

公益社団法人日本トライアスロン連合(JTU)

競技者育成プログラム

文部科学省の「スポーツ振興基本計画」、および公益財団法人日本オリンピック委員会(JOC)の国際競技力向上戦略の「GOLD PLAN」、公益財団法人日本体育協会の「指導者育成事業」の基本的な考えにもとづき、公益社団法人日本トライアスロン連合(JTU)では、国際レベルの競技力の開発を目指して、競技者の導入・発掘・育成・強化の全体を通じて、指導者や活動拠点にかかわらず、個人の特性や発達段階に応じ、共通の理念と指導カリキュラムに基づいて、それぞれの時期に最適な指導を一貫して行うことを目的として競技者育成プログラムを策定する。

主な項目

1. スポーツ振興基本計画と競技者育成プログラムの目的
 - (1)スポーツ振興基本計画の中の政策目標
 - (2)競技者育成プログラムとは
 - (3)プログラム構築の行動目標
2. 競技者育成プログラム
 - (1) 一貫指導システムとは
 - ①一貫指導システムとは
 - ②一貫指導システムの基本的な考え方
 - ③ 一貫指導システムの流れ
 - (2)タレント発掘事業
 - ①認定記録会
 - ②JTUオリンピックチャレンジプログラム
 - ③タレントスカウトトライアル
 - (3)強化拠点
 - ①強化拠点の役割
 - ②強化拠点の種類
 - ③強化拠点の認定
 - ④強化拠点一覧
3. 指導者育成
 - (1)資格制度
 - (2)一貫指導のガイドライン
 - ①年代別トレーニング割合の目安
 - ②年代別指導のやめやす
4. セカンドキャリアサポート
 - (1)ミッション
 - (2)キャリアトランジションとは
 - (3)啓発活動
 - (4)トライアスロンにかかわる資格
 - (5)サポートポリシー

1. スポーツ振興基本計画と競技者育成プログラムの目的

(1)スポーツ振興基本計画の中の政策目標

オリンピック競技大会などの国際競技大会での我が国のトップレベルの競技者の活躍は、国民に夢や感動を与え、明るく活力ある社会の形成に寄与することから、こうした大会で活躍できる競技者の育成、強化を積極的に推進する

①政策目標達成のための必要不可欠である施策

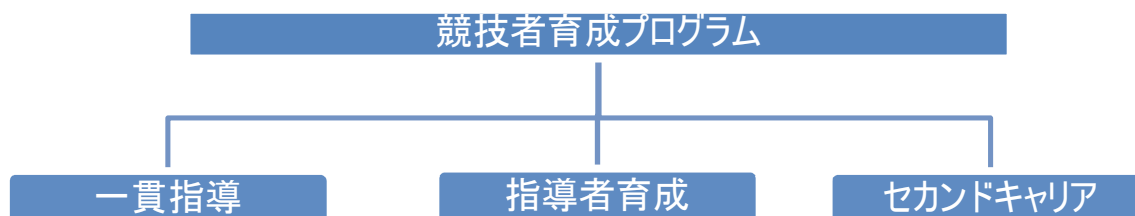
- 1) 一貫指導システムの構築
- 2) トレーニング拠点の整備
- 3) 指導者の養成・確保
- 4) 競技者が安心して競技に専念できる環境の整備

②政策目標達成のために必要な側面的施策

- 1) スポーツ医科学の活用
- 2) アンチドーピング活動の推進
- 3) 国際的または全国的な競技大会の円滑な開催など
- 4) プロスポーツの競技者等の社会への貢献の促進

(2)競技者育成プログラムとは

スポーツに初めて出会うジュニア期からトップレベルにいたるすべての過程で、個々の競技者の特性や発育・発達段階を適切に把握し、それぞれの段階に応じた最適なトレーニングを行うことによって、競技者の有する資質、能力を最大限に引き出し、最終的に世界レベルで戦える競技者に育成・強化すること、さらにはその過程で競技引退後のセカンドキャリアにも配慮した指導を行うことである。(JOC資料より)



(3)プログラム構築の行動目的

スーパースターの誕生・競技力向上は偶然の産物ではなく、緻密な分析、システムの構築、相互協力による競技力向上プログラムによる必然的なものとする

- 1) 世界レベルのトップパフォーマンスの獲得を目標とした長期プログラムを開発すること
- 2) エリートカテゴリーでピークパフォーマンスを発揮できる選手を発掘・育成・強化する
- 3) 各年代の成長段階に応じたトレーニングプログラムの確立
- 4) 各年代の成長段階に応じたプログラムを設定すること
- 5) トレーニングの目的(年代ごとに習得すべき技術、戦術、心構え)、とトレーニング時間、試合数、などを確実に習得するシステムを構築する
- 6) 競技者のトレーニング量については、その競技からのドロップアウトや障害を防止する適切な量を設定すること

