

埼玉陸上競技協会 強化基本計画

彩の国 競技者・指導者

育成プログラム 2010

平成 17 年 4 月 1 日
埼玉陸上競技協会

1 現状分析と計画趣旨

埼玉国体では天皇杯を獲得できなかったものの、1999年（平成11年度）から6年間の強化策はまずまずの成果を残したと判断できる。我々は59国体に向けた強化策を埼玉国体と共に終わらせることなく、今後も継続させていくことが国体を開催した意義と考える。

本県の現状を客観的に分析してみると、生徒数が激減するジュニア競技者年代においては、2008年埼玉インターハイ開催を控え、新たな強化策を講じないと“陸上王国”埼玉は危機的状況に追い込まれてしまう。シニア競技者年代においては、埼玉国体で活躍した競技者の後を継ぐような成年競技者が順調に育っていない。成年若手競技者（大学生）の実力がついておらず、世代交代がうまく進んでない状況である。過去に於いて我が県では多くの有望成年競技者が出現し活躍してきたが、全てが偶発性、一過性であり強化計画の中で育成された競技者ではない。

以上のことから、我々は1999年～2004年（埼玉国体）までの6年間の前期強化期と考え、更に続く2005年～2010年までの6年間の後期強化期と位置づけ、新たに「有望な競技者と優秀な指導者を育成する」強化策を計画・実施しようとするものである。

2 強化目標

1) 本県競技者の競技力向上。

短期強化：現行国体における天皇杯・皇后杯の獲得。

中期強化：2008年埼玉インターハイへ向けたジュニア競技者の競技力向上。

長期強化：県内競技者のジュニアからシニアへの一貫指導システムの構築。

2) 指導体制(組織)の確立・指導者の育成。

3 強化対策

1) 強化方針（2005年・平成17年度より実施）

県内の市町村陸協・社会人団体・大学・高体連・中体連の指導者と埼玉陸協強化部・普及部との連携・充実を図り、組織的・計画的な強化を行う。

本県競技者の一層の競技力向上を目指すため、一過性、突発性の競技者育成ではなく、有機的に競技者育成をするための強化システムを構築する。

強化拠点は、前期強化期と同様に各学校、チームを基本とする。

現状以上に各団体（高校・中学）の枠組みを取り払った形での強化体制を整える。

現状の学校間の競争原理で県全体の強さを保つことだけに頼らず、有機的、継続的な競技者育成のために、強化部・普及部が連携して関与し一人ひとりの優秀な競技者の育成を図る。

指導者講習会（指導者勉強会）を実施し、指導者の資質向上を図る。

競技人口が減少する現況においても指導者の資質向上により競技者の能力を最大限に高め、好成績を維持できるようにする。県内の指導者がクラブや学校間（中学・高校の枠）を越え、知識や情報を共有する事により指導力の向上を図る。

県内の指導者が「地元の競技者を育てよう」という目標、考え方を持って指導できる体制を作る。

強化部・普及部の連携を図る。

現行国体に向けた強化・「陸上王国埼玉」の為の長期強化を2本柱とし、二つの目標達成の為に強化と普及を合理的に融合させる。

(タレント発掘-育成-強化)

ブロック別強化体制(強化拠点制)の活用。

特に中長距離ブロック、競歩ブロックの強化策として中長距離・駅伝プロジェクト、競歩プロジェクトを立ち上げる。他の種目についてもブロック別練習会や合宿を実施する。

2) 強化方法

ジュニアからシニアまでの年代を4つのカテゴリーに分類しそれぞれのカテゴリー毎に具体的な強化目標を設定し、カテゴリー単位あるいは合同での練習会・合宿・講習会を実施する。

