

陸連時報 三

2020
令和2年

7 月号

題字は平沼亮三(初代陸連会長)の書

目 次

理事会報告	166
新型コロナウイルス感染症に対応する中で選手たちを支えるために～選手を支える皆様へのQ&A～ (日本陸上競技連盟 科学委員会心理担当)	168
コンディション維持のための免疫力UPメニュー紹介(日本陸上競技連盟 医事委員会 スポーツ栄養部)	170
指導者とともに進む(日本陸上競技連盟 指導者養成委員会)	172
ゴールデンウィークおうちチャレンジ!	175
セイコーゴールデングランプリ アスリートスペシャルトーク	176
陸協NEWS	178
大会観戦ガイド	180
事務局からのお知らせ	181

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

理事会報告

第60回理事会

日時：2020年4月17日（金）

14時00分～15時23分

開催方法：WEB会議システムを用いて開催

理事総数30名中出席者24名にて、理事会の成立を風間事務局長が報告。横川会長が挨拶を行い、引き続き、議事進行に入る。

【協議事項】

1. 東京2020オリンピック競技大会

日本代表選手選考要項及び内定競技者の取り扱いについて

2. 東京2020オリンピック競技大会

マラソン・競歩日本代表選手内定・補欠選手

麻場強化委員長より資料に基づき説明があり、原案通り承認された。

理事会後のプレスリリース内容は下記の通り。

東京2020 オリンピック競技大会

日本代表選手選考要項及び内定競技者の取り扱いについて

標記大会の2021年7月への延期に伴い、すでに定められた日本代表選考要項及び内定選手等の取り扱いについて下記の通り定める。

【考え方】

ワールドアスレティックス（以下「WA」という。）は、2020年4月6日～11月30日の間にマークされた記録に関しては、標記大会に出場するための対象として勘案しないことを表明する一方、資格開始期日を見直すことなく、停止期間以前に参加資格を得た（参加標準記録を突破した）競技者の権利は維持する方針を表明した。

そこで本連盟は、一年後の大会に向け、二つの方針を示す。

- ①現在定められている選考要項で選考された内定者に関しては、延期された大会に関してもその権利を尊重する。
- ②一方で、上記①以外の代表選手の選考に関しては、本連盟の編成方針に従って、選考基準を新たに定める。次に掲げる新たな方針は、選手、関係者にとって公平な選考を損なうことなく、本大会で「個人やチー

ムが最大限の力を発揮し」、なお「メダル獲得及び8位入賞を目指す競技者を一人でも多く派遣する」ことにつながる方途であると確信する。

1. トラック&フィールド種目

選考競技会がまだ始まっていないトラック&フィールド種目については、現在の選考要項を一旦取り消すことについて2020年4月17日開催の理事会において承認され、今後WAが定める参加資格に基づき、新たに強化委員会で選考要項原案を作成の上、理事会で承認を受ける。

2. マラソン

2019年5月18日策定の選考要項に基づき、選手6名（中村匠吾、服部勇馬、大迫傑、前田穂南、鈴木亜由子、一山麻緒）が代表選手として内定し、選手4名（大塚祥平、橋本峻、小原怜、松田瑞生）が補欠として選考されており、2020年4月17日開催の理事会においてその代表内定選手及び補欠選手を各々2021年に延期された本大会の代表選手及び補欠選手として改めて承認した。

3. 競歩種目

（1）内定選手

現時点で、2019年7月1日策定の選考要項に基づき、選手6名（山西利和、池田向希、鈴木雄介、川野将虎、岡田久美子、藤井菜々子）が代表選手として内定しており、2020年4月17日開催の理事会においてその内定選手を2021年に延期された本大会の代表選手として改めて承認した。

（2）男子20km 競歩

現在内定している2名（山西、池田）以外の代表選手について、すでに選考競技会がすべて終了し、代表候補となる選手全員が参加資格を満たしているため、上記の選考要項に基づいて選考委員会で選考された、高橋英輝を2021年に延期された本大会の日本代表選手として2020年4月17日開催の理事会で承認した。また、古賀友太、藤澤勇の2名を本大会の補欠選手として2020年4月17日開催の理事会で承認した。なお、両選手の優先順位については、今後、その決定方法について新たに強化委員会で原案を作成し、理事会の承認を得た上で決定する。

（3）男子50km 競歩

代表選考競技会のひとつである日本選手権50km競歩（2020年4月12日）が中止となったため、前記（1）の選考要項中前記（1）の代表内定者に関しない部分

を取り消すことについて2020年4月17日開催の理事会において承認した上、現在内定している2名（鈴木、川野）以外の代表選手については、WAが新しいオリンピックの参加資格を定めた後に、新たに強化委員会において選考要項原案を作成の上、理事会で承認する。

(4) 女子20km 競歩

すでに選考競技会がすべて終了しているが、前記(1)の選考要項中前記(1)の代表内定者に関しない部分を取り消した上、内定の2名（岡田、藤井）以外

は現時点で参加資格を有している者がいないため、上記2名以外の代表選手については、WAが新しいオリンピックの参加資格を定めた後に、新たに強化委員会において選考要項原案を作成の上、理事会で承認する。
※「選考要項」とは、本連盟理事会で承認された、東京2020オリンピック競技大会の選手選考手続きに関する全てのことを言う。

※「選考基準」とは、上記選考要項の中にある、個別の基準を言う。

東京2020オリンピック競技大会 マラソン・競歩日本代表選手内定・補欠選手

■男子マラソン

氏名	フリガナ	所属		PB
中村 匠吾	ナカムラ ショウゴ	東京	富士通	2:08:16
服部 勇馬	ハットリ ユウマ	愛知	トヨタ自動車	2:07:27
大迫 傑	オオサコ スグル	東京	Nike	2:05:29

<補欠選手>

氏名	フリガナ	所属		PB
大塚 祥平	オオツカ ショウヘイ	福岡	九電工	2:10:12
橋本 峻	ハシモト リョウ	東京	GMOインターネットグループ	2:09:29

■女子マラソン

氏名	フリガナ	所属		PB
前田 穂南	マエダ ホナミ	岡山	天満屋	2:23:48
鈴木亜由子	スズキ アユコ	東京	日本郵政グループ	2:28:32
一山 麻緒	イチヤマ マオ	京都	ワコール	2:20:29

