

令和2年度 日本スポーツ協会スポーツ医・科学研究報告Ⅰ

発育期のスポーツ活動のあり方に関する研究
～アスリート育成モデルの構築～

— 第3報 —

公益財団法人 日本スポーツ協会
スポーツ医・科学委員会

発育期のスポーツ活動のあり方に関する研究
～アスリート育成モデルの構築～
－第3報－

研究班長	平野 裕一（法政大学 スポーツ健康学部）
研究班員	伊藤 静夫（一般財団法人東京マラソン財団）， 川原 貴（一般社団法人大学スポーツ協会）， 窪 康之（国立スポーツ科学センター），熊川 大介（国士舘大学）， 萩原 直樹（公益財団法人日本オリンピック委員会），原 光彦（東京家政学院大学）， 森丘 保典（日本大学）
協力班員	高嶺 由梨（順天堂大学）
事務局	深町 花子（公益財団法人日本スポーツ協会 スポーツ科学研究室）， 青野 博（公益財団法人日本スポーツ協会 スポーツ科学研究室）

目 次

はじめに	平野 裕一	3
1. 日本スポーツ少年団における活動実態調査		
1-1. 少年団実態調査結果について「指導者の分析結果」	熊川 大介ほか	4
1-2. 日本スポーツ少年団実態調査2019の解析 －団員の身体発育の観点から－	原 光彦ほか	11
2. 競技団体のジュニア育成プログラム	窪 康之	18
3. 発育期のスポーツ活動ガイドについて	平野 裕一	27
まとめ	平野 裕一	32

はじめに

平野 裕一¹⁾

発育期ガイドラインを含めたアスリート育成モデルの作成を目指して3年目の2020年度は以下の課題について作業を進めた。

- スポーツ少年団の活動実態調査の分析
- 中央競技団体のアスリート育成モデル実態調査の実施と分析
- アスリート育成モデルの内容検討

まずスポーツ少年団の活動実態調査については、2年目の少年団員の分析結果に加えて、少年団員については性差、年齢差、体格差といった身体発育の観点からも分析を進めることとした。これに少年団の指導者からの回答分析も加え、活動実態がより詳細になるように作業を進めることとした。そしてこれらの分析からアスリート育成モデルに盛り込むべき内容を抽出することとした。

中央競技団体のアスリート育成モデル実態調査については、2年目に実施した水泳連盟（競泳）

の調査結果を踏まえて、競技実施タイプの異なる競技団体のヒアリング調査を実施することとした。調査の後、当初から競技団体ごとにガイドラインなりモデルなりを提示するのではなく、共通となる内容を提示することとしていたので、それぞれの競技団体のヒアリング調査結果を集約することとした。

アスリート育成モデルの内容については、作成したモデルが効果的になるように、

- わかりやすい言葉で記す
- 日本の運動・スポーツの特性を含める
- 理解しやすいように言葉の解説をつける
- 年齢区分ごとの内容にはグレーディングをつける

を念頭に、全体として提示すべき内容、年齢区分、年齢区分ごとに提示すべき内容を検討することとした。

1) 法政大学 スポーツ健康学部

1. 日本スポーツ少年団における活動実態調査

1-1. 少年団実態調査結果について「指導者の分析結果」

熊川 大介¹⁾ 伊藤 静夫²⁾ 原 光彦³⁾
平野 裕一⁴⁾ 高嶺 由梨⁵⁾

I. はじめに

本プロジェクトでは、スポーツ少年団における活動実態と指導者及び少年団員の意識を把握するためAmerican Development Model (ADM) が選手に求める6つの推奨項目に対応するアンケート調査を実施した。その調査結果から、前報では小学生から中学生における少年団員を対象として、学年、少年団のタイプ、競技種目による各項目（身体リテラシー・スキル発達、個人の成長評価、アイデア・創造性、オーバートレーニングの意識、情報共有・コミュニケーション、活動性）の得点を比較した。その結果、小中学生においては、年間を通じて体を動かし続けることに対する意識が他の項目に比べて突出して高いことが明らかになった。また、スポーツ少年団のタイプや競技種目によってADM推奨項目の得点に著しい偏りが認められたことから、年齢に応じた競技種目共通のスポーツ活動ガイドラインの策定と普及の重要性が高いと考える。

本年度は、スポーツ少年団における指導者における調査結果を検討したので報告する。

II. 調査の方法

1. 調査対象

スポーツ少年団で活動されている指導者

2. 調査期間

2019年10月～12月

3. 調査内容

調査項目は、前報¹⁾と同様に、諸外国におけるLTAD事業の中から、ADMの指導者（コーチ）に向けた推奨項目を参考として以下の通り調査項目を決定した。

• コーチに向けた推奨項目（ADM for Sports Coaches）²⁾

- 1) オーバーユースやバーンアウトを回避するために、トレーニングおよび休養に関する期分けを行う。（オーバーユースやバーンアウトを回避）
- 2) 練習において身体リテラシー（敏捷性、バランス、コーディネーショントレーニングなど）を提供する。（身体リテラシーの提供）
- 3) 発達を促す適切なドリルや練習を用いる。（発達を促す練習）
- 4) 楽しくて、魅力的で、かつ挑戦的なスポーツ体験を作り出し、アスリートファーストの哲学のもとに活動する。（アスリートファーストの哲学）
- 5) 保護者とアスリートのために質の高いフィードバックと年齢に応じた発達基準を提示する。（フィードバックと発達基準の提示）
- 6) 身体的、技術的、戦略的向上を強化するため、結果（勝利）よりも努力や発達を重視する。（非勝利至上主義）
- 7) アスリートの可能性およびスポーツへの定着率を最大化する。（アスリートの可能性とスポーツへの定着率）
- 8) コーチ資格を取得し、年齢に応じたコーチングを含めた自身のコーチングスキルを発達させ続ける。（コーチングスキルの発達）

本研究では、上記における推奨項目を基準と

1) 国士舘大学 体育学部

2) 一般社団法人 東京マラソン財団

3) 東京家政学院大学 人間栄養学部

4) 法政大学 スポーツ健康学部

5) 順天堂大学 スポーツ健康学部

して、各項目に対応した設問を決定した (Table 1¹⁾). 回答方法は、Webアンケートにて行い、設問に対して該当する選択肢を、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¹⁾.

4. 分析方法

協力の得られた3,373名のスポーツ少年団指導者の回答から記載の誤り等があったものを除き、男性3,007、女性357名の計3,364名を分析対象とした。これらの回答から、大項目ごとに指定された複数の設問項目における平均得点を算出し、これを個人値とした。本研究では、各大項目の平均得点における男女、指導資格の有無による差の検定を対応なしの t-test によって調べた。また、得点に対する少年団の競技レベル、少年団のタイプの影響を一元配置分散分析によって調べ、要因に有意な主効果が認められた場合には多重比較検定により各項目間の有意差検定を行った。有意水準はいずれも5%未満で判断した。

Ⅲ. 調査結果

1. 大項目間における平均得点の比較

Fig. 1は、全指導者における推奨項目ごとの平均得点を項目ごとに示したものである。平均得点に対する推奨項目の影響を一元配置分散分析によって調べた結果、各項目に対する有意な主効果が認められた。6つの大項目のうち指導者に共通して最も低い得点を示した項目は、1) オーバーユースやバーンアウトの回避に関する項目で2.09点であった。ADM for Sports Coaches^{○)}によれば、指導者にはオーバーユース症候群やバーンアウト (燃え尽き症候群) を回避するためにトレーニングおよび休養に関する期分けを行うことが求められている。本研究の結果から、スポーツ少年団の指導者は、いわゆるピリオダイゼーションの原理を用いた練習の計画性についての意識が低いことが考えられる。また、小学生から中学生を対象とした調査結果¹⁾においてもオーバートレーニングの意識に関する得点が最も低く、休養や疲労回復の重要性や心身の状態把握に関する理解が低いことが明らかにされている。従って、このこ

とは我が国のスポーツ少年団において指導者、団員に共通した課題であるといえる。

一方、最も高い得点を示したのは、2) 身体リテラシーの提供に関する項目の2.80点であり、次に6) 非勝利至上主義 (2.72点)、4) アスリートファーストの哲学 (2.67点) が続いた。これらの結果から、指導者は練習において敏捷性、バランス、コーディネーショントレーニングなどを豊富に取り入れることで身体リテラシーの発達を促し、楽しく、魅力的で、挑戦的なスポーツ体験を作り出すことには特に意識が高いことがうかがえる。

2. 男女指導者間の比較

Fig. 2は、全体の平均得点及び各大項目別の平均得点を男女指導者間で比較したものである。全体平均得点は男女の指導者間に有意差は認められなかった。一方、各項目別に比較してみると、4) アスリートファーストの哲学及び5) フィードバックと発達基準の提示において女性が男性よりも有意に高い値を示した。一方、7) アスリートの可能性とスポーツへの定着率に関する得点は、男性が女性に比べて有意に高い値を示した。つまり女性指導者は、団員に対して楽しくて、魅力的で、かつ挑戦的なスポーツ体験を提供しアスリートファーストの哲学のもとに活動することや、保護者とアスリートのために質の高いフィードバックと年齢に応じた発達基準を提示することに関してはとりわけ男性に比べて意識が高いことが考えられる。男性は将来を見据えた競技者としての可能性を思考し、生涯にわたって団員がスポーツを行うことに関する意識が女性に比べて優れることが明らかになった。

3. 指導資格の有無による比較

本調査では、日本スポーツ協会が公認するスポーツ指導者資格の有無を確認し、有資格者と無資格者における得点を比較した (Fig. 3)。その結果、全体の平均得点は資格無しが2.39点、資格有が2.59点であった。また、各項目別の得点についてもすべての項目において有資格者が無資格者に比べて高い値を示した。しかし、いずれも両者

Table 1 コーチに向けた調査項目¹⁾

大項目 (調査対象者には非公開)	設問項目	まったく当てはまらない		どちらとも言えない		大変よく当てはまる
		0	1	2	3	4
1) オーバーユースやバーンアウトを回避するために、トレーニングおよび休養に関する期分けを行う。	1	トレーニング期と休養期に分けて年間計画を立てている				
	2	発育期のオーバーユースによる怪我や疾病の特徴やその予防法について理解している				
	3	選手のバーンアウト（燃え尽き）やドロップアウトを回避するためにトレーニング計画を工夫している				
	4	練習でできないことは試合でもできないと考えている。（マイナス評価）				
2) 練習において身体リテラシー（敏捷性、バランス、コーディネーショントレーニングなど）を提供する。	5	仲間と協調し意思疎通ができるように工夫した練習ができています				
	6	練習の中で多様な動き（敏捷性、平衡性、操作性など）が含まれたプログラムを行っている				
	7	選手が運動・スポーツに自信を持てるようになることを重視している				
	8	選手が仕組みを理解して運動することを重視している				
3) 発達を促す適切なドリルや練習を用いる。	9	他のスポーツや遊びも取り入れて活動している				
	10	体格・体力や性差を考慮した練習を行っている				
	11	基礎的動きの多様化と洗練化を促すための練習法を用いている				
	12	男女の身体運動能力や心の発達の特徴を理解している				
4) 楽しくて、魅力的で、かつ挑戦的なスポーツ体験を作り出し、アスリートファーストの哲学のもとに活動する。	13	神経系、持久系、筋力系を順序立てて向上させている				
	14	能力の高い低いにかかわらず、全員で同じ練習を行っている（マイナス評価）				
	15	楽しく魅力的で挑戦的なスポーツ体験を作り出す努力や工夫をしている				
	16	アスリートファーストの意味を理解している				
5) 保護者とアスリートのために質の高いフィードバックと年齢に応じた発達基準を提示する。	17	できるだけ全ての選手が等しくスポーツ参加できるように工夫している				
	18	練習内容をや目標を選手と話し合っ決めていく				
	19	選手の身長伸び率、あるいは早熟、晩熟など発育の状況に関心を払っている				
	20	技術・体力の現状、目標、到達度などを保護者・選手と話し合っている				
6) 身体的、技術的、戦略的向上を強化するため、結果（勝利）よりも努力や発達を重視する。	21	年齢に応じて身につけるべき体力・技術を理解している				
	22	子どもに過大な期待を強要しないように保護者を説得している				
	23	試合の結果より日頃の努力や進歩の度合いを重視し、選手を評価している				
7) アスリートの可能性およびスポーツへの定着率を最大化する。	24	個々の選手の発育発達に応じた目標を設定し、評価している				
	25	体力や技術に改善がみられても、試合に反映されなければ意味がないと考えている（マイナス評価）				
	26	選手は生涯にわたりスポーツ活動を継続するように選手に話したことがある				
8) コーチ資格を取得し、年齢に応じたコーチングを含めた自身のコーチングスキルを発達させ続ける。	27	選手が他の種目への転向を希望すれば受け入れる				
	28	単一種目に専念し、長期的に継続して欲しい				
	29	発育発達に応じたトレーニング方法に関する情報を収集している				
	30	コーチ（指導者）資格の取得を目指している				
	31	自身のコーチングスキル向上のための最新情報を収集している				

