は認められていない。また他医薬品や栄養補助食品等との相互作用により、深刻で有害な影響を及ぼす可能性がある。

次に日本国内の現状を見ると、「無承認無許可医薬品等買上調査」では2014年では117製品中9製品(5%)に、2015年では146製品中2製品(1.4%)に無承認無許可医薬

品が使用されており、また別の「インターネット販売製品の買上調査」では2015年98製品中63製品(64.2%)に医薬品成分が含まれていたとの報告があった。

3. サプリメント使用のアンチ・ドーピング規則違反事例

国内のアンチ・ドーピング規則違反(ADRV)決定事例は、2016年度5例、2017年度6例、2018年度5例であった(JADAウェブサイトより)。2016年度の競技会検査での違反事例の1つは、当該競技会6か月前のドーピング検査では当該競技会で使用したサプリメントと同一の製品(ただしロット番号は異なる)を使用していたが問題なかった。しかし当該競技会では違反物質が検出されてしまった。当該サプリメント製品について、成分表示ラベルに違反物質の記載はなく、インターネットで調べても違反物質の混入情報もなく(2016年当時)、そして製品メーカーのホームページにはcGMP認証を受けていたことが紹介された。同じ製品でもロットによって構成成分が異なり、禁止物質が混入されている場合があるため、海外製サプリメントはもちろん、国内生産のサプリメントでも安心はできるとは言えない状況であることが示された。

4. 情報の扱い方

2019年4月3日JADAが設置した、サプリメント認証枠組み検証有識者会議からは、「スポーツにおけるサプリメントの製品情報公開の枠組みに関するガイドライン」がリリースされた。ADRVのリスクを下げるため、ガイドラインでは、生産施設・製品・分析機関全てに要件を定めている。またこの目的は、リスク低減のための指標を提供するものであるが、完全な安全性を保障するものではないことも報告された。サプリメントを使用する場合、必ずアンチ・ドーピング第三者認証を受けているか、企業への問い合わせが必要である。

5. サプリメントなどの健康食品の選び方

新規でサプリメントを採用する際は、まず栄養士に相談し、不足しているものを明確にしたうえで最小限必要なものを選択すること、使用時にはスポーツファーマシストなどの専門家へ相談することが示された。またアンチ・ドーピング認証取得については必ず確認すること、過去の安全や他人の例を信じないこと、さらにアンチ・ドーピングの観点ではcGMP取得だけでは不十分だと理解し、使用する場合は商品名とロット名が分かるものを残すことなど、サプリメントリスクを正しく理解し、自ら対策をとることがアスリートに必要なことであるとの説明があった。

サプリメントの使用はドーピングの回避だけでなく、安全性を担保するためにも自分だけで判断せず、必ず専門家へ相談することが大切であり、選手と指導者そしてそれぞれの専門職が連携することの重要性を強く感じさせられた講演であった。

日本陸連栄養セミナー2019開催報告

医事委員会 スポーツ栄養部 鈴木いづみ

2019年4月28日(日)味の素ナショナルトレーニングセンターにおいて「日本陸連医事委員会栄養セミナー2019」が開催された。参加者は陸上競技指導者、陸上競技選手の医・科学支援関係者、そして地域陸協関係者等約120名であった。第4回目を迎える今回のテーマは「サプリメントを考える」であった。セミナー前半は、サプリメントとアンチ・ドーピングに関わる最新情報が、講師4人による20分間オムニバス形式で講習された。後半は、2018年2月にIOCより公表された、サプリメントに関する最新の声明の説明、および日本陸連サプリメントポリシー策定会議報告であった。詳細は以下の通りである(敬称省略)。

1. サプリメントとは(杉浦克己、立教大学コミュニティ福祉学部スポーツウエルネス学科)

サプリメントの定義、スポーツサプリメント摂取の意義やメリットデメリットを説明。アスリートは食事の充実が最優先であり、サプリメント使用の検討も含めて十分な栄養教育が必要であると結んだ。

2. アンチ・ドーピングにおける第三者認証制度と認証の解釈の仕方(砂本紗織、薬剤師・JADA公認スポーツファーマシスト)

