

## 研修員報告 〈陸上競技 吉田 孝久〉



平成14年度・短期派遣  
(陸上競技)



### I. 研修題目

陸上競技、特に跳躍種目に対する方法論の修得

### II. 研修期間

平成14年7月27日～平成15年7月26日

### III. 研修地及び日程

#### (1) 主な研修先

ラフバラ大学 UK陸連ハイパフォーマンスセンター (以下HiPC)

#### (2) 受入関係者

S. バドル (ラフバラ大学体育学部長)

G. ガンディ (ラフバラ大学陸上競技部監督)

S. リッポン (HPCラフバラ地区マネージャー)

#### (3) 研修日程

①通常研修：ラフバラ大学HiPC跳躍チームコーチ (通年)

②特別研修：世界インドア陸上競技大会帯同 (平成15年3月10日～22日)

### IV. 研修概要

#### (1) 研修題目の細目

##### ①通常研修

- ・跳躍種目コーチング技能の習得
- ・国際競技大会の視察

##### ②特別研修

- ・世界インドア陸上競技会帯同

#### (2) 研修報告

##### ①跳躍種目コーチング技能の習得

シドニーオリンピックでは、J. エドワーズが念願のオリンピックで金メダルを獲得し、96年のアトランタオリンピックでは、S. スミスが2 m35の記録を跳躍して銅メダルを獲得するなど近年のイギリス跳躍種目は目を見張る強さがある。彼らの特徴は、接地時間の短い弾けるような跳躍力を持っていることと、高く安定した技術を身に付けていることにある。身長も180cm前後と体格的にも日本選手に近く、跳躍スタイルとも似ていることから、この国のトレーニング内容は以前から興味があった。

本研修では、これらイギリス選手のコーチング方法を知ることが主な目的とした。  
 また、トレーニング方法について、インドアシーズンが盛んなヨーロッパではその内容や組み立て方が日本とは大きく異なる。これらシーズン制によるトレーニング内容や期分けの違いについても日頃のトレーニングからその内容を確認し、知見を深めたいと思う。  
 方法として表1のコーチによる練習およびクリニックに参加した。

表1 コーチ経歴一覧

コーチ	所属および役職	種目	主な指導選手
S.リッポン	UK上級コーチ 東中部地区&U23チームマネージャー	棒高跳	P.バーゲス(棒高跳 96世界Jr選手権 金 5m71)
T.ビーター	UK陸連ジュニア部長 →AA/AIS High performance manager	走高跳	S.スミス(走高跳 96アトランタ五輪 銅 2m38) D.グラント(走高跳 94世界室内陸上 金 2m37)
M.ダービー	UKジュニア走高跳コーチ	走高跳	G.パーソンズ(走高跳 94コモンウェルズ 銅)
Y.トレガロ	スウェーデン	三段跳	C.オルソン(三段跳 02欧州選手権 金 17m77)

1 週間の主な行動予定は表2の通りである。

1) ラフバラ地区 HiPC (棒高跳/走高跳チーム) 練習

コーチ：S. リッポン

選手：ラフバラ跳躍チーム PV (6名)、HJ (3名)

ここでは、毎日の練習にアシスタントコーチとして参加した。

シーズン制によるトレーニング方法の違いをこの練習の中で見ることが出来た。

トレーニング期間は1月中旬から始まるインドアシーズンまで12週間と日本のものに比べると短いため、練習内容の切り替えが早いことと、跳躍練習を継続して行っていることが特徴であった。

走練習では1,000mから60mまで徐々に距離を短くし、相対的に設定スピードは高くしていた。

筋力トレーニングについては、筋出力を高めるもの(最大筋力法：反復回数3~5回)が中心に行われ、筋肥大やフォームの習得を目指したものを省略しているのが特徴であった。さらに、インドアシーズンの1月前から比較的軽い重量で、より速い運動のスピードが求められる内容に切り替わっていた。

表2 1週間の基本的な行動結果

	AM	PM
月	HiPC training (Tech)	T.ビーター走高跳クリニック
火	HiPC training (Run)	タレントIDジュニア陸上
水	HiPC training (Run)	ラフバラ大学HJクリニック
		HiPC training (W.T)
木	HiPC training (Tech/HJ)	
金	HiPC training (Tech)	HiPC training (W.T)
土	HiPC training (Run)	
日	Rest	

2) UK国際走高跳選手練習会

コーチ：T. ビーター

選手：B. チャレンジャー (2m30)、S. ジョーンズ (1m94)

10月28日より3月3日まで毎週月曜にバーミンガムで行われたUKトップ選手の跳躍練習会に参加した。



UKおよびオーストラリアで多くの走高跳トップ選手を輩出しているT.ビーター氏によるハードルを利用した跳躍ドリル、地面反力をうまく利用したランニングドリルなど走高跳に必要なとされる技術運動が数多く紹介され、非常に参考になった。

専門的な筋力／パワートレーニングではプライオメトリックスを多く行っていた。このトレーニングは非常に運動の負荷が高く、足関節や膝関節に与えるダメージが大きいため、けがに繋がる危険も高い。そのため、日本では試合期が始まる1ヶ月ほど前に2～3週間、集中して行う方式が取られていた。一方、T.ビーター氏は鍛錬期を通じてこのトレーニングを行っていた。ただし、冬期練習の初期には予防や適応能力を高めることを目的とした導入ドリルやコア・スタビリティと呼ばれる大きなボールを用いた体幹部分の調整力を高めるトレーニングが多く取り入れられていたのが特徴でもあった。シーズンの1月前にはかなりの量と質の内容を行っていた。

