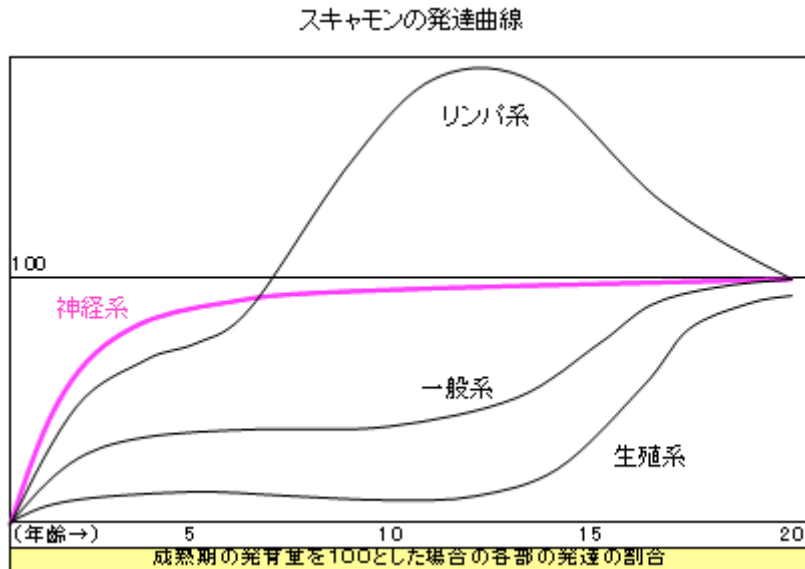


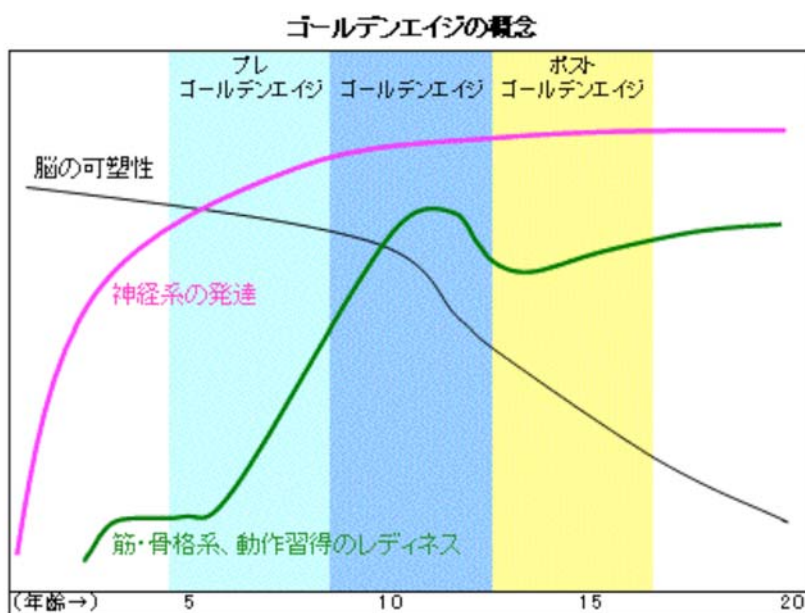
少年期の身体的特徴について

_発育発達の特徴



上図のように少年期は、神経系の発達が著しく、5～6歳で成熟期のほぼ80%、12歳ではほぼ100%に達してしまいます。そして張り巡らされた神経経路はなかなか消えないという特徴を持っています。「1度自転車に乗れるようになったら何年間も乗っていなくてもすぐにまた乗れる」「子供の頃覚えた遊び（コマやあやとり等）は大人になっても忘れない」のはそのためです。このさまざまな神経回路が形成されていく大切な時期のうち、特に9歳～12歳頃の年代は「ゴールデンエイジ」と呼ばれ、サッカー以外のスポーツでも重要視されています。

_ゴールデンエイジの重要性



上図を見ていただくと分かるように9歳～12歳頃の年代では、神経系の発達がほぼ完成に近づいているだけでなく、まだ脳の可塑性（かそせい＝柔軟な性質）も残っている時期でもあり、かつ筋肉や骨格の発達も進み、いろいろな動作を習得する準備が整ってくる時期でもあります。そのためこの時期は「ゴールデンエイジ」と呼ばれ、一生に一度だけ訪れる「即座の習得（あらゆる動作を極めて短期間に覚える）」が可能な時期であり、サッカーに必要なあらゆる技術を学ぶのに最適とされています。

成長過程に応じた課題～「子供は小さな大人ではない」

小学生でも3・4年生くらいになると、へたをすると大人でも敵わないくらいサッカーが上手な子が出てきます。しかし上記の2つの表でも解るように子供たちはいろいろな成長過程を経て発育発達していくわけですから未成熟な部分もたくさんあります。したがって長期的視野に立てば、あくまで子供の成長過程に応じた育成をしていかなければなりません。いくら上手にできるからといって大人と同じような練習をさせてはならないのです。

プレゴールデンエイジ（5歳～8歳頃）

神経系が最も発達するこの時期は脳をはじめさまざまな神経が張り巡らされていくため、常に新しいものに興味が移り変わり集中力がないように見えますが、決して集中力がないわけではありません。常に彼らの欲求を満たしてあげるよう、鬼ごっこやサッカー以外のボールゲームなど遊びの要素を取り入れた多種多様なMENUを与えてあげることが大切です。そして「サッカーが大好き！」という状態で「ゴールデンエイジ」に送り出せるのがベストです。

ゴールデンエイジ（9歳～12歳頃）

繰り返しになりますが、この時期は一生に一度だけ訪れる「即座の習得」が可能な年代です。したがってできるかぎりこの吸収しやすい時期にボールコントロールを主体としたMENUを与えるようにしたいものです。決して試合に勝つために「フィジカル的なトレーニング」をしたり、「身体の大きな選手を並べてキック＆ラッシュ」のような戦法を繰り返したりする時期ではないことを覚えておいていただきたいと思います

ポストゴールデンエイジ（13歳～15歳頃）

神経系の発達がほぼ止まり、生殖系も含め身体的な発育が著しくなります（思春期）。骨格の急激な成長によって身体のバランスが悪くなり、今までうまくできていた技術ができなくなったことも出てきます。このような時期はクラムジーと呼ばれ、新たな技術を習得するには不向きと言われています。したがって、持久力をつける、あるいは（生殖系で男性ホルモンの分泌が盛んになるので）速筋繊維を発達させるようなMENUを取り入れて、今まで身に着けた技術を、より強く、より速くできるようにする時期であると考えられています。

このころのもう1つの特徴として、身体の発達の個人差（早熟・晩熟）により、今まで目だたなかった選手が急に台頭してきたり、スターだった選手が平凡な選手になってしまうこともよくあります。