

参考資料

= ゴールデンエイジとは =

近年の『日本サッカー界』は、この「ゴールデンエイジ」年代の選手の発掘・育成強化を続けています。

またそれを指導するコーチ陣や審判団のレベルアップをサッカー界あげて取り組んでいます。

その成果は、女子日本代表のワールドカップ優勝やロンドン五輪の女子チームの銀メダル獲得、男子チームも4位と健闘したり、またフル代表の香川・本田・長友・岡崎など多くの選手がヨーロッパの一流クラブで活躍するまでになっており、国民的な関心も非常に高くなりました。「日本サッカー界」は今も、将来を見据え、確実に進歩と成長を続けています。

日本のアイスホッケー界も、日本代表を強化するのであれば、この「ゴールデンエイジ年代」に目を向けなければならぬと感じているのは、私だけでしょうか？

近い将来、アイスホッケー選手として成長を続けるためには、技術の習得には新たな神経回路の形成が不可欠です。脳・神経系の可塑性（やわらかい性質）が高い方が有利です。従って、その脳の可塑（かそ）性が比較的高く、また動作習得のための*レディネス（readiness）もピークを迎え、双方が絶妙なハーモニーを奏でるゴールデンエイジが重要視されるのです。

（レディネスとは）・・・子供の心身が発達し、学習する際の基礎条件となる一定の知識・経験・身体などができあがっている状態をいう。

それは、動きを頭で理解してから体に伝えるのではなく、見たまま感じたままのイメージに従って体全体で技術を吸収していく特別な時期だからです。そのために、この時期以前のプレ・ゴールデンエイジに様々な運動・遊びを通じて、神経回路を開いておくことが条件となります。

（１）プレ・ゴールデンエイジ（～８・９歳頃） ～ アイスホッケーの楽しさを伝える ～

ひとつの動作によって、ひとつの“神経回路”が形成されるという、神経回路の配線が急ピッチで遊んでいる時期です。運動能力の基礎は、この年代で形成されます。従って、この年代の子供達にはアイスホッケーだけでなく、色々な遊びやスポーツを経験させたり、そしてパックに触れることの楽しさや身体を動かすことの喜びを教えて、“アイスホッケーが好き”という状態で次のステージへと送り出すと良いでしょう。

この時期の子供は、楽しそうなこと、興味のあることには夢中になりますが、おもしろくないと感じればすぐにやめてしまいます。指導者は、選手達が飽きない練習内容や練習の進め方を工夫しなければなりません。つまり、選手達がその時その時で興味を示したこと、楽しんでいることを大切にしながら、自主性を損なわないように練習を行うことが重要です。

氷上ではパックやボールを使った様々な遊びや多面的な練習を行い、スモールゲーム（2 on 2 / 3 on 3）では、たくさんパックに触れる機会を与えてあげるよう工夫すると良いでしょう。

次に訪れるゴールデンエイジを生かすも、殺すも、この時期次第といってよいでしょう。スポーツの基礎づくり

が多面的であればあるほど、後に専門的なスポーツを行った時、覚えや、上達が早いといわれています。

(2) ゴールデンエイジ（9～12歳頃） ～ 実践的な技術の定義 ～

神経系の発達がほぼ完成に近づき、形成的にもやや安定した時期ですから、動きの巧みさを身につけるのにもっとも適しています。この時期は一生に一度だけ訪れる、あらゆる物事を短時間で覚えることのできる「即座の習得」を備えた時期（ゴールデンエイジ/Golden Age）なのです。また、精神面でも自我の芽生えとともに、競争心が旺盛になってくる時期です。

従って、指導者は選手達に、クリエイティブな選手になるために必要な要素＝判断を伴う実戦的で正確な技術＝、つまりは「アイスホッケーの基本」を身につけさせることを心がけましょう。ゲームを通して「基本」の必要性を理解させ、反復練習によって、アイスホッケー選手として将来大きく成長するための基礎を選手達に作ってあげることが大切です。この指導が徹底に行っている国はロシアです。近年のNHLドラフトを見ているとドラフト指名の上位には、ロシアのジュニア選手が目白押しです。

