

日本陸上競技連盟 競技者育成指針

普及用リーフレット

一人でも多くの人が陸上競技を楽しみ、
そして関わり続けるために



日本陸上競技連盟（以下、本連盟）は、2017年に「JAAFビジョン」を取りまとめ、日本の陸上競技界を統括する団体としてのミッションを明らかにしました。2018年には、特に若い陸上競技者を取りまく現状を踏まえ、これからの競技者育成の方向性を示す「競技者育成指針」を公表し、全国への普及啓発を進めています。

一人でも多くの人々が陸上競技を楽しみ、
そして関わり続けるために



競技者育成指針

(JADM : JAAF Athlete Development Model)とは

「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たものです。



これからの競技者育成の方向性

日本陸上競技連盟のミッション

JAAFビジョン(2017)より



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

すべての人が陸上競技を楽しめる環境をつくる

ウェルネス陸上の実現



陸上競技の魅力にふれる幅広い機会を提供します

発育発達個人差(※1相対年齢効果など)の影響によって、子ども達の運動有能感や自己効力感(※2)が育ちにくい状況にあることや、将来性のある子どもが早期にドロップアウトしてしまうなど、陸上競技の実施や継続を困難にしていることが懸念されています。このことは、陸上競技に関わるアントラージュ(※3)の減少を招くことにもなりかねないと考えています。

本連盟は、できるだけ多くの子どもが陸上競技へ関心をもち、その魅力にふれることができるように、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)を積極的に支援します。また、シニア層では、生涯にわたるアクティブアスレティックライフを形成する機会の拡充、指導者や審判員の養成を推進します。

基礎的な運動能力を適切に発達させる活動を支援します

陸上競技は走・跳・投という人間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、生涯にわたって身体リテラシー(※4)を育む上で最適なスポーツであるといえます。

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、科学的知見や実践的な指導理論に基づく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への支援を継続的に推進します。

あらゆる年齢区分における長期的展望に立った質の高いコーチングを提供します

陸上競技は、他のスポーツに比べて競技的な発達が遅いという特徴があります。このことは、競技者としての才能(タレント)を早期に見極めることの難しさを示すものですが、中長期的な視点での競技者育成の重要性は広く認識されているとはいええない状況にあります。加えて、オリンピックさながらの競技会形式を取り入れた若年層の競技会の高度化・低年齢化は、指導者や保護者のスポーツへの取り組みを過熱させ、早期専門化やトレーニング負荷の増大などによる子ども達への身体的・精神的負担の増大が懸念されています。

本連盟は、発育発達個人差が著しいジュニア期の競技会システムやトレーニング内容の最適化に向けて、発育発達段階に適した競技会の枠組や種目設定、指導・育成方法の構築を目指すとともに、身体リテラシー育成の重要性を理解し、育成段階に応じた適切で質の高いコーチングを実践する指導者の養成に取り組みます。

小中学校期のタレントプールの拡充、中高校期のタレント育成の充実、そして高校以降のタレントトランスファーへの発展というプロセスの重要性をエビデンスに基づき解説した「タレントトランスファーガイド」はこちら。



多様な競技種目(陸上競技)への参加と継続を奨励します

日本代表選手の多くは、その競技プロセスにおいて他のスポーツからの競技変更や陸上競技内の種目変更を経験しています。また、多様な運動経験は失敗や困難の克服、スポーツ障害や燃え尽き症候群のリスク低下にも貢献する可能性があると考えられています。

本連盟は、複数の運動部活動への加入や複数の陸上競技種目の経験を推奨し、一人でも多くの人が陸上競技にふれる機会を提供するとともに、その継続性を高める施策を講じていきます。

国際的な競技力向上のための適切な強化施策を実施します

日本のトップレベルの競技者は、世界のトップレベルの競技者と比較して、生涯最高記録を達成する年齢が早く、高い競技レベルの継続期間が短い傾向がみられます。この原因として、早期専門化、競技会の早期高度化、競技会カレンダーの問題などが考えられます。

本連盟は、上記の問題を解決するための施策はもとより、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「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します。

※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、学業やスポーツの成績などに与える影響のこと。

※2 運動有能感と自己効力感
運動有能感とは、運動に関する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とされています。また、自己効力感とは、ある事態に対処する際、それをどの程度効果的に処理できると考えているかという自信であるとされています。このような二つの感情・認知が涵養されることにより、誰も予見できないような不確かなこの時代において、他者と協力しながらも主体的に行動し、物事を解決していく人間としての生きる力が身につくものと期待されます。

※3 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です。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ます。

※4 身体リテラシー
さまざまな身体活動や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な側面も含まれます。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ます。



競技者育成のための6つのステージ

ステージ

1 0歳～6歳
幼稚園・保育所など



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。

ステージ

2 6～12歳
小学校期



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。
- 発育発達個人の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。

ステージ

3 12歳～15歳
中学校期



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、発育発達個人の差は大きく、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。

ステージ

4 15歳～18歳
高校期



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個人の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。

ステージ

5 18歳～
大学・社会人期



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。

ステージ

6 ~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
—— 普及用リーフレット ——

監修
競技者育成指針策定プロジェクト

発行
公益財団法人日本陸上競技連盟
<http://www.jaaf.or.jp>

写真提供
株式会社フォート・キシモト