



子育てチャンネル

「ゴールデンエイジ」を見逃さないで

「鉄は熱いうちに打て」と表現されるように、人がなにかを身につけるためには、ただ若いうちに始めればよいのでしょうか？

私は現在、コンサドーレ旭川ユース（U-15）のコーチとして、中学生チームのサッカー指導に関わっています。過去にはスイミングクラブで幼児から大人まで水泳指導に20年近く携わり、また英語講師として幼児から中高齢者まで教えたこともあります。

妻がアメリカ人であるわが家では、3歳の息子の英語の発音は、ほぼアメリカ人の同年齢の幼児と同様です。12歳になる娘と一緒にアメリカのテレビ番組を見てみると、彼女の聞き取りの理解力に到底かないません。

3歳児の水泳クラスを担当していた時のことです。ほぼ全員零歳児からお母さんと一緒に水泳を始めた幼児たちでした。水慣れは十分できてい

て、水深1・1メートルのプールで自由に手足を動かし、巧みに呼吸をして壁に戻って来られます。まったくおぼれる心配のない子供たちでした。

一方、初めてプールに入る4〜5歳児クラスの子は、水の中で体が膠着（こうちやく）し、パニックに陥る子供が少なくありませんでした。

しかし小学生になるころには、両クラスの子供たちにあまり差がないことに気がきます。8歳の時点で選手育成コースに推薦された子の中に、

早期教育を受けたはずのベビースイミング出身者が少ないことに驚きを感じたものです。サッカーでは、メキシコオリンピック（1968（昭和

43）年）当時、銅メダルを獲得した日本代表選手のボール扱いの技術は、現在のユース年代（高校生）選手の足元にも及びません。

世界のレベルに近づいている最近の日本代表選手のプロ

フィールを見ると、サッカーを始めたのは小学校低学年、幼稚園の時という選手がほとんどです。

サッカーに限らず、多くは、若年齢層から始めて多くの刺激を受けた方が、よりスキルフルに育つことは間違いありませんが、一番大事なポイントが、技術修得に一番適した

「ゴールデンエイジ」の年齢期に、正しい指導の下で、どれだけの練習量を積むかであると思います。

サッカーなら小学校の中高学年（9〜12歳）が最適な時期とされています。

まるで植物が水を吸い上げるように技術を短期間で吸収してしまう年代なのです。この年代の子供たちは、いとも簡単にプロ選手の真似をマスターしてしまいます。

大切なことは、その年代に差し掛かる前に、自分の子供の能力に見切りをつけるべきではない、ということなのです。

身近な先生やコーチに、その種目（習い事）の「ゴールデンエイジ」がいつなのか尋ねてください。

「ゴールデンエイジ」が過ぎるまで、好きなスポーツや習い事を継続させてあげる親の根気が必要です。ビックリするほど急成長を遂げる時がきつと来るはずですよ。

「ダメならやめればいい」と安易な考えで中途半端に続けることは、子供のメンタル面に悪影響を及ぼします。親子で目標を立て、それをクリアするまで頑張らせてください。達成した時、子供は技術の修得以上に心の成長を獲得できると思います。親は、子供にとって「評論家」ではなく「サポーター」でありたいものです。

コンサドーレ旭川コーチ

松山 育司