「ゴールデンエイジ」と呼ばれるこの時期には、プロが見せるような高度なテクニックも身につけることが可能です。一度習得した技術は大人になってからもずっと身につけています。従って、この時期に多くの技術を学ばせることが、将来大きくのびるための大切なポイントとなるのです。ところが、この時期は筋肉が未発達なため、強さや速さに対する体の準備はできていません。ですから、スピードや力強さを要求するのではなく、大人になっても必ず残る財産ともいえる「技術」＝スケーティング（バランスやエッジコントロール）、バックコントロール（ドリブルやコーディネーション）、精度の高いパスを出すなど＝を身につけさせるよう心がけましょう。

(3) ポストゴールデンエイジ（13歳頃以降） ～ より個人に目を向けた指導 ～

筋肉や骨格が急速に伸び、体のバランスが今までとは異なってきます。そのために感覚が狂い、習得した技術が一時的にできなくなったり、上達に時間がかかったりします。このことを「クラムジー (Clumsy)」と呼びます。この時期には次のようなことが指導のポイントとなります。

- 新しい技術の習得よりも、今まで身につけた技術・習得を実戦状況の中でも発揮できるようにしましょう。
- 男性ホルモンの分泌が著しくなり、速筋繊維の発達が促される時期なので、これまで身につけた技術をより速く、より強く発揮できるように少ない回数や短い時間に集中して行いましょう。
- この頃になると戦術的なことも理解できるようになります。基本的なグループ戦術やコンビネーションの練習で、ホッケーの視野を広げさせましょう。
- この頃は、肉体的にも精神的にも非常に不安定な時期であり、指導において特に難しい年代です。

「クラムジー」「思春期」「反抗期」についてよく理解し、それぞれの選手にあった指導を心がけましょう。

選手達の体格、体力的に差が大きいのもこの時期です。画一的な指導ではなく、一人一人を理解し、それぞれの選手にあった指導を心がけましょう。

(4) インディペンデントエイジ（15～16歳以降）

クラムジーが終わると、自立のための準備期になります。この時期には、精神的にも肉体的にもバランスがとるようになり、それまで身につけた「アイスホッケーの基本」を土台として、さらにその上に自らの個性を発揮できるようになるのです。次のようなことが指導のポイントになります。

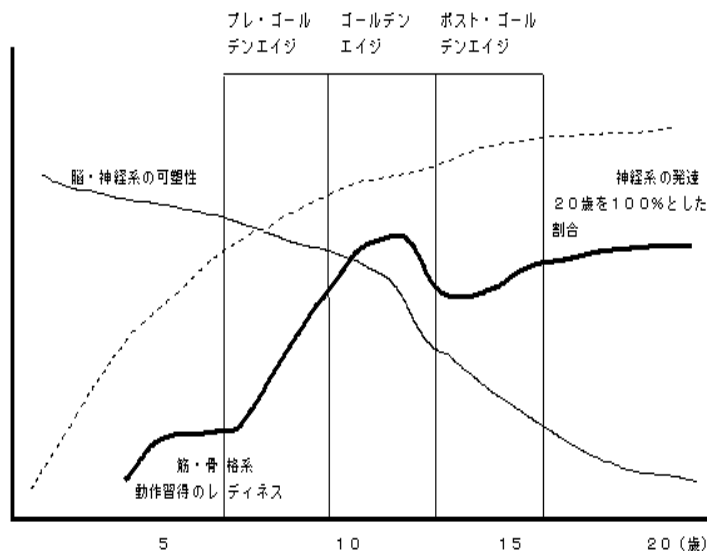
- パワーはこの時期から17～18歳にかけてスパートしているため、13歳以降のトレーニングに加え、ジャンプ系の運動が可能になります。（ただし、個人差が大きいので、負荷のかけ方には注意が必要）

自己の特徴をよく知り、それを伸ばすように自ら取り組みことができるようになります。

能力に応じた環境の提供が必要になってきます。（*天井効果の防止）

*天井効果・・・様々な能力の集まった集団の中でトレーニングしていると、中程度の能力を持った選手はどんどん伸びていくのに対して、能力の高い選手は伸びが低下してしまう（天井が塞がれてしまう）現象（Ceiling Effect）

