

日本陸上競技学会第11回大会

～日本長距離界のこれまで・これから～

～陸上競技界の指標～



11th Annual Congress of the Japan Society of Athletics

会期 2012年12月15日（土）・16日（日）

会場 国際武道大学

主催 日本陸上競技学会

後援 公益社団法人日本学生陸上競技連合

関東学生陸上競技連盟

協力 国際武道大学



表表紙裏
(カラー)

ナイキジャパン

目次

第11回大会実行委員長あいさつ	・・・ 1
大会日程	・・・ 2
大会参加者へのご案内	・・・ 4
一般研究発表者へのお願いとお知らせ	・・・ 5
会場へのアクセス	・・・ 6
基調講演 「日本長距離界のこれまで・これから」 澤木啓祐氏	・・・ 7
シンポジウム1 「日本長距離界のこれまで・これから」	・・・ 8
パネリスト	
藤田信之 (F・R・A藤田ランニングアカデミー)	
長沼祥吾 (日本陸上競技連盟強化委員)	
高岡寿成 (カネボウ化粧品陸上競技部)	
コーディネーター	
豊岡示朗 (大阪体育大学) ・ 澤木啓祐 (順天堂大学)	
特別講演 「私の指標 ～調子の把握方法～」 中村明彦氏	・・・ 10
シンポジウム2 「陸上競技界の指標」	・・・ 11
パネリスト	
森丘保典 (日本体育協会)	
山本利春 (国際武道大学)	
栗山佳也 (大阪体育大学)	
コーディネーター	
木越清信 (筑波大学)	
一般研究発表	・・・ 13

日本陸上競技学会第11回大会開催にあたって

第11回大会実行委員会

委員長 眞鍋 芳明

歳末ご多忙のおり、ますますご繁栄の事とおよこび申し上げます。この度、日本陸上競技学会の第11回大会を国際武道大学において開催させて頂くことになりました。国際武道大学は都会の喧噪から遠く、太平洋を一望できる風光明媚な勝浦市の地に建学されました。決して交通の便が良いとは言えないこの地において、本学会大会を開催させていただけたことは、学会会長をはじめとする関係各位の皆様のご尽力の賜でもあります。この場をお借りして厚く御礼申し上げます。次第です。

さて、今回は大会テーマを「日本長距離界のこれまで・これから」と、「陸上競技界の指標」という二本立てとさせていただきます。

世界で戦う日本陸上競技界を牽引してきた長距離・ロード種目ですが、近年ではケニア、エチオピア勢の躍進など、これまでのような活躍が容易ではない実情があります。そこで温故知新という意味も含め、これまでの強化の軌跡を顧みながら、これからの長距離界のあり方について論ずる場を提供したいと思います。

基調講演には元日本陸上競技連盟専務理事であり、競技者としても指導者としても世界と戦ってこられた澤木啓祐氏にお願いしました。さらにシンポジウムⅠでは同テーマのもと、これからの日本長距離界強化の鍵となる4名の方々をお招きしております。

一方、シンポジウムⅡでは、「陸上競技界の指標」をテーマにアカデミックな視点、トレーナーとしての視点、そして現場の指導者からの視点からお話を頂きます。トレーニング現場で戦う指導者は、様々な苦悩、問題を抱えています。その一つが指標です。日々のトレーニングでどれくらいのパフォーマンスを発揮できれば、試合、競技会でどれくらいのパフォーマンスが期待できるのか。我々指導者は、常に自分のなかにある指標と照らし合わせながら競技結果を評価し、トレーニング内容を構築していきます。こうした指標を少しでも多く獲得できる機会になればと考えています。

さらに特別講演には、400mHでロンドンオリンピックに出場した中村明彦選手をお招きしています。専門とする十種競技で培った能力を活かし、400mHにて日本代表の座を勝ち取った同選手に全面的な体力強化の有効性について、そして現役選手の視点から感じている指標についてお話頂きます。

