

JAPAN RISING STAR PROJECT

世界で輝け未来のトップアスリート



オリンピック競技 測定プロトコル

(最終版：20200902)

タイトル

ジャパン・ライジング・スター・プロジェクト ～世界で輝け未来のトップアスリート～
第2ステージ（エントリー会）

実施内容

J-STARプロジェクトは、全国の将来性豊かなタレントを対象に基本的な運動能力測定等を実施する「発掘プログラム」、発掘されたタレントを対象に、中央競技団体（以下、「NF」という。）が約1年間の合宿・トレーニングを通じて、競技への適性を見出す「検証プログラム」を実施する。令和2年度に実施するオリンピック競技「発掘プログラム」については、新型コロナウイルス感染症の影響により、全国規模での測定会を実施することが困難な状況のため、各都道府県内のみや地域のスポーツクラブ等に限定した「エントリー会」を実施する。

主催

公益財団法人日本スポーツ協会

協力

公益財団法人日本オリンピック委員会
 公益財団法人日本障がい者スポーツ協会日本パラリンピック委員会

後援

スポーツ庁、公益財団法人日本中学校体育連盟、公益財団法人全国高等学校体育連盟
 公益財団法人日本高等学校野球連盟

対象競技

オリンピック競技／12競技

陸上競技	ボート	ホッケー	バスケットボール	ビーチバレーボール
ウエイトリフティング		フェンシング	ハンドボール	7人制ラグビー
トライアスロン	ボブスレー／スケルトン	リュージュ		

パラリンピック競技

パラリンピック対象全競技

応募条件等

オリンピック競技

年齢2020年4月1日現在で11歳から満20歳のもの
 （1999年4月2日から2009年4月1日までに生まれた者）

パラリンピック競技

年齢2020年4月1日現在で満11歳以上の者 ※年齢の上限はなし
 （2009年4月1日以前に生まれた者）

障がい種別：各競技のクラス分けに該当する障がい程度、運動機能であること

選考方法

オリンピック競技 動画および体カテスト等のデータによる選考
 パラリンピック競技 ブロック単位での測定会実施

オリンピック競技

測定種目

身長測定 / 30m走 / 立ち幅跳び / 長座位ハンドボール投げ

運 営 体 制

- 【司会・アナウンス担当】 1名
【誘導・測定スタッフ等】 会場内スタッフ

■会場内等

- ・測定会場内
 - 換気設備を適切に稼働する。（※換気扇を常に回す、換気用の小窓をあける等）
 - ドアを開けたままにする、定期的に窓を開けるなど換気に注意する。
 - 会場内に感染防止対策に関する掲示物を適切な個所に掲示する。
- ・手洗い場所
 - 手洗い場には石鹼（ポンプ型が望ましい）を用意すること
 - 「手洗いは30秒以上」等の掲示をすること
 - 手洗い後に手を拭くためのペーパータオル（使い捨て）を必要に応じて用意すること（参加者にマイタオルの持参を求めても良い。布タオルや手指を乾燥させる設備については使用しないようにすること）
 - アルコール等の手指消毒剤を用意すること
- ・更衣室、休憩・待機スペース
 - 広さにはゆとりを持たせ、他の参加者と密になることを避けること（障がい者の介助を行う場合を除く）
 - ゆとりを持たせることが難しい場合は、一度に入室する参加者の数を制限する等の措置を講じること
 - 室内又はスペース内で複数の参加者が触れると考えられる場所（ドアノブ、ロッカーの取手、テーブル、イス等）については、こまめに消毒すること
 - スタッフが使用する際は、入退室の前後に手洗いをすること
 - 換気設備を適切に稼働する。（※換気扇を常に回す、換気用の小窓をあける等）
- ・洗面所
 - トイレ内の複数の参加者が触れると考えられる場所（ドアノブ、水洗トイレのレバー等）については、こまめに消毒すること
 - トイレの蓋を閉めて汚物を流すよう表示すること
 - 手洗い場には石鹼（ポンプ型が望ましい）を用意すること
 - 「手洗いは30秒以上」等の掲示をすること
 - 手洗い後に手を拭くためのペーパータオル（使い捨て）を用意すること（参加者にマイタオルの持参を求めても良い。布タオルや手指を乾燥させる設備については使用しないようにすること）

■選手待機場所

- ・待機時はマスクの着用を義務とする。
- ・待機場所は選手同士の間隔を最低1m以上確保する。（※養生テープ等で目印をつける）
- ・選手の持参荷物は密にならないようスペースを確保する。（※養生テープ等で目印をつける）
- ・飲料について他の選手と混ざらないよう注意を促す。（※テープにマジックで氏名を書き貼るなどの方法も可）