### 3) ラフバラ大学HJクリニック

コーチ：M.ダービー、対象：ラフバラ大学学生

10月9日より6月11日まで隔週水曜日に行われたクリニックにアシスタントとして参加した。対象はラフバラ大学の学生で、混成種目や比較的初心者のレベルを対象としたものであった。

ここではロイター版を用いた跳躍練習が特徴であった。トップレベルの選手については参考にならないと思うが、空中の感覚がなく、高さへの恐怖心がある初心者には良い方法であった。

### 4) UK陸連跳躍クリニック

講師：Y.トレガロ

昨年の欧州選手権では、C.オルソン（三段跳）とK.ベルクエスト（女子走高跳）が優勝するなど跳躍種目の活躍が目覚ましいスウェーデンからC.オルソンのコーチであるY.トレガロを招いたクリニックがUK陸連跳躍部主管で11月9日に行われた。内容は、スウェーデン跳躍およびスプリントドリルの紹介、技術的なポイント、トレーニングスケジュールなどであった。

基本的な内容が中心であったが、逆に基本こそが飛躍の第一歩でもあることを再確認できた良い機会でもあった。

以上の練習会に参加し、イギリスの日本とは違うトレーニングについて学ぶことが出来た。

特にT.ビーター氏のトレーニングでは、跳躍種目の成功の決め手はプライオメトリックスであることを改めて確認することができ、そのトレーニングを行うための補助練習も非常に参考になった。T.ビーター氏のトレーニングを知ることが出来たことは、本研修の中でも大きな収穫であった。

2シーズン制のメリットは、練習の内容の展開が早いため、トレーニングに飽き

ることがないことや跳躍技術を維持するのにも筋肉を維持するのに役立っているようである。また、インドアシーズンでの反省や改善点をアウトドアに生かすことも出来るため効果的であるとも感じた。

練習およびクリニックで得た新たな知識とそれまでの経験を踏まえ、以下の選手に走高跳の指導を行った。

外国選手は、身体が大きく日本選手に比べるとパワー・スピードも高いのが特徴である。

表3 研修中に指導した選手

選手			PB	03 SB	UK rank	03年代表	期間
N.クラーク	HiPCA	毎木曜	1m77	1m83	4位	U-23GB代表	10/1~
C.ウェイト	HiPCA	毎木曜	1m75	1m65			10/1~
S.パウウェル	タレントID	毎火・木曜	1m75	1m77	10位	世界ユースGB代表	10/15~
B.チャレンジャー	HiPCA	毎日	2m30	2m22	2位	欧州カップGB代表	3/17~

選手に対しては、この特徴を生かした踏切ドリルなどの動き作りを主に行った。また、助走マークがスタート位置に1つしかなく、踏切位置が安定しない問題も共通してあった。これに対してスタートマークと曲線部分をチェックする中間マークを設定し、安定した助走を行うための助走練習を数多く行った。

表4は、選手の主な成績である。

表4 各選手の主な競技成績

<b>N.クラーク</b>				
2月23日	BUSA 英国学生対抗インドア陸上競技選手権大会	グラスコウ	1.81	1位
3月2日	AAA 英国インドア選手権大会	バーミンガム	1.80	5位
2月8日	UK陸連 国内選手権	マンチェスター	1.83	2位
5月3日	BUSA 英国学生対抗アウトドア陸上競技選手権大会	ベッドフォード	1.78	1位
6月29日	AAA 英国ジュニア&U-23陸上競技選手権大会	ベッドフォード	1.83	1位
7月19日	ヨーロッパU-23選手権大会	Bydgoszcz(ポーランド)	1.75	15位
<b>C.ライト</b>				
2月23日	BUSA 英国学生対抗インドア陸上競技選手権大会	グラスコウ	1.65	3位
5月3日	BUSA 英国学生対抗アウトドア陸上競技選手権大会	ベッドフォード	1.65	3位
<b>S.パウウェル</b>				
1月19日	中部地区インドア選手権	バーミンガム	1.70	1位
6月14日	英国学校陸上競技地区予選	ノッティンガム	1.77	1位
6月29日	AAA 英国ジュニア&U-23陸上競技選手権大会	ベッドフォード	1.68	2位
7月10日	世界ユース選手権	シエルブルーク(カナダ)	1.65	14位
<b>B.チャレンジャー</b>				
6月22日	ヨーロッパアンカップ	フィレンティエ(イタリア)	2.20	8位
7月13日	IAAF グランプリ陸上競技大会	ゲーツヘッド	2.19	9位
7月26日	AAA 英国陸上競技選手権大会	バーミンガム	2.24	1位

以上のように一部の選手がUK代表として、ヨーロッパカップ (B. チャレンジャー)、ヨーロッパU-23 (N. クラーク)、世界ユース陸上競技選手権 (S. パウウェル) など、成果を得ることもできた。

