

ジュニア競技スポーツ ライプチヒポジション

トップへの道 – トレーニングの科学と実践の観点からみた挑戦, 重点, 要求



Erschienen anlässlich des
Nachwuchsleistungssport-Symposiums „Wege an die Spitze“
vom 6.- 8. Mai 2013 in Leipzig

Erarbeitet von einem Autorenkollektiv
unter Leitung von Antje Hoffmann

Mitarbeit:

Arndt Pfützner, Jürgen Wick, Dirk Büsch, Ilka Seidel, Bernd Wolfarth,
Juliane Wulff, Kerstin Henschel

Institut für Angewandte Trainingswissenschaft
Ein Institut im Verein IAT/FES e. V.
Fachbereich Nachwuchsleistungssport
Marschnerstr. 29
04109 Leipzig

Telefon 0341 4945 167
Fax 0341 4945 400
E-Mail ahoffmann@iat.uni-leipzig.de
Web <http://www.sport-iat.de>

*Zur Verbesserung der Lesbarkeit werden in diesen Positionen Personen-
bezeichnungen in der männlichen Form verwendet; gemeint sind dabei
in allen Fällen Frauen und Männer.*

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

序

スポーツと政治は、トップ競技スポーツの社会的政治的な意義を認識し、将来、世界的なスポーツで主導的な役割をすることに努力をかたむけなくてはなりません。これを長期に確実にするには、スポーツの頂点パフォーマンスの発達を、システム的なジュニア助成によって達成することが必要です。そのためには、種目を越えた、そして種目ごとに、ジュニア競技スポーツの戦略的なステアリングと助成が必要になります()。

ライプチヒポジションは、わが国のジュニア競技スポーツで活動している指導者と責任者に、種目をこえた視点から示された指針です。キャリア展開と長期のパフォーマンス育成についての現時点での研究、並びに、ジュニア競技スポーツで活躍してきた指導者や科学者の長年の経験をもとに作成されました。指針は、トップ競技者まで、才能のあるジュニア選手をうまくそだてていくための要求事項、ジュニア競技スポーツシステムの改善に対する余地やポテンシャルを明示するものです。

I.はじめに

わが国がジュニア領域では最も成功しているものの、世界トップへの移行域で十分成果が上がっていない、という仮説は、多くの競技種目ですでに妥当性をかいているのが現状です。わが国の競技者は、移行トレーニングと育成トレーニングの段階で、世界トップから大きくおくれをとっているのが現状で、トップレベルでは、この遅れをとりもどせなくなっています。その原因はどこにあるのでしょうか？

- ▶ タレント発掘のシステム性(系統性)がかけており、種目間調整もできていない。
- ▶ トップ域のトレーニングプログラムと試合プログラムからのコピー
- ▶ 短期の成功、早すぎる専門化に焦点化されすぎており、将来必要なパフォーマンス前提の形成や多面的な運動基礎形成が軽んじられている
- ▶ ジュニア域での試合システムの拡大、国際試合の導入
- ▶ ジュニアからトップへの移行期で、部分的に負荷可能性の形成が不十分で、パフォーマンス前提形成に欠陥がある
- ▶ 期限を切らない、長期契約によって可能になるような質の高い指導者の不足
- ▶ ジュニア競技スポーツの助成サポートの全体的な方向づけが十分でなく、助成の調整ができていない；多くのトップ連盟で指針が不徹底
- ▶ 既存のコンセプトと戦略という点からみたタレントの選抜と発達の軽視、重要な科学的知見の不十分な活用
- ▶ 早期のパフォーマンスの奇抜さや試合での成功に、サポートシステムが傾斜しすぎている。システム的なタレントトランスファーコンセプトを考えず、後から乗り換えたものや複数種目に優れた選手等に対する選択的サポートが考えられていない
- ▶ 競技スポーツと学業・職業キャリアの不統一によって、トップ域への移行を前にして、ドロップアウト率が高くなっている
- ▶ 先進的な考え方や方策の徹底にむけたムード・やる気に欠けている、創意性の欠如