■観覧者席

- ・観覧時はマスクの着用を義務とする。
- ・座席（椅子）を並べる場合は最低1m以上開けて設置する。固定席の場合は間隔を空けるなど密にならないよう事前に座席を減らす。（※養生テープ等で目印をつける）

運営体制

■受付

【名簿チェック

メディア・視察対応】2～3名

【写真撮影】1名

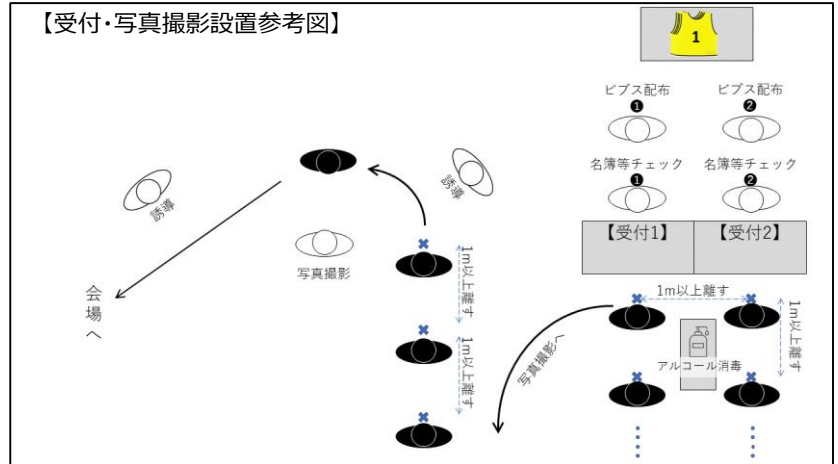
【ビブス配布・写真】2～3名

【誘導】1～2名

■注意点

- ・スタッフはフェイスシールド着用
- ・参加者の間隔は1m以上空ける
(※養生テープ等で目印をつける)
- ・手指のアルコール消毒の呼びかけ

【受付・写真撮影設置参考図】



■名簿チェック・ビブス配布・メディア、視察

- ・参加者の氏名を確認し、名簿にチェックを入れる。
- ・参加者から「体調チェックシート」を受け取り、内容を確認する。
- ・フィードバックシートに、グループ、ビブスNo.、性別、記入し、ビブスとアンケート（参加者用）を一緒に渡す。
▶ビブスは名簿に記載の通りの番号のビブスをお渡しする。
- ・ビブスを着用し、写真撮影をするよう案内をする。

●フィードバックシート

●ビブス
(1色×No.1～100)



〈メディア、視察への確認事項〉

- ・事前申請をしている場合は、名簿でチェックする。
※当日急遽来られた場合は、当日受付名簿に必要事項を記入してもらう。
- ・代表者の名刺をもらい保管し、メディアは、自社の腕章なども着用してもらう。

■写真撮影

参加者にビブスを着用または顔の下あたりに持ってもらい、記録用として写真を1名ずつ撮影する。
誘導係に誘導をお願いします。

チェックリストに撮影した参加者のビブスNo.にチェックを入れる。（途中、名簿チェックスタッフに確認し、撮影していない参加者がいないかチェックすること。撮影していない参加者がいた場合、発報し撮影していただく）



※イメージ

運営体制

【体制】

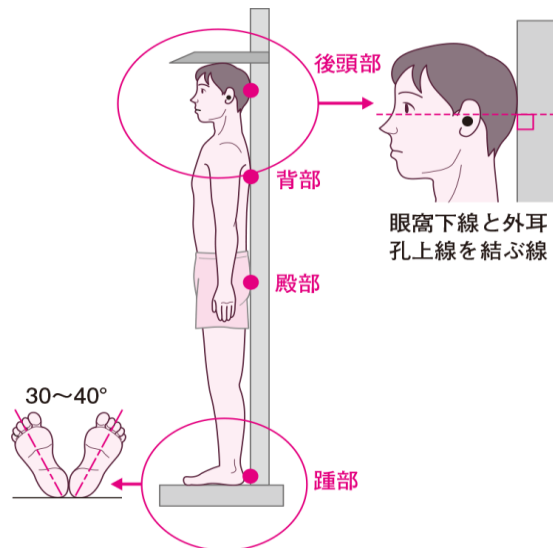
スタッフ：2～4名（台数による） 測定回数：1回 測定時間：1分/1回

【役割】

- ①責任者・説明者：1名・・・測定方法の説明、計測結果の記録用紙への記入
- ②測定者：1～2名・・・身長を測定する
- ③記録者：1～2名・・・測定結果を記録用紙への記入