サプリメント摂取にはアンチ・ドーピング規則違反(ADRV)のリスクが必ずあると強調した上で、サプリメント使用の際は、成分表示の確認はもちろんのこと、アンチ・ドーピング認証取得の確認が重要であること、公認スポーツファーマシストを含めた専門家に相談することが推奨された。

3. サプリメント摂取によるドーピング事例(加藤 稔、医事委員)

サプリメント摂取が原因でADRVとなった最近の事例を4例紹介。特に海外製品において禁止物質のコンタミネーション(異物混入)のリスクが高く、安価である等のベネフィットよりもリスク重視で検討すべきであること、違反となった場合、意図的でないことの証明は困難になることが多いこと等を講話された。

4. 日本陸上アスリートのサプリメント摂取の実態(田畑尚吾、医事委員)

2013～2018年陸上競技日本代表選手574人に対して行ったアンケート調査より、トップ選手は全体の64%がサプリメントを使用していること、特に女子選手、シニア選手、長距離選手で使用率が高いこと、アミノ酸とビタミンの使用が多いこと等が報告された。

5. 大塚製薬様より陸上競技者に有用な各種製品のご紹介を頂いた。

6. IOCサプリメントに関する合同会議(鈴木いづみ、医事委員会スポーツ栄養部)

IOCが2018年2月に公表したサプリメントに関する最新の声明より、IOCとしてのサプリメントの定義、サプリメント使用を検討する上での有益なエビデンス、サプリメント使用の原則等が説明された。

7. 日本陸連サプリメントポリシー合同会議報告

1) 全体報告(山澤文裕、医事委員長)

近年、アスリートのサプリメント摂取が競技生活と切り離せなくなっている実状と、IAAFスポーツ栄養コンセンサス2019、IOCコンセンサス2018などを含めサプリメントに関する新たな研究成果が次々と公表されてきていることを鑑みて、日本陸連医事委員会としてサプリメントポリシーを策定するに至ったという説明があった。また、以下2)～6)のエビデンステーブルは、エビデンスレベルの高い論文をもとに2年半かけて作成したものと説明があった。

2) エビデンステーブル:鉄(松本 恵、医事委員会スポーツ栄養部)

2000～2017年に公表された論文260本より4本を抽出し、エネルギー、栄養バランスを整えた条件で1日総鉄摂取量は20～30mg程度までとし、うちサプリメントでの補助は10mg程度までとまとめた。

3) エビデンステーブル:クレアチン(田畑尚吾、医事委員)

2007年以降に公表された論文29本から9本を抽出し、クレアチン摂取は瞬発系パフォーマンスを改善するとされるが、使用時には体重増加に注意が必要であり、栄養面を含むコンディショニングに万全を期することが重要とまとめた。

4) エビデンステーブル:カフェイン(田原圭太郎、医事委員)

2013～2017年に公表され十分にコントロールされた論文20本を抽出し、運動前のカフェイン摂取は筋出力や持久力の向上、疲労感の軽減の可能性があるが、過剰摂取に注意が必要とまとめた。

5) エビデンステーブル:BCAA(真鍋知宏、医事委員)

2010～2017年に公表された論文から十分にコントロールされた11本を抽出し、運動前のBCAA摂取は筋損傷を抑制し、筋合成を促進すると考えられるが、摂取タイミングおよび摂取量については一定の見解が得られていないこと、また、持久系選手では明確な効果は認められないとまとめた。

6) エビデンステーブル:カルシウム(浜野 純、医事委員会スポーツ栄養部)

2017年以前の論文8本より5本を抽出し、アスリートは骨密度増加や疲労骨折予防のために、少なくとも1000mg/日以上のカルシウム摂取が望ましいが、ビタミンD摂取と日照への暴露時間、カルシウムの耐容上限量2500mg/日を考慮することが重要とまとめた。