本学会大会が皆様にとって実り大きな学びの場となることを期待して、挨拶と変えさせていただきます。

大会日程

【 1 日目 】

12月15日（土） 国際武道大学1号館1112教室

12:00～13:00 理事会（国際武道大学1号館2階会議室）

13:00～13:10 開会 大会会長および大会実行委員長挨拶

13:20～13:50 基調講演「日本長距離界のこれまで・これから」

演者 澤木啓祐（日本陸上競技連盟副会長）

14:00～15:50 シンポジウム1「日本長距離界のこれまで・これから」

パネリスト

藤田信之（F・R・A藤田ランニングアカデミー）

長沼祥吾（日本陸上競技連盟強化委員）

高岡寿成（カネボウ化粧品陸上競技部）

コーディネーター

豊岡示朗（大阪体育大学）

澤木啓祐（日本陸上競技連盟副会長）

16:00～ バスにより懇親会会場へ移動

16:15～17:45 一般発表（ポスター発表）ならびに懇親会

会場：東急ハーヴェストクラブ勝浦

※懇親会後に帰宅される場合、勝浦駅発の特急に
合わせたバスを手配してあります。

大会日程

【 2 日目 】

12月16日（日） 国際武道大学1号館1112教室

9 : 30 ~ 9 : 50 総会

10 : 00 ~ 10 : 30 公益社団法人日本学生陸上競技連合
関東学生陸上競技連盟 共同開催

特別講演「 私の指標 ～調子の把握方法～」

演者 中村明彦氏（ロンドンオリンピック日本代表）

10 : 45 ~ 12 : 00 公益社団法人日本学生陸上競技連合
関東学生陸上競技連盟 共同開催

シンポジウム2 「 陸上競技界の指標 」

パネリスト

森丘保典（日本体育協会）

山本利春（国際武道大学）

栗山佳也（大阪体育大学）

コーディネーター

木越清信（筑波大学）

12 : 10 ~ 12 : 20 閉会 大会会長および大会実行委員長挨拶

13 : 30 ~ 15 : 00 コーチングクリニック

会場： 国際武道大学陸上競技場

指導者

石田義久（東海大学）

櫻井健一（国際武道大学）

他、千葉県高体連強化部

大会参加者へのご案内

1. 受付

- ・ 両日ともに国際武道大学1号館において受付を行います。受付開始時間は1日目は午前 11: 30, 2日目は午前 8: 30 とさせていただきます。
- ・ 大会参加費をお支払いいただいた方に、学会大会会員証をお渡しいたしますので、大会期間中は必ずお付けください。なお、大会終了後、お帰りの際には、会員証ケースをご返却下さいますよう、お願い申し上げます。
- ・ 学会大会会員証をお付けでない方は、未登録者(大会参加費未納者)としてお声かけさせていただく場合がございます。

2. 大会参加費

(1) 日本陸上競技学会会員	一般	2,000円
(2) 日本陸上競技学会会員	学生	1,000円
(3) 非学会会員(第11会大会のみ参加)	一般	2,000円
(4) 非学会会員(第11会大会のみ参加)	学生	1,000円

