

指導者（保護者）として大切にしたいこと（その39）

～「成長期のトレーニングについて」～

2022年7月吉日
U12部会広島地区
SV 大庭 浩資

広島県バスケットボール協会U12部会広島地区の保護者の皆様、指導者の皆様、役員の皆様、いつもお世話になっております。

広島地区のコロナウイルス感染者は、7月に入り日々300人以上の日が続き6月より増加傾向にあります。

また気温が高い日が続くことで、熱中症のリスクが高まっています。

咳エチケットや手洗い、3密を避けるなどの対策を徹底する一方で、練習中や試合におけるマスクの着用については慎重を期さなければなりません。

いずれにしても、選手が安全に活動できるよう、我々大人がしっかり見守る必要があります。

さて先日、広島県ミニバスケットボール交歓大会が終了しました。

特に佐伯総合スポーツ公園会場でお世話いただいた広島地区役員や審判の皆様、本当にありがとうございました。

3チームが都合により棄権するという残念なこともありました。各地区的予選を勝ち抜いたチームでの大会らしく、連日、熱戦が繰り広げられました。

この大会において、『第46回 全関西ミニバスケットボール交歓大会』への出場が決まった、女子「海星MBC」「神崎ミニバスクラブ」「伴東ミニバスクラブ」、男子「五日市観音ミニバスクラブ」「千田ミニバス同好会」のチーム関係者の皆様、誠におめでとうございます。

本大会での健闘を、広島地区役員一同、心より祈っております。

さて今回のテーマは「成長期のトレーニング」としました。

このことについては、以前からいろいろな考え方があります。

また科学的な立場から、より効果的なそのトレーニング方法が広く紹介されています。

それでもあえて今、このテーマを選んだのは、先日のスポーツ新聞の記事に、「一頃、成長期を考えた指導が大切であると世間に広まった時期があったが、近年、一時期に比べて、成長期を無視した指導が徐々に増えつつある」という内容を目にしたからです。

その記事の中には「このコロナ禍にも関わらず、小学生の活動を夜の9時近くまで行う団体がある」ことや「今の各スポーツのトップレベルの選手は、必ずしも技術的にトップにあるわけではなく、厳しいトレーニングを経ても続けることができた（けがをすることなく生き残った）選手の集団である」と、皮肉交じりに書かれていました。

何ともショッキングな指摘です。

私たち、U12部会の指導者は、主に9歳から12歳の児童を指導しています。そこで今一度、「成長期に応じたトレーニング」を考えてみたいと思います。

紹介する内容は、日本スポーツ協会公認スポーツドクターであり、愛知県東海市のおおすが整形外科医院の大須賀友晃院長のコラムからです。

子どものトレーニングは年代によって目的が異なることをご存じですか。簡単に言えば小学生までは技術を磨き、中学生になって心肺機能を鍛え、高校生以上で筋力を強化していくことが理想です。

「スキヤモン（米国の医学者、人類学者）の発育曲線」という指標があり、神経系の発達が完成するのは、12歳ごろといわれます。すなわち小学生が終わるまではバランス能力、敏しょう性、正確な技術を習得することで、神経系を存分に発達させることが大切で、そこで獲得するスキルはその後のスポーツ活動にとっての大事な基盤となります。

特に9～12歳までの時期は物事の「即座の習得」が行われる最も重要な時期として、「ゴールデンエイジ」といわれます。技術の反復練習はもちろん必要ですが、種目を変えて、さまざまなスポーツを行うことで、いろいろな場面での対応力が備わります。

近年では、小さな頃から同じスポーツばかりを、週何日も一生懸命行っている子どもたちが大勢います。体の未熟な子どもが長時間同じスポーツばかり行うことは、使い過ぎによるスポーツ障害が生じてしまうことにもなりかねません。

私のクリニックを受診される小学生の中にも、体力をつけるために毎日走っているというお子さんも見受けられます。お気持ちは察しますが、前述した通り、心肺機能を高めるトレーニングは早くて中学生からです。そんな時は、本人と親御さんに、何より技術の獲得、スキルアップに時間をかけるべきだとアドバイスしています。

一方で大須賀先生は、スポーツのすばらしさを以下のように述べられています。

これこそ、スポーツをする人（ミニバスの選手）も、スポーツを観戦する人（保護者や指導者）も大切にしたいことではないでしょうか？

スポーツを行うことで、爽快感や達成感、他人との連帯感などを感じ、精神的なストレスの解消やコミュニケーション能力の向上が図れます。そしてスポーツは体力の向上や生活習慣病の予防、健康寿命の延伸など、心身両面にわたり健康の保持増進に大きな効果があります。

またスポーツは観戦する方に夢や感動を与え、活力のある健全な地域社会の形成や経済の発展、さらには国際交流による世界の人々との友好と親善にも大きく貢献しています。

このようにスポーツにはいろいろな力があります。