

A large group of students in blue uniforms are gathered on a track, cheering and clapping. One student is jumping in the center, surrounded by the crowd. The background shows a green field and a red track.

ジュニア期からシニア期で成功するには

順天堂大学スポーツ健康科学部 教授
山崎 一彦

A large group of students in blue uniforms are gathered on a track, cheering and clapping. In the center, a student is jumping high, surrounded by a dense crowd of peers. The scene is filled with energy and excitement.

주니어기부터 시니어기에 성공하려면

順天堂大学スポーツ健康科学部 教授
山崎 一彦

山崎 一彦(Kazuhiko Yamazaki)

54歳

順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科 教授

同大学陸上競技部 副部長

(公財)日本陸上競技連盟 強化委員長

パリオリンピック日本代表監督、

東京世界陸上日本代表監督



<略歴>

埼玉県生まれ

順天堂大学体育学部体育学科卒業

株式会社デサント入社

1999年 筑波大学体育研究科修士課程修了

2000年 (財)岐阜県イベント・スポーツ振興事業団「スポーツ科学トレーニングセンター優秀指導者」として招聘される。(～2003年3月)

2008年 英・ラフバラ大学客員研究員 同大学陸上競技部コーチ

2009年 福岡大学スポーツ科学部准教授 同大学陸上競技部監督

2014年 順天堂大学スポーツ健康科学部 先任准教授

順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科 准教授

2016年 同大学 教授、陸上競技部 監督(～2021年)

2021年 日本陸上競技連盟強化委員会強化委員長

2022,23年 世界陸上競技選手権大会(オレゴン、ブダペスト)日本代表監督

2024年 パリオリンピック日本代表監督

<主なディレクター歴>

日本陸上競技連盟強化委員会副委員長、強化育成部長を務め、U20選手権代表監督を歴任。2013年、2020東京オリンピックプロジェクトチーム・ディレクターとして陸上競技の一流競技者に留まらない国際人養成のエリート養成プログラム“ダイヤモンドアスリート”を発案。修了生は北口榛花が金メダルを始め、サニブラウン・ハキームなど多くの世界で活躍している競技者を輩出させた。

21年より強化委員長に就任し日本代表監督となる。就任後、23年世界選手権でも過去最高に並ぶ成績、パリ五輪では過去最高入賞者数となるなど好成績を続けている。

<パーソナルコーチとして>

2023年世界選手権で泉谷駿介が110mハードルで日本人初の5位入賞。パリ五輪では、同種目の村竹ラシッドが日本陸上界五輪史上短距離種目で過去最高成績。2025年世界選手権(東京)では村竹ラシッドが5位入賞。同選手が世界歴代11位の12秒92をマーク。その他、短距離種目でもオリンピック、アジア大会日本代表選手など多数輩出。

順天堂大学就任11年目で日本インカレ総合優勝6回(5連覇中)に貢献。

<主な競技歴>

男子400mハードルにおいてバルセロナ、アトランタ、シドニー五輪3大会連続出場。

アジア記録、日本記録更新(2回)、1995年の世界陸上競技選手権大会イエテボリ大会400mハードルで日本人初の7位入賞。

順天堂大学 短距離・ハードルにおける近年の成績 (2023-2025)

*トレーニングをしている社会人を含む

100m

10.09 (2024) Shoto UNO
10.17 (2025) Yugo HAITAMATAIRA
10.27 (2023) Yoshiki KINASHI*
10.24 (2025) Mao KOIKE
10.32 (2025) Ren EBISAWA
10.34 (2025) Yuto TAKAHASHI
10.45 (2025) Teru TAKASHIMA
10.45 (2025) Kaisei UCHIDA

200m

20.49 (2023) Shoto UNO
20.70 (2025) Kaisei UCHIDA
20.71 (2024) Ren EBISAWA
20.73 (2024) Mao KOIKE
20.77 (2025) Sho KITAGAWA
20.87 (2024) Ryo YAJIMA
20.91 (2024) Rikua TAKAMI

400m

46.43 (2025) Haruto IKEDA
46.52 (2025) Yuhei TOMINAGA
46.65 (2025) Hironobu OMURA
47.30 (2024) Shinyu OBATA
47.30 (2024) Mao KOIKE

110mH

12.92 (2025) Rachid MURATAKE
13.04 (2023) Shunsuke IZUMIYA
13.12 (2025) Tatsuki ABE
13.70 (2025) MIYAMOTO
13.75 (2025) Kaisei UCHIDA

400mH

48.87 (2024) Haruto DEGUCHI
49.48 (2024) Hidai FUKAMACHI
50.14 (2024) Ryota IMANISHI
50.53 (2024) Atsuya ODA
50.65 (2025) Ryusei HASHIMOTO

4*100mR

38.63 (2025)
39.07 (2024)
38.95 (2023)

4*400mR

3.05.58 (2025)
3.07.03 (2024)
3.08.18 (2023)

100m

11.70 (2024) Rei HONDA

200m

23.85 (2025) Shihori SATO

400m

54.33 (2025) Shihori SATO

100mH

12.91 (2025) Rei Honda

その他

主な歴史の日本代表や学生チャンピオン

400m 45.48 (2017) Takamasa KITAGAWA
400mH 48.65 (2001) Yoshihiro CHIBA
400mH 48.66 (2005) Masahira YOSHIKATA
400mH 48.84 (2000) Hideaki KAWAMURA
400mH 48.85 (2004) Ken YOSHIKAWA
400mH 48.87 (2024) Haruto Deguchi

Woman

400m 53.47 (2008) Chisato TANAKA
400mH 57.42 (2005) Rika SAKURAI

*順天堂大学では、2021年から日本陸連日本代表ヘッドコーチのためショーツプリント担当に

*100, 200m Chisato FUKUSHIMA

男子110mハードル 準決勝1組

5レーン  D.ロバーツ

6レーン  泉谷 駿介



決勝進出

各組2着+3着以下タイム上位2人

日本の苦手種目からお家芸へ



写真 1995年世界選手権決勝

提供：月刊陸上競技

現役時代からの学び

- 外国人よりも圧倒的なハードリング技術を高め、寸分狂わないインターバル歩数調整で、身長と走力不足を補う
- 勝つことより、負けないこと
- 練習量は裏切らないと思っていたが、終盤裏切られた
- 一般論の逆を考えてから、理論構築していく
- 毒（ダメな練習）からの逆転発想



선수 시절부터 축적해 온 배움

- 외국 선수들보다 압도적인 허들링 기술을 강화하고, 한 치의 오차도 없는 인터벌 보수 조절로 신장과 주력의 부족함을 보완한다.
- 이기는 것보다 지지 않는 것을 목표로 한다.
- 연습량은 배신하지 않는다고 믿었지만, 경기 후반부에서는 그 믿음이 깨졌다.
- 일반론의 정반대에서 출발해 이론을 구축해 나간다.
- 독(잘못된 훈련)에서 역발상으로 길을 찾는다.



競技者⇨コーチングの移り変わり年表（自己評価）

1990-1993	1994-2000				
順天堂大学 ライバルモノマネ練習	アディダス&デサント 武者修行と海外転戦 セルフコーチング				
2001-2003	2004-2008	2009-2013	2009-2013	2014-2019	2020-2025
岐阜巡回指導	福岡大学	英・ラフバラ大学	福岡大学	順天堂大学Ⅰ	順天堂大学Ⅱ
タレント発掘の基礎 中高生、指導者の 関わり財産 全中チャンピオン 「山崎教室」 中学生から社会人まで 高校強化校巡回 2012年まで優秀指導者継続 技術指導 一緒にトレーニング	地方から世界への野望 地方ギャップ感 男子400H世界陸上代表 自身の現役感性トレ 即効性あり が。。。	エリートと普及 組織論学閃き 1日中コーチング	信頼関係構築できたか 日本選手権女子400m優勝 このままいけば・・・ エリート育成 組織改革に興味	すぐ成果ICマイル優勝 他人の目を気にする指導 いびつな5年間 ダメな時呼び出し いい時何もしない 指導成績の不安定感	コロナで吹っ切り 大学で伸びる② 先生はどう考えますか？ 先生はどうしましたか？
	僕は先生じゃない！！ 山崎病発症？！ 女子は強くなる 大学で伸びる① 日本選手権女子400H優勝 ユニバ・アジア大会出場				世界の更に上狙い 昔の自立の仕方と 今の自立の仕方

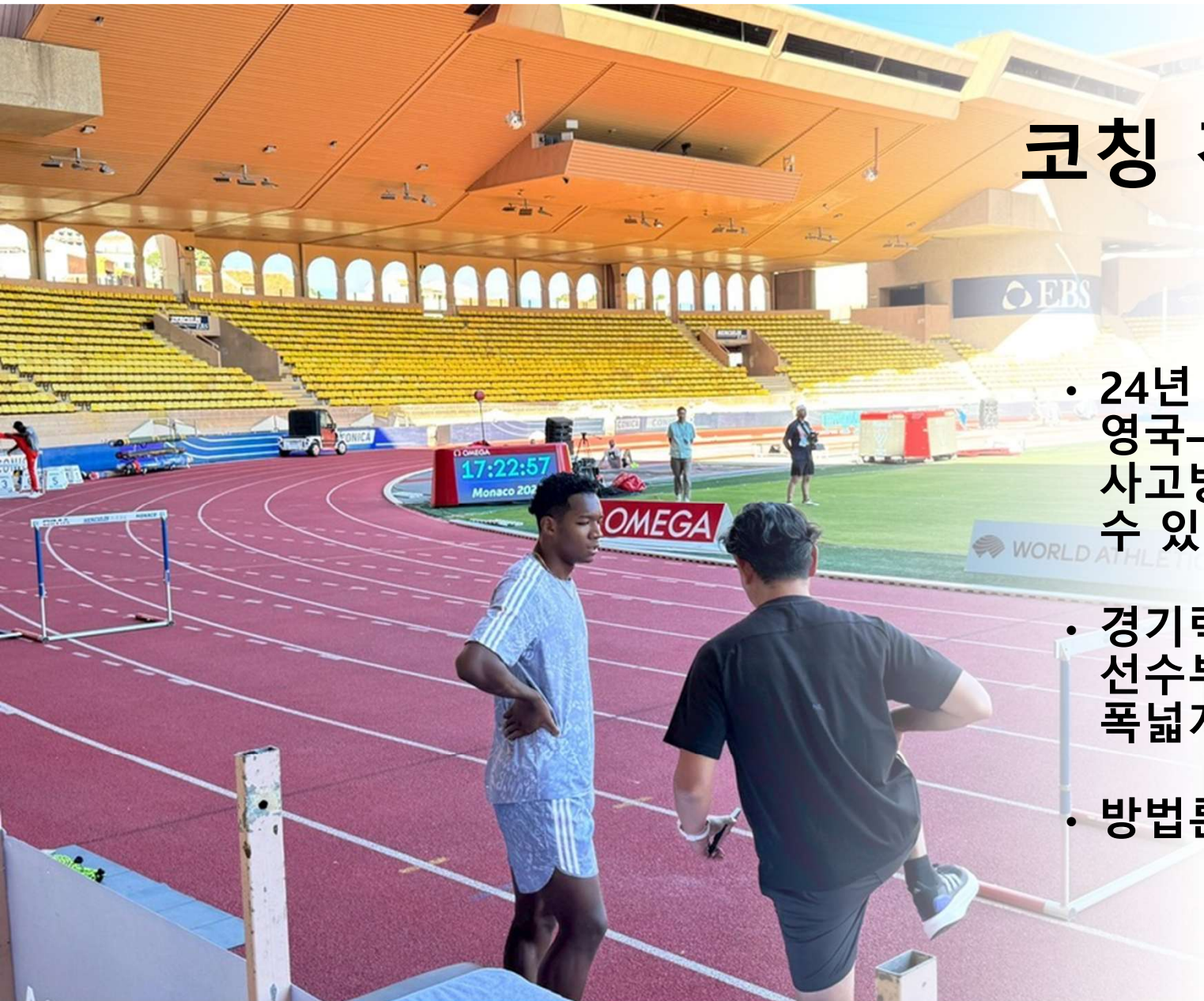
コーチ時代からの学び

- 24年間で岐阜ー福岡ーイギリスー順大で考え・発想を変える事ができた
- 競技力・年齢の低い人から高い人まで関わった
- 方法論よりも哲学が先



코칭 경험을 통해 쌓은 교훈

- 24년 동안 기후현-후쿠오카-영국-준텐도를 거치며 사고방식과 발상을 변화시킬 수 있었다
- 경기력과 연령이 낮은 선수부터 높은 선수까지 폭넓게 관계할 수 있었다
- 방법론보다 철학이 우선이다



ノウハウの伝承・蓄積



泉谷駿介 (2022-2025.04)
13.21-13.04 (2023)
IH混成1st⇒Wch. 5th /175cm

World Ranking
2025 46th
2024 12th
2023 4th
2022 34th



村竹ラシッド (2019-現在)
13.91-12.92 (2025)
IH1st⇒Wch., Oly. 5th /179cm

World Ranking
2025 2nd
2024 8th
2023 29th
2022 35th



阿部竜希 (2022-現在)
14.46-13.12 (2025)
IH9th⇒WUG 1st /191cm

World Ranking
2025 21th
2024 55th
2023 169th
2022 241th



バックグラウンドからくる着眼点



노하우의 체계적 전승 및 축적



이즈타니 쉼스케 (2022-2025.04)
 13.21-13.04 (2023)
 IH混成1st⇨Wch. 5th /175cm

World Ranking
 2025 46th
 2024 12th
 2023 4th
 2022 34th



무라타케 라시드 (2019-現在)
 13.91-12.92 (2025)
 IH1st⇨Wch., Oly. 5th /179cm

World Ranking
 2025 2nd
 2024 8th
 2023 29th
 2022 35th



아베 류키 (2022-現在)
 14.46-13.12 (2025)
 IH9th⇨WUG 1st /191cm

World Ranking
 2025 21th
 2024 55th
 2023 169th
 2022 241th

개인의 배경에서 나오는 착안점

現役時代から指導者駆け出し頃からの疑問

- 日本は世界でジュニア期は強いがシニア期に勝てないのは何故？
- インターハイの勝ち方と世界の勝ち方の違いがあるのは何故？
- 日本での記録を海外で出せないのは何故？
- 日本人競技者が短命に終わるのは何故？
- 日本人の練習量が多い割に成績が出ていないのは何故？
- 世界大会出場と世界大会活躍の違いは何？
- 日本の陸上競技者は経済的自立ができない？

현역 시절부터 지도자로 막 발을 내디뎠던 시기까지 품어 온 의문

- 일본은 세계 무대에서 주니어 시기에는 강하지만, 시니어 시기에 승리하지 못하는 이유는 무엇인가?
- 인터하이에서의 ‘이기는 방식’과 세계 무대에서의 ‘이기는 방식’이 다른 이유는 무엇인가?
- 일본에서 낸 기록을 해외에서는 왜 재현하지 못하는가?
- 일본인 선수들의 선수 생명이 짧게 끝나는 이유는 무엇인가?
- 일본 선수들은 훈련량이 많은데도 성적이 나오지 않는 이유는 무엇인가?
- 세계대회 ‘출전’과 세계대회에서의 ‘활약’은 무엇이 다른가? 일본의 육상 선수들은 경제적으로 자립하기 어려운가?



JAAF Vision 2017

2028年に

世界のトップ8

達成するには...

Placing Point: 60pt辺り

Medal: 5個以上

Top 8: 8-10人辺り

日本版FTEM

2025

2026

2027

2028

Foundation

RIKUJ
JAPAN

陸上でスポーツ界、ニッポンを変えていく



★競技者育成ガイドライン制定(2025年8月予定)

競技会カレンダー整備

- 暑熱下における競技会在り方は正策

- オリンピック種目にこだわらない・育成期と世界の勝ち方の違い是正

→*世界一流競技者の種目適性・戦術と育成段階の実施種目を一致させる

Talent



エリートパスウェイ：北口榛花、サニブラウンなど



安藤財団グローバルチャレンジ



Elite

レジェンドアスリート育成

ハイパフォーマンスリーダーズプログラム

ハイパフォーマンス・パスウェイ

(U23世代の国内志向打開)

競技者・指導者の海外研鑽

Mastery



ダイヤモンドリーグ参戦推奨・

支援

「複数年に渡って世界一流で活躍できる競技者を育成する」*





15位 32pt. 파리 2024



17位 28pt. 東京 2020



24位 15pt. 리오 2016



JAAF Vision 2017

2028年に

世界のトップ8

達成するには...

