

ジュニアアスリートにおけるコーディネーショントレーニングの効果

大原学園 神戸校教員／神戸大学 非常勤講師
長野 崇 (Takashi Nagano)

近年、ジュニア世代のコーディネーション能力の開発・育成が注目されているが、具体的に実施プログラムの妥当性、あるいはその効果を検証した事例はほとんどみられず、いまだ不明な点が多い。動作の調整にかかわる神経-筋機能、中でもスピード・反応・バランスという視点から子どものコーディネーション能力を開発・育成することは多くのスポーツ活動の基礎をつくり、将来のアスリート育成にきわめて重要と考える。

特にジュニアアスリート世代はゴールデンエイジと言われ、運動能力の向上にはコーディネーショントレーニングの重要性が指摘されている。

しかし、実際には具体的に体系づけられた運動プログラムと評価を経時的に検討した報告はみられず、全国で展開されているジュニアスポーツタレント発掘事業に関しても同様である。

2000年9月、文部省（現文部科学省）においてスポーツ振興基本計画が策定され、我が国の国際競技力向上のための方策が提示された。目標達成のための必要不可欠である施策として、「一貫指導システムの構築」が掲げられ、「タレント発掘・育成」ということがうたわれるようになった。優れた素質を有する競技者を組織的かつ計画的に発掘・育成することの必要性が述べられたことで、近年多くの地方自治体を中心となってタレント発掘・育成事業が行われている。

筆者が所属するひょうごジュニアスポーツアカデミー（以下：HJSA）は、県教育委員会、県体育協会、兵庫体育・スポーツ科学学会の3つの組織が連携して運営する全国でも例を見ないジュニアスポーツタレント発掘事業である。HJSAでは、運動能力の優れた小学4・5・6年生を対象に、各種スポーツ活動の基本となるスピード・反応・バランス能力の開発・育成のための運動プログラムの開発、およびその評価指標をスピードと正確性の観点から提案することを目的として実施し検討を行っている。

本シンポジウムでは、ジュニアアスリート（小学4～6年生）を対象に、適時性を考慮した運動プロ

グラムの紹介、及びそのプログラムがスピード、反応、バランス能力に及ぼす影響を検証し、運動能力の評価指標を検討した結果を報告する。