言葉の問題で意図が選手に対して上手く伝わらないこともあったが、実際に体を動かし、動きを見せることで解決することができた。

また、陸上競技の専門用語 (英語) を理解する良い機会でもあった。

その他、以下の強化合宿に帯同した。これらの合宿場所について簡単に説明したい。



表5 参加合宿

名称	場所		期間	
棒高跳合宿	フィンランド	ヘルシンキ	2002/12/18	～ 2002/12/22
B.チャレンジャー個人合宿	スペイン領カナリア諸島	ランザロッテ	2003/1/6	～ 2003/1/13
棒高跳・走高跳合宿	フィンランド	クオータニ	2003/3/28	～ 2003/4/6

【ヘルシンキ】

フィンランド（ヘルシンキ）は、インドア施設が充実している。冬期が長く厳しいことも影響しているため当然とも言えるが、インドア施設ではTシャツとタイツで行えるほど暖かく快適な施設であった。

日本の冬期もかなり厳しいものがある。跳躍種目のように技術系の習熟度が競技成績に影響する種目では、天候に左右されることがなく、安定したトレーニングを行えるインドア施設を使える環境は素晴らしいと思う。

スウェーデンやフィンランドなど北欧諸国の跳躍種目が強いのはこのあたりに秘密がありそうである。

【カナリア諸島 ランザロッテ】

B.チャレンジャーの合宿に帯同した。

アフリカ大陸のやや北西に位置しているこの島は、年間を通じて温暖なため、ヨーロッパの選手は合宿地としてよく利用するようである。またその理由として飛行機でロンドンから約4時間前後と比較的近距离にあること、スペイン領のため紙幣がユーロであることもその理由であろう。

今回、合宿を行ったクラブ・ラ・サンタでは、陸上競技トラックとウェイトトレーニング場、プールなど練習に必要なとされる設備が一通りそろっている総合施設であった。

同じ時期には、エストニア、フランス、ドイツなどのナショナルチームも合宿を行っていた。

欠点として、小さな島であるため風が強く、跳躍練習するときには注意が必要である。技術練習がメインの時にはむしろインドア施設を利用したほうが良いと思った。

一般的準備期のトレーニングには良い場所であろう。

【クオータニ】

UK陸連（ラフバラ）棒高跳・走高跳合宿に帯同した。

クオータニー・スポーツ・インスティテュートは、ヘルシンキ空港より北へ約330km、バスと電車を乗り継いで約3～4時間のところに位置している総合スポーツ施設である。

アクセスも駅からタクシーで40分ほどかかるためあまり良いとは言えないところであったが、総合施設であったため、プール、ジャクジー、体操場など陸上以外の施設も充実していた。

春季はまだ雪が降っていたが、夏季は涼しく快適にトレーニングできそうであった。

②国際競技大会の視察

国際大会を視察することは、トップ選手の動きを見ることだけでなく、試合前や試技間におけるウォーミングアップやドリルなどの動き作り、状況に応じたコーチの選手に対するアドバイスなど実際に競技場に足を運ばないと分からない有益な情報を入手できることにある。

陸上競技は5月から9月までの夏季がアウトドアシーズンとされ、02年は、マンチェスターで英連邦大会、その10日後にはミュンヘンでヨーロッパ選手権が開催された。1月から3月にかけてはスプリント・ジャンプ系の種目を中心にインドア競技会が開かれ、3月には世界インドア選手権がバーミンガムで開催された。

これ以外の主要な競技会はIAAFグランプリ競技会としてヨーロッパでは開催される。グランプリ競技会へ参加する選手は世界選手権でも入賞できる力のある選手が主に出場するため視察を行うには良い大会でもあった。

また、これらのグランプリ大会ではイベントとして大会を盛り上げる様々な工夫があるためマネジメントを勉強するのにも役立った。

視察を行った大会は以下の表の通りである。

中でも特徴があったものをピックアップしてまとめておいた。

表6 視察大会一覧

大会名	開催地		期間	
英連邦大会	イギリス	マンチェスター	2002/7/25 ~	2002/7/31
ヨーロッパ選手権	ドイツ	ミュンヘン	2002/8/6 ~	2002/8/11
IAAFブリティッシュGP	イギリス	ロンドン		2002/8/23
IAAFグランプリファイナル	フランス	パリ		2002/9/4
国際走高跳・棒高跳競技会	ドイツ	ウタペル		2003/1/31
スパーケッセン室内競技会	ドイツ	ドルトモント		2003/2/5
IAAF室内グランプリ	イギリス	バーミンガム		2003/2/21
ヨーロッパカップスーパーリーグ	イタリア	フィレンツェ	2003/6/21 ~	2003/6/22
IAAFノーウィッチユニオンクラシック	イギリス	ゲーツヘッド		2003/7/13

【英連邦大会】

この大会は日本では馴染みが低いですが、UKがイングランド、スコットランド、ウェールズ、北アイルランドと分かれて参加し、これ以外にはオーストラリア、ジャマイカ、ケニア、インド、スリランカ、ニュージーランドなど英国の旧植民地が参加する総合大会である。開催される種目が陸上、水泳、体操以外ではポートボールなど独特のものもあったが、総合大会であったことも影響して大会の雰囲気はさながら小規模のオリンピックを想像するものであった。

陸上競技については、競技力が盛んな国が参加していることから、種目によっては世界選手権同様の高いレベルのものもあった。

【ヨーロッパ選手権】

英連邦大会と異なる点は、陸上競技のみの単一大会なことである。レベルは少し下がるものの世界選手権とほぼ同じ日程で行われ、翌年の世界選手権へ向けた良いリハーサルにもなっているように感じた。イギリス選手のように英連邦大会に参加