<補欠選手>

氏名	フリガナ	所属		PB
小原 怜	オハラ レイ	岡山	天満屋	2:23:20
松田 瑞生	マツダ ミズキ	大阪	ダイハツ	2:21:47

■男子20km競歩

氏名	フリガナ	所属		PB
山西 利和	ヤマニシ トシカズ	愛知	愛知製鋼	1:17:15
池田 向希	イケダ コウキ	静岡	東洋大学	1:17:25
高橋 英輝	タカハシ エイキ	千葉	富士通	1:17:26

<補欠選手>

氏名	フリガナ	所属		PB
古賀 友太	コガ ユウタ	福岡	明治大学	1:18:42
藤澤 勇	フジサワ イサム	東京	ALSOK	1:17:52

■男子50km競歩

氏名	フリガナ	所属		PB
鈴木 雄介	スズキ ユウスケ	千葉	富士通	3:39:07
川野 将虎	カワノ マサトラ	静岡	東洋大学	3:36:45

■女子20km競歩

氏名	フリガナ	所属		PB
岡田久美子	オカダ クミコ	東京	ビックカメラ	1:27:41
藤井菜々子	フジイ ナナコ	大阪	エディオン	1:28:58

新型コロナウイルス感染症に対応する中で 選手たちを支えるために ～科学委員会から選手を支える皆様へのQ&A～

日本陸上競技連盟 科学委員会 心理担当

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、誰もが体験したことの無いような困難に直面しています。大切な日常を失っているのは、もちろん陸上競技関係者だけではなく社会全体です。スポーツを楽しむためには健康や安全な生活が確保されることが不可欠ですので、今は協力してそういった環境を作り上げるための時期だと思います。その一方で、長年準備してきた2020年シーズンに力をぶつけることができない選手の皆様のお気持ちを思うと、社会全体が厳しい状況にある中、やりきれない思いを胸にしまって過ごされているのではないかと想像しています。選手を近くで支えておられる皆様（ご家族や指導者、関係者の方々など）に、科学委員会心理担当から選手の心理面を支援する視点からQ&A形式で情報をお伝えさせていただきます。

（以下に一部をご紹介します。全文はぜひ陸連websiteからご覧ください：<https://www.jaaf.or.jp/files/article/document/13822-0.pdf>）

2020年5月11日 日本陸上競技連盟科学委員会

心理担当：奥野真由、山本宏明、委員長：杉田 正明

Q：目標としていた大会が中止となり、ふさぎ込んでいます。少しでも前向きになるよう励ましていますが、関わり方が難しいと感じます。どう関わればよいのでしょうか？

A：目標としていた試合が中止になった、突然チームが解散してしまい再開の目処も立たない、など思いもよらない体験をしたアスリートには、自分の体験や気持ちを適切に整理できる機会や時間を大切にすることをお勧めします。

信頼する人に気持ちを打ち明ける、日記を書く、チームメイトと連絡を取る、など彼らが自分に合った方法を選択できるよう関わってあげてください。

その際には、心配する気持ちや焦りから話を聴きだそうとするのではなく、「あなたが話したい時にはいつでも話を聴くよ」というスタンスを大切にしてみてください。お話を聴く際も、アドバイスをしなければと構える必要はありません。「そうそう、そうなんだね」と聴いていただくだけで十分です。周囲の大人のそういった関わりに支えられることで、彼らは安心して自分自身の気持ちに向き合うことができます。

Q：個人練習に身が入らず、真剣に取り組んでいるように見えません。選手にこちらも、ついうるさく言ってしまいます。どのように目標に取り組ませると良いのでしょうか。

A：なぜ個人練習に身が入らない（やる気が出せない）のか、に目を向けてみましょう。様々な理由が考えら

れますが、一つは目標を見失ってしまっている可能性が考えられます。「何をいつまでに達成するのか」という、期限を含んだ具体的な目標は、やる気を発揮するのに重要な働きをします。何かに取り組み始める時、その取り組みを継続する時、取り組みをより良いものにする時、「モチベーション（＝やる気）」が欠かせません。高いモチベーションを維持することで、アスリートは苦しい練習に取り組むことができます。

しかし、現在の状況は「いつまでに」という、達成期限を設定することが困難です。また、目標としていた大会が中止になった場合は、「何のために練習するのか」という、陸上競技に取り組む理由について考えることがあっても不思議ではありませんし、「また中止になるかもしれない」という気持ちから、今は少し陸上競技と距離を置きたいという思いを持つ選手もいるかもしれません。

「目標を見失ってしまっている」と言っても、選手の思いや困っているポイントは様々です。改めて目標を設定する取り組みを通じて、アスリート自身が困っているポイントを明確にしてみてもいいでしょうか。その際に大切なことは、アスリート自身が持つ「陸上競技者としてありたい姿」をもとに、「そのためには、今の自分は何ができるのか」を検討することです。

以下に示す目標設定の原理・原則も参考にしてみてください。

目標設定の原理・原則（石井，1997）

- ① 一般的で抽象的な目標ではなく、詳しくて具体的な目標を設定する
- ② 現実的で挑戦的な目標を設定する
- ③ 長期目標も大切であるが、短期目標を重視する
- ④ チーム目標よりも個人目標を重視する
- ⑤ 勝敗目標よりもプレー目標を設定する
- ⑥ 目標に対して、その上達度が具体的かつ客観的に評価されるよう工夫する

猪俣公宏編（1997）選手とコーチのためのメンタルマネジメント・マニュアル。大修館書店

Q：大会が中止になってから、気が抜けたようにスマートフォンばかり見てゴロゴロしています。どうしたらやめさせられるのでしょうか？

A：目標が明確だった今まで通りの生活が送れなくなり、一日中ゲームや動画視聴に没頭する、いつもSNSをチェックしている、新型コロナウイルスに関する情報をずっと調べている、などスマートフォンが手放せなくなっているアスリートもいるかもしれません。その行動は改善する必要がありますが、頭ごなしに否定し、正そうとしても、アスリートの気持ちは離れていくばかりです。

