

2022

競技団体名一般社団法人日本バイアスロン連盟

オリンピック特別対策強化戦略プラン
Olympic Games Strategic Plan
For Performance Enhancement

作成者:ウバルド・プルッカー
連絡先:TEL011-702-1234
e-mail:office@biathlon.or.jp
作成日:平成 26 年 11 月 1 日

オリンピック特別対策強化戦略プラン:

バージョン管理

[強化戦略プランの改訂・修正・変更履歴を記載する]

バージョン	日付	修正者	修正・変更点
1.0	2014年11月1日	出口弘之	バージョン1.0作成
	年 月 日		
	年 月 日		
	年 月 日		
	年 月 日		

目 次

1	要約	5
1.1	背景・現状の競技力.....	5
1.2	達成目標.....	5
1.3	総括.....	5
2	強化目標	6
3	メダル獲得の前提条件 エラー! ブックマークが定義されていません。	
3.1	金メダルをほぼ確実に獲得できる競技水準..... エラー! ブックマークが定義されていません。	
3.2	メダルをほぼ確実に獲得できる競技水準..... エラー! ブックマークが定義されていません。	
3.3	メダル獲得の為に最低限必要な競技水準..... エラー! ブックマークが定義されていません。	
4	競技力向上の仕組みとその計画（スキーム）	6
4.1	概要.....	6
5	競技分析／評価	6
5.1	国際競技水準分析.....	6
5.2	国内競技水準分析.....	7
5.3	競技団体分析..... エラー! ブックマークが定義されていません。	
5.4	国内メダル獲得有望選手ターゲット分析.....	7
5.5	ライバル分析.....	8
6	競争に備えるための方策／対策	10
6.1	パフォーマンス向上のための方策／対策.....	10
6.2	パフォーマンス発揮のための方策／対策.....	10
6.3	情報戦略の推進方策.....	10
6.4	スポーツ医・科学の活用.....	10
6.5	NTC／NTC 競技別強化拠点の活用.....	11
6.6	アンチ・ドーピング対策.....	11

6.7 リスク管理	11
7 強化・サポート体制	12
8 2018に向けたマイルストーン（経過目標）	13
9 資金	13
10 評価	14
11 参考資料	14

1 要約

1.1 背景・現状の競技力

ソチオリンピック終了後のチームの競技力を分析すると以下のようになる。

- (1) 国別順位
 - ア. 男子：26位
 - イ. 女子：24位
- (2) 射撃命中率
 - ア. 男子：83%以下
 - イ. 女子：83%以下
- (2) スキー走力
 - ア. 男子：世界の平均から*+1.8~5.1%
 - イ. 女子：世界の平均から+1.8~2.9%
- (3) マテリアル
 - ア. ライフル：世界標準の物を使用（日本人に合せたものではない）
 - イ. スキー：世界標準の物を使用（日本人に合せたものではない）
 - ウ. ワックス：世界標準の物を使用（日本人に合せたものではない）
- (4) コーチングスタッフ
国内のスタッフのみ
- (5) 専門スタッフ
 - ア. 医学委員会：年2回の健康診断、整形受診、ドーピング指導及びテスト
 - イ. 科学委員会：年6回以上のトレーニング負荷測定、疲労度テスト、メンタルテスト
 - ウ. 情報委員会：ドイツのスポーツ情報の入手

1.2 達成目標

- (1) 短期目標
 - ア. 2018年ピョンチャン冬季五輪大会において個人8位入賞以上をする。若しくはリレー競技で8位以内に入賞する。
 - イ. 2017年までのシーズン国別ランキング20位以内にして、2018年のオリンピック参加枠男・女子各4名を獲得する。
- (2) 長期目標
 - ア. 2022年冬季五輪大会において個人若しくはリレー競技でメダルを獲得する。
 - イ. 2021年までのシーズン国別ランキングを15位以内にして、2022年のオリンピック参加枠を男・女子各4名を獲得する。

