

## 米国スポーツの再建に向けたアスリート育成モデル -REBUILDING ATHLETES IN AMERICA, American Development Model-

森丘保典

日本大学スポーツ科学部

### はじめに

American Development Model (ADM) は、Istvan Balyi 氏が提唱する long-term athlete development (LTAD) を援用しながら、米国オリンピック委員会 (USOC) と National Governing Body of Sport (NGB: 競技団体) が協力して作成した米国アスリートの再建に向けた育成モデルである。

目次を概観すると、まず ADM を作成するに至った理由 (背景) が、米国の子供達やスポーツ界の現状を示すエビデンスとともに述べられており、以下、現状と課題を踏まえた ADM の基本方針、5つの年齢・発達ステージ別のコンセプトや留意点、さらにはスポーツ界に関係するステークホルダー (各競技団体、コーチ・マネジャー、保護者およびアスリート) 別に推奨項目が提示されるという構成になっている。

以下、ADM の主な内容について概観しながら、その特徴や要点について確認していく。

### 1. ADM を作成する理由

#### (State of the Games: Why create ADM?)

ここでは、ADM が、2013 年に米国のスポーツ関係者が一堂に会して議論した内容がまとめられた Aspen Institute initiative の Project Play Report ([www.projectplay.us](http://www.projectplay.us)) に基づいて作成されたことが述べられており、ADM を作成するに至った 4つの理由 (背景) がエビデンスとともに示されて

いる。

### スポーツ参加率の低下

#### (Falling Sport Participation Rates)

- 子供たちの定期的なチームスポーツへの参加率に大幅な低下が見られた (図 1)

### 肥満の危機 (Obesity Crisis)

- 6 歳から 11 歳の子供たちの肥満の割合が 1980 年の 7% から 2010 年の 18%、12 歳から 19 歳の子供たちが 5% から 18% に上がるなど、子供の肥満の割合が 3 倍近くに増えている (Centers for Disease Control and Prevention, 2015)。
- 先進国 17 国のうち、米国の 5 歳から 19 歳の子供の肥満の割合が最も高くなっている (National Academy of Sciences, 2013)。

### 低い身体活動率 (Low Physical Activity Rates)

- 9 歳前後から身体活動率が急激に下がり始め、15 歳までに中高強度の運動をする割合が 75% にまで低下し、それはヨーロッパよりも高い割合となっている (Designed to Move, 2012)。
- 上記の年齢期の平日の身体活動は 1 日平均 49 分、週末は 1 日平均 35 分となる (Journal of the American Medical Association, 2008)。
- 6 歳から 17 歳の子供たちの 5 人に 1 人が、ほとんど身体活動を行っていないと考えられている

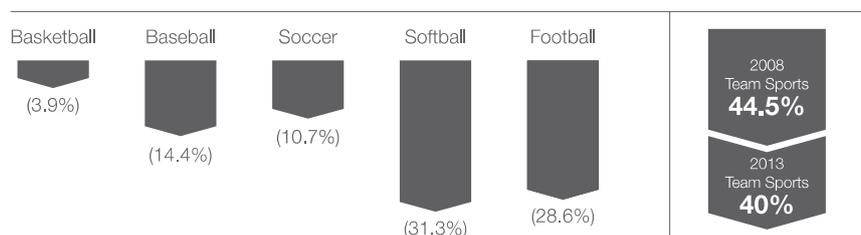


図 1 6 ~ 12 歳の子供たちのスポーツ参加率の低下 (2008 年 - 2013 年)

(Physical Activity Council, 2015).

- ・身体活動を毎日行っている子供が3人に1人であり、高校生になると約29%まで低下する (Fitness.gov).
- ・2014年には、6歳以上の年齢で全く身体活動を行わない数は、全米の全人口の28.3% (8270万人) となり、過去6年間で最も高い割合となっている (Physical Activity Council, 2015).

### 短命 (Shorter Lives)

- ・いまの子供たちは、親の世代よりも不健康な生活を送り、結果的に短命となる可能性がある (Designed to Move, 2012).