【手順】

1. 測定者は、必ず水平な場所に身長計を置く。
2. 参加者は、履物および靴下を脱いで計測台に乗る。
3. 参加者は、足先を30～40度を開き、後頭部、背部、臀部、踵部を尺柱に付け、両膝を伸ばして立つ。
4. 参加者は、両腕を体幹に沿わせ肩の力を抜く。顎を軽く引き、正面をまっすぐ見る。
5. 測定者は、横規を静かに降ろし頭頂部にあてる。
（強く押し付けない）
6. 測定者は、横規の高さと同じ高さから水平に目盛りを読み取る。（センチ単位、小数点第1位まで）
7. 測定者は、横規を上げて、参加者に台を降りてもらい計測終了となる。



1. ランニング

2. 太もも前



3. 太もも後ろ



4. お尻



静的ストレッチ（各20秒程度）

5. 足首回し



6. 肩回し



7. スイング前後



8. スイング左右



9. 足首持つ



動的ストレッチ（各8回程度）

10. 腹筋（5回×2セット）

・ヘソを下げたまま上げ下げ

12. リバウンドジャンプ（5回×2セット）

・徐々に高くMaxまで

14. 背筋（肩甲骨寄せて3秒キープ×5回）

11. もも上げ（8回×2セット）

・高く引き上げ、徐々に早くMaxまで

13. 立ち幅跳び（3回×2セット）

・30% ⇒ 50% ⇒ 70%

15. エアー平泳ぎ@立位（5回）

・大きく泳ぐ！

測定会運営方法

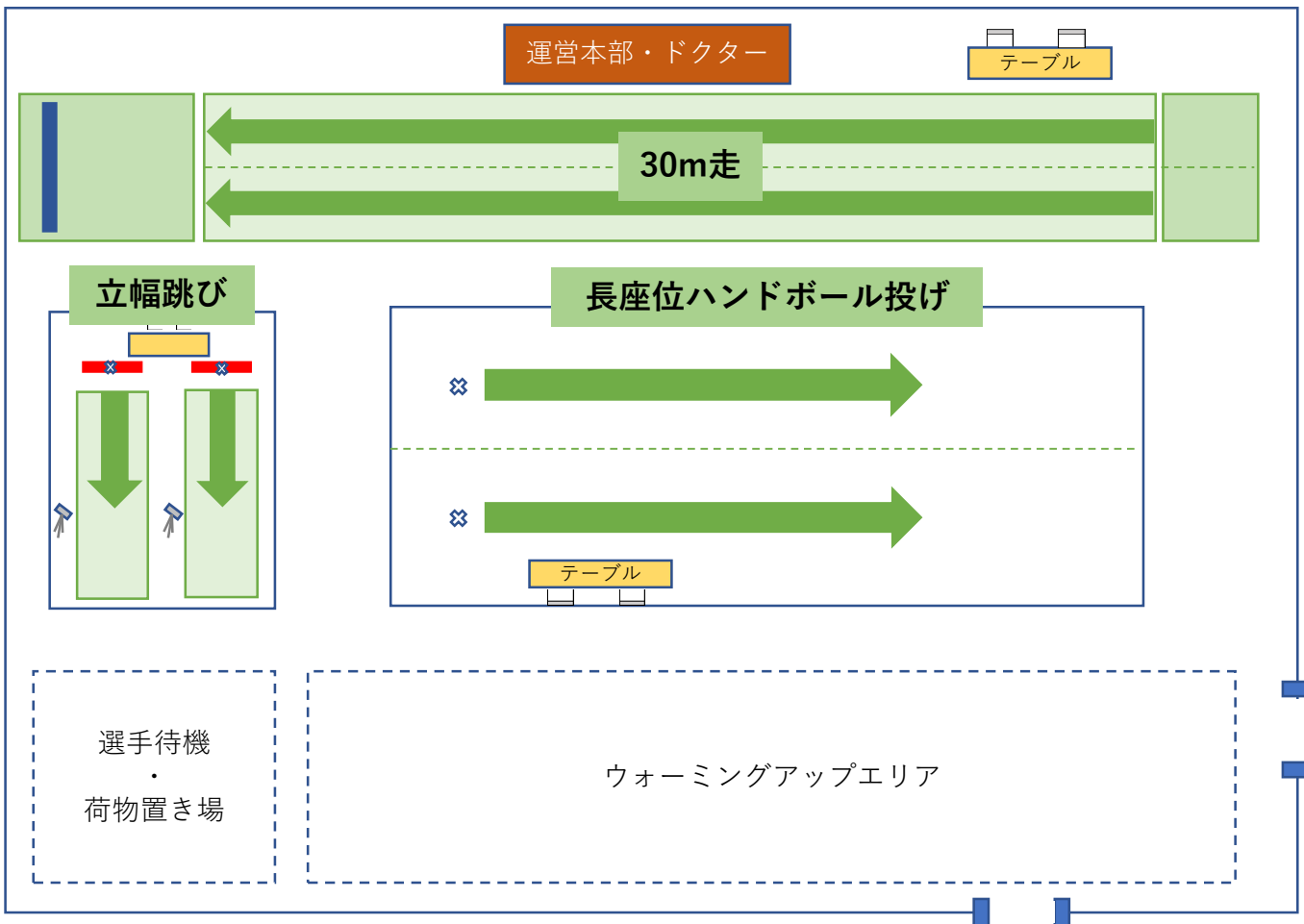
<測定実施方法>

- 選手はウォーミングアップ終了後、準備ができた選手から順に実施する。
（※下記「会場設置図（例）」の場合、30m走⇒立幅跳び⇒ハンドボール投げの順に回る等）
3～5名を目安に測定方法の説明
- 可能な限り選手が交錯しないように各測定種目を設置する。（体育館内を時計回りもしくは反時計回りに巡回できるような設置方法が望ましい。）

