



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と競技者、そして保護者にも伝えたい、
エビデンスに基づくメッセージ



JAAF

Japan Association of
Athletics Federations

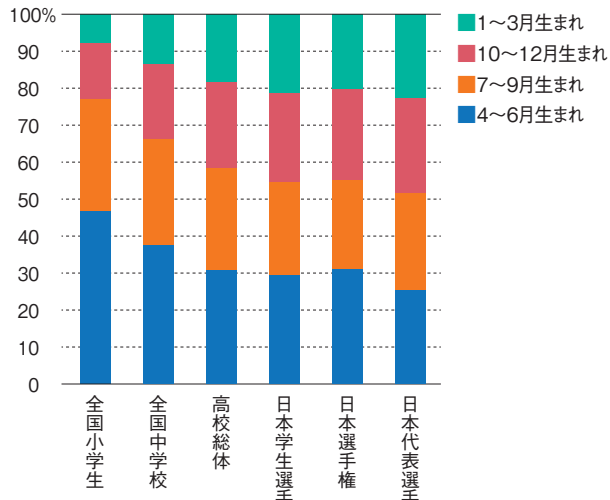
公益財団法人 日本陸上競技連盟

タレントの 「拡充→育成→最適種目の選択」へ

小・中学校時代の競技成績に
こだわり過ぎていませんか？



図1 全国大会出場者および代表選手の生まれ月分布



※2018年に開催された
全国大会出場者

■日本代表選手には、相対年齢効果の影響がほとんど見られませんでした(図1-①)。

※同じ学年における誕生日(実年齢)の相違が、学業やスポーツの成績などに与える影響のことを「相対年齢効果」といいます。

■一方で、小中学校期では生まれ月の偏りが大きく、高校期以降にもその影響が残る傾向が見られました(図1-②)。

年度の後半生まれ(特に1~3月生まれ)の子どもたちの自己効力感が育ちにくい状況にあることや、将来性のある才能が早期にドロップアウトしているおそれがあります。早生まれの競技者を含む“晩熟型”のドロップアウトはもとより、早期に高いレベルに到達した“早熟型”の競技者のバーンアウトにも十分に配慮する必要があります。

※自己効力感：自身の向上可能性への期待感や信頼感、有能感。

— 提言 —

陸上競技に関係するすべての指導者、競技者および保護者が、「小・中・高校期のすべての競技者が大切なタレントである」という認識を共有するとともに、特に小中学校期の競技成績(差)による将来性の評価や選抜(セレクション)には慎重を期す必要があります。



いつからか「その年齢でのトップでないダメ!!」と判断するようになっていませんか？
 夢や目標にチャレンジし続けながら、自分のパフォーマンスを高めていくことの「楽しさ」。
 それがスポーツの、そして陸上競技のもつ本質的な価値です。



日本代表選手は、子どもの頃から トップレベルだったのでしょうか？

表1 日本代表選手の陸上競技実施率
および競技レベル

	実施率	全国大会	
		出場	入賞以上
小学校期	16.3%	3.8%	1.9%
中学校期	79.8%	40.4%	20.2%
高校期	98.1%	79.8%	61.5%

※実施率＝複数競技実施者を含む

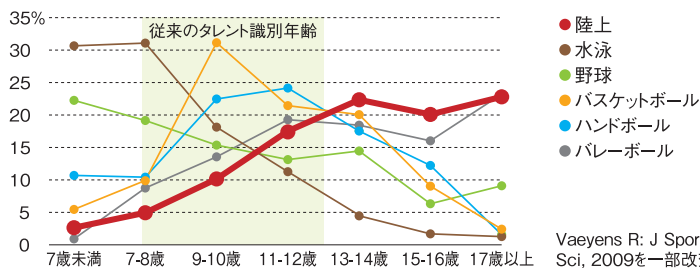
- 小学校期では、複数の競技実施者を含めた陸上競技実施率は約1割半、陸上競技のみを実施していたのは1割未満でした。
- 中学校期では、陸上競技を中心に実施していたのは約7割、別競技または複数競技を実施していたのは約2割、全国レベルの大会の出場者は約4割にとどまっています。
- 高校期では、ほぼ全員が陸上競技を中心に実施し、約8割が全国レベルの大会に出場、約6割が入賞していました。

表2 日本代表選手の競技間・種目間
トランスファー

	競技間	種目間
小→中	92%	—
中→高	30%	55%
高→学生・実業団	2%	32%

- 他競技から陸上競技へ参入する「競技間トランスファー」経験者は、小学校→中学校で約9割、中学校→高校で約3割でした。
- 陸上競技内の「種目間トランスファー」経験者は、中学校→高校で約半数、高校→学生・実業団で約3割と、日本代表選手の多くがトランスファーを経験していることがわかりました。

図2 2004年アテネオリンピック大会参加競技者の
専門種目を開始した年齢



- 2004年アテネオリンピック大会参加競技者について、その種目を専門にした年齢を見てみると、陸上競技は専門化が遅い種目であることがわかりました。
- 単一種目の早期専門化については、弊害が指摘されるようになってきていますが、特に陸上競技には、早期からの専門化はなじまないと考えられます。

