英才教育より複数競技

子どもとスポーツ 第11部

けがをなくそう 下

多様な経験、試合でも生きる

きょうラグビーを習えば、翌週は野球で、別の日はサッカー――。東京都豊島区を拠点とする小学生対象のスポーツ教室「ボールパーク」は、五つの球技に取り組む。毎回変わる練習内容に、子どもたちからは「今度は何？」と、はしゃぎ声が上がる。

バランス良く

運営会社の斉藤祐也社長(37)は「色んな球技をやってバランス良く体を鍛えてもらいたい」と狙いを語る。「種目数はさらに増やす予定。一つのスポーツに特化していないので、けがもしにくい」

自身は小学生時代に水泳、剣道、野球を経験し、中学でサッカーを習った。高校からラグビーを始め、明大からサントリーへ。ナンバー8として日本代表の中心選手まで上り詰めた。「自分はサッカーで身についた視野の広さがラグビーに生きた。色んな筋肉を鍛えていたので、けがも少なかった」。現役時代にプレーしたフランスのコロミエで、老若男女が色んなスポーツを楽しめるクラブを目の当たりにし、1年半前にこの教室を立ち上げた。

群馬県高崎市のNPO法人新町スポーツクラブの新町SVCスポーツ少年団も、多くの競技や遊びを体験させるのが特徴だ。活動日は毎週日曜日。ドッジボールやサッカーもするが、鬼ごっこや押しくらまんじゅうなど1日に複数の運動をこなす。同じスポーツを毎週のように続けることもなく、秋は野外活動、冬はスキーにも挑戦する。

複数競技は1967年の設立以来の伝統だったが、80年ごろから男子はサッカー、女子はバレーボールを中心にして練習も厳しくした。すると、高校で部活に入った出身者の2割がけがに泣かされたという。サッカー部員は足首、バレー部員は腰や肩に慢性的なけがを抱えた。10年ほどで、多様さを大切にする元のスタイルに。小出利一クラブマネジャーは「今は、使いすぎでけがをする出身者はいなくなった」。

成長期の子どもたちにとっては、1競技に特化することなく複数の競技に取り組んだ方が、特定の部位の使いすぎによるけがは減る。ところが、2011年に笹川スポーツ財団が日本スポーツ少年団の指導者約700人を対象にした調査では、年間を通じて様々な競技を採り入れている指導者は9・3%に過ぎなかった。

特化が美徳に

早大の友添秀則教授（スポーツ教育学）は「明治時代以降、日本社会は欧米に追いつけ追い越せだった。勝つためには、けがは仕方ないという考えがスポーツに定着。戦後も終身雇用が中心の社会で、人生で一つの道を究めることが美徳とされた」。1競技に特化する傾向は、日本のスポーツ文化が背景にあるとみる。

米国やロシアの調査では、子ども時代に複数の競技を経験している選手ほど、高いレベルで長く活躍できることが示唆されている。しかし、複数競技の経験者ほどスポーツの世界で成功するということを裏付ける本格的な研究は少なく、幼い頃からの英才教育で我が子をトップアスリートにと願う親は多い。

スポーツをする子どもの親を対象に、子どもへの関わり方や安全対策などの情報発信をしているスポーツペアレンツジャパンの村田一恵代表は、複数のスポーツを経験させるように勧めているが、「ハードルは高い」と現実を語る。掛け持ちをすると、どちらかのチームの試合を休まざるを得ず、迷惑をかけてしまう上、経費もかかるからだ。

二つの習い事をする場合には、サッカーチームに所属しつつ、別のサッカー教室に通うなどのケースが目立つという。村田代表は「一つのスポーツをやるチームが、時には他のスポーツに取り組むことはできるはず。けがを減らすだけでなく、燃え尽き症候群やスポーツ嫌いの子どもを減らすことにもつながる」と提案している。

（後藤太輔）

「ボールパーク」のスケジュール例

2015年

1月 5日 ラグビー

19日 サッカー

26日 アメリカンフットボール

2月 2日 フラッグフットボール

9日 ラグビー

16日 サッカー

3月 2日 フラッグフットボール

16日 ラグビー

30日 野球