質疑応答では、活発に質問が上がり、質問内容に応じて相応の登壇者が回答をした。結びに、山澤委員長より日本陸連サプリメントポリシーとして「サプリメント摂取の基本8ヶ条～摂るときは、必要な分だけ上手に安全に～」が宣言された。(内容は次頁に添付の通り)。多様な情報、質問、意見交換により盛会となった日本陸連栄養セミナー2019は、山澤委員長によるご挨拶をもって閉会した。なお、日本陸連医事委員会は各種サプリメントの使用を推奨しているわけではないことをここに追記する。

サプリメント摂取の基本8ヶ条

～摂るときは、必要な分だけ上手に安全に～

1. サプリを摂る前にまずは“食事の改善”を

「食事をバランスよく食べていなくても、サプリメントを摂取しておけば、その穴埋めができる」という誤った考えをしていませんか？ サプリメントとは、補給・補足を意味する英語（supplement）から派生した言葉です。あくまでも、日常の食事では摂りきれなかった栄養素を「補う」ことが目的で、食事の代わりにはなりません。サプリメントを利用する前に食事内容を見直してみましょう。食事日記を毎日つける、スマートフォンで写真撮影しておくなど、簡単な方法で確認できます。必要に応じておにぎりやパンなどの補食を加えるなどして、まずは食事の改善を最優先で行ってください。

2. 確かめよう！ サプリを摂る“目的と使い方”

どのサプリメントを、どのような目的で摂取するのか、本当に効果があるのか、どれくらいの量を摂るのが良いのか、使い方を必ず確認するようにしましょう。サプリメントはたくさん摂ったからといって効果が得られるものではありません。むしろ過剰摂取によって健康被害がある栄養成分もあります。摂取する量は、食事から摂取する量も合わせて「日本人の食事摂取基準」で示されている耐容上限量を超えないように注意してください。例えば、鉄は不足しやすい栄養素である一方で耐容上限量があります。そのため貧血予防の観点からも、食事から十分量の鉄を摂取するよう努めたいので、サプリメントで補充する場合は1日10mg程度を目安にすると良いでしょう。

3. サプリの摂りすぎはむしろ“健康へのリスク”あり

サプリメントはたくさん摂ればその分効果が出るというものではありません。鉄、プロテインやビタミンをはじめとしたサプリメントの過剰摂取により体調不良が起こる可能性もあります。身体の状態にあった適正で必要な量を摂ることを心がけましょう。

4. 「これ効くよ」と言われたサプリに要注意

指導者や家族、友人などから勧められたからという理由で、サプリメントを摂取しているアスリートがしばしばみられます。他人から勧められたサプリメントで健康

を害した、ドーピング禁止物質が入っていた、ということもあります。自分に必要なものか、安全かどうかを必ず確認しましょう。

5. “絶対に安全” そんなサプリはありません

たとえ日本製であっても、原材料が海外製のものがあります。製造の管理が不十分な場合、ドーピング禁止物質が誤って混入してしまう恐れもあります。そのためどんなサプリメントでも絶対に安全だという保障はありません。リスクがあることを忘れずに利用しましょう。

6. 気をつけよう！ “海外サプリ”の安易な使用

海外製のサプリメントは日本製のものよりドーピング禁止物質が入っている可能性が高いので注意が必要です。また、海外のサプリメントでは製品ラベルに表示のない物質が混入していたという事例も多数発生していますし、安全といえる科学的根拠がない物質や日本では食品加工に使用が認められていない物質を含んだものもあります。アンチ・ドーピングのためだけでなく、自分の健康を守るためにも安易に海外製品を摂取しないようにしましょう。

7. サプリによるドーピングは“自己責任”

サプリメントへのドーピング禁止物質の混入による、アンチ・ドーピング規則違反の事例が多く報告されています。アスリートは自分の口に入れるもの全てに責任を持たなくてはなりません。他人に勧められたからといって安易に摂取せず、専門家に相談しましょう。また、万が一、違反が疑われる分析結果が出た場合、手元に残っているサプリメントの成分分析や容器の表示成分などは証拠となりうるので、サプリメントは最後まで使い切らずに、容器ごとそのまま長く保管しておきましょう。

