

# 発育期のスポーツ活動ガイド (日本スポーツ協会)について

山口大学教育学部  
教授 丹 信介

諸外国では、アスリート育成モデルとして、発育期からの生涯にわたるスポーツ活動のあり方が提案されています。日本スポーツ協会では、東京オリンピック・パラリンピック開催を機に、これまでの研究成果も参考に、生涯にわたるスポーツ活動のあり方のための発育期のガイドラインと日本版アスリート育成モデルを作成し、発育期のスポーツ活動ガイドとして、2021年3月末に公表しています。今回は、この中に示されている留意事項を抜粋して紹介します。

また、ガイドの中には、発育期の年齢区分ごとのスポーツ活動におけるトレーニングすべき内容と競技会のあり方が記され、下図のように示されています。詳しくは、実際のガイドのリーフレット\*1をご覧ください。

## 発育期のスポーツ活動における留意事項

### 生活の中に取り込む

身体活動と学業のバランスをとり、それぞれに効果をあげる。  
身体リテラシー\*2を育成する。

### 心を育み、社会性を身につける

できる目標を定め、できたら褒めてあげることで運動有能感を高める。  
自主性を高める。  
勝ち負けにこだわることより上達や努力を重視する雰囲気をつくる。

### 成長を理解する

身体の各器官は神経系、呼吸循環器系、筋系の順に発達し、成長に応じた適切な運動強度、時間、頻度がある。  
相対的年齢効果\*3がみられ、早熟な子どものその後の伸び代は小さくなる傾向にある。

### 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。

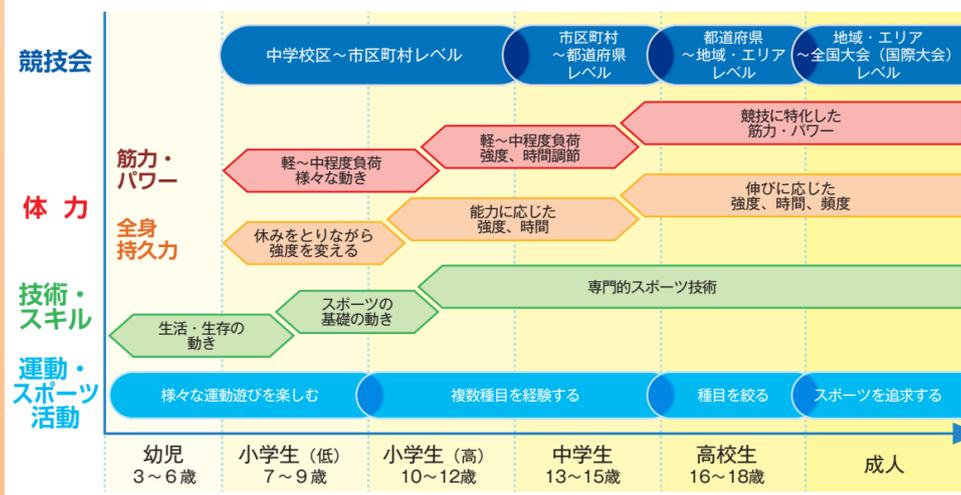
### スポーツ外傷・障害を予防する

発育期の骨は成人より軟骨部分が多く、未熟であるために外力に弱く、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。  
使い過ぎによる障害では、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。

### 競技会のあり方

すべてのプレーヤーに等しく出場機会を与え、より多くのプレーヤーが出場できる環境を整える。  
実年齢によるカテゴリーなど、相対的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の発達を重視し、ルールや用具などを適切かつ柔軟に変更する。

## 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~



\*1 [https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/data/supoken/doc/ltld/ltld\\_guide\\_20210331.pdf](https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/data/supoken/doc/ltld/ltld_guide_20210331.pdf) ▶▶▶  
\*2 基礎的な運動スキルやスポーツスキルを身につけるとともに心理的スキル、社会的スキルも養う。  
\*3 生まれ月が学業やスポーツの成績などに与える影響のこと  
(例：4月生まれは、それ以降に生まれた者より成熟しており、良い成績を修めやすい)。

