

成長期の特性と取り組み方

来る山口国体に向けてジュニアの育成が急がれる中、やはり成長期のスポーツ障害は多く見受けられます。そこで幼児期、小学生低学年、高学年に分けて、それぞれの特性やスポーツに対する取り組み方についてお話をさせていただきます。

まず子供は大人のミニチュアではなく、まったく別の生き物であることを理解していただきたいとします。成長過程の割合を表すものにScammonの発育曲線といわれるものがあります。これは人体を構成する各器官を成人になったときを100%として年齢別に成長の割合を示しています。

幼児期の特性は急速に脳神経系の成長を認めることですが、この時期はまだ大脳皮質の発達が不十分なので考えて行う複雑な運動よりも、単純で反射的な運動の繰り返しを行うことが必要になってきます。そうしていわゆる反射神経の獲得を行わせることです。具体的には遊びの中で基本的な運動を習得させていきます。公園でボールを投げたり、けったり、遊具であそばせたり、鉄棒や竹馬、縄跳びなど多くの経験をさせてやるのがいいことだと思います。幼児期は楽しいから遊び、よく遊ぶからは健康的に発育します。子供たちは習得できたことの達成感から自信が付き、また意欲がわき、これが次へのステップにつながります。大人はこうした環境を整えてやることと、温かく見守りほめて一緒に喜ぶことが必要です。

小学生低学年はまだ幼児期の延長線上ではありますが、同じように遊びの中から動作を習得し、これを徹底していくことです。動きの基本運動とは、大きく分けると平衡系の運動と移動系の運動に分けられます。平衡系の運動とは、たつ、かがむ、寝転ぶ、転がるなどで、移動系の運動とは、上下運動（上る、降りる、飛び上がる、飛び降りる）、水平運動（歩く、走る、スキップ）、回転運動（交わす、もぐる、逃げ回る）などのことです。最近あまり見受けられなくなりましたが、いわゆる鬼ごっこなどはこれらの基本運動の習得には非常に有効です。鬼から逃げる場合はタッチされまいと走って逃げたり、急に横へ動いたり、高いところへジャンプしたりと色々な動作の組み合わせになります。また鬼になった側は、相手の動きにあわせて反射的に反応しなければならず、神経系の発達には効果的です。つまり遊びを中心にゲーム感覚で楽しく、色々な動作の習得をしてほしいと思います。しかし、まだ骨格、筋肉とも発達は不十分で、一度にたくさん遊ばせる事は障害につながるため禁物です。

またこの時期は器用さを学習する時で、目でみてそのとおりにしてみようとする物まねの時期でもあります。ですからわれわれ大人は指導する際、正しい基本的なフォームを見せなければなりません。また、テニス競技には相手ボールのコース、速さ、回転の様子などを的確にとらえる動体視力（動いているものを見極める力）のトレーニングも必要ですが、この脳神経系の発育が急速に伸びるこの時期に行うことが大切です。

小学生高学年になるとスポーツ少年団に入部し、専門種目への道が始まっていきます。しかし、この時期はひとつだけのスポーツばかりするのではなく、多種目を経験させてやる必要があるといわれています。たとえば野球だけして進学していったとすれば、ボールを投げることは上手になったとしても蹴るという動作は苦手になるかも知れませんし、反対にサッカーだけしていると逆の現象が見受けられてきます。フットワークなどの際、そのスポーツにない動作を取り入れバランスあるトレーニングにしたいと思っています。

また子供にはスポーツを選択する自由と、周りに左右されず決定できる能力を養わせることが大切です。やりたいと思うスポーツがあればいろいろ経験させてください。しかしやりすぎ、やらせすぎはや

はり禁物です。この時期は第二次成長期を迎えるときですから、急激な骨の成長に伴い身長伸び率が増加してきます。この際、骨についています筋肉や靭帯に負荷がかかりやすくなり、この部の障害が起こりやすくなってきます。

また練習、試合の多さや、少子化に伴う一人一人の負担が増加し、より障害が発生しやすくなっているように思われます。子供たちが痛みを訴えるときは、休ませてあげることも重要で、その際、我慢せず痛いといえる環境を大人たちが作ってあげたいものです。練習、試合を含めて週に三日程度のスポーツをさせてあげることが妥当だと考えます。

成長期の特性とスポーツへの取り組み方について総論的なお話ではありますが、テニスにしても同様に考えていただければよいかと思えますし、ジュニア育成に何らかの形でお役に立てれば幸いです。

