

# 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。

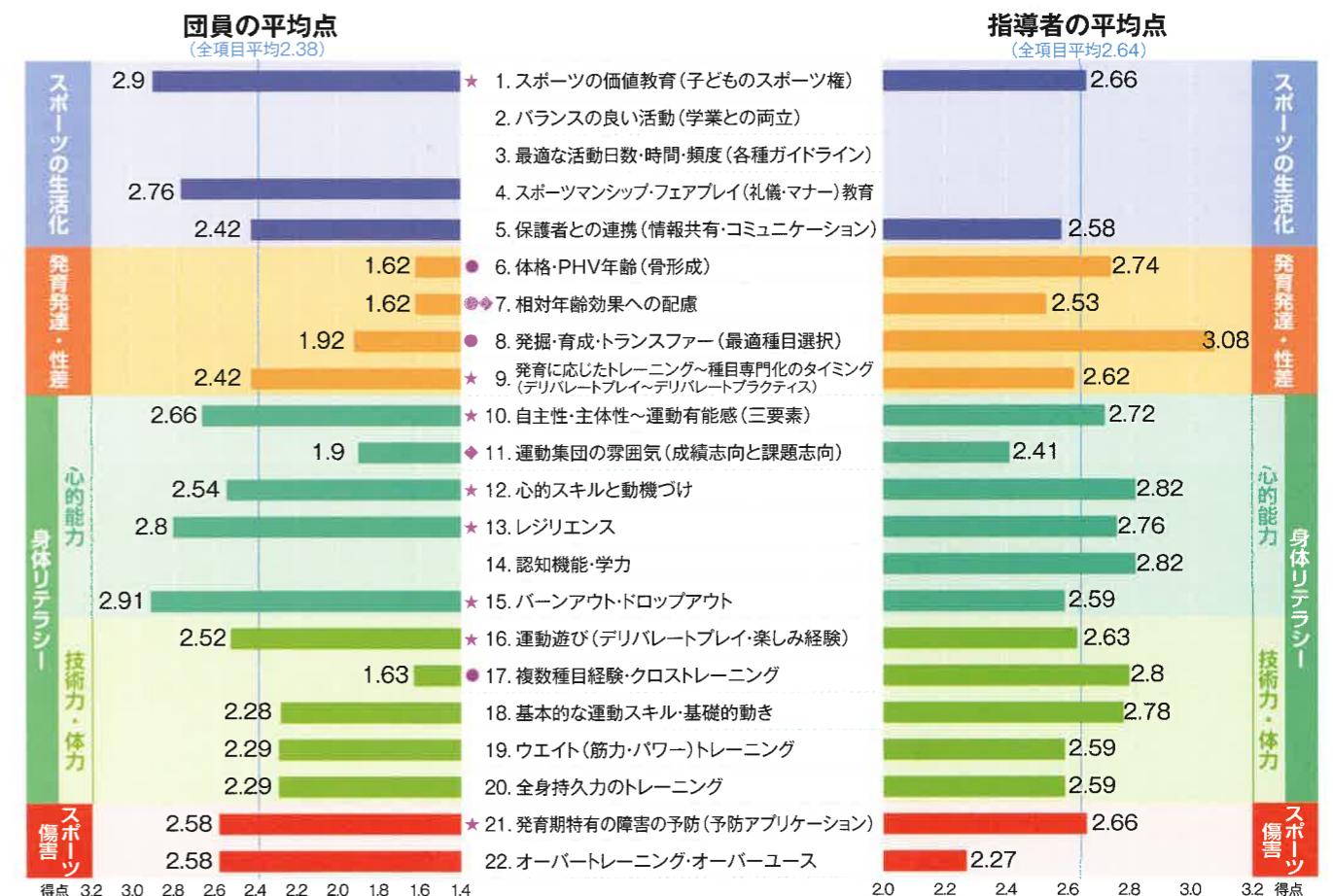
## 16～18歳(高校期)

- 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。



★指導者、団員ともに平均得点以上の項目 ◆指導者、団員ともに平均得点以下の項目 ●指導者は高く、団員は低い(差が大きい)項目  
 指導者・団員共にスポーツの価値教育が充実しており、レジリエンスを育むことの重要性を活動の中で強く認識している。一方、課題達成よりも試合の成績を重要視する傾向が強く、相対年齢に応じた指導など、成長を理解した活動は浸透していない。また、団員は発育に応じた活動や最適種目選択、複数種目経験を指導者が留意している割に認識していない。

## 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。