

選手の発育・発達段階に合わせた指導(3)

～バイオ年齢～

「早生まれ(1月～3月)の子どもはスポーツの嫌いな子が多い」ということがスポーツ界では常識になっています。それはなぜでしょうか。「同一年級群内における誕生日の相対的時期が個体に及ぼす影響」という研究によると「早生まれは同学年内での競争に不利である。とりわけ、成長初期ほどそのタイムラグの影響は大きい。幼少期から盛んに行うポピュラーな集団スポーツの場合、この影響は顕著に現れるはずである。身体的発育差に起因する運動能力の差は、そのスポーツを好き・嫌いになるに十分であろう。仮に潜在的な運動神経は優れていたとしても、早生まれの子供が幼少期にあるスポーツを体験して、自分が集団内で相対的に下手であることを学習したとすれば、その子供はそのスポーツ競技を積極的に続けるであろうか？おそらく、中学校以降はクラブ活動で他の競技を選ぶに違いない。これは、一種の自然選択である。」とあります。

また、早生まれ、遅生まれに関わらず、人間の体は、一人一人発達する時期が違います。早熟の子もいれば、発育の遅い子もいます。心についても同じことが言えるでしょう。アミザージでは指導でもっとも考えなければならない生物学的発育年齢をバイオ年齢と呼んでいます。このバイオ年齢には上下4歳の幅があると考えています。つまり、発育の遅い12歳の子どもは10歳のバイオ年齢であるかもしれないし、発育の早い12歳の子どもは14歳のバイオ年齢であるかもしれません。

具体的にサッカーに置き換えると、実年齢で12歳の少年が日本一の成果をあげたとしましょう。指導者はその少年の将来性を評価するとき実年齢に基づけば超絶と評価するでしょう。しかし、バイオ年齢に基づけば、ただ発育が早いだけだ、14歳の中学生と比較しないと本当の才能はわからない、中学2年生としては平凡だ、とか優秀だ・・・という評価を下すことになります。つまり、小学6年生のプレーがパーフェクトにできてもやれ天才だ、神童だとほめあげて天狗にしてしまうこともなくなるのです。逆に12歳の体の小さい少年が小学6年生の中でうまくできないと悩んでいるとしましょう。でもこの子が5年生ならどうでしょうか。6年生で落ちこぼれといわれても、5年生なら優等生かもしれません。つまり、小学6年生の仕事ができなくても小学5年生だと考えれば叱ってつぶしてしまうこともなくなるのです。

育った環境、育ってきた歴史で個人差は生まれています。子どもの評価を他の子どもと比べて見ているうちは、この問題は解消されないでしょう。できるまで待つてやれば、子どもにとってサッカーはとても楽しいものになります。

お父さんお母さんも、自分の子どもだけを見つめ、上手くなってほしいと考えるよりも、じっくり待ってください。子ども一人一人のペースがあり、そのペースの中で伸びる時期に伸びてくるような指導を我々は考えています。人よりも早く上手くなっても、あとで追い越されるようでは何にもなりません。

有名な話ですが、日本代表の中村俊輔選手は中学1年生の時は横浜マリノスJrユースで順当に試合に出場できたのですが、2年の頃から周りの選手との体格差がでてきてしまいます。中村は成長が平均よりも少し遅く、身長がなかなか伸びなかったのです。それと同時に、出場回数も減りベンチにも入れなくなってしまうのです。中村自身の努力ではどうしようもないモノ。それによって減る出場の機会。中村は毎日、自宅に帰っては悔し泣きしていたんだそうです。そして、中村は、横浜マリノスユースに昇格できず桐光学園に進むこととなります。昇格できなかった理由は「テクニックはあったが足は速くないし、体が小さかったから」ということです。中村俊輔はその後高校時代に身長が15センチ伸び、高校2年生の時に桐光学園でレギュラーを獲得し、その後素晴らしい活躍をしました。

アマザージにも成長ホルモンの分泌が遺伝的に遅いだけの小さな才能が数多く見られます。中にはJリーグの下部組織のセレクションを受けて不合格になった選手もいます。そのような選手を発育・発達段階に合わせて大切に育成することが、我々のような地域のクラブの存在意義だと考えています。

アマザージは5年後・10年後に花を咲かせる選手の育成を行っています。