Category : U-12 対策

小学生競技者の強化
タレント発掘

Category : U-15 対策

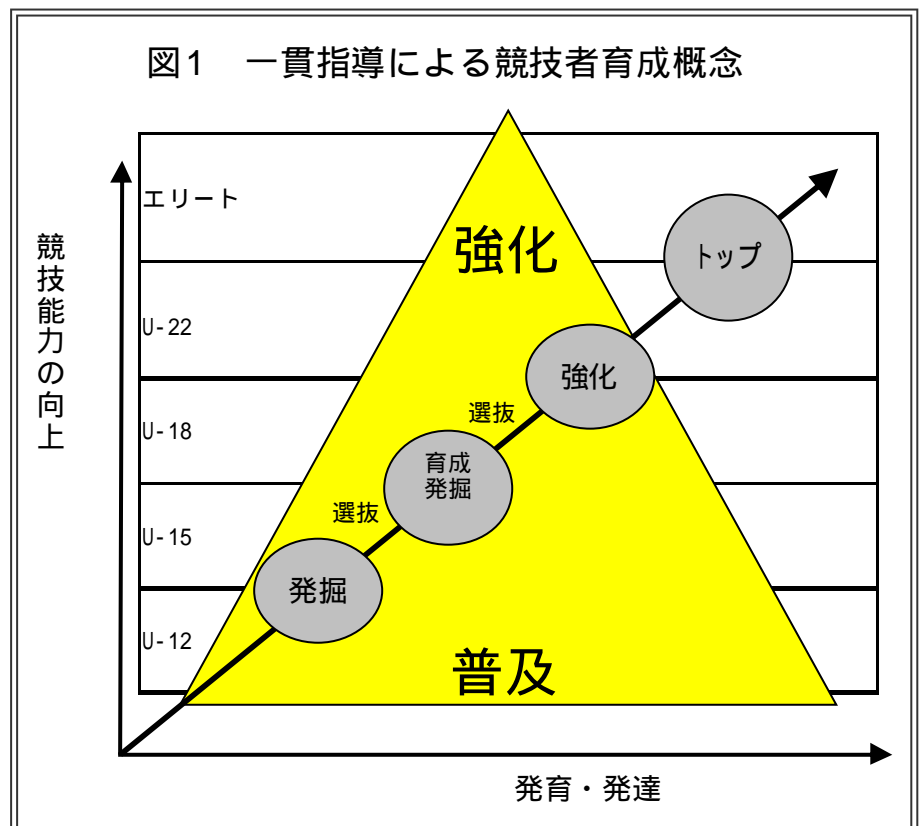
中学生競技者の強化
タレント発掘

Category : U-18 対策

高校生競技者の強化
トップ競技者への移行
対策

Category :

U-22 & エリート対策
大学生・社会人競技者への
支援と継続的指導



また、指導者の資質向上を目的とする研修会を実施し、指導体制の確立と各年代の指導者の育成を図る。

Category (カテゴリー-1) U-12(小学生)対策

【強化目標】

埼玉県陸上競技の将来を担う子供達に陸上競技の楽しさを体験する活動の中で、走・跳・投の基礎を身につけさせる。発育発達段階に応じた指導を実施し、将来有望なタレントを発掘する。さらに、U-12指導者の育成、研修を図る。

【強化対策】

<強化指定事業>

U-12 有望競技者を選抜し、指導スタッフ（各ブロック・パートから U-12 担当者を選出：以下 U-12 担当）指導のもと、普及部との連携で強化を図る。

<普及部へのバックアップ事業>

ジュニア陸上教室に指導スタッフ（U-12 担当）を派遣し、普及部との連携で指導する。

小学生の参加できる競技会数の増加、充実を図る。

<指導者派遣事業>

指導スタッフ（U-12 担当）を市町村陸協、クラブチームの練習会に派遣し、各団体と連携して指導する。

<強化指定事業・指導者育成事業>

U-12 競技者、指導者を対象とした講習会を指導スタッフ（U-12 または U-15 担当）または依頼講師の指導のもと実施する。

練習会だけではなく、講習会の実施を積極的に導入する。また、強化指定競技者を対象としてブロックまたはパート別の練習会を実施する。

Category (カテゴリ-2) U-15(中学生)対策

【強化目標】

発育発達段階に応じた指導の中で、陸上競技の各種目の基本技術を習得させる。また、将来有望なタレントを発掘し、大切に育成、強化する。

2010 年までは裾野拡大を目的とする普及策と 2008 年埼玉インターハイへ向けてのトップ競技者への強化策を同時展開する。そのために中体連と連携をとり早急かつ積極的な対策を立て実践する。さらに、U-15 年代の指導者の育成・資質向上を図る目的の研修を実施する。