II.理論的基礎

ライプチヒポジションの理論的な枠組みは、Gagne()による素質とタレントの詳細なモデルにもとづいています(図1)。以下の指針はこのモデルで礎石として示されている、素質、タレント発達、トップパフォーマンス、並びに周囲条件と助成、についてまとめられています。高いレベルの素質、ないしタレントの解明に対する現在の論議の一致するところは、素質(ポテンシャル)とパフォーマンスを区別するという点です()。素質は、だれでも生まれながら持っているのではないような大変な自然的能力の保持と応用のことです()。トップパフォーマンスは、これとは違って、個人パフォーマンス前提の高いレベルでの形成をとおして特徴づけられます。素質は、ある意味で、後のトップパフォーマンスに対する原材料を意味しています。最高パフォーマンスを発揮することは、平均以上の素質の所持を前提とします。一方、システム的なトレーニングと試合の実践(タレント発達)なしには、素質は対応する素晴らしいパフォーマンスに転換活用されることはありません()。素質もパフォーマンスも、非常に複合的なもので、たえず変動します。素質とパフォーマンスの関連性は、線型ではなく、たくさんの周囲環境要因によって影響されます(例えば、保護者の支援、指導者の質、助成制度)。これらの要因は、タレント発達の過程を促進する働きをします。

