



**JAPAN HIGH  
PERFORMANCE  
SPORT CENTER**

ASPC XII International Forum on Elite Sport@4-6 Dec 2024

# A Japanese Perspective on Athlete Development Pathways

---


Taisuke Kinugasa PhD

Senior Research Scientist

Japan High Performance Sport Center (HPSC)

Japan Sport Council (JSC)

**JAPAN SPORT**  
COUNCIL



2014  
International  
Pathway  
Program  
-Hong Kong-  
FENCING

運動スタッフ用マニュアル

*16 DAYS CAMP to MEET The WORLD*

**JAPAN SPORT**  
COUNCIL

Athlete Pathway Development Project





日本版FTEM

タレント発掘  
育成プログラム

アスリート  
ライフスタイル

スポーツ科学

ワールドクラス  
バスウェイネットワーク

アスリート  
バスウェイシステム

J-STAR  
プロジェクト

## Athlete Development Pathways

世界へ挑め、  
三つ目のAは、  
しかし道はあなた自身で切り拓くことができます。  
独立行政法人日本スポーツ振興センターは、アスリート育成バスウェイを整備し、  
道しるべとなり世界へ挑戦する皆さんを応援し

are a planned sequence of experiences  
to optimise the phases of athlete development  
from the foundations of movement to sport mastery  
(Kinugasa et al, 2019).



# Challenges at the System Level in Japan

Sports Science in Elite Athlete Support 3 (2018) 53-68

## 総説

日本におけるアスリート育成・強化システム構築に関する取組の変遷と課題  
History and Challenges of Establishing the Athlete Development System in Japan

藤原昌<sup>1)</sup>、衣笠泰介<sup>1)</sup>、久木留毅<sup>1),2)</sup>  
Akira Fujiwara<sup>1)</sup>, Taisuke Kinugasa<sup>1)</sup>, Takeshi Kukidome<sup>1),2)</sup>

The Ministry initiated a national project to develop an integrated coaching system in 2001

The programmes were developed in 32 sports in 2005

However, the Ministry found that half of the local coaches did not know about the programmes developed by the National Sports Federations in 2008

体育学研究 64 : 777-795, 2019

777

実践研究

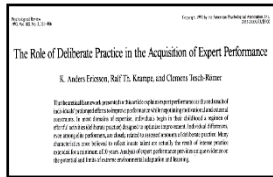
我が国のハンドボールにおける一貫指導システムの課題に関する研究：  
JFA と JVA の事例を参考に

永野 翔大<sup>1)2)</sup> 中山 雅雄<sup>3)</sup> 中西 康己<sup>3)</sup> 會田 宏<sup>3)</sup>

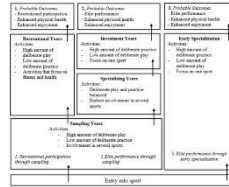
Shota Nagano<sup>1,2)</sup>, Masao Nakayama<sup>3)</sup>, Yasumi Nakanishi<sup>3)</sup> and Hiroshi Aida<sup>3)</sup>: Study of the integrated handball coaching system in Japan: with reference to the JFA and JVA. Japan J. Phys. Educ. Hlth. Sport Sci.

- 1) No revision
- 2) Not implemented nationally
- 3) Lack of visibility.

# Which Pathway to Go?



**Ericsson, 1993**  
Developmental  
Psychologist



**Côté, 1999**  
Sports  
Psychologist



**Balyi, 2004**  
Sport  
Practitioner



**Henriksen, 2010**  
Sports  
Psychologist



**Llyod, 2012**  
S&C



**Gulbin, 2013**  
System leader

Violinists, Pianists,  
Chess, Sport

**Deliberate  
Practice**

10 years or 10,000  
hours

Rowing & Tennis  
Families (n=15)

**Dev. Model of  
Sports Ppn.  
(DMSP)**

Sampling  
Specializing  
Investment

Athletes

**Long Term Ath.  
Dev. (LTAD)**

FUNDamentals  
Learn. To Train  
Train. To Train  
Train. to Comp.  
Train. to Win