【強化対策】

<強化指定事業>

U-15 有望競技者を選抜し、U-18 有望競技者と合同で強化練習会・合宿を実施し、指導スタッフ（U-15、U-18 担当）指導のもと強化を図る。

U-15（または U-18、U-22 & エリート合同）でのブロックまたはパート別の練習会、合宿を実施する。

<中体連へのバックアップ事業>

中体連強化合宿・練習会に指導スタッフ（U-15 担当）を派遣し、中体連強化部との連携で指導する。また、練習会だけではなく、講習会の実施を積極的に導入する。

<指導者派遣事業>

指導スタッフ（U-15 担当）を市町村陸協、クラブチームに派遣し、各団体と連携して指導する。

<強化指定事業・指導者育成事業>

U-15 競技者、指導者を対象とした講習会を指導スタッフ（U-15、U-18 担当）または依頼講師の指導のもと実施する。

Category (カテゴリー-3) U-18(高校生)対策

【強化目標】

将来、埼玉県トップ競技者になり得る、高校生有望競技者をジュニアからシニアへの移行を考慮し育成、強化する。

U-18年代の強化は現行国体に直接つながるのでより具体的な対策が必要である。さらに、U-18年代の若手指導者の育成、研修の充実を図ることも不可欠である。

【強化対策】

<強化指定事業>

U-18 有望競技者を選抜し、U-15 有望競技者と合同で強化練習会・合宿を実施し、指導スタッフ（U-18、U-15 担当）指導のもと強化を図る。

U-18 有望競技者を選抜し、U-22 & エリート有望競技者と合同で強化合宿を実施し、指導スタッフ（U-18、U-22 担当）指導のもと強化を図る。

U-18（またはU-15、U-22 & エリート合同）でのブロックまたはパート別の練習会、合宿を実施する。

<高体連へのバックアップ事業>

高体連強化合宿・練習会に指導スタッフ（U-18 担当）を派遣し、高体連強化部との連携で指導する。また、練習会だけではなく、講習会の実施を積極的に導入する。

<強化指定事業・指導者育成事業>

U-18 競技者、指導者を対象とした講習会を指導スタッフ（U-18、U-22 & エリート担当）または依頼講師の指導のもと実施する。

Category (カテゴリー-4) U-22(大学生)&エリート(社会人・国体候補競技者)対策

【強化目標】

埼玉県のトップ競技者への支援 及び継続な指導を実践することにより、強化一貫指導の完成期とする。また、国体だけにとどまらず、埼玉県から日本代表競技者を数多く輩出するための育成・強化と位置づける。

【強化対策】

<強化指定事業>

U-22 & エリート有望競技者（国体種目のみ）を選抜し、U-18 有望競技者と合同で強化合宿を実施し、指導スタッフ（U-18、U-22 & エリート担当）指導のもと強化を図る。（大学生以上は練習会での強化は難しいので合宿形式での強化が有効と考える）

U-22 & エリート（またはU-15、U-18 合同）でのブロックまたはパート別の練習会、合宿を実施する。

<競技者バックアップ事業>

U-22 & エリート有望競技者を選抜し、U-22 & エリート単独で強化合宿を実施し、指導スタッフ（U-18、U-22 & エリート担当）指導のもと強化を図る。

