



指導者養成指針

公益財団法人日本陸上競技連盟





写真提供：株式会社フォート・キシモト

指針策定の背景

日本陸上競技連盟（以下「本連盟」という）が発行した『JAAF VISION 2017』では、陸上競技の価値に関して詳細な説明を試みている。それによれば、陸上競技は、「さまざまなスポーツの基礎となる」要素で満たされ、「場所やレベルに関わらず、する人、みる人を感動させる」力を持ち、「人々のライフスタイルをアクティブにする」とされる。私たちが共有するこの価値をさらに高め、広げていくために、本連盟は、トップアスリートの活躍で国民に夢と希望をもたらす「国際競技力の向上」と、全ての人々が陸上競技を楽しむ「ウェルネス陸上の実現」というミッションを掲げ、なお具体的な数値目標を設定した。

- 2028年までに世界のトップ8、2040年までに世界のトップ3（アジアのNo. 1）を目指した競技者の育成・強化を推進する。
- アスレティックファミリー（競技会参加者、審判、指導者）を2028年までに150万人、2040年までには300万人に拡大させる。

二つのミッションを通じて表明した数値目標を達成するためには、競技者の育成や強化はもとより、陸上競技に関わるアントラージュ^{注1}の拡充が急務である。

2018年に策定された『競技者育成指針』には、「一人でも多くの人々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望まれる」と謳われているが、その牽引役を務めるのは指導者において他にない。指導者は、競技者の体験・経験のプロセスに、あるときは直接に、またあるときは間接的に関わり、競技継続や関与への動機づけにも大いに影響を及ぼす点で、アントラージュの中でもとりわけ重要な存在である。加えて、「あらゆる年齢区分における質の高いコーチングの提供」や「国際的な競技力向上のための適切な強化施策の実施」などを効果的に推し進めるには、指導者の数を増やしながらかつ継続的な養成に向けた施策を検討しなければならない。

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。陸上競技に関わる全ての人の理解あって初めて、道は確かなものとなる。万人に向かって指針をここに示すゆえんである。



『JAAF VISION 2017』



『競技者育成指針』



本連盟が養成すべき指導者とは

近年、スポーツの現場では、指導者の重要性がより強く意識されるようになってきている。世界がしのぎを削る国際的な舞台は言うまでもなく、あらゆる世代の人々が、自らの関心や適性などに応じて、日常的にスポーツを楽しむためにも、求められる役割に応じて適切に対応できる優れた指導者の存在が不可欠だと再認識したからである。

社会はどんな指導者を求めているのか。「ライフステージに応じた多様なスポーツ活動を推進することのできるスポーツ指導者」を認定する日本スポーツ協会の公認スポーツ指導者資格認定方針（ディプロマ・ポリシー）では、スポーツの価値や未来への責任を理解し、スポーツの本質的な意義や価値の伝達を通して、豊かなスポーツ文化の創造や社会的価値の向上に貢献できる資質・能力の獲得を資格認定要件としている。

ひるがえって焦点を私たちのスポーツに絞ってみよう。陸上競技は、走・跳・投という人間の基本的な運動で構成されているため、生涯にわたるあらゆる身体活動（運動・スポーツ）の基盤となる身体リテラシー^{注2}を育む上で最適なスポーツだという認識が強い。また、陸上競技の醍醐味は、年齢や競技レベルを問わず、記録という客観的な目標の追求を通して、他者や自分自身との競争を楽しみ、卓越や達成の喜びを得るところにある。

本連盟は、このような陸上競技のもつ特性を踏まえて、以下の資質・能力を身につけた指導者（コーチ）を養成するためのカリキュラムおよびシステムを構築し、その学びを支援することを目指す。



- 陸上競技というスポーツおよび競技者の未来への責任を自覚するとともに、陸上競技の本質的な価値や楽しさを伝えることにより、アスレティックファミリーの拡充に貢献する。
- コーチング理論やスポーツ医・科学の知見を活かし、幼少年期からのスポーツライフステージや競技レベルに応じた適切で質の高い指導（コーチング）を実践する。
- 競技者の人間的な成長と競技力の向上を多面的に支援するために、アントラージュ間の連携を深めながら、常に学び続ける。
- 暴力やハラスメントなどあらゆる反倫理的行為を排除し、豊かなスポーツ文化の創造や社会的価値の向上に貢献する。

