

## 第4章 少年（児童期）の特性

少年柔道の実技指導にあたる前に、少年（児童期）の特性を知る必要がある。  
幼児期に比べ、児童期を特徴づけるものとしては、心理的機能の一層の分化、安定さを増した発育発達、生活全体に占める学習活動の増大などがあげられる。

### 1 児童期の特性

#### 1、勉学・運動に対する劣等感の葛藤と克服

目的を持った活動に打ち込み、知識・技能・社会性を意欲的に習得していき自信をつけていくことが重要であるが、様々な評価と結びつき、時には生涯つきまとう深刻な劣等感を抱く危険性もあり、一生にわたって運動から離れていく事も起こり得る。

#### 2、個人的独立の達成

学校のクラス編成（30人前後）の一斉授業の中で、ひとり一人の個性に応じて対応を変え、誰もが課題を達成できる指導や、努力に対する高い評価などを、考えねばならない。

#### 3、適切な社会的役割の学習

空き地など遊び場の減少や、塾・習い事による多忙さで、小学生は屋外で、異年齢の子供と多人数で遊ぶ機会が減少し、孤独化が進むと同時に、年上の子供を見習ったり、年下の子供をいたわったりといった、様々な立場に立つ経験や、事態に柔軟に対応する能力が低下し、子供の社会性の発達が妨げになっていることは残念なことである。

#### 4、集団や制度に対する態度の形成と心身のバランス

自発的な遊びが減少する一方で、企業や大人によって運営される組織化されたスポーツが隆盛になり、水泳・スケート・体操など若年期に競技力がピークに来る種目では、早期から専門的なトレーニングをする必要があり、大人の指導に頼る場合が多く、子供自身の経験や全身を使っての試行錯誤による学習、自治能力・創造性育成の面で、マイナスになる部分があると同時に、

児童期からの特定の種目に限定したトレーニングを行う事による、スポーツ障害やバーンアウト燃え尽き)に配慮する必要もある。

## 5、身体的・精神的少年の特性

- ◎体が柔らかく大きな怪我は少ないが筋力・持久力等の基礎体力は弱い。
- ◎集中力(時間)は欠けやすいが、興味を持つと夢中になれる。
- ◎両親や指導者、年上のものの行動をよく観察し善しも悪しきも模倣する事が得意である。
- ◎はっきりとした目標は、持たず、遊びの延長である。
- ◎素直な心を持つ反面、感情の起伏が非常に激しい。
- ◎バランス感覚の体得が非常に早い。

以上のような特性を考慮しながら、柔道を通じての素直な人間形成に努めることが寛容であるとともに、指導者自身の少年に対する影響が大であることを肝に銘じて取り組まなければならない。

## 2 指導上の注意点

### 1、発育期に適した練習法

#### ◎6歳～10歳(神経系の発達が顕著な時期)

感覚神経・脳・運動神経に適切な刺激を与え、器用さ・スマートさ・正しく美しいフォームの体得に適し、スポーツの楽しさ・爽快さを感じる時期であるが、持久運動・筋力運動を強く行いすぎると、脳神経の正常機能が低下し、記憶力・理解力・表現力・思考力に悪影響を及ぼす事がある。

#### ◎～14歳(内臓の機能の発達が顕著な時期)

消化器・心肺機能・肝臓・腎臓等の機能の発達が顕著であり、持久力を養う運動に適しているが、筋力運動を強く行い過ぎると、心肺機能・消化管機能が低下するとともに女子の場合卵巣や子宮の発育不全をひきおこす事がある。

#### ◎～18歳(肉体的な成長が落ち着く時期)

骨・筋肉が成長して体格が落ち着き適度な筋肉トレーニングを行いパワーやスピードを身につけ運動の拡大を図る時期である。しかし肉体は完成していない事を頭に入れておく必要がある。

\* 上記の年齢はあくまで平均的な数字であり、幼少年期や思春期を迎えた男

子にあっては2～3年の個人差があり、女子の場合は早熟傾向にある事を考慮した上で、練習やトレーニングメニューを組み立てていく必要がある。

## 2、上手な褒め方・しかり方

人間には、認められたい、評価されたい、目立ちたいという気持ちがあり、特に少年は純粋でそういう気持ちが強いので上手に褒めることによってやる気を向上させることが重要である。

