

「宮城県小学生大会長距離種目導入について」

目的：小学生に対するトラック競技種目としての普及、対象年齢アスリートの育成、関わる指導者への指導法（JAAFガイドライン）啓発活動として。

以下を必読し、練習をおこなうこと

日本陸上競技連盟「小学生長距離検討会議（プロジェクト）」が示した
「小学生の長距離・持久走についてのガイドライン」

1998年3月理事会提案（承認）
「小学生長距離・持久走検討プロジェクト」

- ① 心疾患がないこと、骨形成異常や四肢に筋力低下がないこと。
- ② トレーニングの頻度は、週に2日ないし3日とし、1日1.5時間くらいとすること。
また、1日の総走行距離は5kmを超えてはならない。
- ③ トレーニングは長距離の練習に偏ることなく、さまざまな動きを取り入れ、オールラウンドな体力と運動能力を発達させるようにすること。
- ④ 持久的体力向上の運動処方として、「5分間走」が勧められる。
- ⑤ 無酸素性運動を避けること。
- ⑥ 高温多湿下での運動を避けること。（*気温28度・湿度60%以上）
- ⑦ 安全面、スポーツ外傷について絶えず注意を払うこと。
- ⑧ トレーニングは土や芝生の上でなされること。
- ⑨ 適切なフットウェア（シューズ）を用いること。
- ⑩ 指導者への教育がなされること。

★ 以上のガイドラインをもとに、全国小学生陸上競技交流大会には中・長距離種目を採用しないこと。また、1999年3月から始められた「全国小学生クロスカントリー・リレー研修大会（距離は1500mとする）」を開催する際の参考とされた。なお、5分間走が勧められる理由としては、心肺への負担（苦しい時間）が短いことと同時に、フォームが崩れない時間（距離）であることがあげられる。