

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？②

前回、現在アカデミーで採用している長期競技者育成理論についてお話ししました。この中から今回は、FUNdamental (楽しみながら基礎作り)と Learning to Train (トレーニングの学習)の特徴について紹介します。

FUNdamental 男子:6~9歳 女子:6~8歳

- 基本的な動きとは、スポーツの ABCs (敏捷性、バランス、コーディネーション、スピード)のことを示す。
- 積極的に「楽しい」アプローチでスポーツの ABCsを身に付けることが将来の競技力を有意に高める。
- 「スピード」の「窓」が開き、発達に重要な時期。
- 様々なタイプのスポーツに参加する事を推奨。
- 簡単なスポーツのルールと道徳の紹介。



Learning to Train 男子:9~12歳 女子:9~11歳

- コーディネーションの「窓」が開き、一般的なスポーツ技能習得の準備が出来る時期。
- スピードは、ウォーミングアップにおいて敏捷性、クイックネス、方向転換等を用いて高める。
- 持久力はゲームやリレーなどで発達させる。
- 筋力は、自重のほかホッピングやバウンディングなどで発達させる。



今回は、特にスポーツを始めたばかりの年代について紹介しました。その年代に身に付けておくことで、息の長い選手を育成できるのではないかと考えます。練習メニューを組む時の参考にしてもらえればと思います。