

生涯現役だより

創刊2024
2024年11月号
0011

3歳からレーシングチームに所属！オリンピック種目BMXの英才教育？

9月・10月、鳳莉はストライダー大会2レースに参戦しました。戦績と致しまして、9月(3才の部)は敗者復活戦を勝ち準決勝敗退。10月(4才の部)は予選、敗者復活戦ともに4着で敗退でした。レーシングチームに所属せず参戦していた為、試合後に茨城や栃木のチームからオファーを頂きました。過去には鈴鹿サーキットでも大会が行われたり、世界大会も実施されています。プロのMCが競技会を盛り上げてくれるので、スキーマの日本選手権より明らかに盛り上がっています。上位選手達は2歳からスクール生、将来がとても楽しみになるような、大人顔負けのテクニックを披露していました。ストライダー競技のYouTube動画のリンクを貼っておきますので、是非ご観覧ください。



英才教育、スポーツ特待、親が知っておくべき豆知識

諸説ありますが、NSCA(National Strength and Conditioning Association)の最新の知見と私の経験則(他競技の代表クラスがどんな幼少期を過ごしていたか)こんなところから簡単にまとめてみます。反響が大きければ、後日さらに詳しくまとめてみたいと思います。

①強制は諸刃の剣！

統計がないので主観ですが、他人の強制で強くなった特待生の多くは、小学校・中学校に好成績を残します。その瞬間は、優越感にたっぷり浸れるので楽しいのですが、晩成型の選手の成長が追いつくタイミングでその優越感を味わえなくなります。そして、上京など環境が変わるタイミングも丁度重なるので、娯楽に走る傾向が多いです。このパターンで潰れていった過去優秀だった選手を沢山見てきました。

②才能を見極めるポイント

- ・血液検査(生まれながらにヘモグロビン値が高い人は、持久系競技を選択すると良い)
- ・遺伝子検査(あまり当てにならないけど、きっかけ作りには良い)
- ・スター発掘事業(実施している自治体がある)
- ・体格(18歳までは±2歳で成長するので、早熟か晩成か体型チェック)

例えば中学生3年生、スポーツ推薦にも大きく影響してきますが、晩成型ですと実年齢が15歳でも身体年齢は13歳となります。これでは、どう足掻いても勝てない競技があるので、その競技の特性を指導者と話、例え結果が出ていなくても長い目で成長を見守ります。

- ・不真面目を肯定する(真面目にやるのは18歳辺りで丁度良くて、それまでは遊びの延長で十分)

③球技・テクニク競技・減量競技・女子選手は基本早熟優位、持久系競技は晩成型優位
・フランスのスキークラブへ留学していた時に驚いたことは、アンダー14歳以下のトレーニングはスキーを履いての鬼ごっこがメインでした。その後、世界で戦う優秀な競技者になりました。
・球技・テクニク競技・減量競技・女子選手は、独特な世界なので、早熟に仕上げなくてはいけません。その中で楽しさと成長を阻害しないような配慮が必要です。

④スポーツ推薦とは？意外とハードルは低い。

・競技戦績が一定レベルに到達すると、学費・寮費・衣食住が無料で、成績を残すと大学や後援会から、札束を頂ける大学が多数あります。
・競技人口、競技レベル、毎年のスポーツ推薦獲得人数のデータをもらいます。
・推薦を募集する大学はざっくりと20校は存在するので、競技種目の同世代で20番手あたりであれば、上記の支援を受け、推薦入学することも可能なのです。

身体の痛みがどんどん消えていく歩き！ 技術の感覚編

生涯現役の登り技術

①親指～中指の付け根あたりに体重が乗った瞬間、脳天まで一本芯が通る。

②その後、無駄な力を抜いてスムーズな重心移動をする。
※無駄な力を抜くテクニクとしては、脳天の移動位置を最優先に考えて動作を行う。つまり、膝や太ももを最優先に意識するのではなく、脳天の先1mくらいを、次の一步の移動先として考えて歩く。

※地面に力を伝える瞬間は、重心移動の一瞬で良い。
その一瞬の正しい骨軸を作るために、筋膜リリースやストレッチを入念に行い、身体がニュートラルに動く状態を作る。



生涯現役の下り技術

①地面に足が着地した際に足裏のアーチが崩れない。

②地面に足が着地した際に後ろ足に体重が残っていない。

③体幹を正確に保つことで、足に「ドスン」と体重がかかることを防ぐ。



①



②

著：小島佑司

フランスでプロスキーヤーを経験し、世界の健康管理を学び実践。3度にわたる日本一を果たし、現在本駒込6丁目で「身体づくり」に特化したジムを経営。国際資格NSCA協会のCSCS有資格トレーナーとして、大手健康器具メーカーのオフィシャルトレーナーをも務める。



StickCharm
生涯現役を叶える魔法の杖