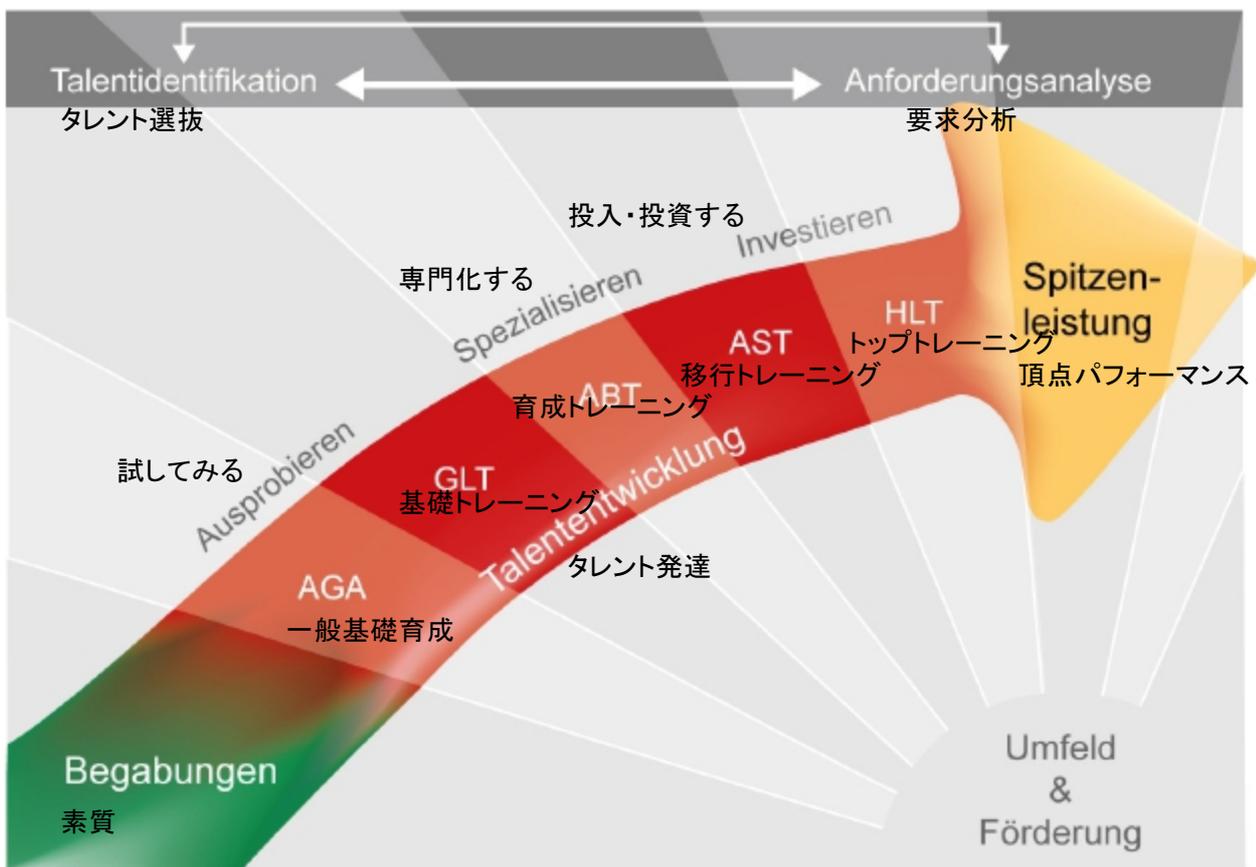


Abb. 1. タレントの選抜と発達のモデル (in Anlehnung an Gagné, 2010)

III. ライプチヒポジション

タレント発掘の体系的なプログラムによって、より多くの動作に才能をもった子どもたちをスポーツ活動に参加するように促す必要があります。スポーツ種目ごとのタレント選抜の目標は、トップレベルのパフォーマンスを達成するための最大のポテンシャルを示す競技者を選抜することにあります。そのためには、その時々を選抜のなかで、そのときのパフォーマンス状態を評価するだけでは十分ではなく、生物学的成熟、トレーニング年齢、心理的特性を考慮し、発達過程を評価の基礎とすることが必要なのです。

1 トップスポーツキャリアの第一歩は、子どもらしい動作を育てることからはじまります

子どもたちの最初のパフォーマンスレベルはだんだんとひくくなってきています()。運動パフォーマンス能力と身体スポーツ的な活動性を育てるためには社会全体での運動活動を重視した生活スタイルへの転換が必要です。そのためには、成長中の子どもたちに、運動に親しむ環境を作り、多様な運動の空間と機会を提供することがどうしても必要になります()。

2 システム的なタレント発掘は、できるだけ多くの才能のある子どもを見出すための前提条件です

運動パフォーマンス能力の発達は、子どもの時期には、運動システムに対する適切な刺激を必要とします。競技スポーツ活動に対して、スポーツの面で才能のある子どもたちをできるだけ数多く選抜するには、低学年から全面的でシステムなスポーツ種目に特化しない、タレント発掘プログラムが必要です。これは、運動パフォーマンス能力を捉え、形態面の前提、パフォーマンスへの構え、運動好き、学習行動態度などを含むもので、適切なカタチで種目を意識した、あるいは種目に特化しない機会を提供することを含むものです()。

3 タレント選抜はパフォーマンスの奇抜さだけを狙ったものではありません。

これまでのタレント選抜では、試合パフォーマンスないしは運動テストの結果が重視されてきました()。思春期の初めの段階では、身体的な特性や運動パフォーマンス(人類計測学、生理学、体力運動要因)をもとに、パフォーマンス発達の妥当な評価を下すことはたいへんむずかしいということがわかってきました()。思春期が終わる以前の段階での試合、あるいは運動テストでのパフォーマンス発揮は、その後のトップレベルでの成功を補償するものでも、前提でもありません。というのも、最大酸素摂取量、最大力、あるいは一般的なインテリジェンスなどの、パフォーマンスを規定する要因は、生物学的な成熟度に大きく規定されているからです()。

タレントを有している子どもたちを見逃さないためには、選抜は、パフォーマンス発揮つまり、年齢クラス(暦年齢)に対する規準の達成だけにとづくべきではありません()。性成熟前にタレントを発掘するときには、汎用性(特性(コーディネーション, 認知や知覚, 戦術やコンセプト, 身体的コンディション(5))や心理的特性(例えば, 目標志向性, 自己組織性(自律性), 情熱, 闘志など)が, 種目ごとのパフォーマンス前提よりも, 多くの種目のなかでより重要な意味をもっています。