このような状況が続けば、米国スポーツ界は「オリンピックやパラリンピックで活躍するアスリートの減少」、「スポーツ活動 (プログラム) の機会や需要の減少」、「スポーツを通して価値ある人生の教訓を教える機会の減少」という3つのリスクを負うであろうと述べられている。

## 2. 要旨 (Overview)

上記のような現状を踏まえて、ADMでは、コーチ・マネジャーおよび保護者などに対して、子どもの発育発達段階に応じたプログラムを構築・提供するための指針を示すことにより、スポーツ活動によるポジティブな経験やアスリートとしての総合的な発達を促して、最終的な目標として未来のエリートアスリートとしての可能性の最大化と次世代の健康で幸福な人生への支援を目指すことが強調されている。また、ADMにおいては、ステートメント (Statement)、競技団体プログラム (NGB Programming)、視覚的モデル (Visual Model) および資源 (Resources) の4つが鍵となる要素であることが示されている (図2)

### 3. ADM ステートメント (ADM Statement)

ここでは、より多くの子供たちにポジティブなスポーツ活動を経験させることによって、一般およびエリートアスリート人口の拡大、異なるスポーツ間で転移可能な基礎的なスキルの発達、個々のアスリートの可能性を最大化する適切な手段の提供、そして運動・スポーツを愛する世代の構築および次世代への情熱の継承という4つの成果を得ることができると述べられおり、その成果の獲得に向けた5つの基本方針 (key principles) が示されている。



図2 ADM を構成する4つの鍵要素

- ① 誰もがアクセス可能なスポーツ環境の整備  
性別、人種、身体的障害の有無や経済的事情などに関わらず、全ての若者に普遍的なスポーツへのアクセスを提供する。
- ② 基礎的な運動スキルを発達させるための適切な活動支援  
コーチ・マネジャーおよび保護者は、バーンアウトを回避し、個人が持つ可能性を最大限に伸ばすためのトレーニングを適切に調整するために、発育発達段階や個々人の競技発達レベルを正しく理解し、中長期的な視点でアスリートを支援する。
- ③ 多様なスポーツ活動への参加を奨励  
子供達が自分にあったスポーツを探索し、プレイし、発見する機会となるだけでなく、様々なスポーツに応用できる体力・運動能力の獲得や健康的なライフスタイルを促進するために、複合的 (複数の) スポーツへの参加を奨励する。
- ④ 楽しく、魅力的で、挑戦的なスポーツ環境づくり  
子供たちの適切な成長や発達を促し、ポジティブで楽しいスポーツ経験を積ませるために、楽しく、魅力的で、挑戦的なスポーツ環境を構築し、自由かつ自発的にプレイすることを奨励する。
- ⑤ あらゆる年齢区分における質の高いコーチング

アスリートが成功を収めるには、全ての競争レベルにおいて質の高いコーチングが必要になることから、若いコーチの資格取得、スポーツに関する深い知識、アスリートの発達に関する効果的なコミュニケーション方法やトレーニング計画立案など、質の高いコーチング教育(コーチ育成)を提供する。

#### 4. 最適なスポーツ経験のための5つのステージ (5 stages to a better sport experience)

ここでは、アスリートの身体的、精神的、知的レベルや成長の可能性に基づき、アスリートの発達を支援し、健康的でポジティブなスポーツ経験を積ませるための、年齢や発達段階を考慮した5つのステージが示されている(図3)。このパスウェイモデルは、アスリートがスポーツを通して成長・発達を遂げる過程において、どのような考えを重視し、何を推奨し、どのように体系化していくべきかを理解するために参照するものであることが強調されている。

##### ステージの詳細 (Inside the stages)

##### 第1ステージ: 発見する, 学ぶ, 遊ぶ (0 ~ 12 歳)

この時期は、新しいスポーツをプレイするためのルールや技術(運動スキル)を発見・学習することが大切であるが、最も重視されるべきは「楽しむ(fun and enjoyment)」ことであると強調されている。以下に、キーワードとその内容について概観する。

##### アスリート (Athlete)

- ・スポーツの基本的なルールや技術を身につける
- ・運動スキルの発達を促すために複合的(複数の)スポーツをプレイする
- ・スキルの発達やスポーツ教育、年齢に適したプレイを重視する
- ・競争より練習を重視する(地元や地区レベルを超えた競技会に参加しない)
- ・計画的な遊び(deliberate play)を推奨する

