

## ●テニス 「トンビがタカを生む 思春期スパーク期の大切さ」

### アドバイザー

日本テニス協会常務理事  
ナショナルチームG.M.強化本部長  
小浦 武志 氏



温暖地、伊予は冬知らずのスポーツ天国、年中、スポーツを楽しんでおられる事でしょう。'08北京五輪迄、8ヶ月余り、世界のスポーツ祭典、日本選手の活躍に期待がたかまります。大活躍の選手達のテレビ、紙面の評価は、精神力、努力のサクセス・ストーリーの他に、持って生まれた素質・才能・天才“神からさずかった資質”等々、生まれながらのスペシャリストと評価されます。仕事柄、全国各地でテニスを指導・講習する立場で沢山のコーチ、両親に対して、トップアスリートは、生まれながらにして素質は持っていないと、伊達公子や浅越しのぶの指導方法を説明しても、“あんな選手は、我が子とは別物”と思われる様です。骨格や筋肉等は、DNAに関係しますが、“運動能力”という才能は、子供の成長過程で、5才～13・14才位迄の間に身につくものです。生まれて3才位迄は、五体・五感の機能が発達します。眼が見え耳が聞こえ、鼻が臭いを舌が味を、アメーバーの様な動きだった手足がしっかりしてきます。でも、3～4才児に自分が持っている機能を使う技・神経は持ち合わせません。その後の成長環境が将来の天才の素の質を作ります。専門用語で“思春期スパーク期”。色気の話しでなく、運動神経という技の素です。人の成長過程で最も重要な時期でしょう。5～13・14才期は、五体・五感の全ての神経が爆発的な成長を遂げますが、成長の意味を理解して下さい。活動する事で、見て、動いて、感じて、脳に記録され、運動神経は後天的に子供の身体にキメ細かく刻み込まれます。この時期の子供にとってスポーツは五体・五感をゆるがす“成長の糧・肥料”なのです。心身の肥料です。あと10年程で“愛媛国体”ふるさとの誇りを胸に挑戦する代表選手を育成しましょう。今一度“思春期スパーク期”と言う言葉を勉強してみてください。トンビからいきなりタカは生まれません。タカは、愛情と深い理解のある、トンビが育てるモノです。大人にとっては、健康、子供にとっては成長の肥料、これがスポーツです。“目標に限りあり・技の追求に限りなし”結果と言う表だけを見詰めず本物の裏付の知識を知って智恵をしぼって下さい。愛媛国体だけでなく、将来はオリンピックも夢じゃないです。グッド・ラック。

テニスコーチよりの提言



[経歴] 沢松姉妹、伊達公子、浅越しのぶ他ウィンブルドンを始め世界のグランドスラムで活躍した選手を小さな子供の頃から、それぞれ10年間位づつコーチをしました。

## ●サッカー 「プロサッカー選手になるには」

### アドバイザー

愛媛FC広報担当  
川井 光一 氏(元愛媛FCプロ選手)



プロサッカー選手になる方法は主に2つ!まずは高校や大学のサッカー部で活躍し、スカウトされる道。自分が所属するチームが全国大会で上位に進めば進む程、スカウトからの注目は高まります。

もう一つがJリーグの下部組織(ユースチーム)に入って実力が認められ、プロに昇格する道です。Jリーグ発足時はユースチームからプロになる選手はごくわずかでしたが、現在は、高校からスカウトされる選手よりユースチームからプロに昇格する選手が多くなっています。

## ●陸上競技 「冬場のウエイトトレーニング」

### アドバイザー

愛媛陸上競技協会  
副理事長  
中山 桂氏  
(県立伊予高校教員)



寒い冬場はシーズンオフの競技もあれば、シーズン真っ最中の競技種目もあります。いちがいに冬場のウエイトトレーニングはこれが全てといえるものではありませんが、参考としてその方向性をご紹介します。

まず、12月までは筋肉量を増やすウエイトトレーニングをおこないます。そして、1月からは、最大筋力を高めていくウエイトトレーニングに移行していくようにするといいでしょう。ただ、寒い時期だけに、ウォームアップ、クールダウンはより入念におこなうことを心がけてください。

ウエイトトレーニングの後には必ず、その競技に合った動きを取り入れてください。たとえば、走ったり、跳んだり、投げたりとかです。使う筋肉に刺激を与え、固くなったものを動かすことが必要です。

また、それとは別にサーキットトレーニングの中にウエイトトレーニングを取り入れる方法です。スーパーウエイトサーキットトレーニングとよばれるものです。

ウエイトトレーニングをおこない、ハードルを跳ぶとか、ダッシュをしウエイトトレーニングをおこなうなどを繰り返します。重さは軽めで、最大筋力の60%程度を目安とします。シャフトの重さ(10kg前後)程度が良いでしょう。動きが壊れるような重さは不向きです。シャフトを担いで、もも上げ、スキップ、ジャンプなどをおこなうことも有効です。心肺機能を高めながら、かつ、その競技で使う筋力の向上を図ります。ウエイトサーキットトレーニングには10秒ウエイトトレーニングという方法があります。10秒間に全力(最大筋力)で何回できるかというものです。

通常の動きの中にこの3種類のトレーニングをコンビネーションとして取り入れ、負荷をかけることが重要です。そうすれば、比較的疲れもたまらないし、動きが壊れない。また、技術的なこともできる、このことが大きな狙いです。

### 参考例

月曜日	ウエイトサーキットトレーニング
火曜日	10秒ウエイトトレーニング
水曜日	最大筋力ウエイトトレーニング
木曜日	ジョギング・休養
金曜日	シャフトを使つての動きの負荷
土曜日	技術練習
日曜日	完全休養

## えひめ広域スポーツセンター

### 【お知らせ】

## 総合型地域スポーツクラブマネジャー養成講習会 兼スポーツクラブサミット

後期が平成20年2月2日(土)に開催されます。

前・後期とも受講しますと(財)日本体育協会公認アシスタントマネジャー資格を取得することができます。両日程とも受講しなければ資格を取得することができませんが、後期のみを受講する聴講生を募集しております。お問い合わせ等がありましたら、下記までご連絡下さい。

**会場** 愛媛大学 教育学部 2号館 103号室(松山市文京町3番)

**内容** 講 義 クラブマネジャーの役割  
鹿屋体育大学 客員教授 大竹 弘和氏

講 義 クラブの運営(事例発表)「屋台村の挑戦」  
広島県 どんぐりクラブ屋台村 理事 関口 昌和氏

研究協議 クラブの運営 「効果的な広報の仕方」  
事例発表 ①しまなみスポーツクラブ ②川内さくらクラブ

### お問い合わせ先

(財)愛媛県スポーツ振興事業団(えひめ広域スポーツセンター)  
〒791-1136 松山市上野町乙46 TEL 089-963-2216 FAX 089-963-4104 E-mail : info@eco-spo.com