Placing Point: 60pt辺り

Medal: 5個以上

Top 8: 8-10人辺り

日本版FTEM

2025

2026

2027

2028

**RIKUJ
JAPAN**

陸上でスポーツ界、ニッポンを変えていく



★선수 육성 가이드라인 제정(2025년 8월 예정)

경기 대회 캘린더 정비

폭염 환경에서의 경기 대회 운영 방식 개선 대책

올림픽 종목에만 집착하지 않음 · 육성기와 세계 무대에서의 '승리 방식'의 차이에 대한 시정

→*세계 정상급 선수의 종목 적성·전술과 육성 단계에서 실제로 실시하는 종목을 일치시킨다

Foundation

Talent



엘리트 패스웨이: 기타구치 하루카, 사니 브라운 등

·차세대 레전드 선수육성 프로그램

·고성과 리더 양성 프로그램

·세계 최고 수준을 이끄는 리더 육성 체계



안도 재단이 주관하는 글로벌 도전 프로그램



하이 퍼포먼스·패스웨이

(U23 세대의 국내 지향성 극복)

선수·지도자의 해외 연수 및 연마



Elite

Mastery



다이아몬드 리그 참가 권장 및 지원

「여러 해에 걸쳐 세계 정상급으로 활약할 수 있는 선수를 육성한다」*

目指すべき競技会システムの在り方

—国際競争力に合った 競技運営・競技施設・強化育成へ—

競技会スケジュールと仕組みを根本改善

三位一体（競技運営＝競技施設＝強化育成）で

国際基準と育成基準をつくる

育成年代は2シーズン制（前半はシリーズ制、後半はオープンエントリー制）

- ①国際競技会での競技力発揮につながる国内競技会の**競技進行**
- ②シニア期の最高業績・最適種目選択を意図した**種目ロードマップ**
- ③各連合・連盟・地域団体の活性化・連携による**タレントプールの拡充**
- ④練習・競技会の効率化（学業・余暇の時間をつくれるのは陸上）ができる

【具体的な改革の方向性】

- ・ 1レース（1試技）のパフォーマンスが最大化されるタイムテーブル（①）
- ・ 競技会システムがトレーニングのプロセスに反映される仕組みにする（①②）
- ・ 有望育成競技者の競技会過多の防止と国際競技会への挑戦推奨（①）
- ・ WA実施種目（五輪種目）と育成戦略種目の構造的配置（Wスタンダード）（②）
- ・ 準備期間の短縮と多種目への挑戦（②）
- ・ 安全な競技環境・競技運営の整備（③）
- ・ 地域（ブロック）競技会の活性化（③）
- ・ 各種公認競技場は育成や現状に応じた多種多様化（①③）
- ・ 育成年代は大会期間・競技時間の短縮をする（①③）
- ・ 育成年代が種目参加しやすい競技会・施設設定にする（③）

現状

- ・ **勝ち抜きシステム**の弊害
- ・ **暑熱問題**の対症療法
- ・ 育成年代での**心身の過剰な負担**
- ・ 陸上競技が**できる場所・機会の減少**
- ・ インターハイ・デフォルト
- ・ 固定化された競技会システム

- ・ 競技会運営の肥大化
- ・ 審判やボランティアの高齢化・減少
- ・ 全国規模競技会の赤字運営
- ・ 公認・施設用器具維持が困難に
- ・ 主要競技会での観客数の少なさ
- ・ 陸上競技に携わる人口の減少
- ・ 地域競技会運営・施設の限界

次世代を尊重した施設と運営

育成年代における
競技会開催ガイドライン

2025年12月執行

지향해야 할 경기 대회 시스템의 방향성

— 국제 경쟁력에 부합하는 경기 운영·경기 시설·강화·육성 체계로 —

경기 대회 일정과 구조를 근본적으로 개선

삼위일체(경기 운영 = 경기 시설 = 강화·육성)로

국제 기준과 육성 기준을 만든다

육성 연령대는 2시즌제 (전반기는 시리즈제, 후반기는 오픈 엔트리제)

- ① 국제대회에서의 경기력 발휘로 이어지는 국내대회 경기 진행 체계 구축
- ② 시니어 단계에서의 최고 성과 및 최적 종목 선택을 의도한 종목 로드맵
- ③ 각 연합·연맹·지역 단체의 활성화와 연계를 통한 인재 풀(탤런트 풀) 확대
- ④ 훈련·대회 운영의 효율화
(학업과 여가 시간을 확보할 수 있는 종목으로서의 육성)

【구체적인 개혁 방향】

- 단일 레이스(단일 시기)에서 퍼포먼스가 최대화되도록 설계된 타임테이블 구축 (①)
- 경기 대회 시스템이 트레이닝 프로세스에 직접 반영되는 구조 마련 (①②)
- 유망 육성 선수의 과도한 대회 출전을 방지하고, 국제대회 도전을 적극 권장 (①)
- WA 실시 종목(올림픽 종목)과 육성 전략 종목을 구조적으로 배치(더블 스탠더드: W-Standard) (②)
- 준비 기간의 단축과 다종목 도전 촉진 (②)
- 안전한 경기 환경과 경기 운영 체계 정비 (③)
- 지역(블록) 단위 경기대회의 활성화 (③)
- 각종 공인 경기장을 육성 단계와 현실에 맞게 다양화 (①③)
- 육성 연령대는 대회 기간 및 경기 시간의 단축을 추진 (①③)
- 육성 연령대가 종목에 쉽게 참가할 수 있는 경기대회·시설 환경 조성 (③)

현황

- 승자 진출(토너먼트) 시스템의 부작용
- 폭염 문제에 대한 임시방편적 대응
- 육성 연령대에서의 신체·정신적 과부하
- 육상 경기를 할 수 있는 장소·기회의 감소
- 인터하이로 기준으로 한 고착화된 구조(인터하이 디폴트)
- 고정화된 경기대회 시스템
- 경기 대회 운영의 비대화
- 심판 및 자원봉사자의 고령화·감소
- 전국 규모 경기대회의 적자 운영
- 공인·시설용 기구의 유지 관리 어려움
- 주요 경기대회의 낮은 관중 수
- 육상 종목에 종사하는 인구의 감소
- 지역 경기대회 운영 및 시설의 한계

육성 연령대의 경기대회
운영 지침

2025년12월시행

①国内競技会が国際競技会で活躍できる 競技進行になっているか？

1. 国際競技会の実際は、競技規則が定めている競技間隔とは乖離して極端に長い（200m以上は1日1本程度）。
 - I. 良いパフォーマンスや出力を出すためには、一つ一つのパフォーマンスを上げる習慣づけが必要
 - II. 競技会で活躍するためのトレーニングプロセスが、国際競技会で活躍できる能力と大きく異ならないようにする。
 - III. 1日に何度も疲労困憊に至る高強度運動を行うことのリスクは、熱中症などのリスクが上がるだけでなく、将来的なバーンアウトなどを招く恐れがある。
2. トラック種目では、着取りがメインとなる。
 - I. →その組のペースを上げて記録上位者でのラウンド進出を狙う戦術は成り立たない
 - II. 駅伝などの平均ペースや安定性を重視する戦術とは異なることがある

①국내 경기 시스템이 세계 무대에서 통용되는 경기력 발휘를 전제로 하고 있는가?

1. 국제대회의 실제 운영은 경기 규칙에 명시된 경기 간격과는 괴리가 크며, 매우 길게 설정되는 경우가 많다(200m 이상 종목은 하루 1회 정도).

- I. 좋은 퍼포먼스와 출력을 내기 위해서는,
각 퍼포먼스 하나하나의 질을 끌어올리는 습관화가 필요하다.
- II. 대회에서의 활약을 목표로 한 트레이닝 프로세스가,
국제대회에서 요구되는 능력과 크게 어긋나지 않도록 해야 한다.
- III. 하루에 여러 차례 극도의 피로에 이르는 고강도 운동을 실시하는 것은,
열사병 위험을 높일 뿐 아니라 장기적으로 번아웃을 초래할 우려가 있다.

2. 트랙 종목에서는 '순위 경쟁'이 중심이 된다

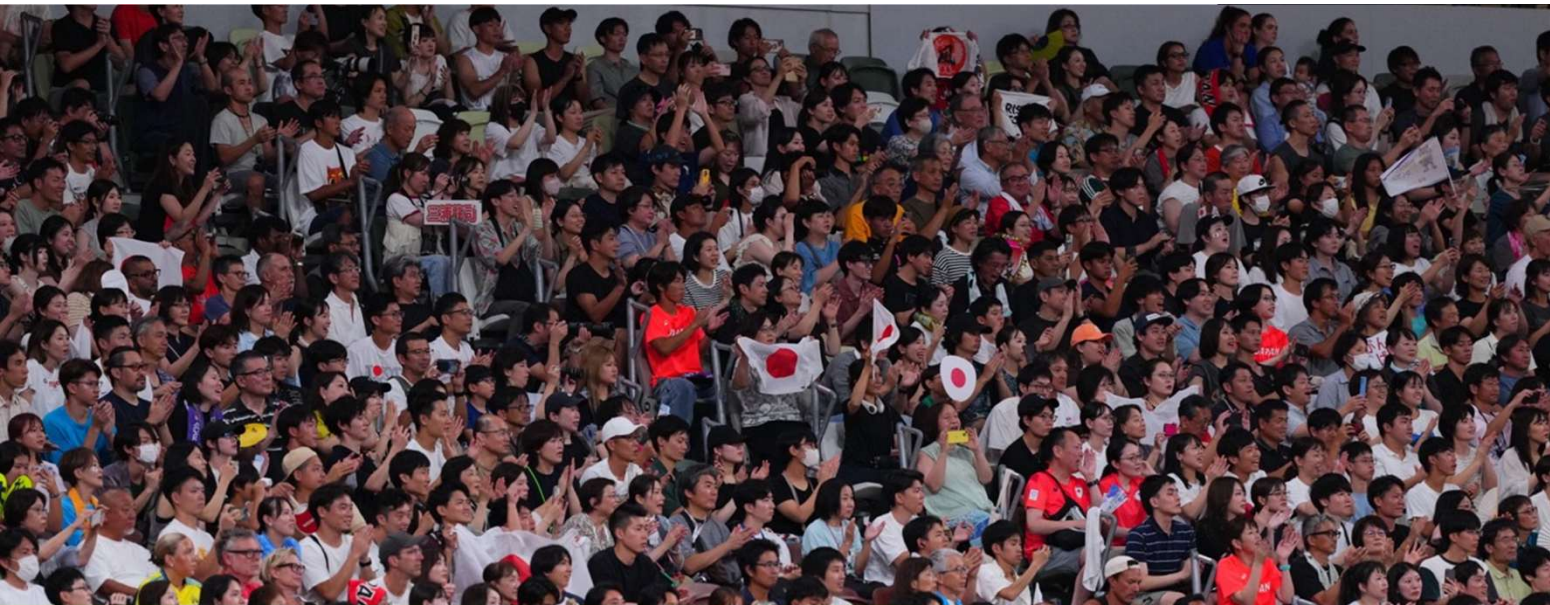
- I. 해당 조의 페이스를 끌어올려 기록 상위로 라운드 진출을 노리는 전술은 성립하기 어렵다.
- II. 이는 역전(에키덴)과 같이 평균 페이스나 안정성을 중시하는 전술과는 다른 경우가 있다.

②育成期において国際競技会で活躍できる種目ロードマップができているか？

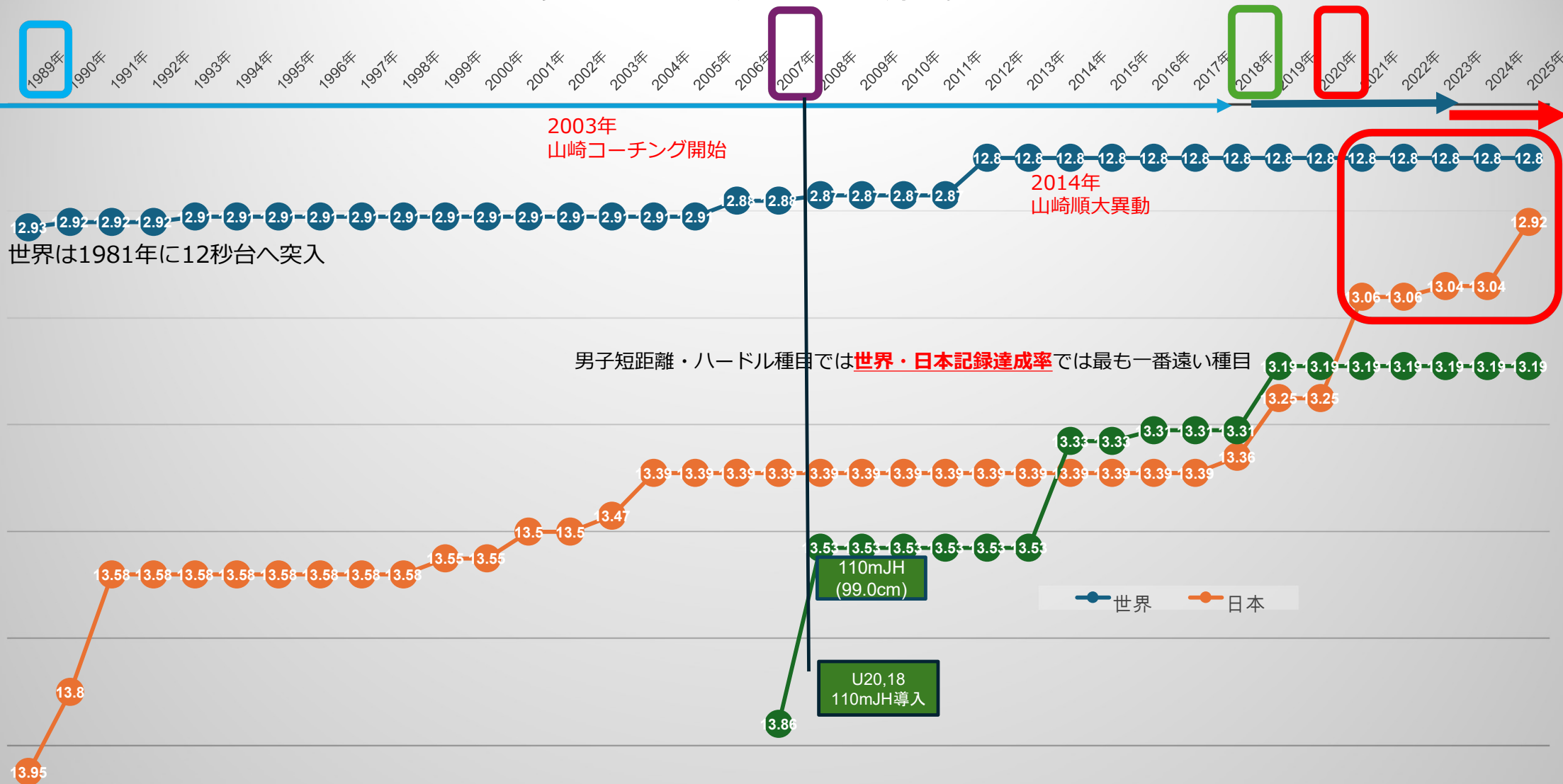
1. 育成期においてオリンピック・世界選手権等の種目戦術に基づいた戦略的な距離・重さ・高さに設定をする。
 - I. 陸連推奨種目の設定と実施
2. 育成期は、個々の適正を見極めるために、より多くの種目への競技会参加ができるようにする。
3. 若年層から専門性を高めた継続した動作で、早期高精度化を招くことがないようにする。
4. 戦術重視で勝敗を決定づけることの優位性がないように配慮する

② 육성 단계에서 국제 경기대회에서 활약할 수 있도록 종목의 로드맵이 마련되어 있는가?

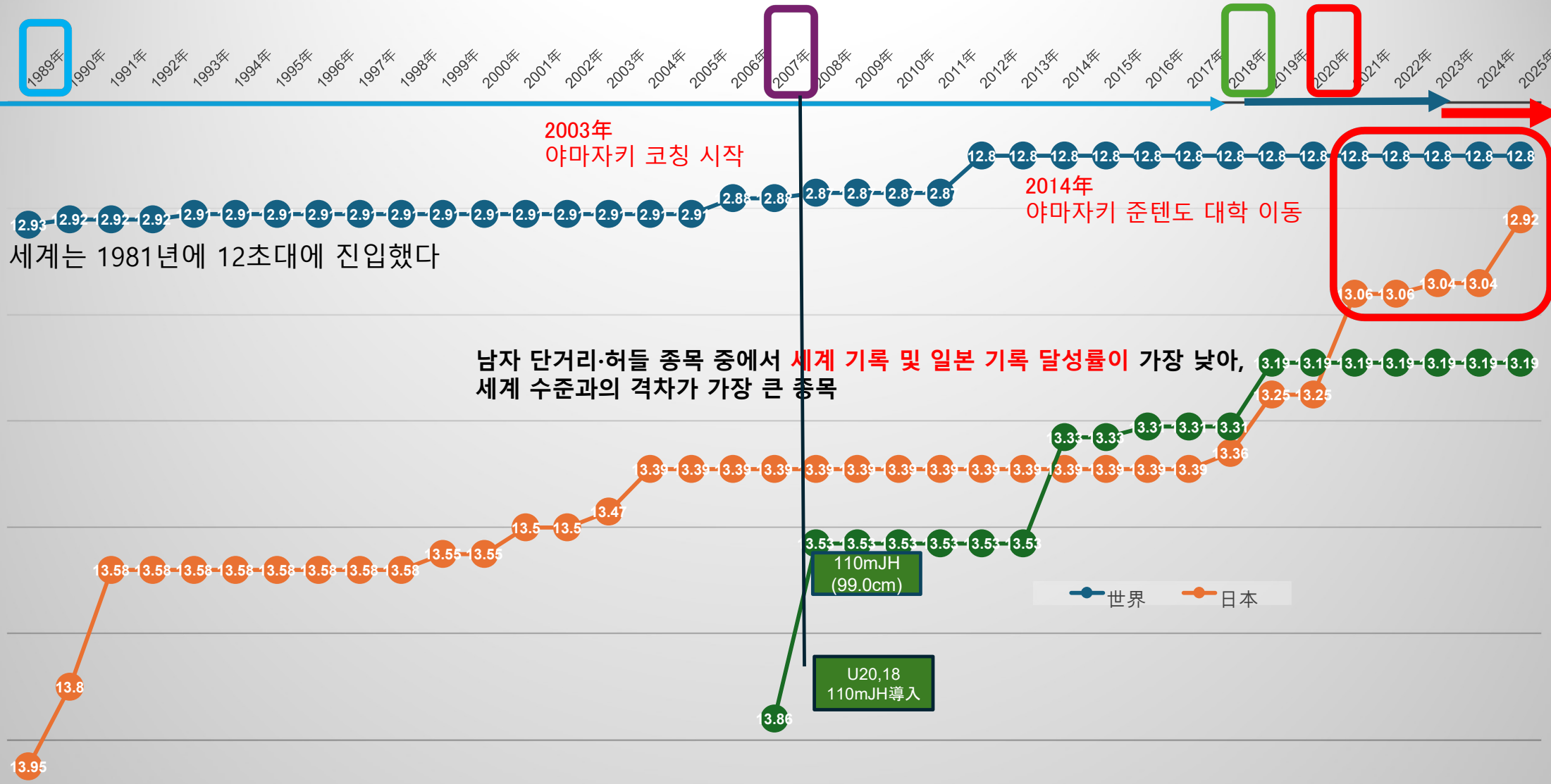
1. 육성 단계에서는 올림픽·세계선수권 등의 종목 전술을 바탕으로, 전략적인 거리·중량·높이 설정을 적용한다
2. 일본육상연맹(연맹) 권장 종목의 설정과 시행
3. 육성기에는 개인별 적성을 가늠하기 위해, 더 많은 종목에 경기대회로 참가할 수 있도록 한다.
4. 어린 연령대부터 전문성을 과도하게 높여, 특정 동작을 반복함으로써 조기 고정화·고정밀화를 초래하지 않도록 한다.
5. 전술 중심으로 승패가 결정되는 구조가 과도한 이점을 갖지 않도록 배려한다.



男子110mH 世界 & 日本記録の変遷



男子110mH 世界 & 日本記録の変遷



なぜ、育成期にオリンピック種目にとらわれない種目設定を推奨するのか？

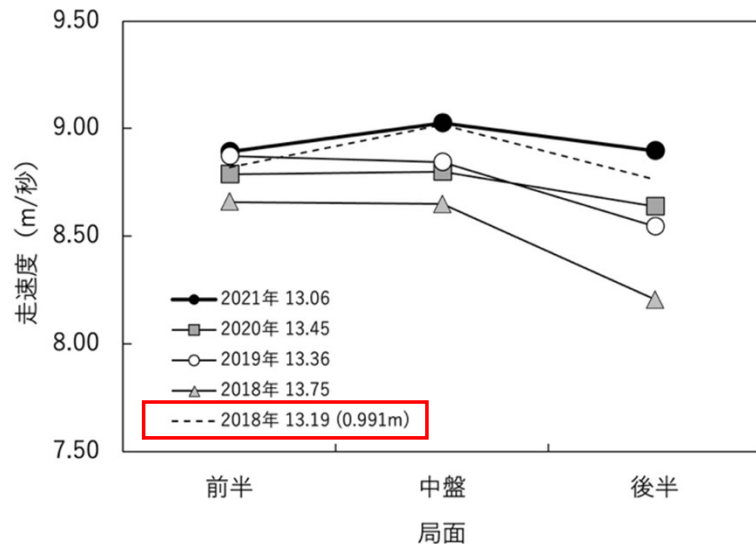


競技者の働き方改革

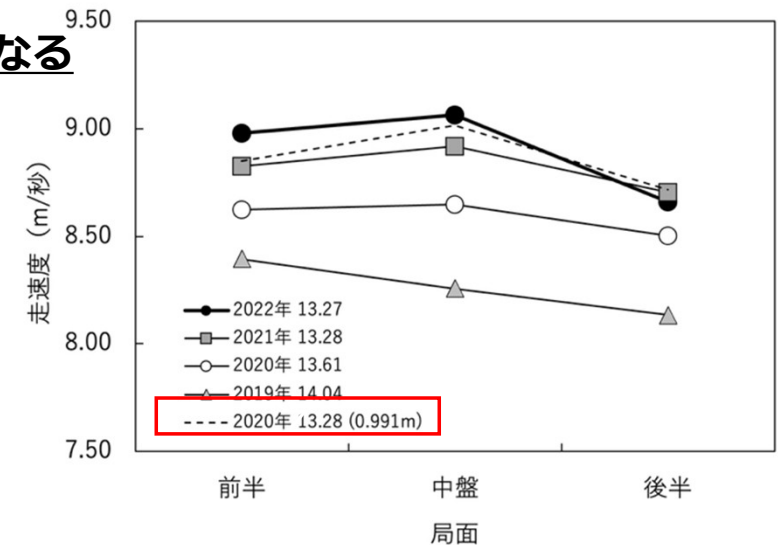
若年層で速く動かせるタレントおよび戦術

若年層から世界一流のレースパターンを身につける

より簡便に挑戦できるようにする



JrHとほぼ同様の速度曲線となる



2021 (●) は、2020 (■) や2019 (○) 、2018 (▲) と比べて

→前半から中盤にかけて走速度が高まった。

→**2021ではパターンが変化した(良くなった)**。前半に高い速度を発揮し、中盤にかけてさらに高めた。

(柴山ほか, 2021)

2022 (●) や2021 (■) は、2020 (○) と比べて

→全体を通して走速度が高くなった。特に、**前半と中盤の走速度が高まった。**

왜 육성 단계에서는 올림픽 종목에 얹매이지 않는 종목 설정을 권장하는가?