— 提言 —

日本代表選手の多くが、小学校期には陸上競技以外のスポーツや運動遊びを盛んに行い、中学校期から本格的に陸上競技を開始し、高校期以降に種目間トランスファーを行なってオリンピックや世界選手権に出場していることから、特に小中学校期には多様な種目を経験し、高校期以降に最適な種目を模索するプロセスが重要であるといえます。

日本陸上競技連盟では、東京オリンピック・パラリンピックの招致決定を受け、強化委員会の中に「2020東京オリンピックプロジェクト」を発足させています。このプロジェクトの柱の一つに「タレントトランスファーの促進」を掲げています。

タレントトランスファーとは、様々な競技や種目を経験しながら、最終的に自分の最適な種目を探し出すプロセスのことを指します。

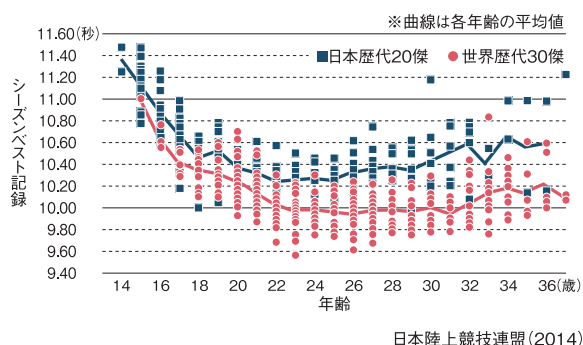
トップ競技者の自己ベスト記録は何歳頃に達成され、何歳くらいまで維持されているのでしょうか？

表3 世界および日本一流競技者の生涯最高記録および達成年齢

		記録(秒)			達成年齢(歳)		
		平均	最小	最大	平均	最大	最小
男子100m	日本20傑	10.14±0.08	10.00	10.21	23.4±3.2	30	18
	世界30傑	9.84±0.07	9.58	9.91	26.4±3.1	33	21

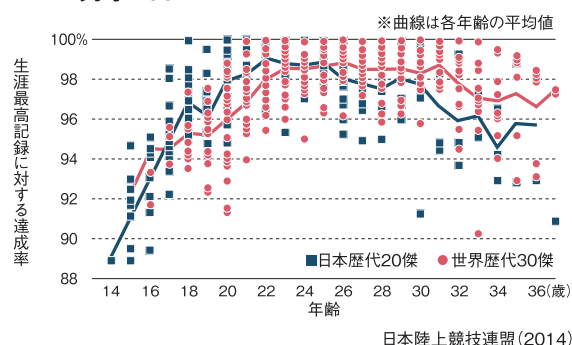
■男子100mの日本歴代20傑および世界歴代30傑競技者の生涯最高記録の平均達成年齢には、日本の23.4±3.2歳に対して、世界は26.4±3.1歳と、3歳ほどの差があります。

図3 国内外トップ競技者のシーズンベスト記録の推移—男子100m—



■年齢別のシーズンベスト記録の推移を比較すると、世界が約26歳でピークを迎えて以降、30歳代前半まで高いパフォーマンスを維持する傾向にあるのに対し、日本は22～23歳でピークを迎えて以降、徐々にパフォーマンスが低下する傾向が見られます。

図4 国内外トップ競技者の記録達成率の推移—男子100m—



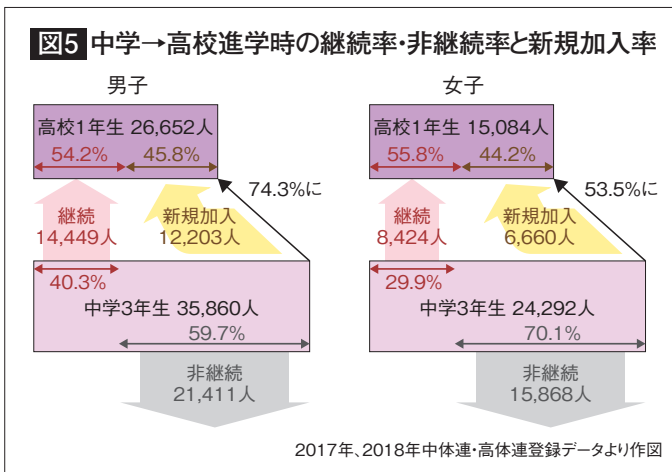
■生涯最高記録の達成率を見ると、日本は17～18歳(高校期)から22～23歳(シニア期前半)にかけて急激にパフォーマンスを高め、以降は徐々に低下する“山型”を示しています。

■世界は26歳あたりまで緩やかにパフォーマンスを高めながら、30歳代に至るまで高い達成率を維持する“丘形”を示しています。

— 提言 —

日本と世界の向上傾向が異なること、運動有能感を高める指導法やトレーニングでの負荷設定、各年代における試合負荷(走種目の距離や投てき物の重量など)、さらには種目間トランスファーのタイミングなどについて十分に配慮しながら、少なくとも20歳代中盤以降までの競技継続を視野に入れた育成・指導を目指す必要があります。

