

編集長のお喋りタイム

「早熟型問題を考える」

No. 10

早熟の何が問題か

早熟という言葉は聞いたことがある人は多いと思います。「早熟型」というのは、スポーツの世界では十代の時期に、周りよりも身体の成長が早く、競技力が高い人に対して用いられる言葉です。それとは反対に成長が遅い人は「晩熟型・晩成型」と呼ばれ、どちらも当てはまらない平均的な人は「中間型・平均型」と言われています。小・中学生の年代を指導しているスポーツ指導者なら必ず出会う人達ですね。当然ながら、たいいていの指導者は成長の差を理解していませんし、指導者養成や講習といったところでは必ずこの話があります。ただ、よく講習会や本などで言われているのは、良い選手程晩熟型であることが多いため、早熟に埋もれる晩熟の子供に対するアプローチが大事であるということですね。実際に指導をしていくと、大きい子供よりも、小さい子供の方が器用であったり、能力が高いなど感じることも多いです。もちろん、そういう子供達に対して「色んな動きはできるけども、肝心の競技では全く歯が立たないから辞める」といったドロップアウトを防ぐことはとても大事です。

ただ、だからといって早熟型は放っておいていいのか？と思うのです。これは現場の感覚ですが、明らかに早熟の子供よりも、晩熟の子供の方がフォローやケアはしやすいです。当然ながら、これから良くなるという「希望」をみせることができず、晩成型のトップアスリートはたくさんいるので具体例を挙げられることも簡単です。それに対して早熟の子供はどうでしょう。現実問題として、いずれは中間型・晩熟型の人達が迫ってくる、あるいは追い越してきます。この状況を正直に話すという方法ももちろんあります。しかし、まだ始まって間もない人達の少ない経験の中で、周りよりも自分が優れているという状況を考えると、素直に受け入れ難い話です。「自分は違う」と思うこともあるでしょう。早熟型の選手は「調子乗り」や「生意気」と思われている人が多い傾向にあると思いますが、それは仕方ないよなと思います。周囲から一目置かれたり、ちやほやされる訳ですから。私は明らかに早熟でも晩熟でもない平均型だったので、想像し方ができませんが、もし自分が将来の話をされても、聞く耳を持たないと思います。あまりにしつこく言われれば、自分のことが嫌いなのか？ひがんでいるのか？と、思ってしまう可能性すらあります。こうなってしまうと、

選手と指導者の信頼関係にまで関わってくるので、より問題は深刻になります。また、早熟型で難なくトップアスリームの域に達した人も例が少なく、具体的な成功例を挙げることも難しいのです。だからといってこの問題を放置したまま日々を過ごしていくことが、正しい選択とも思えません。このように、早熟型問題というのは単純な話ではなく、難しい問題なのです。

早熟の弱点とどう向き合うか

最近、指導をしながら、早熟型の子供達は早熟であるが故にいくつかのハンデを抱えていると気づきました。一つは、身体の柔軟性が乏しいということです。早熟なために、骨の成長に筋肉の伸びがつかないで、関節部分が硬くなって（制限がかかって）しまいます。多くの子供にこの傾向がみられますが、特に気になるのが、股関節周辺の硬さです。股関節を動かしたり、股関節のストレッチをしようと、たいいてい姿勢が悪くなります。股関節の可動域が狭い証拠です。何が問題かというと、股関節周りは下半身と上半身の動きを連動させるのに重要な役割を担っているのですが、股関節周りの動きが悪いと、身体を使ったあらゆる動作がスムーズにできなくなり、指導を始めた頃は、早熟の子は不器用な子供が多いと思っていたのですが、最近になって、言われた動作はできるけども動きにキレや滑らかさがなくという子が結構いてるというところに気づきました。これは恐らく身体、特に股関節周りの柔軟性が影響しているからだと、早熟の子供は身体が動きやすいという発想に至る人が結構いるのではないかと思えますが、過度に練習量を求めるよりも、もっと身体の柔軟性を目を向けるべきなのではないかと思えます。単純な筋トレや走り込みと違って、すぐ成果が出るというものではないので、目先の結果に左右されず、根気よく続けられるかどうか難しいところですが、もう一つのハンデは、肉体的には大人のように成長しているものの、精神的にはまだ子供であるということだと思います。精神面も成長していれば今の自分の状況を理解できるかもしれませんが、先を見据えて、今自分がやるべきことを理解してできると思いません。仕方ないことだと思いますが、これも大きなハンデです。難しいところですが、精神面を成長させていく取り組みも必要だと感じます。

早熟だからこそ、記録を意識させる

「アスリートファースト」スポーツ指導者たるもの、目の勝利や結果にこだわらず、選手を第一に考えて指導をしなければいけません。これは当たり前ですが、選手を第一に考えた上で、早熟の子供達にはどんな記録を出してもらうべきなのではないか？と最近思うようになりました。人よりも成長が早くきているわけですから、今が成長期で、今が一番飛躍的に伸びる時期です。今伸ばさないといつ伸ばすんだと。大事なことは伸ばし方だと思えます。モチベーションをあげるために、もっと上のレベル（全国クラス、世界の選手など）があることを意識させる。そのレベルに近づくために身体の柔軟性、股関節の柔軟性を高める必要があるよと。ただ単に練習するだけでは駄目で、頭を使って、考えながら、感じながら練習する必要があるんだと、うまくハンデを克服しながら、記録を伸ばしていくように差し向ける。これが大事なのではないかと、最近思うのです。

いつかは誰もが悩む。その時期をどう迎えるか

早熟だろうが、平均だろうが、晩熟だろうが、どんな記録が伸びる時期が一番楽しいです。私はその楽しい時期を全ての選手に心から楽しんでほしいと思っています。遅かれ早かれ、どんな選手でも必ず伸び悩む時期が嫌という程やってくるわけですから。早熟の子供達は周りが追いついてきたり、あっさり追い越していくと、伸び悩んでいると感じるケースがとて多いのです。よく相談を受けたりしますが、いつも言っているのは、自分も伸びまくる時期があったらどう？と。今は皆がそういう時期で、皆の番なんだと。記録に関して、決して伸び悩んでいるのではないかと、伸び率が低くなっている（通常状態）だけですが、皆が追いついてきて、ようやく全員がスタートラインに立ち、ここから本当の勝負が始まるわけです。ここで付いていけなくなったり、出遅れないためにも、やるべきことをやって、良い準備をしておく必要があるのです。そのためにも、指導者や家族といった周りの大人の言動がとても大事になると思うのです。指導というのは単純ではないので、難しいなと思います。これからもよく観察し、色んな場面を超えていきたいと思う今日この頃です。

※このコーナーはあくまでも個人的見解によるものです。

このコーナーは、編集長が自由気ままに、その時の気分でテーマを選び、勝手にトークを繰り広げます。役立つ情報や面白い話があったり（なかったり？）するかもかもしれません！編集長のように、自由気ままにご覧ください。