

青学陸上競技部式

「学生主体の運営システム」

青山学院大学陸上競技部

コーチ 伊藤雅一





- ・ 2014年 青山学院大学入学
- ・ 2014年 陸上競技部入部 選手として活動
- ・ 2016年 2回目の箱根駅伝を終えてマネージャー
へ転向
- ・ 2017年 主務（チーフマネージャー）として活動
- ・ 2018年 箱根駅伝4連覇
- ・ 2018年 （株）スポーツモチベーションに就職
フィジカルトレーナーとして活動
- ・ 2021年 青山学院大学陸上競技部コーチに就任

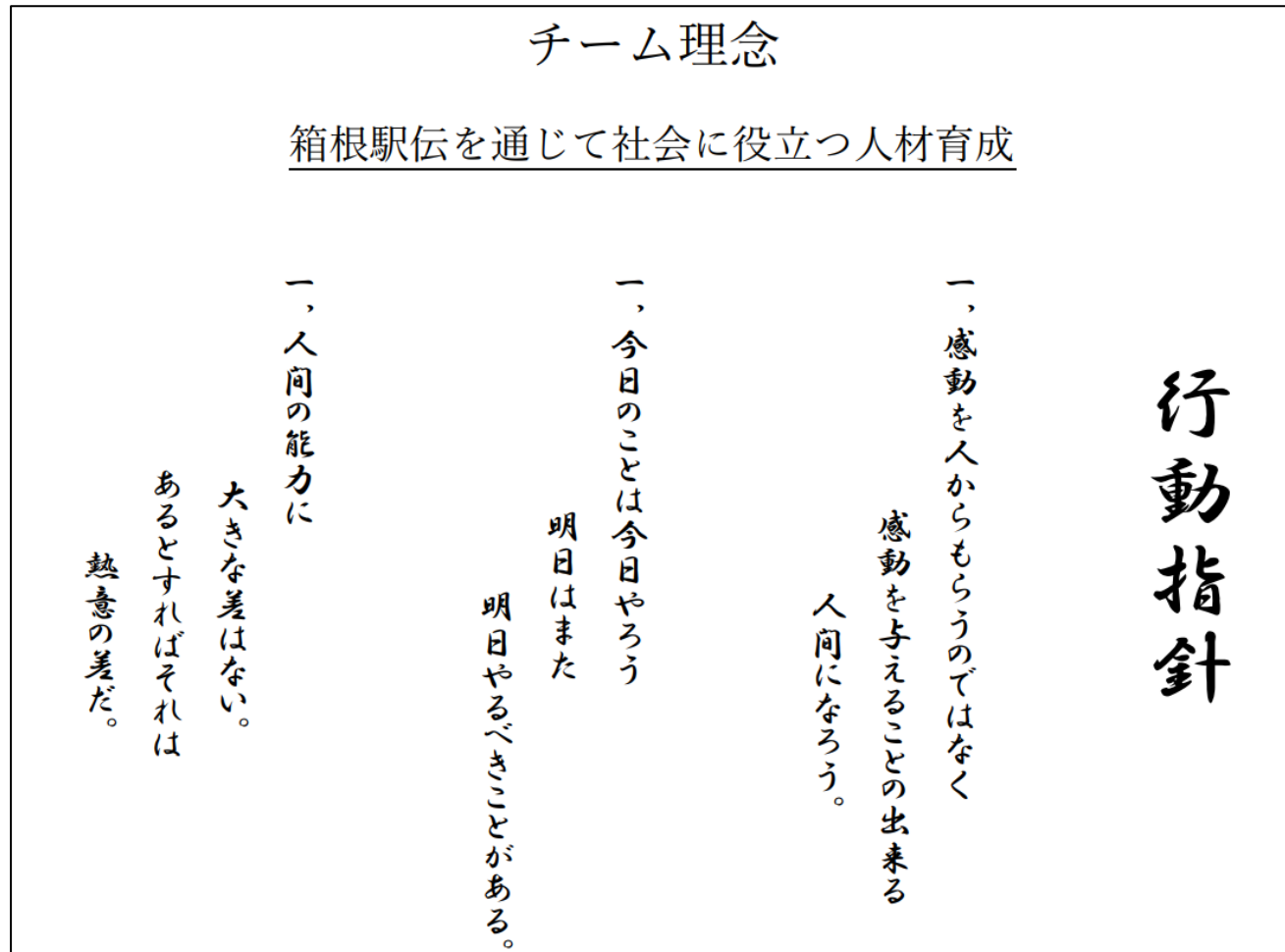
学生主体の運営を確立するための 3つのプロセス

1. 目標・理念の明確化
2. ミーティングの活用
3. 計画・根拠の理解



1. 目標・理念の明確化

チーム理念と行動指針を決め、チーム運営の道筋を示す
一貫性のある指導（指導者は必ず理念に基づいた発言をする）



「1年間のチームスローガン」

- 2014年 最強へ向けての徹底
- 2015年 その一瞬を楽しめ
- 2016年 個の色合わせて緑となれ
- 2017年 青山オリジナル ベンチャーグリーン
- ：
- ：
- 2023年 ALL For GREEN
- 2024年 大手町で笑おう
- 2025年 王者の挑戦 ～俺が青学を勝たせる～