##### 発見する (Discover)

- ・楽しむこと
- ・体系化されていない運動遊び(unstructured play)を通じた複数スポーツの経験
- ・スポーツ間で転移可能な運動スキルの発達
- ・スポーツへの情熱や活動的なライフスタイルの涵養



図3 最適スポーツ経験のための5つのステージ

- ・他者との社会的交流
- ・スポーツや新しいスキルの発見のための自由かつ自発的な遊びの活用

##### 学ぶ (Learn)

- ・主要な基礎的動き
- ・年齢応じた適切な器具や競技施設の利用
- ・競技のルール

##### 遊ぶ (Play)

- ・体育の授業
- ・オープンジム
- ・自由かつ自発的な運動遊び
- ・基礎的な組織化された運動遊び
- ・全てのアスリートが平等に競技会に出場する機会を持つこと

##### 第2ステージ: 発達と挑戦 (10 ~ 16 歳)

このステージでは、娯楽的な競技会や組織化されたスポーツプログラム、スポーツクラブへの加入などの挑戦を通して、身体活動またはスポーツ活動を成就させるために必要なスキルの発達をさらに強化

することが重視されている。また、次のステージに進むことができるか否かは、アスリートの準備状況やモチベーションのレベルによって決定されるが、スポーツ参加を強化しつつオーバートレーニングを回避するために、依然として楽しむことや社会的交流を深めることが重要と述べられている。

#### アスリート (Athlete)

- ・スポーツのルールや技術を理解する
- ・体力・運動能力の継続的な発達のために複合的(複数の)スポーツに参加する
- ・体系化された現在のトレーニングプログラムに楽しみながら参加する(オープンジムへの参加とは異なる)
- ・地元、地域レベルでの競技会参加
- ・競争よりも練習やスキルの発達を重視する
- ・発育発達の遅速によるパフォーマンスへの影響を理解する

#### 発達する (Develop)

- ・身体的: 主要な基礎的動き、スピード、敏捷性、平衡性、持久力、筋力およびコーディネーションの必要性が増加する
- ・心理的、社会的: 対人関係スキル、チームワーク、コミュニケーションスキルおよびパフォーマンスの向上にともなう挑戦レベルの調整
- ・技術的: 適切な動作メカニズムを重視した継続的な筋力および可動域の改善
- ・戦術的: チームおよび個人のスキル発達を促進するための、年齢に適した練習および競技会参加の回数設定

#### 挑戦する (Challenge)

- ・地元、地域レベルでの娯楽的な競技会
  - ・組織化されたリーグでのプレイ
- 注記: アスリートやチームの能力に適した挑戦レベルの競技会を探す。

#### 第3ステージ: トレーニングと競争 (13 ~ 19 歳)

このステージでは、アスリートの個人的な興味、目標および発達の必要性に応じたトレーニングと競争を本格的に開始することから、アスリートとしての可能性を最大化することが選択肢の一つとなり、技術的、戦術的、身体的および心理社会的な発達の重要度が増すとともに、スポーツに特化したトレーニングが増加するステージでもあると述べられている。

#### アスリート (Athlete)

- ・特定のスポーツに集中し始める
- ・クロススポーツの発達のために複合的スポーツを活用する
- ・楽しくて、体系化された、継続的なトレーニングプログラムに参加する
- ・さらに挑戦的な状況で競争する
- ・地元、地域または全国レベルの競技会でスキルを発達させる

#### トレーニングする (Train)

- ・さらなるスキルの発達のための機会を探す
- ・コーチングを通じた集中的なトレーニング
- ・一貫したトレーニング計画に従う
- ・スポーツに特化したトレーニングを増やす
- ・競争的なスキルを強調する
- ・スポーツ科学に関連した情報をより一層活用する
- ・キャンプ(合宿)に参加する

#### 競争する (Compete)

- ・クラブ対抗の競技会
  - ・中学・高校対校の競技会
  - ・地域、地区および全国レベルの競技会
- 注記: アスリートやチームの能力に適した挑戦レベルの競技会を探す。