（５）スキヤモンの成長曲線



上の図はスキヤモンの成長曲線と呼ばれるものです。ここで注目していただきたいのは、点線で表された「神経型」です。神経系統は生まれてから5才ころまでに80%の成長を遂げ、12才でほぼ100%になります。この12才になる直前の数年間（小学校高学年）の時期は、別名『生物学的臨界期』とも呼ばれ、神経系の発達が著しい年代で、さまざまな神経回路が形成されていく大切な過程となります。

また、神経系は一度その経路が出来上がるとなかなか消えません。

これはいったん自転車に乗れるようになったと、何年間も乗らなくても、いつでもスムーズに乗れることから、この理論は理解できると思います。

今季、信州アイスホッケースクールでは、「プレ・ゴールデンエイジ」選手にスポットをあて、アイスホッケーの楽しさと喜びを伝え、育成に努めていきたいと思っています。

（６）子供のアイスホッケー・コーチングの7つの考え方

1. 「遊び」であり、「楽しく」なくてはなりません。

4～8才くらいまでの子供たちが初めて行うアイスホッケー、それは「ハードワーク」ではなく、「遊び」であるということを忘れないでください。そしてすぐに子供たちの生活の一部となるようにしてあげてください。なによりも指導者は「試合の結果」ではなく、子供たちがプレイを「楽しむ」姿に満足をしてください。

2. 「仲間と一緒にプレイ」すること。

昔、近所の空き地や広場で友達と会い、アイスホッケーやサッカーや野球をしていました。そこには「楽しさ」があったはずです。現在でも大切なことは、子供たちが仲間と一緒にプレイをすることです。そして「友情」と「チームスピリット」を築いていくことになります。

3. 全ての子供に同じ時間、プレイをさせてあげる。

ベンチに座っていて上手になる子供はいません。誰もがプレイをしているときが一番楽しいのです。その一方で、誰が将来、優れた選手になるか、分かっている人はいません。なぜなら「少年のスター」が「大人のスター」になることはむしろ稀なことです。誰もが同じ時間、プレイできるようにしてあげてください。誰もが先発メンバーになれるようにしてあげてください。いろいろなポジションを経験させてあげて下さい。誰もが可能性を秘めているのです。

4. 「勝ち」と「負け」の両方を学ばせる。

子供のアイスホッケーで大切なことは、試合でも練習でも力を均等にすることです。誰も負けたくないし、かといって2倍の得点で勝っても面白くありません。

「勝ち」と「負け」の両方を受け入れることを学ばせてください。大人が「負け」を受け入れることができたなら、子供たちもそれを自然に学ぶことができるでしょう。アイスホッケー（スポーツ）は誰もが勝ち、誰もが負ける「チームスポーツ」です。勝てば誰もがその勝利を「自分の者」として家まで持ち帰り、負ければそれは皆で分け合えば良いのです。

5. チーム練習と自主的な練習との関係

一般に、子供のホッケーは、試合よりチームの練習の方が多くあるべきです。チームの練習以外に自主的な練習がとても大切です。しかし、試合が多すぎると、そうして自主的な練習だけでなく、ホッケー以外のスポーツ活動を妨げてしまいます。試合を多くして、移動時間で子供を拘束するのを極力避け、自分のチームあるいは近くのチームとの中で楽しく行える工夫をしてください。

6. バラエティに富んだ活動が大切！

オールラウンドなスポーツ経験は、アイスホッケーのスキル向上に役に立ちます。こどもたちにはいくつものスポーツに参加するよう、勧めてください。他のスポーツ・アクティビティを尊重してあげてください。

7. 「楽しいホッケー」を一緒に作り上げる。

子供のホッケーは、また練習やゲームがしたいと思わせるようなポジティブな経験でなくてはなりません。「楽しいゲーム」の中で、「グループにおける役割割り」を学ぶことができます。そして指導者は子供の手本であることを忘れないでください。子供は「真似の天才」です。そしてあなたの「言った」ことではなく、あなたの『行い』を真似るのです。