した選手は、大会間が10日ほどしかなく、疲労のため良い成績を残すことができなかったようであった。

#### 【国際走高跳・棒高跳競技会】

1月にドイツ（ウタペル）で行われた国際走高跳・棒高跳競技会は非常に興味深いものであった。

体育館に仮設のオールウェザートラックを敷き、走高跳と棒高跳のピットを作り、自分の好きな音楽をかけてもらいながら跳躍を行うというもの。アウトドアではよく世界記録が出ていたエバーシュタットでも同じような趣向で競技会（テニスコートを使用）があったのを思い出したが、この大会もそれに非常に似ていたものであった。



男女の走高跳と女子の棒高跳しかない大会であったが、走高跳の優勝記録は男子が2m31、女子も1m94を跳ぶなどレベルの高いものであった。

日本ではインドア競技会が1試合しかないなどの問題点があったが、工夫をすれば単独種目でも競技会が開催できることが分かった。

#### 【ヨーロピアンカップスーパーリーグ】

ヨーロピアンカップは、スーパーリーグ、ファーストリーグ（グループA、グループB）、セカンドリーグ（グループA、グループB）の5つのリーグがあり、最もグレードの高いリーグがスーパーリーグである。各リーグとも8チーム毎に編成されており、各種目の順位に従ってポイントが得られる国別の対抗戦である。サッカーのJリーグのように各リーグの最高位のチームと最下位のチームの入れ替えが行われる。多くの国が得点稼ぎのため、主要な選手を投入するなど、世界陸上で活躍を期待される多くの選手も出場していた。

優勝は男子がフランス、女子はロシアであった。

ロシアでは大会へのモチベーションを高めるため、大会での成績に応じたボーナスを支給していた。イギリスではそういったものはないが、連盟によって金銭補助を受けている選手はこの試合への参加を義務付けられているようであった。

#### ③世界インドア陸上競技（バーミンガム大会）

3月10日より17日までバーミンガムで行われた第9回世界インドア陸上競技選手権大会（期間：3月14日～16日、開催地：バーミンガム）の日本選手団チームコーチとして帯同した。

選手団および競技成績は表7の通りである。

表7 世界室内陸上選手団一覧および競技成績

	氏名	所属および役職	競技種目	試合結果	記録
団長	櫻井孝次	日本陸連 専務理事			
渉外	関幸生	日本陸連 事務局			
選手	朝原宣治	大阪ガス	男子60m	予選敗退	6"71
選手	ハニカット陽子	ミキハウス	女子走高跳	予選敗退	記録なし
選手	杉森美保	京セラ	女子800m	準決勝進出	予選 2'03"55 準決 2'05"66
選手	加藤有希	日立	障害者女子60m	決勝4位	9"84
コーチ	小山良隆	横浜市リハビリテーション事業団			

### 【行程】

選手団：12日、日本よりフランクフルト経由でバーミンガム入り、17日帰国

朝原選手のみ：10日オースティンよりバーミンガム入り、16日帰国

朝原選手は、準決勝までの記録と同タイムながら（1000分の2秒差）で惜しくも進出することが出来なかった。

1分台の記録が期待された杉森選手は、時差ほけで体調維持が大変なようであった。また予選、準決勝と2日続けてのハイレベルの試合は、本人にとって初めての経験でレース後半に疲れが出たようであるが、今後に向けての良い経験が出来たようであった。

太田選手は、開始高が1 m87と非常に高かったため、この高さをクリアすることが出来ず記録なしという残念な結果に終わってしまった。

### 【練習場所】

練習は、会場となるN.I.A（国立インドアアリーナ）が試合当日のみの使用と制限されたため、車で15分ほどのところにあるイギリス陸連ハイパフォーマンスセンター（バーミンガムアレキサンダースタジアム）で行われた。

インドアには直線8コースとフィールドイベントの練習を行えるスペースがあり、隣接するアウトドトラックでの練習も可能であったため、特に大きな問題はなかった。ただし、本会場での練習が試合当日のみであったため、選手からは下見を兼ねた本会場での練習日を1日設けて欲しいという希望もあった。

### 【その他】

今大会は、世界トップ選手のほとんどが出場したため、試合のレベルは比較的高いものであった。

フィールド種目では、決勝進出ラインをテレビ放映上の関係から、従来の12人から8人としたため予選通過記録もアウトドアに比べて高いものが設定された。例えば、女子走高跳では、従来の1 m93から1 m95に変更された。

本大会は新ルールでの最初の世界大会







となった。主な変更点は短距離種目国のフライングスタートにある。従来は、1人が2回のフライングを行うと失格であったが、今回から2回目に行った選手が即失格となった。かなりの失格者が出るのが予想されたが、皮肉にも失格者は200m決勝でのイギリス人選手のみで、このルール改正は競技運営面で大きな効果をもたらした。

今までは選手としてしか国際大会に参加したことがなかったため、今回、日本選手団のコーチとして参加できたことは貴重な経験であった。

また選手が「何を必要としているのか?」「何をしたい欲しかったか?」など選手時代に自分自身が必要としていたことを思い出し、整理する良い機会でもあったように思う。

今回の経験を生かし、今後も選手が好成績をあげられる様に役立てたいと思う。

## V. その他

### (1) 世界選手権の選考方法について

—UK陸連 世界選手権選考基準—

近年、大会の規模縮小やテレビの放送時間の影響から、世界陸上およびオリンピックなどの世界大会ではそのレベルが低下しているにも拘らず、フィールド種目の標準記録は上がっている。

