



# 月刊部員新聞

2008年5月 第30号  
編集・発行 Unit

## 少年期のウエイトトレーニング

小中学生の少年期でウエイトトレーニングを行うと、身長が伸びなくなるとい話を良く聞きますし、私もよく質問をされます。これは本当のところはどうなのでしょう。

### なぜそのような

やはり保護者としては、自分の子供には競技者として成果を出してもらいたいし、成果を出す一つの要素としてほとんどの種目で有利になる高身長にあげられると思います。

そのため確証はないが不安要素として排除するためではないかと思えます。

適切なウエイトトレーニング（レジスタンスレーニング）をやっていたにもかかわらず、そのせいで身長が伸びなかつたと証明された人は、私は聞いたことがありません。

### 少年期の問題点

レジスタンスレーニングに関しては未だ否定的な意見が多いのはなぜなのでしょう。

一つは障害やケガの問題ではないかと思えます。

少年期の各種目の練習で、私のような体力面の専門家が関わっていることはほとんどありません。技術・

術の専門家が専門外の力面の指導をしていることがほとんどです。その内容も流行や聞きかじりの内容がほとんどではないでしょうか。例えば去年はやった、軍隊式トレーニングを未だに行っているところはあろうでしょうか。

専門性も一貫性もなく体力トレーニングをさせているのでは、当然正しいフォームや適切な負荷を設定できず、必然的に障害の原因になるのは明らかです。

適切な指導をせずに障害を迫ったからといって、即レジスタンスレーニングや体力トレーニングを否定するのはいかがなものでしょうか。

適切でないトレーニングによって、関節や骨端部成長線に障害を負い、成長に影響があると考えるほうが自然ではないでしょうか。

ケガについては重量物のあるところでふざけてしまい、ケガをしてしまうことが考えられます。しっかりと管理することによって、これは事前に防げるものではないかと思えます。

しかし少年期のスポーツ活動にはもっと大きな問題があるので

### 酷な練習量

先日カスタムインソールを作成した小学生の女の子と話をしたときに驚いたことがあります。

1週間のうち5日間バレーボールを行っているそうです。彼女がいないとチームが勝てないため腰痛をおして試合や練習を行っているそうです。

年齢も考慮せずこのような技術練習を行っていたのでは、ウエイトトレーニングで身長が伸びなくなるかという以前の問題ではないかと思えます。

高校野球もそうです。リトルリーグや地域の少年団での行き過ぎるスポーツ活動の方が少年期の成長によほど悪影響を与えているように思えます。

### 筋肉は付かない

少年期のレジスタンストレーニングで筋肉隆々になると考えている方も大勢いらっしゃると思います。

この時期でも適切なレジスタンストレーニングを行うことにより、出力は向上します。しかしそれは筋量が増えたからではなく、運動神経の発火量が増えたためと考えられます。その結果活動する筋線維が増大、出力が向上するのです。

それによりレジスタンストレーニングを行う目的の一つでもある、障害の予防が期待でき、他にも技術・戦術的にも好影響を与えることを考えると、結果として競技成績も向上していくのではないかと思います。また骨にも適度な負荷をかけ

るために、骨密度や成長にも好影響があるという報告もあります。ではどのように？

体力トレーニングはレジスタンストレーニングだけではなく、年齢に応じて他に必要なたことも行い、技術・戦術トレーニングのバランスも考慮しなければなりません。

またスポーツ活動を通して他人との接し方や、ルールの遵守などを指導することも重要です。少年期のスポーツ活動には勝利だけではなく、社会教育の一面もあることを考慮しなければなりません。

勝つためには何をしてもいいという歪んだ勝利主義を、心に植え付けてしまう前に。

## 少年期のレジスタンストレーニングの注意点

- ・楽しみながらできる工夫をする。
- ・正しいフォーム指導を行う。
- ・暦年齢だけではなく、生理学的年齢、精神的年齢も考慮する。
- ・自重も含め、負荷を適切に調整する。
- ・最大重量でトレーニングは行わない。
- ・中長期的にトレーニングメニューを組む。
- ・トレーニングの原則を考慮する。

Unit 代表 澤野 博（さわの ひろし）

日本体育大学卒。社会人経験を経て欧州へ留学。乳酸を中心としてトレーニングを幅広く学ぶ。帰国後、部員となって競技者を支えるという意味で「Unit」を設立。競技種目、競技レベルを問わずトレーニング指導を中心に活動。医療系国家資格の臨床検査技師の資格を持つ異色のトレーニングコーチ。

ご意見、ご要望、仕事依頼、お問い合わせは下記まで。  
0422-34-5055 (Fax 兼用)、090-1999-2845 または sawano@team-unit.com