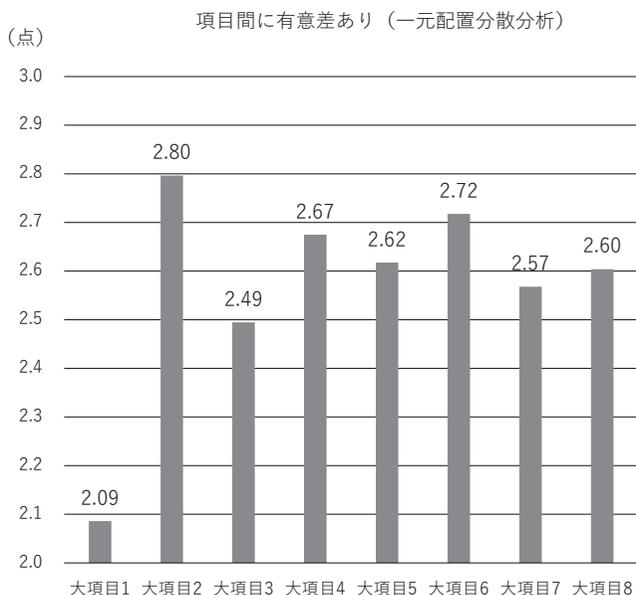


Fig. 1 大項目間における平均得点

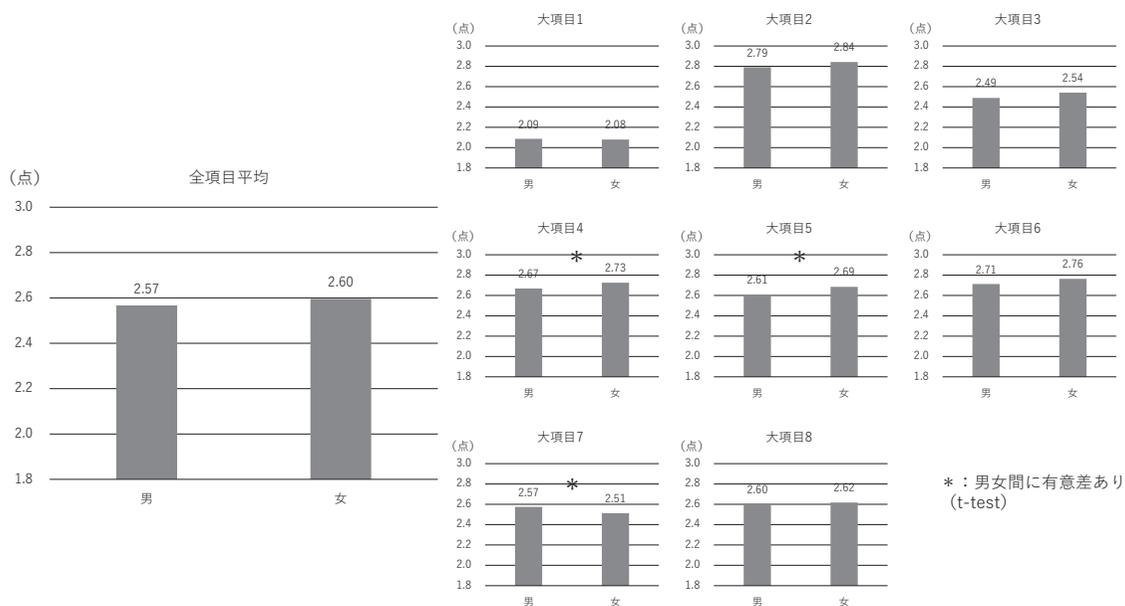


Fig. 2 大項目平均得点における男女指導者間の比較

間に有意な差は認められなかった。

4. 少年団の競技レベルによる比較

Fig. 4 は、少年団の過去3年の主な成績を、都道府県大会出場、全国大会出場、国際大会出場の

3カテゴリーに分類して得点の比較を行った。全体及び大項目1から6における平均得点は、都道府県大会出場<全国大会出場<国際大会出場の順に高くなる傾向が認められた。このうち、3) 発達を促す適切なドリルや練習を用いているかを問

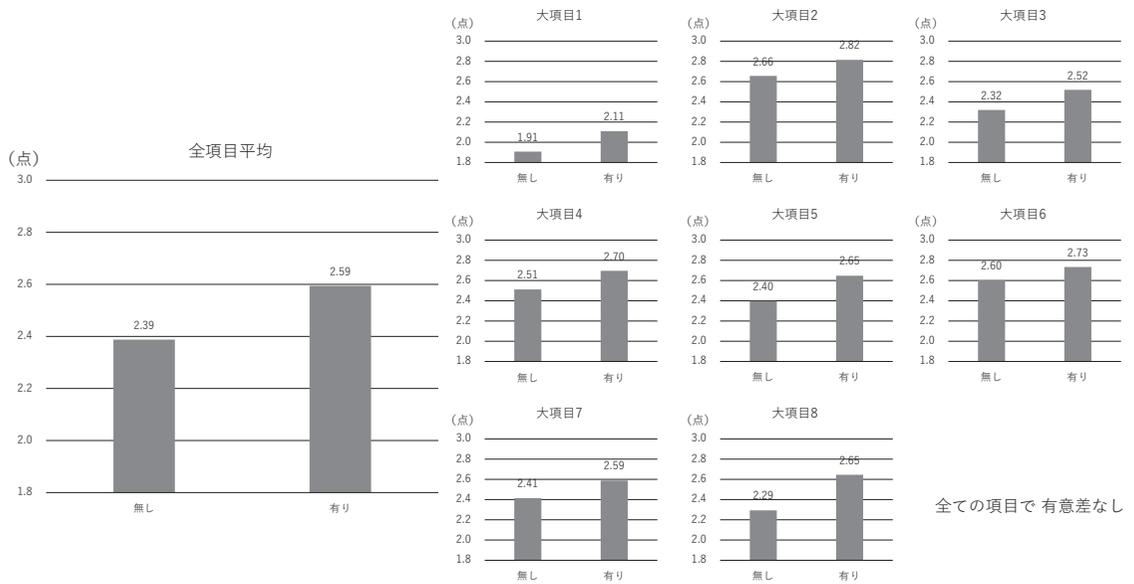


Fig. 3 大項目平均得点における指導資格の有無による比較

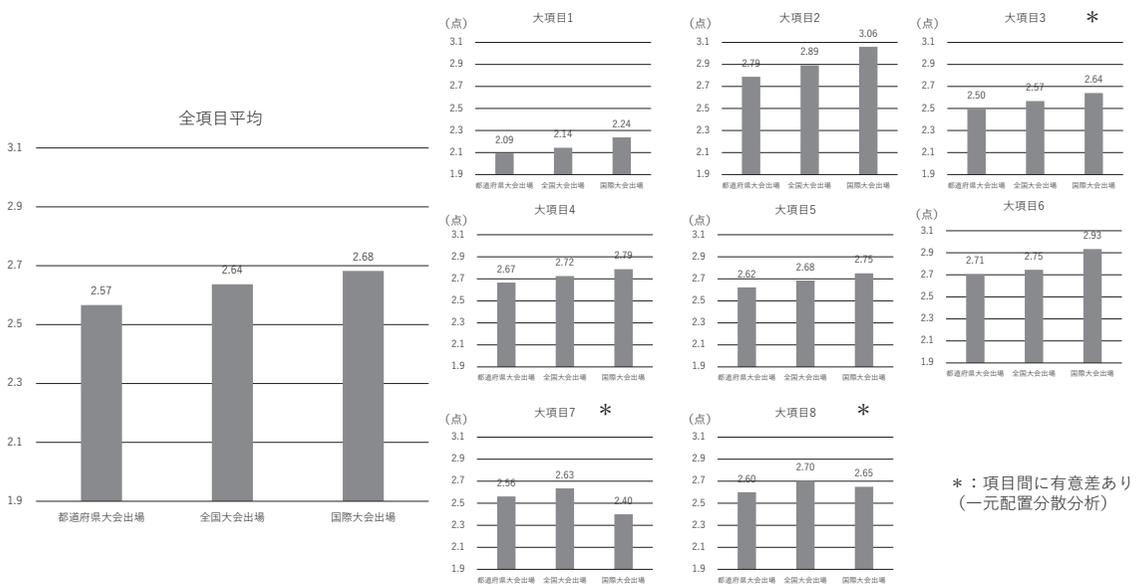


Fig. 4 大項目平均得点における少年団の競技レベルによる比較

う項目については要因に有意な主効果が認められ国際大会出場の少年団における指導者が最も優れることが明らかになった。一方、7) アスリートの可能性とスポーツへの定着率、及び8) コーチングスキルの発達に関する項目については全国大会出場の指導者が他に比べて有意に高い値を示し

た。このことから、少年団の競技レベルが高くなるほど指導者の得点も高くなる傾向にあるが、アスリートの可能性を長期的に考える点や自身のスキルアップに関する意識は必ずしも少年団の競技レベルに依存しないことが明らかになった。

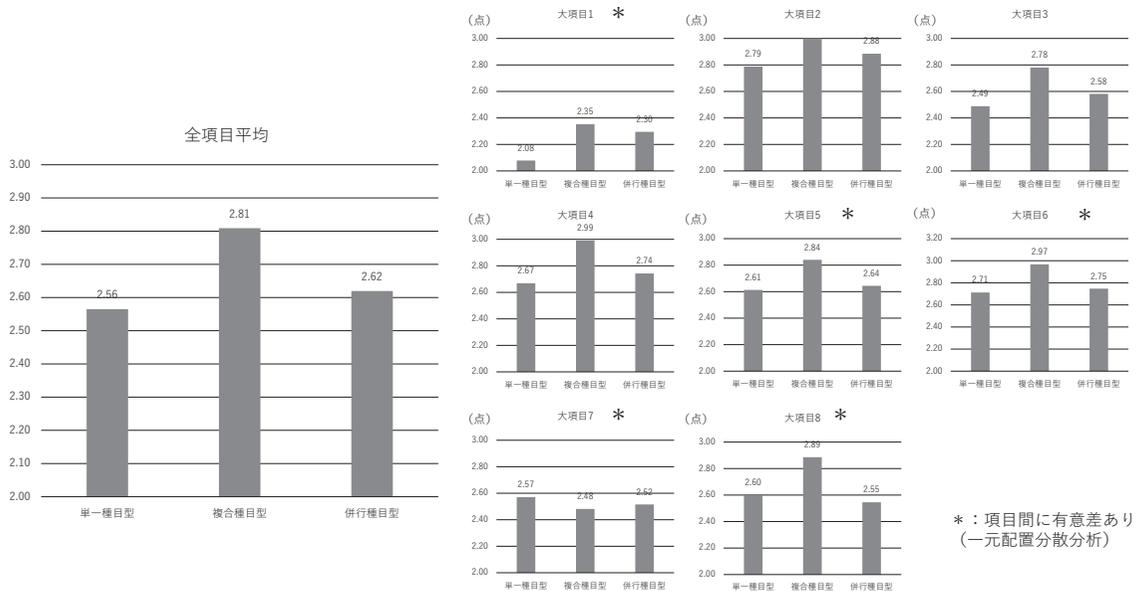


Fig. 5 大項目平均得点における少年団のタイプによる比較

5. 少年団のタイプによる比較

本研究では、前報¹⁾に従ってスポーツ少年団のタイプを単一種目型（年間を通じて一つの競技種目を行うタイプ）、複合種目型（年間を通じて複数の競技種目を行うタイプ）に分け、さらに併行種目型（年間を通して数種目を指導者や会場の都合、季節や性別、年齢別などにわけて行うタイプ）を加えて、平均得点の比較を行った。全体及び7)を除く全ての項目における平均得点は複合種目型の指導者が最も高い値を示した。また、得点に対する少年団タイプの影響を一元配置分散分析で調べた結果、1) オーバーユースやバーンアウトを回避、5) フィードバックと発達基準の提示、6) 非勝利至上主義、7) アスリートの可能性とスポーツへの定着率、8) コーチングスキルの発達の各項目において有意な主効果が認められた。ADM推奨項目の得点が複合種目型において高いのは指導者のみならず団員における調査でも明らかにされている。前報¹⁾による団員に対する調査結果によれば、ADMにおいて選手に求められる資質や能力は年間を通じて単一種目を行うよりも複数の種目を実施している団員のほうが優れている。