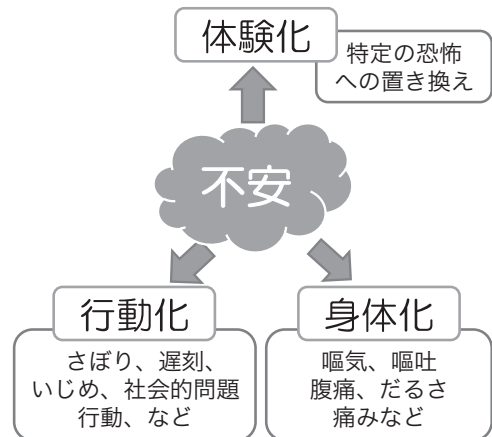
「どうすればやめさせられるか」を検討する前に、彼らがスマートフォンを通じて何を求めているかを検討してみてください。つらい体験をしたことから今は何も考えたくないという気持ちや、孤独感から人と繋がりたいという気持ちが高まっている可能性も考えられます。行動の背景にあるアスリートの気持ちの存在に目を向けることが、彼らの行動改善の第一歩になります。

Q：新型コロナウイルスのために競技ができなくなってから、「ミスや忘れ物を極端に心配するようになりました」「行動がだらしくなりました」「足の痛みやだるさを口にするようになりました」。大変なのは皆同じなのに、どうしてこのようになってしまうのでしょうか？

A：3つのご心配について、ひとつの図でお話しします。心の内面に大きな不安が生じると、人はそれから無意識に身を守ろうとして「体験化」「行動化」「身体化」と呼ばれる対処方法をとることがあります。

1つ目の「体験化」は不安を別の体験に形を変えて処理をする方法です。例えば先行きに対する漠然とした不安が形を変えて、不潔になることを極端に恐れて長時間繰り返し手を洗ったり（強迫行為）、過剰な心

3通りの「不安の防衛」



笠原嘉「不安の精神病理」（心身医学.21(6):465-467.1981年）を基に作成

配をして周囲に確認を求めて安心する（確認行為）として現れることがあります。

2つ目の「行動化」とは、不安を問題行動などで表出して解消しようとすることを指します。

スポーツの場では、サボりや遅刻などの規則違反、いじめや粗暴な言動などが見られることがあります。

3つ目の「身体化」とは、不安が身体の症状として現れる場合を指します。足や腰など体の痛みで現れることもあれば、お腹の不調や吐き気など内臓の不調として現れることもあります。本人は体の症状に苦しみますが、その分、心の内面と向き合うつらさを体験せずに済むという側面もあります。

ご紹介した3つの場合のいずれにおいても、周りの人間が普段と違う点を直接的に直そうとすると、往々にしてかえって状況が悪化します。「本人ひとりでは受け止めきれないほどの負担がかかっているのかもしれない」と想像し、まずはご本人の不安に寄り添い、歩みを合わせるような関わりから始めていただくことがご本人を支える大きな一歩になります。

コンディション維持のための免疫力UPメニュー紹介

日本陸上競技連盟 医事委員会 スポーツ栄養部

コンディション維持のためには日々の食事が重要です。

様々な公的情報に基づいた栄養素・成分と働きについて分かりやすく簡単に記載してありますので、ぜひ、この機会に理解を深め、ご自分でご家庭で免疫力UPメニューを作ってみてください。

○からだの土台は「食事の基本型」で作る

主食（ご飯、パン、麺類など）、主菜（肉、魚、卵、大豆製品を使った料理）、副菜（野菜、きのこ、海藻類を使った料理）、牛乳・乳製品、果物をそろえた食事を毎食とることが食事の基本。不足しているものはないか、毎食確認しましょう。

○風邪や感染症予防のための免疫力UPにおすすめの栄養素・成分をしっかりとろう！

栄養素・成分	体内での働き	多く含まれている食品
ビタミンA	のどや鼻の粘膜を正常に保つ	レバー、うなぎ、卵、にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、小松菜 など
ビタミンC	白血球の増加に関わり免疫力を高める	グレープフルーツ、キウイフルーツ、いちご、オレンジ、ブロッコリー、赤ピーマン、黄ピーマン、かぼちゃ、ほうれん草、小松菜、ジャガイモ、さつまいも など
ビタミンD	免疫調節作用がある	マイタケやきくらげなどのキノコ類、鮭やしらす干などの魚介類
乳酸菌 ビフィズス菌	腸内環境を整える 善玉菌を補う	ヨーグルト、チーズ、キムチ、みそ、漬物、乳酸菌飲料 など
食物繊維	腸内の善玉菌のエサになる	ごぼう、切干大根、大豆、納豆、こんにゃく、さつまいも、アボカド、海藻類、オクラ、なめこ、めかぶ など
βグルカン	腸内の善玉菌のエサになる	舞茸、しいたけ、エリンギ、なめこ、しめじ など

○免疫力UPのためのおすすめメニュー

①かぼちゃほうとう



写真:陸上競技マガジン

ビタミンA **ビタミンC** **βグルカン**

かぼちゃを使ったメニューは他にも

- ・かぼちゃのそぼろあんかけ
- ・かぼちゃとクリームチーズのサラダ
- ・かぼちゃの肉巻き
- ・かぼちゃプリン

などもおすすめです

②ハムチーズアボカドトースト



写真:陸上競技マガジン

乳酸菌 **食物繊維**

アボカドを使ったメニューは他にも

- ・アボカドとエビと卵のサラダ
- ・アボカドと豚肉の炒め物
- ・アボカドとサーモンのパスタ
- ・アボカドと長芋の和え物

などもおすすめです

③ビタミンたっぷりサラダ



写真:陸上競技マガジン

ビタミンA **ビタミンC** **食物繊維**

④緑黄色野菜とチーズのオーブン焼き



写真:陸上競技マガジン

ビタミンA **ビタミンC** **乳酸菌**

緑黄色野菜を使ったメニューは他にも

- ・ポトフ (写真左)
- ・カレー、シチュー
- ・ブロッコリーの豆腐あんかけ (写真右)
- ・ミネストローネ

などもおすすめです



⑤野菜とキムチの牛肉巻き



写真:陸上競技マガジン

ビタミンA

ビタミンC

乳酸菌

キムチを使ったメニューは他にも

- ・豚キムチ・冷奴のキムチのせ
- ・納豆とキムチの和え物・キムチ鍋

などもおすすめです

⑥めかぶと切干大根のネバネバサラダ



写真:陸上競技マガジン

ビタミンA

食物繊維

βグルカン

切干大根は戻すだけでサラダや和え物に!