Sailing, Aths.,  
Canoe, Soccer,  
Trampoline

**Ath. Talent Dev.  
Model (ATDE)**

Micro/Macro  
Ath./Non. Ath.  
Env. & Sp.  
Specific ESF

Youth athletes

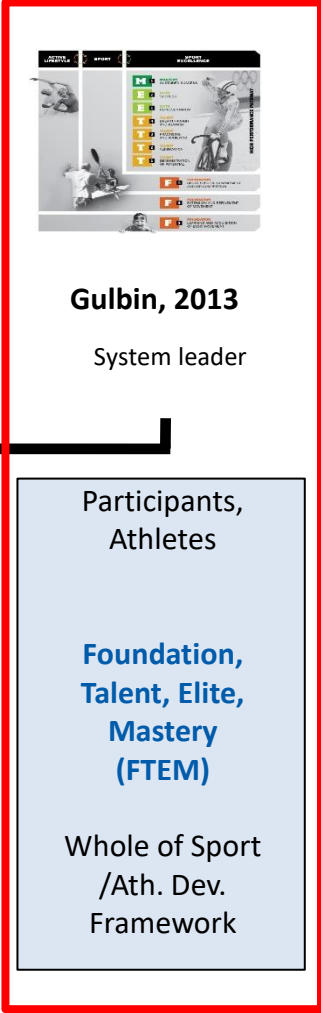
**Youth Physical Dev.  
(YPD)**

Trainability of  
Mobility, Agility,  
Speed, Power,  
Strength,  
Endurance etc

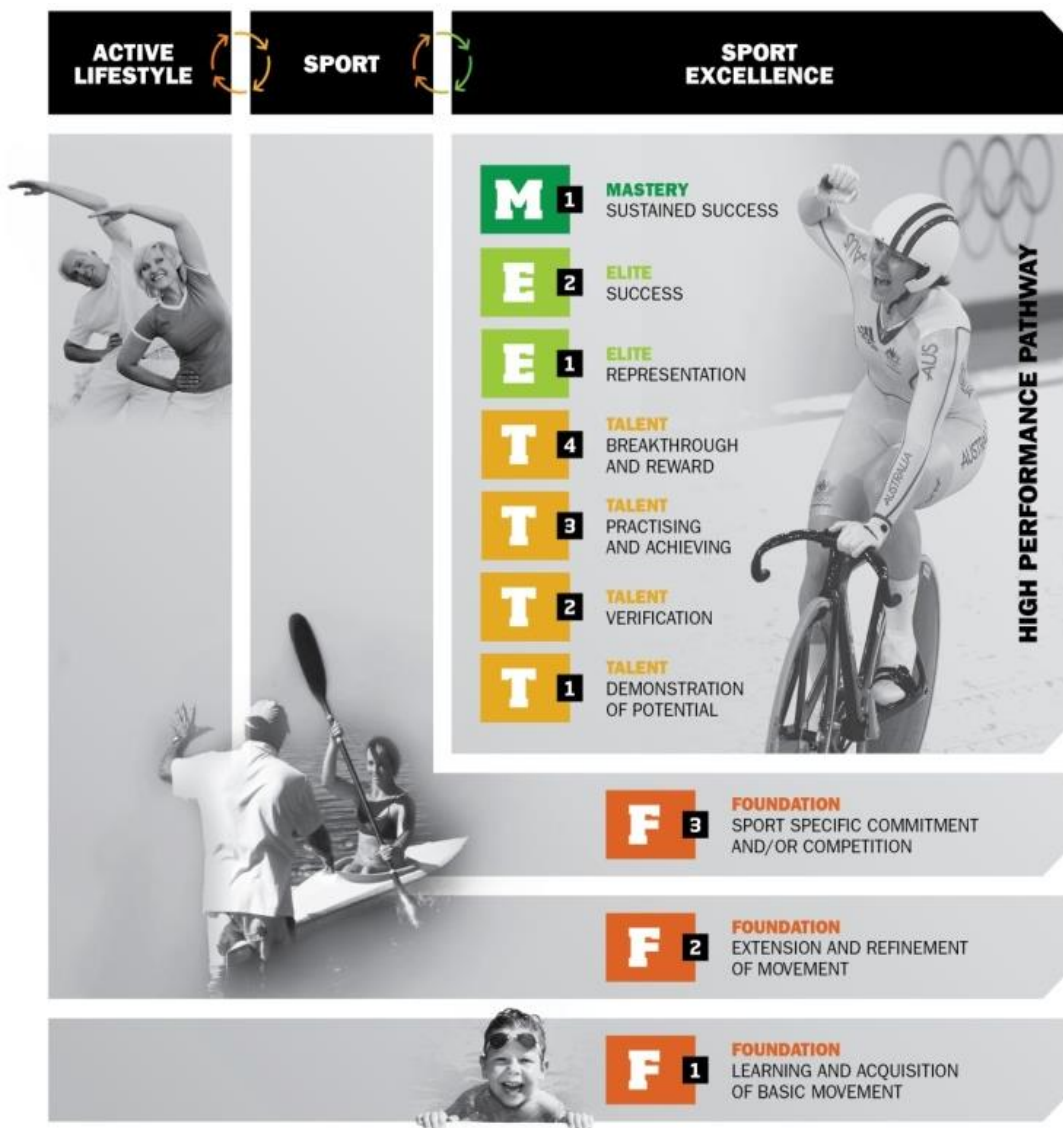
Participants,  
Athletes

**Foundation,  
Talent, Elite,  
Mastery  
(FTEM)**

Whole of Sport  
/Ath. Dev.  
Framework



# An Evidence-Informed Athlete Development Pathway Framework



*Journal of Sports Sciences*, 2013  
 Vol. 31, No. 12, 1319–1331, <http://dx.doi.org/10.1080/02640414.2013.781661>

**An integrated framework for the optimisation of sport and athlete development: A practitioner approach**

JASON P. GULBIN, MORAG J. CROSER, ELISSA J. MORLEY, & JUANITA R. WEISSENSTEINER

*Australian Institute of Sport, Athlete Pathway Development, BRUCE, Australia*  
 (Accepted 27 February 2013)

Deductive reasoning: Literature review on various athlete development models



Inductive reasoning: AIS experiences over 20 years

# “The Japanese FTEM” is a Framework for Optimizing Athlete Development



**Individual  
Sport  
System**

# Application to All Levels: Communicating with the Common Language

F (Foundation)			T (Talent)				E (Elite)			M (Mastery)
F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	E3	M
										
Beginning deliberate play and learning a range of foundational movement skills (running, jumping, throwing, and object control)	Improving and enhancing the foundational movement skills through physical education and diverse sport experiences while having fun	Participating in sports-specific training and competitions by taking into account growth and development	Identifying promising athletes aiming for high performance through sports science testing and coaches' eyes	Confirming identified talents and athletes to assess their competencies, psychological skills, physiological characteristics etc	Committing to higher training volume and participating in appropriate competitions to prepare for international competitions	Achieving competition results as athletes and breakthroughs are rewarded for their efforts	Selected as a senior representative via the national team selection or gained professional status	Top 8 finished at the most recent World Championships etc	Medals won at World Championships, Olympic Games, Paralympic Games etc and honors earned in professional leagues	Sustained multi-cycle success in the world's premier international competitions or professional leagues



