

日本陸上競技連盟

競技者育成指針



JAAF
Japan Association of
Athletics Federations

公益財団法人 日本陸上競技連盟

指針策定の意義

日本陸上競技連盟（以下「本連盟」という。）は、その設立目的を「我が国における陸上競技界を統括し、代表する団体として、陸上競技を通じスポーツ文化の普及および振興を図り、もって国民の心身の健全な発達に寄与し、豊かな人間性を涵養すること」と定めている。また、2017年5月に発行した「JAAF VISION 2017」（以下「JV2017」という。）では、陸上競技の価値として、「さまざまなスポーツの基礎となる」、「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つ」、「人々のライフスタイルをアクティブにする力を持つ」ことなどをあげている。このように、陸上競技が「国民の心身の健全な発達」や「豊かな人間性の涵養」に寄与するためには、陸上競技のもつ価値を高め、かつ拡げていく必要がある。

本連盟は、そのためのミッションとして、トップアスリートが活躍し国民に夢と希望をもたらす「国際競技力の向上」と、すべての人が陸上競技を楽しむ「ウェルネス陸上の実現」という二大ミッションを掲げた。さらに、その実現に向けて、「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」、「陸上競技・ランニング人口を2040年までに2,000万人にする」、そのために、「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」という具体的な数値目標を設定した。

これらのミッションおよび目標の達成に向けて、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（みる、支えるなど）が望まれる。そのためには、陸上競技の普及と競技者の育成・強化との両面を見据えた競技者育成の一貫した道筋（あり方）について、陸上競技に関わる全ての人への理解を促す必要がある。

そこで、上記の課題を達成するため、生涯を見通し長期的展望に立った競技者育成の方向性を具体的に示すものとして本指針を策定した。



【目次】

指針策定の意義	1
若年期競技者を取りまく現状と課題	2
1. 国内外の競技会の高度化・低年齢化の影響	3
2. 発育発達の影響と競技実施・継続率	3
3. 早期に才能（タレント）を見極めることの難しさ	4
4. 普及・育成・強化プロセスの問題	4
5. 陸上競技の指導者、審判員の現状	5
競技者育成の方向性	6
1. 陸上競技に接する幅広い機会の提供	7
2. 基礎的な運動能力を適切に発達させるための活動支援	7
3. 多様なスポーツおよび複数種目の実施を奨励	8
4. 他者との競争、記録への挑戦を支援	8
5. あらゆる年齢区分における質の高いコーチングの提供	9
6. 国際的な競技力向上のための適切な強化施策の実施	9
競技者育成のための6つのステージ	10
STAGE 1	11
幼稚園・保育所など（0歳～6歳）	
楽しく元気に体を動かす（身体リテラシーの育成スタート）	
STAGE 2	11
小学校期（6～12歳）	
楽しく陸上競技の基礎をつくる（身体リテラシーの継続的な育成）	
STAGE 3	12
中学校期（12歳～15歳）	
陸上競技を始める・競技会に参加する	
STAGE 4	12
高校期（15歳～18歳）	
競技会を目指す＆楽しみのための陸上競技	
STAGE 5	13
大学・社会人期（18歳～）	
ハイパフォーマンス陸上	
高い（究極の）競技パフォーマンスを目指す	
ウェルネス陸上	
陸上競技を楽しむ	
STAGE 6	13
（～生涯）	
アクティブアスレティックライフに向けて	

若年期競技者を取りまく 現状と課題



1. 国内外の競技会の高度化・低年齢化の影響

昨今の子どものスポーツを取り巻く環境では、国内外の競技会の高度化・低年齢化やタレント発掘・育成事業の実施などによって、子どもだけでなく指導者や保護者のスポーツへの取り組みがますます過熱し、早期専門化やトレーニング負荷の増大などによる身体的および精神的な負担の増大が懸念されている。

ジュニア期においては、競技レベルを問わず多くの競技者にスポーツ外傷・障害の受傷歴が認められることや、競技やトレーニングの実施に影響する障害やオーバートレーニング症候群の発生、さらに女子競技者では過度な減量などによる「相対的なエネルギー不足」に起因する「無月経」、「骨粗鬆症」（女性競技者の三主徴）なども指摘されている。これらの原因については、発育発達の個人差、栄養摂取をはじめとする生活習慣、トレーニング環境と内容および負荷（量・強度）、さらには指導法の影響などが考えられるが、より高度な競技会に参加する競技者やトレーニング量の多い競技者ほど、外傷・障害や無月経などの頻度が高まる傾向にあることを十分に認識する必要がある。