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うために



本来、相対年齢効果は、年齢を重ねるにつれて小さくなって最後は消失するはずですが、現状では、競技を続けるか否かの判断（動機づけ）を含め、シニア期にいたるまで影響を及ぼしていると考えられます（図1参照）。

中学校から高校に進学する際に、陸上競技を継続する割合が30～40%にとどまるという事実（図5参照）には、そのことが少なからず影響していると考えられます。

小・中・高校期のすべての競技者が大切な「タレント」です

①タレントプールの拡充

小中学校期は、発育発達個人差が大きい時期であることから（図1参照）、競技成績の優劣にはこだわらずに、様々な種目の経験を通じた陸上競技の「楽しさ体験・経験」を重視しましょう。

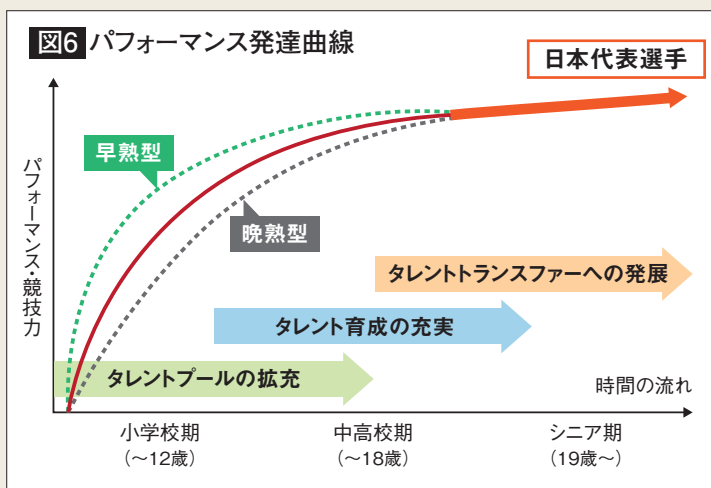
②タレント育成の充実

日本代表選手の約6割は中学時代に全国大会に出場していないなど（表1参照）、競技者の将来性を予測することは少なくとも高校期以降でなければ難しいことから、特に中学→高校への競技継続を意識した競技者育成（指導）を目指しましょう。

③タレントトランスファーへの発展

日本代表選手にはトランスファー経験者が多く（表2参照）、国内外のトップ競技者の自己ベスト記録も20歳代半ば以降に達成される傾向にあることから、高校期以降も最適種目の選択（トランスファー）を積極的に促しつつ、息の長い競技者育成を目指しましょう。

以上を踏まえて、日本陸上競技連盟では、小中学校期における「運動有能感を高める指導」や「多様な種目の経験」をベースとするタレントプール（競技者数）の拡充、中高校期のタレント育成（指導者・指導法）の充実、そして高校期以降のタレントトランスファー（最適種目の選択）への発展という、普及・育成・強化の連続性を意識した競技者育成指針を作成し、その普及に努めています。



2020東京オリンピック プロジェクト

日本陸上競技連盟では、2020年の東京オリンピックで日本代表選手が活躍するための育成・強化はもちろんのこと、**陸上競技を通じた国際人養成**を目指しています。

2020年東京オリンピックのレガシー(遺産)となる 育成・強化システムのフラッグシップモデルを構築

国際人として
成長

ハイパフォーマンスコーチ

国際的に活躍できる競技者を育成するためには、確かなコーチング哲学、広い視野と深い洞察力をもち、そして最新のトレーニング理論に精通し、トップレベルの競技者をさらなる高みへと導いていけるハイパフォーマンスコーチの存在が不可欠です。東京オリンピックの開催を契機として、国際レベルでのコーチングが遂行できるコーチの養成および資質向上を目指します。



国際競技力
向上

ダイヤモンドアスリート

全国各地にエリアアレントマネージャーを任命し、情報を共有しながらタレントの発掘を行っています。2014年度以降、全国から集まった推薦者の中から、「ダイヤモンドアスリート」を選定しています。アスリートの成長と競技力向上を多面的にサポートするためのプログラムを準備し、今後の日本と国際社会の発展に寄与する人材の養成を進めています。



リーダーシッププログラム
(ファシリテーター：為末 大 さん)

普及・育成・強化

タレントトランスファー

日本代表選手が幼少年期からトップレベルに至るまでの競技歴史や、国内外のトップレベル競技者のパフォーマンス(記録)の変遷などを検証しながら、競技者がオリンピックや世界選手権の代表として活躍するに至るまでにたどる多様なルートを示した地図(マップ)を作成し、競技者のポテンシャル(潜在能力)が最大限に発揮できる最適種目の選択につなげていきます。



JAAF 公益財団法人日本陸上競技連盟

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

〒160-0013 東京都新宿区霞ヶ丘町4番2号
JAPAN SPORT OLYMPIC SQUARE 9F

2020東京オリンピックプロジェクトメンバー

山崎一彦 森丘保典 渡邊将司 遠藤俊典 木越清信
榎本靖士 河野 匡 石塚 浩 伊藤静夫 岩瀧一生

Supported by

SPORTS LEGACY

TOKYO MARATHON FOUNDATION