定期的な評価され, 継続的に改善されるトレーニング指導要領(RTK)では, トップ競技連盟によって, 有効なパフォーマンス発達に対する育成目標と指針となる値が定義されなくてはなりません。それによって, 一方では, トレーニングの目標, 内容, 方法, 手段, 負荷要因, 並びに国内試合システムが, 他方では, 種目ごとの候補選手選抜年齢構造, 統一的な候補選抜規準が明示されています。RTKは, 青少年の身体的な発達と心理的な発達が考慮されていなくてはなりませんし, 競技者がシステム的に内容的にも, 負荷法の面でも, トップトレーニングの要求にむけて準備できるようにしめされなくてはなりません。システム的なトレーニングステアリングと, 個人ごとに最適なパフォーマンス発達に対しては, 継続的なトレーニングデータ記録とパフォーマンスデータ記録が必要になります。試合参加は, 選手の発達状態を考慮し, 各トレーニング段階の目標を考えたものでなくてはなりません

4 トップへの道は多様なものでなくてはなりません

ジュニアでの成功とトップレベルでの成功の関連性は, 種目特性を考えるとたいへん相違したものです。有能な競技者は, いろいろな発達の道程を経験しています - 専門種目での長期パフォーマンス育成, あるいは, あとになって種目替えを経て - ()。種目替えなどは, とくにコンディション, あるいは形態に大きく左右されるような種目, 閉鎖スキルをメインにするような種目, トップパフォーマンス年齢が高い種目, あるいは, パフォーマンス密度が小さな種目などでは可能ですし, 有効です()。できるだけ多くのタレントを世界の頂点にまで導くためには, 種目ごとの成功発達方途を分析し, 指針値や規準値として適切な発達回廊を明示することが必要です。予測診断の不確実性があるために, 思春期までの発達回廊はできるだけ広くし, その後になって, 頂点にむけた形にしていくべきです。個人ごとにことなる発達を考慮するためには, トップまでの期間を, 暦年齢のかわりに定義することが有意義であるように思われます。

5 ジュニア期のトレーニングは前提トレーニングです。

タレント発達は、スポーツ的身体的な発達だけではなく、人格面やエモーションの面、そして認知的な面の発達も含むものです。ジュニアトレーニングの上位にある目標は適切なパフォーマンス発達、知識の獲得、人格の発達です()。有効なジュニアトレーニングは前提という特性を持ち、世界最高パフォーマンスを将来達成することをねらったものです。したがって、系統的にすすめるべきものであり、基礎的なコーディネーション、技術、技術-戦術、コンディション、心理の面のパフォーマンス前提という点でのポテンシャルをたえず拡大することを狙ったものです。それによって、じょじょに専門化するトレーニング刺激に対する、生体全体の適応余地と負荷可能性が拡大されます。ジュニアトレーニングとトップレベルのトレーニングには、内容面でも方法面でも明確な区別があります。課題に関連した前提トレーニングは、種目ごとのパフォーマンス構造とより関連性を強くしながら、複合的なパフォーマンス形成トレーニングにあったものに、ジュニアトレーニングのなかで減らしていくこととなります。

6 システム的なトレーニングは、最も重要な成功要因です。

トレーニングは質と量という点で、パフォーマンスポテンシャルを十分に活用するための本質的な必須の前提です()。質的量的な負荷要因は、トレーニングの有効性を高めます。それによって、育成目標が達成され、パフォーマンスを系統的に改善することが出来ます。それは、相互に結びついているだけではなく、相互に影響しあっており、一体としてのみ作動します()。動作過程の精密性、技術の安定化、難度の高度化、技術戦術レパートリーの拡大、動作調整神経筋過程とエネルギー生体過程のカップリングなどの、パフォーマンス前提の発達は、負荷可能性と同じく、適切な時間を必要とします。育成目標を達成するために必要な、種目ごとのトレーニング、個人のトレーニング状態は、こなすべきトレーニング量を計画するときの基準です。中心にあるのは、一方では、トレーニング構成、負荷量の増強、トレーニングの有効性に関する既知の知識を年間トレーニングに活用すること、他方では、いずれの手法も個人の発達ポテンシャルにあったものにする事です。有効なトレーニングステアリングは、トレーニング発達とパフォーマンス発達のシステム的な記録と分析を求めるものです(3; 33; 64; 76)。