4 強化指定競技者の選考・選考種目

強化指定競技者は以下の条件のもと選考する。

- 強化指定競技者標準記録A・Bを突破している競技者。
A指定：優れた素質又は実績を有し、競技力の向上が将来的にも期待でき、
本県選抜チームの中核となり得る各カテゴリー（U-12・U-15・U-18・U-22 & IJ-
ト）の競技者。
- 競技会であまり実施されていない以下の種目については強化指定競技者を公募する。
募集種目

[男子]

種目：対象学年
棒高跳：小5・小6
三段跳：中2
円盤投：中1・中2
ハンマー投：中1・中2・中3
槍投：中1・中2・中3
シャベルックスロー：中1
3000m競歩：中2

[女子]

種目：対象学年
棒高跳：小5・小6
三段跳：中2
円盤投：中1・中2
槍投：中1・中2・中3
シャベルックスロー：中1
3000m競歩：中2

- 選考はブロック毎またはU-12は普及部・U-15は中体連・U-18は高体連・U-22&エリートは陸協強化部により選考する。指定人数は練習環境を考慮して決定する。
- 選出種目は、U-12は全国交流大会実施種目、U-15・U-18は全種目（但し、混成は除く）U-22&エリートは国体種目。

指定期間は11月から翌年の8月末日までとする。

- 11月にその年度のBest記録が強化指定競技者標準記録を突破している競技者を選考する。
- 翌年の4月以降に標準記録を突破した競技者を追加指定する。

5 強化組織（指導スタッフ）

埼玉陸上競技協会内に強化部・普及部を中心に指導スタッフ組織を構築する。

（59 埼玉国体の強化組織の継続と発展）

主任コーチ	埼玉陸上競技協会強化部長	川田 雅之	：全体統括
副主任コーチ	埼玉陸上競技協会普及部長	澤田 和夫	：U-12 統括
	中体連強化委員長	橋本 徹	：U-15 統括
	高体連強化委員長	菅原 和浩	：U-18 統括
	埼玉陸上競技協会強化部	田沼 浩二	：指導者育成担当
総務	埼玉陸上競技協会強化部	大塚 寿・太田 涼	：全体統括補佐兼強化総務担当

ブロック主任(6名)	短距離	太田 涼	：埼玉陸上競技協会強化部員
	中長距離	菅原 和浩	：埼玉陸上競技協会強化部員
	障害	関口 淳	：埼玉陸上競技協会強化部員
	競歩	日下部 秀一	：埼玉陸上競技協会強化部員
	跳躍	平間 匡	：埼玉陸上競技協会強化部員

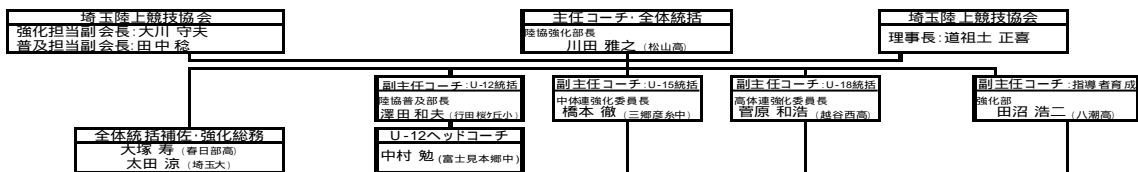
投擲 野川 義則 : 埼玉陸上競技協会強化部員

U-12 ヘッドコーチ (1名) 中村 勉 : 埼玉陸上競技協会普及部員

ブロック・パート別指導スタッフ (必要人数) : U-12・U-15・U-18・U-22 & エリート の各カテゴリー別に

- ・ 埼玉陸上競技協会強化部員を全体統括補佐兼強化総務担当・指導者育成担当に置く。
- ・ ブロックは短距離、中長距離、競歩、障害、跳躍、投擲の6ブロックとする。
- ・ 各ブロックの指導スタッフの選出はブロック主任が行う。その際、高体連強化部、中体連強化部組織、公認コーチ制度などを有効活用し人選する。
- ・ ブロック・パート毎に適正人数を検討し選出する。
- ・ ブロック・パート毎に各カテゴリー担当責任者を置き、ブロック主任を補佐する。
- ・ U-12 の指導種目は全国交流大会種目とし、全国小学生大会の強化担当を兼ねる U-12 ヘッドコーチを置く。

