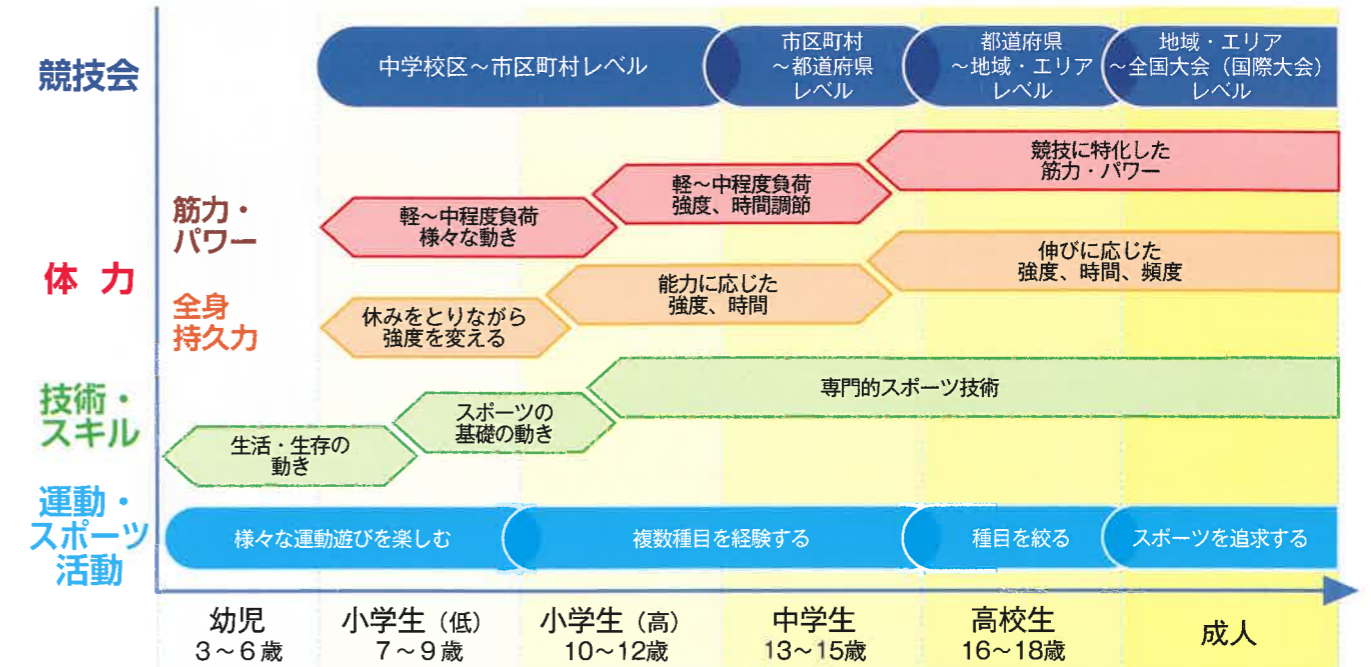


発育期の年齢区分ごとに、スポーツ活動においてトレーニングすべき内容と競技会のあり方を以下に記した。長期的な視野をもってアスリートを育成するためのモデルとしても役立つものである。

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。

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。