1.3 総括

長期目標として掲げる2022年までに所望の成果を上げるためには、以下の事項を戦略的に達成してゆく必要がある。

- (1) TID 事業によるタレントの発掘
- (2) 日本人にあった競技用マテリアル（スキー、ワックス技術、ライフル銃、銃弾）の研究開発
- (3) スポンサーの獲得
- (4) 優秀な経験・知識を保有する外国人コーチによる国内コーチの指導力の向上
- (5) 国内及び国外の競技別強化拠点の活用

2 強化目標

長期的に国際的な競技レベルの選手（国際大会入賞以上）を多く輩出するためには、タレント性の高い選手の発掘・育成及び優秀な指導者を養成・育成することが重要である。

- (1) ジュニア（高校・大学生）競技人口の拡大
- (2) 強化拠点の設置（全国に拡充）
 - ア. 北海道 3 か所（常時スキーが可能なスキートンネルを含む）
 - イ. 東北 2 か所
 - ウ. 関東以南 3 か所
 - エ. 国外強化拠点の指定（イタリア、ドイツ、スウェーデン）
- (3) 国内のコーチの指導力を向上させるために、海外の優秀な指導者を招聘してセミナーの開催
- (4) 日本の国情に合せたトレーニング要領（トレーニング内容、場所、時期）の創意工夫

3 競技力向上の仕組みとその計画（スキーム）

3.1 概要

4 競技分析／評価

4.1 国際競技水準分析

現在の日本の競技レベルは、2013/2014 シーズン終了後の国別順位では男子 26 位、女子 24 位であり、メダリストを輩出している国の国別順位は 15 位以内であった。したがって日本がメダリストを安定して輩出するためには、ピョンチャンオリンピックまでに国別順位を 20 位、次のオリンピックまでに 15 位以内に上げることが目標となる。

競技水準

2013/2014 シーズンの終了後世界のトップレベル選手と日本の選手とを比較した場合、以下のような差が観られる。

- (1) 男子

クロスカン트리スキー走力タイムでは、メダリストの選手は参加選手の走行平均タイムからマイナス2.4%のタイムで走行し、射撃命中率は85%以上であった。日本選手と比較すると、走行タイムの平均がプラス4.7%であり、10kmで換算すると約1分10秒の差があり、射撃では約5~10%の差が有り、同じくスプリント競技の10発射撃に換算すると、1~2発の差がある。

(2) 女子

クロスカン트리スキー走力タイムでは、メダリストの選手は参加選手の走行平均タイムからマイナス2.9%のタイムで走行し、射撃命中率は88%以上であった。日本選手と比較すると、走行タイムの平均がプラス6.5%であり、7.5kmで換算すると約40秒の差があり、射撃では約5~10%の差が有り、同じくスプリント競技の10発射撃に換算すると、1~2発の差がある。

4.2 国内競技水準分析

バイアスロン男女トップ選手の国内におけるクロスカン트리スキーレベルは、日本クロスカンントリー選手のトップクラス（2012~13全日本A級大会）に位置する。したがって、クロスカンントリースキーのレベルを日本国内のクロスカンントリー選手のトップレベルまで競技水準を上げ、射撃の命中率が90%を越えれば入賞の可能性が高くなる。現在のバイアスロン選手のクロスカンントリースキーのレベルは、国内クロスカンントリー女子選手トップ10に3~4名、男子は、1~2名入る競技水準にある。

4.3 競技団体分析

4.4 国内メダル獲得有望選手ターゲット分析

種目	クラス/階級等	氏名
バイアスロン	男子	猪股和弥
バイアスロン	男子	立崎幹人
バイアスロン	男子	田中富夢野
バイアスロン	男子	枋木 司
バイアスロン	女子	鈴木芙由子
バイアスロン	女子	古谷沙理
バイアスロン	女子	鈴木李奈
バイアスロン	女子	中島由貴