指導スタッフ組織図



ブロック	主任 (強化部)	種目	U-12 普及部・他	U-15 中体連・他	U-18 高体連・他	U-22 & エリート 強化部	指導者育成担当	拠点校・団体	
短距離	・ 太田 涼 (埼玉大)	100	トップ強化						
		200	育成・普及						
		400	パート主任						
障害	関口 淳 (大井高)	80H	トップ強化						
		100H	育成・普及						
		110H	パート(女子)主任						
中距離	菅原和浩 (越谷西高)	800	トップ強化						
		1500	育成・普及						
		3000	パート主任						
長距離	菅原和浩 (越谷西高)	5000	育成・普及						
		3000SC	パート主任						
		ハーフマラソン							
競歩	日下部秀一 (熊谷女高)	3000W	トップ強化						
		5000W	育成・普及						
		10000W	パート主任						
跳躍	平間 匡 (朝霞西高)	走高跳	トップ強化						
			育成・普及						
			パート主任						
		棒高跳	トップ強化						
			育成・普及						
			パート主任						
		走幅跳	トップ強化						
			育成・普及						
			パート主任						
		三段跳	トップ強化						
			育成・普及						
			パート主任						
砲丸投	トップ強化								
	育成・普及								
	パート主任								
円盤投	トップ強化								
	育成・普及								
	パート主任								
投擲	野川義則 (川口総合高)	トップ強化							
		育成・普及							
		パート主任							
ハマー投	トップ強化								
	育成・普及								
	パート主任								
ヤリ投	トップ強化								
	育成・普及								
	パート主任								
		駅伝プロジェクト	男子						
		競歩プロジェクト	女子						

陸協強化部、陸協普及部、プロジェクトリーダー、公認上級コーチ、公認コーチ
 ブロックまたはパート内で指導スタッフのカテゴリー担当を決める。その際、指導スタッフを弾力的に運用できるようにする。
 今後、指導スタッフの追加は適宜、ブロック主任またはパート主任が行う。その際、ブロック主任から強化総務まで連絡のこと。

- ・強化部長は各ブロックの指導を担当するとともに、県強化部での強化行事を統括する。
- ・高体連強化委員長、中体連強化委員長は各ブロックの指導を担当するとともに、高体連、中体連での強化行事を統括する。
- ・普及部長は各ブロックの指導を担当するとともに、U-12の強化行事を統括する。
- ・強化部全体統括補佐兼強化総務担当者・指導者育成担当者は各ブロックの指導を担当するとともに、県強化部での強化行事統括の補佐をする。また、指導者育成担当も兼ねる。
- ・強化部員、普及部員、高体連強化部、中体連強化部、公認コーチ等により組織された指導スタッフは強化・普及に携わるとともに、各指導者と連携をとり、マネジメントも行う。
- ・指導者育成担当は強化・普及に携わると共に、各ブロック・パートのアドバイザーとして、指導者講習会の講師を務めるなど多方面で指導者の育成に尽力いただく。
- ・『**強化企画会議**』を10月中旬～下旬に実施し、次年度の強化行事の企画、日程調整などを行う。
 - 出席者：強化担当副会長・普及担当副会長・理事長・強化部長・普及部長・強化部全体統括補佐兼強化総務担当者・指導者育成担当者、高体連強化委員長、中体連強化委員長。(必要であればブロック主任)
- ・『**指導者連絡会議**』を11月に実施し、強化指定競技者の各指導者(パーソナルコーチ)に主旨、内容を理解してもらうとともに、強化方法に関する意見交換を行う。
- ・『**強化部会**』を月1回程度実施する。(長期休業中を除き基本的に土曜日を実施する)
- ・『**指導スタッフ会議**』を必要に応じて実施する。
- ・『**U-12 競技者育成担当者(各団体)会議**』を3月に実施し、市町村陸協と強化部・普及部の連携を図る。
- ・『**総括会議**』を国体・強化行事等終了後の任意の時期に行い、課題等を明確にする。
 - 指導スタッフの資質向上、目的の共有を図る。

