

■ゴールデンエイジ

【注意】 チーム内資料



ゴールデンエイジとは？

ゴールデンエイジとは、神経系統が発達しやすい成長期の年代を指します。神経系統は5歳くらいで80%の成長を遂げ、12歳ではほぼ100%になります。この間の小学生の時期に運動神経が形成されるため「ゴールデンエイジ（黄金期）」と呼ばれています。そのゴールデンエイジにも4つの段階に分かれています。

1. プレゴールデンエイジ（～8・9歳頃）

ひとつの動作によって、ひとつの“神経回路”が形成されるという、神経回路の配線が急ピッチで遊んでいる時期です。運動能力の基礎は、この年代で形成されます。従って、この年代の子供達には色々な遊びを経験させ、身体を動かすことの喜びを教えて、次のステージへと送り出すと良いでしょう。この時期の子供は、楽しそうなこと、興味のあることには夢中になりますが、おもしろくないと感じればすぐにやめてしまいますので、子供達が飽きない練習内容や練習の進め方を工夫しなければなりません。つまり、子供達はその時その時で興味を示したこと、楽しんでいることを大切にしながら、自主性を損なわせないように練習を行うことが重要です。様々な遊びや多面的な活動、たくさん運動に触れる機会を与えてあげるよう工夫すると良いでしょう。

2. ゴールデンエイジ（9～12歳頃）

神経系の発達がほぼ完成に近づき、形成的にもやや安定した時期ですから、動きの巧みさを身につけるのにもっとも適しています。この時期は一生に一度だけ訪れる、あらゆる物事を短時間で覚えることのできる「即座の習得」を備えた時期（ゴールデンエイジ/Golden Age）なのです。また、精神面でも自我の芽生えとともに、競争心が旺盛になってくる時期です。従って、指導者は子供達に、クリエイティブな選手になるために必要な要素＝判断を伴う実戦的で正確な技術＝、つまりは「基本」を身につけさせることが重要になります。ゲームを通して「基本」の必要性を理解して、反復練習によって将来大きく成長するための基礎固めが大切です。

「ゴールデンエイジ」と呼ばれるこの時期には、プロが見せるような高度なテクニックも身につけることが可能です。一度習得した技術は大人になってからもずっと身につけていきます。従って、この時期に多くの技術を学ばせることが、将来大きくのびるための大切なポイントとなるのです。ところが、この時期は筋肉が未発達なため、強さや速さに対する体の準備はできていません。ですから、スピードや力強さを要求するのではなく、大人になっても必ず残る財産ともいえる「技術」を身につけることができます。

3. ポストゴールデンエイジ（13歳頃以降）

筋肉や骨格が急速に伸び、体のバランスが今までとは異なってきます。そのために感覚が狂い、習得した技術が一時的にできなくなったり、上達に時間がかかったりします。このことを「クラムジー（Clumsy）」と呼びます。この時期には次のようなことが指導のポイントとなります。

- 新しい技術の習得よりも、今まで身につけた技術・習得を実戦状況の中でも発揮できるようにしましょう。
- 男性ホルモンの分泌が著しくなり、速筋繊維の発達が進められる時期なので、これまで身につけた技術をより速く、より強く発揮できるように少ない回数や短い時間に集中して行いましょう。
- この頃になると戦術的なことも理解できるようになります。基本的なグループ戦術やコンビネーションの練習で、サッカーの視野を広げさせましょう。
- この頃は、肉体的にも精神的にも非常に不安定な時期であり、指導において特に難しい年代です。「クラムジー」「思春期」「反抗期」についてよく理解し、それぞれの子供にあった指導を心がけましょう。特にこの頃になると男女の差がはっきりしてきます。女子は男子よりも早く思春期が始まります。
- 子供達の体格、体力的に差が大きいのがこの時期です。画一的な指導ではなく、一人一人を理解し、それぞれの子供にあった指導を心がけましょう。

4. インディペンデントエイジ（15～16歳以降）

クラムジーが終わると、自立のための準備期になります。この時期には、精神的にも肉体的にもバランスがとれるようになり、これまで身につけた「基本」を土台として、さらにその上に自らの個性を発揮できるようになるのです。次のようなことが指導のポイントになります。

- パワーはこの時期から17～18歳にかけてスパートしているため、13歳以降のトレーニングに加え、ジャンプ系の運動が可能になります。（ただし、個人差が大きいため、負荷のかけ方には注意が必要）
- 自己の特徴をよく知り、それを伸ばすように自ら取り組みことができるようになりま
- 能力に応じた環境の提供が必要になってきます。（*天井効果の防止）
*天井効果・・・様々な能力が集まった集団の中でトレーニングしていると、中程度の能力を持った選手はどんどん伸びていくのに対して、能力の高い選手は伸びが低下してしまう（天井が塞がれてしまう）現象（Ceiling Effect）