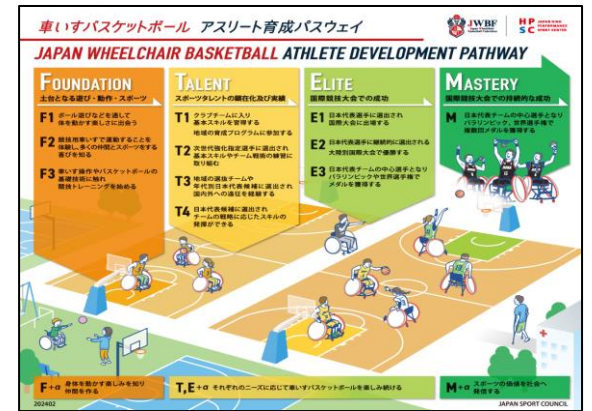
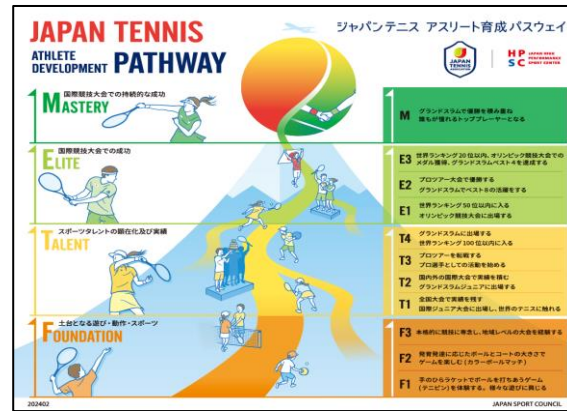
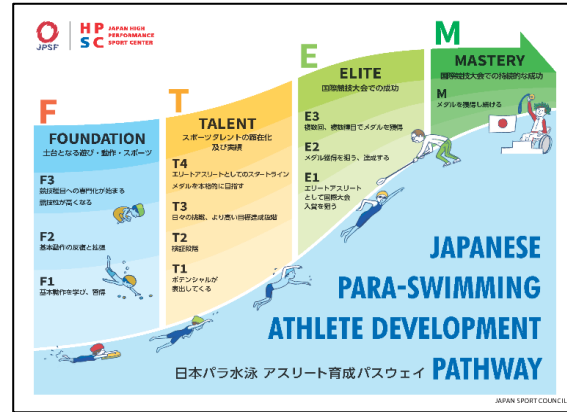
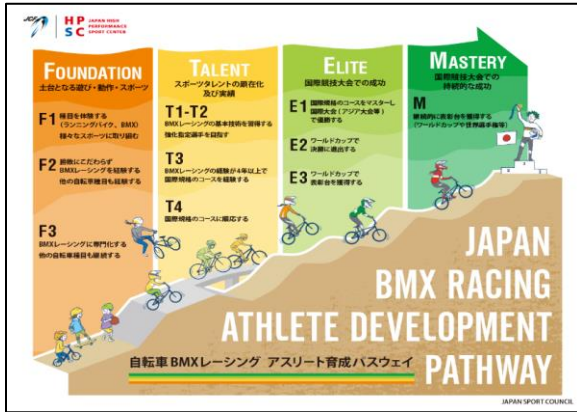
# Application to the **System** Level: Provide Evidence for Policy Making

## 3<sup>rd</sup> Sport Basic Plan

Specific measures for "Establishment of Athlete Development Pathways"

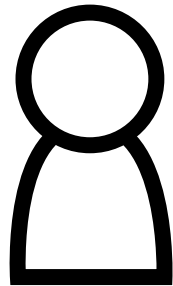
*Support each NF to establish an athlete development pathway that integrates the process from talent identification and development to high performance, while using "the Japanese FTEM" etc. In doing so, give due consideration to the careers of elite athletes after they retire.*

# Application to the Sport Level: the Early Adopters of the Pathway Models



[pathway.jpnsport.go.jp/ftem/competition.html](http://pathway.jpnsport.go.jp/ftem/competition.html)

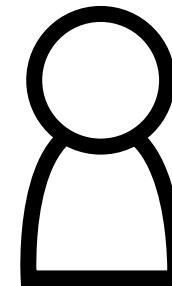
# Voices on the Pathway Model Development



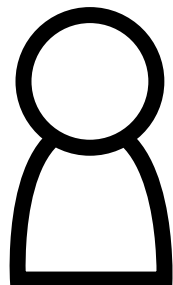
(HP Director)

Can visualize the NF programmes by using the Japanese FTEM

Can expect what are needed to move to the next level



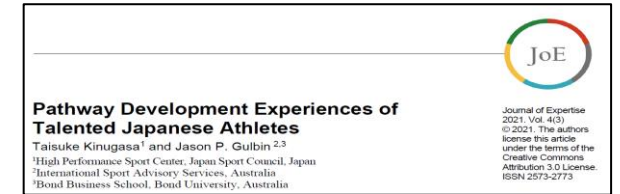
(Medalist)



(Local Coach)

Can set goals and tasks according to the development stages

# Application to the **Individual** Level: A National Survey of Japanese Youth Athletes



A national survey was conducted with 604 promising Japanese athletes across 53 sports to identify the characteristics of the Japanese compared to internationally advocated practices (Kinugasa et al, 2019a)