走高跳を例にとると、シドニーオリンピックのA標準（1カ国3名までが出場可）が2m28であったのに対して、01年および03年の世界陸上のA標準は2

m30、B標準（1ヶ国1名まで出場可）は2m27である。A標準である2m30は、昨年のランキングでは14位の記録であり、本大会では5位に相当する。

一方、100mのA標準記録は10"21である。これは昨年のランキングでは65位に相当し、フィールド種目とは大きな開きがある。（出場枠の関係があるため単純には比較することは出来ないが。）

このようにIAAFが設定しているフィールド種目の高い標準記録と短距離種目とのレベル格差が大きく同じA標準でも従来のように同一視できなくなっている。そのため、多くの国で対策を講じている。

そこでUKでは世界大会の選考をどのような基準で行っているのかレポートしたいと思う。

UK陸連は、世界陸上の選手選考をAAA英国選手権後の7月28日と最終エントリー直前である8月11日の2回に分けて選考を行う。（以下抜粋）  
各選考基準として

表8 世界陸上選標準記録と02年ランキングの比較

種目		A標準	02年ランキング	B標準	02年ランキング
100m	男子	10.21	67位		
200m	男子	20.59	67位		
400m	男子	45.55	39位		
800m	男子	01:46.0	48位		
1500m	男子	03:34.9	24位		
110H	男子	13.54	36位		
400H	男子	49.2	35位		
10000m	男子	27:49.0	31位		
走高跳	男子	2m30	14位	2m27	38位
棒高跳	男子	5m70	24位	5m60	51位
走幅跳	男子	8m20	17位	8m10	37位
三段跳	男子	17m10	20位	16m80	39位

- ① フィールドイベントについては、03年中（2003年1月1日から有効）にIAAFが定めるA標準記録を突破したものを自動的に選考する。
- ② 下記の表にあるトラック種目については、UK陸連が定める以下の記録を突破したものを自動的に選考する。
- ③ 下の表9以外のトラック種目について、5000mではAAA英国選手権で上位2名までに入りA標準を突破したものの、10000mではAAA英国選手権の優勝者および4月11日に行われた欧州チャレンジの最上位者でかつA標準を突破した選手を自動的に選考する。
- ④ また、複数の選手が下記の標準記録（フィールド種目はA標準）を突破したときは、選手とそれぞれのコーチとの協議の上、別途定める競技会（AAA等）で決定される。

表9 UK陸連が定める標準記録（ ）内02世界ランキング

<b>Men</b>				
100 - 10.12 (24位)	200 - 20.34 (25位)	400 - 45.23 (26位)	800 - 1:45 (21位)	1500 - 3:33 (14位)
110H - 13.44 (24位)	400H - 48.89 (24位)			
<b>Women</b>				
100 - 11.19 (24位)	200 - 22.83 (26位)	400 - 51.34 (24位)	800 - 1:59.5 (18位)	1500 - 4:05 (31位)
100H - 12.90 (22位)	400H - 55.60 (20位)			

以上のように、UK陸連では、表9の種目（100m～1500m、110H、400H）と他の種目における標準記録の格差が激しいことを認識し、別途設定している。そこでの記録は昨年度ランキング24～26位の記録を一つの目安としていた。この傾向は世界インドア陸上選手権でも同様であった。

UK陸連が、このような高い標準記録を設定できる背景として、この国に本大会でメダル獲得が期待されている短距離選手が複数名いるなど選手層が厚いことがあげられる。そのため、これを適応することは多くの国では難しいであろう。よって、IAAFが定めるA標準とかB標準とかという基準ではなく、自国の水準にあった新たな記録設定の必要性を感じた。

その他、この選考基準の弊害として、7月末に行われたAAA（英国選手権）において、世界選手権への出場権を獲得している多くの選手が欠場した問題があった。AAAは英国において最も権威のある大会である。

大会を活性化させる対策として、大会の優秀選手5人に対しに£5000のボーナスを支給することにしたなどの工夫も試みられたが、あまり効果はなかったようであった。これには反対意見もあり、難しい問題が残ったようであった。

## (2) パイパフォーマンスセンターおよびインドア練習場について

UK陸連は、国際競技力向上計画の主要課題の一つとして選手とコーチのサポートを目的としたハイパフォーマンスセンター（以下HiPC）を構築している。

これは、主に大学や学術研究所をもとにトップ選手の75%が1時間以内で通える場所に設定されている。UKでは、バース、バーミンガム、ラフバラ、ロンドン、シェフイー

ルド、カーディフの6ヶ所に設置されている。

HiPCが提供するものは、インドア・アウトドアトラックおよびウェイトトレーニング場の確保、理学療法、マッサージ、体力測定、食事プログラムなどがある。

6月8日にラフバラ地区のインドアホール（写真右下）がオープンした。

総面積5500㎡、総経費500万ポンド（£1: ¥200で計算 約10億円）である。

大学構内の施設の充実を図ることができるメリットもあるため、総経費のうち22%は大学が負担をし、それ以外の78%についてはスポーツイングランドが出資した。

維持費は、HiPCのアスリートが使用するため施設利用料としてUK陸連が大学側に対して年間£40000を支払うようである。ホール内にはUK陸連のスタッフも駐在しているが、事務所についても1人あたり£1250の使用料を大学側に支払っている。このホールは一般の人に対しても開放し、使用料も徴収している。

