

体力医科学に関する最近のトピック No. 23 :

育成年代に何を経験し、何を育てるか? : フィジカルリテラシーの視点から

鈴木宏哉 (順天堂大学)

近年、ジュニア期の早期専門化(単一種目への特化)と傷害や燃え尽き、競技継続などとの関係が議論されている。長期的な競技者育成では、育成年代に「何を経験し、どのような能力を身に付けるべきか」という問いに対しては、早期の高い競技成績や専門的練習の多さが成人期の世界最高水準のパフォーマンスにつながるとは限らないことを示す知見が蓄積している。Güllich ら (2025) は、科学、音楽、スポーツ、チェスなど複数領域の 34,000 人を超える成人の国際的トップパフォーマーに関する研究をレビューし、若年期と成人期のトップパフォーマーは多くの場合異なり、領域によっては約 90% が異なることを報告している。また、成人期に世界最高水準へ到達した人々には、若年期の成績向上が比較的緩やかで、専門領域以外の活動経験が多い傾向が示されている。

スポーツに限定しても、早期の専門化が成人期の国際的成功に必須とはいえないことを示す研究がある。Moesch ら (2011) は、デンマークのエリート選手は準エリート選手に比べ、専門化が遅く、15 歳頃までの専門競技のトレーニング量が少ない一方、思春期後半にはより大きく増加させていたと報告した。ただし、専門化を遅らせることと成功との因果関係を示したものではない。では、なぜ若年期の選抜では、将来の競技力を見通すことが難しいのだろうか。その一つの要因として、相対年齢効果 (Relative Age Effect) が知られている。Bozděch ら (2023) のサッカーを対象としたメタ解析では、その影響は思春期で顕著であり、競技レベルが高いほど年齢区分の早い時期に生まれた選手が多い傾向が示された。相対年齢は身体的成熟など複数の要因と関連し得るため、一時点のパフォーマンスだけでは、発達のタイミングが異なる選手を十分に評価できない可能性がある。

こうした知見から、育成年代では、目先の勝敗や専門スキルの習得だけでなく、生涯にわたり身体活動やスポーツに主体的に関わるための基盤を育てる視点が重要だと考えられる。その枠組みの一つとして、近年フィジカルリテラシー (Physical Literacy: PL) が注目されている。PL は、身体的能力に加え、意欲や自信、知識・理解、他者との関わりなど、身体的、心理的、認知的、社会的側面が相互に関連するものとして捉えられている。また、カナダが 2000 年代半ばからスポーツシステム全体への導入を進めてきた Long-Term Athlete Development モデルでも、ジュニア期の多様な身体活動の経験と発達段階に応じた専門化が重視されている。Güllich ら (2025) も多様な経験が、適した領域の発見、その後の学習の促進、燃え尽きや傷害などのリスク軽減につながり得るという 3 つの可能性を提示している。わが国でも、全日本柔道連盟が行き過ぎた勝利至上主義への懸念から全国小学生学年別柔道大会を廃止し、日本陸上競技連盟も走・跳・投を経験する混成競技を推進している。こうした動きは、多様な経験や長期的発達を重視する点で PL の考え方と重なる。体力テストや競技成績は重要な情報だが、それだけで将来性を評価することには限界がある。ウェルビーイングと長期的な競技力の発達を両立するうえで、PL は競技種目や専門分野を越えて育成を考える共通言語になり得るだろう。

【参考文献】

- 1) Güllich A, Barth M, Hambrick DZ, Macnamara BN. Recent discoveries on the acquisition of the highest levels of human performance. *Science*. 2025 Dec 18;390(6779):eadt7790.
- 2) Moesch K, Elbe AM, Hauge ML, Wikman JM. Late specialization: the key to success in centimeters, grams, or seconds (cgs) sports. *Scand J Med Sci Sports*. 2011 Dec;21(6):e282-90.
- 3) Bozděch M, Agricola A, Zháněl J. The Relative Age Effect at Different Age Periods in Soccer: A Meta-Analysis. *Percept Mot Skills*. 2023 Dec;130(6):2632-2662.