



やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター
光センター長 山田 敢一

2009年から山口県体育協会では、日本スポーツ振興センター、日本オリンピック委員会と連携してタレント発掘・育成事業「YAMAGUCHI ジュニアアスリートアカデミー」(以下アカデミー)を展開しています。このコラムでは、アカデミーで行っている「身体能力開発プログラム」の内容を紹介していきたいと思ひます。

身体能力開発プログラムは、当時世界標準とされていた Istvan Balyi 氏 (Canada) の長期競技者育成理論を基に、国立スポーツ科学センターの協力を得て本県独自のプログラムを作成し(下図)、小学生4年～6年は週3回、中学生1年～3年は週1回、年間を通してトレーニングを行っています。発育発達期は、スポンジが水を吸収するように多くのことを習得していきます。この時期にいかにか高品質な内容を提供していくかが大切だと考えています。

長期競技者育成理論重点項目(Istvan Balyi)

ステージ	Learning to Training
年齢	男子9～12歳 女子9～11歳
内容	<ul style="list-style-type: none"> ■ 一般的な体力増強 ■ 肩・肘・体幹・足の安定性 ■ 戦略・戦術の準備基本 ■ 補助的スポーツへの参加 (エネルギーシステムと動きのパターンが類似したスポーツ) ■ 体力及び技術トレーニングの個別化 ■ メンタルリパreshンの導入 ■ 補助能力の導入
期分け	単一の期分け
頻度	スポーツ専門トレーニング4回/週 (他種目への参加)
	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 特定のスポーツの基本技術を学ぶ時期 <input type="checkbox"/> 基礎的な戦術スキル <input type="checkbox"/> ウォームアップとクールダウン 他 (ストレッチ、栄養など) ◎ トレーニングと試合の比=75%:25%

国立スポーツ科学センター提供

長期競技者育成理論重点項目(山口県)

Learning to Training (トレーニングを学ぶ時期)

男子9～12歳 女子8～11歳

- 全体的なスキルの発達
- 主要スキルを学ぶ段階: 基本的なスポーツスキルを学ぶ
- 統合された精神、認識、感情の発達
- 精神面の導入
- 付随する運動の導入
- 週3回の身体能力のトレーニング
- 他に週1～2回は他スポーツへ(専門競技)の参加
- 10年間で10,000時間のトレーニングの実施
- トレーニングはFUN(楽しいと表現されている)

身体能力開発プログラム

<ul style="list-style-type: none"> ■ 運動基礎分野 ・身体をコントロールする能力の向上 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 運動の基礎となる身体の上、スポーツにおける基本動作の習得 ○ 発育発達に応じたプログラム(一般)・様々な動作の習得 ○ 伸びる能力を伸ばす(個別)・素質、能力を引き上げる ○ 専門競技に必要な身体能力の向上
<ul style="list-style-type: none"> ■ 運動実践分野 ・運動基礎分野をベースにした実践力の向上 	

YAMAGUCHI ジュニアアスリートアカデミー

山口県
オリジナル
作成

アカデミーでは、以下の3つを軸にして身体能力開発プログラムに取り組んでいます。

身体能力開発プログラムを行う目的

- ① 発育発達の時期に習得しておかなければならない体の動きや使い方を身につける
- ② 特定の競技に偏らないよう、様々な運動経験をする
多くのトップアスリートは子どもの頃多くの競技や運動を経験しています。
子どもたちに様々なトレーニングや競技を経験させ、オールラウンダーに育てると同時に子どもの競技適性も見るようにしています。
- ③ 専門競技の技術習得のため、フィットネスをできるだけ向上させる

次回からアカデミーで行っているトレーニング内容を紹介していきます。お楽しみに!



全身を使っての体幹強化や神経系の向上トレーニング