チーム目標・キャプテン決めなど、新4年生で1か月以上かけて話し合い、他学年の了承を得て確定。

2017 年度青山学院陸上競技部テーマ

『青山オリジナル』

“Green Venture”

箱根駅伝四連覇の達成

柱となる目標

- ・タイムや勝負などの結果にこだわる
- ・寮則の徹底
- ・準備とこだわりを持つ
- ・学生組織の確立
- ・青トレに対するプロ意識



学生たちで時間をかけて決め、寮の様々な場所に貼り出している

目標達成に向けて何が必要かを明らかにすることで、
学生自身が日々の活動にこだわりを持てるようになる。
チームメイトに指導する理屈が明確になる。

目標・理念の明確化

個人の目標

1か月の目標を立てる

- ・考えた計画で目標を達成できるかを考える
- ・達成するために具体的な方法を明確にする
- ・半歩先の目標を立てる
- ・いつまでに達成するのか（期限を決めること）

毎月のルーティンワークにならない
ようにすることが重要。

1か月間本気で取り組める目標を立て
グループ内で発表をする。

～個の糸紡いで織り成せ！深緑の襷～

氏名

12月の目標

『一つの悔いも残さない取り組め』

<具体例>

- ・5km x 2本 → 14'30 - 14'40以内、余裕を持たせる
- ・疲労のための弱力
 - ・一日60分以上のケア
 - ・練習後、プロテイン摂取
 - ・休養日、温泉で交代浴
 - ・朝、夕の食事に+αでたんぱく質とビタミンC
 - ・22時台に就寝
- ・故障予防、体調管理
 - ・保温の意識
 - ・治療、パーソナルの積極的活用
 - ・就寝前、パーシブ77

考えすぎない。やるべきこととこなしていく。

【1か月間の目標】



2. ミーティングの活用

「ミーティングの種類」

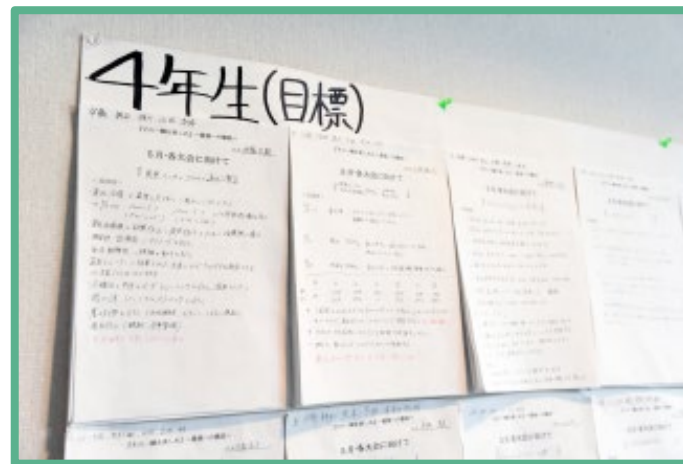
- ・ 全体ミーティング
- ・ 目標管理ミーティング
- ・ 学年ミーティング
- ・ スタッフミーティング

個人の目標 「目標管理ミーティング」

- ・ 1か月の目標を立て各グループに分かれて発表する。
- ・ 先輩後輩関係なくその発表に対して思ったことを伝え合う。
(目標に向けてプロセスが明確であるのか、方向性が合っているのか、甘すぎないか、厳しすぎないか等)
- ・ 目標管理シートを壁に貼り出す。

目標達成への道を明確化

アドバイスをした側にも自覚が芽生え、自分の目標に対してもより向き合えるようになる



「学年ミーティング・スタッフミーティング」

- ①学年でチームの問題点について議論
 - ②代表者が集まり、各学年で出た意見を共有
 - ③学年で再度話し合いの結果を報告
- チームとして、問題点や直した方が良い点を1つ1つ修正
- ・問題の明確化
 - ・下級生からの指摘も可能
 - ・問題提起をした学年全体が責任を持つ

ミーティングを通して、発言に責任を持つようになる



3. 計画・根拠の理解

「練習計画を理解し、心身の準備をできるようにする」

- ・ 年間の試合予定の開示
- ・ 1か月以上先の練習メニューを開示
- ・ メニューを考え、体と心の準備
- ・ 試合への組立を理解できる（強化期・リフレッシュ期の認識）