4.5 ライバルの分析

ライバル国

国名	日本が有利な点・状況	日本が不利な点・状況
ノルウェー	<ol style="list-style-type: none"> 1 ナショナルチーム要員が一ヶ所に集中している。 2 射場・ローラースキーコース・トレーニングセンター等トレーニング基盤がコンパクト化されている。 	<ol style="list-style-type: none"> 1 中央ヨーロッパに位置し、継続したスキートレーニングが容易である。 2 ワールドカップ等国际大会会場を数ヶ所保有 3 成績優秀者は国で生活を保障する。 4 射撃トレーニングが軽易に出来る環境である 5 医・科学を含む、大会等におけるサポートが充実している。
フランス	<ol style="list-style-type: none"> 1 ナショナルチーム要員が一ヶ所に集中している。 2 射場・ローラースキーコース・トレーニングセンター等トレーニング基盤がコンパクト化されている。 	<ol style="list-style-type: none"> 1 中央ヨーロッパに位置し、継続したキートレーニングが容易である。 2 ワールドカップ等国际大会会場を数ヶ所保有 3 成績優秀者は国で生活を保障する。 4 射撃トレーニングが軽易に出来る環境である 5 医・科学を含む、大会等におけるサポートが充実している。
ドイツ	<ol style="list-style-type: none"> 1 ナショナルチーム要員が一ヶ所に集中している。 2 射場・ローラースキーコース・トレーニングセンター等トレーニング基盤がコンパクト化されている。 	<ol style="list-style-type: none"> 1 中央ヨーロッパに位置し、継続したスキートレーニングが容易である。 2 ワールドカップ等国际大会会場を数ヶ所保有 3 成績優秀者は国で生活を保障する。 4 射撃トレーニングが軽易に出来る環境である 5 医・科学を含む、大会等におけるサポートが充実している。

スロバキア	<ol style="list-style-type: none"> 1 NTC等トレーニングに関するサポート態勢が充実している。 2 スポーツの面で医・科学が発達している。 	<ol style="list-style-type: none"> 1 中央ヨーロッパに位置し、継続したスキートレーニングが容易である。 2 ワールドカップ等国际大会会場を数ヶ所保有 3 成績優秀者は国で生活を保障する。 4 射撃トレーニングが軽易に出来る環境である
スロベニア	<ol style="list-style-type: none"> 1 NTC等トレーニングに関するサポート態勢が充実している。 2 スポーツの面で医・科学が発達している。 	<ol style="list-style-type: none"> 1 中央ヨーロッパに位置し、継続したスキートレーニングが容易である。 2 ワールドカップ等国际大会会場を数ヶ所保有 3 成績優秀者は国で生活を保障する。 4 射撃トレーニングが軽易に出来る環境である
カザフスタン	<ol style="list-style-type: none"> 1 スポーツの面で医・科学が発達している。 	<ol style="list-style-type: none"> 1 旧ロシア時代から引き継いだ選手強化システムが残っている。

ライバル競技者

競技者名	日本が有利な点・状況	日本が不利な点・状況
HOFER Lukas (ITA)	NTC等トレーニングに関するサポート態勢が充実している。	世界トップレベルの選手であり、世界選手権スプリント命中率90%で14位
SAVITSKIY Yan (KAZ)	NTC等トレーニングに関するサポート態勢が充実している。	世界トップレベルの選手であり、世界選手権個人20km命中率95%で11位(走力25位)
KUZMINA Anastasiya (SVK)	NTC等トレーニングに関するサポート態勢が充実している。	世界トップレベルの選手であり、世界選手権スプリント命中率80%で17位(走力3位)
GREGORIN Teja (SLO)	NTC等トレーニングに関するサポート態勢が充実している。	世界トップレベルの選手であり、世界選手権個人15km命中率85%で25位(走力23位)

5 競争に備えるための方策／対策

5.1 パフォーマンス向上のための方策／対策

トップ選手を2018年までにパフォーマンス向上させるための方策・対策及び到達目標

- (1) 目的・目標・狙いの明確化による効率的トレーニングの実施
- (2) 各分野の専門的指導者による指導の徹底
- (3) レーザー銃を活用した、実戦的トレーニングの実施
- (4) NTC拠点整備による、効率的・効果的トレーニングの実施
- (5) 雪上トレーニング時間（期間）の確保による走力及び射撃力の強化
- (6) 走力 国際大会走力タイムトップ選手から +3%（現行+9.96%）
- (7) 射撃命中率 国際大会命中率 average 95%（現行83%）
- (8) 個人総合順位 20位（現行56位）

