



SCATTO の活動

夏本番となりました。暑い日が続いていますが、夏バテなどしていませんか？現在、一般社団法人 SCATTO の会員数は①羽曳野 RC (小学生陸上クラブ) が 36 名 ②マラソン教室 (月 1 回の教室) が 4 名 ③ふるなんスポーツの集い (日曜夜のスポーツ教室:指導者/東原龍一) が 4 名です。まだまだ、存在を知らない人も多いので、多くの方に参加してもらえるように情報を発信していきます。

羽曳野 RC について

6 月、7 月と大阪府の小学生の陸上競技大会に参加しました。いつもは走らない全天候型のグラウンドでの試合でワクワク、ドキドキしながら競技をしましたが、しっかりと力を出せたと思います。また、ご父兄による会場への送迎や現地でのご協力により楽しい 1 日となりました。ありがとうございました。9 月と 11 月にも大会がありますので、奮ってご参加下さい。ご協力のほど、宜しくお願いします。

練習メニューについて

サッカーが上手くなるにはボールを蹴ること、足が速くなりたいのなら、たくさん走ることが重要と考える人は多くいます。確かに同じ練習をたくさんすれば、その動きに対する習得度は進み短期間で成果がでるので、やっている人は楽しいかもしれません。しかし、一つのことだけを繰り返す練習に時間を割くことにより、他の能力を削っていることをご存知ですか？陸上競技では、小学生で日本一になった選手がオリンピック選手になったのは女子で 2 名のみ。男子は誰もいません。これには理由があります。実はトレーニングには旬があるのです。

右の図はスキャモンの発育発達曲線といい、ヒトの成長を一般型 (骨や筋肉の発達)、神経系、リンパ系、生殖系の 4 つに分類したものです。これらは 20 歳になるまでの間に一様に成長するわけではなく、それぞれ発達する時期が違うということを示したものです。

運動能力の習得には神経系と一般系の発達が関係します。神経系は 9 歳頃までにほぼ完成に近づくとされていますので、9 歳頃から第 2 次性徴が現れる中学生になるまでの間は、「巧みな動き」「すばしっこさ」といった能力を身につけるのに最も適した時期 (ゴールデンエイジ) となります。

つまり神経系の運動はこの時期までにやっておかないといけません。足を細かく素早く動かすトレーニング、前に行ったり後ろに行ったり飛んだり跳ねたり、日ごろの生活の中で動かさないような動作を取り入れ、神経に刺激を与えておくことが、その後の成長期のトレーニング (一般型の発達:筋力トレーニング、持久系トレーニング) に大きな影響を与えます。

私たちは、このような考え方のもと、成長期以降に自分の能力を最大限に発揮できるように考えながら練習メニューを計画しています。それに取り組むことで、楽しくスポーツを続けることができるだけでなく、将来的な成果にもつながると信じています。