2. 発育発達の遅速の影響と 競技実施・継続率

全国大会出場者および日本代表選手（以下「日本代表」という。）における相対年齢効果^{注1}の影響について検討したところ、日本代表にはその影響が認められなかったものの、小・中学校期においては顕著にみられ、高校期以降にまで残存する傾向も認められている。これらの傾向は、同じ学年（年度）の後半月生まれの子ども（特に早生まれ）の自己効力感^{注2}や運動有能感^{注3}が育ちにくい状況にあることや、将来性のある子どもの早期のドロップアウトなど、陸上競技の実施・継続率に影響する可能性を示唆している。

本連盟の登記登録者は、高校期以降に減少し続け、また女子の減少が大きく男女比も拡がる傾向にある。特に、中学校から高校への進学時に継続登録した割合をみると、男子で約4割、女子では約3割と低いことから、この時期の継続率を高める必要がある。

注1：相対年齢効果

同じ学年における誕生日（実年齢）の違いが、学業やスポーツなどの成績に影響を与えること。

注2：自己効力感

人が何らかの課題に直面したときに、実行に先立ってもつ「自分にはこれが可能である」という自信や見通しのこと。

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のこと。

3. 早期に才能(タレント)を見極めることの難しさ

国内外のオリンピック出場競技者を対象とした調査結果から、陸上競技は他のスポーツに比べて専門化が遅い競技であることが明らかにされている。また、日本代表の多くが、小学校期には陸上競技以外のスポーツや自由かつ自発的な運動遊び(unstructured play: 以下「運動遊び」という。)を盛んに行っており、中学校期から陸上競技を専門的に開始するものの、その半数以上が全国レベルの競技会(以下「全国大会」という。)に出場していなかった。さらに、日本代表の約2割が高校期においても全国大会の出場経験がなく、約4割は全国大会の入賞経験がないことも示されている。

これらの調査結果は、日本代表の多くが優れた競技パフォーマンスを発揮するのは高校期以降であり、この間の他のスポーツからの競技変更(競技間トランスファー)や陸上競技内の種目変更(種目間トランスファー)の有効性を示唆していることから、早期に競技者としての才能(タレント)を見極めることの難しさや中長期的な視点での競技者育成の重要性を認識する必要がある。

4. 普及・育成・強化プロセスの問題

男子100mの日本と世界の歴代上位記録達成競技者(以下「日本歴代」および「世界歴代」という。)を比較したところ、世界歴代の生涯最高記録の平均達成年齢は日本歴代に比べて遅く、高い競技レベルの維持期間も長い傾向が認められた。同様の傾向は、他の複数の種目においてもみられたが、このような世界と日本の差を生み出している原因としては、早期専門化(中・高校期のトレーニング環境および内容)、

競技カレンダー(競技会の時期、回数およびレース数など)、競技会の早期高度化(オリンピック(シニア)競技会をモデルにしたジュニア期の競技会の開催など)の問題などが考えられる。

これらを最適化するためには、上記の問題を解決することはもとより、学校卒業後の競技者の受け入れや、働きながら競技を続ける競技者の支援体制の構築なども必要である。



5. 陸上競技の指導者、審判員の現状

陸上競技に関わるアントラージュ^{注4}の拡充は本連盟の重要なミッションであるが、特に指導者や審判員の数を増やしていくことは喫緊の課題である。審判員がいなければ、競技場があっても競技会は成り立たず、各世代・年代に優れた指導者がいなければ国際競技力の向上も望めない。

現在の本連盟の指導者資格保有者数は、サッカーや競泳など他のスポーツと比較すると著しく少なく、有資格者の男女比にも大きな偏りがみられる。同様に、審判員数も少なく、高齢化も進んでいることから、指導者や審判員の養成を計画的に推進し、より一層の充実を図る必要がある。



注4：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のこと。例えば、指導者、トレーナー、医療スタッフ、科学者、家族、競技団体の役職員、審判員などが含まれる。

競技者育成の方向性



1. 陸上競技に接する 幅広い機会の提供

幼少年期における陸上競技の体験・経験の良し悪しは、シニア期の「国際競技力の向上」はもとより「ウェルネス陸上の充実」にも大きく影響する。

本連盟は、できるだけ多くの子どもが陸上競技へ関心を持ち、その魅力にふれるように働きかけるために、キッズ層のかけこイベントなどさまざまな形で陸上競技が体験できる機会を拡充させるとともに、小・中学校期の学校体育（授業）を積極的に支援する。