5.2 パフォーマンス発揮のための方策／対策

- (1) 走力：選手個々の現在の走法を科学的に分析した結果から精神的に圧迫される条件下において走力を維持できるトレーニングを追求するとともに、無駄な部分の改善、筋力強化による日本選手が得意とする走法を見出し重点強化する。
- (2) 射撃：基本射撃能力を段階的に向上させるとともに、メンタル面に負荷のかかるヨーロッパの大会本番以上の負荷射撃を設定し、厳しい条件下でトレーニングする。また、レーザー銃を活用し、実戦的トレーニング量を増加し、射撃力の向上を図る。
- (3) ワックス：国産ワックスメーカーとの連携強化により、2018平昌に適したワックスを開発するとともに、ワックスに関する情報を取得する。

5.3 情報戦略の推進方策

- (1) ルール改正に関する情報収集及び意見提出
- (2) マテリアルに関する情報収集及び開発
- (3) 新種目の傾向に関する情報収集及び変化対応
- (4) スキルに関する情報収集及び改善
- (5) 平昌会場に関する情報収集及び対応
- (6) 各競技団体間の情報交換及び認識の統一

5.4 スポーツ医・科学の活用

選手の身体的・精神的な動態を定常的にとらえ、パフォーマンス向上のためのトレーニングに活用できるようにエビデンスを集積する体制を敷いている。医学委員会、科学委員会の連携で実施され、現時点で確立した内容は以下のとおりである。なお、下記（2）②、（4）の実施内容はJOCマルチサポートの格別な支援によるものである。

- (1) 基礎的身体状況の把握

- ① 定期健康診断、
- ② 定期体力測定
- (2) シーズンを通じたコンディション把握のための生理・心理測定
 - ① 血液性状の継続的検査
 - ② 唾液による疲労判定測定
 - ③ 自己効力感ほかの心理測定。
- (3) 合宿、大会等でのパフォーマンスの強度判定生理生化学応答測定を主とする。
- (4) 携帯型低酸素気吸入装置の導入。
高所トレーニングの準備もしくは高所トレーニングに代わる効果を生起させる。
- (5) トレーニング、コーチング、パフォーマンスに関する新規技術開発
 - ① 射撃索的行動の評価並びに訓練ソフト開発（完成）
 - ② 射撃時銃振動の制御評価ソフト並びに装置開発（継続中）
 - ③ 銃の仕様のオーダーメイド化（計画進行中；銃身長、木披の形状）

5.5 NTC/NTC 競技別強化拠点の活用

2014年現在、競技別強化拠点西岡バイアスロン競技場は、

5.6 アンチ・ドーピング対策

- (1) シーズンオフの夏季から定期的に選手・コーチに普及教育パンフレットを配布する。
- (2) コーチ講習会には必修科目として取り入れる。
- (3) シーズンオフから強化指定選手には、抜き打ち的な検査を行う。
- (4) 国内の大きな大会には継続的に検査を取り入れる。
- (5) 国際会議等に参加し、最新情報を入手する。

[パフォーマンス向上・発揮におけるリスクを洗い出し、それらへの対応策を記載する]

- (1) スポーツ障害の事前予防のために、強化選手には必ず月に1回以上の定期的な健康診断を義務付ける。
- (2) 障害を起こした強化選手には、チームドクター及び専門医の受診を優先させる。
- (3) 精神的な面におけるカウンセリング
- (4) 女子選手対応のために、女性専門医のサポート体制を確立する。

5.7 リスク管理

- (1) スポーツ障害の事前予防のために、強化選手には必ず月に1回以上の定期的な健康診断を義務付ける。
- (2) 障害を起こした強化選手には、チームドクター及び専門医の受診を優先させる。
- (3) 精神的な面におけるカウンセリングの実施
- (4) 女子選手対応のために、女性専門医のサポート体制を確立する。

