



SCATTO の活動報告

現在、一般社団法人 SCATTO の会員数は①陸上教室が 46 名（羽曳野 RC 小学生陸上クラブが 44 名、中学生 2 名）②マラソン教室（月 1 回の教室）が 6 名 ③ふるなんスポーツの集い（日曜夜のスポーツ教室：指導者/東原龍一）が 4 名。また、派遣事業として、大阪狭山 SC の陸上教室と中学校サッカーのフィジカルコーチを担当し、陸上の個人レッスン、マスターズの練習会を実施しました。

羽曳野 RC について

11 月には大阪府の小学生の陸上競技大会に参加し、多くの選手が自己ベストを更新しました。5 年生のジャベリックボール投げでは優勝、5 年生走り幅跳びでは 2 位と良い結果もでています。ご父兄による会場への送迎や現地でのご協力により楽しい 1 日となりました。ありがとうございました。

10 月の台風の影響で石川スポーツ公園の被害が大きく、現在グラウンドが使用できません。そのため、河川敷で利用できるスペースを探して練習しています。今後、羽曳野中央スポーツ公園や大阪教育大で練習を行うことも検討しています。ご不便をお掛けしますが、御協力のほど宜しくお願いします。

早期専門化トレーニング

先日、3000m の中学記録誕生の記事を見つけました。そこには中学歴代 10 傑が載っていましたが、その後活躍している選手は 1 名のみ（だと思えます）。100m の中学歴代 10 傑の中にもオリンピック選手はいません。一体どうなっているのだろうと目を疑いました。日本では、早期教育が子どもにとって有利であると宣伝されています。スポーツの世界でも育成プログラムが数多く存在していますが、ごく一部の成功例が早期専門化に対する親の焦りを誘発しているように感じます。



実は国際機関や研究者は子どもの早期専門化トレーニングに否定的なのをご存知ですか？生理学的には筋力トレーニングや持久系トレーニングは高校生以降に徐々に専門化していくことがよいとされています。また、早期専門化は障害やストレス、燃え尽き症候群のリスクを高める結果、多くの選手がスポーツをやめてしまうことも報告されています。

高校生以下の競技者に対する米國小児科学会のガイダンスには、①心身の回復のために、1 か月間スポーツを行わない月を年 3 回設定する ②生涯にわたる運動の技術と楽しみを得るために、さまざまなスポーツを行う ③複数のスポーツを行うことは障害やストレス、燃え尽き症候群に陥ることを軽減する ④障害予防のために 1 週間に少なくとも 1-2 日はスポーツから離れる ⑤思春期後期までスポーツ種目の特定化を避けることが、より高いレベルの成績を残す可能性を高める ⑥早くから多くのスポーツに親しむこと、そして専門化を遅らせることは生涯にわたる健康な体力とエリート競技者となるチャンスの両方に貢献する、と報告されています。

私たちの練習を顧みると、夏季はあまり長い距離を走らずに、姿勢や俊敏性、ボール投げ、ハードル走などを少しずつ取り入れてきました。これからの寒い時期は、少し趣向を変えて長い距離を走る予定ですが、鬼ごっこや馬跳び等遊びの要素も織り交ぜながら運動を楽しくしていきたいと考えています。目先の記録だけにこだわるのではなく、子どもたちの未来を考えてこのようなプログラムを行っていることをご理解頂けると幸いです。

