

# YAMAGUCHI ジュニアアスリートアカデミー トレーニングコラム



## トレーニングに最適な時期とは？①

今回は、「子どもたちの発育発達とスポーツの関わり方」と「年代による選手のトレーニングと試合の比率」について紹介します。みなさんは、「長期競技者育成理論」(Long-Term Athlete Development)※1 というものをご存知でしょうか？

現在、カナダやイギリスなどで、オリンピックに向けた国策として「長期競技者育成理論」を採用して選手の育成を行っており、「長期競技者育成理論」は世界標準とされています。

YAMAGUCHI ジュニアアスリートアカデミーでは、この理論に基づき、その年代にあわせたトレーニングを実施しています。

### 長期競技者育成理論とは？

長期競技者育成理論とは、選手それぞれの年代に対して最も適するトレーニングを行い、長期的な視線で選手を育てていこうという理論です。以下の表に基づいて年代が分かれています。

スポーツとの出会い	楽しみながら基礎作り	トレーニングの学習	トレーニングのトレーニング	競うためのトレーニング	勝つためのトレーニング	生涯スポーツ
Active Start	FUNDamentals	Learning to Train	Training to Train	Training to Compete	Training to Win	Active for Life
-6 歳	男子:6-9 歳 女子:6-8 歳	男子:9-12 歳 女子:9-11 歳	男子:12-16 歳 女子:11-15 歳 (PHV※2 で前後)	男子:16-23 歳 女子:15-21 歳	男子:19 歳- 女子:18 歳-	

#### 各段階の目的

全般的な運動能力の構築	全般的なスポーツ技能の獲得	有酸素能力の基礎づくり、この段階では筋力づくり、スポーツ固有技能の向上	フィットネス、スポーツ固有技能の最適化、パフォーマンスの向上	フィットネス、技能、パフォーマンスの最大化	競技から恒常的な引退後の活動
-------------	---------------	-------------------------------------	--------------------------------	-----------------------	----------------

#### トレーニングと試合の比率

		70:30	60:40	50:50	25:75	
--	--	-------	-------	-------	-------	--

※1: Istvan Balyi et al. Canadian sport for Life, the Canadian Sport Centres, 2010

※2: Perk High Velocity 身長の間年発育量が最大になる年齢を示す

次回は、小学生低～中学年の時期に大切な FUNDamentals (楽しみながら基礎作り)と Learning to Train (トレーニングの学習)についてご紹介します。



アカデミー小学生のトレーニング