



## 新体育館開放のお知らせ

下記の要領で、新体育館（総合保健体育科学センター隣）を開放しています。どうぞ御利用下さい。

### 記

- 対象者：名古屋大学教職員  
 開放区域：新体育館2Fアリーナ  
 開放期間：平成2年3月までの毎週火曜日  
 開放時間：午後5時00分～午後7時00分まで  
 種 目：バトミントン（3面）、バレーボール（1面）  
 貸出用具：バトミントンラケット、支柱、ネット  
 バレーボールボール、支柱、ネット  
 バトミントン用シャトルコックは各自持

参して下さい。

### 注意事項：

- ① 非記帳者は利用できません。
- ② 体育館への出入りは1F正面玄関北側出入口（野球場へ下りる道路の途中）から入ってください。
- ③ 体育館シューズに履き換えてください。
- ④ 駐車場の用意がありませんので、自動車等の来場はご遠慮ください。
- ⑤ 貴重品の管理及び怪我の防止は、利用者各自の責任において行ってください。
- ⑥ 万一の怪我等のために、各自でスポーツ障害保険に加入しておいてください。
- ⑦ 体育館アリーナの清掃及び器具庫からの用具の出入りは、利用者各自で責任をもって行ってください。

その他：総合保健体育科学センター長が必要と認めたときは新体育館の利用を中止することがあります。

Q：健康への道で体育スポーツ相談があることを読みましたので、よろしく願います。

私の長男は現在スポーツ少年団でサッカーをやっています。先日練習を見にいきましたところ、体力づくりのトレーニングということで相当強い内容が課せられていたようです。少年期の子どものとっては、技術の練習と体力づくりとはどんな関係があればよいのかお教え下さい。

名大職員 38才

A：マラドーナや奥寺選手に憧れてサッカーを始めた子どもは大勢います。今日では、サッカー少年の方が野球少年の数を上回ったといわれています。サッカー人口が増えることは、サッカーの発展にとって好ましくことですが、一方では、技術や体力が伴わないうちに勝敗に固執した競技志向に走るおそれがあります。試合に勝つためにも、また、サッカーを生涯にわたって楽しむためにも高い技術と強い体力がなくてはなりません。

ご質問の技術練習と体力づくりの関係ですが、両者の割合は年間のスケジュールや年齢によっても変わってきます。一般的に、年齢の低い子どもに対しては、サッカーの楽しさを教えるねらいから、基本的な技術練習に重きがおかれます。年齢が高くなって体力がついてくると、それに応じて高い技術も身につきます。ますますサッカーが楽しくなります。マラドーナ、ジーコ、プラティニなどの神技と思えるプレーは、すばらしい体力に支えられているのです。

このように体力づくりはサッカー技術の上達に欠かせないものですが、幼い子どもに体力トレーニングをしても、すぐにパワーアップが図られるものではありません。成長期の子どもには発育段階に応じた体力トレーニングを処方することが肝要です。

体力を構成しているからだのはたらきは、1. 神経系、2. 呼吸循環系、3. 筋肉系の3つに分けられます。これらのはたらきには固有の発達パターンがあります。たとえば、脳の重さは、7-8歳で大人の95%に達します。したがって、幼い子どもには、筋力アップよりも神経機能の発達にかかわりの深い動きづくりやいろいろな運動を数多く体験させることが重要になります。

## 健康・スポーツ相談

### Q & A

年齢別に体力づくりの特長をまとめると、次のようになります。11歳以下（小学校低学年）では、動作の習得、オールラウンドな身のこなしなどのサッカーの基本を楽しみながらトレーニングさせます。12-14歳（中学生）では、からだを動かすつづけるスタミナとかスマートな動作を持続させるトレーニングメニューになります。15-18歳（高校生）は、力強さや強い運動に耐えるからだづくりです。大切なことは、年齢に見合った体力づくりのトレーニングをすることです。幼い子どもに筋力トレーニングや長い時間走らせるのは、有害あって一利なしということになります。

（体育科学部）

矢部京之助