

発育期の スポーツ活動 ガイド



JSPPO
Japan Sport Association

はじめに

スポーツはからだを動かすことを楽しむ欲求を満たして人生を豊かにしてくれるし、社会生活を営む上で必要な力を身につけてくれる。また福祉や交流といった社会における多様なニーズに応えられるし、社会的な性格をもっているために社会を支えられる。そして生涯にわたっていつでも、どこでも、誰でも、そしていつまでも享受(味わい、楽しむこと)できるものである。

ただしスポーツには競技力向上と人間的成長というダブルゴールがあるので、指導者は両者とうまくつきあう知恵を絞り、スポーツ文化をつくって価値を伝えていく1人だという認識をもちたい。

日本におけるスポーツは体育の授業や運動部活動といった学校教育の中から、からだを動かしたい、競争や社交の喜びを味わいたい、健康や体力を保持増進したいといった望みを叶えるための活動として社会の中へと広がってきた。そうした中、少子社会となった今日、児童生徒の場合には学校運動部活動と地域スポーツ(スポーツ少年団や総合型地域スポーツクラブ)活動の連携が求められている。

幼児期から思春期開始年齢までは、デリバレイト・プレイ^{※1}によってスポーツに必要な身のこなしと適切な運動習慣を身につけさせることが勧められる。また、適切な運動やスポーツ活動は、学業や防衛体力^{※2}にも良い影響を及ぼすことも報告されていることから、アクティブ・チャイルド・プログラム^{※3}では、様々な運動遊びを紹介し、1日に60分間以上の活動も推奨している。その後思春期以降には、スポーツ種目そのものを楽しませ、パフォーマンスの向上や競い合う楽しみをもたせることが勧められる。競技スポーツをめざしたり、競技間・種目間でトランスファー^{※4}したりするのは子どもの適性を考慮して柔軟に行いたい。そして競技スポーツの道を歩むようになったら、一貫指導の考えのもとでデリバレイト・プラクティス^{※5}を取り入れたい。

2016年のリオデジャネイロ夏季オリンピック出場選手の6歳までに経験した種目数は1.6±1.3種目(JOC、2016)であり、海外のオリンピックの3.3±1.6種目(Vaeyens et al., 2009)よりも少なかった。しかしその約半数が経験した種目が現在の種目に「役に立った」と回答しており、競技スポーツでも複数種目を経験することの好影響が伺える。ただし水泳や体操のように思春期開始前から多くの練習量が求められる競技種目もあり、これらの種目では複数種目の経験からより早期に1つの種目に専門化(練習の量や強度の増大)していくことになる。1つの種目の練習量が多くなることでドロップアウト^{※6}してしまう子どもが増えることのないように対策を立てることが求められる。

指導者という立場は子どもなしには成立しない。子ども中心の指導を心掛けたい。

発育期のスポーツ活動において留意しておくべき事柄を、生活面、心理面と社会性、成長の理解、栄養、外傷・障害予防、競技会のあり方に分けて以下に記した。

生活の中に取り込む

- ・身体活動と学業のバランスをとり、それぞれの効果をあげよう。
- ・保護者と連携して身体リテラシー^{※7}を育成しよう。
- ・学校運動部活動と地域スポーツ活動、それぞれの利点を活かして効果的に利用しよう。
- ・防衛体力を高め、バーンアウト^{※8}しないように、適切な栄養と休養をとろう。

心を育み、社会性を身につける

- ・できる目標を定めて、できたら褒めてあげることで運動有能感^{※9}を高めよう。
- ・自分の中から湧き上がるような動機づけをもって運動することで自主性を高めよう。
- ・勝ち負けにこだわるよりも上達や努力を重視する雰囲気をつくろう。
- ・スポーツマンシップやフェアプレイの精神や行動を身につけさせよう。
- ・心身への過剰な負荷、暴力、差別、ハラスメントをなくそう。
- ・様々な経験を積ませることでレジリエンス^{※10}を高めよう。