6 強化行事日程と強化対策の実施に際して(強化企画会議・強化部会)

計画の目標を達成するために2010年までの6年間で 期・ 期・ 期と2年ごとに分け、具体的な強化対策を計画し実践する。

【強化基本計画の強化目標】

- 1) 本県競技者の競技力向上。
 - 短期強化：現行国体における天皇杯・皇后杯の獲得。
 - 中期強化：2008年埼玉インターハイへ向けたジュニア競技者の競技力向上。
 - 長期強化：県内競技者のジュニアからシニアへの一貫指導システムの構築。
- 2) 指導体制(組織)の確立・指導者の育成。

【短期目標】

- 期(2005・2006): 組織の立ち上げ・各事業の実施・他組織との連携
埼玉インターハイへの強化
- 期(2007・2008): 各カテゴリーの強化対策・ブロック別強化拠点の具体的な実践
埼玉インターハイ強化対策支援
- 期(2009・2010): カテゴリー ~ までの一貫指導システムの構築

1) 強化行事の主な日程

- 10月 強化企画会議（中旬）
11月 強化指定競技者の決定（第1週）
指導者連絡会議（中旬）
練習会
12月 指導者講習会実施(12月第1週土・日曜日)
練習会
中体連・U-15 関東合宿（下旬）
高体連・U-18 関東合宿（下旬）
1月 練習会
2月 練習会 または合宿
3月 練習会
合宿（28日から30日）
中体連・選抜練習会（下旬）
高体連・ジュニア合宿（下旬）
U-12競技者育成担当者会議（下旬）
4月～7月
練習会 ~
各種競技会 U-18練習会実施の検討
8月 国体予選(未定) U-18・U-22 練習会、合宿実施の検討。
高体連・合宿（中旬）
9月 国体一次・二次・三次合宿
10月 国体

2) 指導者派遣事業

指導スタッフの市町村陸協、クラブチームへの練習会・講習会派遣について

練習会などを実施している各団体に競技者育成担当係を設ける。3月下旬に全体統括・U-12統括・U-15統括とU-12競技者育成担当者会議を実施する。

- 1) 市町村陸協、クラブチームに派遣希望調査用紙にて希望確認し、派遣する。
- 2) 派遣希望調査用紙は登録されている市町村陸協の代表者に送付するとともに、7月に行われる県小学陸上のプログラムに掲載する。
- 3) 希望確認後、日程調整を行い、派遣する。