3. 懇親会費

(1) 日本陸上競技学会会員	一般	2,000円
(2) 日本陸上競技学会会員	学生	1,000円
(3) 非学会会員		3,000円

4. 学会会員新規入会・年会費

- ・ 日本陸上競技学会へ入会を希望される方は、学会会員入会受付にて、入会申し込み用紙をご記入の上、年会費5,000円をお支払い下さい。

5. ご来場の際して

- ・ 駐車場を準備してありますが、数に限りがございます。ご来場には公共交通機関をご利用ください。

一般研究発表者へのお願いとお知らせ

1. 一般研究発表（ポスター発表）

- ・ 一般研究発表の受付は、1日目午前 11:30 ~ 15:00 の間に学会大会受付にて行ってください。なお、その際にポスターをお預かりいたします。お預かりしたポスターは、学会事務局側において展示場へ運び、掲示させていただきます。ポスターの展示法についてご要望があれば、その旨を係員にお伝え願います。
- ・ ポスターサイズは縦140cm×横85cm以内で作成してください。なお、最上部にはタイトル（70 pt 以上）、氏名・所属（40 pt 以上）を明示してください。
- ・ ポスターの展示時間と展示場所は下記の通りとなります。
 - 1日目 16:15 ~ 17:45 懇親会会場（東急ハーヴェストクラブ勝浦）
 - 2日目 9:30 ~ 11:00 ポスター展示会場（国際武道大学1号館予定）
- ・ 発表形式は掲示のみとなります。懇親会開始時にポスターの前にお立ちになり、必要に応じて質疑応答を行っていただきます。

不明な点がございましたら、下記までお問い合わせください。

日本陸上競技学会第11回大会事務局

担当 : 眞鍋芳明

電話番号 : 0470-73-4425

E-mail : manabe@budo-u.ac.jp

日本陸上競技学会事務局

順天堂大学 スポーツ健康科学部 陸上競技研究室内

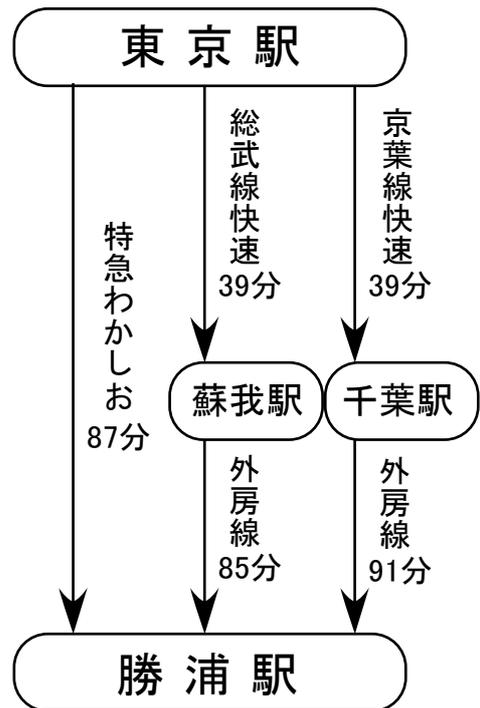
〒270-1695 千葉県印西市平賀学園台1-1

担当 : 青木和浩

電話番号 : 0476-98-1001

E-mail : k.aoki@sakurajuntendo.ac.jp

会場へのアクセス



※懇親会会場である東急ハーヴェストクラブ勝浦へは送迎バスを準備いたします。

基調講演「日本長距離界のこれまで・これから」

1日目(12月15日) 13:20~13:50

かつて日本はマラソンにおいてオリンピック二大会連続の金メダルを獲得するなど、長距離・ロード種目をお家芸としてきた。しかし、レースのハイスピード化に伴い、徐々に世界に遅れをとり、直近のロンドンオリンピックでは入賞者が1名に留まっている。日本が再び世界を牽引する強さを獲得するためには何が必要なのか、何が足りないのか。その原因や、今後へむけた強化策、展望について、選手としても指導者としても長らく世界と戦ってこられた澤木啓祐氏にお話を伺う。なお、本講演は次に続くシンポジウム1への布石であり、日本長距離界強化の軌跡を顧みながら、これからの長距離界の有りかたについて論ずる場へと発展していくことを願っている。

【講師紹介】

澤木 啓祐 (さわき けいすけ)

順天堂大学 特任教授

順天堂大学大学院体育学研究科修了 博士(医学)

所属学会：日本陸上競技学会会長

研究分野：コーチング科学、スポーツ医科学

指導歴他：

日本陸上競技連盟 強化委員長(2001~2004年)

日本陸上競技連盟 専務理事(2007~2010年)

日本陸上競技連盟 副会長

IAAFクロスカントリー 委員

AIMS(国際マラソン・ディスタンスレース協会) 理事

日本盲人マラソン協会 理事長

順天堂大学陸上競技部名誉総監督

シンポジウム1

「日本長距離界のこれまで・これから」

1日目(12月15日) 14:00~15:50

【コーディネーター紹介】

豊岡 示朗(とよおか じろう)