- ・切干大根とツナのマヨネーズ和え
- ・切干大根と塩昆布の和え物
- ・切干大根とオクラの和え物

などもおすすめです

⑦鮭とひじきの炊き込みごはん

ビタミンD

食物繊維

鮭を使ったメニューは他にも

- ・鮭のムニエル
- ・鮭とほうれん草のクリーム煮
- ・鮭と野菜・キノコのホイル焼き

などもおすすめです



写真:陸上競技マガジン

★乳酸菌を含む食品で腸内環境を整えよう

これらの食品は腸内で善玉菌を増やし、免疫力アップに役立ちます。

善玉菌のエサとなる食物繊維やオリゴ糖と合わせて摂れば効果的。

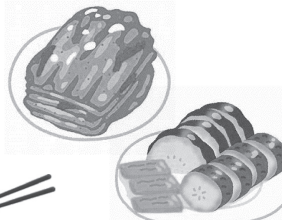
ヨーグルトであれば1日1カップを毎日継続して摂ることが大切です。



ヨーグルト



納豆



キムチやぬか漬



乳酸菌飲料

指導者とともに進む

日本陸上競技連盟指導者養成委員会

「国際競技力の向上」と「ウェルネス陸上の実現」。これこそが日本陸連が掲げる2つのミッションです。その達成に向けて「一人でも多くの人が陸上競技を楽しみ、極め、また少しでも長く続け、そして関わること」を願いながら、競技者育成指針を発表しました。大切にしているのは各年代、各ステージに応じた陸上競技のあり方です。

それぞれの段階で競技者に適切な環境を提供するためには、指導者の存在が欠かせません。広い視野で豊富な情報を集め、安全でより質の高い力量を発揮する指導者は、競技者と並ぶ陸上競技の両輪です。

指導者養成委員会では、各年代、各団体の要請に応えながら、それぞれの環境に応じた指導者養成と陸上競技普及活動を両立しようと、様々な活動・事業を行っています。

今回は、指導者の皆さんにヒントになるいくつかの書物を紹介します。これらは全て日本陸連ホームページで公開しています。

■競技者育成指針

『楽しみ』『続ける』をキーワードとして、「陸上競技の普及」と「競技者の育成・強化」の両面を見据えた、日本における陸上競技者育成の方向性を具体的に示しています。

この指針の中では、『身体リテラシー』という言葉が繰り返し登場します。『身体リテラシー』とは、「さまざまな身体運動、リズム活動（ダンス）、スポーツ活動などを、自信をもって行うことができる基礎的な運動スキルおよび基礎的なスポーツスキルのこと」（p.7）です。また、競技者の育成過程において、身体的および精神的（知的）な成長を最大限に促すために、年齢や発育発達段階を考慮した6つのステージ別の具体的な指針が示されています。

⇒ <https://www.jaaf.or.jp/development/model/>



■競技者育成プログラム

日本陸連が掲げるミッションや競技者育成指針を踏まえて、今後の競技者育成・強化の方向性および具体的な方策を提示しています。本連盟では、日本の陸上競技者の育成・強化システムを最適化すべく、本プログラムの内容を実践するための仕組み（ガバナンス）を構築していきます。

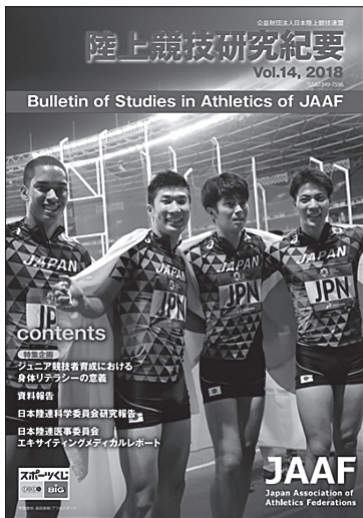
⇒ <https://www.jaaf.or.jp/development/program/>



■陸上競技研究紀要

2018年度陸上競技研究紀要 (Vol.14) では、【特集企画】として「ジュニア競技者育成における身体リテラシーの意義」を取り上げ、その概念をめぐる論考や身体リテラシー育成の実践事例などに関する議論を展開しています。身体リテラシーの概念を明確にするとともに、指導現場の皆様にご理解いただくことが、今後の陸上競技の普及・啓発に繋がると考えています。

⇒ <https://www.jaaf.or.jp/about/publish/2018/>



なお、2019年度版陸上競技研究紀要 (Vol.15) についても今春公開となりました。

（【特集記事】世界選手権ドーハ大会における競技パフォーマンス分析）

※今後の陸連時報でも順次紹介していきます。

⇒ <https://www.jaaf.or.jp/about/publish/2019/>



■トップアスリートへの道

～タレントトランスファーガイド～

日本陸連では「2020東京オリンピックプロジェクトチーム」を中心に、競技者が日本代表選手として活躍するための方策について、調査・研究を進めながら模索しています。その調査研究から得られた第一弾の成果として、競技者育成に関する方針についてのリーフレットを作成しました。

“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もらいたい”それがすべての指導者、競技者、そして保護者に伝えたいメッセージです。その思いの中で、選手に最適な種目を選択していく（タレントトランスファー）ことを推進しており、その考え方についてわかりやすく説明しています。

⇒ <https://www.jaaf.or.jp/development/ttmguide/>



■中学校部活動における陸上競技指導の手引き

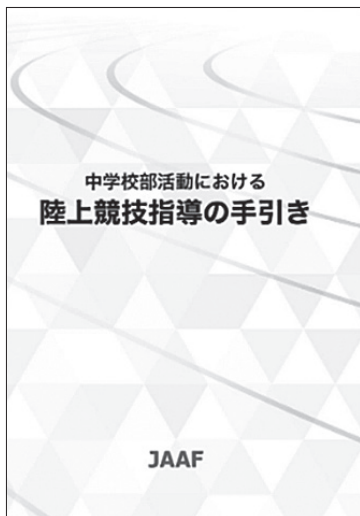
中学校指導者、特に陸上競技初心者、指導を始めたばかりの先生に役立てていただきたい指導の手引きです。練習手段・方法、練習計画の立て方、スポーツ傷害の予防、競技会で力を出すための心得と競技ルール、安全管理などを取り上げています。

*以下本書「はじめに」より抽出

“2010年にドイツ陸上競技連盟を訪問し、その活動についてのヒアリングを実施した際に聞いた「日本の強みは、中学校・高等学校の運動部で継続的な指導が行われていること」という言葉を思い出します。わが国の学校運動部活動は、世界に誇れるスポーツ文化です。”

これまで陸上競技の下支えをしてきたのは、主に学校の部活動でした。その重みは今も変わりません。

⇒ <https://www.jaaf.or.jp/development/jhs/>



その他、日本陸連ホームページでは下記についても公開しています。

・アスリートの貧血対応7か条



・サプリメント摂取の基本8か条



・不適切な鉄剤注射の防止に関するガイドライン



・不適切な鉄剤注射の防止について



★指導者質問箱

最後に、日本陸連指導者養成委員会では、指導者の皆さまが普段の指導の中で疑問に思っていることや悩んでいること等に対し、お答えする「指導者質問箱」をホームページ内に用意しています。寄せられた質問および回答はホームページにて順次公開していきます。

⇒ <https://www.jaaf.or.jp/about/resist/fukyu/>



ゴールデンウィークおうちチャレンジ!