2. 競技者育成プログラム

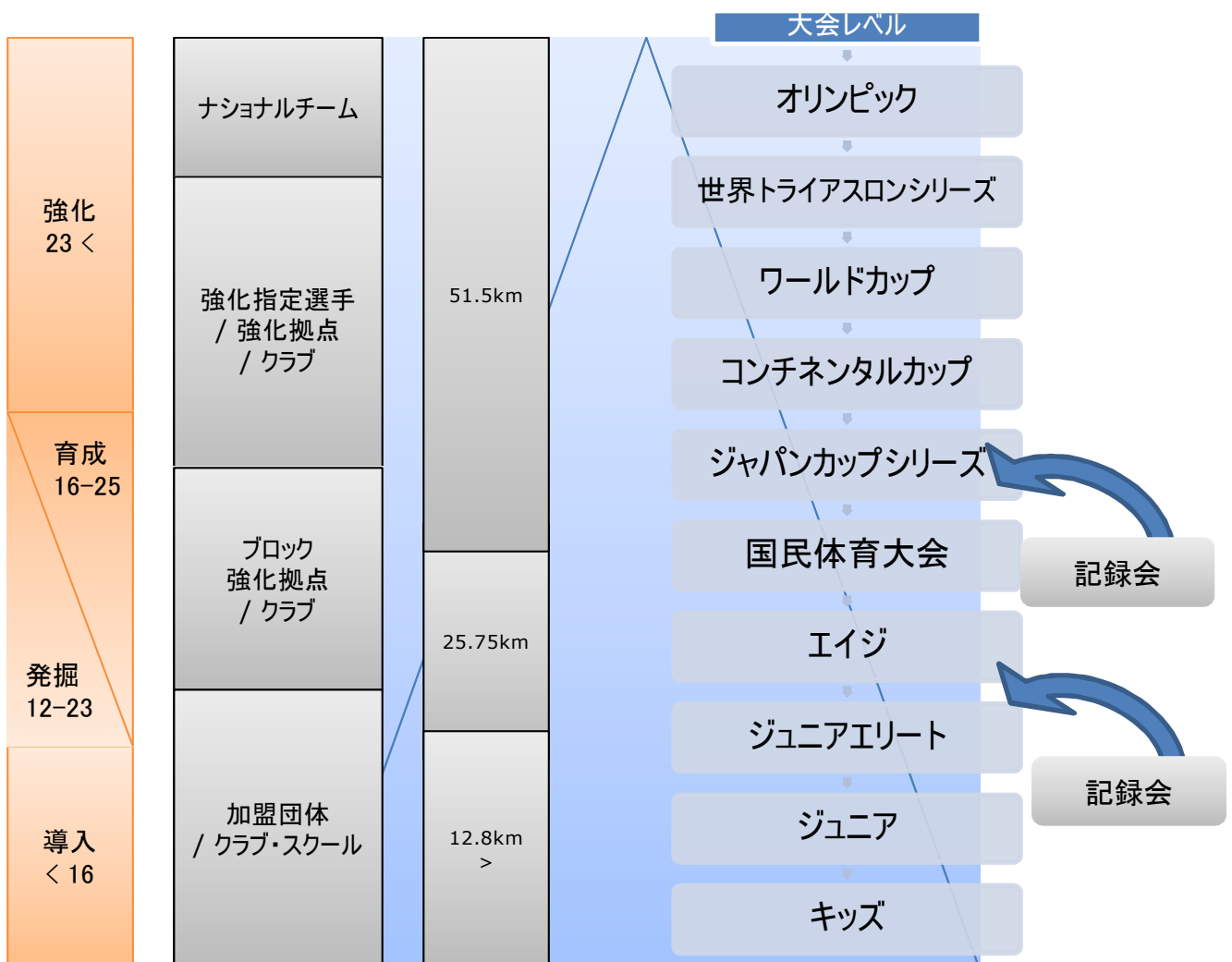
(1) 一貫指導システムとは

①一貫指導システムとは

一貫指導を効果的に実施するために、指導者やサポートする各種役割のスタッフなどの人的資質、競技・練習の施設・用具などの物的資質、指導資源、さらにはそれらを有機的に連携させて運営してゆくマネジメント機能を一体的に組み合わせて、育成・強化を最適化して実行してゆく総体的な仕組みが一貫指導システムである。(JOC資料より)

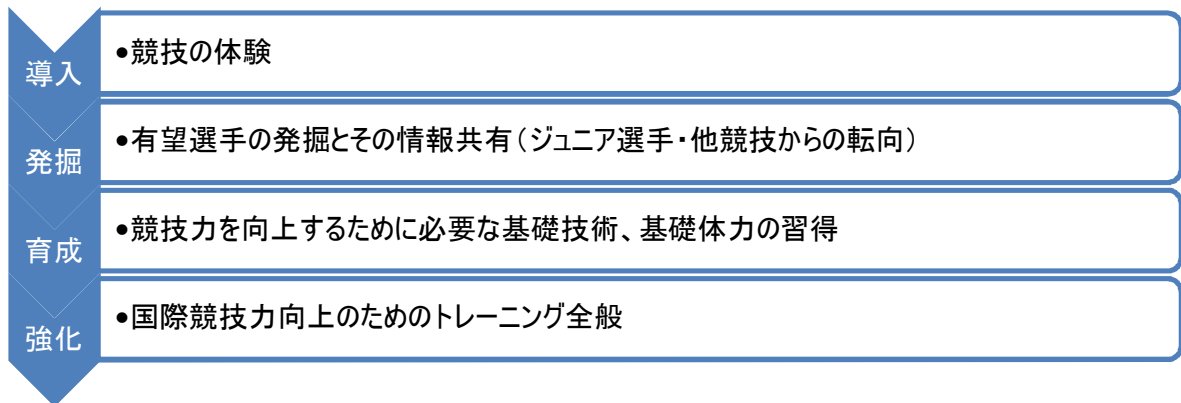
②一貫指導システムの基本的な考え方

- 1) 種目特性と発育・発達段階に応じた最適なトレーニングプログラムを構築・運営する
- 2) 個人の持っている素質、可能性に応じたプログラムを作成、実施する
- 3) トライアスロンの楽しさを感じ、自分に最適のスポーツであると選択できるプログラムの構成
- 4) 最適な指導者、サポートスタッフのもとで競技能力の開発して最高度まで高めてゆく
- 5) 最良のトレーニング環境の構築



③一貫指導システムの流れ

トライアスロンという競技を初めて体験し、有望選手を個々の競技者の特性や発育・発達段階を考慮し、発掘、育成、強化し、世界レベルで活躍させるために、段階ごとの目標を設け、一貫した流れをもって指導してゆく。JTU、地域ブロック、加盟団体、クラブ・スクールがコミュニケーションをとり、段階をおって選手を育成・強化する流れを作る



各段階での目的、おもな事業、目的などを以下に示す

■導入	
主な対象	15歳以下(小学生、中学生)
事業	ちびっこ・ジュニア教室 / ウォータースポーツプロジェクト/ オールキッズトライアスロン大会 / クラブや加盟団体主催のトライアスロン教室やスクール / 全国中学生大会 / 地域の大会
目的	多くの子供たちにトライアスロンの楽しさを体験させる
主管	加盟団体、地域公認クラブ、地域ブロック
整備事項	ガイドラインの作成、ジュニア期の指導・競技会の留意点の周知徹底、連絡体制