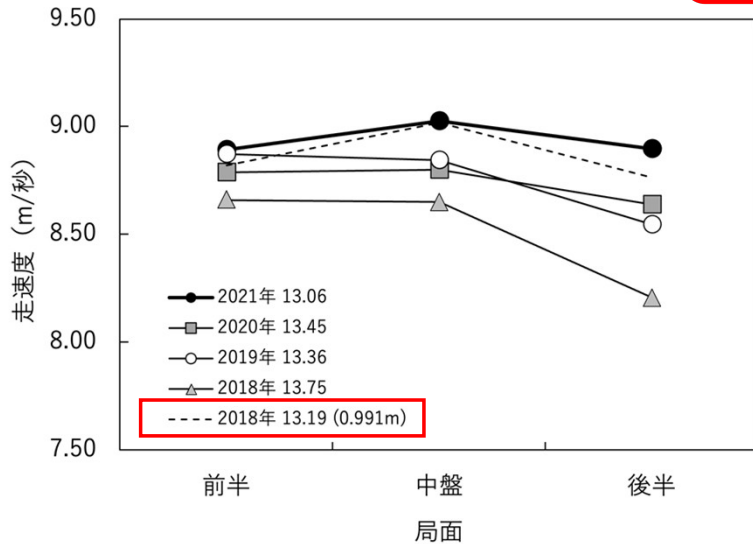


선수의 움직임 방식 개혁

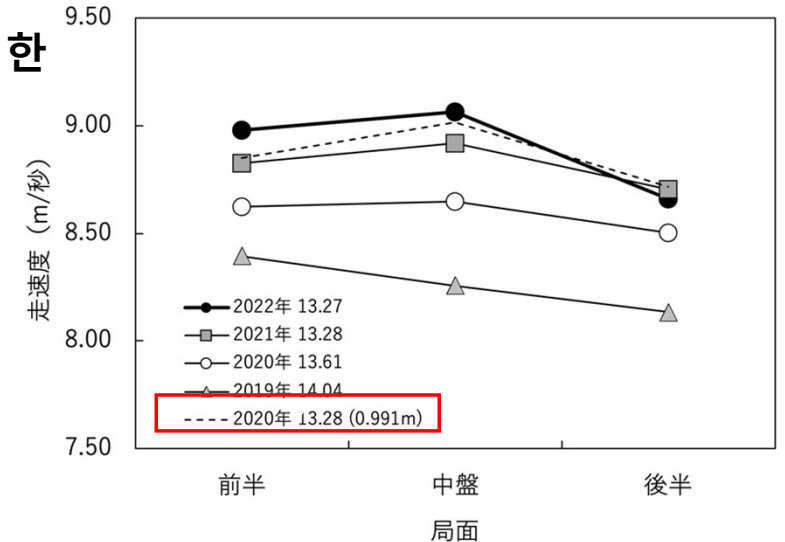
유소년 단계에서 '속도·전술 적응력'을 중시한
인재 발굴

세계 무대 표준 레이스 패턴의 조기 체화

도전 장벽을 낮춰 더 많은 시도와 경험을
가능하게 함



주니어 허들(JrH)과 거의 동일한
속도 곡선을 보인다



2021(●)は, 2020(■)や2019(○), 2018(▲)와 비교

→ 전반에서 중반에 걸쳐 주행 속도가 향상되었다.

→ 2021년에는 패턴이 변화(개선)되었다.

전반부터 높은 속도를 발휘하고, 중반에 이르러 더욱 속도를 끌어올렸다.

(柴山ほか, 2021)

2022(●)와 2021(■)는, 2020(○)와 비교

→ 전체 구간을 통틀어 주행 속도가 향상되었다.

특히 전반과 중반 구간에서의 주행 속도가 크게 높아졌다.

本質的価値（能力・実力）が 過小評価（停滞）種目に着目する

現状維持（成功体験）のバイアスを壊すのは、
恐ろしく難しく、時間がかかる

成果種目は資金が増額する
現状以上を求めるので、人は改革へは動かない
大失敗するまで動きづらい

成功ロールモデルを積み重ねる

1980年

2014年

2020年

遅い理由

- 身長が低い
- 足が短い
- 足が遅い

今までの強化着眼点

- 高身長タレント
- ハードル技術
- ハードリングタイム短縮
- とにかく記録を出す

通用しない原因

- 低いハードルにしても、ハイハードルの世界記録から遠い
- 世界大会出場はできるが後半で抜かれる
- 世界大会でタイムを落とす

異なる着眼点

- 世界が停滞している種目
- 早いピッチはストライドを出せる人
- 身長はあまり気にしない
- インターバルタイム短縮
- 海外競技会のレースパターンにする

본질적 가치(능력·실력)가 과소평가되어 정체된 종목에 주목한다

현상 유지(성공 경험)의 편향을 깨는 것은
몹시 어렵고, 많은 시간이 걸린다

성과를 낸 종목에는 자금이 증액된다
현상 이상의 성과를 요구받지 않는 한, 사람은 개혁에 나서지 않는다
큰 실패를 겪기 전까지는 움직이기 어렵다

성공 롤모델을 추적해 나간다

1980年 —————> 2014年 —————> 2020年 —————>

느린 이유

- 키가 작다
- 다리가 짧다
- 발(주력)이 느리다

지금까지의 강화 중점

- 장신(고신장) 인재
- 허들 기술
- 허들링 시간 단축
- 무엇보다 기록을 낸다

국제 무대에서 통하지 않는 이유

- 허들 높이를 낮춰도, 하이 허들의 세계기록과는 여전히 큰 격차가 있다
- 세계대회 출전은 가능하지만, 경기 후반에 추월당한다
- 세계대회에서 기록이 하락한다

새로운 착안점

- 세계적으로 정체되어 있는 종목
- 빠른 피치는 스트라이드 (보폭)을 낼 수 있는 선수에게서 나온다
- 신장은 크게 개의치 않는다
- 인터벌 타임 단축
- 해외 대회의 레이스 패턴을 적용한다

24年パリ五輪5位
25年東京世陸5位

ダイヤモンド アスリートの アンチテーゼ

自ら提案したダイヤモンドアスリートとは異なる道を歩める世界一流アスリートを育成していく

23年ブダペスト世陸5位



- 2024년 파리 올림픽 5위
- 2025년 도쿄 세계육상선수권 5위

‘다이아몬드 육상선수’ 모델에 대한 반론

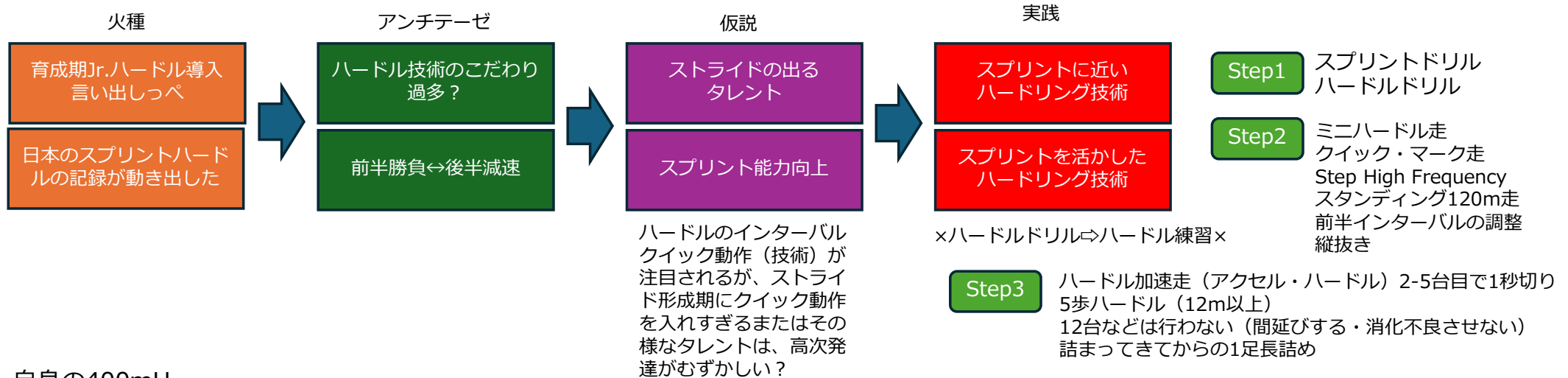
스스로 제안했던 ‘다이아몬드
육상선수’와는 다른 길을 걸을
수 있는 세계 정상급 선수를
육성해 나간다

2023년 부다페스트 세계육상선수권 5위



火種（着想）⇨アンチテーゼ⇨仮説⇨実践を繰り返す ことができた

スプリントハードル



自身の400mH



불씨 (착상) → 반립 → 가설 → 실천을 반복할 수 있었다

스프린트 허들

불씨 (착상)

- 육성 단계에서 주니어 허들(도입)
- 제안자(최초 제안)

일본 스프린트 허들의 기록이 움직이기 시작했다

반립

허들 기술에 대한 과도한 집착?

전반 승부 ↔ 후반 감속

가설

스트라이드가 나오는 인재

스프린트 능력 향상

허들의 인터벌 퀵 동작(기술)이 주목받고 있지만, 스트라이드 형성기에 퀵 동작을 과도하게 도입하거나 그와 같은 특성을 가진 인재의 경우, 고차적 발달이 어려워지는 것은 아닐까?

실천

스프린트 동작에 근접한 허들 기술

스프린트 능력을 극대화한 허들 기술

× 허들 드릴 → 허들 연습 ×

Step1

스프린트 동작 훈련 / 허들 동작 훈련

Step2

미니 허들 주행
퀵 마크 주행
스텝 하이 프리퀀시(Step High Frequency)
스탠딩 120m 주행
전반 인터벌 조정
세로 통과(직선 돌파)

Step3

허들 가속 주행(엑셀 허들) 2~5대 구간에서 1초 이내 통과
5보 허들(12m 이상)
12대 허들 등은 실시하지 않음 (간격이 늘어져 동작이 흐트러짐, 훈련 효과가 희석되는 것을 방지)
리듬이 무너질 때 1보 길이 미세 조정

본인의 400m 허들 경험

불씨 (착상)

동시대 경쟁자들의 연속적인 일본 신기록 달성

반립

국내 패배를 감수하고, 국제 무대에서의 승리를 택한다

가설

세계 정상급 선수와 같은 레이스 패턴 적용

실천

고지 환경을 활용한 트레이닝
훈련의 질과 효율을 높이는 구조 개선

ノウハウの伝承・蓄積



泉谷駿介 (2022-2025.04)
13.21-13.04 (2023)
IH混成1st⇒Wch. 5th /175cm

World Ranking
2025 46th
2024 12th
2023 4th
2022 34th



村竹ラシッド (2019-現在)
13.91-12.92 (2025)
IH1st⇒Wch., Oly. 5th /179cm

World Ranking
2025 2nd
2024 8th
2023 29th
2022 35th



阿部竜希 (2022-現在)
14.46-13.12 (2025)
IH9th⇒WUG 1st /191cm

World Ranking
2025 21th
2024 55th
2023 169th
2022 241th

Design Image

14秒切り理論からの撤退
記録ターゲット：12秒から13秒1
ハードル間1秒を切る
身長180cm以下
前半インターバルの調整
インターバルランタイムを上げる
後半の速度逡減をなくす⇒8-7ステップからの動き

View Point

キレ、バネ、パワー
遠く⇒遠くの減速軽減
踏切角度と減速動作
抜脚シザース動作のタイミングと軌跡
前捌き、前重心（ボクシング、馬）
1st Hurdleのアプローチ手前ストライド
3, 4, 5台目のインターバルとペース配分

Coaching

厳格な技術提示
細かなトレーニング提案
海外で結果を出す体制（脱武者修行）
反対意見を言える環境
クエッションな立ち振る舞い
選手から質問してくる環境
選手の目標に合わせる

노하우의 체계적 전승 및 축적



이즈타니 쉐스케 (2022-2025.04)
13.21-13.04 (2023)
IH混成1st⇒Wch. 5th /175cm

World Ranking
2025 46th
2024 12th
2023 4th
2022 34th



무라타케 라시드 (2019-現在)
13.91-12.92 (2025)
IH1st⇒Wch., Oly. 5th /179cm

World Ranking
2025 2nd
2024 8th
2023 29th
2022 35th

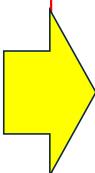


아베 류키(2022-現在)
14.46-13.12 (2025)
IH9th⇒WUG 1st /191cm

World Ranking
2025 21th
2024 55th
2023 169th
2022 241th

Design Image

14초대 돌파 이론에서의 철수
기록 목표: 12초대 ~ 13초 1
허들 간 구간 1초 이내 통과
신장 180cm 이하
전반 인터벌 조정
인터벌 주행 타임 향상
후반 속도 저하 제거 → 8-7스텝 전환 동작



View Point

순발력, 탄성, 파워
멀리 → 멀리 갈수록 감속 최소화
도약 각도와 감속 동작
리드 레그(앞다리) 시저스 동작의
타이밍과 궤적
전방 처리, 전중심(복싱·말의 움직임)
1번 허들 접근 전 스트라이드
3·4·5번 허들의 인터벌과 페이스 배분



Coaching

엄격한 기술 제시
세밀한 훈련 제언
해외에서 성과를 내기 위한 체제
구축(‘무자수행’ 방식에서 탈피)
반대 의견을 말할 수 있는 환경
질문을 중심으로 한 태도와 소통 방식
선수가 먼저 질문하는 환경 조성
선수의 목표에 맞춘 지도

まとめ：中高生で身につけておきたい要素

- ・ クイックな動きよりもダイナミックな動き
- ・ どの種目、どのレベルでもハードルはかじってほしい
- ・ トレーニング要素として考えるなら両脚練習はベター
- ・ 結局はスプリント動作の延長
- ・ やれる！やれそう！恐怖心がない
- ・ 3歩走よりも5歩走（インターバル長く）が基本
- ・ 非日常的な専門技術である抜き脚動作をまず行う
- ・ ドリル系は長期ルーティン化しない

결론 : 중·고등학생 단계에서 반드시 익혀야 할 핵심 요소

- 빠른동작보다 역동적인 움직임
- 모든 종목·모든 레벨의 선수에게 허들 경험을 권장한다
- 트레이닝 관점에서는 양발 훈련이 효과적이다
- 결국은 스프린트 동작의 연장이다
- 심리적 안정과 자신감이 기술 습득의 출발점
- 3보 주행보다 5보 주행(인터벌을 길게)이 기본
- 비일상적인 전문 기술인 '리드 레그(빼는 다리) 동작'을 먼저 실시한다
- 반복훈련은 장기 루틴으로 고정하지 않는다

基軸となるトレーニング段階と方法概要

Sprint

Level1 : スプリントドリルやジャンプドリルなどの基本動作
Level2 : ミニハードル走、マーク走、
Level3 : レジステッド、坂、砂
Level4 : スプリント走 (8-9割) 100m以下の反復
Level5 : ポイント走 (実戦に使いもの)

Sprint Hurdle

Level1 : ハードルドリル、ハードルジャンプ
Level2 : ミニハードルジャンプ走、5歩ハードル
Level3 : ハードル加速走、中抜き走、Jrハードル走
Level4 : アプローチ
Level5 : 実践ハードル
Level6 : 負荷軽減ハードル (長助走ハードル、短インターバル)

Long Hurdle

Level1 : ハードルドリル、ハードルジャンプ
Level2 : Jrハードル走、5歩ハードル走
Level3 : スティック走、マーク走
Level4 : ハードル・エンデュランス
Level5 : 実践的なハードル

①ドリルの概念

- ・ 計算ドリルと同様の考えと方法
(半自動化&更新=応用ができるか)
- ・ 正確性、タイミング、技術からくる専門的体力

②過負荷の概念

- ・ 育成期は単なる筋力アップは極力避ける (成長ホルモンが多く出ている時期であり、それに任せる)
- ・ ゆっくりな動きを正確に
- ・ 身体の安定感と正確性、タイミング、技術からくる専門的体力

質問 : ウェイトトレーニングについて

③負荷軽減の概念

- ・ クイック動作は遺伝的要素が強いので、そこに終始する必要はない (後で大丈夫)、大きくてしなやかな動きができるかが鍵
- ・ 速度のあるところからクイック動作

④習得レベルの順序概念

- ・ LV.1からLv.5に飛び級する場合をよく見かけるので
Lv.2はLv.3,4と並行して実施する

트레이닝의 기본 축이 되는 단계 및 접근 방법

Sprint

Level 1: 스프린트 드릴, 점프 드릴 등 기본 동작
Level 2: 미니 허들 주행, 마크 주행
Level 3: 저항 훈련(레지스티드), 언덕, 모래 훈련
Level 4: 스프린트 주행(최대의 80~90%), 100m 이하 반복
Level 5: 포인트 주행(실전에서 활용 가능한 단계)

Sprint Hurdle

Level 1: 허들 드릴, 허들 점프
Level 2: 미니 허들 점프 주행, 5보 허들
Level 3: 허들 가속 주행, 중간 통과 주행, 주니어 허들 주행
Level 4: 어프로치(접근) 훈련
Level 5: 실전 허들
Level 6: 부하 경감 허들
(긴 도움닫기 허들, 짧은 인터벌 허들)

Long Hurdle

Level1 : ハードルドリル、ハードルジャンプ
Level2 : Jrハードル走、5歩ハードル走
Level3 : スティック走、マーク走
Level4 : ハードル・エンデュランス
Level5 : 実践的なハードル

① 반복 훈련의 개념

- 드릴은 단순 반복이 아니라, 사고 없이 수행할 수 있을 정도의 반자동화를 목표로 한다
- 동시에, 상황 변화에 맞게 업데이트·응용할 수 있어야 한다
- 정확한 동작, 적절한 타이밍, 기술적 완성도가 전문적인 체력을 만든다