3) 普及部・中体連・高体連へのバックアップ事業

ジュニア陸上教室への指導スタッフ派遣について

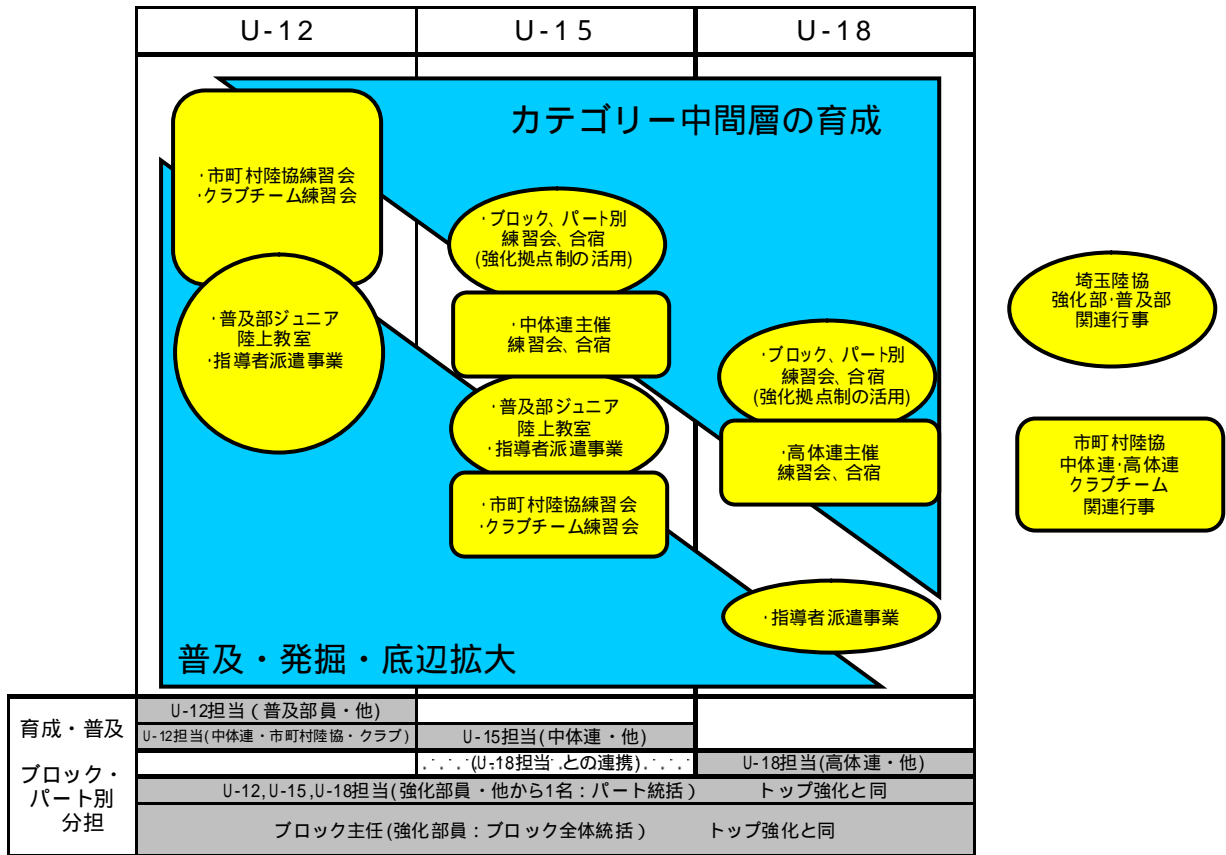
普及部のジュニア陸上教室の日程に沿って指導スタッフを派遣する。

中体連、高体連強化合宿・練習会への指導スタッフ派遣について

- ・ 講習会実施の有無も含めて、企画会議にて検討し実施する。

図2 カテゴリー別競技者・指導者育成概念

タレントの発掘 及び 育成



4) 指導者育成事業

指導者講習会の実施

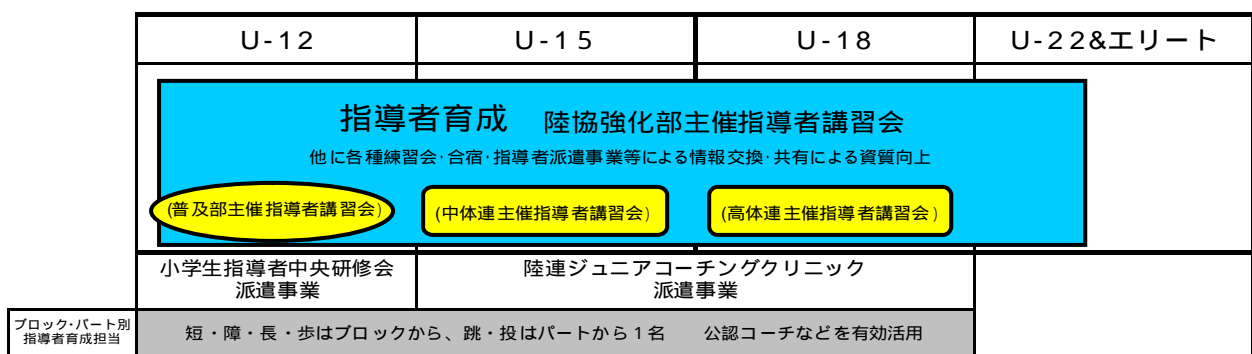
実施日は毎年12月第1週土・日曜日に固定する。
 詳細な実施要項は陸協HPに公表する。