■発掘	
主な対象	18歳以下(小学生、中学生、高校生)
事業	ちびっこ・ジュニア教室 / ウォータースポーツプロジェクト/ オールキッズトライアスロン大会 / クラブや加盟団体主催のトライアスロン教室やスクール / 全国中学生・高校生大会 / ジュニアオリンピックカップ / 地域の大会
目的	多くの子供たちにトライアスロンの楽しさを体験させ、有望な選手を発掘し、連絡体制を整える
主管	加盟団体、地域公認クラブ、地域ブロック
整備事項	ガイドラインの作成、ジュニア期の指導・競技会の留意点の周知徹底、連絡体制

■育成

主な対象	13歳以上 23歳以下
事業	強化拠点でのトレーニングセッション、所属クラブのトレーニング、強化合宿(ブロック・ナショナル)
目的	国際舞台で活躍できる選手の育成
主管	強化拠点、地域ブロック、ナショナルトレーニングセンター、JTU
整備事項	強化拠点、指導者育成、連絡体制

■強化

主な対象	19歳以上
事業	所属クラブのトレーニング、強化合宿(ブロック・ナショナル)、JOC専任(ジュニア)コーチの巡回
目的	国際舞台で活躍できる選手の育成・強化
主管	強化拠点、地域ブロック、ナショナルトレーニングセンター、JTU
整備事項	強化拠点、指導者育成、連絡体制

(2)タレント発掘事業

①認定記録会

新規有望選手発掘と既存選手の強化を目的とした記録会を開催する

a. 開催会場

ブロックごとに1会場以上開催を目標とする

b. 概要

JTU認定記録会は、トライアスロン競技の普及および選手発掘事業、強化指定選手の認定、選手選考として、JTUおよび、全国の地域(県協会・連合、学連)により実施される。JTU認定記録会は、以下の基準、運営方法に従い運営し、JTUにより、承認される。

1) 区分

12歳以上の3つの年齢区分(12～15歳 / 16～19歳 / 20歳以上)および、小学生の学年別区分(受験日の学年)により、スイム、ランの距離と標準記録が設定されている。

2) 記録と級の認定

ア) 11月より翌年6月までに実施された認定記録会を、翌年の結果として承認する。

イ) それぞれの年齢により設定された距離の記録は、地域(学連)が保有し、JTUが公認する記録となる

ウ) スイム、ラン両種目ともに同日、各級で決められた標準時間以内の計測時間を記録することで、級が認められる。

例) スイム2級、ラン3級の場合:3級、 スイム2級、ラン5級の場合:5級

3) ジュニア選手の認定について(20歳未満の選手)

ア) 年齢区分で定められた標準記録以内の計測時間を記録することにより、JTUジュニア強化指定選手として認定対象となる。年齢区分は12月31日現在の年齢区分とするので注意する。

a) 16～19歳:スイム、ランともに1～7級以内

b) 12～15歳:スイム、ランともに1～4級以内

4) 20歳以上の選手の認定について

年齢区分で定められた標準記録以内の計測時間を記録することにより、JTU公式大会(日本選手権を除く)へ地域推薦(学連登録選手を除く)にて、出場を申請することができる。また前年に開催された認定記録会の参加経験のない選手は、地域(学連)でスイム400m、ラン5000mを測定し、標準記録以内の計測時間を記録した場合、地域(学連)から推薦することが可能とする。(学連登録選手は、認定記録会を経て、学連より推薦する。)

5) JTU強化指定選手への認定

JTUでは、各年度の強化指定選手の認定を行なっている。20歳以上で、『スイムタイム×2倍+ランタイム』の合計タイムが、5級以内の選手は、JTU強化指定選手(C-4指定)として認定される。

6) 記録の入力とJTU事務局への報告

全参加者の記録は、指定の「記録一覧表」に入力し、JTUに報告する

c. 開催方法

認定記録会開催マニュアルに従い、JTUに申請し、承認後に開催する。

②JTUオリンピックチャレンジプログラム

a. 概要

次世代アスリートへの支援「JTUオリンピック・チャレンジ・プログラム」は、オリンピックを目指す若手選手が能力を伸ばすために、集中的にトレーニングできる環境を提供する育成プログラムである。いずれの選手にも活躍によってチャンスを与えることで、競争意識を醸成し、若手選手のレベルアップをはかる。また、このプログラムは、オリンピックを夢見る多くの若手アスリートへトライアスロンに集中した生活、生活への安心感を提供できるため、他競技からの参入等、さらなる発展が期待できる。

b. 設定方法

JTUの専門委員会により、前年度ジャパンカップランキングの実績など客観的基準を中心に推薦を行う。認定は毎年実施し、その時点で最も実力のある若手選手に対して認定を行うようにする。

※ 男女各1名/年間を基本とするが、該当者がいない場合は認定しない。

※ 毎年ジャパンカップランキング、その他の大会、ナショナルチームでの実績を考慮し、各カテゴリーのSまたはA強化指定選手から認定する。

c. 条件

- ・ 25歳以下(当年度12月末現在)
- ・ 指定する大会への出場が可能なこと
- ・ 指定する大会出場時及びその活動時にはJTU指定ウェアの着用を義務付ける

d. 支援内容

- ・ 指定するコーチの指導
- ・ 活動費の支給
- ・ メディア対応等への教育プログラムの提供

③タレントスカウトトライアル

a. 概要

他競技選手などのトライアスロンへの転向を積極的に促し、個別に記録会を実施。有力選手には、JTU全面バックアップの元、指導・活動費などの支援を行い、競技力向上を目指す。

b. 記録達成者への特典内容

オリンピックに向けたJTU強化方針による特別プログラムの提供。活動費などの活動支援(別途規定) その他、特別強化に関わる諸事業の展開

c. タレントスカウト実施プログラム

スイム400m+ラン5,000mのタイムトライアルを行う

ア) ポテンシャルA(オールラウンド型)

男子:(スイム×2)+ランの合計が23分54秒以内

女子:(スイム×2)+ランの合計が26分58秒以内

イ) ポテンシャルB(スイム先行型)

男子:スイム 4分14秒以内 ラン16分25秒以内

女子:スイム 4分38秒以内 ラン18分53秒以内

ウ) ポテンシャルC(ラン追い上げ型)