<注意点>

- 開始セレモニーは実施しないなど、密集・集合することは極力避ける。
- 選手が滞留したり密集しないよう、誘導者が案内する。
- スタッフはフェイスシールド着用
- 参加者の間隔は1m以上空ける（※養生テープ等で目印をつける）
- 手指のアルコール消毒の呼びかけ

<会場設置図（例）>





30m走

～加速力と疾走能力（スピード）を測定～

【使用物品】

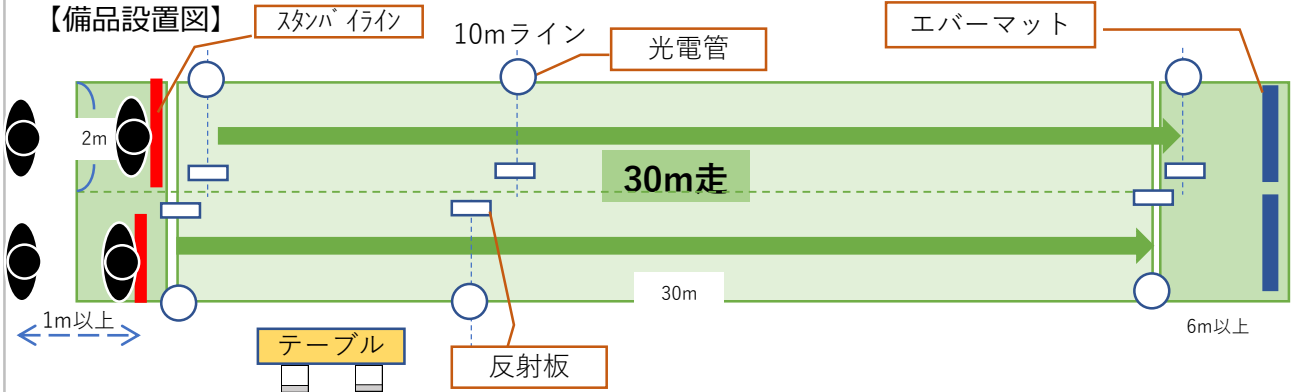
物品名	個数
光電管	2レーンの場合：6台 1レーンの場合：3台
反射板	2レーンの場合：6台 1レーンの場合：3台
テーブル	1台
パイプ椅子	2台
エバーマット	2レーンの場合：2枚 1レーンの場合：1枚

※エバーマットは、ゴールから壁まで十分な距離がある場合は不要

<光電管セット>



【備品設置図】

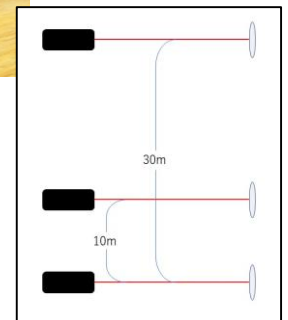


【完成写真】



【準備手順】

- ①エバーマットを準備、ゴール後のエリアに設置する(会場が狭い場合のみ用意)
- ②スタート位置、スタンプライン（スタートラインの約30cm後方）にラインテープを張る(※フロアにラインがある場合は、利用してもOK)
- ③光電管に電池を入れ、三脚に設置する。
- ④反射板も光電管同様に三脚に設置する
- ⑤三脚に設置後、スタート、10m位置、ゴール位置（30m）に置く。
※0m地点のレーザーからメジャーで10m、30mを計測し設置（ラインテープ不要）
※光電管の電源を入れ、レーザーが反射板に当たるように設置
※三脚に重りを乗せる
- ⑥タブレットもしくはスマートフォンで専用アプリを起動・セットし、正常に動くか確認する。