7 多面的な基礎育成は将来の成功の土台です。

スポーツクラブに参加しはじめるときの身体的なパフォーマンス能力の弱体化を考えると、基礎トレーニング期の終わりまでの多面的な運動的スポーツ的

基礎育成がますます重要になってきています。思春期が終わる前に、専門のトレーニングや試合参加の分量を早いうちから増やすことは、トップ域での成功のチャンスを広げることにはなりません。例外は、スポーツスキルの多様性と難度が重要なパフォーマンス基準である種目、学習トレーニングが若年期から非常に重要な種目です()。基礎トレーニング期が終了するまで、トレーニング刺激は多面的なものにすべきです。それによって、転移効果の利用(運動、認知-知覚、戦術-コンセプト、身体-コンディション)並びに、種目固有の能力と技能の複合的な発達が可能になります()。そのためには、負荷可能性を目標をたてて高めていくことが必要で、専門的なトレーニング内容の作用を早期にくみつくしてしまうことのないようにしなくてはなりません。トップパフォーマンス年齢が思春期終了後にあるような種目では、成功した選手は、そうでなかった選手に比べて、青年期になってはじめて専門トレーニング負荷を高めています(すくなくとも8年のトレーニング後)()。一つの種目に早期に専門化することは、トップパフォーマンス年齢が思春期終了前にあるような種目を除いて、トップでの成功の達成に対して必要な前提ではありません()。高いレベルの種目ごとの、そしてあるいは種目を指向したトレーニング分量をこなすことは、これにたいして必要不可欠なことです。そのためには、高いレベルの種目固有のパフォーマンス前提と長期パフォーマンス育成における適切な負荷可能性が準備されなくてはなりませんし、発達させておくことが必要であり、ある種目にあとになって係る前に、すでに高いレベルに形成しておくことが必要です。それによって、有効なトレーニング刺激によってパフォーマンスをさらに向上させることができます。選手は高いレベルのモチベーションと意志力、心理的なパフォーマンス前提を自在にしていなくてはなりません(例えば、自身、自己組織性(自律性)、プレッシャーの処理)し、システムの発達させておくことが必須です(2; 25; 47)。

8 性成熟までのジュニアトレーニングにおける重点は、情報受容処理過程への荷重でなくてはなりません。

エネルギーシステムと神経システムの全体はどの時期にもトレーニング可能ですが、適応メカニズムは、負荷の量、強度、周期が個人にあったものである場合に、そのときどきの発達段階で有効に推移します()。性成熟前には、基礎的なスポーツ動作形式(多面的なものから種目を指向したものへ)、スピード、巧みさ、力に重点をおき、負荷可能性を確実にすることが必要です。コーディネーション前提の形成、スポーツ技能の形成、ひろいレンジの技術戦術レパートリーの形成に向けた、情報受容処理システムへのタイミングを考えた荷重、並びに、種目を指向した行為系列のコーディネーション構造を結びつけた、スピード前提の早期の発達、がとりわけ重要です(56; 76)。思春期が終了し、生体の機能全体が十分に成熟し、支持システムと動作システムの安定性がたかまったあとに、エネルギー過程への荷重を高めることが必要です。とくにコンディション面が重要な種目では、筋肥大をねらったカトレーニング、エクステンシブな持久性トレーニングがますます重要なものとなります()。(44; 70; 71; 76)。

9 タレント助成は、暦年齢だけではなく、個人の発達に留意して行なわなくてはなりません。

青少年期の発達(解剖学的, 運動学的, 神経的, ホルモンなど)は, 個人ごとに異なるもので, 直線的には進みません。暦年齢はしたがって, 助成方法を整理するための適切な指標とはなりません。性差, 生物的成熟, トレーニング年齢が考慮されなくてはなりません()。トレーニングと, パフォーマンスを決定する要因の, システム的で長期の記録とステアリングが前提で, それによって, 最適なスポーツ的発達と人格発達が成就するのです()