男子:スイム 4分43秒以内 ラン14分45秒以内

女子:スイム 5分09秒以内 ラン16分58秒以内

d. タレント・スカウト・トライアルへの応募について

応募期間: 通年

※ 応募があった時点で特別認定記録会の開催を予定。

応募時期によっては通常開催の認定記録会をご案内する。

④その他のタレント発掘に関連する事業

a. 概要

次世代アスリートへの支援「JTUオリンピック・チャレンジ・プログラム」は、オリンピックを目指す若手選手が能力を伸ばすために、集中的にトレーニングできる環境を提供する育成プログラムである。いずれの選手にも活躍によってチャンスを与えることで、競争意識を醸成し、若手選手のレベルアップをはかる。また、このプログラムは、オリンピックを夢見る多くの若手アスリートへトライアスロンに集中した生活、生活への安心感を提供できるため、他競技からの参入等、さらなる発展が期待できる。

b. 設定方法

JTUの専門委員会により、前年度ジャパンカップランキングの実績など客観的基準を中心に推薦を行う。認定は毎年実施し、その時点で最も実力のある若手選手に対して認定を行うようにする。

※ 男女各1名/年間を基本とするが、該当者がいない場合は認定しない。

※ 毎年ジャパンカップランキング、その他の大会、ナショナルチームでの実績を考慮し、各カテゴリーのSまたはA強化指定選手から認定する。

c. 条件

- ・ 25歳以下(当年度12月末現在)
- ・ 指定する大会への出場が可能なこと
- ・ 指定する大会出場時及びその活動時にはJTU指定ウェアの着用を義務付ける

d. 支援内容

- ・ 指定するコーチの指導
- ・ 活動費の支給
- ・ メディア対応等への教育プログラムの提供

(3)強化拠点

①強化拠点の役割

地域ブロックにおける強化活動の中心となり、地域の有望選手を対象とした育成、強化活動を行うとともに、他のブロック、JTUと連絡を密にし、全国的な競技レベル向上に協力する。

- 1) 継続的、または定期的なトレーニングの開催により、強化対象選手の育成、強化を担当する。
- 2) 地域の強化対象選手の状況を把握し、JTUとの連絡担当者として、情報の共有に協力する。
- 3) 地域の他競技の指導者・クラブ、学校とコミュニケーションをとり、選手の発掘に積極的な活動を行う。
- 4) 発掘・育成を目的とした記録会、レースなどの開催

②強化拠点の種類

1) ナショナルトレーニングセンター(競技別強化拠点)

活動目的 ナショナルチーム、エリート・ジュニア強化指定選手の強化活動を行う
主な活動 オリンピック・世界選手権での上位獲得を目指した強化合宿など
指導者 日本体育協会公認コーチ

2) ブロック強化拠点

活動目的 将来有望な選手の育成と強化を中心とした拠点
主な活動 スクール、トレーニングセッションの運営、指導
指導者 日本体育協会上級コーチ1名、コーチ1名以上
(移行措置としてJTU中級指導者1名以上、過去の指導歴により推薦)

3) 強化クラブ:

活動目的 発掘・育成を中心とした拠点
主な活動 記録会、教室、スクールの運営と指導
指導者 日本体育協会指導員1名以上
(移行措置:JTU公認中級指導者1名以上)

③強化拠点の認定

下記の条件を満たし、活動実績、今後の計画により認定する

1) 施設・環境

定期的もしくは、ある決められた時間であれば、自由に利用できるプールがある。

周辺道路や競技場などの状況(交通量の少ない、起伏のあるバイクやランのトレーニングに適した道路がある、陸上競技場、その他トレーニング施設がある)

2) JTU強化チームとの連絡体制の充実

定期的な活動計画、活動報告の提出

現在の活動の目的と今後の展望、強化拠点認定後の活動目的の明確化できる

3) 指導資格保有者の人数

決められた指導資格を保有した人数がいること

(1) ブロック強化拠点

指導者:日本体育協会上級コーチ1名、コーチ1名以上

(移行措置としてJTU中級指導者1名以上、過去の指導歴により推薦)

(2) 強化クラブ:

指導者:日本体育協会指導員1名以上

(移行措置:JTU公認中級指導者1名以上、指導歴により推薦)

3. 指導者育成

一貫指導システムの流れ(導入～発掘～育成～強化)の各段階において、望ましいトレーニングがおこなわれるよう、各段階で行うべきトレーニングを理解し、適切に指導するための指導者育成事業を充実させる

1) 一貫指導システムの各段階における指導者

- a. 導入： 日本体育協会公認指導者、JTU公認初級指導者
- b. 発掘： 日本体育協会公認指導者、JTU公認中級指導者、JTU公認初級指導者
- c. 育成： 日本体育協会公認コーチ(準備中)
- d. 強化： 日本体育協会公認上級コーチ(準備中)

2) ガイドラインの作成

一貫指導システムの内容を理解し、下記内容を考慮したプログラムを実施できるように、基本的な指導のガイドライン(資料)を作成する。このガイドラインは、新しい情報を積極的に取り込み、更新する。

- a. 発育・発達、個人の特性に配慮したプログラム
- b. 医科学を積極的に取り入れたプログラム
- c. 障害予防(バーンアウトの予防)

(1)指導者資格制度

名称		JTU公認初級指導者
資格認定		公益社団法人日本トライアスロン連合
講習時間	専門科目	18時間
	共通科目	なし
受講資格		20歳以上のJTU登録者で ①JTU主催・後援大会(51.5kmタイプ)にて 30歳 男子で 2時間20分以内、女子で 2時間35分以内の記録をもつ者。 ※但し1歳増すごとに1分プラス(例えば男子40歳では2時間30分以内) ※20歳～29歳の場合は、30歳の記録を適応。 ②ロングディスタンスタイプの場合は①を基準に、指導者養成委員会が認めた者。 ③JTUおよびJTU加盟団体が認めた者。
専門科目	講義	指導者の心得、歴史とルール、スイム・バイク・ランのトレーニング方法及び指導法
講習内容	実技	スイム実技、コンディショニングの方法及び指導法
	実習	なし
登録有効期限		4年間
更新条件		研修会参加もしくはレポート提出
講習会・試験の免除		過去3年間にわたって年間280時間以上の指導経験がある者でJTU公認初級指導者養成講習会において講師を務めた者。
認定試験		なし