#### 第4ステージ: ハイパフォーマンスのための卓越または参加と達成 (15 歳以上)

このステージの特徴は、高校期のアスリートが、ハイパフォーマンススポーツを目指すか、あるいは楽しみや健康および社会的側面から競技を続けるかについて、自分の興味や能力を最大化・最適化させるパスウェイを選ぶことができるとされており、二つの選択肢が設けられていることにある。また、このステージでは、(単一または複数の)スポーツにおける発達やコミットメントを最大化することと、スポーツによる喜びを得るという恩恵を受けることをともに可能にするが、依然として楽しむことや社会性を身につけることは重要な要素になると述べられている。

#### ハイパフォーマンスのための卓越 (Excel for high performance)

#### アスリート (Athlete)

- ・アスリートとしての可能性の最大化に専念する

- ・現在の年間および長期のトレーニングプログラムに専心する
- ・シーズン中は単独のスポーツに集中する

#### 卓越する (Excel)

- ・才能を最大化する
- ・卓越・進歩するための年間計画
- ・熟練したエリートレベルのコーチングを受ける
- ・ハイパフォーマンスに焦点化する

#### ハイパフォーマンス (High performance)

- ・アスリートのスキルレベルと彼らの快適な領域を超えた適切なレベルに適合した競技会
- ・エリートレベルの全国競技会および国際競技会

#### 参加と継続 (Participate and Succeed)

##### アスリート (Athlete)

- ・達成と楽しみのためのスポーツ参加に専念する
- ・クロススポーツ的発達のための複合的(複数の)スポーツ活動を行う
- ・現在行われている計画的なトレーニングプログラムに参加する
- ・スポーツ参加による喜びと健康的な恩恵の享受に焦点化する

##### 参加する (Participate)

- ・活動的に関わり合う
- ・挑戦と楽しみのために競争する
- ・個人的達成のために発達する

##### 継続する (Succeed)

- ・アスリートの需要と競争的な目標を満たした地元や地域レベルの競技会
- ・クラブ対抗の競技会

#### 第5ステージ：生きがいとメンター：活動的な人生 (Thrive and Mentor (Active for Life))

ここでは、誰もが健康的なライフスタイルを確立・維持するために、運動・スポーツを活用することができること、そして競技を終えた多くのアスリートが、アスリートとしての経験を活かし、コーチ・マネージャーや審判員など指導的立場でスポーツに関わり、次世代のアスリートの活躍を支援することは、次へのステップとして自然なことであると述べられている。

#### アスリート (Athlete)

- ・スポーツ参加からコーチやサポーターなどのスポーツリーダーへと移行する
- ・継続的にスポーツに関わる機会を求める
- ・身体活動および健康的なライフスタイルを維持する

#### メンター (Mentor)

- ・認証(資格取得)されたコーチ
- ・スポーツクラブのマネージャー
- ・統括・競技団体(NGB)の関係者
- ・公務員・役人
- ・自身が選択したスポーツの専門家

#### 生きがい (Thrive)

- ・マスターズプログラム・競技会
- ・継続的な運動
- ・娯楽的な競技会
- ・個人的な健康
- ・地元～全国レベルのスポーツおよび組織を支援する

#### 5. ADMの実践に向けて

##### (ADM and you: Recommendations for implementation)

ここでは、米国オリンピック委員会が、競技フィールドの内外においてアスリートが最高の力を発揮できるよう支援するために、米国スポーツ界のステークホルダー(競技団体、スポーツクラブ、コーチ、保護者およびアスリート)と関わっていくというメッセージとともに、ADMを実践的に活用していくための推奨項目がステークホルダー別に提示されている。

##### 競技団体に向けて

##### (ADM for National Governing Bodies)

- 1) 各競技団体は、登録している競技者および将来のチャンピオンを導くために独自に構築したパスウェイを可視化(見える化)する。
- 2) プログラムを増やし、アスリートのスポーツ離れを抑制する。競技結果よりもスキルの発達を重視する。
- 3) あらゆる年齢層のアスリートのために、複合的(複数の)スポーツ活動やクロストレーニングを支援する。
- 4) それぞれの年齢区分に応じた期分けと同様に、年齢に適したトレーニング訓練とスポーツの推奨期間の概略を示し、それを実践する。