2. 基礎的な運動能力を 適切に発達させるための活動支援

陸上競技は、走・跳・投という人類の基本的な運動を基礎として構成されたスポーツであることから、人間の生涯にわたる身体活動の基盤となる「身体リテラシー^{注5}」を育む上で最適なスポーツである。

本連盟は、陸上競技を通じた身体リテラシーの育成に関する調査研究を進めていくとともに、研究結果から導き出された科学的知見や実践的な指導理論に基づいて、最適な育成プログラムを提示することにより、学校運動部活動やスポーツクラブなどにおける実践への支援を継続的に推進する。



注5：身体リテラシー (Physical Literacy)

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。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。

3. 多様なスポーツおよび複数種目の実施を奨励

日本代表にみられる特徴の一つとして、その多くが競技間または種目間トランスファー経験者であることがあげられる。また、国際オリンピック委員会（IOC）は、多様な身体活動・運動や複数（他）種目のスポーツ経験が、後に遭遇する失敗や困難の克服、自己効力感や運動有能感の涵養、さらにはスポーツ障害やバーンアウト（燃え尽き）症候群のリスクの低下に貢献する可能性があることを示唆しており、現在、多くの国際的な研究がこの見解を支持している。

本連盟は、特に中・高校期においては、複数の運動部活動への加入や、陸上競技における複数種目の経験を推奨し、その機会の拡充を目指す。

4. 他者との競争、記録への挑戦を支援

陸上競技の醍醐味は、他者や自分自身との競争や、記録という客観的な指標の追求などを通して、卓越や達成の喜びを得ることにある。したがって、発育発達に個人差が著しいジュニア期に、勝敗や順位だけを重視する風潮は決して好ましくない。また、シニアの競技会システムやトレーニング内容を安易にジュニア期の競技会や競技者に適用することも適切とはいえない。

本連盟では、発育発達段階に適した競技会の枠組や種目設定、あるいは指導・育成方法などについて科学的な根拠をもとに吟味し、その最適化を目指す。



5. あらゆる年齢区分における質の高いコーチングの提供

陸上競技は、幼少年期に身体リテラシーを育むうえで最適なスポーツであることから、全てのスポーツの基礎づくりにも役立つといえる。また、この身体リテラシーの獲得が、他の競技での成功につながることも期待できることから、陸上競技は全てのスポーツの競技者育成にも大きな責任を有しているといえる。

本連盟では、身体リテラシー育成の重要性を理解し、育成段階（ステージ）に応じた適切で質の高いコーチングを実践できる指導者の養成に取り組む。

6. 国際的な競技力向上のための適切な強化施策の実施

競技力の向上は、一朝一夕に実現するものではなく、特に国際的な競技力向上を目指すためには、競技者の「人間力（人間性）」を高めることは必要不可欠である。

本連盟では、競技者の人間的な成長と競技力の向上を多面的にサポートするためのダイヤモンドアスリートプログラムをはじめとする強化施策をさらに拡充するなど、競技者育成・強化プロセスのさらなる最適化を目指す。

競技者育成のための 6つのステージ

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、「現状と課題」および「育成の方向性」を踏まえて、年齢（学年）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を示す。



STAGE

1

幼稚園・保育所など（0歳～6歳）

楽しく元気に体を動かす （身体リテラシーの育成スタート）

- 幼稚園、保育所および家庭での身体活動や運動遊びを通して、体を動かして遊ぶことに親しみ、楽しさや高揚感を味わう。
- 生涯にわたる身体活動やスポーツ活動の基盤となる身体リテラシーの育成を開始するために、運動遊びを体験する機会や場をより多く提供し、走跳投をはじめとする基礎的な動きの多様化と洗練化を促す。
- 安全性を確保した環境のもとでの活動を通して、身の回りの危険や限度を学ばせる。



STAGE

2

小学校期（6～12歳）

楽しく陸上競技の基礎をつくる （身体リテラシーの継続的な育成）

- 学校体育（クラブ活動）や地域スポーツクラブ等での活動を通して、引き続き、運動遊びやスポーツ活動に親しみ、楽しさを味わうことを重視する。
- 陸上競技の走跳投種目を導入しながら、スポーツスキルと体力のバランスのよい発達を促すことにより、身体リテラシーの育成を継続する。
- 発育発達の個人差の影響が最も大きい時期であることから、他者との比較のみに偏ることなく、自己の記録に挑戦する「楽しさ」を通して運動有能感や自己効力感を養うことにより、その後の陸上競技の継続へとつなげる。
- より多くの子どもたちに陸上競技に接する機会を提供するために、種目設定や演出を工夫し、誰もが気軽に参加できる競技会を開催する。
- 過度な競争や強化が助長され、子ども達への負担が高まることを避けるため、専門的なトレーニング方法や競技会への準備は避けるとともに、地元・地域（都道府県）レベル以下の競技会参加を推奨する。