② 과부하의 개념

- 육성기에는 단순한 근력 증가를 가급적 피한다
(성장호르몬 분비가 많은 시기이므로, 그 자연스러운 성장에 맡긴다)
- 느린 동작을 정확하게 수행한다
- 신체의 안정감과 정확성, 타이밍, 기술에서 비롯되는 전문적 체력

웨이트 트레이닝에 대한 질문

③ 부하 경감의 개념

- 켓 동작은 유전적 요소의 영향이 크기 때문에, 그 부분에만 집착할 필요는 없다 (나중에 다뤄도 충분하다)
- 중요한 것은 크고 유연한 움직임을 할 수 있는가이다
- 속도가 만들어진 상태에서 켓 동작을 발현한다

④ 습득 레벨의 순서 개념

Lv.1에서 Lv.5로 단계를 건너뛰는 경우를 자주 볼 수 있기 때문에, Lv.2는 Lv.3·Lv.4와 병행하여 실시한다

4/7の練習

Training Schedule 2024. Febuary for Shunsuke Izumiya

終始動作の正確性（最初とゴール前の動きが変わらない）
 スピードを出すのではなくスピードが出る動き
 今シーズンのブロック技術を模索する
 2部練習を行い、トレーニング強度の効率を高める

	Mon 2/5	Tue 2/6	Wed 2/7	Thu 2/8	Fri 2/9	Sat 2/10	Sun 2/11
14th	Power Sprint Med Ball投げ 各種10回ずつ フロント、バック、オーバー、鉛直、左右砲丸 アンダー左右、かめはめ波左右 Hurdle Jumps各種 Sled（動きチーム）10.50, 13.70以内 軽中30m*2、重30m*3、軽40m*2	Strength 14.00~ @Creed	Endurance Sprint Drills 80m*3 120m*2 250m*1	HurdleTech Hurdle Drills 5歩ハードル 13m-14m 6台*4 暖かければスバイク	Strength @Creed Endurance pm: 150m*2, 200m*2 7r/15R set/10r	Rest	Rest
15th	Power Sprint Med Ball投げ 各種10回ずつ フロント、バック、オーバー、鉛直、左右砲丸 アンダー左右、かめはめ波左右 Hurdle Jumps各種 Sled（動きチーム）10.50, 13.70以内 軽中30m*2、重30m*3、軽40m*2	Strength @Creed Endurance Sprint Drills 80m*3, 120m*2, 250m*1 3r/10R set/ 7r/10R set	Rest トレーナーケア	HurdleTech Hurdle Drills 5歩ハードル 13m-14m 6台*4 暖かければスバイク	Strength @Creed Endurance pm: 150m*2, 200m*2 7r/15R set/10r	Rest	Rest
16th	Power Sprint Med Ball投げ 各種10回ずつ フロント、バック、オーバー、鉛直、左右砲丸 アンダー左右、かめはめ波左右 Hurdle Jumps各種 Sled（動きチーム）10.50, 13.70以内 軽中30m*2、重30m*3、軽40m*2	Strength @Creed Endurance Sprint Drills 80m*3, 120m*2, 250m*1 3r/10R set/ 7r/10R set	Active Rest	HurdleTech Hurdle Drills 5歩ハードル 13m-14m 6台*4 暖かければスバイク	Strength @Creed Endurance pm: 150m*2, 200m*2 7r/15R set/10r	Rest	Rest

워밍업부터 스프린트 드릴까지 세부적인 지시와 높은 완성을 목표로 한다
 각 동작마다 집중력과 출력이 높아지기 때문에, 충분한 휴식이 필요하다
 시즌 초반부터 완성이 높은 퍼포먼스를 발휘할 수 있다
 빠른 선수와 함께 훈련하는 것이 아니라,
 높은 목표 의식을 지닌 선수들과 함께 훈련하고자 하는 욕구가 생긴다.

競技者が頭打ち（有限）になる主な要素は？

- 身体部位使用による劣化
- 加齢による身体機能（筋腱など）低下
- 体力
- 心理的疲労

- 生涯レース（競技会）数
- 走行距離
- 競技規則
- 使用機材（スパイクなど）

日本記録達成率、世界記録達成率に近づけば、成長率は低下する
安定性が出れば、停滞してくる

경기자가 정체(유한성)에 빠지는 주요 요소는?

- 반복 사용으로 인한 특정 부위의 기능 저하
- 노화에 따른 근·건(근육·힘줄) 시스템의 탄성 및 회복력 감소
- 종합적인 체력 수준의 저하
- 장기간 경쟁·훈련에서 비롯되는 정신적 소진

- 생애 레이스(대회) 횟수
- 주행 거리
- 경기 규칙
- 사용 장비(스파이크 등)

일본 기록 달성률, 세계 기록 달성률에 가까워질수록 성장률은 낮아진다
안정성이 확보되면, 성장은 정체되기 시작한다

スポーツは株式投資思考に類似している

一次的思考

企業の見通しは良好、株価は上がる。買おう。
減益しているから売ろう
学歴を積む、ジムや図書館へ積極的にいく
食生活を改善する、人一倍汗をかく、スタミナをつける
より良い道具を使う

二次的思考

過大評価されているから売ろう
景気後退で、パニック売りしているので、買おう
減益幅は低いからいずれ株価は上昇する

Disciplineを上げれば人より少しは抜きん出るかもしれないが、これだけではパフォーマンスの決定打にはならない

次ページへ!!



ウォーレン・バフェット氏

写真：朝日新聞

将来有望だと思われ、株価は低い企業へ長期投資をして、資産を増やしてきた

投資で一番大切な20の教え（日本経済新聞出版）
ハワード・マークス

스포츠는 주식 투자 사고방식과 유사하다

1차적 사고

기업의 전망이 좋다, 주가가 오를 것이다 → 매입
이익이 감소하고 있으니 소각
학력을 쌓는다, 헬스장이나 도서관에 적극적으로 간다
식생활을 개선한다, 남들보다 더 많이 땀을 흘린다,
지구력을 기른다
더 좋은 도구를 사용한다

2차적 사고

과대평가되어 있으니 소각
경기 침체로 패닉 매도가 나오고 있으니 매입
이익 감소 폭이 크지 않으므로, 결국 주가는 상승할
것이다

Discipline을 높이면
남들보다 조금은
앞설 수 있을지
모르지만,
이것만으로는
퍼포먼스를
결정짓는 결정타가
되지 않는다

다음 페이지에!!



워런버핏

写真：朝日新聞

장래성이 있다고 판단되는,
주가가 낮은 기업에 장기
투자하여 자산을 늘려 왔다

하워드 맥스가 제시한 '투자에서 가장 중요한 20가지 교훈'(니혼게이자이신문 출판)

二次的思考サイクルをもつ

1. ボトムアップできれば、自然にハイパフォーマンスに到達するというバイアス
2. 効果・成果が上がったものに投資しても、上昇率は低くなることを留意
3. 基礎データ（エビデンス）は根拠説明とはなるが、将来予想値ではないため、決断の手掛かりとして考え、創造性を持つ
4. 「効果が下がった」というのは、「まあまあ」よりもマシ
5. 本質的価値（能力・実力）が過小評価（停滞）している種目に着目する
6. 成功要因も失敗要因を含んでおり、見極めなければならない
7. 上がりすぎたら、下がる
8. リスクを考えて「しない」ではなく、十分考えて「する」
9. フラッグシップモデルで世界に通用する競技者を育てて、日本国内（所属）を盤石にする。または、「成功体験種目」にインフルエンズする

이차적 사고의 순환 구조를 갖춘다

1. 바텀업으로만 가면 자연스럽게 하이 퍼포먼스에 도달할 수 있다는 편향
2. 효과·성과가 이미 나온 대상에 투자하더라도, 상승률은 낮아진다는 점을 인지해야 한다
3. 기초 데이터(에비던스)는 근거 설명은 되지만, 미래 예측값은 아니므로 결단의 단서로 활용하되 창의성을 가져야 한다
4. '효과가 떨어졌다'는 것은 '그저 그렇다'보다는 오히려 낫다
5. 본질적 가치(능력·실력)가 과소평가되어 정체된 종목에 주목한다
6. 성공 요인에는 실패 요인도 포함되어 있으므로, 이를 구분해 판단해야 한다
7. 너무 많이 오르면, 반드시 내려간다
8. 리스크를 이유로 '하지 않는다'가 아니라, 충분히 고민한 뒤 '한다'를 선택한다
9. 플래그십 모델로 세계에서 통하는 선수를 육성해 일본 국내(소속 팀·조직)를 탄탄히 하거나, 혹은 '성공 경험 종목'에 긍정적 영향을 확산시킨다

ジュニア期においてやっておいた方が良くと思うこと

- ワールドマザースポーツとして、若年層から国際体験をしておく
- これはっ！というタレントに陸上競技に長く関わってもらおうコーチング技術と環境
- 環境とは、素晴らしい競技場設備ではなく指導者の技量
- 特定の種目の早期高度化、成熟化を避ける
- トレーニング⇔休暇⇔成長の最適化（成長ホルモンが最高に出ている時期に消費し過ぎない）
- 方法論の固定化を避ける
- やり直し（リベンジ）の利く環境
- ストライドの出る大きな動きができる競技者発掘（マテリアルテクノロジーの進化によって、ピッチ維持ができるようになっている！？）

장기 성장을 위해 주니어기에 필요한 경험

- 세계의 'Mother Sports'로서, 어린 연령대부터 국제 경험을 쌓게 한다
- "이 선수다"라고 느껴지는 인재가 육상에 오래 관여할 수 있도록 하는 코칭 기술과 환경을 마련한다
- 여기서 말하는 '환경'이란 훌륭한 경기장 시설이 아니라, 지도자의 역량을 의미한다
- 특정 종목의 조기 고도화·조기 성숙을 피한다
- 트레이닝 → 휴식 → 성장의 최적화
(성장호르몬 분비가 가장 왕성한 시기에 과도하게 소모하지 않도록)
- 방법론의 고착화를 피한다
- 다시 도전할 수 있는(리벤지 가능한) 환경을 조성한다
- 큰 스트라이드가 나오는 다이내믹한 움직임이 가능한 선수를 발굴한다
(소재·장비 기술의 발전으로 피치 유지가 가능해지고 있는 점도 고려)



しかしメダルを
めざした彼は
レース直後に
悔し涙を流しました



男子110mハードルで
12秒92の日本記録を持つ
村竹ラシッド選手

東京2025世界陸上では
同種目で5位入賞という
快挙を果たしました

大会から約1ヵ月半後
村竹選手に「答えは出しました
と聞いたところ、こう答えま



「勝つ経験」です」



027 世界陸上
28
メダル



国際大会で
決勝を走る経験は
何度も積んできましたが

勝利した。この二つの経験
すごく大きいので



村竹選手
現状に満足はしていない。
次の目標は、決意を...



でも
押し

指導者も一緒に
その気持ちで

「勝つ経験」が自分を信じる根拠になる

陸上競技
110m
ハードル

村竹ラシッド選手



2025年12月8日発行



小学5年生のときに陸上競技を始め、小学6年生のときに「やつてみたかったから」と走幅跳に取り組んだ村竹ラシッド選手。110mハードルの出走は、中学1年生のとき。「走ることもそこそこ速く、跳躍力も得意だったので、両方合わせたらおもしろいだろうな」と思いました。

バリ2024オリンピックでは、オリンピックの110mハードルで日本人選手と

得意だった「走る、跳ぶ」を
合体させハードルの選手に

トッパースリートに
聞く!
失敗して当たり前
挑戦を楽しもう

村竹選手は競技に臨む前「一挑戦しよう」という気持ちをも大切にしているそうです。

「スポーツというものには試行錯誤の繰り返しです。その過程が楽しみのひとつでもあると思っています。最初に失敗するからこそ、どうしたらうまくいくだろう? というようなことに挑戦するもの。挑戦するという

投資にまかす



うとは自分のことを分かってきているということでもあるからこそ、成長を続けられるのだと思っています。」

「そうして挑戦する。気持ちが根本にあれば、『楽しむ』という気持ちも生まれてきます。もったいないのは、失敗を避けて挑戦しないこと。僕自身は、失敗して当たり前ぐらいに思っています。むしろ最初からうまくいったらつまらないやないです。小中学生の皆さんも失敗を恐れず、自分がやりたいことに果敢と挑戦してほしいです」

フェアプレー
7カ条

- ①約束やくそくを守ろう
②感謝かんしやしよう
③全力ぜんりきをつくそう
④挑戦ちやうせんしよう
⑤仲間なかを信じよう
⑥思いやりおもひやりを持とう
⑦楽たのしもう

フェアプレーニュースとフェアプレー宣言は
JSPOのキャンペーンホームページでチェック！



[フェアプレー
キャンペーン
TOPページ](#)

フェアプレーニュース さんげん で見たいニュースを見つけてね
 フェアプレー宣言 さんげん 「宣言する」をクリックしてね



最初は一流選手でもこんな感じ・ ・ ・

최정상 선수 역시 출발은 평범했다....









High Performanceレベルのコーチング視点

アプローチ

前半歩数、中盤歩数、手前3歩、踏切位置

2-3台目

1台目にこだわりすぎず、2台目が良ければ及第点

5-6台目

4台目以降にスピード感が出てくる、スムーズである
(タッチダウンタイムも上がれば尚良い)

7-8台目

気分や調子が良い時に行う

質問：トッパーの一台目のアプローチについて

- ・ 7歩にする時期は早ければ早いほど良いのか
- ・ 7歩を使いこなすための条件はあるのか

アクセルハードル

2-5台目を速くしたい
1秒切る感覚

1足長詰め

安易に使わない（特に女子）

5歩ハードル

スプリント部分を設ける
400Hは7歩も

High Performance레벨의 코칭 관점

Approach

전반부 스텝 수, 중반부 스텝 수, 허들 직전 3보, 도약 위치

2~3번째 허들

1번 허들에 지나치게 집착하지 말고, 2번 허들이 좋으면 합격점이다

5~6번째 허들

4번 허들 이후부터 스피드감이 살아나며, 움직임이 부드럽다
(터치다운 타임까지 향상된다면 더욱 좋다)

7~8번째 허들

기분이나 컨디션이 좋을 때 실시한다

가속(엑셀) 허들

2~5번 허들 구간을 더 빠르게 만들고 싶다
1초를 끊는 감각

한 보(한 스텝)를 길게 줄여 맞추기

남용하지 않는다, (특히 여자
선수에게는 주의)

5스텝 허들 훈련

스프린트 구간을 설정한다
400m 허들은 7보도 활용한다

질문: 톱 허들러의 1번 허들 어프로치(접근)에 대하여

- 7보로 전환하는 시기는 빠를수록 좋은가?
- 7보를 제대로 활용하기 위한 조건은 무엇인가?

世界記録、日本記録、U20日本記録、高校記録の平均走速度

	Men				Women			
	110mH		400mH		100mH		400mH	
	Time (sec)	V (m/s)	Time (sec)	V(m/s)	Time (sec)	V (m/s)	Time (sec)	V (m/s)
WR	12.80	8.59	45.94	8.71	12.12	8.25	50.37	7.94
JPNR	13.04	8.44	47.89	8.35	12.69	7.88	55.34	7.23
U20NR (JrH)	13.19	8.34	49.09	8.15	13.05	7.66	56.75	7.04
JHSR	13.59	8.09	49.09	8.15	13.34	7.50	56.90	7.03