コロナウイルス感染症の影響で目標とする大会が中止・延期になったり、外でのトレーニング出来なかったり、友達と遊べなかったり。当たり前の日常を過ごすことのできない日々が続いております。

緊急事態宣言発令の中迎えたゴールデンウィーク。外出自粛期間中のおうち時間が少しでも楽しい時間となるよう、陸連からファンの皆様へ3つのチャレンジをご用意し、挑戦していただきました。

ゴールデンウィーク おうちチャレンジ! StayHome

~3つの種目に挑戦してプレゼントをGETしよう!~

応募方法	対象SNS: 「Twitter」「Instagram」	プレゼント
1. 日本陸連公式アカウントをフォロー @jaaf_official	2. 以下のハッシュタグを入れてチャレンジを投稿 #JAAFおうちチャレンジ #StayHome	① 日本代表応援Tシャツ(サイン入り)/2名 ※サイズは選べませんので、予めご了承ください。 ② カンガルー(サイン入り)/6名 ③ 日本グランプリシリーズグッズセット/10名 ④ ポスター-カンガルー/10名 ⑤ JAFAFグッズ/3名
<small>※当選者の方には5月中旬以降から順次、@jaaf_officialよりダイレクトメッセージにてご連絡と送付先の確認をさせていただきます。</small>		

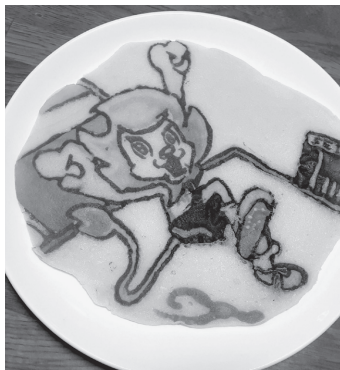
① おうちトレーニングにチャレンジ!	② アスリオンお絵かきにチャレンジ!	③ 陸上クイズ作成にチャレンジ!
アスリートたちが「新しいスポーツにできること」リレーで紹介している動画を真似て、自分たちでチャレンジした動画をSNSに投稿しよう! ※選手の名前もハッシュタグに入れよう!	日本陸連公式マスコットの「アスリオン」を自由に描いて投稿しよう! ※アスリオンのハッシュタグも入れよう!	皆さんの知っている陸上トピックで、あつと楽しくクイズを作って投稿しよう! Twitterで作るもよし、クイズメーカーで作るもよし ※参加: 「#イコーGGP」 難しすぎる陸上クイズ-GGP編-

募集期間 2020年5月1日(金)~5月10日(日)23:59

本来であれば、ご応募頂いた全ての投稿内容をご紹介させていただきたいのですが、今回は3つのチャレンジの中でも、最も多くの方に挑戦していただいた②アスリオンお絵かきチャレンジの投稿作品の一部をご紹介させていただきます。



可愛らしいアスリオンの両隣には橋岡優輝選手(日本大学)と多田修平選手(住友電工)! アスリオンはもちろん両選手の似顔絵も写真のようにそっくりに描いていただきました。



なんとこちらの作品は「パンケーキ」!! ひっくり返す瞬間の動画も投稿していただきました。本当に素晴らしい作品で食べるのが勿体ないですね!



上記5つのイラストはクラブチームに所属する子どもたちの作品。クラブチームの指導者の方に投稿していただきました。同じポーズのアスリオンでも、それぞれのイラストに子どもたちの気持ちが込められており、どの作品も陸上への熱い想いが感じられました。

たくさんのご応募誠にありがとうございました。キャンペーンは終了いたしました。これからも是非3つのおうちチャレンジに挑戦していただき、楽しく健康的なおうち時間を過ごしましょう!

セイコーゴールドングランプリ アスリートスペシャルトーク

「セイコーゴールドングランプリ陸上2020東京」の開催が予定されていた5月10日。アスリートたちのスペシャルトークを日本陸連公式YouTubeチャンネルにて生配信いたしました。

セイコーゴールドングランプリに対する選手たちの思い出を振り返ったり、自粛期間の生活やトレーニングメニューについて紹介していただいたり選手たちの明るい会話を通じてファンの皆様のおうち時間に笑顔を届けることができました。

【予選1組(PART①)】 写真：フォート・キシモト

北口榛花 (やり投)・JAL



日本記録保持者66m00

橋岡優輝 (走幅跳)・日本大学



ドーハ世界選手権 8位入賞

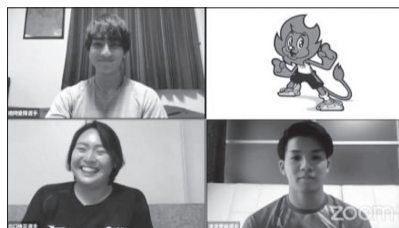
津波響樹 (走幅跳)・大塚製薬



ドーハ世界選手権 代表

第1組では3月に日本大学を卒業した北口選手と日本大学の後輩、現在4年生の橋岡選手に、お互いの印象やグラウンドでの姿について教えていただいたり、走幅跳のライバルである橋岡選手・津波選手に助走や踏切姿勢についてのお話をさせていただいたり、フレッシュな3名の笑顔が溢れる明るい時間になりました。4月から新社会人として新たなスタートを切った北口選手・津波選手。「1人暮らしを始めたが出社することができないため友達ができない。」と不安を打ち明けながらも、気持ちを新たに新拠点でも頑張りたいと決意を語っていただきました。

質問コーナーでは「橋岡選手の勝負曲は!?」「津波選



手のスタートは桐生選手より速い!?」「北口選手が競技生活の中で一番うれしかったことは!?」競技に関すること。おうち時間に関すること。様々な質問に答えていただきました。

