

【研究の動機】

私は現在大学でスポーツ科学を学びながら陸上競技を行っている。私は大学の講義で「ゴールデンエイジ期（9～12歳頃）に運動を経験することができたかどうかでその後の運動能力の発達に大きな差がでる」ということを学んだ。その時に自分自身の小学生の頃の運動経験が今の自分にどのように活かされているのか気になった。現在私は陸上競技において日本のトップレベルで競技している。昔行っていた遊びや運動・スポーツ経験が現在にどのような影響を与えているのだろうか。また、自分だけでなく日本代表レベル（トップアスリート）陸上競技者たちはその時期にどのような運動経験をしていたのか気になった。

そこで、自分自身に限定せずトップアスリート陸上競技者のゴールデンエイジ期における運動経験について調べることで、トップアスリート陸上競技者とそのゴールデンエイジ期との関係性について検討していきたい。

【研究の目的】

トップアスリート陸上競技者のゴールデンエイジ期における運動経験について調べることで、その時期の運動経験が今の陸上競技にどのような影響を与えているのか、またその時期にどのような特性を持った運動を行っていたのかということを考察していきたい。

【研究の方法】

本研究はトップアスリート陸上競技者へのインタビュー調査を行い。インタビュー内容は小学4～6年生の頃のスポーツ経験・遊びの中の運動経験・体育授業での運動経験・小学校4～6年生の頃の運動経験が陸上競技に影響していると思うか、という4点である。文献とインターネット上に公開された文書・資料の講読によって行う。

【第1章】ゴールデンエイジ期における運動経験の重要性

生理的早産、ゴールデンエイジの観点から運動を行うには最適が存在することを述べる。人間は生まれた時から運動能力の発育・発達のために運動経験が必

要である。そのために最も適した時期というのが9～12歳頃におとずれるゴールデンエイジという時期なのである。これらのことからゴールデンエイジ期における運動経験の重要性が明らかになった。

【第2章】競技種目からみたゴールデンエイジ期の運動への取り組み

本章ではサッカーと陸上競技におけるゴールデンエイジ期への取り組みを取り上げた。両競技において共通していたことは楽しみながら運動をすることで基礎的スキルを習得させ、大人になってからのパフォーマンス向上を目指すというものである。また、トップパフォーマンスを目指すだけでなく生涯にわたってスポーツを楽しんでいくための基礎を作るための時期と位置付けていることもわかった。

【第3章】陸上競技のトップアスリートにみる少年期の運動経験とその後の競技種目との関係

本章では陸上競技（短距離）のトップアスリートを対象に小学生の頃の運動経験についてのインタビューを行った。インタビュー内容を1人ずつまとめ、項目ごとに考察を行う。また、本章のまとめではインタビュー対象者ごとの考察内容からさらに考察を行う。インタビュー内容から陸上競技においてゴールデンエイジ期の専門的運動はさほど重要ではなく、いろいろな運動種目を行っている選手がほとんどであった。また、その運動の中でも下肢を使った運動が多いこともわかった。そして、小学生の頃に陸上にたいして良い印象を持っていたこともわかった。これらのことから陸上競技は専門的運動を開始する年齢が比較的遅い種目だということもわかった。

【結章】

本研究の結果、将来の陸上競技のためには少年期において陸上の運動経験はさほど重要ではないことが明らかになった。重要なことは、多様なスポーツや運動遊びを経験させること、特に下肢を使ったスポーツや運動遊びを多く取り入れることで筋・骨格系の基礎が形成され、その後の発達を促すことであった。