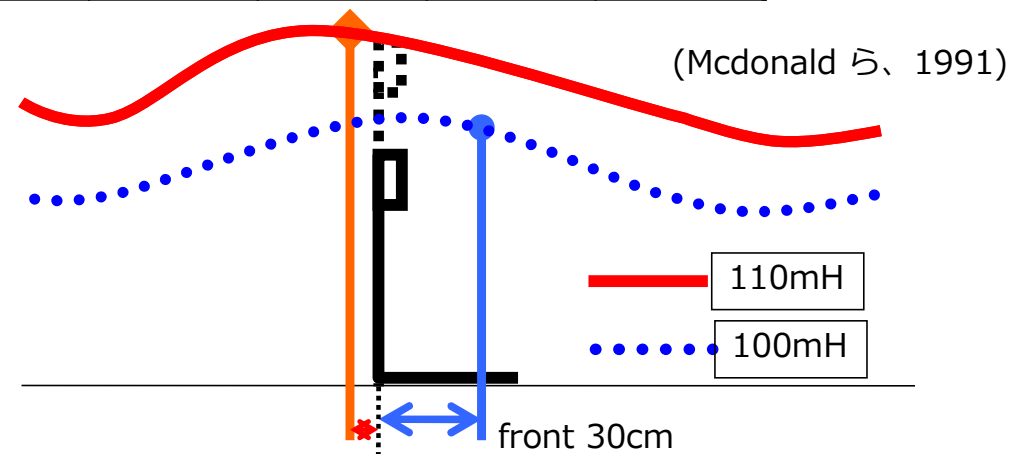
< Average Speed >

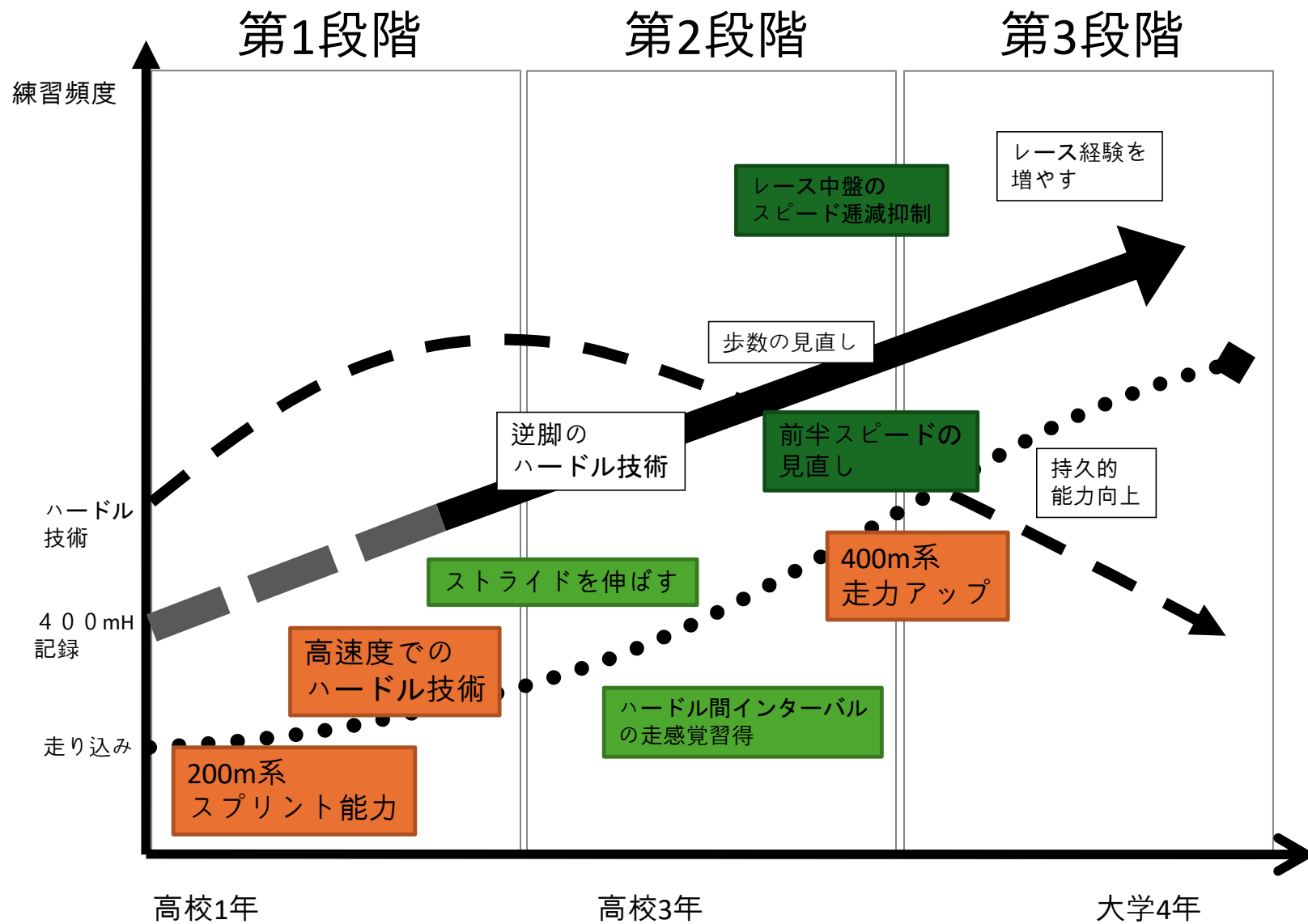
Men 110mH<**400mH**

Women **100mH**>400mH

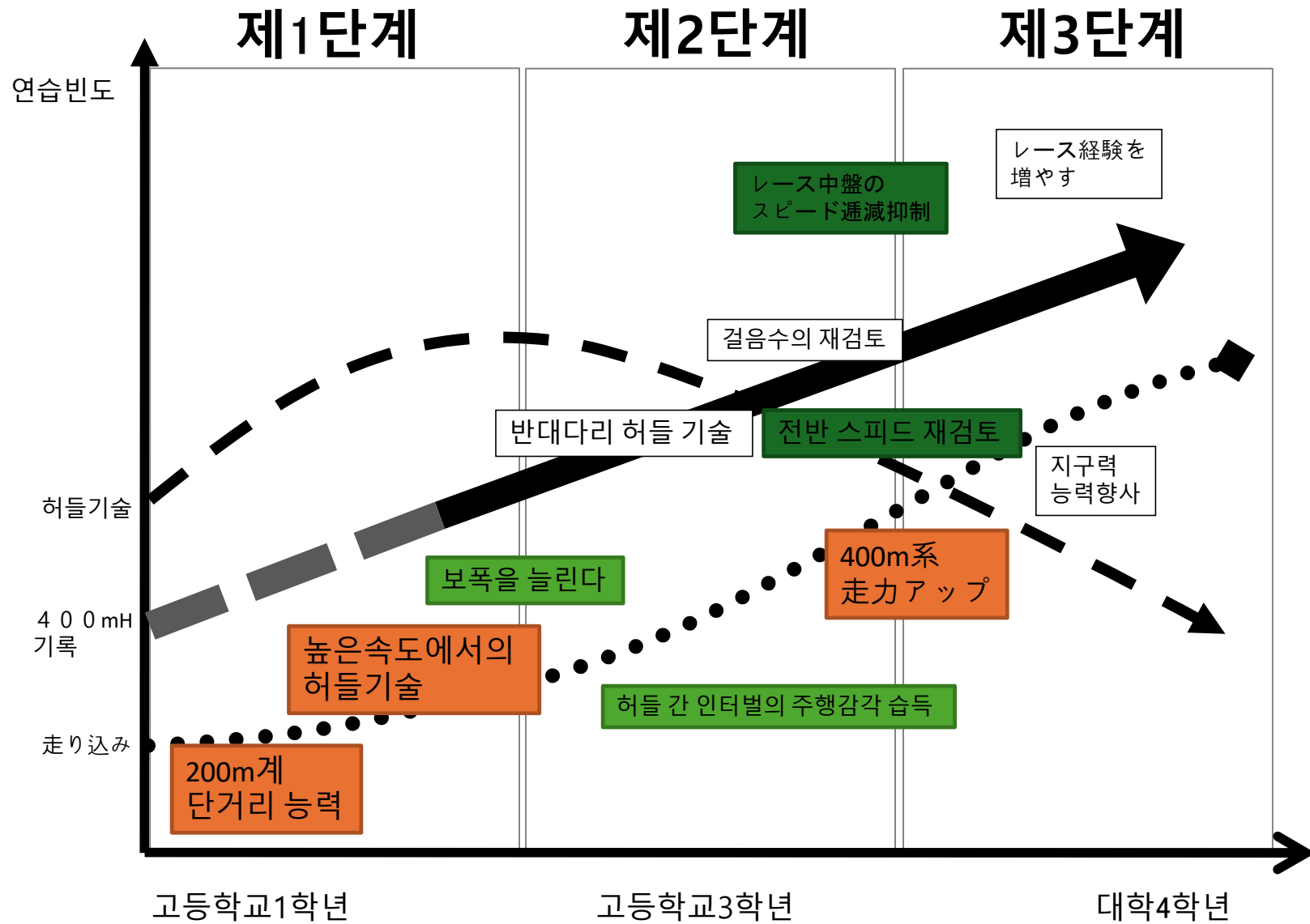
< Gravity >

Men 110mH>, <Other hurdle events (Next Page)



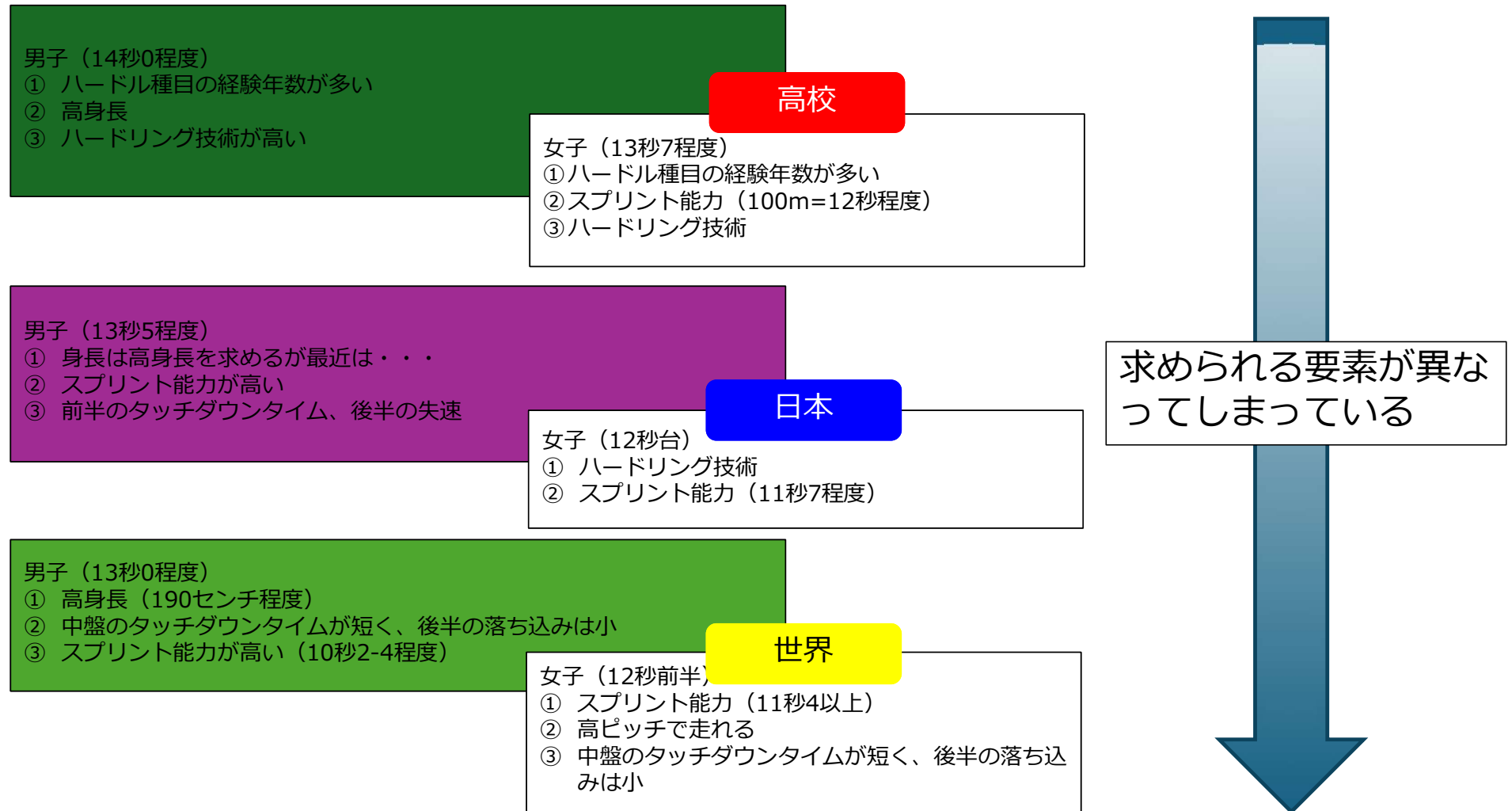


長期的トレーニング戦略における時期的必要課題 (青木沙弥佳モデル?)

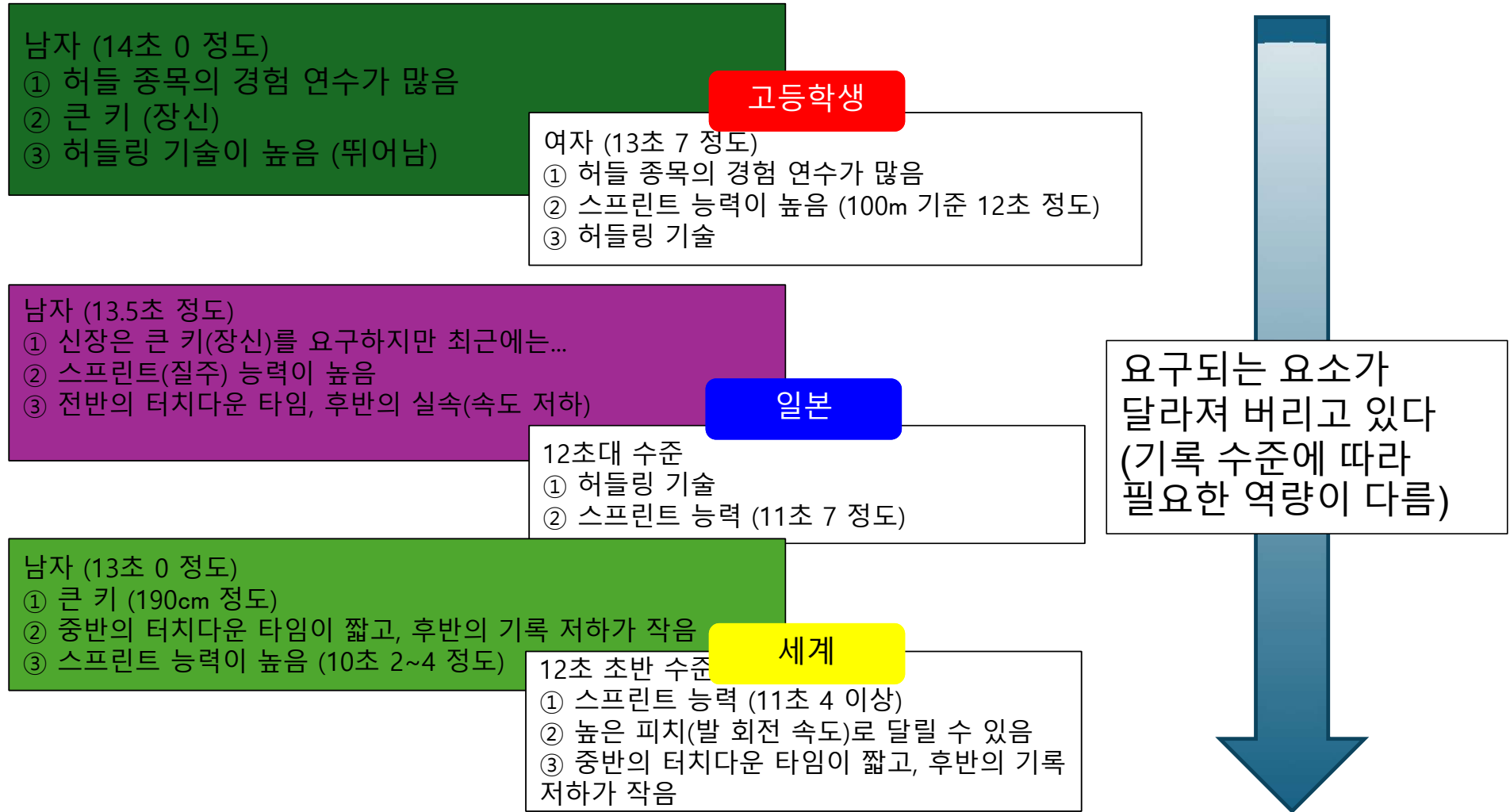


장기적 트레이닝 전략의 시기적 필요 과제(아오키사야카 모델?)

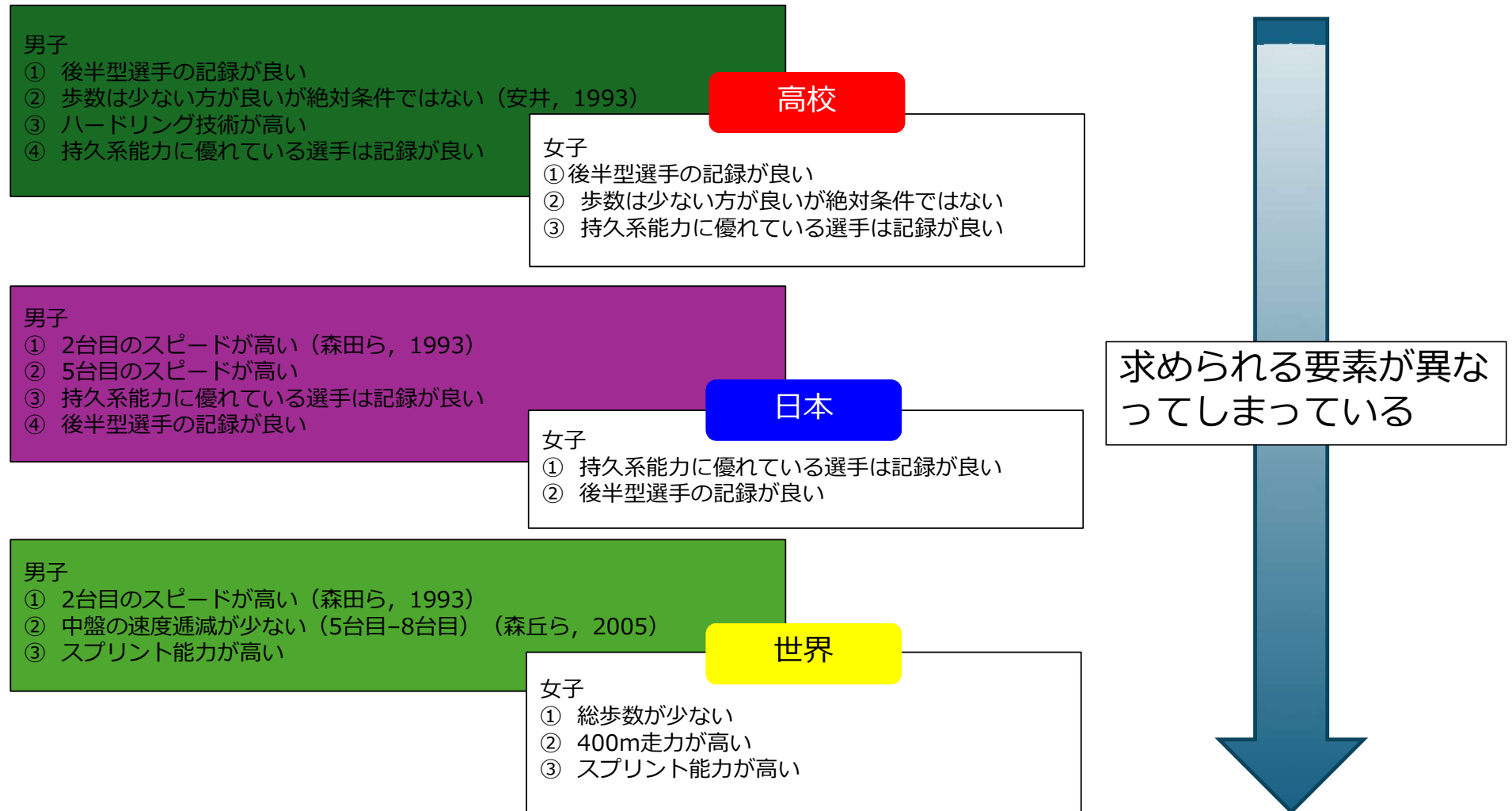
100mH, 110mHにおける高校から世界までのパフォーマンス決定の要因



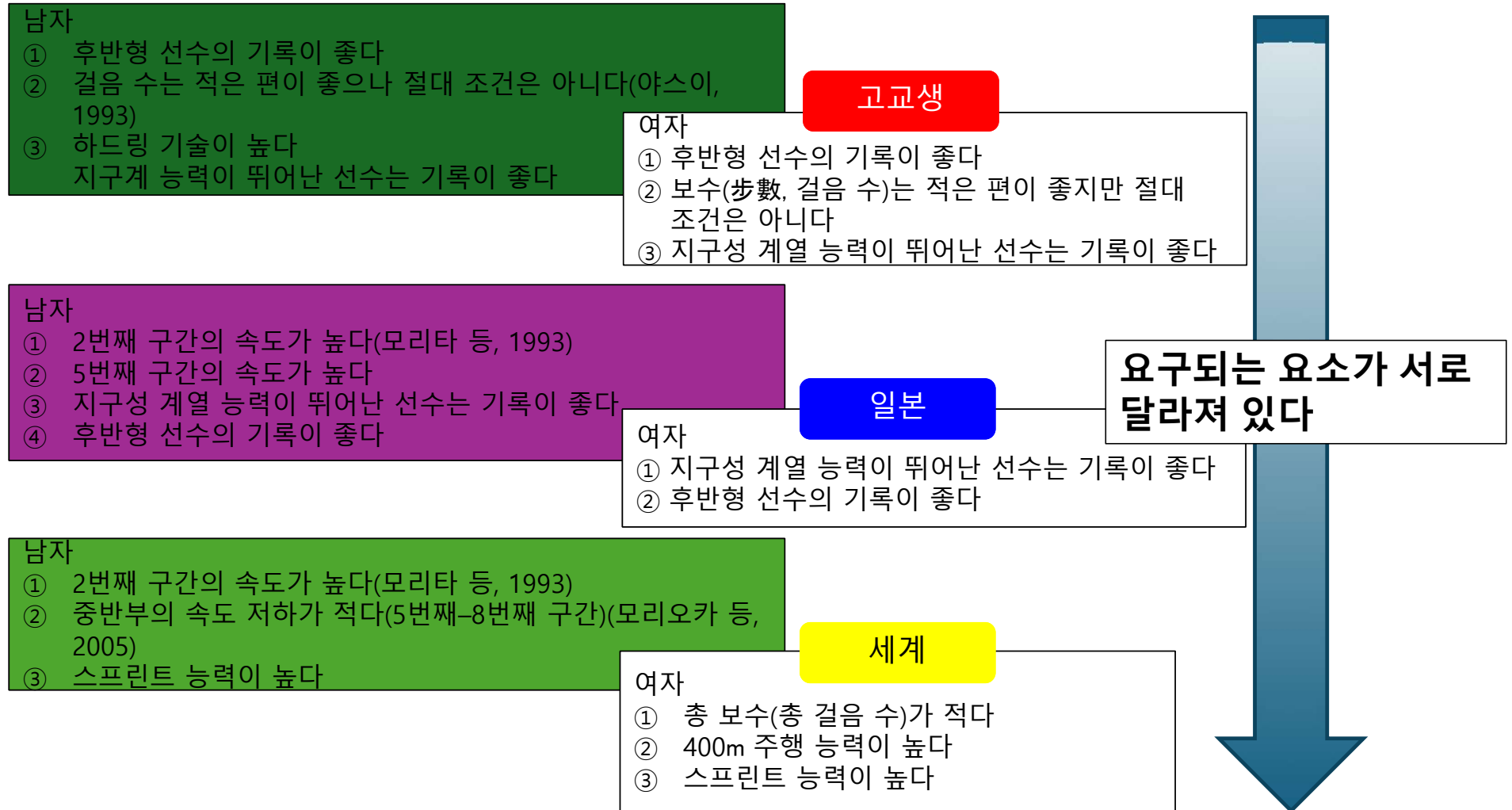
"100mH, 110mH에서의 고교부터 세계 무대까지의 퍼포먼스 결정 요인"