【体制】

スタッフ：4～6名（1レーン） 練習回数：1回 測定回数：2回 測定時間：1分／1回

【役割】

- ①**責任者・説明者：1名**・・・・・・・・測定方法の説明、計測結果の記録用紙への記入
- ②**スタート管理：1～2名**・・・・・・・・スタート管理
- ③**PC機材管理・記録者：1～2名**・・・・測定機器の管理・確認、ソフトウェアのスタート管理、計測結果の記録用紙への記入
- ④**ゴール管理・誘導：1～2名**・・・・・・・・ゴール管理および選手誘導、接触した部分のアルコール消毒

【手順】

1. 待機時は1m以上の間隔を空けて整列する。
2. 測定者は、参加者にスタンディングスタートの要領で行うこと、スタート時にジャンピング動作や（反動をつける動作）やロッキング動作（体を後方に傾けてから前方に戻す動き）は行わないことを指示する。スタンディングスタートは、スタンバイラインを踏んだ静止した状態からスタートすることが、機器の誤作動を少なくする。
3. ゴールライン前で減速することを防ぐため、ゴールラインの先を目指して全力疾走することを指示する。
4. 試走の後、測定者は、参加者の前足がスタンバイラインを踏んでいることを確認する。
5. 測定者は、準備が出来たらソフトウェアのスタートボタンを押し、参加者に自分のタイミングでスタートして良いと指示する。スタート時にジャンピング動作やロッキング動作（体を後方に傾けてから前方に戻す動き）をしていないか、を注視する。もしこうした動作をしていた場合、参加者を止めて、休憩後に再テストする。
6. 参加者は、自分のタイミングでスタンディングスタートし、30mを全力疾走する。
7. 測定者は、参加者のゴール通過とともにタイマーが自動でストップするようにソフトウェアを事前にセットし、30m走のタイムを計測する。
8. 測定者は、ソフトウェアから10m地点でのスプリットタイム、30m走のタイムを0.01秒まで記録用紙に本番2試行の記録をする。
9. 測定者は、2試行の中で一番早い記録を最終的に測定結果とする。

※エバーマットを使用している場合、選手の接触があった箇所について都度アルコール消毒液を噴霧すること。



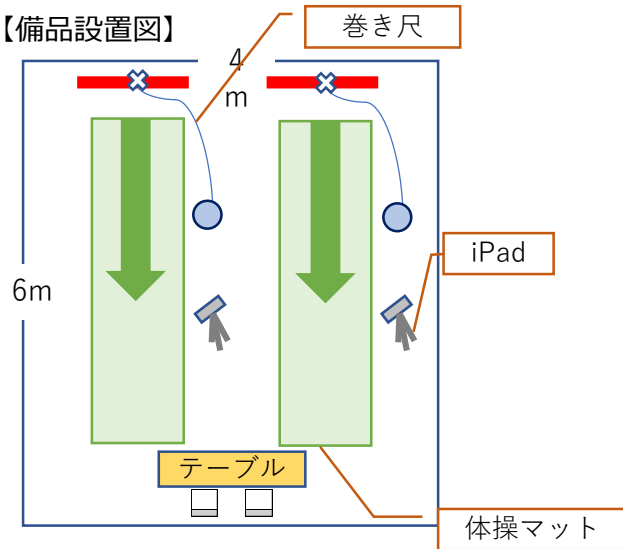
立ち幅跳び

～水平方向の跳躍力を測定～

【使用物品】

物品名	個数
体操用マット	2枚
滑り止めマット	2個
巻き尺	2個
テーブル	1台
パイプ椅子	2脚
iPad (撮影用)	2台
三脚 (撮影用)	2脚

【備品設置図】



【準備手順】

- ①レーン数に応じて体操マット、滑り止めマットを用意する
- ②滑り止めマットを敷き、その上に体操マットを敷く
※特に滑り止めは着地付近（150cm付近）から
- ③踏切位置（マットから50cmの位置）にラインテープを張る。
- ④踏切位置に巻き尺の先端（0cmの位置）をテープで固定する
- ⑤斜め45度前方に撮影用iPad(もしくはビデオカメラ)を設置する。（スタート位置から着地までの様子が撮影できるように設置）