一方、7) アスリートの可能性とスポーツへの定着率に関する項目では単一種目型が他のタイプに比べて有意に高い値を示した。単一種目型の指導者は、長期的な育成計画に関する意識が高いことが明らかになり、また少年団のタイプとして長期育成計画を設定しやすいタイプなのかもしれない。

IV. まとめ

本研究では、スポーツ少年団の指導者を対象として、ADMがコーチに求める8つの推奨項目に対応するアンケート調査を実施し、男女、指導資格の有無、少年団の競技レベル、少年団のタイプによる違いを明らかにした。その結果、以下の特徴が明らかになった。

1. 指導者全体の特徴としては、オーバーユースやバーンアウト、休養に関する得点が著しく低く（団員も指導者も共通して低い）、発達を促す適切なドリルや練習が低いが、身体リテラシーの提供、努力や発達を重視、魅力的かつ挑戦的なスポーツ体験の提供に関する意識は高い。

2. 女性指導者は、団員に対してアスリートファーストの哲学のもと、保護者とアスリートのために質の高いフィードバックと年齢に応じた発達基準を提示することに優れる。
男性は将来を見据えた競技者としての可能性を思考し、生涯にわたって団員がスポーツを行うことに関する意識が優れる。
3. 指導資格を有する指導者はコーチに求められる項目の得点が高い。
4. 少年団の競技レベルが高くなるほど指導者の得点も高くなるが、アスリートの可能性を長期的に考える点や自身のスキルアップに関する意識は競技レベルに依存しない
5. ADM推奨項目の得点は、指導者・団員共に複合種目型において高い。

V. 文 献

- 1) 熊川大介, 伊藤静夫, 原 光彦, 他: 日本スポーツ少年団における活動実態調査の実施少年団実態調査結果について「少年団員の分析結果」令和元年度 日本スポーツ協会スポーツ医・科学研究報告書Ⅳ 発育期のスポーツ活動のあり方に関する研究 ～アスリート育成モデルの構築～ 第2報, p18-27, 2020.
- 2) 森丘保典: 米国 (USOC) におけるアスリート育成モデルについて 平成30年度日本スポーツ協会スポーツ医・科学研究報告Ⅴ 発育期のスポーツ活動のあり方に関する研究～アスリート育成モデルの構築～, 公益財団法人日本スポーツ協会, p20-26, 2019

1-2. 日本スポーツ少年団実態調査2019の解析 - 団員の身体発育の観点から -

原 光彦¹⁾ 熊川 大介²⁾ 森丘 保典³⁾
伊藤 静夫⁴⁾ 平野 裕一⁵⁾ 高嶺 由梨⁶⁾

はじめに

スポーツ少年団は、スポーツを通じた青少年の健全育成を目的として、1962年に先の東京オリンピックのレガシーとして組織された。現在、少子化やCOVID-19パンデミックの影響で団員数は減少傾向にあるものの、約65万人の団員を有する日本最大の青少年スポーツ団体である¹⁾。

我々は、本プロジェクトの目的である発育期のスポーツのあり方を検討するために、日本スポーツ少年団の協力を得て、2019年に団員と指導者に対するスポーツ活動の実態及びスポーツに対する意識に関するWebを用いたアンケート調査を行った。調査項目や調査結果の概要は、既に、熊川らが報告済みであるが²⁾、今回は、団員の身体発育とスポーツ活動の観点から詳しく検討したので報告する。

対象と方法

対象は、アンケート調査に協力が得られた3,490名の団員の内、幼児、高校生、成人、データに明らかな誤りがあった者を除く、3,441名（男子2,359名、女子1,082名）を解析に用いた。

アンケートは、Google Forms を用いたWebアンケートで、2019年10月18日から2019年12月3日の間に行った。団員への質問は、性別、誕生日、学校種及び学年、身長、体重、所属する少年団の特徴や練習頻度、米国アスリート育成モデル (the American development model: ADM) が選手

に推奨している項目である。(アンケート内容の詳細は、令和元年度の本研究報告書-第2報-p21を参照のこと)

誕生日とアンケート回答日から、年齢を算出し、年齢によって小学生を、小学1年生2年生を小学低学年、小学3年生4年生を小学中学年、小学5年生6年生を小学高学年の3群に分類した。中学生は団員の人数が比較的少ないため、まとめて中学生群とした。

性別、年齢、身長、体重から、村田らの肥満度を算出し、肥満度が-20%未満をやせ群、肥満度が-20%以上+20%未満を正常群、肥満度が+20%以上を肥満群とした³⁾。

アンケートで得られた身長を、2000年度の性別年齢別基準値と照合し、3パーセンタイル (th) 値未満を低身長群、3th以上97th未満を正常群、97th以上を高身長群とした⁴⁾。

年齢、体格、身長カテゴリーで、質問に対する回答が異なるかどうか検討した。

統計学的検討には、JMP12日本語版を用い、2群間の比較は、Unpaired t-test、多群間の比較は、Tukey-Kramer検定、頻度の比較はカイ二乗検定を用い、 $p < 0.05$ を有意とした。

結 果

所属するスポーツ少年団のタイプは、単一種目型と回答した者が3,335名 (96.9%) で、多種目型、複合型と回答した者は、ともに53名 (1.5%) であった。実施しているスポーツ種目は、多い順から、軟式野球が754名 (21.2%)、バスケットボールが704名 (20.5%)、サッカーが454名 (13.1%)、バレーボールが405名 (11.8%)、剣道が265名 (7.7%) であった。平日 (月から金) の練習機会は2日が1,063名 (30.9%)、3日が777名 (22.6%) で、平日の1回あたりの練習時間は、2から3時間が

1) 東京家政学院大学 人間栄養学部

2) 国士舘大学 体育学部

3) 日本大学 スポーツ科学部

4) 一般社団法人 東京マラソン財団

5) 法政大学 スポーツ健康学部

6) 順天堂大学 スポーツ健康学部

表1 対象の身体的特徴

	男子	女子	全体	性差
対象数(人)	2,359	1,082	3,441	
年齢(歳)	10.4±1.7	10.6±1.7	10.5±1.7	p<0.05
身長(cm)	141.5±11.4	142.8±11.1	141.9±11.4	p<0.01
体重(kg)	36.0±9.7	35.5±8.5	35.8±9.4	ns
肥満度(%)	-0.03±15.0	-2.9±13.0	-0.9±14.5	p<0.01
やせの頻度(%)	3.8	6.2	4.6	p<0.01
肥満の頻度(%)	9.6	5.8	8.4	p<0.01

表2 年齢群カテゴリー別の体格の比較

	小学低学年 ^a (小1-2年生)	小学中学年 ^b (小3-4年生)	小学高学年 ^c (小5-6年生)	中学生 ^d (中1-3年生)	群間比較
対象数(人)	322	1,014	1,905	200	
年齢(歳)	6.9±0.6	8.9±6.7	10.8±6.7	13.1±0.9	p<0.01 全群間
身長(cm)	125.4±7.2	135.0±7.0	146.5±8.0	159.9±8.2	p<0.01 全群間
体重(kg)	25.5±5.7	31.3±6.3	38.5±7.9	50.3±10.3	p<0.01 全群間
肥満度(%)	-0.09±14.1	0.40±14.9	-1.9±14.1	0.66±15.9	p<0.01 bc間のみ

1,859名(54.0%)を占めていた。

表1に対象の身体的特徴の性差を示す。平均年齢は10.5歳、平均肥満度は-0.9%であった。女子が男子より、年齢や身長が若干高く肥満度は若干低かった。やせは女子に多く(3.8% vs 6.2%)、肥満は男子に多かった(9.6% vs 5.8%)。

表2に年齢カテゴリー別の体格の比較を示す。小学中学年群は、小学高学年群より、肥満度が有意に高かった。

1. 年齢による違い

年齢群によって質問項目の回答に有意差がみとめられた項目は以下の通りであった。

1) 試合への出場頻度(あなたはどのくらい試合にでていますか? 5択)

小学生では、“毎試合に出ている”と回答した者が、小学生低学年は52名(16.15%)、小学中学年は265名(26.13%)、小学高学年は1,121名

(58.85%)で、年齢が高い群ほど、“毎試合に出ている”と回答する者が多かった。中学生群では小学高学年群より、“毎試合に出ている”者は少なかった81名(40.5%)(図1)。

2) 練習メニューの遵守率(決められた練習メニューはしっかりと行っていますか? 5択)

年齢が高い群ほど“大変よく当てはまる”と回答した者の割合が高かった。小学低学年、中学年、高学年、中学生群の順に、34人(10.56%)、145人(14.3%)、325人(17.06%)、50人(25.0%)(図2)。

3) 疲れや痛みを我慢して練習している者(疲れや痛みを我慢して練習に取り組むことが多いですか? 5択)

年齢が高い群ほど、“当てはまる”と回答した者の割合が多かった。小学低学年、中学年、高学年、中学生群の順に、20人(6.21%)、126人(12.43%)、394人(20.68%)、45人(22.5%)(図3)。