400mHにおける高校から世界までのパフォーマンス決定の要因



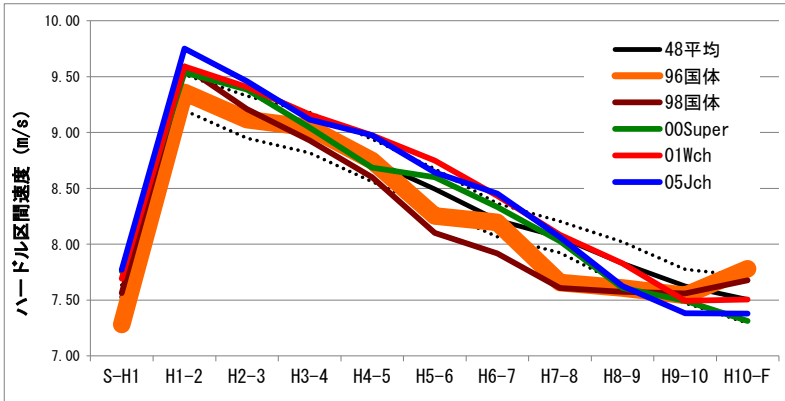
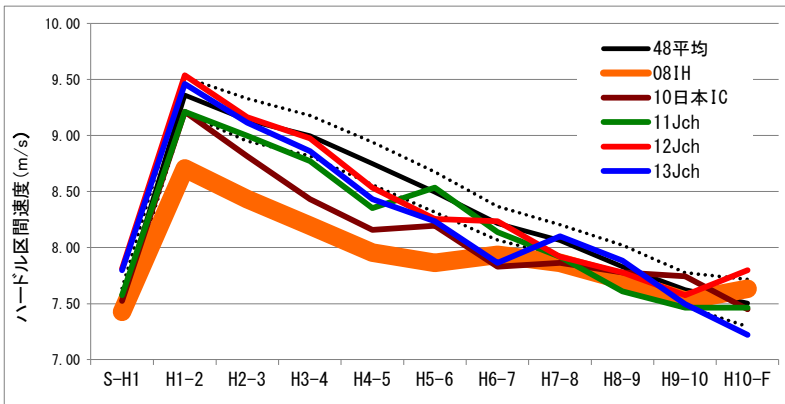
400mH의 고등학교에서 세계까지의 성능 결정 요인



なぜ、オリンピック種目にとらわれない種目設定を推奨するのか？

今、なぜ、300m走、300mHなのか？

パフォーマンス構造モデルから抽出 (完成版モデルから抽出する)



インターハイで優勝するためには

1日400m系を3レースに対応できる練習量と適性

インターハイで勝ち進むためには

前半抑え気味で後半型の対応力

ワーホルム？バンニーキルクは？

女子400mHの運動時間が1分≠スプリント走

途中まで一流競技者と似たレースパターン

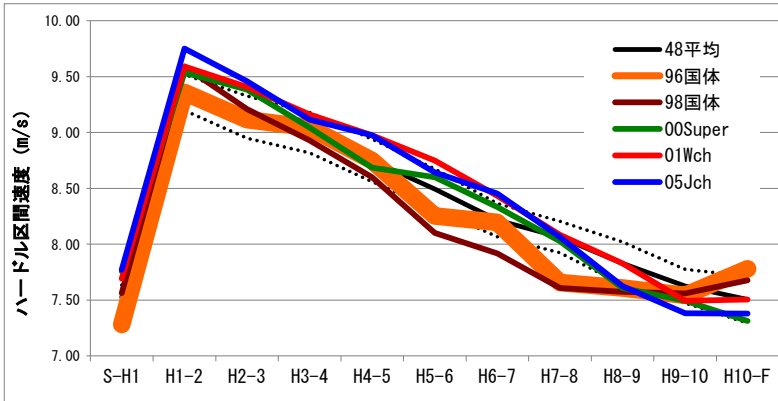
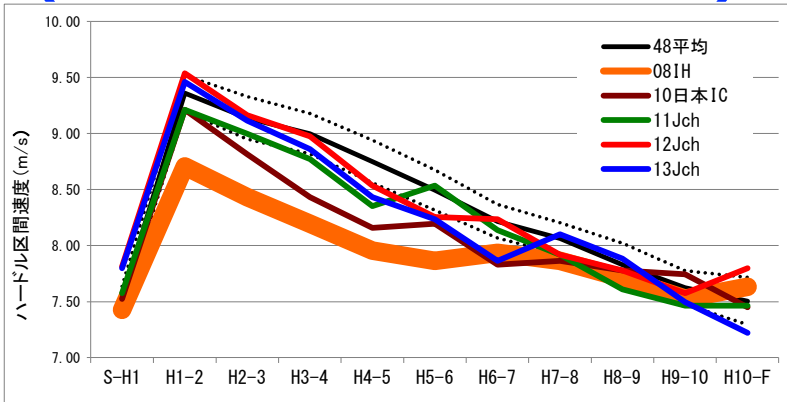
種目トランスファーの促進

U16, 18でも同様に
安定性よりも向上性を **タイムレース制**
勝ち抜き制よりリベンジ制？

왜 올림픽 종목에 얹매이지 않는 종목 설정을 권장하는가?

지금, 왜 300m 달리기와 300m 허들이인가?

퍼포먼스 구조 모델에서 추출
(완성판 모델에서 추출한다)



인터하이에서 우승하기 위해서는

하루에 400m 계열을 3경기까지 대응할 수 있는 훈련량과 적성

인터하이에서 승승장구하기 위해서는

전반은 다소 억제하고, 후반형으로 대응할 수 있는 능력

워홀름은? 반 니에케르크는?

여자 400m 허들의 운동 시간은 1분 ≠ 스프린트 주행

도중까지는 일류 선수와 유사한 레이스 패턴

종목 트랜스퍼의 촉진

U16, U18에서도 마찬가지로
안정성보다 향상성을

타임 레이스제

승자 진출제보다 리벤지제?

SSA Training Schedule, 2025 February

nt Drills, Jump Drillsの高精度化 喋らず集中
Hurdle,Corn (Wicket)などのストライド制御から自然な動き
ed (Sled, Sand, Up Hill)の力の出し方, **Weightはスマホ止める**
/ Sprint (流し8-9割) 100m以下の反復練習で理想の動作や感覚習得
日などのEndurance Sprint の高出力と効率化

	Tue 2/4	Wed 2/5	Thu 2/6	Fri 2/7
3	Speed & Tech Med Ball W-up 内転筋アクティベーション Sprint Drills 片足Jump 5H*各2 Mark Sprint 1.8m*20*3, 2.1m*20* Strength 3種目 [Supplement] 鉄棒 懸垂逆上	Power Speed Sand@Inage 腿上げ 30m*5 Bounding 20m*3 Clouch Dash 20m*15 (最初の5本は様子見競走なし) 80m*4 (WB), 120m*2 (WB) 補強色々		Power Speed Sprint Drills Resisted 1080 (Spike) 10kg*50m*3, 8kg*70m*1 Block 30m*3
0				Strength 3種目 +Yamakin Circuit 2 sets
10	Power Speed Sprint Drills Resisted 1080 (Spike) 10kg*50m*3, 8kg*70m*1 Block 30m*3	Speed Tech Sprint Drills Med Ball W-up 内転筋アクティベーション ①Gyarop片脚ずつ*上方向*各2, *横方向*各2 ②Jump-3歩-Jump 30m**上方向*2, 横方向*2 ③Skipping 5.5m Int. 60m*2 (WB/10*R), 80m*3*2sets (WB/10*R) Strength 5種目 +Yamakin Circuit 2 sets		Speed & Tech Med Ball W-up 内転筋アクティベーション Sprint Drills 片足Jump 5H*各2 Mark Sprint 1.8m*20*3, 2.1m*20* [Supplement] 鉄棒 懸垂逆上
7				
17	Power Speed Sprint Drills Resisted 1080 (Spike) 10kg*50m*3, 8kg*70m*1 Block 30m*3	Speed Tech Sprint Drills Med Ball W-up 内転筋アクティベーション ①Gyarop片脚ずつ*上方向*各2, *横方向*各2 ②Jump-3歩-Jump 30m**上方向*2, 横方向*2 ③Skipping 5.5m Int. 60m*2 (WB/10*R), 80m*3*2sets (WB/10*R) Strength 5種目 +Yamakin Circuit 2 sets		Speed & Tech Med Ball W-up 内転筋アクティベーション Sprint Drills 片足Jump 5H*各2 Mark Sprint 1.8m*20*3, 2.1m*20* [Supplement] 鉄棒 懸垂逆上
4				
24				

SHA Training Schedule, 2025 February

Is, Jump Drillsの高精度化 喋らず集中
ーションでの柔軟性拡大
led, Sand, Up Hill)の力の出し方, **Weightはスマホ止める**
nt (流し8-9割) 100m以下の反復練習で理想の動作や感覚習得
このEndurance Sprint の高出力と効率化

	Tue 2/2	Wed 2/3	Thu 2/4	Fri 2/5
上	Speed Tech Plyio Drills Skipping 5.5m Int. Hurdle Drills Hurdles 5 steps Jr.H*6H*5 13m-14m Int. *Huride Flexibility	Power Speed Sand@Inage 腿上げ 30m*5 Bounding 20m*3 Clouch Dash 20m*15 (最初の5本は様子見競走なし) 80m*4 (WB), 120m*2 (WB) 補強色々		Power Speed Sprint Drills Resisted 1080 (Spike) 10kg*50m*3, 8kg*70m*1 Block 30m*3
	Strength 3種目 [Supplement] 鉄棒 懸垂逆上			Strength 3種目 +Yamakin Circuit 2 sets
上	Power Speed Sprint Drills Resisted 1080 (Spike) 10kg*50m*3, 8kg*70m*1 Block 30m*3	Hurdle Tech Plyio Drills Skipping 5.5m Int. Hurdle Drills Hurdles 5 steps Jr.H*6H*5 13m-14m Int. *Huride Flexibility		Speed & Tech Med Ball W-up 内転筋アクティベーション Sprint Drills 片足Jump 5H*各2 Mark Sprint 1.8m*20*3, 2.1m*20* [Supplement] 鉄棒 懸垂逆上 *Huride Flexibility
	*Huride Flexibility	Strength 5種目 +Yamakin Circuit 2 sets *Huride Flexibility		
上	Power Speed Sprint Drills Resisted 1080 (Spike) 10kg*50m*3, 8kg*70m*1 Block 30m*3	Speed Tech Plyio Drills Skipping 5.5m Int. Hurdle Drills Hurdles 5 steps Jr.H*6H*5 13m-14m Int. *Huride Flexibility		Speed & Tech Med Ball W-up 内転筋アクティベーション Sprint Drills 片足Jump 5H*各2 Mark Sprint 1.8m*20*3, 2.1m*20* [Supplement] 鉄棒 懸垂逆上 *Huride Flexibility
	*Huride Flexibility	Strength 5種目 +Yamakin Circuit 2 sets *Huride Flexibility		
4				

LHA Training Schedule			
ay 9:30	Wednesday 9:00	Thursday	Friday 9:00
	2月5日	2月6日	2月7日
	Speed Endurance		Sprint Tech
	Sprint drills 250m*2*3 r=5',R=15'/20' 腹筋補強2種以上		W-up:(100m+懸逆10+100) Med ball(NEW) Jump drills Mini Hurdle 15h*6ft*4 15h*7ft*3 Sprint Tech 60m*2,80m*2,150m*2
	中台		
	2月12日	2月13日	2月14日
	Speed Endurance		Sprint Tech
	Sprint drills 250m*2*3 r=5',R=20'		W-up:(100m+懸逆10+100) Med ball(NEW) Jump drills Mini Hurdle 15h*6ft*4 15h*7ft*3 Sprint Tech 60m*2,80m*2,150m*2
	Strength Weight		
	2月19日	2月20日	2月21日
	Speed Endurance		Sprint Tech
	Sprint drills 250m*2*3 r=5',R=20'		W-up:(100m+懸逆10+100) Med ball(NEW) Jump drills Mini Hurdle 15h*6ft*4 15h*7ft*3 Sprint Tech 60m*2,80m*2,150m*2
	Strength Weight		

LSA Training Schedule			
y 8:30	Wednesday 9:00	Thursday	Friday 9:00
	2月5日	2月6日	2月7日
	Speed Endurance		Sprint Tech
	Sprint drills 250m*2*3 r=5',R=15'/20' 腹筋補強2種以上		W-up:(100m+懸逆10+100m) Med ball(NEW) Jump drills Mini Hurdle 15h*6ft*4 15h*7ft*3 Sprint Tech 60m*2,80m*2,150m*2
	中台		
	2月12日	2月13日	2月14日
	Speed Endurance		Sprint Tech
	Sprint drills 250m*2*3 r=5',R=20'		W-up:(100m+懸逆10+100m) Med ball(NEW) Jump drills Mini Hurdle 15h*6ft*4 15h*7ft*3 Sprint Tech 60m*2,80m*2,150m*2
	Strength Weight		
	2月19日	2月20日	2月21日
	Speed Endurance		Sprint Tech
	Sprint drills 250m*2*3 r=5',R=20'		W-up:(100m+懸逆10+100m) Med ball(NEW) Jump drills Mini Hurdle 15h*6ft*4 15h*7ft*3 Sprint Tech 60m*2,80m*2,150m*2
	Strength Weight		

-心理的バイアスを取り除く-

【試合前】

何をやったか・できたか

【レース】

何ができたか・できなかったか

【今後】

何をするか

しっかり、ちゃんと、たくさん
などの曖昧言葉を避ける
調子が良い、気合い、緊張した
などの心理的な事項は外して考える

通過タイム (100m: 30m,60m//200m: 80m, 110m, 160m //400m: 200m, 300m)										
S~1	1~2	2~3	3~4	4~5	5~6	6~7	7~8	8~9	9~10	10~G
2.87	1.16	1.15	1.18	1.11	1.18	1.15	1.16	1.15	1.19	1.53
2.83	1.16	1.14	1.15	1.13	1.12	1.19	1.19	1.17	1.17	1.48
※上がベスト 下が今回										
状況は箇条書きにして明確な言葉で書く										
1,今まで(練習・試合)										
日体大競技会から、慢性的な疲労感があったため、その次週のみ練習強度を落とした										
踏切が向上してきたため、意識的に制御することが不可能なハイスピード下でも踏み切ることができるように早い一歩ハードルを行った										
ハーフリクを前後2から3足長に広げた結果、踏切から空中での脱力、着地からの再加速の良い感覚が感じやすかった										
クイックマーカーを週1.2のペースで継続していたところ、股関節で早く捌く能力が少し向上した感覚があった										
着地が早く、接地位置が前になっていたが、着地を急がないことで解決しそうするとインターバルランも安定した										
2,レース(現在)										
1台目で踏切が近くぶつけてしまい、スムーズに加速できなかった										
前回の課題である「頭のブレ」を改善できたため、比較的安定したレースができた										
途中途中でぶつけてしまい、少しバランスを崩している										
抜き足の引き付けが弱い										
踏切の再現性が明らかに向上している										
3,今後										
ウエイトトレーニングのボリュームを増やして基礎筋力を鍛える(腰に細心の注意を払う)										
スプリントドリル、ミニハードル、マーク走を継続し股関節で走れるようになる										
ハードルのテクニカルなトレーニングを週に一度ほどのペースで継続する										
ジャンプドリルを徹底的に行い、縦のパワーを出せるようにする										
極力ハードルに触れない期間を作らないようにする										
4,今後の試合予定										

목표를 심리 상태에 의존하지 않는다

- 심리적 편향을 제거한다 -

결과 보고서 작성 방법

【경기 전】

무엇을 했는가

무엇을 할 수 있었는가

【레이스】

무엇을 할 수 있었는가

무엇을 하지 못했는가

【향후】

무엇을 할 것인가

‘제대로’, ‘확실히’, ‘많이’ 등과

같은 모호한 표현은 피한다

'컨디션이 좋았다', '기합'

'긴장했다' 등

심리적인 표현은 배제하고

생각한다

通過タイム (100m: 30m,60m//200m: 80m, 110m, 160m //400m: 200m, 300m)										
S~1	1~2	2~3	3~4	4~5	5~6	6~7	7~8	8~9	9~10	10~G
2.87	1.16	1.15	1.18	1.11	1.18	1.15	1.16	1.15	1.19	1.53
2.83	1.16	1.14	1.15	1.13	1.12	1.19	1.19	1.17	1.17	1.48
※上がベスト 下が今回										
状況は箇条書きにして明確な言葉で書く										
1,今まで(練習・試合)										
日体大競技会から、慢性的な疲労感があったため、その次週のみ練習強度を落とした										
踏切が向上してきたため、意識的に制御することが不可能なハイスピード下でも踏み切ることができるように早い一歩ハードルを行った										
ハイフリースを前後2から3足長に広げた結果、踏切から空中での脱力、着地からの再加速の良い感覚が感じやすかった										
クイックマーカーを週1.2のペースで継続していたところ、股関節で早く捌く能力が少し向上した感覚があった										
着地が早く、接地位置が前になっていたが、着地を急がないことで解決しそうするとインターバルランも安定した										
2,レース(現在)										
1台目で踏切が近くぶつけてしまい、スムーズに加速できなかった										
前回の課題である「頭のブレ」を改善できたため、比較的安定したレースができた										
途中途中でぶつけてしまい、少しバランスを崩している										
抜き足の引き付けが弱い										
踏切の再現性が明らかに向上している										
3,今後										
ウエイトトレーニングのボリュームを増やして基礎筋力を鍛える(腰に細心の注意を払う)										
スプリントドリル、ミニハードル、マーク走を継続し股関節で走れるようになる										
ハードルのテクニカルなトレーニングを週に一度ほどのペースで継続する										
ジャンプドリルを徹底的に行い、縦のパワーを出せるようにする										
極力ハードルに触れない期間を作らないようにする										
4,今後の試合予定										