8. サプリを摂る前に医師・栄養士・薬剤師へ“相談”を

サプリメントを摂取する前にサプリメントの必要性や安全性（健康面、アンチ・ドーピングなど）について必ずスポーツドクター、スポーツ栄養士、スポーツファーマシスト（薬剤師）などの専門家に確認しましょう。

2019年度

JAAF公認ジュニアコーチ

兼 日本スポーツ協会公認スポーツリーダー養成講習会

(文部科学省認定教員免許更新講習会)



開催要項

1. JAAF公認ジュニアコーチ講習会とは

ジュニアコーチ講習会は主にジュニアの指導者を対象に陸上競技の「走・跳・投」の基本技術の指導方法を習得することを目的に開催いたします。

※本講習会は日本スポーツ協会公認スポーツ指導者制度に基づき実施いたします。
※本資格を取得する為には「スポーツリーダー(共通科目)」「ジュニアコーチ(専門科目)」を受講し合格の上所定の手続きを行う必要があります。

2. 講習概要・料金

- (1) 講習日程:各会場3～4日間、1日8～10時間(理論・実技)
- (2) 受講料:共通科目・専門科目受講:25,000円+決済手数料
共通科目免除者:15,000円+決済手数料
免除適応コース承認校在校生:10,000円+決済手数料

※一旦納入された受講料は、理由の如可を問わず返金しません。
※申込み後、本年度中に受講ください。
※別途、指定テキストの事前購入が必要となります。
※保健体育の教員免許状による共通科目の免除は廃止いたしました。

3. 申込期間・申込方法

申込期間 5月1日(水)～各会場開催初日の約1ヶ月前

申込方法 日本陸上競技連盟HP「ジュニアコーチ講習会申込ページ」より申込
※WEBのみの受付となります。FAX、書類等での受付はできませんので予め承ください。
※共通科目が免除の方も「ジュニアコーチ講習会申込ページ」よりお申込ください。
※お申込には「RUNNET(ランネット)」の登録が必要となります。

【共通科目が免除される条件】

- すでに日本スポーツ協会公認スポーツ指導者資格を保有している場合。
 - 「免除適応コース修了証明書」を保有している場合。
 - 「免除適応コース承認校」に在籍をしている場合。
 - その他関連資格を保有している場合。
- 詳細は日本スポーツ協会HPをご確認ください。

【専門科目免除の方】

全国小学生陸上競技指導者中央研修会修了者

【免除適応コース承認校在学の方】

(※卒業後に日本スポーツ協会に申請すると共通科目が免除になる場合があります)

※免除適応コース承認校とは
日本スポーツ協会が実施しているスポーツ指導者養成講習会と同じカリキュラムを承認校で履修することができ、講習・試験の一部またはすべてが免除されるシステムです。

【教員免許更新講習充当希望の方】

本講習会にお申込みの上、日本陸上競技連盟HP「ジュニアコーチ講習会申込ページ」に掲載の「申込書」を各会場開催日の2週間前までにご提出ください。

◆開催会場・日程一覧

開催地	日程	会場	開始日	バ切り日
北海道	8月1日(木)・2日(金)・3日(土)	帯広の森陸上競技場	5月1日	6月23日
青森	11月2日(土)・3日(日)・4日(月)	青森県新陸上競技場	6月1日	9月23日
岩手	11月2日(土)・3日(日)・16日(土)・17日(日)	岩手大学・富士大学	6月1日	9月23日
宮城	2月8日(土)・9日(日)・2月15日(土)・16日(日)	弘進ゴムアスリートパーク仙台 ひとめぼれスタジアム	6月1日	1月5日
山形	8月16日(金)・17日(土)・18日(日)	NDソフトスタジアム山形	5月1日	7月7日
茨城	1月11日(土)・12日(日)・25日(土)・26日(日)	流通経済大学 龍ヶ崎キャンパス	6月1日	12月1日
東京1	8月16日(金)・17日(土)・18日(日)	ナショナルトレーニングセンター	5月1日	7月7日
東京2	11月2日(土)・3日(日)・4日(月)	ナショナルトレーニングセンター	6月1日	9月23日
新潟	11月9日(土)・10日(日)・12月7日(土)・8日(日)	新潟医療福祉大学	6月1日	9月29日
長野	12月1日(日)・12月7日(土)・12月8日(日)	国立高専機構 長野高専	6月1日	10月27日
三重	8月17日(土)・18日(日)・19日(月)	皇学館大学	5月1日	7月7日
大阪	8月16日(金)・17日(土)・18日(日)	万博記念公園競技場	5月1日	7月7日
広島	12月14日(土)・15日、1月25日(土)・26日(日)	広島県総合グランド補助競技場及び広島県スポーツ会館	6月1日	11月3日
山口	1月11日(土)・12日(日)・13日(月)	維新みらいふスタジアム	6月1日	12月1日
高知	11月23日(土)・24日(日)・12月7日(土)・8日(日)	高知県立春野総合運動公園陸上競技場	6月1日	10月14日
鹿児島	11月30日(土)・12月1日(日)・ 2月15日(土)・16日(日)	鹿屋体育大学 ジャパンアスリートトレーニングセンター大隅	6月1日	10月20日