名称		JTU公認中級指導者
資格認定		公益社団法人日本トライアスロン連合
講習時間	専門科目	22時間
	共通科目	なし
受講資格		20歳以上のJTU登録者で原則としてJTU公認初級指導者資格を有する者
専門科目	講義	救急法、ルール、バイクメンテナンス、対象に応じた指導
講習内容	実技	救急法、バイクメンテナンス、スイム実技、バイク実技、ラン実技
	実習	指導計画の立案、実施、評価
登録有効期限		4年間
更新条件		研修会参加もしくはレポート提出
講習会・試験の免除		過去5年間にわたって年間560時間以上の指導経験がある者でJTU公認中級指導者養成講習会において講師を務めた者。
認定試験		なし

名称		日本体育協会公認トライアスロン指導員
資格認定		公益財団法人日本体育協会・公益社団法人日本トライアスロン連合
講習時間	専門科目	JTU中級指導者取得でこれにあてる
	共通科目	共通科目 I (通信講座35時間)
受講資格		20歳以上のJTU登録者で原則としてJTU公認中級指導者資格を有する者
登録有効期限		4年間
更新条件		研修会参加もしくはレポート提出
認定試験		あり

※ 日本体育協会 公認コーチ、上級コーチの制度を準備中

(2) 一貫指導のガイドライン

①. 指導者の役割

対象となる選手に対し、目標とする大会において、レベル、目標にあったパフォーマンスを発揮させるため、コンディションを整える

1) コンディションとは？

ピークパフォーマンスの発揮に必要なすべての要因

2) コンディショニングとは？

ピークパフォーマンスの発揮に必要なすべての要因をある目的に向かって望ましい状態に整える事、競技スポーツにおいて設定した目標を達成するための準備プロセス

3) コンディションを左右する要因

環境的要因/人的要因/精神的要因/身体的要因/トレーニング計画

②. 成長期のスポーツ

子供は大人のミニチュアではなく、それぞれの機能は別々に成長していて、成長している部分もあれば、成長していない部分もある。

アメリカの子どものスポーツは、これまでの長い歴史と反省から、1種目に専念せず、多種目を経験させ、様々な運動能力を向上させるようにしている。全国大会、オールスター試合は行なわず、試合数やトレーニング期間を加えることが国や各州で合意され進められている。

これらは、子どもたちの早期の専門種目化を避けること、またオーバートレーニングや子どものプレッシャーを避け、親の過加熱を防ぐことが子どものスポーツ健全に育成していく重要性を示唆している。

子どものうちに大きな大会に参加させることは、大きな感動を得た後まで考える必要がある。成長に伴って感動も大きくなればよいのであって、幼いうちに過大な感動を経験すると、早くに燃えつきてしまう可能性が高まる。持ち上げられたものは、落とされる可能性も高いという事を考えて指導をする必要がある。

③. 成長期の子供に対する指導のポイント

1) 幼児期: スポーツを楽しませ、基本的な運動動作の習得をめざす

- a. 巧緻性やバランス感覚などが発達する時期であり、様々なスポーツを遊び感覚で体験させる
- b. 基本的な運動動作(走る・跳ぶ・蹴る・投げるなど)の習得を目指す。

2) 小学生低学年: バランス感覚や様々な身体の使い方の習得をめざす

- a. 神経系は10歳で大人のほぼ90%が完成されると言われる。体力の事は考えず、いろいろな動きや身のこなしを身につけるのに一番適した年代である。
- b. 様々なスポーツを楽しんだり、鬼ごっこや鉄棒などの遊びをすることで動きづくりを自然に身につけさせる。

3) 小学校高学年: 身体の使いかた、すばしっこさを身につける事をめざす

- a. たくさんの種類のテクニックを身につける時期
- b. 身につけた技をゲームの中で何度もチャレンジさせ、失敗を恐れず成功するまで試す気持ちを持たせることが大切である。必ず誉める。