インドアホールの概観およびその大きさは、JISS（国立スポーツ科学センター）のものと非常に良く似ている。ラフバラのものは、アウトドアの400mトラックと隣接されているため、選手は、ウォームアップをインドアで行い、長い距離が必要なトレーニングの際にはアウトドアで行うといった使われ方も可能である。

1階フロアには、8レーンの直線トラック（135m×27.5m）がある。

この直線がメインとして使われ、ウォームアップのみならず動き作りやハードル走など技術運動に対しても使われる。

これには10m毎にタイミングゲートが設置されており、短距離や跳躍練習では、各距離での測定や10m毎のスピード曲線を容易に計測することができる。これは跳躍種目の助走にも応用することができるなど汎用性は高い。

トラックの表面は、トレーニングで使用するには脚の負担が少なく、障害予防の配慮により比較的軟らかいチップタイプのものが敷かれていた。

直線トラックの横には、2つの棒高跳ピット、器械体操用具、巨大な砂場（8.5m



棒高跳びピット



砂場



クライミングロープ



レジスタントマシーン



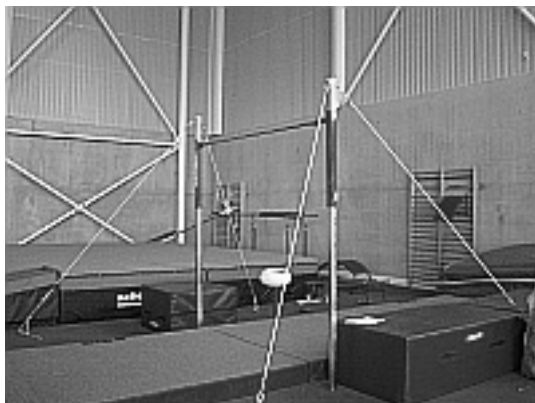
吊り輪



スプリント掲示



プライオメトリックスマット



器械体操エリア (鉄棒)



ボックス (プライオメトリックス用)

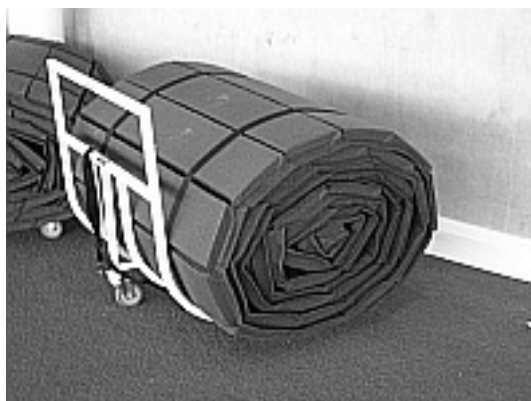
×9m)、やり投用のネット、プライオメトリックスマット (50m)、レジスタントスプリントマシーンが設置されている。

棒高跳のマットの上にはクライミングロープもあり、空中感覚を養う運動や上肢の補強運動にも使うことができるような工夫がなされていた。

冬期や雨期のトレーニングをメインに考えられているため、連続跳躍などの着地時の負荷を軽減するためのプライオメトリックスマットが砂場の横に敷かれていた。これと一緒に使われるボックスも異なる高さのものが5cmから70cmまで用意されていた。



ラットローリーマシーン



やり投げ用ネット



ウェイトトレーニングルーム



レッグエクステンションマシーン



走高跳ピット



マッサージルーム

レジスタントスプリントマシーンは、トーイング（引っ張る）トレーニングマシーンとしても使用することが可能である。

2階では走高跳のピット、砲丸投用のサークル（1つ）、円盤投とハンマー投用のサークル（2つ）と設置されていた。

投擲ネットは現在作成中で、出来上がると天候や季節に左右することなく投げることが出来る。

同階にはウェイトトレーニング場も設置されていた。リフティング系の運動を行う

ためのプラットフォームが3つとスクワットラックが2つ、ベンチ台が3つ、レッグプレス、そして膝関節や股関節をトレーニングできるマシンも設置されており、陸上競技選手に必要とされるものはここでほぼ行うことが出来る。

(それ以上のトレーニングが必要となれば大学内にもう一つ会員制のスポーツジムがありそちらを使うことも出来る)

3階にはUK陸連事務所、マッサージルーム、理学療法室、ミーティングルームがある。スタッフは、選手が練習を行い易いように練習計画にしたがって場所の確保やスポーツドクターの予約など様々な業務を行っていた。

理学療法士(1名)、マッサージャー(1名)もホールには常駐していた。

練習および体のケアも一つの施設でできるため、非常に使い勝手が良い印象を受けた。

季節や天候に左右することなくトレーニングを消化することができるメリットは非常に高い。特に雨の多いこの国の選手にとって、技術トレーニングを継続して行える。

設備については、やり投や円盤・ハンマー投用のネットが設置されていないなど完全ではなかったが、これも10月の冬期練習までには完全に用意されるそうである。

完全には稼動していないため、この施設がこの冬どういった使われ方をするのかまだ分からないが、必要だと思われるほとんどのものが用意されている。

#### (5) 強化費の分類方法とその内訳

UK陸連は、選手サポートとしてエリート(強化A, B)、インターナショナル(強化C)、ポテンシャル(強化D, E, F, G)のグレードごとに強化費を支給している。