*日程・会場は変更になる場合もございます。変更の場合は別途お知らせいたします。
*開始時刻は8時～9時、終了時刻は18時～20時を予定しております。(会場によって異なります。)

◆本件に関するお問合せ

公益財団法人日本陸上競技連盟 ジュニアコーチ連絡担当窓口

TEL 042-319-2263 Eメール fukyu-info@jaaf.or.jp

大会観戦ガイド

2019.5.31 時点

第103回日本陸上競技選手権大会 兼 ドーハ 2019世界陸上競技選手権大会 日本代表選手選考競技会

- ▼期日：2019年6月27日（木）～6月30日（日）
- ▼場所：福岡市博多区東平尾公園2-1-2
福岡市博多の森陸上競技場
- ▼アクセス：
 - ・市営地下鉄「福岡空港」駅3番出口横より西鉄シャトルバスで約10分
 - ・「福岡空港前」より西鉄路線バス「3番系統・イオンモール福岡系統」で「博多の森競技場前」下車 徒歩2分
 - ・「福岡空港前」より西鉄路線バス「37・39・43番系統」で「東平尾」下車 徒歩15分
- ▼競技実施日・競技時間
 - *エントリー数により予選・準決勝はなくなる場合があるが、決勝実施日に変更はない。

[第1日目 6月27日（木）]

- 15時00分開始予定～20時00分終了予定
- 男子：100m予選・準決勝／400m予選／800m予選／5000m決勝／走高跳決勝／三段跳予選／円盤投決勝
- 女子：100m予選・準決勝／400m予選／1500m予選／3000m障害物決勝／円盤投決勝

[第2日目 6月28日（金）]

- 16時30分開始予定～20時40分終了予定
- 男子：100m決勝／400m決勝／800m決勝／400mH予選／やり投決勝
- 女子：100m決勝／400m決勝／1500m決勝／100mH予選・準決勝／棒高跳決勝／走幅跳決勝／やり投決勝

[第3日目 6月29日（土）]

- 13時30分開始予定～18時00分終了予定
- 男子：200m予選／1500m予選／110mH予選・準決勝／400mH決勝／3000m障害物決勝／棒高跳決勝／三段跳決勝／ハンマー投決勝
- 女子：200m予選／800m予選／100mH決勝／400mH予選／ハンマー投決勝
（オープン競技）パラ種目 4×100mユニバーサルリレー

[第4日目 6月30日（日）]

- 13時00分開始予定～18時00分終了予定
- 男子：200m決勝／1500m決勝／110mH決勝／走幅跳決勝／砲丸投決勝
- 女子：200m決勝／800m決勝／400mH決勝／5000m決勝／走高跳決勝／三段跳決勝／砲丸投決勝
（オープン競技）パラ種目 女子100m（T63／64）／男子1500m（T53／54）