【予選2組(PART②)】 写真：フォート・キシモト

木村文子 (100mH)
エディオン



ドーハ世界選手権 代表

寺田明日香 (100mH)
パソナグループ



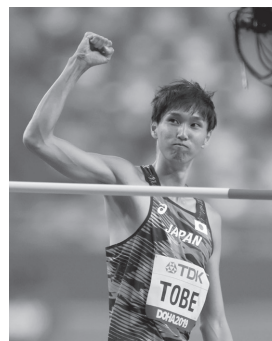
日本記録保持者 12"97

澤野大地 (棒高跳)
富士通



日本記録保持者 5m83

戸邊直人 (走高跳)
JAL



日本記録保持者 2m35

第2組、寺田選手はお子様からの母の日のプレゼントを披露。プレゼントに込められた心温まるエピソードを紹介していただきました。戸邊選手の趣味はなんと論文を読むこと！「試合で忙しく、読みたいけど溜まってしまっていた論文をおうち時間に読むことができています。」と目を輝かせながら語っていただきました。木村選手は仲間たちと励んでいるオンライン筋トレを紹介。自粛期間の工夫した練習方法を教えていただきました。澤野選手は「オンライン授業の指導が始まり、忙しい日々を過ごしているが、自粛だからこそ家族と過ごせる時間が増えた。」と自粛期間と前向きに向き合う様子が印象的でした。質問コー



ナーでは「ハードルの高さが変わった時の対処法は!?」「ダイヤモンドリーグに対する気持ちは!?」「自宅でする跳躍のトレーニング方法は!?」など、ベテラン選手の皆様競技に対する質問やお悩みにお答えしていただきました。

【予選3組(PART③)】 写真：フォート・キシモト

飯塚翔太 (100m/200m)・ミズノ



リオオリンピック4×100mR
銀メダリスト

小池祐貴 (100m/200m)・住友電工



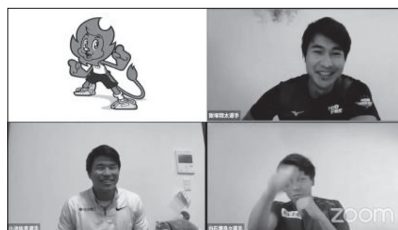
ドーハ世界選手権 日本代表
PB:9"98 スプリンター

白石黄良々(100m/200m)・セレスポ



ドーハ世界選手権
4×100mR 銅メダリスト

第3組は男子短距離の3名の選手が登場。クールなスプリンター小池選手の背後には可愛らしい犬のぬいぐるみ！自粛期間中はレアチーズケーキやプリンなどスイーツ作りを楽しまれており、競技中には見ることのできない可愛らしい一面を見せていただきました。白石選手はおうち時間に始めたボクシングトレーニングを披露。「2日目っばい！」と飯塚選手からのツッコミもありましたが、力強いワンツーフックで視聴者に笑顔を届けてくださいました。リオ五輪銀メダリストの飯塚選手は200mのスタートについて「ひたひたの水をこぼさないようにそっと走ると良い」とコツを伝授。トップアスリートを目指す子



どもたちへも分かりやすく表現していただきました。

質問コーナーでは「100mと200mどちらが好き?」「スタートで腰が浮かない方法は?」などスプリンターならではの質問やお悩み相談にお答えいただきました。

【決勝 (フィナーレ)】

決勝ではなんと10名全員が集合！1時間のトークイベントを振り返りながら、話題は「ふわとろオムライス」の作り方に!?

そしてイベントの締めくくりとして選手を代表して飯塚選手から、医療従事者の方々へエールを送っていただきました。

「医療従事者をはじめ多くの方が最前線で長時間に渡って奮闘してくださっていることに心から感謝しております。終息して試合が始まった時に少しでも楽しんで

もらえるように全力で準備したい」とメッセージをいただきました。

トークイベントの様子は日本陸連公式YouTubeチャンネルに掲載しております。ぜひ下記URLからご覧ください。

生配信アーカイブ映像はこちら！

▶ https://youtu.be/FBBj_lT4gRc





JAAF HOKKAIDO

一般財団法人北海道陸上競技協会

〒003-0626 札幌市白石区本通5丁目南4番11号
KJビル3号棟2階205
TEL.011-598-7407 FAX.011-598-7408
<http://hokkaido-rikkyo.jp/>

新型コロナの影響で北海道は現在(5.21)も緊急事態が解除されておられません。特に札幌市内や周辺の地域に感染者が集中していて、一日の感染者が札幌市内の在住者だけであっても、北海道全体の感染者数として数えられます。地域によっては一月以上も感染者がゼロのところや未だに感染者が出ていないところもあります。九州よりも面積が広く感染者が未だにゼロの地域もあるなか、北海道を一つ考えるのも如何なものかと思えます。現在、北海道知事や札幌市長は「札幌市内から他の地域に移動しない、他の地域から札幌市内に入ってくるな。」このことを呼びかけ、人の移動を制限しています。賢明な判断だと思います。札幌市内では、小中高校・大学や専門学校に至るまで、5月末までは休校しています。とても陸上競技大会が開催できる状況ではありません。ただ、北海道内の地域で感染者数ゼロが続いていて、取まりつつある地域が見られるようになっています。このままの状態が続けば、7月には競技会を開催できる状況になると思いますが、油断は禁物です。陸上競技は屋外のスポーツとはいえ、人の密集は避けられない部分があります。規模の縮小、自分の競技時間に合わせて来場し、競技が終わればすぐに帰る等、消毒も含めた十分な対応が必要です。コロナウイルスも大変心配ですが、1年延期になったオリンピックが心配です。アフリカや南米では感染者が爆発的に拡大しています。アジアではインドも深刻な状況です。ワクチンが出来るのも来年以降になると聞きました。唯々祈るばかりです。

(文責：北海道陸上競技協会 橋本秀樹)

JAAF IWATE

一般財団法人岩手陸上競技協会

〒020-0822 盛岡市茶畑2-8-27
TEL.019-621-8460 FAX.019-656-9006
<https://iwate-rk.com/>

2020東京オリンピック機運醸成事業の一環として、昨年12月に、森長正樹氏(日大教)・橋岡優輝選手(日大)、今年2月には高平慎士氏(富士通)を講師としてお迎えをし、「いわてジュニア陸上クリニック」を開催、参加者は終始熱心な態度で受講し、多くのことを学び成功裏に終わることができました。