成長を理解する

- ・身体の各器官は神経系、呼吸循環器系、筋系の順に発達する。
- ・成長に応じた、適切な運動強度、時間、頻度がある^{※11}。
- ・幼児期には楽しく遊ばせることでスポーツに必要な身のこなしが身につく。
- ・同じ学年の子どもでも発育発達の個人差は大きく相対的年齢効果^{※12}がみられる。
- ・PHV年齢^{※13}は女子が9～11歳、男子が11～13歳で、その約1年後に骨塩量^{※14}の増加速度も最大になる。
- ・早熟な子どものその後の伸び代は小さくなる傾向にある。

※1 デリバレイト・プレイ：大人の関与が少ない、子ども主体のスポーツ活動。そのスポーツを模倣しながらも、子どもたちのニーズに合わせてルール、参加人数、用具、環境などを自由に変えて楽しむ。基礎的なスポーツスキル、内発的動機付けなどの心理的スキル、対人関係などの社会的スキルなど身体リテラシーの育成につながり、将来の本格的スポーツ参加への橋渡しとなる。

※2 防衛体力：病気やストレスなどに対する身体の抵抗力

※3 アクティブ・チャイルド・プログラム：日本スポーツ協会が制作し、啓発している元気な子どもを育むためのプログラム

※4 トランスファー：転向

※5 デリバレイト・プラクティス：競技力向上を目的に、指導者のもとで、高度に計画化、構造化された専門的練習

※6 ドロップアウト：努力してきた運動の集団から落ちこぼれること

※7 身体リテラシー：生涯にわたり身体活動やスポーツを楽しむことができるように、幼少年期に遊びやデリバレイト・プレイを通して基礎的な運動スキルやスポーツスキルを身につけるとともに心理的スキル、社会的スキルも同時に養うこと。

※8 バーンアウト(燃え尽き症候群)：目標を達成するために長い期間にわたって努力しても十分な成果が得られず、情緒的・身体的に消耗していくプロセス

※9 運動有能感：運動することや自分に対する自信のこと。運動能力が優れている、練習や努力をすればできるようになる、周りに認められているという3つの因子により構成される。

※10 レジリエンス：困難な状況に直面してもしなやかに適応して生き延びる力

※11 幼児期の運動遊びは、毎日60分以上を目標とし、以後、体力や技術・スキルを考慮して週3回以内、1回1～2時間、少しきついと感じる程度を目安とする。

※12 相対的年齢効果：生まれ月が学業やスポーツの成績などに与える影響のこと

※13 PHV年齢(peak height velocity age)：1年間の身長伸びが最大になる年齢

※14 骨塩量：骨を構成しているカルシウムなどのミネラル量

栄養を十分にとる

- 健全な発育には適度な運動、十分な栄養と睡眠が必要である。
- 発育期はからだを維持するだけでなく、からだが大きくなるために十分な栄養が必要である。
- 栄養バランスのとれた食事を朝、昼、晩の3回しっかりとる。
- 女子の体操、陸上長距離などでは無理に減量して、エネルギー不足から無月経、骨粗鬆症を引き起こすことがある。
- 10代はからだ形成される大切な時期であり、男女を問わず無理な減量は禁物である。