大阪体育大学体育学部健康スポーツマネジメント 学科
東京教育大学大学院体育学研究科修士課程修了

所属学会:ランニング学会、陸上競技学会、体力医学会、肥満学会など

研究分野:中長距離選手のエナジェテクス、運動と体脂肪燃焼、

指導歴他:

ランニング学会副会長

大阪体育大学陸上競技部中長距離ブロックを38年指導

(85、86全日本大学女子駅伝優勝)

大阪国際女子マラソン観戦記を産経新聞に20年連続執筆中。

【パネリスト紹介】

藤田 信之(ふじた のぶゆき)

藤田ランニングアカデミー(F・R・A) 主宰

日本陸上競技連盟強化委員会 中長距離・ロード部門 特別顧問

日本実業団陸上競技連合 顧問

指導歴他:

1968年から指導者となり日本レイヨン(現ユニチカ)、ワコール、

グローバリー、シスメックスで監督を歴任。

3000m S C 除く400mからマラソンまでの全種目(トラックおよびロード)

において、日本記録を更新する女子選手を育成した。

また、オリンピック、世界選手権を含む国際大会に数多くの日本代表選手を輩出している。

チームの指導者としても「全日本実業団対抗女子駅伝」では、4連覇を含む5回の優勝。「全国都道府県対抗女子駅伝」では、京都府チームの監督として未到の4連覇に導いた。

2004年のアテネオリンピックでは、女子マラソンにおいて野口みずき選手に金メダルを獲得させた。

【 パネリスト 紹介 】

長沼 祥吾 (ながぬま しょうご)

国立スポーツ科学センター チーム『ニッポン』マルチサポート 事業
筑波大学大学院体育研究科コーチ学修了

所属学会：日本陸上競技学会

指導歴他：

営団地下鉄陸上競技部・監督 (1994～2000年)

アコム陸上競技部・監督 (2001～2009年)

チーム『ニッポン』マルチサポート 事業・女子マラソン担当 (2011年2月～)

日本陸上競技連盟 強化委員

高岡 寿成 (たかおか としなり)

カネボウ

自己最高記録：

1500m	3分40秒20	1999年	デッ サウ国際陸上大会
3000m	7分41秒81 (NR)	1999年	陸上セビリア国際大会
5000m	13分13秒40	1998年	ナイト オブ アスレチックス
10000m	27分35秒09 (NR)	2001年	Cardinal Invitation
ハーフマラソン	1時間01分07秒	2003年	全日本実業団ハーフ
マラソン	2時間06分16秒 (NR)	2002年	シカゴマラソン

競技歴：

1993年	第4回世界陸上競技選手権大会	5000m	予選1組8位
1996年	アトランタオリンピック	10000m	予選2組12位
1997年	第6回世界陸上競技選手権大会	10000m	予選2組9位
1999年	第7回世界陸上競技選手権大会	10000m	12位
1999年	第7回世界陸上競技選手権大会	5000m	予選2組14位
2000年	シドニーオリンピック	10000m	7位入賞
2000年	シドニーオリンピック	5000m	15位
2001年	第8回世界陸上競技選手権大会	10000m	15位
2002年	シカゴマラソン	マラソン	3位
2005年	第10回世界陸上競技選手権大会	マラソン	4位

指導歴：

□カネボウ化粧品陸上競技部 コーチ

特別講演「私の指標 ～調子の把握方法～」

2日目(12月16日) 10:00～10:30

ロンドンオリンピックにおいて400mHに出場した中村選手の専門種目は十種競技である。事実、2011年のアジア選手権大会においては、十種競技で銀メダルを獲得しており、複数種目でアジア、世界で戦うことができるマルチな能力を有している。