指導者育成対策として

- U-12 対策として全国小学生指導者中央研修会へ、U-15、U-18 対策として陸連ジュニアコーチングクリニックへ指導者を派遣する。
- 日本体育協会の公認コーチ養成講習会に派遣する。
- 派遣費用の全額または一部を県陸協が負担する方向で検討

図3 カテゴリー別競技者・指導者育成概念

指導者育成事業



指導者育成担当は各ブロック・パートのアドバイザーとして、指導者講習会の講師を務めるなど多方面で指導者の育成に尽力いただく

5) 強化指定事業

U-12・U-15、U-18 有望競技者の強化練習会・合宿について

- ・ 練習会は半日練習ではなく 1 日練習の実施を検討するとともに、合宿についても予算に応じて宿泊を伴わない内容での実施も検討する。

ブロックまたはパート別の練習会、合宿の実施について

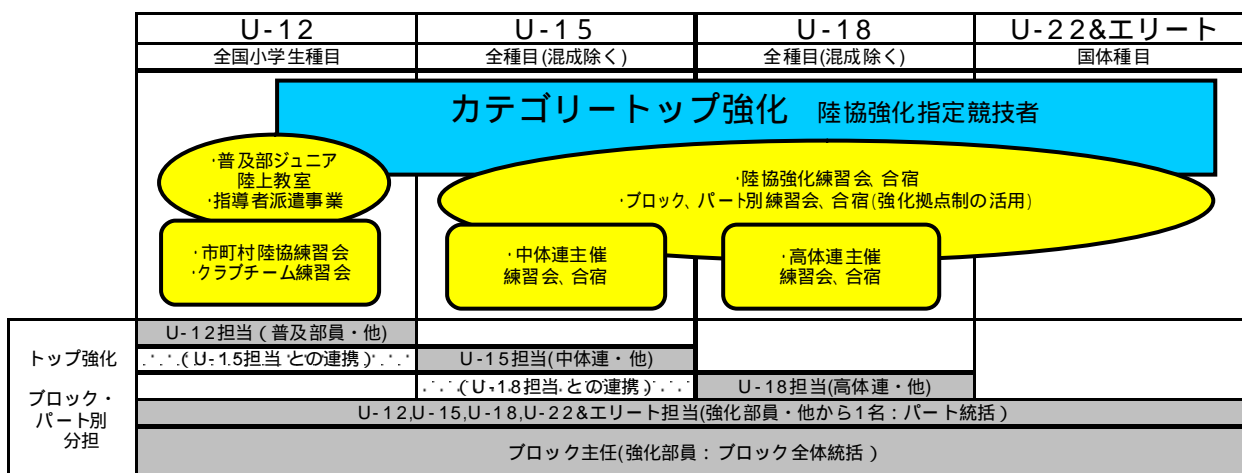
- ・ 既存の練習会や合宿を取り込むと共に、ブロック主任を中心に実施を検討する。

U-22 有望競技者、エリート競技者の強化について

- ・ 大学生以上は合宿形式での強化を継続的に実施する。

図 4 カテゴリー別競技者・指導者育成概念

強化指定事業



「彩の国 競技者・指導者育成プログラム2010」の関連情報や強化に関する情報は埼玉陸上競技協会ホームページ (<http://sairiku.arrow.jp/>) に掲載しております。ご参照下さい。細かなお問い合わせにつきましては下記までご連絡下さい。

【問い合わせ】

埼玉県立春日部高校

大塚 寿(埼玉陸上競技協会強化部)

〒344-0061 春日部市粕壁 5539

TEL:048-752-3141 FAX:048-760-1202

携帯番号:090-1667-1220

E-mail:hotsuka@kasukabe-h.spec.ed.jp