

南の風 556

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

前号の続きです

自分がスキルを磨いていったら、その先にそれを使って相手にどう影響を与えるかっていうのが大事になります。ここをあまりイメージしないで練習している選手は、バスケットボールが上手く成りません。したがって相手に対する「影響」を感じながら練習することがとても重要になります。

2 バスケットボール競技の特性Ⅱ

～ バスケットボールは「早く始めて 遅く特化する ～

子どものロコモティブシンドローム（「立つ」「歩く」といった移動機能が低下している状態）が増えている。

- ・片足立ちができなかったり、しゃがめなかったりする子どもが多くなった
- ・不十分な基本的な動きのスキル（FMS⇒Fundamental Movement Skill）

☆早く始めて 6～8歳

- ・ボールを扱う感覚は早く始めた方が良い

☆遅く特化 15歳位

- ・様々なスポーツや活動を通じて、他の感覚や能力を養う
- ・15歳位まではいろいろな運動感覚を養った方が良い

☆「特化」とは

- ・1年を通して8ヵ月以上トレーニングを行う
- ・主要な1種目の競技に集中すること
- ・その競技を極めるために、他のすべての競技を止めるか行わないこと

☆早期特化

- ・幼少年期において他のスポーツを排除し、年間を通して1種目の競技だけを集中的に行うこと

☆アメリカでの早期特化の弊害

- ・複数のスポーツに参加することでできるシーズン制があるにも関わらず、近年早期特化が進み、ケガの増加やバーンアウトといった弊害が起きている

☆対策として

- ・可能な限り、1つのスポーツ（競技）に特化することを遅らせる
- ・1シーズンに1つのスポーツを行う
- ・1年で8ヵ月以上練習しない
- ・年齢以上の時間、週で練習しない 例⇒12歳なら12時間以下
- ・週2回の休養 ・組織化されたスポーツからの休養と回復期間を作る

《全米アスレティックトレーナーズ協会》