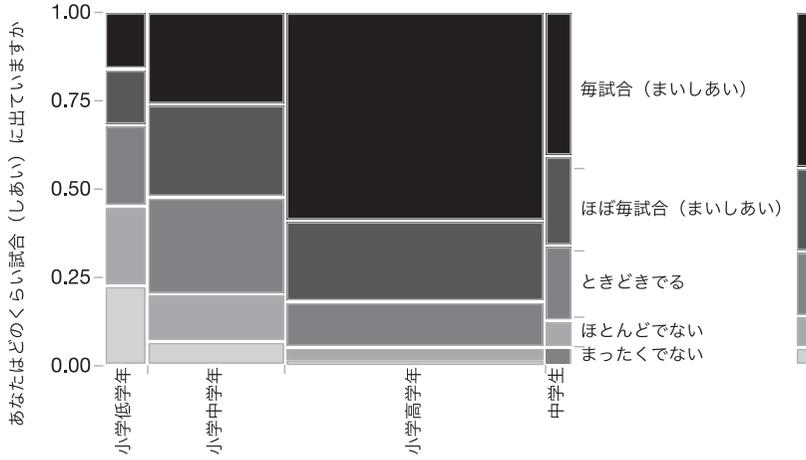


図1 年齢群による試合出場頻度の比較

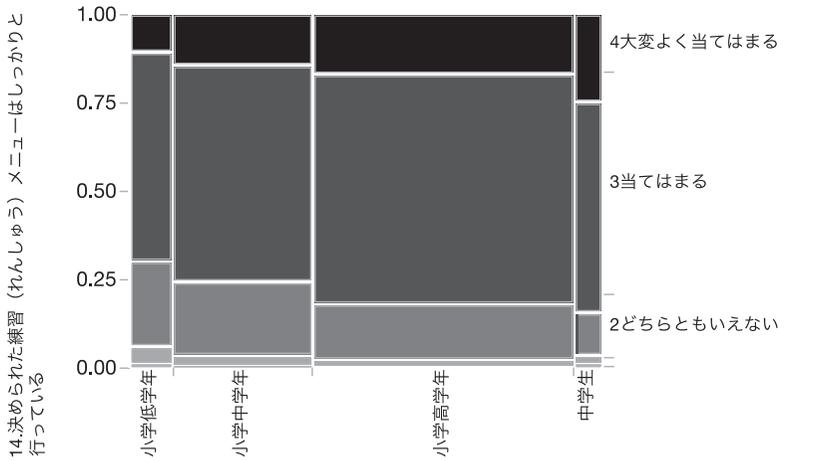


図2 練習メニューを遵守している者の割合

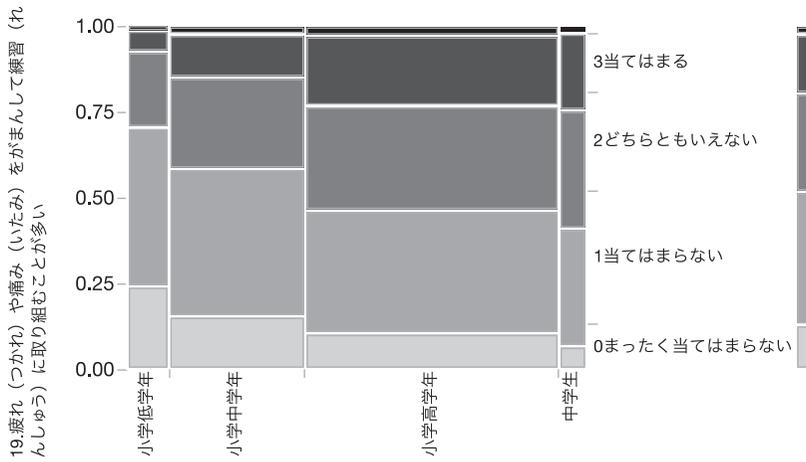


図3 疲れや痛みを我慢して練習している者の割合

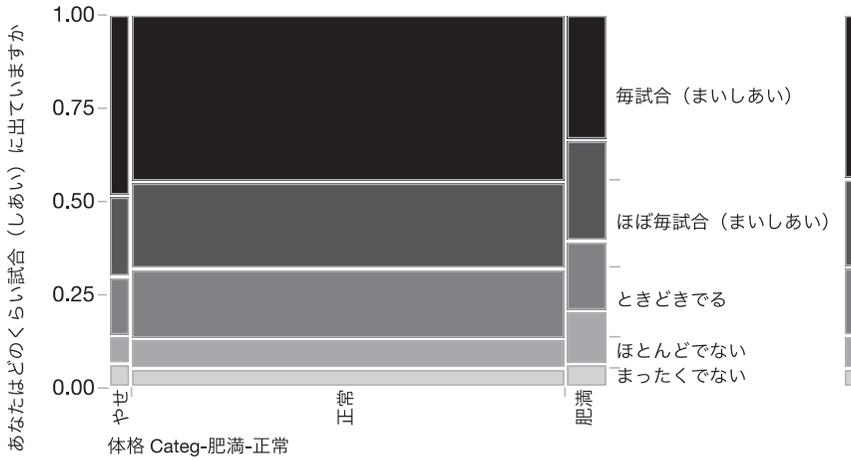


図4 体格別の試合出場頻度の比較

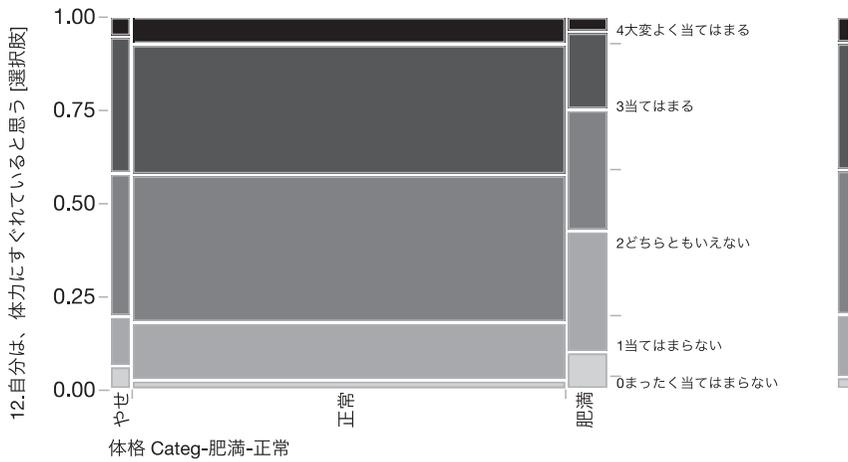


図5 体格別の自分の体力レベルの自覚度

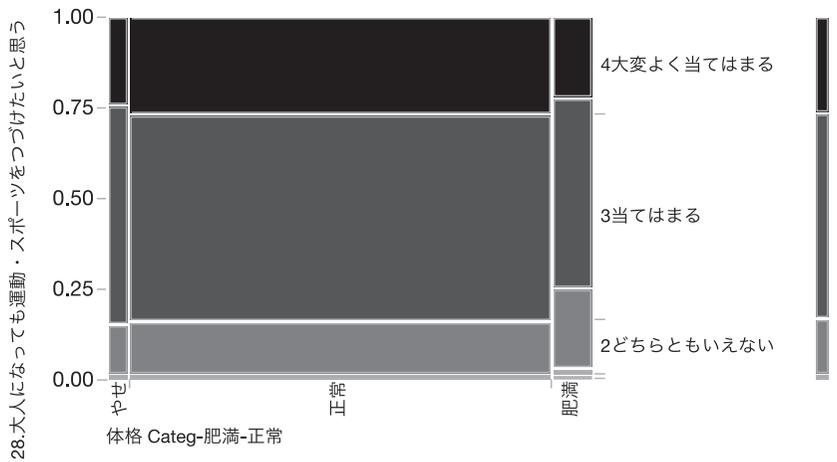


図6 体格別の運動継続の意思

表3 年齢カテゴリー別の低身長群・高身長群の出現率の比較

	小学低学年 ^a (小1 - 2年生)	小学中学年 ^b (小3 - 4年生)	小学高学年 ^c (小5 - 6年生)	中学生 ^d (中1 - 3年生)	群間比較
低身長群 (頻度)	15 (4.7%)	43 (4.2%)	87 (4.6%)	15 (7.5%)	ns
正常群 (頻度)	234 (72.7%)	28 (81.7%)	1,586 (83.3%)	177 (88.5%)	ns
高身長群 (頻度)	73 (22.7%)	143 (14.1%)	232 (12.2%)	8 (4.0%)	p<0.01 aとその他の群

低身長：性別年齢別身長が日本人小児の2000年データにおける3パーセント値未満の者

高身長：性別年齢別身長が日本人小児の2000年データにおける97パーセント値以上の者

2. 体格による違い

1) 試合への出場頻度（あなたはどのくらい試合にでていますか？ 5択）

“毎試合に出ている”と回答した者は、痩せ群が最も多く、次いで正常群が多く、肥満群は最も少なかった。痩せ群76人（48.41%）、正常群1,346人（44.94%）、肥満群97人（33.56%）（図4）。

2) 体力レベルの自覚（自分は、体力に優れていると思う。5択）

正常群と比較して、肥満群は、“当てはまらない”“まったく当てはまらない”と回答するものが多かった。正常群は541人（18.06%）、肥満群は123人（42.56%）（図5）。

3) 運動継続の意思（大人になっても運動・スポーツを続けたいと思いますか？ 5択）

“大変よく当てはまる”と回答した者は、正常群809名（27.01%）と比較して、肥満群65名（22.49%）と少なかった（図6）。

3. 身長による違い

表3に年齢カテゴリー別の低身長群、正常群、高身長群の頻度の比較を示す。

高身長群の出現頻度は、小学低学年群では73人（22.67%）と極めて多く、年齢が高い群になるにつれて、高身長群の出現率は小さくなり、中学生群では8人（4.0%）に至った（図7）。

1) 試合への出場頻度（あなたはどのくらい試合にでていますか？ 5択）

“毎試合に出ている”と回答した者は、低身長群では62人（38.75%）、正常身長群では1,245人（44.07%）、高身長群では212人（46.49%）で身長が高い群ほど試合に出場していた（図8）。

2) 運動に対する自信（自信を持って運動・スポーツができるようになってきている。5択）

“大変よく当てはまる”と回答した者は、低身長群では30人（18.75%）、正常身長群は595人（21.06%）、高身長群は113人（24.78%）であり、身長が高い群ほど運動に対する有能感が高かった（図9）。

3) 疲れや痛みを我慢して練習している者の割合（疲れや痛みを我慢して練習に取り組むことが多いですか？ 5択）

“当てはまる”と回答した者は、低身長群では36名（22.5%）、正常身長群は483人（17.1%）、高身長群は66名（14.47%）と身長が低い群ほど多かった（図10）。