The transitional trajectory (milestones) of talented Japanese athletes revealed in this study broadly parallels previous non-Asian centric international athlete development research

# Practical Recommendations for the Talent Stage Athletes

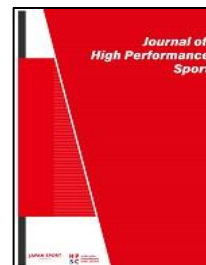


Abdopted from Kinugasa & Yamashita (2023) "The Road to Becoming Top Athletes", Total Conditioning Guidelines for Athletes, Japan Sport Council, Japan High Performance Sports Center, pp. 345

JAPAN SPORT COUNCIL 13

# Application to the Sport Level: the Japanese Pathway Health Check

How healthy is YOUR sport's development pathway?



Journal of High Performance Sport 10(2022)140-151

**研究資料**

中央競技団体における最適なアスリート育成パスウェイ構築に向けた現状把握及び課題抽出のためのコミュニケーションツール「日本版パスウェイヘルスチェック」の開発  
Development of the communication tool "the Japanese Pathway Health Check" for optimising athlete development pathways in National Federations

萩原正大<sup>1)</sup>, 衣笠泰介<sup>1)</sup>  
Masahiro Hagiwara<sup>1)</sup>, Taissuke Kimugasa<sup>1)</sup>

**パスウェイヘルスチェック (競技団体向け) Ver. 2.0**

このパスウェイヘルスチェックは最新の国際的なアスリート育成パスウェイの現状を把握し、課題を抽出するツールです。この結果は、課題を抽出するためのツールであり、課題の抽出や解決策の提案はできません。

実施団体名: \_\_\_\_\_  
実施者 (個人): \_\_\_\_\_  
実施年: \_\_\_\_\_

回答の信頼性を高めるため、回答者には匿名化が保証されています。

1. 選手は、トレーニングやコンディショニングの計画が、競技団体から提供されるべきであると認識しているか？
2. トレーニングやコンディショニングの計画が、競技団体から提供されるべきであると認識しているか？
3. トレーニングやコンディショニングの計画が、競技団体から提供されるべきであると認識しているか？
4. トレーニングやコンディショニングの計画が、競技団体から提供されるべきであると認識しているか？
5. トレーニングやコンディショニングの計画が、競技団体から提供されるべきであると認識しているか？
6. トレーニングやコンディショニングの計画が、競技団体から提供されるべきであると認識しているか？
7. トレーニングやコンディショニングの計画が、競技団体から提供されるべきであると認識しているか？
8. トレーニングやコンディショニングの計画が、競技団体から提供されるべきであると認識しているか？
9. トレーニングやコンディショニングの計画が、競技団体から提供されるべきであると認識しているか？

0000歳 0000年0月00日 (実施)

**パスウェイヘルスチェック 回答結果 (サンプル)**

このシートは、パスウェイヘルスチェックの結果をもとに、競技-育成-強化に到達する課題が明確になることを目指して作成されました。課題に対する具体的な解決策について検討する際にご活用いただけます。

**1. パスウェイヘルスチェックの結果**

FTEMの段階別育成の基軸とそれぞれの観点から回答結果を集約し、赤黄緑の格号を使用し、現状を視覚化したものです。

**FTEMの段階から見た結果**

項目	育成の基軸	育成の基軸	育成の基軸
FTEMの段階	育成の基軸	育成の基軸	育成の基軸

**育成の基軸から見た結果**

育成の基軸	育成の基軸	育成の基軸
育成の基軸	育成の基軸	育成の基軸

**2. 回答結果の可視化**

ヘルスチェックの全ての回答結果を可視化し、一つのグラフにまとめたものです。内側のグラフは、育成の基軸ごとに集約した可視化結果を示しています。外側のグラフは、各育成の基軸に対して、FTEMを軸としたFTEMの段階ごとの集約した可視化結果を示しています。