リカバリーを早くするためには何を必要があるかなど、考えて行動
するようになる

今どこに向かっているのかを把握し、今すべきことを明確にする

計画・根拠の理解

	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
10				50000 世田谷								出雲駅伝																			強化合宿 富津 3泊4日
11	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	
		全日本大学駅伝							世田谷・宮古市 ハーフマラソン						50000 日体大							1学連			千葉国際駅伝						
12	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
				強化合宿 富津 4泊5日			50000 日体大														合同記者会見	富津練習日									エントリー区間
1	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
		箱根駅伝	箱根駅伝	ミートイング全体 10時						高根沢ハーフ	アディダスイベント					センター試験			奥島男子駅伝 広島県ハーフ		補講日 火～木 青山 火～金 相模原				中国山口駅伝		試験開始				
2	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土			
	丸亀ハーフ 神奈川ハーフ		試験終了							強化合宿 宮崎 10泊11日												大山ハーフ									
3	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
	日本学生ハーフ		フリー				相模原市イベント								入寮式	公開練習			強化合宿 山口セミナーパーク 083-987-1410 (山口) 6泊7日												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
																								卒部式	卒業式						

○ウォーミングアップ

(動的ストレッチの考え方・怪我をしない準備)

○練習

(組み立て方・メニュー・期分け・試合へのピーキング)

○クールダウン

(静的ストレッチの考え方・疲労を残さないようにするためには)

○補強運動

(体幹トレーニング・筋力トレーニング)

○ケア

(リカバリー方法・超回復の考え方・復帰練習の考え方)

○座学

(陸上に活かせる運動生理学や運動力学・故障についての知識・食事や睡眠についての知識)

専門家の指導の下、競技に関する解剖学や運動力学、生理学を学び、
なぜそれをしていなければならないかを理解することで自ら継続できるようになる



株式会社スポーツモチベーション中野トレーナーより講義を受けている様子

- ・ 大学入学後、筋肉と骨の名前を覚える事から始まる。
- ・ 科学的に理解することで、トレーニングやケアを継続できるようになる。
- ・ 特にマネージャーはトレーナーから個別に研修を受け、マネージャーが選手に指導する仕組みも導入している。

第1問

骨を丈夫にするために、カルシウム・ビタミンDの摂取は必須です。では、骨の形成を助ける骨芽細胞を生成するのに必要な「ビタミンK」が最も多く含む食品はどれか？

A: きくらげ

B: 卵黄

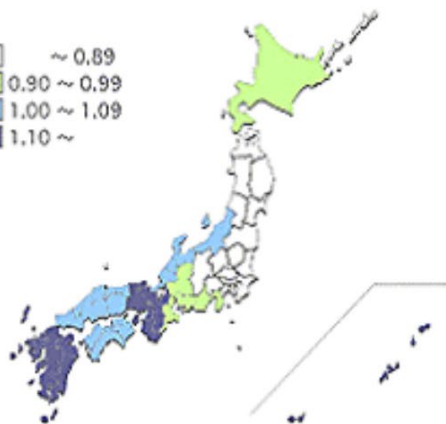
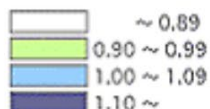
C: 納豆

答え： C

食品	モロヘイヤ	つるむらさき	納豆	鶏肉 (もも、皮つき)
				
1食当たり 使用量	お浸し1鉢分 (60g)	お浸し1鉢分 (60g)	1パック (40g)	100g
含有量	384μg	210μg	240μg	53μg

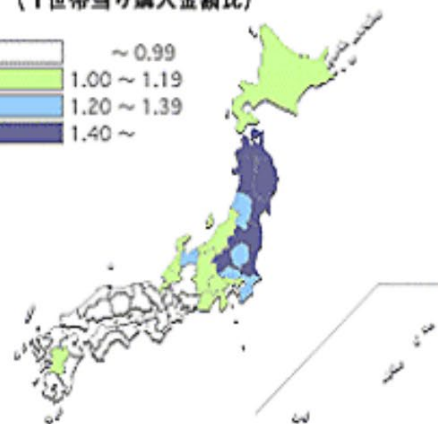
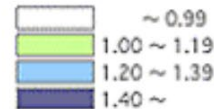
骨粗鬆症の発生率と納豆消費量の相関

■ 1997年都道府県別「大腿骨頸部骨折標準化発生比」
(女性)



(1999年折茂ら 厚生省長寿科学総合研究事業骨粗鬆症予防のための危険因子に関する研究班による調査報告)

■ 1999年都道府県別「納豆消費量」
(1世帯当たり購入金額比)



(1999年 総務庁 家計調査)

引用

一般社団法人オーソモレキュラー栄養医学研究所."ビタミンK".2025/6/30アクセスhttps://www.orthomolecular.jp/nutrition/vitamin_k/
味の素株式会社."納豆のネバの主成分(ポリグルタミン酸)を配合した世界で初めてのカルシウム含有食品 新発売".2025/6/30アクセス
https://www.ajinomoto.co.jp/company/jp/presscenter/press/detail/2003_06_27_2.html