スポーツ外傷・障害を予防する

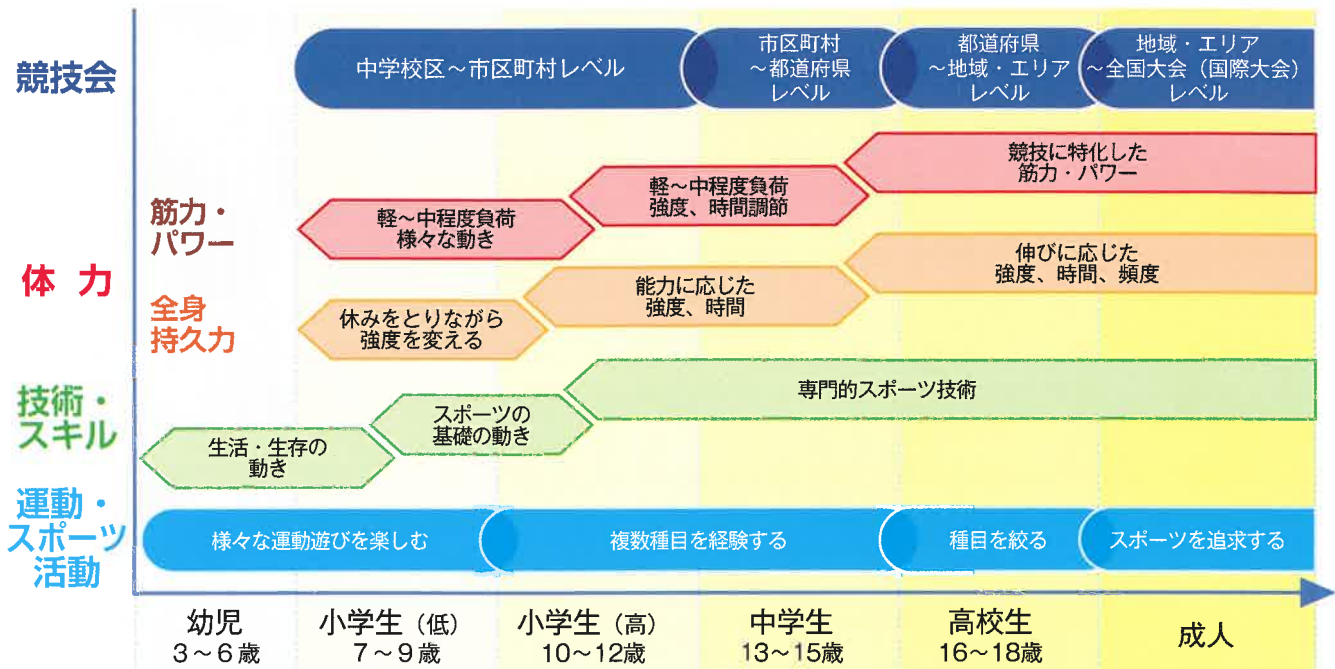
- 発育期の骨は成人より軟骨部分が多く、未熟であるため外力に弱く、過度のスポーツ活動や無理な動作で外傷、障害を起こしやすい。
- 発育期にはスポーツが過度にならないよう、特に注意する必要がある。
- 使いすぎによる障害では、軽い痛みのうちに休めば治癒することが多いが、無理をすると後遺症が残ったり、スポーツに支障が生じたりする。
- 痛みがある場合には休養し、よくならなければ、スポーツドクターの診察を受ける。

競技会のあり方

- 全てのプレーヤーに等しく出場機会を与えるために、クラブ(学校)対抗戦やリーグ戦方式を積極的に導入する。
- チーム競技においては、複数のチームで人数を補い合う合同チームや、同一チームから複数チームがエントリーできるように配慮する。また、個人競技においては、できるだけオープン種目を設けるなど、より多くのプレーヤーが出場できる環境を整える。
- 学年ではなく実年齢によるカテゴリーを設けるなど、発育発達の個人差(相対年齢効果)を考慮したカテゴリー設定を工夫する。
- 競争よりも試合・ゲームを通した身体リテラシー(基礎的スキル)の発達を重視し、競技規則(ルール)、競技用器具の規格および種目(負荷)設定などを適切かつ柔軟に変更する。
- オーバートレーニング症候群やスポーツ障害を回避するために、適切な休養日の設定に配慮した競技日程を設定する。

発育期の年齢区分ごとに、スポーツ活動においてトレーニングすべき内容と競技会のあり方を以下に記した。長期的な視野をもってアスリートを育成するためのモデルとしても役立つものである。

トレーニングすべき内容と競技会のあり方 ～アスリート育成モデル～



運動・スポーツ活動

- 3～9歳** 遊びを含めた多様な運動を楽しみながら様々な動きを身に付ける。
- 10～15歳** 多様なスポーツを経験し、専門的なトレーニングを始める。
- 16～18歳** 得意な種目、熱中できる種目を絞り、専門的なトレーニングを深める。
- 19歳～** 得意な種目、熱中できる種目を追求し、生涯を通じて楽しむ。