エリートおよびインターナショナルに対する選考基準は以下の通りである。

表10 ロトリー標準記録と世界選手権(パリ大会)参加標準記録との比較

Male				Event	Female			
Lottrey Standards		World Championship			Lottrey Standards		World Championship	
Elite	International	A	B		Elite	International	A	B
10.02	10.19	10.21	10.28	100m	11.01	11.27	11.27	11.34
20.15	20.5	20.59	20.75	200m	22.5	22.95	22.97	23.13
44.7	45.5	45.55	45.95	400m	50.35	51.75	51.37	52.1
01:44.1	01:45.8	01:46.0	01:47.0	800m	01:58.4	02:00.9	02:00.0	02:01.3
03:31.8	03:36.0	03:34.9	03:37.1	1500m	04:02.1	04:08.0	04:05.8	04:07.1
13:00.0	13:21.0	13:21.5	13:25.4	5000m	14:55.0	15:23.0	15:08.7	15:20.5
27:23.0	28:05.0	27:49.0	28:06.0	10000m	31:32.0	32:20.0	31:45.0	32:17.0
1:00:35	1:01:40			Half Marathon	1:09:00	1:11:00		
2:07:45	2:10:00			Marathon	2:25:00	2:29:10		
13.25	13.6	13.54	13.62	110mH/100mH	12.7	13.1	12.96	13.11
48.4	49.5	49.2	49.5	400mH	54.5	56.5	55.6	56.25
08:11.0	08:26.0	08:24.6	08:30.3	3000m SC	-	-		
1:19:50	1:22:00	1:22:30	1:24:00	20km Walk	1:28:00	1:32:00	1:33:00	1:36:30
3:46:00	3:56:00	3:57:00	4:03:00	50km Walk	-	-		
2.32	2.26	2.3	2.27	High Jump	1.96	1.91	1.95	1.92
5.85	5.65	5.7	5.6	Pole Vault	4.5	4.25	4.4	4.3
8.25	8.03	8.2	8.1	Long Jump	6.9	6.6	6.75	6.6
17.25	16.8	17.1	16.8	Triple Jump	14.55	14	14.2	14
20.8	19.6	20.3	20	Shot	19.2	17.6	18.55	17.2
67	63	64.6	63.5	Discus	64.8	60.4	63.4	59.75
80.9	75.7	79.5	76.4	Hammer	68.5	64	67.5	64
86.3	79.4	83.5	80.8	Javelin	64.7	58	62.15	59.3
8400	7880	8090	7860	Dec/Hep	6300	5880	6105	6019



【エリート】

- ・2003年世界選手権（パリ）、上位10傑の選手
- ・UKAが定める標準記録（表10）を突破した選手（前年の上位10位の記録が参考となる）
- ・2003ヨーロッパカップ（フィレンツェ）1位の選手
- ・2004ワールドクロスカントリー選手権、上位10傑の選手
- ・2003世界選手権、上位3位までに入ったリレーメンバー

【インターナショナル】

- ・2003世界選手権、上位20傑の選手
- ・UKAが定める標準記録（昨年度の世界40傑を参考に世界選手権参加標準記録Bに近いものが採用されている）を突破した選手
- ・2003ヨーロッパカップ、3位入賞者
- ・2004ワールドクロスカントリー選手権、上位20傑の選手
- ・2003世界選手権、上位3位までに入ったリレーの補欠メンバー
- ・ジュニア（U-20）世界ランキングにおいて上位5傑までの選手
- ・U-23世界ランキングにおいて上位5傑までの選手
- ・2004ワールドクロスカントリー ジュニア（U-20）において上位5傑までの選手  
ポテンシャルカテゴリーについては、年齢ごとの世界20傑までに位置している選手に対して支給される。記録は表11、12の通りである。

