

平成31年3月20日

南の風 299

南部ミニバスケットボール連盟
会長 藤原 敬一

298号の続きです。

育成年代のトレーニングについてです。私の考えを書きます。

まず前提として育成年代（小学校～高校）の練習計画や内容を考える時に、忘れてはいけないことは、「子どもたちの成長には順序がある」ということです。ですからこの「成長の順序」にそぐわないトレーニングをすることは、子どもたちの健全な身体の発達の妨げになるばかりでなく、怪我のリスクも背負うこととなります。

子どもの成長は①神経系、②心肺系（内臓）、③筋肉系（骨格）の順に発達して、大人の身体へと変化していきます。

例えば、①の神経系はミニバス時代（10歳前後）にほぼでき上がるといわれています。この時期に必要なとされるトレーニングは、『脳への刺激』になります。

上に挙げた①②③の発達期に適したトレーニングをしていくことが、効率よく安全な成長を促すことにつながります。

しかし、子どもの成長には個人差があります。本来であれば、一人ひとりに合わせたトレーニングメニューに沿って訓練するのがベストですが、中々そうはいきません。

そこで目安となるのが「身長の伸び」です。

- I 身長が伸びて止まる前 → 「脳の神経」の成長がピーク
- II 身長の伸びが止まる頃 → 「心肺（内臓）」の成長がピーク
- III 身長の伸びが止まった後 → 「筋肉」の成長がピーク

このような成長過程を把握して、適切な負荷をかけてトレーニングをすることが成長期の選手の能力を高めるとともに、怪我の防止にもつながります。

ミニバス、中学時代に特に気を付けなければならないのが、『筋力トレーニング』です。身長がまだ伸びている時期に、高い負荷のトレーニングをしてしまうと、身体へのダメージが大きくなるリスクがあります。高い負荷とは器具を使用した筋力トレーニングや、長時間にわたるフットワークなどです。身体へのダメージが大きくなれば、骨や靭帯を損傷してしまうだけでなく、早熟化を招き背が伸びる時期が短くなります。

それならばミニバスや中学校の時期に、全く筋力トレーニングをしなくていいかということそうではありません。練習や試合で怪我をしないために、自分の体重をコントロールできるだけの筋力をつけることは必要になります。自重系（ウエートなどを使った負荷の高いトレーニングではなく、腕立て伏せや腹筋、スクワットなど）のトレーニングを取り入れることは重要です。

また、姿勢やバランス保つための体幹の使い方、上半身と下半身を連動させてコンタクトに強くなる動きも身に付けることも大切です。

次号では私がお薦めするトレーニング方法を紹介します。