今年は、東京オリンピックイヤーということもあり、人々の関心も高まる中、陸上競技シーズン到来かと期待していた矢先の新型コロナウイルス感染症流行によって、本県でも2月から6月末までのすべての強化事業及び14の競技会も中止という対応を取らざるを得ないこととなりました。幸いにも、本県は県民の皆さまの予防対策が功を奏しているのか、感染者0を継続(5月末現在)しており、他の都道府県と比較しても学校の休校日数が少なく、部活動の再開も早かったことから、7月第1週の開催選手権大会を皮切りに、中止となった中・高校生年代替え大会も加えて開催する予定であります。

しかし、コロナ禍の暗い話題の中でも、県民に大きな勇気を与えてくれたのは、リオデジャネイロオリンピックに続き、高橋英輝選手(富士通)が20km競歩に2大会連続となる東京オリンピック日本代表に選出されたことがあげられます。また、高橋選手と同じチームメートの石川周平選手も、2月の日本選手権室内競技60mHに優勝した勢いを保持して、是非とも二人目のオリンピックとしての活躍を期待したいと思っております。

2016年に開催された希望郷いわて国体に向けた強化策により、前述の二人を中心に、現在一般や大学生が活躍していますので、それに続いていけるように、引き続きジュニアの競技力向上に重点を置き、更に成果を上げていくことができるような施策を講じていきたいと考えております。

(文責：事務局長 阿部幸彦)

JAAF AOMORI

一般財団法人青森陸上競技協会

〒038-0021 青森市安田字近野234-7
青森総合運動公園陸上競技場内
TEL.0173-34-7537 FAX.0173-34-7537
www.jomon.ne.jp/~rikkyo/

小雪の冬の雪解けも例年より早く進み、昨年9月に完成した新青森県総合運動公園陸上競技場の5月からの使用を楽しみにしておりました。しかしながら、この度の新型コロナウイルス感染影響をもって6月末までの計画した競技会は全て実施できない方向となりました。一部の競技会は延期としているものの実施できるか否かは定かではありません。実施できるかどうかの判断は今後の国の政治的判断と青森県の対応によって変わってくるものと思えます。

国体・中学通信陸上・ジュニアオリンピックの各県予選会については7月に実施の方向で考えておりますが、本大会が中止となった場合には県予選会も中止として対応いたします。

今後予定されている競技会は、8月ジュニアオリンピック県予選会(弘前市)・9月青森県高校新人陸上競技大会(青森市)・青森県秋季陸上競技選手権大会(青森市)・青森県小学生陸上競技記録会(青森市)・10月青森県中学校新人陸上競技大会(青森市)・青森県高校駅伝(東通村)です。

2025年には青森国体が開催される予定となっております。選手強化についても昨年以上に強化事業を計画しているところではありますが、現段階では選手強化費の今年度の財源確保の見通しができておりません。中学総体・高校総体が中止と決定したために登録する選手の減少が予想されます。選手の登録料収入・競技会の事業収入については予想以上の減収になることと思えます。また、プログラム広告賛助金も大会中止が大きく影響し減収になることは確実です。

公認競技場における継続について、県内で今年から財政難で公認を継続しない陸上競技場は、中泊町陸上競技場・青森市浪岡総合運動公園陸上競技場・南部町ふるさと運動公園陸上競技場・東北町陸上競技場です。

(文責：理事長 安田信昭)

JAAF MIYAGI

一般財団法人宮城陸上競技協会

〒981-0122 宮城郡利府町菅谷字館40-1宮城県総合運動公園内
TEL.022-767-2194 FAX.022-767-2194
<http://jaaf-miyagi.com/>

2019年度後半の宮城県勢は、各種駅伝大会での活躍が目立ちました。

11月に行われた東日本女子駅伝競走大会では、本県女子チームが第5位に入賞し、駅伝シーズンのスタートを良い形で切ることができました。

12月に行われた男女の全国高等学校駅伝競走大会では、仙台育英学園高等学校が見事に男女アベック優勝を飾りました。これは1993年以来、26年ぶり2回目の快挙でした。

年が明けた1月の全国都道府県対抗女子駅伝競走大会。本県女子チームは、4区の小海 遥選手(仙台育英学園)が区間賞を獲得するなど、各選手が持てる力を十分に発揮し、見事第2位に入賞し大健闘でした。

翌週の全国都道府県対抗男子駅伝競走大会では、女子チームに負けじと各選手が一生懸命に襷をつなぎ、ゴール寸前までデッドヒートを繰り広げました。惜しくも9位と入賞は逃したものの、その走りは多くの県民に感動を与えたように思います。

さて、2020年度がスタートしたものの、新型コロナウイルスの感染拡大のため、4月からの本協会主催の大会を始め、高体連・中体連並びに小学生大会等も延期や中止を余儀なくされています。また、新年度に向けての各種会議も延期や中止としてきました。

しかし、5月14日に本県の非常事態宣言が解除されたことを受け、6月から執行理事会・各委員長会議・理事会等を開催し、今年度後半の大会実施に向けて話し合いを始める予定にしています。

今後、全国のアスリートの皆さんが、トラックやフィールドで躍動する姿を思い浮かべながら、新型コロナウイルス感染症の一日も早い終息を願うばかりです。

(文責：総務委員長 山田 信)

大会観戦ガイド

日本陸上競技連盟主催・後援大会の中止・延期一覧

2020年5月31日現在

大会名	開催日	中止・延期
第10回高橋尚子杯ぎふ清流ハーフマラソン	4月26日	延期
第7回木南道孝記念陸上競技大会	5月6日	延期
第104回日本陸上競技選手権大会・10000m	5月9日	延期
セイコーゴールデングランプリ陸上2020東京	5月10日	延期
第68回全日本実業団対抗陸上競技選手権大会	5月15日～5月17日	延期
第66回全日本中学校通信陸上競技大会	5月16日～7月31日	延期
Denka Athletics Challenge Cup 2020	6月5日～6月6日	延期
2020年日本学生陸上競技個人選手権大会	6月5日～6月7日	中止
布勢スプリント2020	6月7日	中止
第104回日本陸上競技選手権大会・混成競技 第36回U20日本陸上競技選手権大会・混成競技	6月13日～6月14日	延期
第104回日本陸上競技選手権大会	6月25日～6月28日	延期
第35回サロマ湖100kmウルトラマラソン	6月28日	中止
2020函館マラソン	7月5日	中止
第60回実業団・学生対抗陸上競技大会	7月18日	中止
第73回全国高等学校陸上競技対校選手権大会	8月12日～8月16日	中止
第55回全国高等学校定時制通信制陸上競技大会	8月13日～8月15日	中止
第47回全日本中学校陸上競技選手権大会	8月17日～8月20日	中止
第55回全国高等専門学校体育大会陸上競技	8月22日～8月23日	中止
“日清食品カップ”第36回全国小学生陸上競技交流大会	9月20日	中止
第41回全日本マスターズ陸上競技選手権大会	10月2日～10月4日	中止
第59回全日本50km競歩高島大会	10月25日	中止

※最新情報は、日本陸連HPをご確認ください。

▼セイコーゴールデングランプリ

過去10年間の映像を公開中!!