その中村選手が、自らの調子を判断する指標として用いているトレーニング方法があるという。全面的な体力強化を行っており、日本国内レベルであれば様々な種目で戦うことができる中村選手が実践している方法は、我々にとって非常に有益な情報になると大いに期待している。

【講師紹介】

中村 明彦(なかむら あきひこ)
中京大学

自己最高記録:

十種競技	7710pt
400H	49"38
400m	47"18
110H	14"06

競技成績:

2007年	世界ユース選手権大会	走高跳	出場
2008年	全国高等学校総合体育大会	八種競技	優勝
2010年	日本学生陸上競技対校選手権大会	十種競技	2位
2011年	日本学生陸上競技対校選手権大会	十種競技	2位
2011年	日本陸上競技選手権大会	十種競技	5位
		400H	5位
2011年	アジア選手権大会	十種競技	2位
2012年	日本学生陸上競技対校選手権大会	十種競技	1位
2012年	日本陸上競技選手権大会	十種競技	2位
		400H	2位
2012年	ロンドンオリンピック	400H	出場

シンポジウム2

「陸上競技界の指標」

2日目(12月16日) 10:45~12:00

トレーニング現場で戦う指導者は、練習時における選手の状況から、試合ではどれくらいのパフォーマンスが期待できるのか、常に自分の中にある指標と照らし合わせている。そして、その指標をもって競技結果を評価し、トレーニング内容を再構築しながら経験を積み、先へと進んでいく。

本シンポジウムは、こうした陸上競技界における指標に焦点を当て、選手を強化する指導者としての目線、コンディションを管理するトレーナーとしての目線、そして選手をサポートする研究者としての目線からお話を頂く。活発な意見交換により、新たな指標に気づき、確固たる自信へと昇華させる機会にして頂きたい。

【コーディネーター紹介】

木越 清信(きごし きよのぶ)

筑波大学 体育系

筑波大学大学院博士課程体育科学研究科修了 博士(体育科学)

所属学会：日本体育学会，日本バイオメカニクス学会，
コーチング学会，日本陸上競技学会

研究分野：陸上競技コーチング論

指導歴他：

筑波大学陸上競技部コーチ

日本陸上競技連盟強化委員

【 パネリスト 紹介 】

森丘 保典 (もりおか やすのり)

日本体育協会スポーツ科学研究室

筑波大学大学院体育研究科コーチ学専攻 修士 (体育学)

所属学会：日本体育学会、日本体力医学会、日本バイオメカニクス学会、
日本コーチング学会、日本陸上競技学会ほか

研究分野：トレーニング科学、コーチング学

指導歴他：

日本オリンピック委員会強化 (コーチング) スタッフ、

日本陸上競技連盟強化委員会 (ハードル部)、普及育成委員会 (指導者育成部)

および科学委員会委員

山本 利春 (やまもと としはる)

国際武道大学体育学部及び大学院

順天堂大学大学院体育学研究科修了 博士 (医学) (昭和大学)

所属学会：日本アスレティックトレーニング学会、日本臨床スポーツ医学会、
日本体力医学会、日本陸上競技学会他

研究分野：コンディショニング科学、アスレティックトレーニング

指導歴他：

国際武道大学ライフセービング部 監督

国武道大学トレーナーチーム 部長

栗山 佳也 (くりやま よしなり)

大阪体育大学体育学部スポーツ教育学科

筑波大学体育専門学群卒業

所属学会：日本体育学会、日本陸上競技学会、日本ゴルフ学会

研究分野：体育方法、コーチング、トレーニング

指導歴他：

大阪体育大学陸上競技部 監督

日本学生陸上競技連合 理事・強化委員

関西学生陸上競技連盟 副会長

日本陸上競技連盟強化委員会 投擲強化委員

日本陸上競技選手権 女子やり投げ優勝 芝野弥生 (1999)、宮下梨沙 (2011)

日本学生陸上競技対校選手権大会 女子やり投げ優勝 小正和代 (1999, 2000)
的場葉瑠香 (2009)

男子ハンマー投げ優勝 赤穂弘樹 (2011)