【完成写真】



【体制】

スタッフ：3～7名（レーン数に応じて） 練習回数：1回 測定回数：2回 測定時間：2分30秒／1人

【役割】

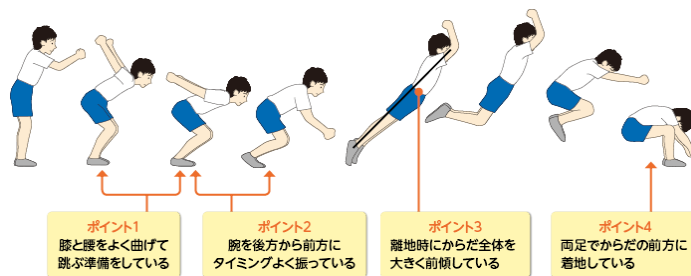
- ①責任者・説明者・記録者：1名・・・測定方法の説明、記録の読み上げ、計測結果を記録用紙に記入
②測定者：2～6名・・・姿勢の確認（両踵が接地した状態でスタートしているかを確認）

【手順】

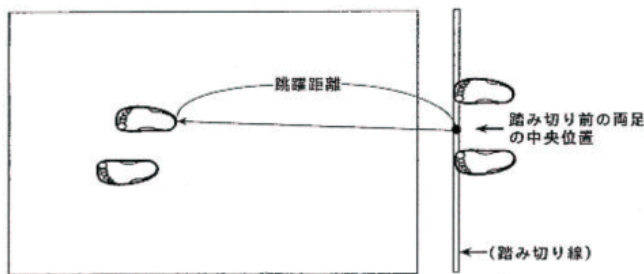
1. 体操用マット（6m程度）、巻き尺、ラインテープを各3セット準備する。マットは着地の際にずれないように、滑り止めを敷き固定する。マットの手前（50cm）の床にラインテープを張り踏み切り線とする。踏み切り前の両足の中央の位置は、予め設定する。

2. 両足を軽く開いて、踏み切り線に印されたマークが両足の中央に来よう踏み切り位置を定める。この際、つま先は踏み切り線の前端に合わせる。

3. 両足で同時に踏み切って前方へ跳ぶ。踏み切りの際には、両足同時に行うこと。二重踏み切り、片足踏み切りにならないよう留意する。
※踏み切りは自分のタイミングで行って良い。



4. 身体がマットに触れた位置のうち、最も踏み切り線に近い位置と、踏み切り前の両足の中央の位置（踏み切り線の前端）とを結ぶ直線の距離を計測する（図参照）。記録はセンチメートル単位とし、センチメートル未満は切り捨てる。



5. 上記2～4の手順を2回実施し、良い方の記録を採用する。（本番を行う前に練習を1回行う）

※選手が接触した箇所は、アルコール消毒液を噴霧する。

<撮影手順>

- ・斜め前方45度の位置に設置し、跳躍の様子がすべて映るかスタッフがテストする。
- ・測定開始から終了まで録画する。（選手ごとに撮影・停止をしなくても良い）
- ・録画後は、録画データをエントリーシートと併せて日本スポーツ協会へ提出する。



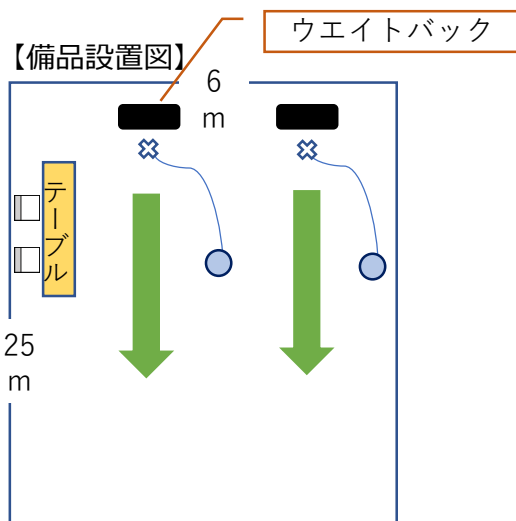
長座位ハンドボール投げ

【使用物品】

物品名	個数
ハンドボール	2～4個
巻き尺	3個（1個予備）
ウエイトバック	2個
テーブル	1台
パイプ椅子	2脚

【準備手順】

- ①踏切位置にラインテープを張る。
※フロアにラインがある場合はそれを活用してもOK
- ②踏切位置に巻き尺の先端（0cmの位置）をテープで固定する
※ラインテープで×印を作り起点とする
- ③記録用テーブルを設置する
※ただし、投擲の邪魔にならないように気を付ける



【完成写真】



【体制】

スタッフ：4～5名（レーン数に応じて） 測定回数：2回 測定時間：1分/1名

【役割】

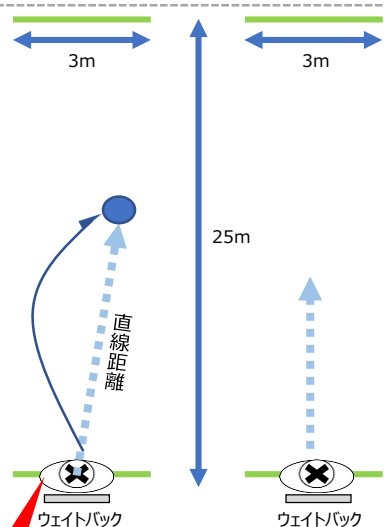
- ①説明者・記録者：1名（※②兼務）・・・測定方法の説明、計測結果の記録用紙への記入
- ②測定者・安全管理：2名
- ③測定者：1～2名