リオ五輪4×100mリレー銀メダリストメンバーで走った2018年大会や、好記録のシーンなど、名場面がたっぷりつまっています!

大会が再開される日に向けて、過去の大会を振り返ってみませんか?

The screenshot shows the official website for the Seiko Golden Grand Prix 2020 Tokyo. At the top, there's a navigation bar with 'MOVIE' and 'スペシャル動画' (Special Video) highlighted. Below that, a banner reads '10周年記念特集 ~過去大会のスペシャル動画を大公開!~' (10th Anniversary Special Feature ~Grandly Revealing Special Videos from Past Championships!). A sub-banner says '10周年を記念して、過去大会の映像をまとめたスペシャル動画を大公開! 今後も、新たな動画の公開を予定していますので、是非見逃しなく!' (To commemorate the 10th anniversary, we are grandly revealing special videos compiled from past championships! We also plan to release new videos in the future, so please don't miss them!).

Below the banner is a section titled '10周年記念スペシャル動画をシェアしよう!' (Share Special Videos from the 10th Anniversary!). Underneath is a '大会動画' (Championship Video) section with a '100%動画コレクション' (100% Video Collection) button. A timeline shows years from 2019 to 2010. The 2019 event is highlighted: '2019年10月19日 (日) 大塚市・サンマースタジアム大塚'.

At the bottom, there are two video thumbnails. The first is for '<男子4×100mリレー>' (Men's 4x100m Relay) with a play button. The second is for '<男子100m>' (Men's 100m) with a play button. Small text below the thumbnails provides details: '10 全日本学生・山梨県立小淵沢高校 陸上競技部' and '2018 競技者: 佐藤 大樹 50 山崎 大樹 100 多田 幸平 500 アフリカの旗'.

事務局からのお知らせ

◆◆サトウ食品日本グランプリシリーズ「難しすぎる陸上クイズ」を公開中～◆◆

4月11日に開幕を予定していたサトウ食品日本グランプリシリーズは新型コロナウイルス感染症の影響で4月から6月までの11大会が延期・中止となっております。

ファンの皆様に、一足先に日本GPシリーズを楽しんでいただけるよう「難しすぎる陸上クイズ第2弾—日本GPシリーズ編—」を作成いたしました。

答えのヒントはGPシリーズページやGPシリーズ特設ページで公開中の2019大会ライブ配信映像の中に隠れています。

何問正解できるかチャレンジしてみてください！

その他、3月に開設した日本GPシリーズTwitterアカウントでは、2019大会のレース映像や写真を振り返りながら熱い戦いの様子をお届けしています。こちらも是非チェックしてみてください！



◆◆日本陸連オフィシャルショップ新商品を続々発売中!!◆◆

4月1日に日本陸連のオフィシャルショップを、オープンいたしました！全国のアスレティクスファミリー、陸上ファンのためにJAAFオフィシャルグッズを販売しています。

5月からは、コラボグッズ第二弾が新登場しましたので、この機会に是非、ご覧ください！



〈日本陸連オフィシャルショップ〉

<https://jaafshop.official.ec/>



〈新商品〉

- ・ JAAF×リラックマ A4クリアファイル 300円 (税込)
- ・ JAAF×リラックマ ラバーキーホルダー 800円 (税込)
- ・ JAAF×リラックマ フラットポーチ 1,500円 (税込)
- ・ JAAF×ハローキティ フェイスタオル 1,500円 (税込)
- ・ JAAF×ハローキティ A4クリアファイル 300円 (税込)
- ・ JAAF×ハローキティ ミニメモ帳 (4点セット) 400円 (税込)
- ・ JAAF×ハローキティ シューズケース 1,300円 (税込)

※数量限定の為、なくなり次第販売終了とさせていただきます。ご了承ください。

※別途送料がかかります。

事務局からのお知らせ

◆◆「陸上フォトコンテスト ～夢と希望あふれる1シーンを大募集!～」を開催いたします!◆◆

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、日本各地で大会の中止や延期が続いています。

競技場で再会できる日・そして陸上競技を心から楽しめる日に向けて、この度6月1日の「写真の日」にちなみ、様々な「陸上」にまつわる写真を募集した「陸上フォトコンテスト～夢と希望あふれる1シーンを大募集!～」を開催いたしました! この機会にアルバムを振り返ったり、皆様からの投稿写真を見て楽しむおうち時間を過ごしてみませんか?

【募集期間】

2020年6月1日(月)～14日(日) 23:59まで

【募集部門】

「#笑顔部門」、「#緑の下の力持ち部門」、「#心に響く1シーン部門」、「#美しい部門」、「#青春の1ページ部門」、「#ユニーク部門」 全6部門

【応募方法】

以下の条件をすべてを満たした写真を審査の対象とさせていただきます。

- ① TwitterまたはInstagramへ写真を投稿してください。
- ② 1投稿1作品でお願いいたします。
- ③ 「作品のタイトル」、「部門名(#〇〇部門)」、「#陸上フォトコン」を付けてください。

※公式Twitterアカウント (@jaaf_official) またはInstagramアカウント (@jaaf_official) のフォローが必須となります。

※非公開アカウントは対象外となります。



～その他詳細については、日本陸上競技連盟公式サイトをご覧ください!～

<https://www.jaaf.or.jp/news/article/13839/>

◆◆「陸連時報」読者アンケートを実施します!◆◆

いつも陸連時報をご覧いただきありがとうございます。

今後の掲載内容の参考にさせていただきたいと考えておりますので、是非アンケートへのご協力をお願いいたします。

また、お答えいただいた方の中から抽選で10名様に陸連グッズをプレゼントいたします。(ご希望の方は、最後にメールアドレスのご記入をお願いいたします。)

▼アンケートはコチラから

<https://forms.gle/TeK1pDwWnzVxsrMU7>



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