マスターズ種目

- 男子：100mM40～50、M55～65／1500mM40～50、M55～65
- 女子：100mW40～50、W55～65／1500mW40～65

▼テレビ放送予定

第1日

- 6月27日（木）
18：00～19：50（NHK BS1）

第2日

- 6月28日（金）
18：30～19：30（NHK BS1）
19：30～20：42（NHK 総合テレビ）

第3日

- 6月29日（土）
16：00～18：00（NHK 総合テレビ）

第4日

- 6月30日（日）
16：00～18：00（NHK 総合テレビ）

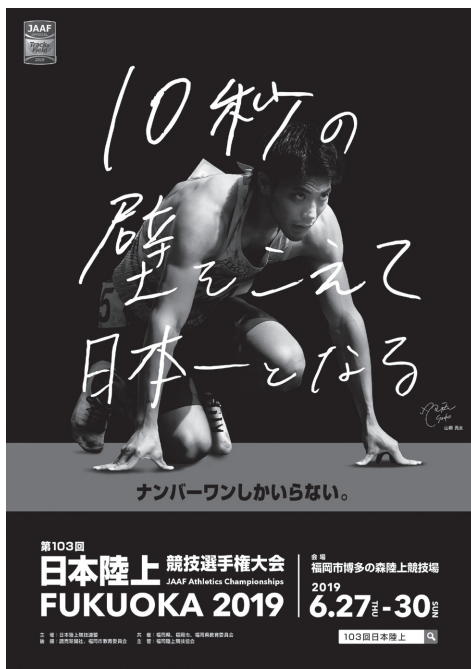
▼チケット情報はこちら

<https://www.jaaf.or.jp/jch/103/>

▼問合せ先

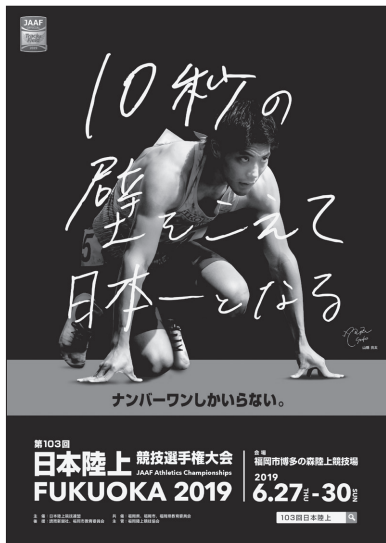
日本陸上競技連盟事務局
TEL：03-5321-6580 FAX：03-5321-6591
（土・日祝日を除く10：00～18：00）

※大会の詳細は日本陸上競技連盟WEBサイト内、特設ページ<https://www.jaaf.or.jp/jch/103/>で随時アップします。



事務局からのお知らせ

◆◆6月27日より福岡にて開催！第103回日本陸上競技選手権大会をスタジアムで！◆◆



9月10月にドーハで開催される世界選手権の日本代表選手選考競技会を兼ねて開催する、第103回日本陸上競技選手権大会。今年の舞台は、福岡市博多の森陸上競技場！選手達の熱戦をぜひ、競技場でご声援をお願い致します。

大会特設サイトでは、最新情報を随時更新中です！エントリーリストから競技日程、プロモーションビデオなど、大会を楽しむことができるコンテンツが満載です。

▼第103回日本陸上競技選手権大会特設サイト
<https://www.jaaf.or.jp/jch/103/>

◆◆陸上競技ルールブック2019年度版を、4月より全国の書店、ネット書店で販売開始しました。◆◆

陸上競技関係者や愛好家のための2019年度版ルールブックの発売を開始しました。修改正のあった国際及び日本国内陸上競技ルールを反映し、すべてのルールのほか競技場の仕様、全国の公認陸上競技場一覧などを掲載しているルールブック。

お近くの書店にない場合は、電話またはホームページからご購入いただけます。
お電話でのご注文の場合：0120-911-410（ベースボール・マガジン社 受注センター）
※受付時間 月曜日～金曜日 10：00～12：00、13：00～16：00（祝祭日を除く）
ホームページからご注文の場合：ベースボール・マガジン社のウェブサイトへ。
<http://bookcart.sportsclick.jp>



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）
高橋 克実（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
廣瀬 静香

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
WEBサイト <http://www.jaaf.or.jp/>
公式動画サイト <http://japanathletics.tv/>