

# トップアスリートに至るまでの道すじ

アスリートのためのトータルコンディショニングガイドライン 第5章 1 340～349ページ

## 提言

- 子どもがスポーツにふれてからトップアスリートに至るまでの道すじを「アスリート育成パスウェイ」という。アスリート育成パスウェイは多面的な要素が複雑に相互作用している。そのため、さらなる研究を継続しながらも、実践現場での知見の積み重ねが重要である。今後は、育成段階に合わせたセルフコンディショニングのためのリテラシー教育プログラムの開発が期待される。最終的には、アスリート育成の実践者全員がアスリート育成を理解し、成長期の課題を考慮したうえで、アスリート一人一人の競技力向上と障害予防を図ることが望ましい。

## 課題 タレント発掘・育成からアスリート育成パスウェイへ

**【課題1】 これまでは強化活動やタレント発掘などアスリート育成の一部のみに焦点が当てられてきた：**近年、スポーツタレントの発掘・育成の部分だけでなく、アスリート育成をより全体的にとらえる「アスリート育成パスウェイ」の考え方が広まってきている。

**【課題2】 アスリート育成パスウェイの道すじは目で見えにくい：**スポーツによっても個人によっても異なるパスウェイがあり、根拠にもとづいた包括的な枠組みとして「FTEM<sup>\*</sup>」が活用できる。

※「FTEM」とは、スポーツの普及・発掘・育成・強化に係る、F（ファウンデーション）、T（タレント）、E（エリート）、M（マスタリー）の段階のこと。

## 実践方法 パスウェイの出口戦略「まずは明確なゴール設定を」

### 【FTEMのM（マスタリー）段階における主なポイント】

世界最高峰の国際大会またはプロの大会で、複数サイクル（例：オリンピック2大会連続）にわたる持続的な成功（メダル獲得など）を取る段階

- 求める真の世界チャンピオン、メダリスト像とは？
- 世界チャンピオン、メダリストの技術的・身体的・生理的・心理的・医学的特徴とは？

世界チャンピオンやメダリストなどのプロフィール分析から、目標とする求められるアスリート像を考える。

## 実践方法 パスウェイの入口戦略「よい人材を見出す方法とは」

### 【FTEMのT（タレント）段階における主なポイント】

コーチやタレント発掘の担当者が、「パスウェイの出口戦略」を踏まえたとうえで、個人の才能、潜在力（ポテンシャル）、特性を十分に見極めて、スポーツタレントを最適な選択肢に導く段階

- 暦年齢だけでなく、晩熟のスポーツタレントを見逃さない配慮
- 競技の専門的（技術・戦術）能力や心理的スキル、生理学的特性などの見極め
- 継続的な「選抜・転向（最適化）・未達・入替」のタレント発掘の機会創出

## 実践方法 パスウェイの促進戦略「意図的な計画と徹底的な準備を」

### 【パスウェイを促進するための主なポイント】

- 多様なスポーツ経験
- 保護者を中心とした関係者（アントラージュ）の関わりかた
- ジュニア期からシニア期への移行時における隔たりの理解

育成の実践者による、これらを考慮した意図的なプログラムを通して、より多くのユース年代のアスリートがシニア期へ確実に引き上がる確率がさらに高まる可能性がある。

## 実践方法 パスウェイの支援戦略「ユース世代からより専門的な支援を」

### 【長期的なアスリート育成のための主なポイント】

- 早期専門化による心身の弊害を知る。
- 身体の発育発達を把握する（形態的特徴の変化など）。
- トレーニングによる適応を確認する。
- トレーニング内容を調整する。
- 文献などから目標となる値を見つける。

ユース世代のアスリートは、シニアアスリートとは異なり身体的発育発達の最中であるため、より頻度の高い測定によって、トレーニングの適応度合いを評価する必要がある。長期的なアスリート育成の視点に立ち、現状を把握するだけでなく、目標となる値などデータを用いて長期的な方向性を示す。