4) 中学生: 持久力を向上させる時期

- a. 持久力をつけることを主眼におき、ねばり強さをつける。
- b. 中学生は各人の成長の差が大きいため、慎重にプログラムを組まなければならない。

④年代別トレーニング割合の目安

選手個々の素質、特長により各種目のトレーニングの割合や内容は変化するが、年代別のトレーニングを割合の目安を設定する。

1) U-10/U-12

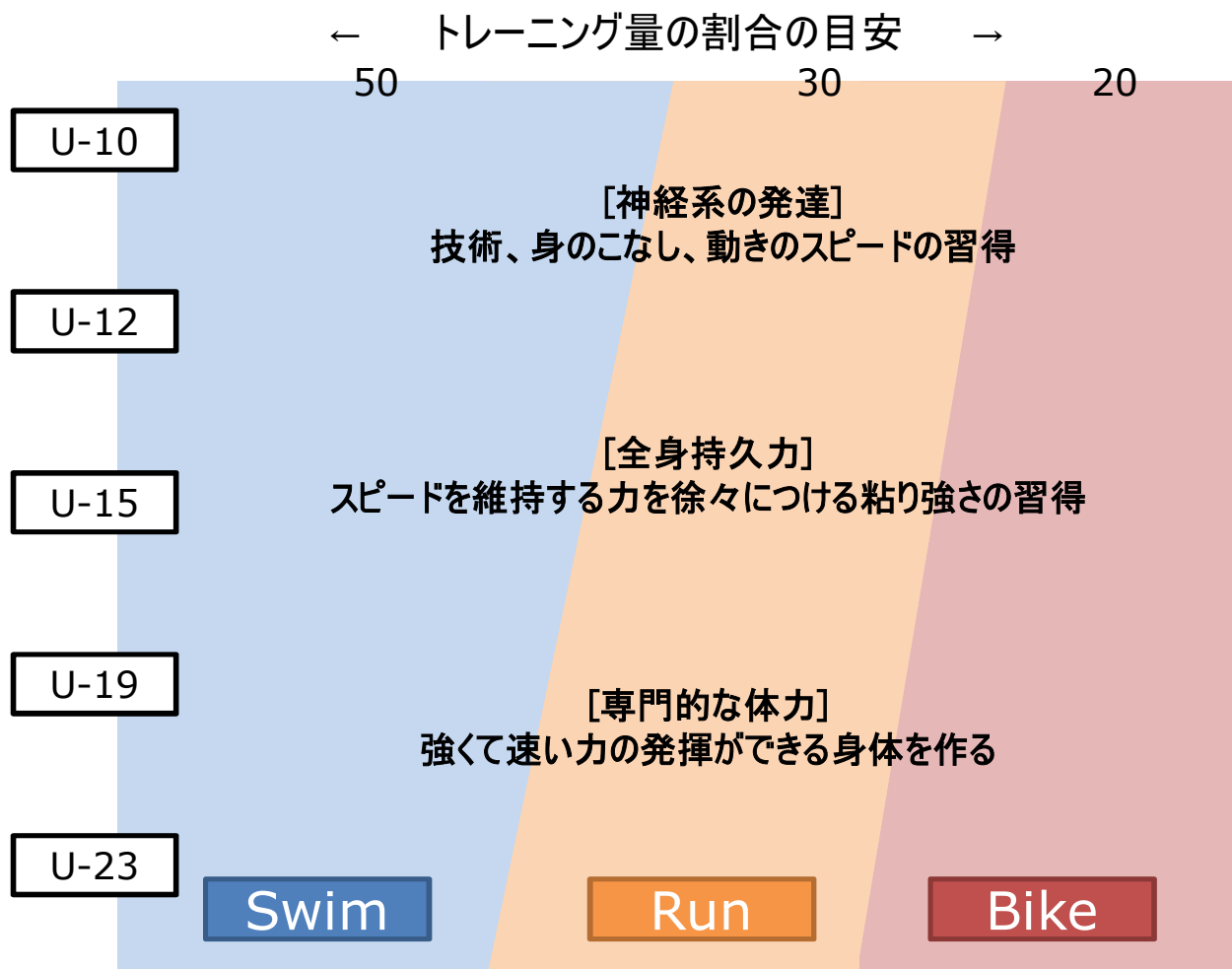
技術の習得が必要とされるスイムは、15歳までに多くの時間を使い、技術レベルを高くするとともに、身のこなしや各種目の基礎的な技術を習得させる。

2) U-15/U-19

持久力が発達する時期であり、粘り強さ、12歳までに修得した素早い動きを維持する力を徐々につけてゆく3種目のトレーニング割合を徐々に均等にし、ランニングにおけるスピード維持が可能な身体作りをする

3) U-23

個々の課題によるが、ランニングのスピードアップを図り、総合的な力強さを習得させる



⑤年代別の指導の目安

年代	ねらい	身体づくり	技術	メンタル	トレーニングレース
U-10	導入 スポーツの楽しさを体験	さまざまなスポーツを行う	水泳を中心に、水に乘る、水を掴む技術を習得） 自転車を自由に扱う技術など	スポーツを楽しむ姿勢 スポーツへの参加意欲の向上	週1～2回、 1回1～1.5時間 楽しむレース 県内レベル
U-12	導入 トライアスロンの楽しさを体験	3種目の基本的なトレーニングを行いつつ、球技を積極的にいき、みのこなし、周囲の判断力などを身に付ける	水泳を中心に、水に乘る、水を掴む技術を習得） 自転車を自由に扱う技術など	自主性 自由な発想を競技に活かす	週2～3回、 1回1～1.5時間 楽しむレース 地域で開催
U-15	発掘・育成 3種目の基本的技術の習得	持久力・スピードのトレーニングをバランスよく行い、コーディネーショントレーニングを積極的に行う	3種目の正しいフォームづくり 自転車の基本的な技術（集団走行など） オーシャンスイム	自己向上意識を育てる 心身共に不安定な時期	週3～4回、 1回1～2時間 スーパースプリント 全国レベル
U-19	強化 トライアスロンに必要な技術の習得	スピードを維持する持久力トレーニングを行う。 筋力の向上	レースに必要な技術の習得 オーシャンスイム	精神的な持久力の向上 内発的動機づけの向上 主体的な目標設定	週4～6回、 1回2～3時間 スプリント 全国レベル
U-23	強化 世界レベルの体力の習得	高い持久力、筋力レベルの習得		より厳しい環境の中での自己確立	週4～6回、 1回2～4時間 51.5km 全国レベル

4. JTUセカンドキャリアサポート

(1)ミッション

- 1) オリンピック選手を始めとするトップアスリートが、引退後について不安なく競技に集中でき、さらなる競技力向上が図れるようにする。(JOCセカンドキャリアプロジェクトより)
- 2) プロジェクト活動の内外での認知向上により、トップアスリートの引退後の人的資源の社会還元に注力する。(JOCセカンドキャリアプロジェクトより)
- 3) JOCとの連携のもと、強化指定選手が「キャリアトランジション」に関心を持ち、様々な機会を提供することで、啓発活動を行う。

(2)「キャリアトランジション」とは

人生の節目を意識する、自分を意識する「キャリア」という言葉を「仕事」と置き換えてしまうと、競技を続ける上であまり必要ないように思うかもしれないが、広い意味では、「自分が本当にやりがいを感じる」という意味がある。「トランジション」は「転機」、「節目」。つまり、キャリアトランジションとは「自分がこれまでやりがいを持ってやっていたことが終わり、次のやりがいを感じることに移る節目の時」とも言える。そして、「人生の大事な節目」に大切なことが、「それまでの自分の人生を論理的に振り返ること」、その振り返りから、「次の自分をより輝かせるために、次なる人生目標を立て自分の本当にやりたいことを自ら気づき、構築していくこと」なのだ。選手はすでに何度も「人生の節目＝トランジション」を過ごしてきた。そして、これからも現役時代に、ますます大事な「節目」は訪れてくるだろう。

- ◇大学を卒業する → さあ、競技を続けるのかどうか
- ◇オリンピック最終選考で落ちた → さあ、自分はこれからどうするのか
- ◇オリンピックが終わった → さあ、自分は選手として続けるのか
- ◇コーチ体制が変わった → さあ、自分はどう対処していくべきか
- ◇ケガをしてしまった → さあ、この事態をどう乗り越えるか