ま と め

スポーツ少年団に所属している団員の年齢や体格による、スポーツ参加の実態やスポーツ活動に関する意識について検討した。

試合への参加頻度や、練習メニューの遵守度、疲れや痛みを我慢して練習している者の割合は、小学生では年齢が高い群ほど高かった。

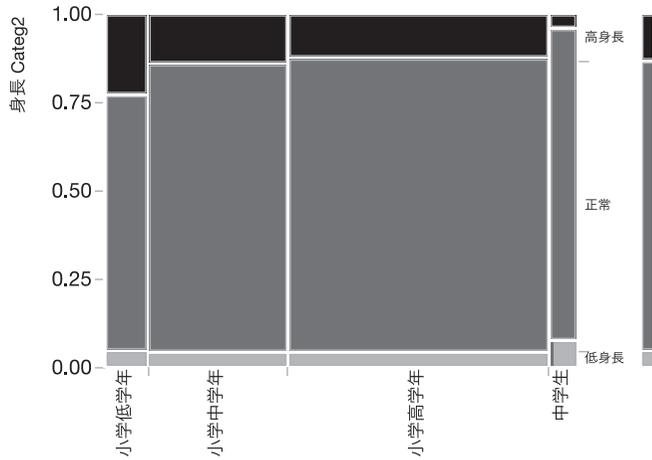


図7 年齢カテゴリー別の高身長群の割合

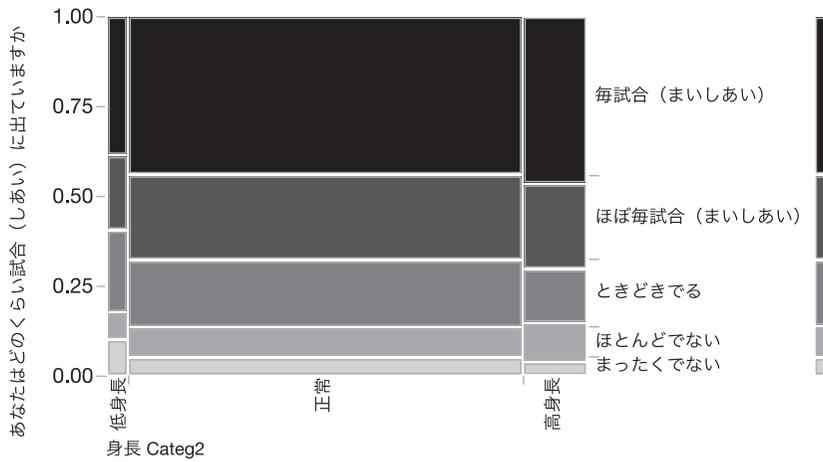


図8 身長群別の試合出場頻度

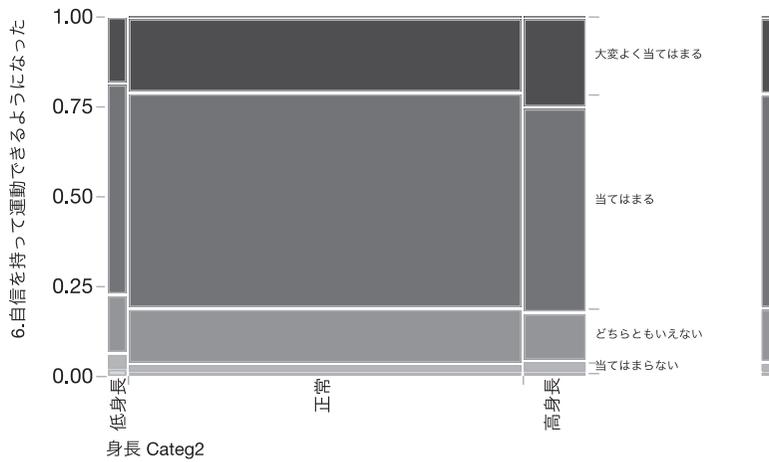


図9 身長群別の運動に対する自信

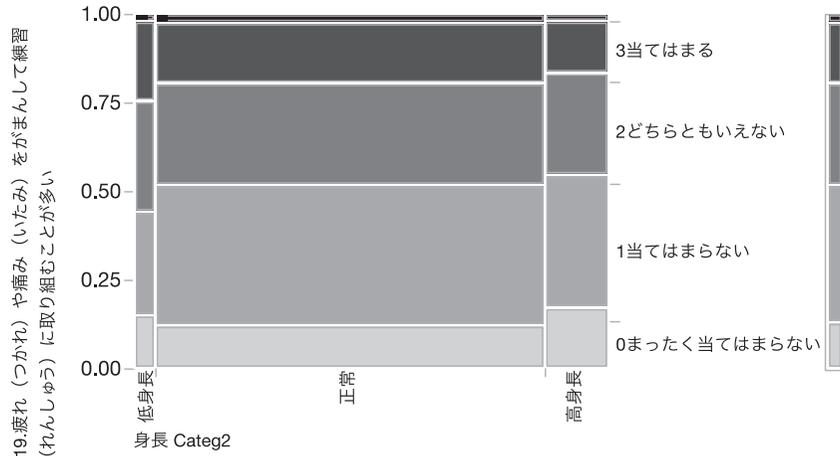


図10 疲れや痛みを我慢して練習している者の割合

体格別に検討すると、痩せ群は試合参加率が高い一方、肥満群は試合参加率が低く、将来の運動参加の意欲が低かった。

身長別に検討すると、小学校低学年の団員は、高身長の方が非常に多く、年齢群が高くなるほど高身長の者が少なくなり、中学生では一般的な頻度となっていた。小学生低学年では、いわゆる早熟な者が、運動能力が優れているため、団員になっているためではないかと推定された。高身長の者は、試合出場頻度が高く、運動に対する自信があり、怪我や痛みを我慢して練習している者が少ないという結果であった。

今回報告した様に、スポーツに参加する一般小児の活動実態は、年齢群、体格、身長によって大きく異なるため、指導者は、対象者の年齢や体格、身長も考慮したきめ細かい指導が必要である⁵⁾。健康スポーツを目的とした場合には、肥満者や低身長者は同じ運動メニューでも、心身に及ぼす負担は痩身者や高身長者とは異なることを銘記すべきである。

文 献

- 1) 日本スポーツ協会：令和元年度スポーツ少年団育成報告書 スポーツ少年団年鑑 2019/4～2020/3, p6-12, 2020.
- 2) 熊川大介, 伊藤静夫, 原 光彦, 他: 日本スポーツ少年団における活動実態調査の実施 少年団実態調査結果について「少年団員の分析結果」令和元年度 日本スポーツ協会スポーツ医・科学研究報告書IV 発育期のスポーツ活動のあり方に関する研究 ～アスリート育成モデルの構築～ 第2報, p18-27, 2020.
- 3) 文部科学省スポーツ・青少年局学校保健教育課監修：児童生徒等の健康診断マニュアル 平成27年度改定. 第一法規出版, 東京, 2015.
- 4) 日本小児内分泌学会日本成長学会合同標準値委員会 日本人小児の体格の評価に関する基本的な考え方：日児誌 115；10, 2011.
- 5) 原 光彦：スポーツ医学. 公認ジュニアスポーツ指導員専門科目テキスト, p48-55, 2018.

2. 競技団体のジュニア育成プログラム

窪 康之¹⁾

1. はじめに

各競技の国内統括団体（以下、競技団体という）が進めるジュニア育成について、①育成プログラムの概要、②プログラムがつけられた背景、③プログラムに実効性を持たせるための工夫という主に三つの観点から担当者にインタビュー調査を行った。対象競技は、記録を競う個人競技の代表として陸上競技、格闘競技の代表として柔道、身体操作のできばえを競う個人競技の代表として体操競技、チーム球技の代表としてバスケットボールをとりあげた。また、本研究プロジェクトの令和元年度の成果報告書には、競泳を対象とした調査結果を掲載したが、これは、陸上競技と同様に記録を競う個人競技の代表として調査対象としたものである。この競泳に関する調査結果にも改めて触れながら本報告書をまとめることとする。

2. 陸上競技のジュニア育成

日本陸上競技連盟（以下、陸連という）は、2018年に競技者育成指針¹⁾を、2019年に競技者育成プログラム²⁾を策定し、これらに基づいた競技者育成を行っている。まずはこれらの骨子を以下にまとめる。

競技者育成指針では、現状の競技者育成の課題として以下の5つを挙げている。

- ①国内外の競技会の高度化・低年齢化により、子どものスポーツへの取り組みが過熱し、身体や精神に対する負荷が増加していること。
- ②生まれ月などに由来する発育発達の遅速がジュニア期の競技パフォーマンスや競技の実施・継続率に影響を与えていること。
- ③優れたパフォーマンスを発揮するのは高校期以降であり、それまでに多様な競技や種目を経験することが重要であること。

- ④世界と比較して日本のトップ競技者の生涯最高記録の達成時期が早く、高い競技レベルを維持する期間も短いこと。
- ⑤指導者資格保有者が少ない、指導者資格保有者の女性の比率が低い、審判員が少なく高齢化が進んでいるなど、競技を支える人材が不足していること。

これらの課題を受けて、以下の6つの育成方針を示している。

- ①多くの子どもが陸上競技に触れる機会（イベントや学校教育）を提供する。
- ②走・跳・投という基本運動に関する研究や指導実践をもとに、様々な（陸上競技以外のスポーツも対象として）スポーツ実践を支援する。
- ③多様なスポーツおよび複数種目の実施を推奨し、その機会を拡充する。
- ④発育発達段階に適した競争や記録への挑戦を支援する。
- ⑤全てのスポーツの基礎づくりに役立つ身体リテラシーの獲得に重きを置いたコーチングを実践できる指導者の養成に取り組む。
- ⑥競技者の人間的な成長と競技力の向上を多面的にサポートする施策を拡充する。

上記のように競技者育成指針で示された課題および方針を受け、競技者育成プログラムでは、競技者育成・強化の具体的な方策を以下の3つとして示した。

- ①種目特性を考慮した育成段階からトップアスリートまでの競技種目の設定と強化戦略の一貫性によるメダル獲得プロセスの構築
- ②ハイパフォーマンスコーチの養成とコーチングネットワークの構築
- ③ダイヤモンドアスリートプログラムの発展による次なる強化体制への挑戦

1) 国立スポーツ科学センター

このうち、特にジュニア育成と関連の強い①においては、どの育成・強化カテゴリーにおいても魅力ある競技会運営を保ちながら、普及から強化レベルに必要な技術・体力レベルを精査し、適正な競技会カレンダーの作成、主要競技会の理念と参加者規則、種目選定（距離、重さ、ルール）、学校対校制度、勝ち抜き制度、標準記録設定などについて、陸上競技全体の中での共通理解を得ていくことが急務であるとした。特に、若年期にいくかに陸上競技にふれてもらえるかが課題であることから、継続的なトレーニングを実施する専門化された活動よりも、気軽に参加できる非継続的参加型の陸上競技大会やイベントなどの実施を促進することが重要であり、競技会運営、競技会規則ありきではない敷居の低い競技会を設定していくことが望まれるとしている。

上記の方策を踏まえた具体的な競技会設計の策として、陸連が主催する高校選抜大会では、スプリントトライアスロン、600m、2000m障害、二段跳などのオリンピックにはない特殊種目を設定したり、砲丸投の出場資格を砲丸投、円盤投いずれかの記録に基づいたりすることで、優秀な人材が専門外種目に挑戦する機会を提供している。あるいは、棒高跳の出場資格を棒高跳と100mの両方の記録を基準とすることで、専門種目に必要な専門外種目での強化を意識させている。これらの企画は、競技者としての視野を広げシニアにつながる普及・強化の一環と考えられている。

また、陸連主催のU20/U18日本選手権とJO大会では、高体連が主催するインターハイや中体連が主催する全中大会と異なる年齢区分を設けている。これは、早生まれの競技者にも自己効力感や運動有能感を育てるチャンスを提供し、晩熟で将来性のある競技者のドロップアウトを防ぐことを狙ったものである。

以上のことを踏まえ、このような育成指針と育成プログラムが策定された背景や今後の展望について、森丘保典氏（陸連科学委員会副委員長）にインタビュー調査を行った。主なやりとりは以下の通りである。

Q：競技者育成指針、競技者育成プログラムはど

ういった背景で策定されたか

A：2012年頃から、調査結果に基づいた、いわゆるエビデンスベースドで強化・育成の仕組みを作っていく必要があるのではないかという意見が陸連内部に生まれていた。その中で、トップの競技者がどのような種目あるいは他の競技を経て成長してきたか、記録の変遷はどうであったかなどについて、まずはしっかりとまとめることが重要であろうということになり、調査に着手した。その調査を通じて興味深いデータを得ることができ、トランスファーガイドなどにまとめて普及啓発することを経て、今回の指針・プログラム策定につながった。

Q：早期専門化を抑制することを目的として、競技会における特殊種目の設置や年齢区分の調整など、これまでの育成の流れを変更するような施策が多いが、強化・育成現場から十分に理解は得られているか。

A：指針の策定には、普及・育成・強化など様々な立場の人に関わっていただいた。理念についてはみなさんに理解をいただいていると考えている。ただし例えば、JO大会は全中で納得のいく成績が得られなかった中3の選手が全国大会に再挑戦をする場であったのが、早生まれの高1の選手がエントリー可能になるなど、年齢区分の変更に伴い上位入賞者の勢力地図も変わった。これに違和感を覚える人は少なからずいると思われる。しかしこれは一方で、高校進学を機に競技をやめようと考えていた早生まれの選手が、高校でも競技を続けてみようと考えられる可能性を高める仕組みでもあるといえる。このような変更の趣旨について、指導者講習会や商業誌などにおける情報提供を積極的に行いながら、地道に現場の理解を得ていく必要もあるだろう。

Q：他の競技との人材の流入・流出についてどのように考えるか

A：ウェルカムである。陸上競技は、走、跳、投をおしなべて体験、経験できる競技であり、いわゆる身体リテラシーとの関わりが深い競技だ

という自負がある。他競技から来て活躍することもできるし、他競技に移行しても活躍できる基礎を身に付けることができる。日本のスポーツ界のベースを作る競技であるという意識と自覚、中長期的かつ幅広い視点をもって競技者の育成・強化を進めていく必要がある。

3. 柔道のジュニア育成

全日本柔道連盟（以下、全柔連という）は、2013年から現行の競技者育成プロジェクトを進めている。このプロジェクトが発足するに至った背景、趣旨、概要、実効性を持たせるための工夫、今後の展望について持田達人氏（全柔連強化委員競技者育成担当）、竹村誠司氏（全柔連強化課長）にご説明いただいた。その要旨は以下のようにまとめられる。

現行のプロジェクトの発端となったのは、1998年より実施されたJOCによる文科省からの委託事業「一貫指導システム構築のためのモデル事業」である。首都圏以外で柔道が盛んな地域として福岡県柔連に再委託して開始された。福岡で構築された一貫指導システムを、2003年度から「競技者育成事業」として全国展開すべく、10地区に対する事業説明を行った。2年目までは8地区、2006年から全10地区での実施に至った。

