

1 子どもたちの目の前には長い階段がある

U12世代、いわゆる12歳以下の子どもたちは日本では基本的に小学生で、身体的にも精神的にも大きく成長する時期です。日々の暮らしの中でバスケットボール以外でも学校の勉強や生活、友だちや仲間との遊び、家庭での生活などで多くのことを吸収しながら成長していきます。階段を例にして考えてみると、子どもから大人への階段を登っていく途中、登る階段の高さがわからなかったり、脚の筋力の影響や手すりをつかめなかったりして転んでしまうこともあるでしょう。そして、その経験やケガの後遺症で先の階段でもつまずいてしまうこともあります。つまり、**様々な経験をしながら大人への階段を登る子どもに対し、先に階段を登って上の階にいる大人が段差や壊れやすい場所、滑る箇所、障害物などを経験させながら導いてあげましょう。エスカレーターやエレベーターも使用できますが、子どもたちと一緒に、もう一度周りを見ながら階段を登ってみましょう。**

2 U12世代のバスケットボールプレイヤーの発育の特徴

この時期の子どもたちが大人と違うところは、やはり身体的に大きく変化が起きることです。もちろん食生活により変動はありますが、男女とも平均的に年間5cmほど身長が伸び、並行して体重も増えていきます。そして、いわゆる第2次性徴期の時にその増加はピークとなります。考えなければいけないことは、この第2次性徴期の長さやその変化の幅には個人差があり、発育には6年の幅があると言われています。そのため**小学生の大会でも体格や体力が中学生と同じレベルの子どもがいることもあり、それが競技成績にも影響を及ぼします。**まわりを見渡すと急に大きくなった人、急にパワーがついた人、急に足が速くなった人、急にバスケットボールが上手になった人がいるかもしれません。しかし、逆に以前会った時よりも太っている子、足が遅くなっている子、プレーが伸びていない子もいるかもしれません。これにも第2次性徴期が大きく関わっています。第2次性徴期前は色々な動作を体が覚えやすい反面、力が弱かったり、身長が大きく伸びているときは持久力がつきやすい一方で体を上手に動かせなかったり、身長が止まりはじめてくると筋肉やパワーもつきやすいが、新しい動作を体が覚えるまで時間がかかったりと、**発育にはプラスの面とマイナスの面が見え隠れします。まずは階段を登っている子どもはどの階段を登るのか、その子ども自身の特徴（発育段階）を理解しましょう。**

3 バasketボールを楽しいと思える未来のために

子どもたちの発育には、それぞれ違いがあります。一律にBasketボールのスキルや相対的な体力を求めるのではなく、発育状況（発達段階）によって、上手くできないプレーや参加できないチームプレーがあることを理解する必要があります。また、それらが競技成績や練習中の成功体験や失敗体験となり、今後の精神的な成長にも影響を及ぼすことを認識しなければなりません。加えて、そのような大きな差があっても1つのボールを追いかけて、狭いコートの中で一緒にBasketボールを行うため、ケガなどにも繋がる可能性もあります。そのため「今は君の体はこのような状態だから、これから出来るようになるために今はこれをやっておこう」というような声かけが大切となります。**その1つ1つの成功体験が大切であり、その数を多くしてあげましょう。そして階段の高いところに登れるように少しずつその経験を大きくしましょう。**IOC(International Olympic Committee: 国際オリンピック委員会)も、「**それぞれの成長度に合わせ、練習やトレーニングにアプローチしていくべき**」と提言しています。成長度を測定する方法もそれぞれの環境に合わせて多々ありますので、そのような情報にも是非目や耳を傾けてみてください。その指導の先に子どもたちの階段の最上階があり、登りきった時にBasketボールを通し笑顔溢れる人間になっているように。