中学校期 (12歳~15歳)

陸上競技を始める・競技会に参加する

- 学校部活動や地域スポーツクラブでの活動を通して、身体リテラシーの育成に配慮し、陸上競技の複数種目や他のスポーツを楽しむことを継続する。
- 陸上競技に必要な技術や体力の発達を促すために、走跳投種目全般にわたるトレーニングを段階的に開始する。
- 陸上競技のルールやマナー、トレーニング方法や競技会への準備などの基礎を学び始める。
- 引き続き、発育発達の個人差は大きく、男女差も大きくなる時期であることから、それらが競技パフォーマンスに及ぼす影響を十分に理解し、バーンアウトやドロップアウトを起こさせないように注意する。
- オリンピック (シニア) 種目にこだわらない種目 (負荷) 設定による競技会を開催する。
- 地元・地域 (都道府県) レベル以下の競技会参加を中心とし、個人の発育発達に応じたトレーニングや適正な競技会の出場回数を検討しながら、オーバートレーニングや競技会過多にならないように留意する。



高校期 (15歳~18歳)

競技会を目指す&楽しみのための陸上競技

- 陸上競技の最適種目への絞り込み (2~3種目) を開始し、単一の種目に特化した強化に偏ることなく、引き続き身体リテラシーの育成に留意する。
- 高いレベルの競技会を目指し、最適種目のための技術・体力を高めるための専門的なトレーニングへ段階的に移行するとともに、競技会への準備を学び、実践する。
- 個人の能力や競技レベルに応じて地域 (都道府県) レベルから全国レベルの競技会へ参加する。
- オリンピック (シニア) 種目にこだわらない種目 (負荷) 設定による競技会を開催する。
- トレーニングの専門化に伴いスポーツ障害等が発生しやすいステージでもあることを理解し、トレーニング負荷 (トレーニングの量・強度など) や競技会参加 (出場大会数、レース数、種目設定など) の調整によりオーバートレーニングを回避する。
- 依然として発育発達の個人差が認められる時期であることから、競技パフォーマンスにこだわり過ぎないように配慮するとともに、競技力のピーク年齢を想定した長期的展望に立った育成計画を立案する。



大学・社会人期 (18歳~)

ハイパフォーマンス陸上

高い (究極の) 競技パフォーマンスを目指す

- 最適種目への専門化を進め、専門的なトレーニングに取り組むとともに、より長く競技パフォーマンスを維持・向上させるための中・長期的な計画や競技会への準備を洗練させる。
- より高いレベルの競技会での活躍を目指し、戦術的、技術的、体力的、心的・知的能力を最大限に高める。
- 競技者としてのデュアルキャリア形成や国際的な視野の必要性を理解し、プロフェッショナルな競技者 (ロールモデル) としての自覚を持つ。
- ステージの終盤では、競技引退後のライフデザインを考える。



ウェルネス陸上

陸上競技を楽しむ

- 陸上競技をはじめとする複数のスポーツを楽しむことにより、身体リテラシーの発達を意図した活動を継続する。
- 地元・地域レベル (都道府県レベル以下) およびクラブ対抗の競技会や記録会、ロードレースなどに参加して楽しむ。
- アスレティックファミリーへの加入に向けて、指導者・審判等の各種資格を取得するための準備を行う。

(~生涯)

アクティブアスレティックライフに向けて

- 陸上競技を通して得られた体験・経験や専門知識をその後の人生に活かす (自身の仕事や、陸上競技や他のスポーツの指導およびボランティア (社会貢献) 活動、スポーツ行政・管理に関わる仕事などへの応用)。
- マスターズ競技会への参加や、新たなスポーツ、趣味などを始める。
- 陸上競技の経験の有無に関わらず、生涯にわたって陸上競技を楽しむアクティブアスレティックライフを形成する。





日本陸上競技連盟

競技者育成指針 シンボルマーク

このシンボルマークは、競技場で躍動する競技者を下支えする「競技者育成指針」をイメージしてデザインしたものです。