

密着！ えひめ ジュニア★アス

世界で活躍する選手の育成を目指す県の「えひめ愛顔のジュニアアスリート発掘事業」(ジュニアス)が、さまざまな競技の体験に加え、特徴的な専門プログラムが展開されている。その一つが、トップアスリートに必要な運動能力を身につけるための「神経系トレーニング」だ。

ただでなく、脳と心に刺激を与え、運動の学習能力を高めていく。担当する荒木秀夫・徳島大名誉教授(行動生理学)は、運動学習の根本となる組み合わせる能力に刺激が入ると、初めてする動きや多様な動きが獲得しやすくなるという。

ツ大会の自転車競技スプリント種目で準優勝した実力者。短距離は「ウェイトトレーニングだけじゃなくて、神経系のトレーニングをしないとペダルの回転が速くならない」と感じており、五輪選手を目指し競技力向上に熱意を注いでいる。

この日は「緊張」をテーマにメンタルトレーニングの座学も実施した。「(集中力など)どんな力も心の状態の影響を受ける。いつでも自分の力が発揮できるよう、日々トレーニングしましょう」

神経系トレーニング

脳と心に刺激 動き向上



ジュニアス事業の主な育成プログラム

身体能力開発プログラム

- ★ コーディネーショントレーニング
(トップアスリートに必要な運動能力を身につけるための神経系トレーニング)
- ★ クロストレーニング
(さまざまな競技体験)

知的能力開発プログラム

- ★ 栄養学
- ★ メンタルトレーニング
- ★ スポーツ障害、外傷の予防
- ★ 調理実習
- ★ アンチドーピングまたは女性アスリートの健康課題(隔年実施)

脳と心と体に刺激を与えて運動の学習能力を高める「コーディネーショントレーニング」

11月上旬、伊予市

11月上旬、伊予市の会場に小学5年・中学1年のジュニアス生が集まった。講師の手の動きを見て、足を肩幅に開いて立ち、肩や腰を横に動かす「Sの字運動」や肘と膝を突き合わせる「ラディアン」などに挑戦した。ボールやリングの道具も使って、楽しみながらさまざまな動作に取り組んだ。

「コーディネーショントレーニング」と呼ばれ、脳科学や運動生理学の知見から考案された。講座は本年度10回予定され、この日は7回目。体

院高3年玉井葵妃さん(17)は「家でできる神経系のトレーニングをもう一回習いたいと思った」と、小中学生に交じって体を動かしていた。今秋の滋賀国民スポー

う。講師を務めるイブラジム松山の西野三和代表が呼びかけた。保護者も参加する中、ジュニアス生は前回の講座内容「メンタルが強い、弱いとは」について振り

返った後、グループワークで緊張への対処法のアイデアを出し合っている。西野代表も対処法を提示。足が地に着かないなどは、やる気になる言葉

自分に浴びせたり、自身の状況を実況中継して客観的に見たりする方法がある。こうしたトレーニングを普段から実践しておくことで「大きな場面で緊張しても、対処法が生きてくる」と説いた。陸上をしている愛媛大附属中1年の川上真央さん(13)は「丹田呼吸や腹式呼吸をしたら良い記録が出たときがあった」と経験を語る。心の声との向き合い方について「自分への問いかけや実況も随時掲載します」

今後取り入れてみたい」と話した。

ジュニアス事業では栄養学や調理実習のほか、スポーツ障害・外傷予防、アンチドーピングについても講座を実施している。多角的な知識を身につけることで競技への視野は広がっていく。子どもたちはトップ選手への土台づくりとなる学びを深め、未来への糧を得ている。(中野貴衣)