また、しかられ諭される事によって成長していくが、しかり方によって好結果をもたらす事や、悪影響を及ぼす事があるので特に気を配り、感情だけでしかる事のないよう細心の注意をはらい以下にあげた項目に注意しながら指導してゆくことが大切である。

◎結果のみならず、プロセス（努力・自発性・創意工夫）についても認めて褒めてやる。

◎確信に満ちた安定感のある態度で褒めてやる。

◎初心者や自信のない者にはしかるよりも褒める方を多くする。

◎有能な者には、いい気にならないように褒め過ぎず、うまくリーダーシップを取らせるように褒めてやる。

◎プライドを傷つけるようなしかり方をしないようにし、人前で見せしめになるようなしかり方は、なるべくさけるようにする。

◎しかる時は冷静さと威厳をもって教え諭すようにしっかり注意することが大切である。

## 3、指導者としての心構え

◎指導に自信と無意をもつ

青少年の柔道指導は専門家を育成するのではなく、心身共に健全で立派な人間を作るために行うことを肝に銘じ、指導法の創意工夫を行い、自信と熱意と愛情をもってあたる必要がある。

◎指導者としての人格の陶冶

どんな指導者といえども完璧な人間はいない。青少年を指導することは、常に自分を見つめ自らの向上・修養に努める。

◎指導者としての範を示す

指導者の一挙手一投足が青少年に与える影響は極めて大きいので、常に己を厳しく律して範を示し、青少年から尊敬されることが大切である。

#### ◎柔道に関心と興味を持たす

青少年の柔道を始めた動機がどうであれ、これを続けさせることが大切である。そのためには、技術偏重的な指導にならないように基本と応用を教え、練習法や補助運動でゲームなどを取り入れ、関心と興味を持たせることが大切である。

#### ◎能力別指導

『発育期に適した練習法』で述べたように、同じ年齢であっても性格、体格、運動能力に個人差があり、また、柔道を始めた時期によっても技術差があるため、指導者は個々の特徴をしっかりと把握してそれぞれに適した指導を、計画的・合理的に行わなくてはならない。

### 4、健康と安全の管理

柔道は身体接触を避けることができない競技であるため、防げない怪我もあるが、可能な限り受傷防止に努めなければならない。そのためには次のように受傷発生の誘因を除去するとともに、やむお得ず起ってしまった受傷に対して適切な処置を施す必要がある。

- ◎準備運動・整理運動を十分にさせる。
- ◎受身の練習を十分にさせる。
- ◎最低限の体力を補助運動等により身につけさせる。
- ◎基本的な技術練習を十分にさせる。
- ◎髪は短めに切らせる。(目に髪が入ったり、髪を引っ張られたりする)
- ◎柔道衣はいつも綺麗にさせる。(皮膚病等の予防)
- ◎爪を切らせる。(自分も相手も怪我をしやすい)
- ◎ルールを守らせる。(ぶざけたり乱暴なことはさせない)
- ◎練習後は手足を洗い、うがいをさせる。
- ◎練習後は素早く汗を拭かせる。(シャワー等で流す)
- ◎怪我をした時は正しい手当と処置を迅速に行う。
- ◎救急用具を準備しておく。
- ◎個々の体力・体調を十分把握し、決して無理はさせない。

青少年の危険や病気に対する注意力は極めて弱いので、ルールを守らない場合は、注意や指導をするなどしてことの重大さをしっかりと教える必要がある。

## 5、保護者との連携

少年柔道を指導していく上で不可欠なものは保護者との連携である。少年が柔道を続けていく上で、指導者以上に重要なポジションが保護者であると考え、指導者と保護者・指導者と少年・保護者と少年の関係をどのように確立するかが重要な課題になる。

◎柔道と勉強のバランス。

◎反抗期の対策。

◎保護者に積極的に練習や試合を見てもらう。

◎保護者は少年が試合に負けても感情的に叱らない。

◎保護者は少年が試合に勝っても試合場等で必要以上に褒めない。

◎勝負一辺倒にならず、礼節や作法を重んじ、柔道を続けることで人間形成していくことを理解してもらう。

◎食生活を考え、身体形成に必要な栄養をバランス良く摂らせる。

上記の事柄を参考にしながら、保護者との連携を密にし指導方針をしっかりと理解してもらい、少年の将来について真剣に取り組む姿勢を示し、単なる柔道の指導者ではなく柔道を通じての教育者として保護者から信頼を得るような姿勢で望むことが重要である。