二次的思考サイクルをもつ

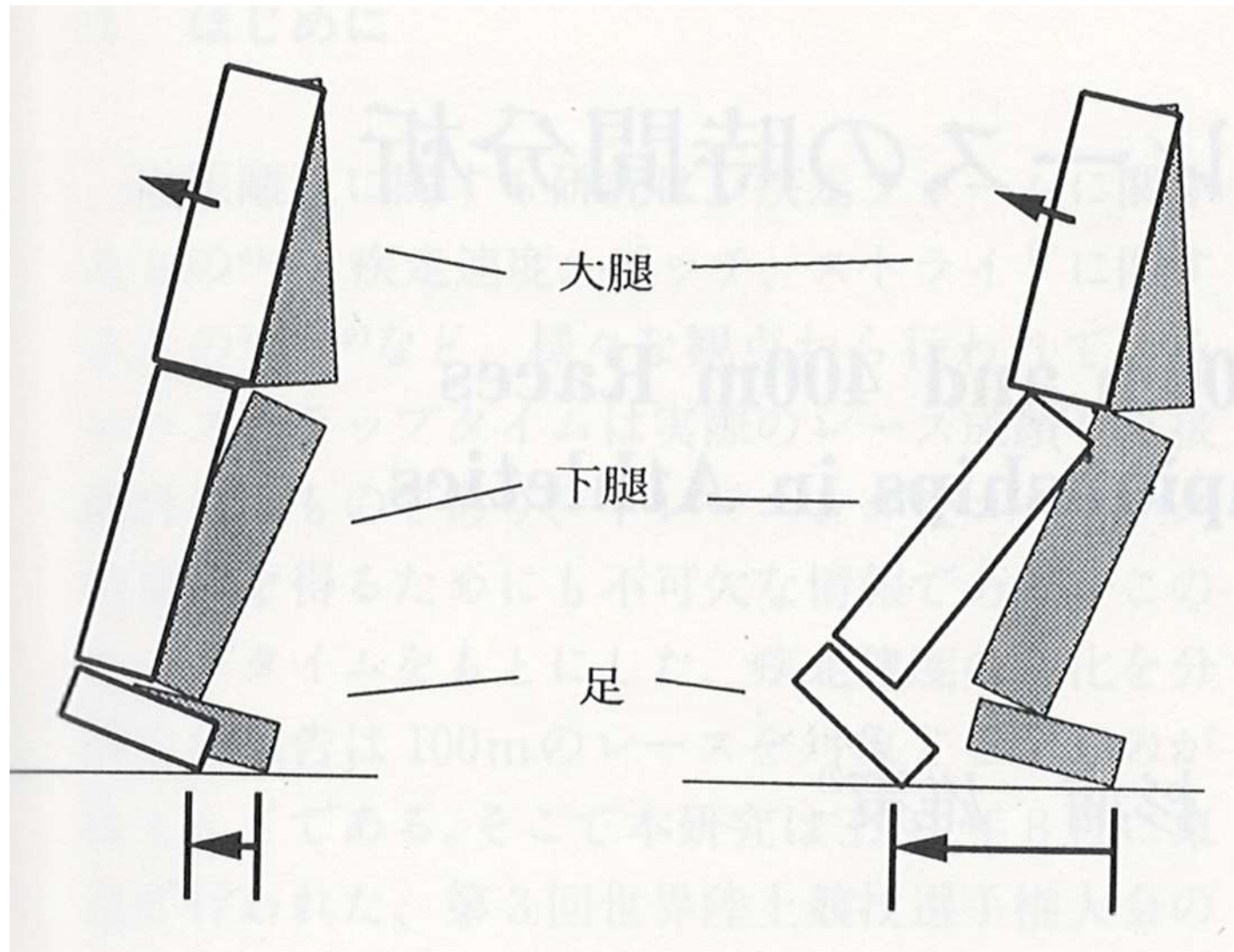
1. ボトムアップできれば、自然にハイパフォーマンスに到達するというバイアス
2. 効果・成果が上がったものに投資しても、上昇率は低くなることを留意
3. 基礎データ（エビデンス）は根拠説明とはなるが、将来予想値ではないため、決断の手掛かりとして考え、創造性を持つ
4. 「効果が下がった」というのは、「まあまあ」よりもマシ
5. 本質的価値（能力・実力）が過小評価（停滞）している種目に着目する
6. 成功要因も失敗要因を含んでおり、見極めなければならない
7. 上がりすぎたら、下がる
8. リスクを考えて「しない」ではなく、十分考えて「する」
9. フラッグシップモデルで世界に通用する競技者を育てて、日本国内（所属）を盤石にする。または、「成功体験種目」にインフルエンズする

결과 이후의 영향까지 고려하는 이차적 사고를 지속한다

1. bottom up만으로 자연스럽게 하이 퍼포먼스에 도달할 수 있다는 편향
2. 효과·성과가 이미 나온 대상에 투자하더라도, 상승률은 낮아진다는 점을 인지해야 한다
3. 기초 데이터는 근거 설명에는 도움이 되지만 미래 예측값은 아니므로, 결단의 단서로 활용하되 창의성을 갖는다
4. '효과가 떨어졌다'는 것은 '그저 그렇다'보다 오히려 낫다
5. 본질적 가치(능력·실력)가 과소평가되어 정체된 종목에 주목한다
6. 성공 요인에는 실패 요인도 포함되어 있으므로, 이를 구분해 판단해야 한다
7. 너무 많이 오르면, 내려간다
8. 리스크를 이유로 '하지 않는다'가 아니라, 충분히 고민한 뒤 '한다'를 선택한다
9. 플래그십 모델로 세계에서 통하는 선수를 육성해 일본 국내팀을 탄탄히 하거나, 혹은 '성공 경험 종목'에 긍정적 영향을 확산시킨다

一般競技者：膝の伸展動作

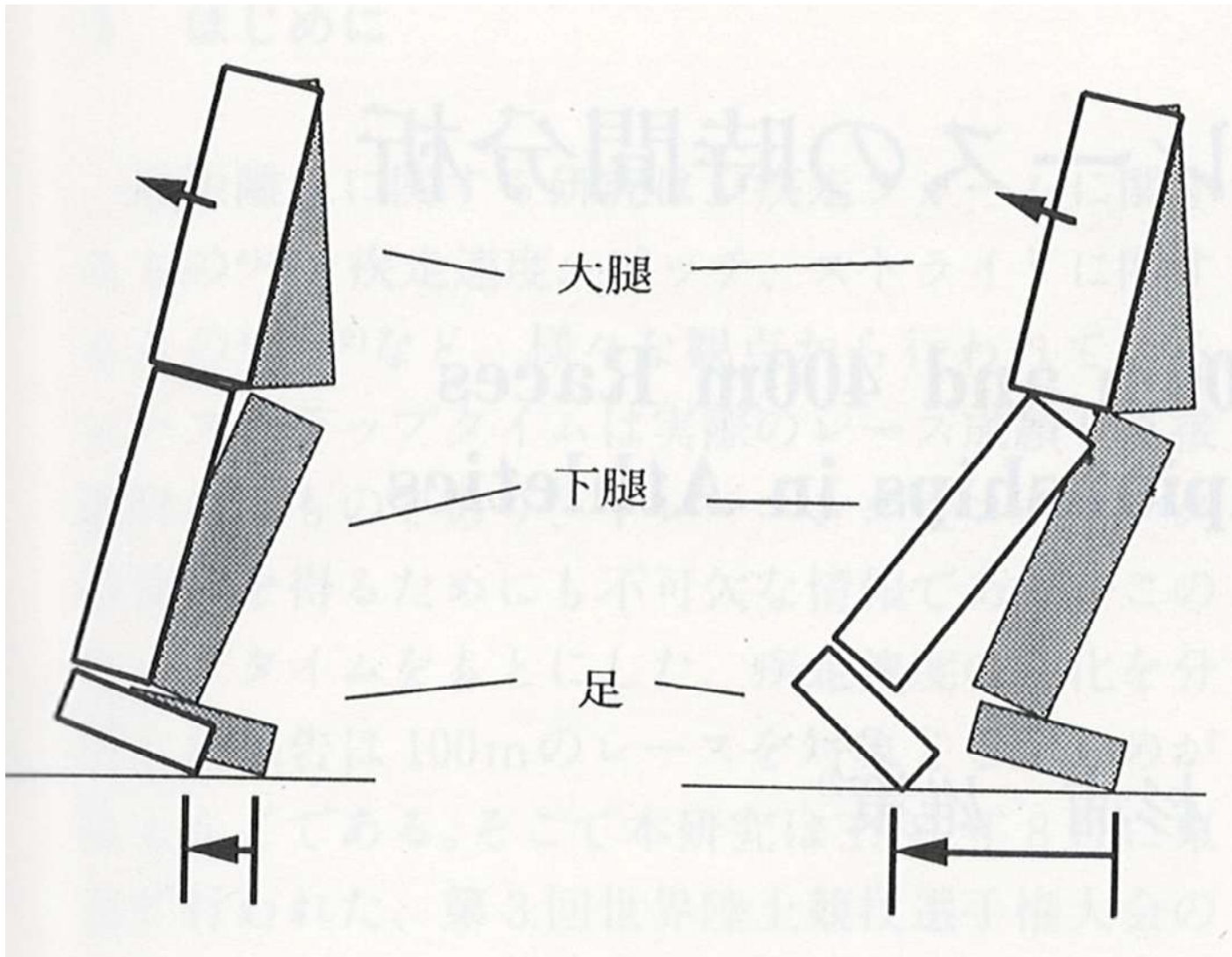
一流競技者：股関節伸展屈曲が強い



伊藤ほか，1991

일반 경기자: 무릎 신전 동작

일류 경기자: 고관절 신전·굴곡이 강하다



スプリントの基本

古いエビデンスであるが基本的にこのコンセプトは変わっていない。

- ①足関節（足首）は固定して角度変化が少ない
- ②膝は屈曲してから伸展するような動きだったが、接地時は膝の角度が変わらずに前方へ出ていく
特にアジア系の選手ができていない。

*スプリント 기술의 ‘보이지 않는 기본’**을
짚어주는 핵심 포인트입니다.

스프린트의 기본

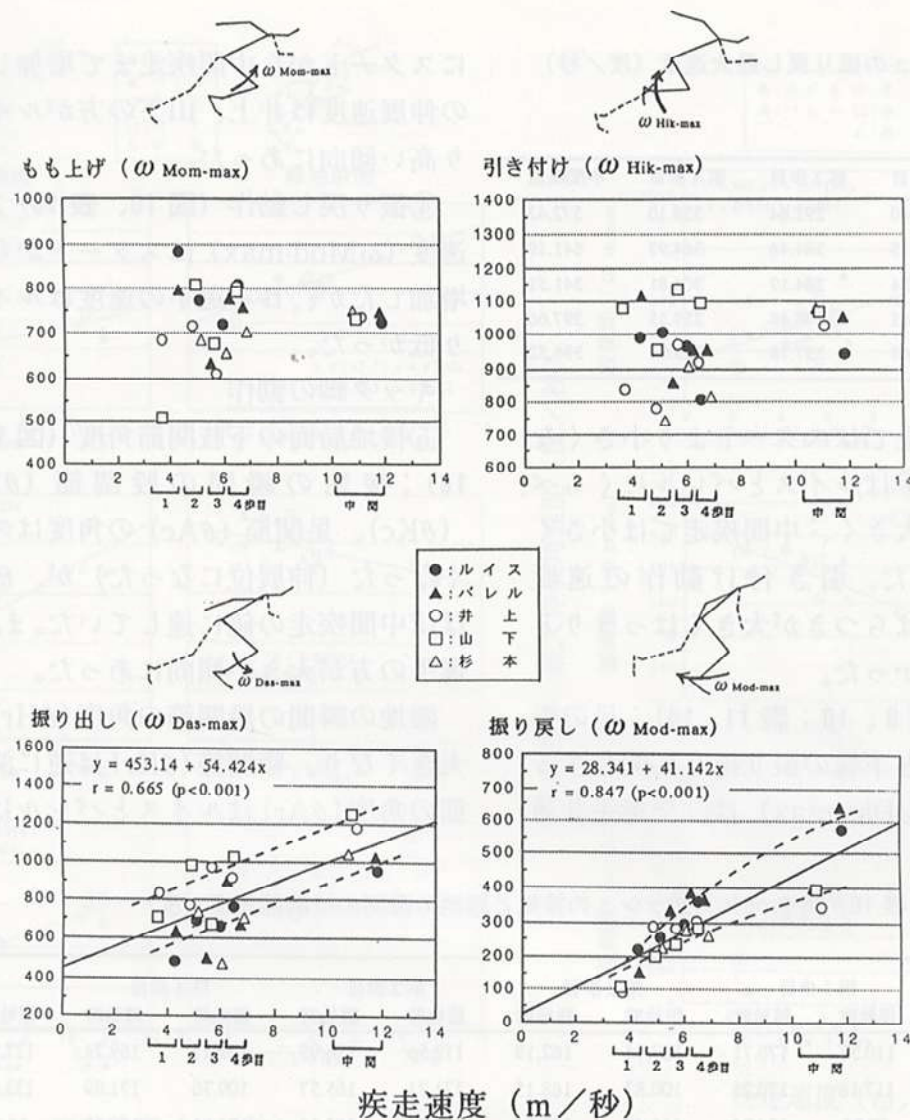
다소 오래된 에비던스이기는 하지만, 이 기본
개념은 현재까지도 크게 변하지 않았습니다.

- ① 발목 관절(발목)은 고정되어 있으며, 각도
변화가 적다
- ② 과거에는 무릎이 굽혀졌다가 펴지는 동작으로
설명되었지만,
실제 접지 시에는 무릎 각도가 거의 변하지 않은
상태로 전방으로 이동한다. 이러한 동작은
특히 아시아계 선수들이 잘 수행하지 못하는
부분입니다.

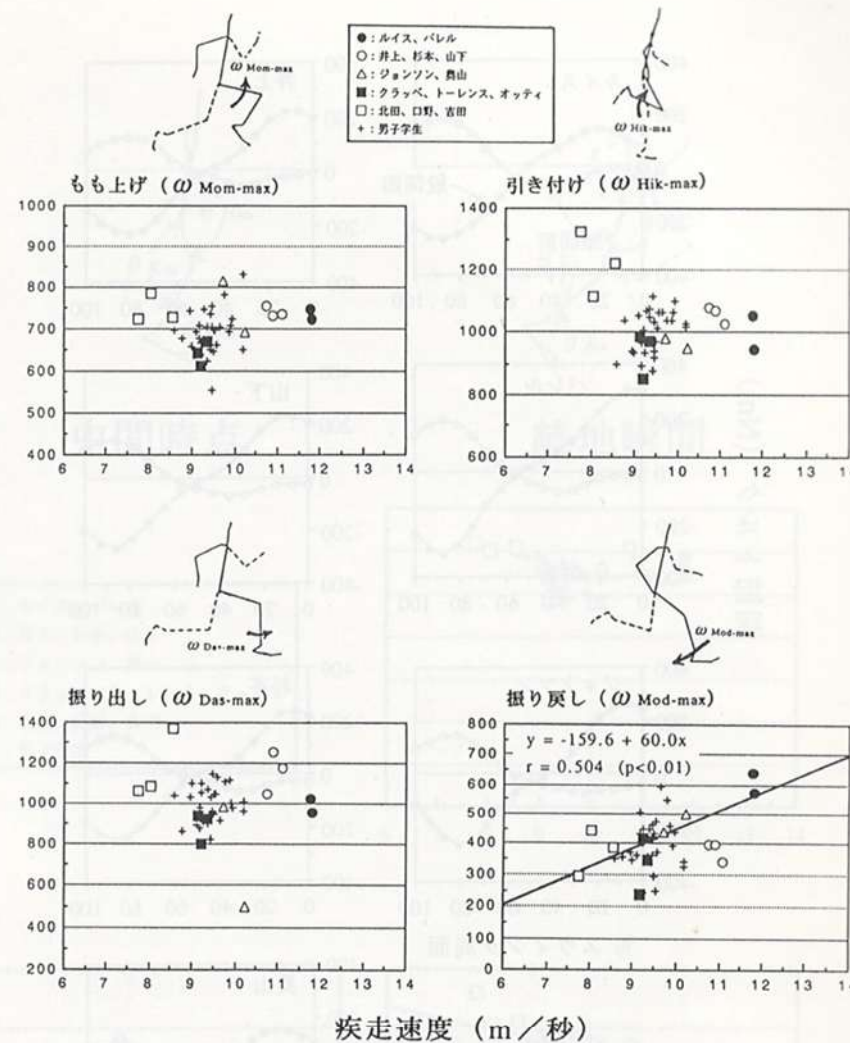
伊藤ほか, 1991

中間疾走の腿上げ引き付け振り出し振り戻し動作の最高速度と疾走速度の関係

スウィング脚の最大角速度 (度/秒)

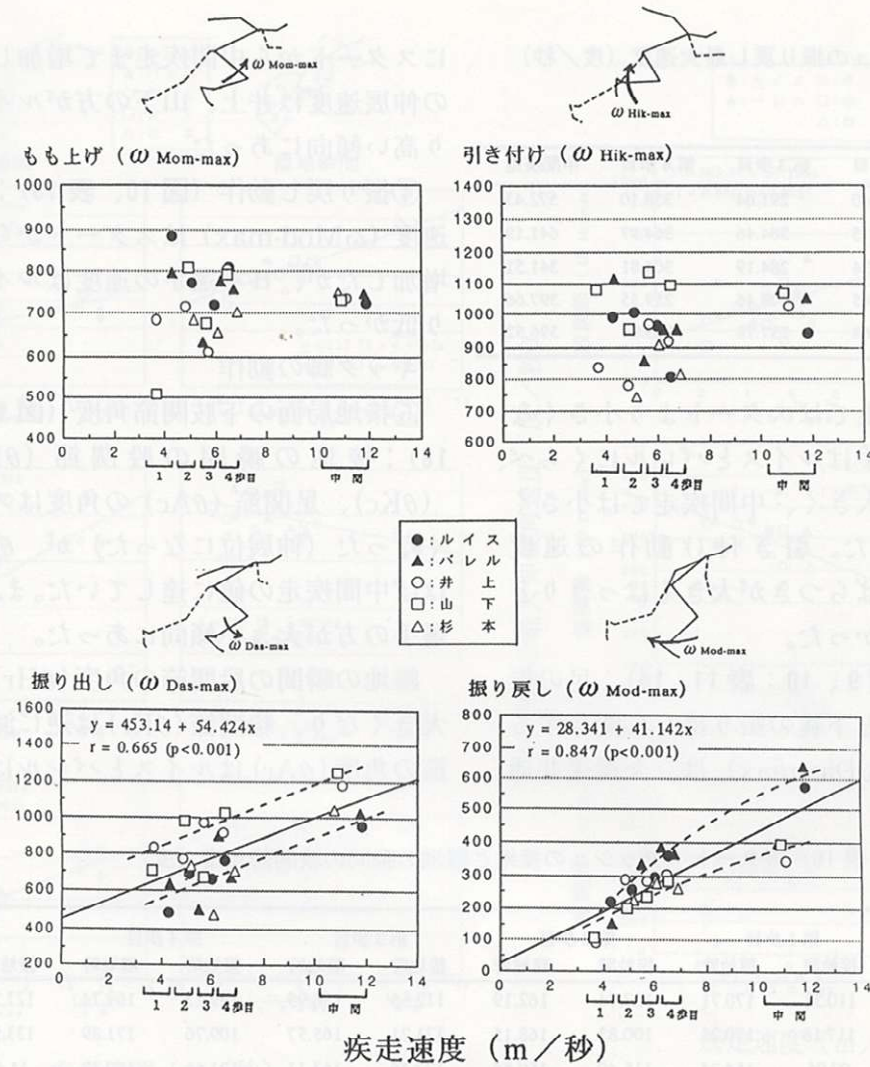


スウィング脚の最大角速度 (度/秒)