なお、本指針では、これ以降、陸上競技の指導に関わる全ての人（およびその実践）を「指導者（指導・支援）」と呼び、本連盟の指導者養成カリキュラムを修めた資格取得者（およびその実践）を「コーチ（コーチング）」と呼ぶ。



指導者を取りまく現状と課題

1 陸上競技および競技者の特性を踏まえる

指導者は、全ての運動・スポーツの基礎となる身体リテラシーを育むために、走・跳・投種目の運動特性を理解し、各種目を指導するための幅広い知識・技能を身につけることが求められる。また、陸上競技は、他のスポーツと比べて専門化が遅いという特徴をもつ競技であるが、高校から新たに陸上競技を始める競技者も多くいる一方、中学生登録者の高校進学後の継続率は決して高くない。これらのことから、指導者には、常に競技者一人一人の競技プロセスに寄り添いながら、その年代、性別、競技レベルなどの特性に応じた適切な指導・支援が期待されている。とりわけ発育発達の個人差が大きい幼少年期の子どもを含むジュニア競技者を対象とする場合には、陸上競技の楽しさを伝えることを通した運動有能感^{注3}の涵養などにも十分に配慮したい。

指導者は、陸上競技の走・跳・投種目の指導に関する専門的な知識・技能に加え、競技者の生涯にわたるスポーツキャリアを視野に入れた指導・支援に関連する知識・技能を身につけることが必要である。

2 指導者の資質・能力および指導（コーチング）の質

指導者のすべき仕事は、競技パフォーマンスの目標やトレーニング課題の設定にはじまり、トレーニング計画の立案から実施、試合に向けた準備、さらには適切かつ安全なトレーニング環境の整備や競技者を取りまく人間関係の構築など多岐にわたる。そのため、必要な知識・技能をバランスよく身につけることが求められる。また、行き過ぎた勝利至上主義や指導者と競技者との間の勢力構造（上下関係）に基づく倫理的に不適切な言動、非合理的なトレーニング、さらにはドーピングをはじめとする人為的に競技力を高めようとする行為も後を絶たない。こうした行動は、競技者の身体的、精神的および社会的な成長を阻害するだけでなく、ひいてはスポーツの価値を貶めることに直結するものであり、競技横断的に重要とされる知識・技能についての十分な学習機会が設けられていないこともその一因といえる。

指導者は、アスリートセンタードの理念に基づき、

コーチング理論やスポーツ医・科学の知見を活かした質の高い指導を行いながら、スポーツのインテグリティ（健全性）の維持・向上に貢献する強い信念が必要である。

3 継続的な学習支援

指導者には、常に新たな課題を発見し、その解決法を導き出すことが求められる。アスリートがより良い結果を求めてトレーニングに工夫を凝らすように、指導者にも最善を求めてやまない日が続くことがある。そんなときには、過去の経験と照らし合わせながらも、最新の情報を入手し、幅広い知見を取り入れるなど臨機応変な対応が求められる。一方で、自身の指導・支援の最適化に向けて学び続けることの重要性を認識しながらも、実際には自らが競技者として経験してきた指導の在り方に影響され、新しい知識・技能に向き合えなかった経験はないだろうか。

競技環境の改善や充実にあたっては、競技者（チーム）に関わる全てのアントラージュの連携・協働が欠かせないが、指導者と競技者との関係を基本とする個人およびチームの活動は、外部との接触機会をもちにくく、内部事情が表面化されにくいいため、その関係も独立で閉鎖的になりがちである。指導の現場で優れたコミュニケーション能力が求められる理由はこんなところにもあるが、コーチ資格を取得した後の学習はコーチ自身の裁量に委ねられており、組織的な学習機会の提供や情報発信などのフォローアップは不十分である。

指導者が、競技者のニーズに応じた適切な指導・支援のための体系的な学習内容および方法の開発や学習機会の充実を図るとともに、より多くの指導者がコーチの養成過程を経るよう、広く促す体制を整えたい。



コーチ養成システムの再構築に向けて

—— 全ての指導者にコーチ資格を ——

本連盟は、陸上競技の指導現場に立つ全ての指導者がコーチ資格の取得を目指し、資格取得後も継続的に学習できる環境を整備するために、以下の内容を踏まえたコーチ養成システムを再構築する。