- 5) 年齢や身体能力に応じた全ての年齢区分の身体リテラシーの発達を推進する。
- 6) ADM の概念や年齢に応じたコーチングを推奨する全国標準に基づいた質の高いコーチング教育（コーチ育成）を提供する。

#### スポーツクラブに向けて（ADM for Sports Clubs）

- 1) 0～12歳までの子供たちのスポーツ離れを抑制し、競技結果よりもスキルの発達を重視する。
- 2) 各競技団体が提示するパスウェイモデルを参照しながら、スポーツ参加や競技の提供のためのクラブ独自のパスウェイを構築する。
- 3) 全ての競技レベルの全ての練習において身体リテラシー（敏捷性、バランス、コーディネーショントレーニングなど）を提供する。
- 4) オーバーユースやバーンアウトを回避するために、トレーニングおよび休養に関する期分けを行う。
- 5) クラブのプログラム以外での活動や発達を促すために、複合的なスポーツ活動やクロストレーニングを奨励する。
- 6) 全てのレベルにおいて発達を促す適切なドリルや練習を用いる。
- 7) 全ての年齢区分において、質の高い認証されたコーチを提供する。
- 8) 参加費および競技会費を常に妥当なものとし、年ごとに、またはシーズンごとに、会員数の増加および定着率を高める方法を見つける。
- 9) 保護者とアスリートのために質の高いフィードバックと年齢に応じた発達基準を提示する。
- 10) 全ての発達レベルにわたって、楽しくて、魅力的で、かつ挑戦的なスポーツ体験を作り出し、アスリートファーストの哲学のもとに活動する。

#### コーチに向けて（ADM for Sports Coaches）

- 1) オーバーユースやバーンアウトを回避するために、トレーニングおよび休養に関する期分けを行う。
- 2) 全ての競技レベルの全ての練習において身体リテラシー（敏捷性、バランス、コーディネーショントレーニングなど）を提供する。
- 3) 全てのレベルにおいて発達を促す適切なドリルや練習を用いる。
- 4) 全ての発達レベルにわたって、楽しくて、魅力的で、かつ挑戦的なスポーツ体験を作り出し、アスリートファーストの哲学のもとに活動す

る。

- 5) 保護者とアスリートのために質の高いフィードバックと年齢に応じた発達基準を提示する。
- 6) 身体的、技術的、戦略的向上を強化するため、結果（勝利）よりも努力や発達を重視する。
- 7) 全ての競技発達段階において、アスリートの可能性およびスポーツへの定着率を最大化する。
- 8) コーチ資格を取得し、年齢に応じたコーチングを含めた自身のコーチングスキルを発達させ続ける。

#### 保護者に向けて（ADM for Parents）

- 1) 自身の子供が行っているスポーツのパスウェイを理解し、どの年齢区分および発達段階にいるのかを認識する。
- 2) 自分の子供が最低でも12歳までは複数の異なるスポーツをプレイし、身体リテラシーを高め、自分が楽しめるスポーツを見つけるために、様々なスポーツを試すことを推奨する。
- 3) オーバーユースやバーンアウトを回避するために、複合的（複数の）スポーツや活動やクロストレーニングを奨励する。
- 4) 競技結果や勝利ではなく、スポーツの発達や習熟度に対して報酬を与える。
- 5) 厳しい競技に進む前に、健康的な発育やスキルの発達を確認するために、子供の年齢に適した活動に参加（入会）させる。
- 6) 週ごとのプレイの内容および継続時間をモニターし、休養や疲労回復を奨励する。
- 7) 自分の子供の発達についてコーチ・マネージャーからのフィードバックを要求し、競技結果よりも子供の経験に興味を持ち続ける。
- 8) 自分の子供が楽しめるよう支援し、励ます。子供のためのスポーツであることを忘れてはならない。

#### アスリートに向けて（ADM for Athlete）

- 1) 身体リテラシーやスポーツスキルの発達を促し、オールラウンドな成功を達成するために複合的（複数の）スポーツ活動やクロストレーニングを用いる。
- 2) アスリートとしての初期段階においては、競技結果やパフォーマンスよりもスキルの習熟度や試合での発達を重視する。
- 3) 計画的なプレイの場以外での活動を維持し創造性を育むために、自由な運動遊びやピックアップゲーム（その場にいるプレーヤーで即席チー