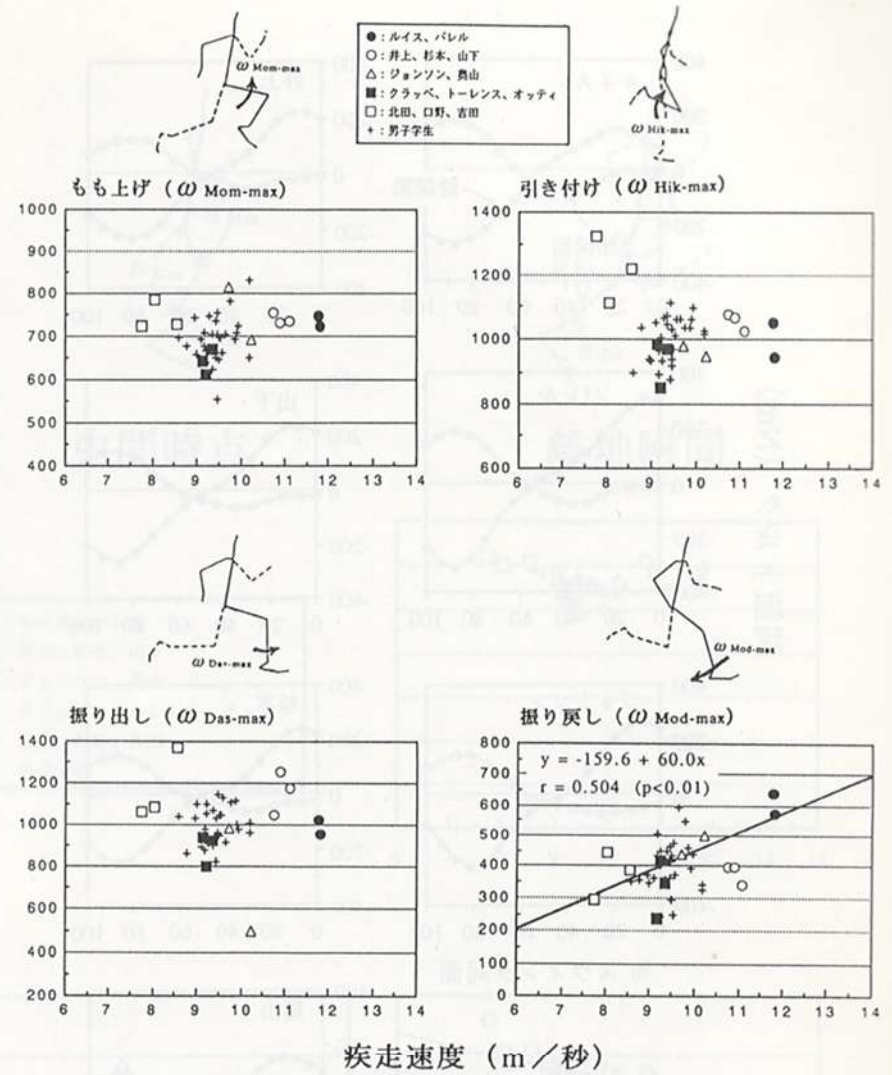


世界一流競技者の技術(世界一流スプリンターの技術分析, 伊藤ほか, 1994)

スウィング脚の最大角速度 (度/秒)



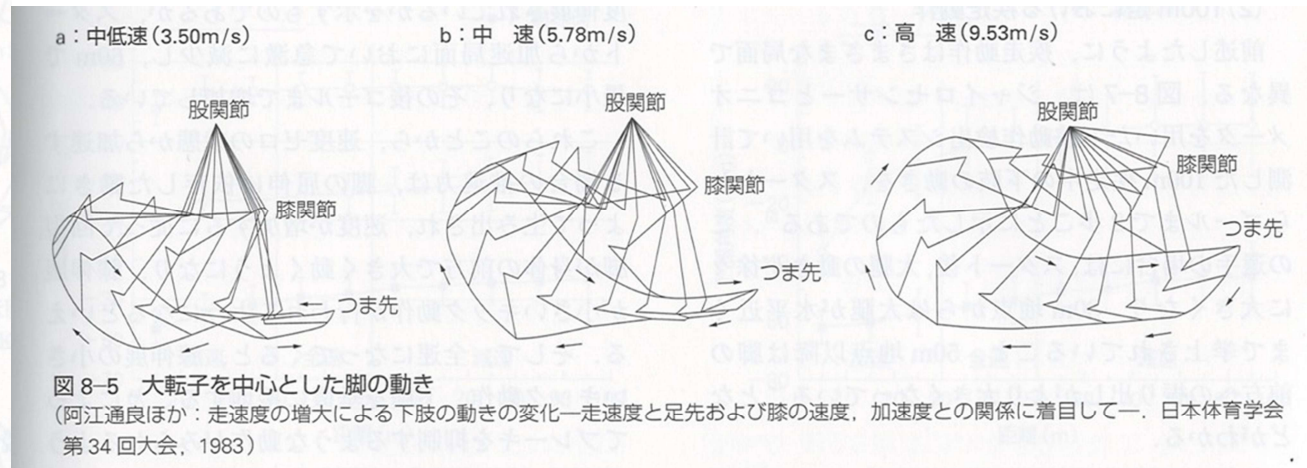
スウィング脚の最大角速度 (度/秒)



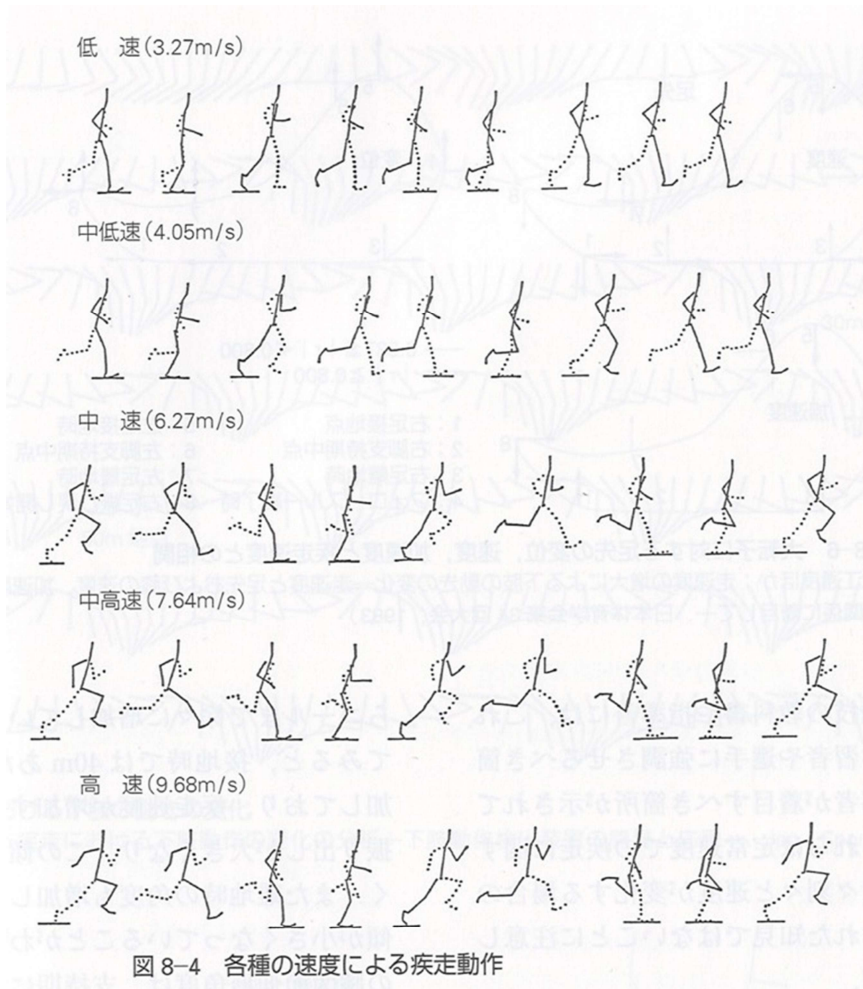
중간 질주 시 허벅지 올림, 끌어당김, 전방 스윙, 되돌림 동작의 최고
속도와 질주 속도의 관계

세계 일류 경기자의 기술 (세계 일류 스프린터의 기술 분석, 이토 외, 1994)

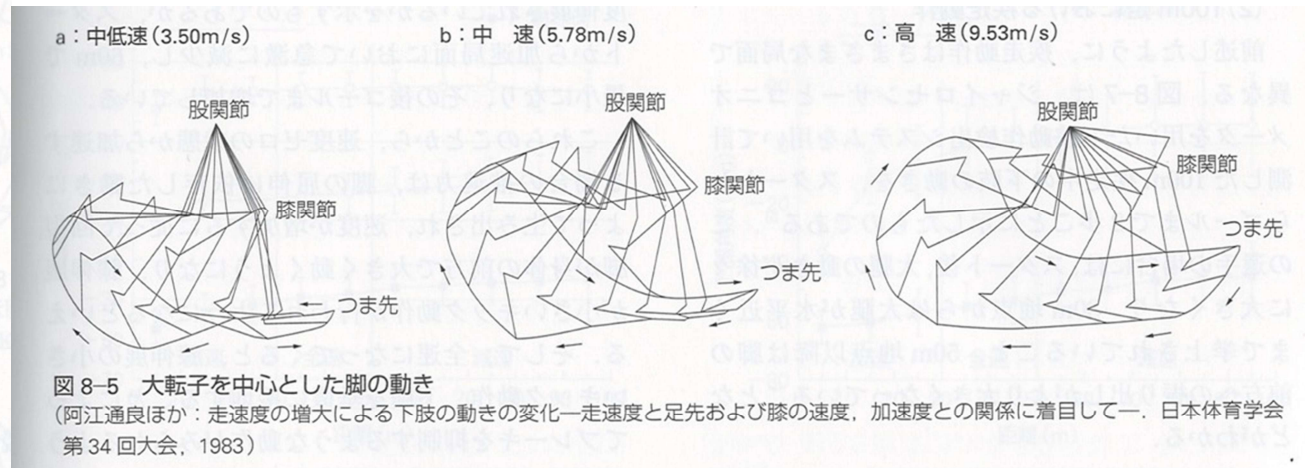
疾走速度変化による動作変化



走技術習得をするには, どのくらいの強度, 主観的努力度, 疾走速度で走ればよいのか?



질주 속도 변화에 따른 동작 변화



주행 기술을 습득하기 위해서는 어느 정도의 강도, 주관적 노력도, 질주 속도로 달려야 하는가?

(해설)
冬期・鍛錬期のトレーニングは、どうしても速度を下げて行うことが多い

この研究の通り、速度を変えてしまうとスプリント動作にならないので、いくらトレーニング量を増やしても頭打ちがくる。
頭打ちとは、ジュニア期であれば、ある程度どんなトレーニングをしても速くなるので、「練習をしたから」と言った錯覚に陥る。

そのトニカ選手は数年後に30kmの信濃がコース

一般的なマイクロサイクルの組み立て方

組み立て



マイクロサイクルの一般的なトレーニング順序性



構
造
化

特に重要なトレーニング課題のためにマイクロサイクルの目的を設定
トレーニングの難易度（レッスンの数・量・強度・複雑さ）の設定
マイクロサイクルの強度レベルを設定
トレーニング方法と手段をあらかじめ分類してトレーニングを明確化
低・中強度トレーニングから始めだんだんと強度を上げる
重要試合は、試合の3~5日前にピークが達している様にする

留意点



誰にでも同じ様に標準化すること
トレーニング内容を厳密に固定化しない
選手・競争相手の発達に関する情報の変化を考慮する

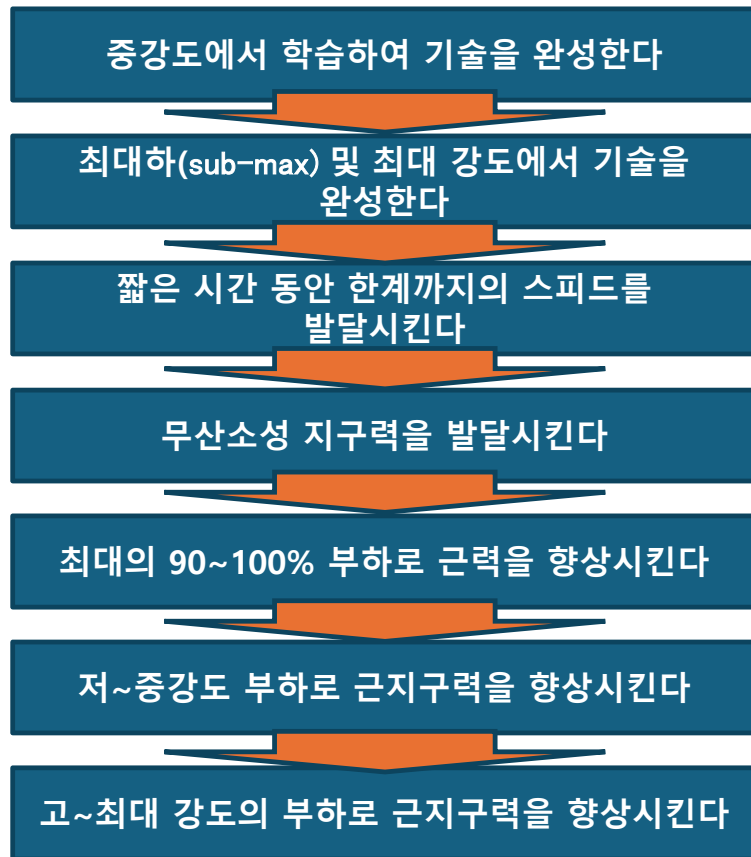
技術・身体運動能力発達のためのセッションは2~3回
大筋群系は1日おき
大筋群は小筋群より回復を要する
最大下強度の特定の持久力は3回
試合期最大強度の専門的持久力トレーニング2回
（その場合、残りの日は低強度）
筋力・柔軟性維持は2回
脚パワーはバウンディング、雪、砂などの高負荷条件2,3回

일반적인 마이크로사이클 구성 방법

구조



마이크로사이클에서의 일반적인 훈련 진행 순서



구조화



- 기술·신체 운동 능력 발달을 위한 세션은 주 2~3회
- 대근육군 계열 훈련은 하루 걸러 실시
- 대근육군은 소근육군보다 회복 시간이 더 필요하다
- 최대하 강도의 특정 지구력 훈련은 주 3회
- 경기기 최대 강도의 전문적 지구력 훈련은 주 2회 (이 경우, 나머지 날은 저강도로 실시)
- 근력·유연성 유지는 주 2회
- 하지 파워 훈련은 바운딩, 눈, 모래 등 고부하 조건에서 주 2~3회

- 특히 중요한 훈련 과제를 위해 마이크로사이클의 목적을 설정한다
- 훈련의 난이도(레슨 수·훈련량·강도·복잡성)를 설정한다
- 마이크로사이클의 전체 강도 수준을 설정한다
- 훈련 방법과 수단을 사전에 분류하여 훈련 내용을 명확히 한다
- 저·중강도 훈련으로 시작해 점진적으로 강도를 높인다
- 중요한 경기의 경우, 경기 3~5일 전에 피크에 도달하도록 조정한다

유의점



누구에게나 동일하게 표준화하지 않는다
훈련 내용을 엄격하게 고정하지 않는다
선수 및 경쟁 상대의 발달에 관한 정보 변화도 고려한다

100m(2017-)

10.09 (2024) Shoto UNO
 10.17 (2025) Yugo HAITAMATAIRA
 10.27 (2023) Yoshiki KINASHI*
 10.24 (2025) Mao KOIKE
 10.25 (2019) Wataru INUZUKA
 10.32 (2025) Ren EBISAWA
 10.34 (2025) Yuto TAKAHASHI
 10.36 (2021) Hideaki SEO
 10.45 (2025) Teru TAKASHIMA
 10.45 (2025) Kaisei UCHIDA

110mH (2015)

12.92 (2025) Rachid MURATAKE
 13.04 (2023) Shunsuke IZUMIYA
 13.12 (2025) Tatsuki ABE
 13.70 (2025) MIYAMOTO
 13.72 (2013) Masanori NISHIZAWA
 13.75 (2025) Kaisei UCHIDA
 13.77 (2008) Hideki NOMOTO

主な日本代表や学生チャンピオン

400m 45.48 (2017) Takamasa KITAGAWA
 400mH 48.65 (2001) Yoshihiro CHIBA
 400mH 48.66 (2005) Masahira YOSHIKATA
 400mH 48.84 (2000) Hideaki KAWAMURA
 400mH 48.85 (2004) Ken YOSHIZAWA
 400mH 48.87 (2024) Haruto Deguchi

Woman

400m 53.47 (2008) Chisato TANAKA
 400mH 57.42 (2005) Rika SAKURAI

200m (2017-)

20.49 (2023) Shoto UNO
 20.65 (2018) Wataru INUZUKA
 20.66 (2019) Yuki KINOSHITA
 20.69 (2017) Sho KITAGAWA
 20.70 (2025) Kaisei UCHIDA
 20.71 (2024) Ren EBISAWA
 20.73 (2024) Mao KOIKE
 20.87 (2024) Ryo YAJIMA
 20.91 (2024) Rikua TAKAMI

4*100mR

38.63 (2025)
 39.07 (2024)
 38.95 (2023)

4*400mR

3.05.58 (2025)
 3.07.03 (2024)
 3.08.18 (2023)

*100, 200m Chisato FUKUSHIMA

*順天堂大学では、2021年から日本陸連日本代表ヘッドコーチのためショーツプリント担当に

13.91-12.92 (2025) 村竹ラシッド (2019-現在) IH^{1st}⇔Wch., Oly. 5th /180cm
13.21-13.04 (2023) 泉谷駿介 (2022-2025) IH混成1st⇔Wch. 5th /175cm
14.46-13.12 (2025) 阿部竜希 (2022-現在) IH9th⇔WUG 1st /191cm
14.28-13.39 (2024) 藤井亮汰 (2015-2018) IH 5th ⇔IC 2nd
14.08-13.70 (2025) 宮本皓寿 (2024-現在) IH 7th ⇔国スポ 7th /191cm
14.38-13.75 (2025) 打田快生 (2023-現在) IH4th⇔IC7th, 22.27-20.70 (200mNCh. 5th) /179.6cm
14.44-13.72 (2013) 西澤真徳 (2006-2009) IH2nd⇔IC2nd 175cm
14.36-13.77 (2008) 野元秀樹 (2003-2013) IH 4th ⇔IC 2nd ⇔ Nch. 4th