1 陸上競技と競技者の未来を支援できる コーチの養成

陸上競技および競技者の未来への責任を自覚するとともに、陸上競技の本質的な価値や楽しさを伝え、アスレティックファミリーの拡充に貢献できるコーチを養成する。

- 『競技者育成指針』に示された育成・強化ステージに応じて、走・跳・投種目のテクニカルモデル^{注4}に基づく適切なコーチングを実践する知識・技能を身につけるための体系的なカリキュラム開発や学習機会の充実を図る。
- 学習した知識・技能が現場で活用されるような指導プログラムや安全対策ガイドラインなどを提示することにより、学校体育や運動部活動、スポーツクラブでの適切かつ安全な活動を支援する。
- 身体リテラシーを育む上で最適なスポーツという特性を踏まえて、陸上競技以外のさまざまな競技スポーツのパフォーマンス向上にも寄与できるコーチの養成および活用を推進する。

2 競技横断的に求められる資質・能力を 有したコーチの養成

コーチング理論やスポーツ医・科学の知見を活かし、幼少年期からのスポーツライフステージや競技レベルに応じた適切で質の高い指導（コーチング）を実践できるコーチを養成する。

- アスリートセンターの理念に基づき、発育発達の個人差や相対的エネルギー不足（RED-S^{注5}）などに配慮した適切なコーチング（トレーニング）を行うために必要な知識・技能を得るための学習機会の充実を図る。
- 一人でも多くの指導者のコーチ資格取得を推進するために、コーチ資格制度の周知や資格取得を奨励する取り組みを実施するとともに、コーチ養成カリキュラムの改善・充実を図る。
- 高度な専門性を有するコーチを養成するために、コーチングやトレーニングに関する最新の研究成果や国際的な動向などを収集し、コーチ養成システムに迅速に取り入れるとともに、コーチ資格の取得者に対しても素早く情報を発信する。
- 新たなコーチ資格の設定および資格取得者の拡充に向けて、都道府県陸上競技協会や大学などの各種教育機関との連携によるコーチ養成講習会を全国展開する。

3 学び続けるためのコーチ養成システムの 構築

競技者の人間的な成長と競技力の向上の多面的な支援に向けて、指導者がアントラージュ間の連携を深めながら常に学び続けることのできる環境を整備する。

- リモート学習を含めた各種研修会やクリニックを積極的に開催するなど、コーチ資格取得後の研修制度の充実を図る。
- トップレベルからグラスルーツまでのコーチの人材交流や情報交換の場を設定し、コーチ同士のネットワークの形成、共に学び合えるコーチコミュニティの創出を促進する。
- 国際競技力の向上に係わるコーチの海外研修制度の充実や海外コーチの招聘などを積極的に推進し、国際的にも貢献・活躍できるコーチの学びを支援する。
- コーチの養成に係わるコーチ育成者やクリニックや講習会における講師の養成を進めるなど、コーチ資格取得者を積極的に活用する。

注1 アントラージュ

競技者が競技力を最大限に発揮するための支援や、競技環境の整備などを行う関係者。例えば、指導者、トレーナー、医療スタッフ、科学者、家族、競技団体の役員、審判員などが含まれる。

注2 身体リテラシー

さまざまな身体活動、リズム活動（ダンス）、スポーツ活動などを、自信をもって行える基礎的な運動スキルおよび基礎的なスポーツスキル。身体リテラシーには、運動を楽しく、有能感（Competence）をもって、意欲的に行えるといった心理的な側面、あるいは仲間と協調したりコミュニケーションしたりできる社会的側面も含まれる。この身体リテラシーが身につくことによって、生涯を通して健康的で活発なライフスタイルを送ることが期待できる。

注3 運動有能感

身体的有能さの認知（自身の能力や技能に対する自信）、統制感（努力をすればできるようになるという自信）、受容感（仲間から受け入れられているという自信）という3因子から構成される有能感。

注4 テクニカルモデル

各種目における基本的な動作および技術的要素を示した動作（指導）モデル。

注5 RED-S (Relative Energy Deficiency in Sport)

スポーツ活動中の消費エネルギーに対する摂取エネルギー不足によって生じる心身全般の健康問題に影響する相対的エネルギー不足の概念。相対的エネルギー不足とそれによって生じる骨粗鬆症と無月経を合わせて女性競技者の三徴と定義されている。

2020年11月
日本陸上競技連盟 指導者養成委員会

JAAF

Japan Association of
Athletics Federations

公益財団法人日本陸上競技連盟

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