6 強化・サポート体制

※協会（連盟）で独自に作成した組織図、組織表等の添付でも可

役職	氏名	役割	責務
強化委員長	ウバルド・ブルッカー	強化戦略プランの作成	プランの進捗評価・分析・反映
スポーツ医科学委員	米田継武	医・科学サポート担当	JISS とのスポ生理学調整・企画
スポーツ医科学委員	今井智仁	医・科学サポート担当	JISS との医学部門調整・企画
スポーツ医科学委員	香西俊輔	医・科学サポート担当	JISS との射撃部門調整・企画
スポーツ医科学委員	青野 博	医・科学サポート担当	JISS とのスポ生理学調整・企画
競技力強化委員	山瀬 功	ジュニア教育担当	ジュニア強化育成
競技力強化委員	菅 恭司	走力強化担当	走力の評価・分析・反映
競技力強化委員	進藤 隆	強化戦略プランの作成補佐	プランの進捗評価・分析・反映の補佐
競技力強化委員	瀧澤明博	射撃強化担当	射撃の評価・分析・反映
競技力強化委員	竹田和正	走力強化担当補佐	走力の評価・分析・反映の補佐
競技力強化委員	渡部 恒	走力強化担当補佐	走力の評価・分析・反映の補佐
競技力強化委員	能登 直	強化戦略プランの作成補佐	プランの進捗評価・分析・反映の補佐
競技力強化委員	福士鎮頭	筋力強化担当	筋力評価・分析・反映
競技力強化委員	遠藤智徳	筋力強化担当補佐	筋力評価・分析・反映補佐
競技力強化委員	沼田貴美	強化戦略プランの作成補佐	プランの進捗評価・分析・反映の補佐
競技力強化コーチ		ワックス担当	企業とのワックス部門計画・実施

2022 Olympic Games Strategic Plan for Performance Enhancement

競技力強化 コーチ		ワックス担当補佐	企業とのワックス部門計画・実施
--------------	--	----------	-----------------

7 2022 に向けたマイルストーン（経過目標）

年	月	達成事項（Achievements）
2018 年度	1 月	進捗状況の確認・指導
	2 月	ソチオリンピック個人 10 位若しくは、リレー15 位以上を獲得
	3 月	オリンピックの成果分析
	100 日	次年度への反映事項の明確化
2019 年度	2 月	国別順位 20 位
	100 日	
2020 年度	2 月	国別順位 18 位
	100 日	
2021 年度	2 月	国別順位 15 位以上
	100 日	

8 資金

科目	事業年度				4 力年 総予算額	備考
	2014	2015	2016	2017		

2022 Olympic Games Strategic Plan for Performance Enhancement

事業予算総額	4,761 万円	4,761 万円	4,761 万円	4,761 万円	14,283 万円	
NTC 補助金(文科省)	1,500 万円	1,500 万円	1,500 万円	1,500 万円	4,500 万円	
国庫補助金 (JOC)	1,393 万円	1,393 万円	1,393 万円	1,393 万円	4,149 万円	
選手強化交付金 (JOC)	312 万円	312 万円	312 万円	312 万円	936 万円	
スポーツ振興基金助成	720 万円	720 万円	720 万円	720 万円	2,160 万円	
自己資金	736 万円+	736 万円+	736 万円+	736 万円+	2,208 万円+	
その他【協賛金】	100 万円	100 万円	100 万円	100 万円	300 万円	マーケティング

※可能な範囲でご記入ください

9 評価

重要業績指標 (Key Performance Indicators)	
資金	2013 年 4,761 万円
走力・射撃分析プロジェクト	医科学 JISS 等との体制を確立する。
マテリアル	日本人に適した道具の研究、選定
海外情報収集	国際会議参加及び情報収集のために適任者の派遣及び他競技団体との連携強化
強化拠点整備	ローラーコース、射場整備及び海外拠点の選定

10 参考資料

※以下であるものを提出してください

ターゲットスポーツ／競技者の選定基準

競技水準等の各種分析資料

スタッフ／体制の規約資料等

予算積算書

その他の参考資料