10地区での具体的な活動は、強化合宿を原則年1回開催するというものであった。当時、中学生はすでに全柔連の強化システムに組み込まれていたため、本事業としては対象を小学生とした。さらに、継続した指導の観点から、これまで強化の対象に入ってこなかったレベルの中学生の参加も推奨するとした。

2011年からは、上記の各地区合宿から選出された選手と指導者が全日本ジュニア合宿に参加するようになった。また、2012年からは、全国小学生学年別柔道大会及び全国少年柔道大会個人戦において有望と認められた選手と、各地区合宿より選出された選手が参加する全国小学生柔道強化合宿が開催されるようになった。

そして、2013年より、それまで競技者育成事業特別委員会が主導してきた競技者育成事業を強化委員会が引継ぎ、全柔連競技者育成プロジェクト

として実施されることとなった。これ以降、全国10地区での合宿には全柔連から講師を派遣し、これまで以上に指導内容を統一できるようにした。また、新体制では、12月に全日本小学生強化教育合宿（全国小学生学年別柔道大会5・6年生男女各階級ベスト4が参加）、2月に全日本小学生競技者育成合宿（全国小学生学年別柔道大会6年生各階級ベスト4と各地区から選出された男子2名女子1名（5年生でも可）の選手30名と指導者30名が参加）を実施することとした。

全柔連の強化ピラミッドは、オリンピックや世界選手権を目指すA、その下にシニアと呼ばれるB、ジュニアと呼ばれるC、カデと呼ばれるDとして構成されている。カデには、全中大会で上位入賞した選手が入ってくるが、競技者育成事業は、この事業を経験した選手がこのカデに入ってくることを期待して実施しており、実際にそのような流れになっている。

2017年からは、全日本小学生競技者育成合宿の各地区からの参加枠を、男子2名女子2名の選手40名と指導者40名に増員した。また、この年から全柔連科学研究部の協力の下、10地区で行われる小学生合宿で体力測定を実施することとした。これは、小学生の体力の現状把握だけでなく、後に強化対象となった選手の体力の推移を分析することも視野に入れているものである。測定した合宿の日程の中で参加者にフィードバックすることも心がけている。

2019年からは、10地区の小学生合宿と全日本小学生競技者育成合宿に全日程参加した指導者に、全柔連公認指導者資格の更新ポイントを付与することとなった。

ここまで記したように、全柔連の競技者育成プロジェクトは、主に小学生を対象とした合宿を中心とした事業である。以下は、その合宿における指導内容について伺った内容をまとめたものである。

①礼法、受身、体捌き、崩し（作り）、寝技の補強運動などの基本動作の徹底指導を行うことで、ケガをしない柔道、ケガをさせない柔道が個々の将来的な競技力向上を促すことを意識づ

ける。

- ②投技、固技ともに、基本技術から応用技術までを段階的に指導することで、大きな土台をつくることの重要性を理解させる。
- ③実技講習において実践動画などを見せることで、その技術の重要性を理解させ、取り組み方の積極性を促す。
- ④栄養学講義やトレーニング講義などを行い、少年期～ジュニア期に大切な長期的な身体づくりや身体能力向上を意識づける。
- ⑤柔道の歴史や嘉納師範の残された言葉から、柔道だけでなく社会生活や人生における心の豊かさや優しさ、心の強さを学ぶ。
- ⑥合宿生活を通じて、マナーや他者を思いやる気持ち、融和協調、相助相譲、自他共栄を学ぶ。
この事業の合宿を経験した選手から世界選手権優勝者1名、世界ジュニア上位入賞複数名、インターハイ優勝者複数名などの実績を挙げている。

今後の理想的な育成のあり方としては、以下の4点が挙げられた。

- ①普及と強化の各部門との綿密な連携を図り、有機的な環境を構築すること
- ②子ども達が「安全で、楽しく、長く」柔道が続けられるように、詰め込み型の指導ではなく、精神的・身体的な発達段階を理解し、自主性や創造性を育むこと
- ③所属チームや地区の模範・規範となれるように、豊かな人間性をバランスよく指導すること
- ④競技成績のみで判断しない長期育成

ここまでの概要を伺った上で、こちらからの質問に答えていただいた。主なやり取りは以下の通りである。

Q：小学生の合宿を中心としたジュニア育成は、どのような背景でできたものか。

A：もともと全柔連には全中大会の上位者を中央の強化システムに組み込む仕組みができ上がっていたので、この事業は地方の小学生を中心に育成して中央に呼び込もうという考えがあった。また、競技会の成績だけを基準にしていると、

対戦型トーナメントの性質上、優秀な子ども、競技力だけでなく意識の高い子どもが強化の枠に入ってこれない場合がある。そういう子どもを地区から推薦してもらおう仕組みでもある。

Q：全柔連が主催する合宿は、強い対戦相手と練習できる機会を提供することが目的と予想していたがそうではないのか。

A：違う。練習試合や乱取り形式の練習はかなり制限している。禁止する場合もある。礼法、柔道の歴史、受身、体捌き、崩しなどの基本を徹底して指導する。マナーや生活習慣の指導もする。スマートフォンに触れる時間を制限したり、読書の時間を設けたりもする。栄養やトレーニングに関する講義も受けさせる。子ども達だけでなく、保護者、指導者をターゲットとして、これらを身に付けてもらうことも意図している。過去に大きなケガが発生したことや暴力問題があったことに基づいた方針であり、子ども達を末永く、正しく伸ばしていきたいという認識を持っている。

Q：競技人口の減少、他の競技からの子どもの流入、流出についてはどのように考えるか

A：今のトップ選手にも小さいころに他の競技をやっていた選手がいる。サッカーをやっていた選手は足技が上手かったり、バスケットボールをやっていた選手は身体の使い方とか切り返しが上手かったりする。他競技からの流入は十分考えられる。私（持田氏）自身も小学生までラグビーだったが、ラグビーの経験は柔道に役立った。一方で、柔道の身体の使い方、例えば受身などは、他の接触を伴う競技で脚を引っかけられて転ばされた時に生かすことができる。

競技人口減少の原因は、もちろん少子化の影響が大きいですが、中学・高校の柔道部の廃部に歯止めがかからなくなっていることが問題となっている。中高で柔道を教えられる指導者がいない、いても異動がある、そうなるとうちに入らなくなって廃部というケースが多い。小学校まで柔道をやっていた子は、他のスポーツをやっても上手なので、中学に柔道部がなければ

他のスポーツを選び道場に通わなくなる。現在、この問題を解消するために、全柔連としては中高の教員を増やすための対策を考えているところである。

4. 体操競技のジュニア育成

日本の男子体操は、1960年のローマ五輪から1976年のモントリオール五輪にかけて団体で5連覇し、いわゆる黄金期にあったが、ソウル（1988年）、バルセロナ（1992年）で金メダル0個、アトランタ（1996年）、シドニー（2000年）でメダル0個と低迷した。日本体操協会（以下、体操協会という）では、モントリオール大会時点ですでにソヴィエト（現ロシア）の実力が日本を上回っているとの見方が強く、実際にその後ソヴィエトが世界の頂点に立つこととなった。体操協会では、そのソヴィエトの台頭を支えたジュニア育成のシステムを調査すべく、1988年にチェスカ国営スポーツクラブに調査班を派遣した^{3)~5)}。この調査結果をもとに体操協会のジュニア育成システムが見直され、2004年のアテネ大会以降の復活につながることとなる。

本項は、上記の調査班のメンバーであった立花泰則氏（体操協会情報医科学アンチドーピング委員会委員長、前男子強化本部長）と後藤洋一氏（体操協会審判委員会委員長）にお話を伺ったものをまとめたものである。お二人には、ソヴィエトから得た情報をもとに作られた日本の育成システムの概要と、そのシステムに実効性を持たせるための工夫、今後の育成システムのあり方などについてお話しいただいた。

Q：現状の育成ピラミッドはどのようになっているか

A：小中学生を対象としたU15、高校生中心のU18、大学生中心のU21、ナショナルチームという構成。セレクションは、競技会上位者から選出するほか、1年に1回コントロールテストを行って選出している。

Q：現在の育成システムができてきた背景はどのようなものか

A：ローマ五輪から日本が団体で5連覇する中でソヴィエトが台頭してきて、もうすぐ追い越されるのが予想できた。そういう状況の中で、ジュニア育成のあり方と体育館のハードウェアについては、強豪国に学ぶ必要があると考えた。

Q：ソヴィエトの育成システムから学んだのはどのようなことか

A：当時の日本のジュニア育成のあり方の問題とは、まず規定演技が統一されていなかったことである。ソヴィエトでは、6~15歳くらいまでの年齢ごとに強化目標、技術レベルが設定されており、練習方法も整備されていた。体操の競技特性、特異性を踏まえた身体づくりと基本の技術が体系化されていて、それらが徹底して教え込まれていた。例えば、日本の高校生数名がソヴィエトでの合宿に参加した時にいくつかのコントロールテストに挑戦したところ、この中で五輪金メダルを獲れるのは富田洋之選手（当時高3）だけだと評価された。実際そうなのだが、そんなことがわかるのかと驚いた記憶がある。

また、ソヴィエトにはトランポリンやピット、把手のないあん馬など、練習用の施設や器具が子ども用のものも含めて充実していた。日本にはそういったものがなかったのが課題だった。そういった練習法、評価法、器具・施設をビデオに撮りためて帰ってきた。

Q：ソヴィエトから持ち込まれた知見は具体的にどのような影響を国内に及ぼしたか

A：ジュニア期における体力、技術に関する基準は、当時のソヴィエトは非常に高く、日本でそのまま適用するのは難しかった。当時の日本のジュニアのレベルに合わせて作り直して規定に盛り込む必要があった。また、民間のクラブ連盟が主催する競技会で運用できる規定でも、全中大会では運用できないこともあった。そういう民間クラブと学校体育のレベル差も課題だった。それを数年かけて年代ごとに規定演技の内容を統一し、ジュニア選手への負担を減らし調整してきた。年代によって競技レベルも違うの

で、子ども達のレベルに合わせて規定演技のレベルも変えてきた。(※現在はジュニアの大会において規定演技は実施されていない)

それから、ハードウェアがだいぶ変わった。タンプリングトランポリンやピットなどは、大きさを問わなければほとんどの県に設置されている。

これらの、技術や器具・施設に関する知識が広まったのは、合宿の影響が大きい。ソヴィエトで得た情報は報告書やビデオなどで全国に配布したが、それだけではなく、やはり合宿に集まって指導者が交流を持ったことで定着した。例えばバック転は、9.0点のものと9.8点のものとの違いは大きい。中学生、高校生になった時にああいうバック転をしなくてはいけないのかとわかる機会ができてきた。また、合宿に集まったコーチが、普段自分が指導している選手以外の選手にも教えるような雰囲気ができあがったのもよかった。

ジュニア期の大会では、意図的に高い点数を出すということもした。それまでは9.3点で優勝していたのが、9.8とか9.85でないと優勝できないとなる。そうすると着地で止める、つま先を伸ばす、肩の線をきれいにするなど、細かいところまで気を付けるようになる。将来的にH難度、G難度の技ができてA難度、B難度の技で減点されては意味がないし、世界では「すごい」と思わせる演技ができないといけない。そのために9.8、9.85を狙わせることを考えた。そういった細部にこだわるためには、ジュニア期から身体づくり、基本技術を学び、発育・発達に合わせて無理をせずに取り組む必要がある。そういう「技に追われない」という意識づけが世界につながっていくのだと考える。

Q：ジュニア期から体操競技特有のトレーニングが必要とされる状況で、他競技とのタレントの流入・流出についてどのように考えるか

A：体操の門を叩いて入ってきたけれども、途中から他のスポーツに行くということでもよいと思う。体操は、学校での部活動がなくなり民間クラブが主体になってきているため、子どもが体