どんな節目においても、最良の決断をするために最も必要なこと、それは「本当の自分を知っていること」である。「本当の自分を知る」というトレーニングこそが、キャリアトランジション理論におけるスキルトレーニングを意味し、現役中に「自分を知る」ことは非常に大事なことである。

現役選手に心してほしいのは、「悔いのない結果を残すこと」。悔いのない結果を残すためには、毎日、1日1分1秒、限界に挑戦することだ。勝負に関係なく、そういった自己の限界への挑戦という最も過酷で苦しい生活を全うするためには、本当の自分を知り、人生のあらゆる節目において、きちんと考える癖をつけることが大切なのである。(JOCセカンドキャリアプロジェクトより)

(3) 啓発活動

- 1) JOC主催のセミナー参加(「キャリアトランジションセミナー」「メディアトレーニング」など)
- 2) JOCキャリアカウンセリングの紹介
- 3) JOC冊子『キャリアトランジション』の送付
- 4) JOCホームページ『ATHLETE PLUS+(アスリート・プラス)』への誘導
- 5) 「JTUマガジン」および「JTUウェブマガジン」を利用した啓発活動の実施
- 6) 各種資格の案内

(4) トライアスロンに関わる資格

- 1) 日本体育協会トライアスロン指導員、JTU初級指導者、JTU中級指導者
- 2) JTU公認審判員(3種、2種、2種上級、1種)

＜それ以外の資格(例)＞

- 1) 英語関連の資格検定、教員免許、スポーツメンタルトレーニング指導士
- 2) 栄養士、アスレティックトレーナー、あんま・はり・きゅう師、調理師
- 3) コンピューター関連資格、健康運動指導士、理学療法士、介護福祉士
- 4) スポーツプログラマー、情報処理技術者、柔道整復師、簿記検定
- 5) 宅地建物取引主任者、作業療法士 など

(5) サポートポリシー

- 1) 引退選手の実体験をもとに、現実味のある啓発情報を提供する。
- 2) 選手の生の声に常に耳を傾け、ニーズの把握に努める。
- 3) 選手自身の主体的な気づきや行動を重視する。
- 4) 選手の利害関係者への啓発も同時並行で行うことにより、選手自身の主体的な気づきや行動を促進する。

(JOCセカンドキャリアプロジェクトより)

公益社団法人日本トライアスロン連合(JTU) 競技者育成プログラム

発行:公益社団法人日本トライアスロン連合(JTU)

150-0002 東京都渋谷区渋谷2-9-10 青山キングビル3F

2010年3月発行

改定1)2012年9月29日

■資料1) トライアスロンの歴史

トライアスロンは1974年、アメリカ・カリフォルニア州サンディエゴで誕生した。サンディエゴ・トラッククラブのメンバーたちが、ラン4.5km、バイク8km、スイム0.4km、ラン3.2km、スイム0.4kmで最初の”トライアスロン”大会を開いた。水泳(スイム)・自転車(バイク)・ランニング(ラン)の3種目を連続して行うことから、ラテン語の“3”「トライ」と競技の「アスロン」を組み合わせトリアスロンとなった。その4年後の1978年、ハワイのワイキキ2.4マイル・ラフウォータースイム(3.86km)、アラウンド・オアフ112マイル・バイクレース(180km)、ホノルルマラソン(42.195km)と同じ距離をそれぞれスイム、バイク、ランに設定し、15人の参加でトライアスロンが行われた。その後、“アイアンマン”の名称で世界各地で大会が開催され、スポーツビジネスとしても成功を収めている。

1982年には、米国トライアスロン・シリーズ(USTS)で、スイム1.5km、バイク40km、ラン10km(計51.5km)が設定された。通称”オリンピック・ディスタンス”と呼ばれ、世界選手権をはじめ数多くの大会で採用されている。この距離の1/2のスプリント・ディスタンスが、ジュニア選手権や一般大会に導入されている。今日では世界5大陸120カ国を越える国と地域で様々なトライアスロン、デュアスロンそして関連複合競技が行われている。

国内では、1981年、鳥取県の皆生温泉で最初の大会が開かれた。1985年には、沖縄県宮古島、滋賀県びわ湖で長距離タイプ、熊本県天草では51.5kmの大会が開催され、トライアスロンが一躍脚光を浴びる年となった。今日、一般公道を利用したトライアスロンやデュアスロンが全国で毎年約50大会、公園やプールを利用した大会やリハーサルイベントは100を超えるほどになった。

国際トライアスロン連合(ITU)が設立された1989年には、第1回ITU世界選手権大会がフランス・アビニオンで開催された。そして、1994年にはオリンピック参入が決まった。2000年シドニーで初登場し、アテネで躍進、そして北京へと続き、2012年ロンドンでの実施が決まっている。アジアでは、1991年にアジアトライアスロン同盟(ASTC)が設立され、第1回アジア選手権は茨城県波崎町(現・神栖市)で1992年に開催された。2006年12月にはカタール・ドーハでアジア大会初デビューを果たしている。

全国の組織・団体を統合した日本トライアスロン連合(JTU)は1994年に設立された。現在、公益社団法人となったJTUには47都道府県に加盟団体があり、各都道府県の体育協会に加盟している。JTUは1998年日本体育協会に加盟、翌年にはJOCに加盟した。2009年には新潟国体で公開競技となる。

トライアスロンは、距離・ルール・運営方法などの変革により種目細分化の傾向にある。ウィンタートリアスロンもヨーロッパを中心に盛んに開催されている。ラン・バイク・ランで競われる「デュアスロン」、スイムとランの「アクアスロン」も世界選手権が開催されている。また、室内競技場に特設プールを施したインドアトライアスロンやエルゴメーターを使用した模擬トライアスロンなども行われている。グループでレースを競う形やリレーなども注目を集めている。

ITUでは設立当初から男女平等を主張し、アンチドーピングにも積極的に取り組んできた。また、スペクテイターフレンドリー(観客にやさしく)、テレビジョンフレンドリー(テレビに優位)をオリンピック存続のテーマとした。エリート競技における周回コース設定、ドラフティング許可、レースナンバーの廃止とユニフォームへの選手名表示などにより、選手の見栄えのよさを追求している。また、報道においてもインターネットによるライブ放送やテレビの全世界配信が行われている。