- ムをつくってゲームを行う)の機会を活用する。
- 4) 自分の身体の声を聞き、休養や疲労回復がスポーツの発達プロセスの一部であることを理解する。
  - 5) 目標を設定し、コーチ・マネジャーから目標達成に向けたフィードバックを収集する。
  - 6) 身体活動・運動の手段としてスポーツを活用し、1年中活動的であり続ける。

## 訳出を終えて

本稿では、米国スポーツの再建に向けたアスリート育成モデル (American Development Model : ADM) を訳出しながら、その内容や特徴について概観してきた。ここで示されている発育発達に応じた適切なスポーツ活動、例えば身体リテラシーの発達を強調した自由かつ自発的な運動遊びや複数のスポーツ活動を推奨すること、そして全てのステージを通して最も重視すべきは「楽しむ (fun and enjoyment)」であることなどは、これまでに国内外で提示されてきた各種指針 (ガイドライン) においても繰り返し指摘されてきたことであるといえる。

日本陸上競技連盟 (以下、日本陸連) が行った日本代表選手の軌跡調査では、その多くが中学校期から陸上競技を開始するものの全国大会経験者は半数以下 (4割程度) に留まり、高校期になると全国大会経験者が8割程度まで増加することから、陸上競技のパフォーマンスによって才能を見極める (最適種目を決定する) タイミングは少なくとも高校期以降であるべきことが指摘されている (森丘, 2015 ; 渡邊ほか, 2014)。ADMにおいて、第3ステージ (中学校期) までは地元や地域レベルの競技会出場に留めること、第4ステージ (高校期以降) から「ハイパフォーマンスのための卓越 (Excel for high performance)」と「参加する・継続する (Participate and Succeed)」という二つのパスウェイに分けられ、それぞれに運動・スポーツの継続が重視されている点などについては、上記の調査結果とも親和性の高い特徴であるといえるだろう。

また ADM では、0歳から競技引退後に至るまでを5つの年齢・発達ステージに分けて競技横断的な育成コンセプトや留意点を示すだけでなく、さらにステークホルダー (各競技団体、コーチ・マネジャー、保護者およびアスリート) 別の推奨項目を提示していることも LTAD を踏襲した特徴であるといえるだろう。日本陸連としては、競技団体に向けた6つの推奨項目、すなわち独自に構築したパスウェイの可

視化 (見える化)、アスリートのスポーツ離れを抑制するためのプログラム提供、複数のスポーツ活動やクロストレーニングの支援、年齢区分に応じたトレーニング期分けの提示と実践および全国標準に基づいた質の高いコーチング教育 (コーチ育成) の提供などについて着実に歩を進めていく必要がある。

最後に、筆者が最も重要であると感じた点として、ADMが、米国スポーツの再建という国家的目標を掲げつつ、USOCとNGBが議論し協力しながら作りあげたモデルであることを挙げておきたい。USOCを日本陸連に置き換えれば、都道府県陸上競技協会や中学校・高等学校体育連盟 (陸上競技専門部) などの議論と協力のもとに日本版アスリート育成モデルを作成することが喫緊の課題であるといえる。その上で、モデルのコンセプトを各ステークホルダーに提供・共有し、その共通理解のもとで実践された取り組みからのフィードバックを集積することによってモデルを改善・最適化していくという活用ループを構築しながら、日本の陸上競技に関連するソフトとハードの質をともに高めていくためのガバナンスを発揮していくことが求められているといえるだろう。

## 文献

- 森丘保典 (2015) タレントトランスファーマップという発想—最適種目選択のためのロードマップ—。陸上競技研究紀要, 10, 51-55.
- 渡邊将司, 森丘保典, 伊藤静夫, 三宅聡, 森泰夫, 繁田進, 尾縣貢 (2014) オリンピック・世界選手権日本代表における青少年期の競技レベル—日本代表選手に対する軌跡調査—。陸上競技研究紀要, 9 : 1-6.