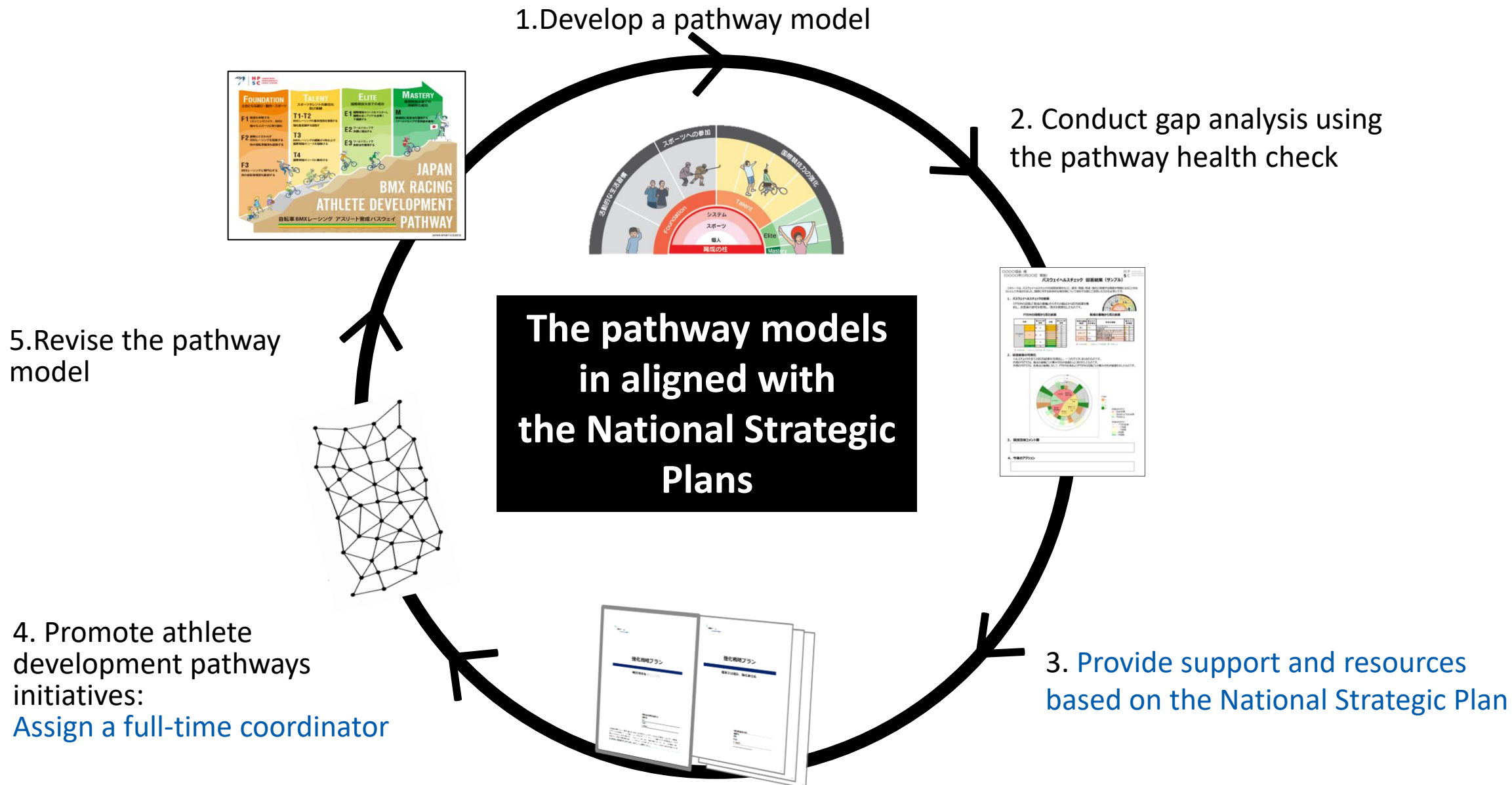
**3. 競技団体コメント欄**

\_\_\_\_\_

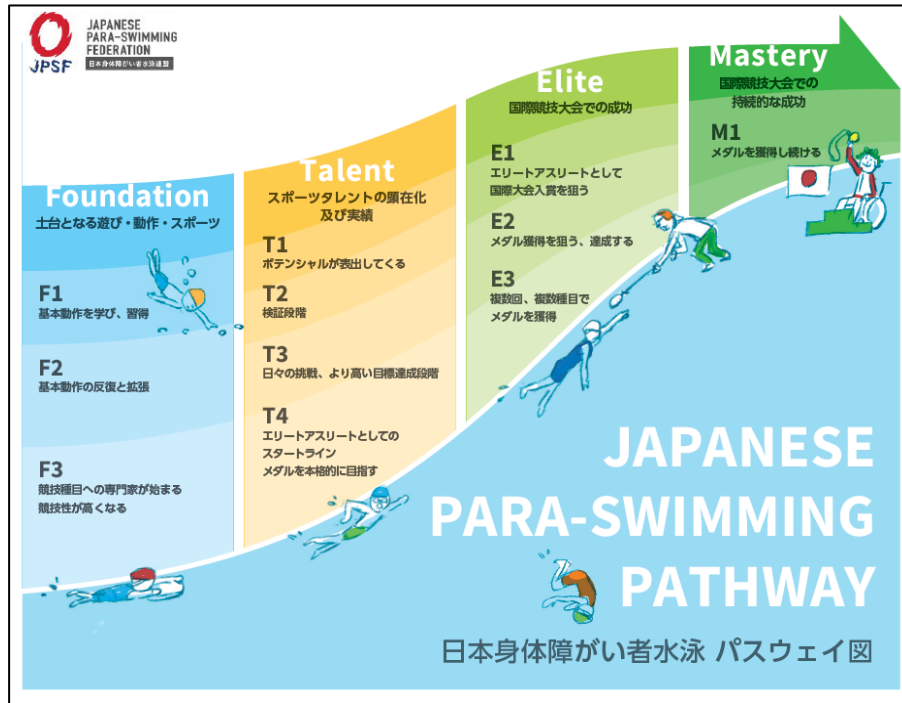
**4. 今後のアクション**

\_\_\_\_\_

# The Japanese FTEM is Our Core Business & Integrated at the System Level



# Importance of Collecting Athletes' Voices



**JAPANESE PARA-SWIMMING FTEM**  
日本身体障がい者水泳 FTEM 段階図

FTEM	FOUNDATION 土台となる遊び・動作・スポーツ			TALENT スポーツタレントの顕在化及び実績				ELITE 国際競技大会での成功			MASTERY 国際競技大会での持続的な成功
段階	F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	E3	M1
アスリートの全体像	基本動作を学び、習得	基本動作の反復と拡張	競技種目への専門家が始める競技性が高くなる	ポテンシャルが表出してくる	検証段階	日々の挑戦、より高い目標達成段階	エリートアスリートとしてのスタートライン メダルを本格的に目指す	エリートアスリートとして国際大会入賞を狙う	メダル獲得を狙う、達成する	複数回、複数種目でメダルを獲得	メダルを獲得し続ける
競技パフォーマンス	習ったことや身につけたことを繰り返し、より高いレベルを目指す	水泳動作の反復と拡張	競技種目への専門家が始める競技性が高くなる	自身の能力を高め、他の選手と競い合う機会を得る	自身の能力を高め、他の選手と競い合う機会を得る	自身の能力を高め、他の選手と競い合う機会を得る	自身の能力を高め、他の選手と競い合う機会を得る	自身の能力を高め、他の選手と競い合う機会を得る	自身の能力を高め、他の選手と競い合う機会を得る	自身の能力を高め、他の選手と競い合う機会を得る	自身の能力を高め、他の選手と競い合う機会を得る
年齢	～9歳			10～19歳				20～29歳			30～39歳

The use of “the athlete’s voice” to inform **real** athlete development pathways



出典：日本身体障がい者水泳連盟HP  
<https://team.paraswim.jp/>



Please access to the video here



# Athletes are at the Heart of the System

How to Repeat Successes at High Performance Sport?



1. Coaches/Peers

2. Daily Training Environment

3. Promising Athletes

## **| How well did you prepare everyday?**

***My vision is to develop robust, resilient, adaptable athletes who are physically, psychologically & tactically [, & socially] ready to compete to win in the competitive arena.***

***In 52 years, the vision has never changed...***

Vernon Gambetta, 2021

[www.functionalpathtrainingblog.com/2021/03/my-vision.htm](http://www.functionalpathtrainingblog.com/2021/03/my-vision.htm)

# Raise The Future With The Power of Sport