【手順】

1. ハンドボールは2号球を使用する。測定用に巻き尺を準備する。
2. ウェイトバックを背もたれにし、×印の真上にお尻が乗るように、長座位で座る。この際、膝が曲がらないようにする。
※かかととはこぶし1つ分程度あげる。
3. 投げ方はショルダーロー（オーバースロー）とする。
4. 測定の前に測定者が、5m地点に立ち、3回キャッチボールを行った後、2回測定。
5. 計測者は、目視でボールが落下した地点を確認し、スローラインからの距離を0.1m単位で測定する。（0.1m未満切捨てる）
6. ボールは使用するごとにアルコール除菌シートで拭く（滑らないように注意）

※以下はファールとなるので注意

- ・お尻が浮く
- ・背中がウエイトバックから離れる



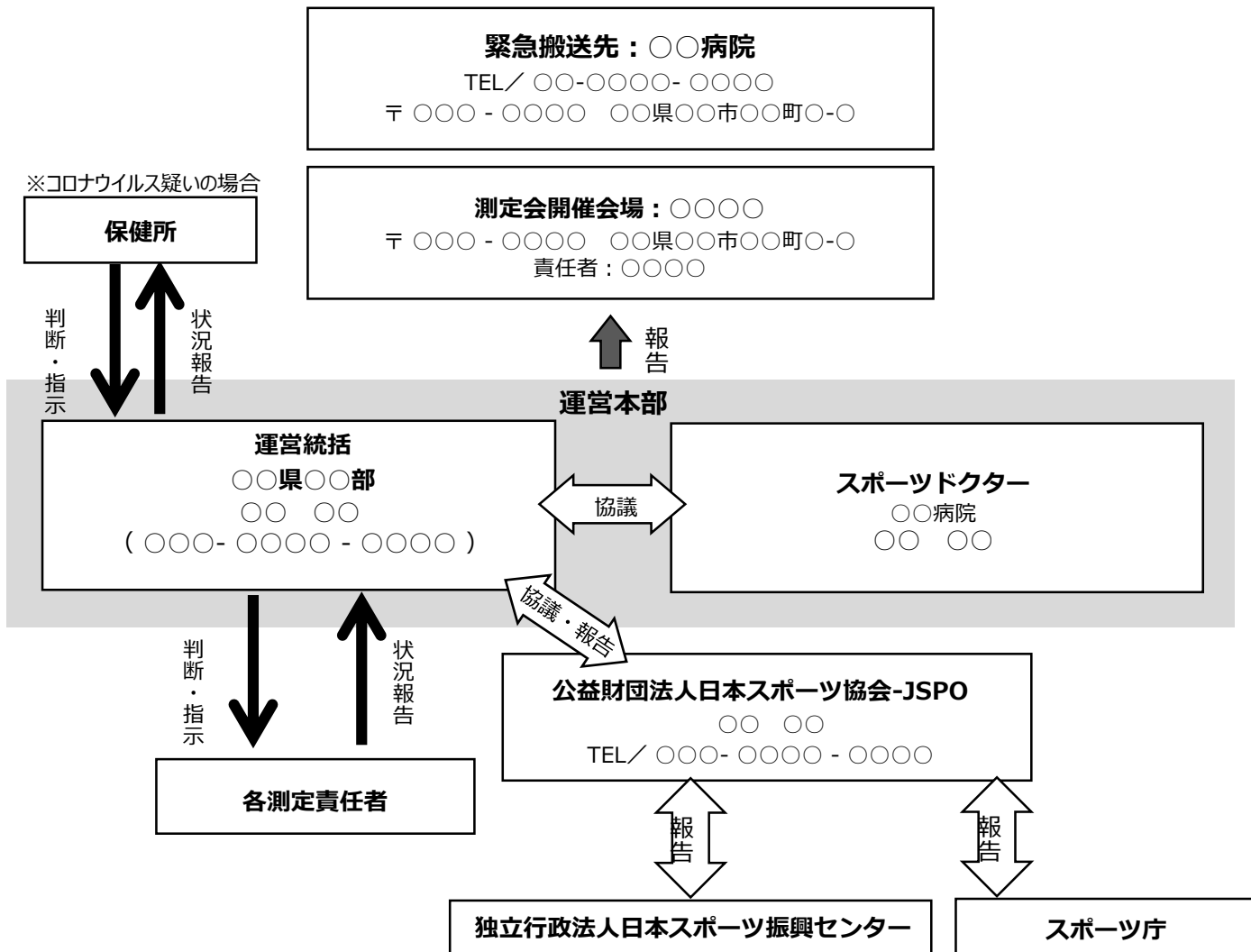
テープで×印を付け、×印を起点に距離を測る。×の上に座るようにする。

1. 基本方針

- ・会場に配置した「運営統括」の携帯電話番号を関係者が事前に確認し、測定会開催会場と運営本部の間での連絡調整が円滑になるよう努める。

2. 具体的対応

- ・事前にAED設置場所の確認し、スタッフへの情報共有を行うこととする。
- ・事故等により参加者が負傷した場合、下記体制図に基づく連絡体制とする。
- ・コロナウイルス感染症が疑われる場合は、所管の保健所に連絡を行い、指示を仰ぐこととする。
- ・測定終了後、運営本部に終了報告（医療救護報告を含む）を行う。
- ・急激な天候の変化あるいは大地震等による突発的な災害時は、参加者、スタッフの安全を最大限に優先し、まず測定会開催会場の防災マニュアル等に従って安全を確保する。そのために、測定会場の職員が常駐するか、測定会場の職員と運営統括の職員が確実に連絡が取れる手段を確保すること。なお、事態が沈静化した段階で、各専門測定評価者および運営本部に状況を報告すること。
- ・実際の事故発生に限らず、ヒヤリハットの事象についても発生状況を記録、各測定責任者は測定会終了後に運営本部に報告すること。



No.	区分①	区分②	設置	内容		手配担当		状況	備考
				項目	数量	JSPO	WPN		
1	オリ	身長測定		身長計	1~2		●		
2		30m走	1~2レーン	光電管	6	●	●		WPN保有のものがあればJSPO手配なし
3				スマートフォンorタブレット(光電管用)	2		●		
4				エバマット(セーフティマット)			必要に応じて		会場が広い場合は使用なしでもOK
5				ストップウォッチ	2		必要に応じて		
6		長座位 ハンドボール投げ	1~2レーン	ハンドボール	3	●	●		WPN保有のものがあればJSPO手配なし
