

スポーツと年齢の関係

Relationships between Sports and Ages

1K04B217-3 宮崎 龍一

指導教員 主査 矢内利政 先生 副査 杉山千鶴 先生

【第1章】緒言

スポーツ選手には、身体的、精神的に最も充実した絶頂期がある。しかし、どんな競技においても、このような絶頂期があるのと同時に、アスリートとしての『限界』と『寿命』が存在し、絶頂期の後には世代交代が生じる。では、様々な競技における各選手の絶頂期、すなわち競技のトップアスリートの平均年齢はどの競技においても同じだろうか。平均年齢は、その競技内容や特徴に応じて、少なからず違いがでるのではないだろうか。本論文では、スポーツと年齢の関係について考察することを目的とした。

【第2章】アスリートと年齢

ここでは、トップアスリートに関わらず、一般人を含めて各世代でスポーツを行うことに対する意識にどのような違いがあるのかを、スポーツをする時間という観点から検証した。厚生労働省が行った調査(2006)の結果、どの世代も20年前に比べ、1週間のスポーツをする時間が顕著に長くなっていることがわかった。さらに、30~40代の男女に比べ、60代の男女の方がスポーツをしている時間が長いことが明らかになった。男女30~40代には、定年後の60代に比べ、一日を仕事の時間で占める割合が多く、運動を行う時間を確保することが出来ないことが原因として考えられた。

【第3章】トップアスリートから読み解くスポーツと年齢の関係

オリンピックに出場した各競技の日本人選手の平均年齢を算出し、それぞれの特徴を検証した。対象時期は、夏季オリンピック過去5大会(1992~2008年)、冬季オリンピック過去4大会(1998~2010年)とし、対象競技を水泳、陸上競技(短距離)、陸上競技(長距離)、体操、フィギュアスケートとした。それぞれの競技種目の代表選手の平均年齢を検証した結果、各競技種目それぞれに特徴がみられた。例えば水泳の場合、1992年大会では、男子の出場者選手の平均年齢19.9±2.3歳に対し、女子の平均年齢が16.6±1.9歳と、3.3歳も差が開いていた。1992年大会以降、男女ともに平均年齢が顕著に高くなっていたが、2008年には、男子22.8±1.7歳、女子22.0±3.0歳、とほぼ同じ結果が出ていることが明らかになった。実際は1992年、1996年と平均年齢が低いことから、身体的なピークを考えると、近年の20代前半がオリンピック参加者の平均年齢というのは理解できる。しかし、1992年当時14歳の岩崎恭子選手のような身体的に発達途中の学生がオリンピックに出場するという事は驚きである。

【第4章】各競技におけるトップアスリートの平均年齢と生まれ月

どんな競技の平均年齢が低く、どんな競技の平均年齢が高いのだろうか。2008年北京大会、2006年トリノ大会、世界選手権等を含め、各競技の近年の代表選手の平均年齢を検証し、大きく分けて平均年齢が10代~20代前半の競技、20代後半~30代以降の競技との2つに分類した。その結果、大半のスポーツの平均年齢は、25歳前後であることが明らかになった。その中でも、特に平均年齢が低い競技は、体操、新体操、水泳、フィギュアスケート、陸上短距離であり、平均年齢が高い競技はゴルフ、陸上長距離等であった。そこから、平均年齢の低い競技と高い競技の共通点を調査した。平均年齢の低い競技の共通点は、関節や身体全体の高い可動性が必要であること、平均年齢の高い競技の共通点では、技術とともに経験が大きく求められることなどが考えられた。加えて、年齢ではなく、生まれた月とトップアスリートの人数に関するかどうか分析した。結果、日本国内のチームスポーツのプロリーグには、4・5月生まれの選手が多く、早生まれとされる1~3月生まれの選手が少ないことが明らかになった。

【第5章】オリンピックメダリストからみる年齢とピーク

過去にオリンピックでメダルを獲得した日本人選手を調査した。14歳で金メダルを獲った水泳の岩崎恭子選手、オリンピック3連覇を成し遂げた柔道の野村忠宏選手、22歳で銅メダル、41歳で銀メダルを獲得したアーチェリーの山本博選手、以上3人について、それぞれの特徴を考察した。この結果、どの選手にもそれぞれの年齢に適したトレーニングを行い、高いパフォーマンスを維持することでメダルに繋がったと考えられた。

【第6章】まとめ

これまでに述べたように、それぞれの競技に必要な能力の優先順位によって、その競技の平均年齢にも大きな影響を与えることが明らかになった。しかし、個人差があり、一概にこの考えが全ての場合に通用するとは言い切れない。また、トレーニング方法や技術の向上によって、その競技の平均年齢が変動する可能性は大いに考えられる。現に、どの競技も一流選手の低年齢化、と同時に競技寿命の長期化があることも事実である。10年後、20年後、同じような研究を行ってみると、また違った結果がでるのかもしれない。