10 一般アスレチックトレーニング, エクササイズの技術的自在性, 負荷と休息の交代が負荷可能性を確実にします。

負荷可能性(とくに支持システムと動作システム)の確実化と継続的な改善, 並びに, 免疫システムの強化は, スポーツパフォーマンス発達のエレメンタルな前提です()。支持システムと動作システムは成熟過程によって攪乱されたり, 長期の適応を要するために, 特に, 負荷の増強は, システム的に準備することが必須です(過剰負荷とケガのトレーニング方法的な予防という意味で)()。多面的一般アスレチックトレーニングによって, 形態面のキーとなるポジションが安定になります()。これがトレーニング負荷の増大を, とくに専門トレーニング内容によって可能にする土台となります()。関節筋のバランスと姿勢バランスのくずれは, 脊椎と関節の負荷可能性を低減します。それを避けるには, 子どもの時期に, 一般アスレチック形成とともに, 特別な強化プログラムが活用されます。負荷のリズム化, 負荷と休息の目標指向的な交代, トレーニングの内容的方向のダイナミックなバリエーションは, トレーニング単元の事前と事後の十分な準備と同じく, 適応経過をサポートします。トレーニング練習運動の技術的自在性は, トレーニングにもとづいたエラー負荷と怪我をさけるための前提です()。過剰負荷の回避のためには, 大きな関節負荷にむけて, 技術的練習と, 荷重関節と脊柱の筋安定性によって準備することが必要です。身長が急速に伸びる時期には(思春期の成長), 支持システムと動作システムの一般的な負荷可能性とコーディネーション能力が阻害されます。負荷を個人ごとに適応させ, 大きな衝撃となる負荷を制限し, 最大力トレーニングや高い筋緊張をとまなう運動を減じることが必要です。(35; 39; 92).

11 効果的なタレント発達には、年齢を考慮した試合システムが必要です

基礎トレーニング、育成トレーニングのはじめの段階での試合の内容と形式は、成長中の子どもたちの生理学的・心理学的な前提にあったものにしなければなりません。それはトレーニングに対する規準となるような働きをしますから、それぞれのトレーニング段階の育成目標に反映させるべきで、それによって将来重要となるパフォーマンス前提の育成をサポートすることができるのです。育成トレーニングのはじめまでには、年齢に対応した多面的な試合形式の割合を高くすることが必要で、大人の側からの試合要求を一面的に指向することをやめなくてはなりません()。最近では、国際試合が青少年の段階から実施される傾向がつかよまってきています。この発達はとくに、高いトップパフォーマンス年齢の種目に対しては批判されており、というのも、トレーニングが早期の国際試合にむけたものになることで、長期パフォーマンス育成のシステム性と、トレーニング段階の育成目標の達成がむずかしくなってしまうからです()。試合日程の密度が高まること(ジュニアオリンピックなどの大きな仕組みも含まれます)は、育成段階でのトレーニングと試合の必要な関係を危うくすることになります。そのかわりに、既存の試合を統括すること(国内大会、国際選手権大会など)、その重要性の相対化(基準試合として扱わないなど)、国内試合システムの適応と調整に努力しなくてはなりません()。

世界トップレベルにタレントのあるジュニア競技者を導くには、競技スポーツに寛容な環境、目標に基づきつつ、しかし、多種多様なキャリア(早期専門化、晩期専門化、種目転向など)に開かれた助成システムが必須です。選手は、システムの継続的に助成され促進されなくてはなりません。その場合、早期のキャリア計画に努力し、支援することが必要で、そうすることで、競技スポーツと学校や職場での要求の統一のための個人ごとに有効な解決がはかられます。タレント発達は人格発達、心理的なパフォーマンス前提(自律性の促進)を含むものでなくてはなりません。これは専門的、方法的、教育学的、社会的なコンピテンシーをもった指導者によってのみ可能になります。ジュニア競技スポーツの要求に対応できる資格をもった指導者にかぎられます。ジュニア競技者の社会環境も、助成過程のなかで系統的に統合していくことが必要です。

- 12 有効なタレント助成は、目標をしっかりとったシステムのなものでなくてはなりませんし、個人の発達過程にフレキシブルに対応しなくてはなりません。有効なタレント発達には競技スポーツに寛容な環境とならんで透明な助成システムが必要です。

また、課題を明示し、その達成を分析しコントロールしなくてはなりません()。助成は、システム的で調整する必要があります。システムはしかしフレキシブルでなくてはなりません。そうすることで、個人の助成が、選手の前提と要求に対応したものになります。晩期選抜の道やシステム的なタレントトランスファーが、助成システムのなかで補完的に考慮しておくべきことで、センターをもうけてステアリングをすることが必要です()。