7				ウェイトバック(重り)	2	●	●		WPN保有のものがあればJSPO手配なし
8				メジャー25m以上	4		●		
9		立ち幅跳び	1~2レーン	マット6m程度	1		●	測定レーンに併せて手配	
10				メジャー10m	2		●		
11				滑り止めシート	1		必要に応じて		
12				iPad(撮影用)	2	●	●	測定レーンに併せて手配	カメラも可。WPN保有のものがあればJSPO手配なし
13				三脚(撮影用)	2	●	●	測定レーンに併せて手配	WPN保有のものがあればJSPO手配なし
14	共通	筆記用具等	ハサミ	1					
15			カッター	1					
20			ホッチキス	1					
21			ホッチキス 芯	1					
22			クリップ	1					
23			付箋	1			必要に応じて		
24			ボールペン	10					
25			マジック	5					
26			スティック糊	1					
27			マーカー	1					
28			クリップボード	30					
29			ラインテープ・ハサミ	必要数	●				
30			記録用紙(測定ごと)	50	データ提供	●			
31	ポスター・チラシ	適当	●						
32	名簿・資料関係	救護台帳	5	データ提供	●				
33		受付用名簿	5	データ提供	●				
34		フィードバックシート	必要数	データ提供	●				
		体調チェックシート	必要数	データ提供	●		忘れた場合の予備		
35		運営マニュアル	必要数	データ提供	●				
36	記録用紙	参加者人数分	データ提供	●					
37	装飾関係	ロールアップパナー・タイトルパナー	1式	●					
38		ポスター・チラシ	適当	●					
39		カメラ(受付用)	1台		●				
40		SDカード(受付用)	1枚		●				
41	コロナウイルス感染症 対策物品 (必要に応じて準備)	手指消毒用アルコール	5		●	受付2、会場内2、予備1			
42		アルコール除菌シート	10		●	受付2、身長1、30m走1、立幅1、HB投げ3、予備2	HB投げはボールの除菌用に2つ設置		
43		フェイスシールド	10	●		受付2、身長2、30m走2、立幅2、HB投げ2	説明者等、声を出す人は着用		
44		アルコールスプレー	10		●	受付2、身長2、立幅2、HB投げ2、予備2	選手が接触するものに使用(マット、ウェイトバックなど)		
45		非接触型体温計	2		●	受付1、予備1	事前の体温チェックができていない人向け		
46		ビニール手袋	2		●	受付1、予備1	100枚入りなどの使い捨てのものを想定		