小中学生を対象としたキッズ・ジュニア大会への参加が増え、トライアスロン教室やクリニックそして認定記録会が各地で開催されている。エイジグループの世界選手権では、70歳代から80歳をこえる選手が活躍している。2008年12月にはイスラエルのエイラートで開催されたITUワールドカップで田山寛豪が1位、井出樹里が2位になった。普及と強化のための全国強化拠点化、そして一貫指導体制も推進され始めている。

エアロビクス効果の高い3種目のフィットネス性、地域の人々の声援を受け完走する醍醐味、そして新しい環境適応型スポーツへの展望……。この格別な達成感を求め、国内愛好者は30万人を超えるといわれている。昨今は、トライアスロンを幼少期に経験した選手たちが、一般のプロスポーツに転じるようになった。まさに”21世紀のスポーツ”と表現するにふさわしいトライアスロンは、大きな広がりを見せ始めている。

■資料2)強化拠点一覧 <2013年5月現在>

1) ナショナルトレーニングセンター(競技別強化拠点)

日本エアロピクスセンターを競技別強化拠点としてJOC、文部科学省に申請中

2) 合宿地としての強化拠点

- a. 宮古島 宮古島トライアスロンクラブの協力
- b. 北海道士別市 合宿施設の協力
- c. 長野県佐久穂町 佐久穂町の協力

3) ブロック強化拠点

ブロック	拠点	クラブ名	代表コーチ
北海道	北海道札幌市	パッシュ	増田芳一
東北	検討中		
関東	栃木県宇都宮市	宇都宮村上塾	村上晃史
	千葉県千葉市	稲毛ITC	山根英紀
	神奈川県厚木市	湘南ベルマーレ	中島靖弘
東京	東京都稲城市	東京ヴェルディ	山倉和彦
	東京都西東京市	チームケンズ	飯島健二郎
東海	愛知県三好	三好SATC	浅沼美鈴
	愛知県豊田市	トヨタ車体	福井英郎
	愛知県名古屋市	チームゴーヤー名古屋校	斉藤大輝
近畿	兵庫県川辺郡	チームプレイブ	八尾彰一
	京都府京都市	チームケンズ京都	内山勇
	大阪府大阪市	NSIトライアスロンスクール	西内洋行
中国	鳥取県米子市	チームエフォーツ	小原工
四国	愛媛県今治市	日本食研	相澤義和
九州・沖縄	沖縄県那覇市	チームゴーヤー	千葉智雄

4) 強化クラブ

ブロック	拠点	クラブ名	担当者
北海道	検討中		
東北	検討中		
関東	検討中		
東京	東京都目黒区	サニーフィッシュ	平松弘道
東京	東京都多摩市	J-Beat	山本光宏
北陸	検討中		
近畿	大阪府堺市	大阪府協会	渡守俊子
	滋賀県大津市	滋賀県協会	細木宏樹
中国	検討中		
四国	検討中		
九州・沖縄	福岡県		

■資料3) JTU認定記録会/2011年度開催実績

①北海道ブロック

ア)北海道ブロック認定記録会 <2011年5月28日(土)> 参加 7名 (男子4名、女子3名)
開催場所「ヒーパースイミングクラブ」(千歳市)「青葉陸上競技場」(千歳市)

②東北ブロック

ア)山形県 認定記録会<2011年3月13日(日)> 開催中止

イ)福島県認定記録会<2011年4月10日(日)> 開催中止

③関東ブロック

ア)栃木県認定記録会 <2011年2月11日(祝)> 参加 16名 (男子5名、女子11名)

開催場所「みゆきがはらSS」(宇都宮市)「河内総合運動公園陸上競技場」(宇都宮市)

イ)埼玉県認定記録会 <2011年3月27日(日)> 開催中止

開催場所「朝霞スイミング」(朝霞市)「朝霧市中央公園陸上競技場」(朝霞市)

ウ)千葉県認定記録会 <2011年3月31日(木)> 参加 61名 (男子32名、女子29名)

開催場所「稲毛インターナショナルスイミングスクール」(千葉市)「東京歯科大学校内グランド」(千葉市)

④東京ブロック

ア)東京都認定記録会 <2011年3月13日(月)> 開催中止

⑤北陸ブロック

ア)新潟県認定記録会 <2011年3月13日(日)> 参加 19名 (男子15名 女子4名)

開催場所「アクシー中央」(新潟市)「東北電力ビッグスワンスタジアム」(新潟市)

イ)福井県認定記録会 <2011年7月17日(日)> 参加26名 (男子16名 女子10名)

開催場所「福井市福井運動公園」(福井市)

⑥東海ブロック

ア)愛知県認定記録会 <2011年3月6日(日)> 参加 66名 (男子47名 女子19名)

開催場所 東海学園大学(三好町)

⑦近畿ブロック

ア)京都府認定記録会 <2011年2月27日(日)> 参加 41名 (男子34名 女子7名)

開催場所 京都アクアアリーナ 西京極陸上競技場

イ)兵庫県認定記録会 <2011年3月6日(日)> 参加50名 男子29名、女子21名

開催場所 尼崎市立尼崎高校プール、尼崎市立記念公園陸上競技場

⑧中国ブロック

ア)鳥取県認定記録会 <2011年3月13日(日)> 参加33名 男子21名、女子12名

開催場所 鳥取県営米子屋内プール 米子陸上競技場

⑨四国ブロック

ア)愛媛県認定記録会 <2011年2月26日(土)> 参加22名 男子10名、女子12名

開催場所 瀬戸内スイミング(今治市) 西条市ひうち陸上競技場(西条市)

⑩九州ブロック

ア)福岡県認定記録会 <2011年4月3日(日)> 参加50名 男子32名、女子18名

開催場所 ウイングス曾根店(北九州市) 鞆ヶ谷陸上競技場(北九州市)

イ)沖縄県認定記録会 <2011年5月22日(日)> 参加12名 男子7名、女子5名

開催場所 糸満スイミングスクール 西崎運動公園陸上競技場