技術・スキル

- 3～8歳** 生活・生存のための動きを中心に経験する：立つ、座る、歩く、走る、跳ぶ、昇る、降りる、回る、転がる、這う、よける、支える、持つ、運ぶ。
- 7～11歳** スポーツの基礎となるような動きを中心に経験する：投げる、捕る、打つ、漕ぐ。様々な状況下で複数の動きを組み合わせる。
- 10歳～** それぞれのスポーツの専門的技術を身につける。

体力

筋力・パワートレーニング

- 7～11歳** 様々なエクササイズにおけるフォームづくりを目的とする。軽度から中程度の負荷を用いて、激しい動きとゆっくりした動きを織り交ぜながらたくさんの筋肉を動かすような運動を行う。
- 12～14歳** 筋力の向上に伴い段階的に負荷を増加させ、軽度から中程度の負荷を用いて運動の強さや長さを調節しながらトレーニングを行う。
- 15歳～** 自身の高めるべき能力に応じた強度設定を行い、高負荷のトレーニングを開始する。

全身持久力のトレーニング

- 7～10歳** ゆっくりとした動きから激しい動きを交えた様々な種類の運動を、短い休憩をとりながら繰り返し行う。
- 11～14歳** 個人に応じて運動の強さと時間を配分したトレーニングにシフトしていく。
- 15歳～** 定期的な持久力測定を実施し、個人の伸びに応じて運動の頻度、強度、持続時間を設定したトレーニングを行う。

競技会

7～12歳(小学校期)

- 種目(負荷)設定や演出を工夫し、誰もが気軽に参加できる競技会を開催する。
- その場にいるプレーヤーでの即席チームによる試合・ゲーム(ピックアップゲーム)など、プレーヤー同士の交流を重視した競技会を開催する。
- 子どもたちへの過度な負担を避けるため、専門的なトレーニングや競技会準備は行わない。
- 中学校区～市区町村レベル(都道府県レベル以下)の競技会への参加を推奨する。

13～15歳(中学校期)

- シニア(オリンピック)種目にこだわらない種目(負荷)設定による競技会を開催する。
- 個々のプレーヤーの発育発達特性に応じて、競技会への出場回数(試合数、出場時間、レース数など)に配慮する。
- 市区町村～都道府県レベル(地域・エリアレベル以下)の競技会への参加を推奨する。

