

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てるためのプログラム

※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