操に触れる機会が減っている。また、体操は器具や施設を整える必要があるため、体操単独でクラブを運営するのが難しい。そういうスポーツは他にもたくさんあるのだから、連携すればよいと思う。これは経営合理性の問題だけでなく、ジュニア期に多くの競技に触れる事は、自己の能力の開発だけでなく、運動機会の多様性の中で、身体活動の経験値を高め、また仲間との関わりの中で社会性を学ぶ場としても非常に有益だと思う。

アーティスティックスイミング、飛込、フィギュアスケートなど、特に芸術系のスポーツでは、練習方法など共有できることがたくさんある。また、NTC(ナショナルトレーニングセンター)にいとテニス、柔道、バレーボールなど、競技特性上あまり関わりがないような競技の選手との交流があるが、身体が、あるいは関節が固いという相談を受けて、体操の色々なメソッドや基本的な身体の使い方、ケアの方法を提供できることがある。他競技はそれしかやっていないのかと驚く。体操から提供できることは多いと思う。

5. バスケットボールのジュニア育成

日本バスケットボール協会(以下、JBAという)は、中長期強化計画「20年構想」の3本柱として、「日本代表チームの強化」と「指導者の育成」に加え、「底辺の拡充と選手の発掘・育成」を掲げている。発掘・育成は、JBA技術委員会ユース育成部会による育成センターが中心となり、都道府県、ブロック、ナショナルの各レベルで開催される育成キャンプや競技会のあり方検討を通じて促進している。

JBAの発掘・育成の方針は、各種資料として公開されているが⁶⁾、それらは以下のようにまとめられる。

①LTAD(Long Term Athlete Development)モデルに基づく：バスケットボールが「早期導入・遅い特化」のスポーツであるとして、バスケットボールに特化するの男子で15歳、女子で14歳くらい、それまでは他のスポーツを含め

様々な運動を試すべきである。

- ②発育・発達段階を考慮する：暦年齢だけでは、成長度における早熟や晩熟などの個人差や人種による違いを考慮できず、生まれ月の影響も考慮できない。骨年齢を基準として成長度を把握することが望ましい。
- ③各発達段階において身に付けるべき技術を提示する：選手にとって難しすぎず優しすぎない課題に取り組むことによって、選手のバスケットボール技術を効率的、また効果的に向上し、さらに難しい課題に取り組む姿勢を育てることができる。したがって、指導者は選手それぞれの技術習熟度を判断し、練習内容の難易度を調整し、適切な練習を、適切なタイミングで、適切な量提供できるようにする。

具体的には、U12、14、16用の練習プログラム⁶⁾をそれぞれ策定し、以下の項目について練習上の留意事項を詳細に列挙している。

- ゲームモデル
 - ドリブル・パス
 - シュート
 - 1 on 1 オフェンス
 - 1 on 1 ディフェンス
 - リバウンド
 - トランジション
- ④試合のあり方への提言（マンツーマンの推進と競技参加機会の確保）：ゾーンディフェンスのシステムでは、オフェンス、ディフェンスの両面において1対1の対応力が向上しない。マンツーマンのシステムを推進することで、
- 1対1でバスケットボールを楽しむ
 - 個人のスキルアップを図る
 - 状況判断力、理解力を高める
 - 想像力を養う

などの効果が期待できるとしている。

また、多くの子ども達が試合に出場できる機会を確保するため、地域でのリーグ戦開催を推奨している。

上記の方針を踏まえた上で、岩崎賢太郎氏（JBA技術委員会ユース育成部会メンバー）にお話を伺った。そのやりとりを以下にまとめる。

Q：現在の育成方針が策定された背景はどのようなものか

A：2014年に日本のバスケットボール界は、国際連盟（FIBA）から国際活動停止の制裁を受けた。制裁の中でFIBAが日本に求めていたのは、①JBAによるガバナンスの強化、②国内に2つあったトップリーグの統合、③育成も含めた日本代表の強化の3つであった。②のトップリーグ統合についてはメディアにも取り上げられ話題となったが、①と③はあまり知られていなかった。制裁解除のひとつの柱として育成システムを確立することが求められたというのが、現在のシステム構築につながっている。

Q：各年代で身に付けるべき技術や練習方法が詳細に示されているが、大まかな流れとしてどのようなことに留意しているのか

A：バスケットボールは5人対5人でやるスポーツだが、局所的には1対1、2対2、3対3が生じる。ジュニア期はより1対1を重視し、シニアに向けて増やしていくという流れ。また、年代が上がるとオフボールの動きも要求されるようになる。日本の中学、高校で成果を出そうとすると、身長の高い選手はガード、中くらいがフォワード、高い選手がセンターといったように初めから振り分けられる傾向にあった。しかし、そのような育成の仕方では、シニアになった時に世界と戦えない。身長と関係なく全てのプレーヤーが、基本となる1対1、オンボールのスペース、オフボールのスペースという段階を踏む必要があると考えた。

Q：マンツーマンの推奨（ゾーンディフェンスの禁止）、リーグ戦の推奨などの施策はどのような背景に基づくものか

A：先の質問の答えにも通じるが、ジュニア期は1対1の能力を高めて欲しい。ゾーンディフェンスは1対1で攻めさせないようにするものである。ゾーンディフェンスを破るためのオフェンスをするということは、1対1での戦い方を鍛える機会の損失であり、子どもの成長する機会を奪うことになると考えた。したがって、今、

ジュニアの試合では、マンツーマンコーディネータというポジションを1人おいて、ゾーンディフェンスが行われていると判断したら注意することになっている。それくらい徹底している。「マンツーマンのすすめ」という冊子も作って試合会場で配布している。

リーグ戦の実施については、47都道府県の内20地域で始まっている。約2～3カ月のリーグ戦が行われている。日本のバスケットボール人口は60万人いて、そのうちの54万人が育成年代である。その大部分の子ども達の半分が、トーナメントでは1回戦で終了してしまう。主要大会が年に3回だとして、3回しか公式試合を経験しないことになる。これは試合に出場する機会の損失と考える。

競技会の設計ということでいえば、国体の少年のカテゴリーを中3と高1としたことは上手くいったと考えている。中3で能力の高い子ども、高校に入ってすぐに試合に出られないかもしれない。下手をすると中3の8月から高1の11月くらいまで試合に出る機会がない可能性がある。しかし、国体があれば中3の10月と高1の10月にプレーする機会が得られる。これは大きいのではないか。

Q：他競技からの選手の流入・流出についてはどのように考えるか

A：現役の男子日本代表に中学までサッカーをやっていた者と女子で陸上競技（走高跳）をやっていた者がいる。八村塁は小学生まで野球をやっていた。そういう例は珍しくない。バスケットボール部が駅伝大会の全中大会で優勝したというような話もある。

6. ま と め

昨年度から通じて5競技団体の育成システムについてインタビュー調査を行ってきた。各競技に共通した育成の方針としては、子ども達が長期的にわたり楽しくスポーツに取り組むために、発育・発達段階を考慮した育成プログラムを用意していることであった。その他にも競技ごとの特性がよく表れた育成方針が明らかとなったので、まとめ

として、そのうちの特に重要と考えられたものについて以下に列挙することとする。

- 1) ジュニア期に特化した距離や複数種目の総合記録を競う種目を設定することで、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する（陸上競技、競泳）
- 2) 相対年齢効果を考慮した競技会スケジュールにより、早生まれの子どもの前向きな取り組みを引き出したり、進学による空白期間をなくしたりする（陸上競技、競泳、バスケットボール）
- 3) ジュニア期の競技会における採点基準を難易度よりもできばえ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う（体操競技）
- 4) 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（バスケットボール）
- 5) ジュニア期の合宿では、試合はほとんど行わずに体さばきや受け身の習得を中心とする。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を重視することで、競技を通じた人間としての成長を目指す（柔道）

7. 文 献 な ど

- 1) 日本陸上競技連盟競技者育成指針：日本陸上競技連盟, 2018.
- 2) 日本陸上競技連盟競技者育成プログラム：日本陸上競技連盟, 2019.
- 3) ソ連(チェスカ)視察調査報告：監物永三, 山口彦則, 城間晃, 村上哲郎, 三輪康広, 立花泰則, 後藤洋一, 昭和63年度日本体育協会スポーツ医・科学研究報告 No.V 競技力向上に関するスポーツカリキュラムの研究開発－第1報－, 124-132, 1988.
- 4) ソ連視察報告：監物永三, 山口彦則, 城間晃, 三輪康弘, 村上哲朗, 外村康二, 青山晴子, 立花泰則, 後藤洋一, 平成元年度日本体育協会スポーツ医・科学研究報告 No.IV 競技力向

- 上に関するスポーツカリキュラムの研究開発
-第2報-, 107-123, 1989.
- 5) ソビエト視察報告：監物永三, 山口彦則, 城間晃, 三輪康廣, 村上哲郎, 外村康二, 青山晴子, 立花泰則, 後藤洋一, 平成2年度日本体育協会スポーツ医・科学研究報告 No.V 競技力向上に関するスポーツカリキュラムの研究開発-第3報-, 64-81, 1990.
- 6) Basuketball for Lif (B4L)：日本バスケットボール協会, 参考URL (<http://www.japanbasketball.jp/training/documents/>)
- 7) U12DC, U14DC, U16DC 練習プログラム案：日本バスケットボール協会, 参考URL (<http://www.japanbasketball.jp/training/documents/>)

3. 発育期のスポーツ活動ガイドについて

平野 裕一¹⁾

発育期のスポーツ活動ガイドの作成にあたっては、1, 2年目に実施した

・「これまでの発育期のスポーツに関する研究」の整理

・「海外におけるアスリート育成モデル」の検討

・スポーツ少年団の活動実態調査

からガイドの中に提示すべき内容を抽出し、それらを大項目、中項目、小項目の枠組みに組み込んだ。そして小項目ごとに担当者を決めて140字程度の解説文を作成した。

一方で、その解説文のエッセンスを抽出してわかりやすい言葉でガイドのリーフレットに盛り込むこととした。なおここでは併行して年齢区分、全体で提示すべき内容、年齢区分ごとに提示すべき内容の検討も行った。その結果、年齢区分については、

・幼児（3～6歳）

・小学生低学年（7～9歳）

・小学生高学年（10～12歳）

・中学生（13～15歳）

・高校生（16～18歳）

これ以降を成人とした。

全体で提示すべき内容は「生活化」、「心理と社会性」、「成長の理解」、「栄養」、「スポーツ外傷・障害予防」、「競技会のあり方」とした。また年齢区分ごとに提示すべき内容は「競技会のあり方」、「体力」、「技術・スキル」とし、競技力向上のために年齢区分ごとに取り組むべき内容を図とともに解説した。さらにリーフレットにはスポーツ少年団の活動実態および中央競技団体のアスリート育成実態のエッセンスも含めることで、日本の運動・スポーツの実態に即したモデルを目指した。

ガイドの大項目、中項目、小項目の枠組みは表1および解説文は以下のとおりである。

スポーツの生活化

スポーツの価値教育（子どものスポーツ権）

ユニセフと日本ユニセフは2018年に「子どもの権利とスポーツの原則」を発表した。子どもへの過剰な負荷、あるいは暴力や差別を生むといったスポーツの持つ負の側面を是正し、総ての子どもが安全に楽しくスポーツができるよう、関係団体、指導者、企業、学校、家庭などスポーツに関わる全ステークホルダーへ向けた行動指針である。その趣旨に添ったスポーツの価値を実現できる持続可能な社会づくりが求められる。

バランスの良い活動（学業との両立）

今日までの国内外における研究の集積から、青少年期の身体活動は健康上の効果だけでなく、認知機能あるいは学業成績にもプラスの効果のあることが立証されてきた。ただし、その効果は身体活動の内容や強度に関係し、過剰な部活動などによるマイナス効果も認められ、身体活動と学業とのバランスのよい調和が望まれる。

最適な活動日数・時間・頻度（各種ガイドライン）

適正な身体活動、スポーツ活動に向けた各種ガイドラインが提示されるなか、スポーツ庁は2017年、日本スポーツ協会の提言を受け、運動部活動について「休養日を週1～2日設け、週当たりの活動時間を16時間未満とする」ガイドラインを提示した。またスポーツ少年団では、1日2～3時間、週2～3日を適正な活動目安としている。今日提示されているこれらのガイドラインについて、発育発達段階に添った一貫性のある整理統合が必要であろう。