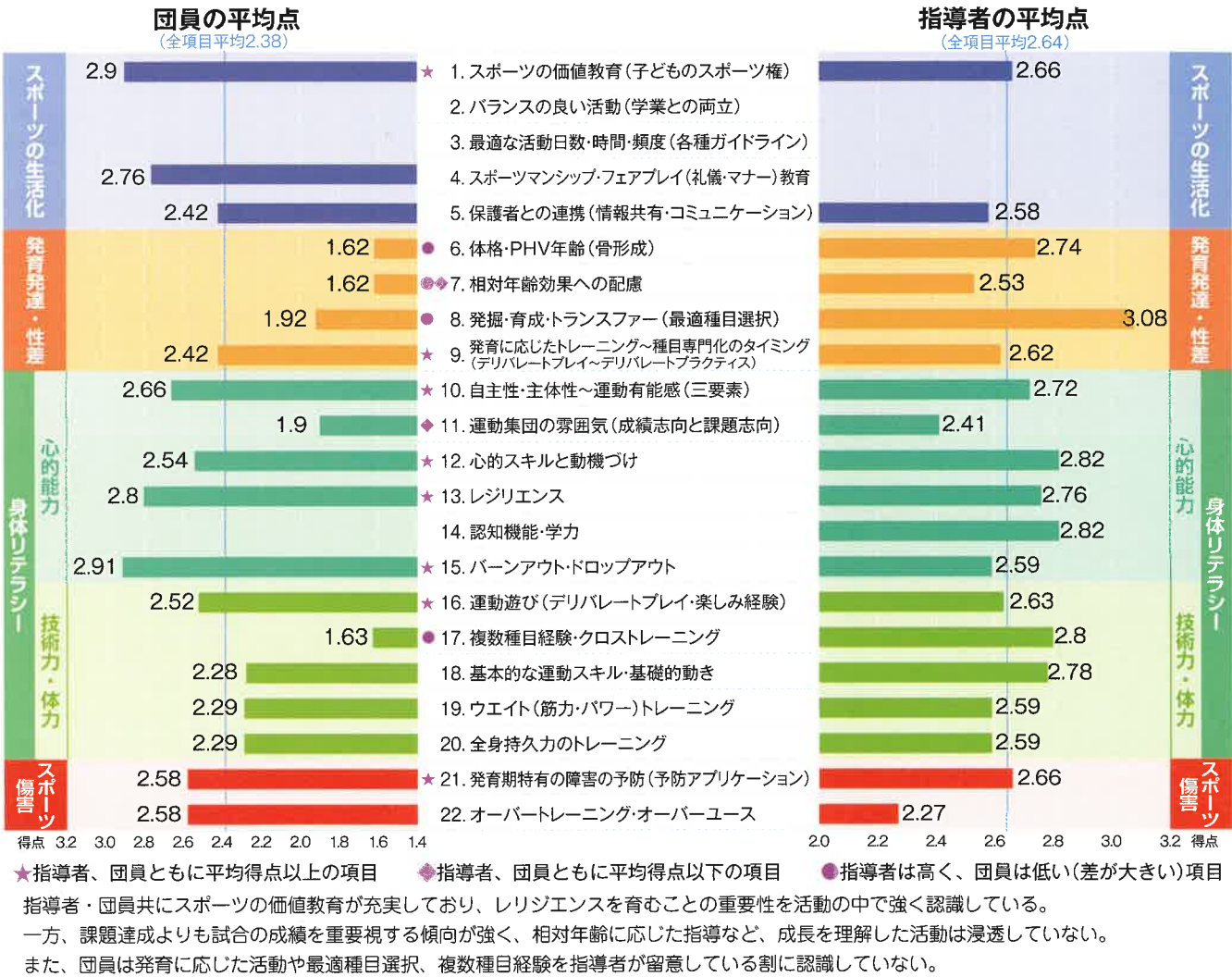
16～18歳(高校期)

- シニア(オリンピック)種目にこだわらない種目(負荷)設定による競技会を開催する。
- トレーニングの専門化によるスポーツ障害等が発生しやすいステージであるため、競技会への出場回数(試合数、出場時間、レース数など)に配慮する。
- 都道府県～地域・エリアレベル(全国大会レベル以下)の競技会への参加を推奨する。

本ガイドを実態に即したものにするためにスポーツ少年団の活動実態と中央競技団体の一貫指導実態を調査した。その中から本ガイドに関係する内容を以下に記した。

少年団調査

1～22の項目は本ガイドの項目に対応している。調査項目は、諸外国における育成事業の中から、コーチ・選手に求められる項目に対応した設問を決定した。スポーツ少年団の指導者、団員が各項目をどの程度重要視しているかを0点(全くあてはまらない)から4点(大変よくあてはまる)の5段階で回答してもらった。数値がない項目は本アンケート調査では実施しなかった項目である。



競技団体の取り組み例

競技団体が主催するジュニア向けの合宿や競技会では、子どもたちが長期にわたり楽しくスポーツに取り組むための工夫がなされている。

陸上競技・競泳：ジュニア期に特化した距離の種目や複数種目の総合記録を競う種目を用意することで、発育・発達に応じた目標設定やトレーニング、多様な種目を経験できる仕組みを提供している。

体操競技：ジュニア期の競技会における採点基準を難易度よりも出来栄に重きをおくことで、安全にひとつの技を追求する楽しさを子どもたちに知ってもらおうとしている。

バスケットボール：リーグ戦の推奨、ゾーンディフェンスの禁止により、多くの子どもが試合に出場する機会と多様な技術・戦術を身に付ける機会を増やしている。

柔道：ジュニア期の合宿では試合はほとんど行われず体さばきや受け身の習得が中心である。さらに競技の歴史、栄養やトレーニングに関する講習、礼法や生活習慣に関する指導が重視されており、競技を通じた人間としての成長を目指している。