表11 ポテンシャル選手を対象としたロトリー標準記録一覧（男子）

Men	Potential Matrix to be achieved during the 2002 season ( June - Sept )									
	Senior		Under 23 in 2002			Under 20 in 2002		Under 18 in 2002		
	1978	1979	1980	1981	1982	1983	1984	1985	1986	
	24+	23	22	21	20	19	18	17	16	
100m	10.25	10.35	10.4	10.45	10.5	10.55	10.6	10.65	10.7	
200m	20.65	20.8	20.9	21	21.1	21.3	21.4	21.5	21.6	
400m	45.9	46.3	46.5	46.7	46.9	47.2	47.5	47.9	48.4	
800m	01:46.0	01:46.3	01:47.3	01:48.3	01:49.3	01:49.9	01:50.5	01:51.1	01:51.8	
1500m	03:39.0	03:41.0	03:42.4	03:43.8	03:45.3	03:47.0	03:48.8	03:50.6	03:52.6	
3000m	-	-	-	-	-	-	-	-	08:26.6	
5000m	13:33.0	13:43.0	13:47.0	13:51.0	13:55.0	13:59.0	14:03.0	14:10.0	-	
10000m	28:19.0	28:43.0	28:57.0	29:10.0	29:24.5	-	-	-	-	
Marathon	2:11:30	2:14:00	-	-	-	-	-	-	-	
110mH	13.8	14	14.1	14.2	14.3	14.4	14.5	14.6	14.7	
400mH	50.1	50.85	51.1	51.35	51.6	52.2	52.8	53.4	53.9	
1.5km s/c	-	-	-	-	-	-	-	-	04:15.0	
3km s/c	08:34.0	08:38.0	08:42.5	08:47.5	08:52.0	08:57.0	09:02.0	09:10.0	-	
HJ	2.22	2.2	2.19	2.18	2.17	2.15	2.13	2.11	2.09	
PV	5.5	5.35	5.3	5.25	5.2	5.1	4.95	4.8	4.6	
LJ	7.9	7.8	7.75	7.7	7.65	7.5	7.4	7.3	7.15	
TJ	16.45	16.3	16.15	16	15.85	15.65	15.4	15.15	14.85	
Shot	18.8	18.15	17.75	17.35	17	16.4	15.9	15.4	14.8	
Discus	59.9	58.45	56.5	54.5	52.5	50.5	48.5	46.5	44	
Hammer	71	70.5	68.25	66	64	61	58	55	52	
Javelin	75.75	74	73	71.5	70	68	65	63.5	62	
5kmW	-	-	-	-	-	-	-	-	22:50.0	
10kmW	-	-	-	-	42:40.0	43:20.0	44:00.0	44:40.0	-	
20kmW	1:24:30	1:24:05	-	-	-	-	-	-	-	
50kmW	4:00:00	4:09:00	-	-	-	-	-	-	-	
Decathlon	7600	7450	7300	7150	7000	6700	6350	6150	6000	

表12 ジュニア選手を対象としたロトリー標準記録一覧 (女子)

Women	Potential Matrix to be achieved during the 2002 season ( June - Sept )									
	Senior		Under 23 in 2002			Under 20 in 2002		Under 18 in 2002		
	1978	1979	1980	1981	1982	1983	1984	1985	1986	
	24+	23	22	21	20	19	18	17	16	
100m	11.4	11.45	11.5	11.55	11.6	11.65	11.7	11.75	11.8	
200m	23.15	23.3	23.4	23.5	23.6	23.7	23.8	23.9	24	
300m	-	-	-	-	-	-	-	-	39.2	
400m	52.4	53	53.1	53.2	53.3	53.5	53.7	54	-	
800m	02:02.5	02:04.0	02:04.7	02:05.5	02:06.0	02:06.5	02:07.0	02:07.5	02:08.0	
1500m	04:11.8	04:15.0	04:16.5	04:18.0	04:19.0	04:20.5	04:22.0	04:23.0	04:24.0	
3000m	-	-	-	-	09:19.0	09:24.0	09:30.0	09:35.0	09:40.0	
5000m	15:37.0	15:45.0	15:51.0	15:57.0	16:04.0	-	-	-	-	
10000m	32:59.0	33:28.5	34:00.0	34:40.0	35:20.0	-	-	-	-	
Marathon	2:33:00	2:38:00	-	-	-	-	-	-	-	
100mH	13.3	1.4	13.5	13.6	13.7	13.85	14	14.15	14.3	
300mH	-	-	-	-	-	-	-	-	43	
400mH	57.6	58.4	58.55	58.7	58.8	59	59.2	59.5	-	
HJ	1.9	1.89	1.87	1.85	1.84	1.83	1.82	1.81	1.8	
PV	4.1	4.1	4.05	4	3.95	3.85	3.75	3.65	3.5	
LJ	6.5	6.45	6.4	6.35	6.3	6.25	6.2	6.15	6.1	
TJ	13.9	13.8	13.65	13.5	13.35	12.9	12.45	12	11.6	
Shot	16.75	16.5	16.25	16	15.75	15.5	15	14.5	13.5	
Discus	56.5	55.2	54.4	53.6	53	52	51	50	47	
Hammer	60	58.5	57	56	54.5	53	51.5	50.5	49	
Javelin	57	56.2	55.1	54	52.9	52	51	50	49	
5kmW	-	-	-	-	22:55.0	23:20.0	23:50.0	24:30.0	25:20.0	
10kmW	-	45:00.0	46:00.0	47:00.0	48:00.0	-	-	-	-	
20kmW	1:37:00	1:39:50	-	-	-	-	-	-	-	
Heptathlon	5750	5700	5650	5550	5450	5300	5150	5000	4850	

強化費の財源はLottery fundingによるものであり、表13に示される金額が支給されている。フルタイムアスリートと呼ばれる陸上プロ選手は、この連盟サポートと競技会で得られる出場料、試合成績によるボーナスやスポンサーメーカーからの契約金によって生計を立てている。

表13 強化費およびその内訳 (年額)

Category		Life style	Apartment	WWT(Champ)	Med/Ins	Phys/Massage
分類	通貨(£)	生活費	居住費用	合宿費用	測定等	治療費
A Elite	Top 10	9800	7500	4500	Y	1200
B	Top 10	9800	6000	4500	Y	1200
C International	Top 40	4915	4000	2500	Y	1200
D	World top 20 per age	0	1300	1000	Y	750
E	World top 20 per age	0	900	1000	Y	500
F	World top 20 per age	0	800	500	Y	500
G	GB best ever top 10	0	500	200	N	250