スポーツマンシップ・フェアプレイ（礼儀・マナー）教育

スポーツマンシップ、フェアプレイ、礼儀、マ

1) 法政大学 スポーツ健康学部

表 1

大項目	中項目	小項目
スポーツの生活化		スポーツの価値教育（子どものスポーツ権）
		バランスの良い活動（学業との両立）
		最適な活動日数・時間・頻度（各種ガイドライン）
		スポーツマンシップ・フェアプレイ（礼儀・マナー）教育
		保護者との連携（情報共有・コミュニケーション）
発育発達・性差		体格や骨の成長の評価
		相対的年齢効果への配慮
		アスリートの発掘・育成・トランスファー
		発育に応じたトレーニング～種目専門化のタイミング （デリバレイトプレイ～デリバレイトプラクティス）
身体リテラシー	心的能力	自主性・主体性～運動有能感（三要素）
		運動集団の雰囲気（成績志向と課題志向）
		心的スキルと動機づけ
		レジリエンス
		認知機能・学力
	技術・スキル・ 体力	バーンアウト・ドロップアウト
		運動遊び（デリバレイトプレイ・楽しみ経験）
		複数種目経験・クロストレーニング
		基本的な運動スキル・基礎的動き
		ウエイト（筋力・パワー）トレーニング
スポーツ外傷・障害		発育期特有の障害の予防（予防アプリケーション）
		三主徴（エネルギー摂取と栄養バランス）
競技会（試合・ゲーム）のあり方		

ナーなどの社会的、心理的要素も、身体リテラシー育成の一環として、発育発達段階に応じた教育が必要である。日本スポーツ協会のフェアプレイ推進事業や日本アンチ・ドーピング機構のアンチ・ドーピング教育といった既存のプログラムを組み込むのもよいだろう。身体的要素と異なり、社会的、心理的要素は視覚的に捉えにくく見過ごされやすいことから、指導者や親への啓発も重要になる。

保護者との連携（情報共有・コミュニケーション）

少子社会を念頭に、総合型地域スポーツクラブとスポーツ少年団（学校部活動）を融合した新たな地域スポーツ体制が志向されている。ここでは、とりわけ家庭の理解と支援がより一層重要になるだろう。とくにスポーツ少年団では、これま

で保護者のマイナス面の影響も取り沙汰されてきたが、発育期における身体リテラシー育成を中核としたスポーツ指導を進めるためには、指導者と保護者の深い理解と連携が是非とも必要になる。

発育発達・性差

体格や骨の成長の評価

我が国では、児童生徒の体格判定に肥満度[※]が用いられている。肥満度が-20%未満をやせ、+20%以上を肥満とする。経時的変化の把握には成長曲線を用いる。身長が発育速度曲線は思春期に一つの峰を形成し、身長発育速度が最大になる年齢をpeak height velocity（PHV）年齢と呼ぶ。PHV年齢は、女子が9～11歳、男子が11～13歳である。PHV年齢に約1年遅れて骨塩量増加速度も最大になる。成長期に十分な骨塩量を確保す

ることは、極めて大切である。

※肥満度：実測体重が、性別年齢別の標準体重に対して、何パーセント過剰または過少かを示す指標。

相対年齢効果への配慮

一般に、小児期には、同じ学年でも4月生まれはそれ以降に生まれた者より成熟しており、学業やスポーツで良い成績を修めやすく、これを相対的年齢効果と呼ぶ。しかし早熟な者は、その後の伸び代は小さくなる傾向があるため、特に思春期年齢では成熟度の評価を行って相対的年齢効果を加味した判断が必要である。

アスリートの発掘・育成・トランスファー

神経系の発育が著しい幼児期にはからだを使って楽しく遊ばせることが、運動器の発育を促し、スポーツに必要な身のこなしや運動有能感を身につける基礎になる。原則として、幼児期から思春期開始年齢までは、楽しく様々な運動を体験させることが勧められる。思春期以降の、競技スポーツへの指向や競技間・種目間のトランスファーは対象者の適性を考慮して柔軟に行う。

発育に応じたトレーニング～種目専門化のタイミング（デリバレイトプレイ～デリバレイトプラクティス）

からだの各器官の発達は神経系、呼吸循環系、筋系の順に起こるため、発育段階に添って動作スキル・持久力・筋力等の目標を設定し、トレーニング内容を調整することが大切である。このような構造化された長期計画に加え、青年前期は遊び等の非組織的活動を豊富に取り入れ、基礎的な運動能力が備わってから最終種目への専門化を図る。

身体リテラシー

【心的能力】

自主性・主体性～運動有能感（三要素）

運動有能感が高いとは、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、周りから認められているという3つを強く感じていること

である。そのためには「できた」という経験が大切なので「できる」目標を定めて「できたら」褒めてあげるようにする。運動有能感が高まると自主的・主体的に運動するようになる。

運動集団の雰囲気（成績志向と課題志向）

運動をする集団には、勝ち負けにこだわる雰囲気と上達や努力を重視する雰囲気とがある。上達や努力を重視する雰囲気のほうが運動有能感や満足感、スポーツマンシップの意識や道徳性が生み出されるので、そのような雰囲気をつくるようにする。

心的スキルと動機づけ

運動スキルが巧みな動作を行うための神経系の能力であるのに対して、心的スキルはめざす運動に適した心の状態をつくる能力である。自分の心の中から生じるような動機づけを高めてトレーニングや試合で意欲的な心の状態にする。こうなるのも心的スキルの1つである。

レジリエンス

「復元力、回復力、弾力」という意味であるが、運動・スポーツでは「困難な状況にもかかわらず、しなやかに適応して生き延びる力」という意味で使われる。その力をつけるためには対応能力や予知能力を備えておくべきなので、様々な経験を積み重ねるようにする。

認知機能・学力

認知機能とは思考する、知覚する、記憶する、実行するといった脳の機能の総称である。一方、学力とは認知機能による能力のうち、主として学校における教科教育によって習得される能力のことである。運動はこれらの発達に有効であるが、特に難しい認知課題、苦手な科目に対して、また認知機能や学力の低い子どもに対して、運動の効果は大きいことを留意しておく。

バーンアウト・ドロップアウト

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をバーンアウト（燃え尽き症候群）といい、努力してきた運動の集団から落ちこぼれることをドロップアウトという。心理的に不安定な思春期に生じやすいことを留意しておく。

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り、栄養バランスのとれた食事を朝、昼、晩の3回しっかりとることとする。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代は骨が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。やり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、遅れると後遺症が残ったり、スポーツに支障を来たしたりする。痛みがある場合には休養し、よくならなければ、スポーツドクターを受診する。

【技術・スキル・体力】

運動遊び（デリバレイトプレイ・楽しみ経験）

4～6歳：自分のからだを操作することを楽しむ。リズム、模倣、バランスを取り入れた単純移動運動を中心に経験する。

7～9歳：他者、環境との関わりの中で運動することを楽しむ。ルールとマナーの意義を知り、競争と工夫を意識しながら複雑な移動、物や環境の操作を中心に経験する。

複数種目経験・クロストレーニング

4～12歳：遊びを含めた複数のスポーツ種目を楽しみながら様々な動きを身に付ける。

13～15歳：得意な種目、熱中できる種目に出

会い、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。

基本的な運動スキル・基礎的動き

4～6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、登る、下りる、回る、転がる、這う、よける、支える、持つ、運ぶ。

7～9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。

ウエイト（筋力・パワー）トレーニング

ウエイトトレーニングの強度や量が適切ならば、思春期前の子どもであっても神経的な要因によって筋力やパワーが著しく向上するため自重や比較的軽い負荷で身体を強く速く動かすことを重要視する。筋肥大をもたらす血中ホルモン濃度が高くなる思春期を境に負荷を増大させ、筋を太くすることに主眼を置いたトレーニングを開始する。

7歳～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、筋肉を太くすることに主眼を置いた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

子どもの持久的トレーニングは、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、短い休憩を取りながら行うことで長時間続けることができる。身体能力が高まるにつれて休息時間を短くしたり難易度を高めたりするなど、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。

7歳～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、短い休憩を取りながら長時間行う

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、個人の漸進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（試合・ゲーム）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・ゲームを通じた身体リテラシー（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。

～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。
- 子ども達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。

ま と め

平野 裕一¹⁾

発育期のスポーツ活動については（公財）日本スポーツ協会のスポーツ医・科学研究を始めとして多くの研究が行われ、ガイドラインも公表されてきたが、指導者によるハラスメントなどの不祥事は後を絶たない。また、スポーツ庁では中学、高校における運動部活動のあり方が検討されてきたが、スポーツ少年団のあり方については1987～89年にかけて調査が行われただけである。そこで2020年東京大会を機に改めて調査を実施して発育期のスポーツ活動のあり方を示すこととした。

3年間かけて生涯にわたるスポーツ活動のための発育期ガイドラインおよび日本版アスリート育成モデルの作成作業を進めてきた。具体的には

- これまでの発育期のスポーツに関する研究の整理
 - 海外におけるアスリート育成モデルの検討
 - スポーツ少年団の活動実態調査
 - 中央競技団体へのアスリート育成実態調査
- に研究班員をグループ化して配置することで、ガイドラインおよびモデルに盛り込む材料を検討、抽出してきたのである。

これまでも類似したガイドラインあるいはモデルの作成が行われてきたのであるが、スポーツ活動の指導現場に十分には浸透してこなかった面もあるので、指導者の理解を促すために視覚化を含めてわかりやすい内容にすることを目指した。また、海外におけるアスリートモデルと重なる内容は当然あるものの、日本の運動・スポーツの特性を反映させることも目指した。そして作成の後にはこれまでスポーツ少年団を取りまとめた

（公財）日本スポーツ協会の協力を得て効果的に現場へ発信することを目指す。

作成作業を進める中で、研究の整理では運動・スポーツの実施と学業成績との関係が注目され、海外モデルの検討では身体リテラシーの獲得（デリバレイト・プレイ）と種目への早期専門化（デリバレイト・プラクティス）との対比が注目された。これらをわかりやすくしかも注目されるようにガイドラインに盛り込むことに注力した。

またスポーツ少年団の団員および指導者へWebアンケート調査を実施したところ予想を上回る回答数をいただいたので、その分析には多くの時間を割き、発育の観点も加えることで少年団の活動実態を詳細化することに努めた。さらに2005年を目途に競技者育成プログラムを作成し、指導体制を整備するという一貫指導システムが現在はどうのような状況なのかを中央競技団体へのヒアリングで調査した。ヒアリングの結果は競技団体ごとに例示はするものの、集約した内容にしてガイドラインおよびモデルに落とし込むこととした。これら2つの調査はガイドラインおよびモデルの独自性にとって大きな支えであった。

グループ化して進めた内容を適宜全体で共有・検討しながら作業を進めてきた。その中で、やはり中心は発育期のスポーツ活動のあり方であり、優れた子どもがその先でアスリート育成に進むと見做すほうが生涯にわたるスポーツ活動のためには相応しいと考えて、ガイドラインおよびモデル全体のタイトルを「発育期のスポーツ活動ガイド」とした。

1) 法政大学 スポーツ健康学部

令和2年度 日本スポーツ協会スポーツ医・科学研究報告Ⅰ
発育期のスポーツ活動のあり方に関する研究～アスリート育成モデルの構築～ - 第3報 -

◎発行日：令和3年3月31日

◎編集者：平野 裕一（発育期のスポーツ活動のあり方に関する研究研究班長）

◎発行者：公益財団法人日本スポーツ協会 <https://www.japan-sports.or.jp>

〒160-0013 東京都新宿区霞ヶ丘町4番2号

JAPAN SPORT OLYMPIC SQUARE

◎印刷：ホクエツ印刷株式会社 <https://hokuetsup.co.jp>

〒135-0033 東京都江東区深川2-26-7