13 タレントをスポーツ面でも人格発達の面でも成功に導くにはシステム的に助成し促進することが必要です

助成システム、トレーニングシステム、試合システムは、選手の人格発達を助成し、確実にし、抗議者を移行トレーニングの段階で国際的に必要となる試合の厳しさの体験を集めることができるように整備することが必要です。成長中の競技者には、自分の心地よいゾーンから出ること、自立的に克服戦略を展開し活用することを強いるような事態と対峙させることが必要です(より高い年齢でスタートすること、未経験のポジションでのプレー、未体験の距離で試合する、事象や手法を選ばないこと、不慣れな環境でのインテンシブなトレーニング負荷をこなすなど())。より高いパフォーマンス尺度やトレーニング尺度を貫徹するには、個別のクラブや支援センター内での、優秀なグループや中央での選抜合宿などでの集中の可能性を利用すべきでしょう!

14 有効なスポーツの発達は、フレキシブルな育成可能性を必要します

タレントをもったジュニア競技者には、最後まで教育をうけ、職業教育をうける可能性が保証されなくてはなりません。これはデュアルキャリアプランの早期の支援と、柔軟な教育機会の提供を必須要件とします()。とくに移行トレーニング域からは、高いレベルのトレーニング負荷と試合負荷をこなしていくために、競技スポーツに集中する時期が確保されなくてはなりません。それによって、世界トップレベルへの移行を断念することがなくなります。そのためには、学業と職業教育を、競技スポーツキャリアの終わり、あるいは、キャリアを決定するような、高い負荷の時期(オリンピックの準備、種目変更後の数ヶ月のトレーニング合宿など)が終わるまで延期する助成も可能になるようにすることが必要です。これによって競技者が教育や職業上のチャンスをえられないようになることを防ぐことができます()。

15 タレントの発達は、闘争心を持ち、育成段階の要求にあった優れた指導者を必須要件とします。

専門知識、方法や教育面のコンピテンシー、社会的コンピテンシーに関わる指導者の質は、有効なタレント発達に中心となる前提の一つです。

それぞれのトレーニング段階で求められる指導者の資質はいろいろです - 一般基礎育成や基礎トレーニング段階では、スポーツ教師や動機づけの専門家としての資質がもとめられますが、移行トレーニングやトップトレーニング段階では、トレーニング方法のエキスパート、スポーツの専門的資質が求められるのです。最適な選手の発達には、選手の発達状態や要求と、指導者のコンピテンシーの相性が必須になります()。

16 ジュニア競技者のスポーツ医学的診断は不可欠です。

スポーツ医学的な適性検査は、ジュニア競技スポーツにおける負荷可能性診断と、重要となるパフォーマンス前提の明示のための重要な基礎となります()。C-候補から全県のスポーツ医学的基礎検査のシステムがあります。多くの県では、D 候補の検査のシステムもあります。残念ながら、検査の割合がまだ少ない状態にあります。ジュニア競技スポーツにおける指導者は、こうしたリソースを選手が活用できるように支援する必要があります。若年の選手では、スポーツ医学的な基礎検査は地域ごとの医療関係者の協力が必要です。これは、詳細な既往歴、内科検診、整形外科的検査を内容としたものです()。加えて、安静時心電図などの検査も必要ですが、できるだけ経験をつんだスポーツ医が検査を実施することで質の高い診断が可能です。

17 トップ域での長期の成功を手に入れるには継続的で実践的な科学的サポートが必須です

すすんだ国々では、最近、タレントの選抜と発達のシステム的なプログラムを実施する流れが強くなってきています()。ドイツでは、科学研究とスポーツ実践でのその活用のあいだに溝があります()。その原因は、研究された問題がしばしばあまり実践的に重要でなかったり、認識の転換が十分でなかったりすることが考えられます。実践の観点からはしかし、応用を指向した科学的サポートがジュニア競技の領域でますます強くもとめられるようになってきました。そのためには、タレントの発掘と選抜、トレーニング方法、ジュニア助成の過程に関する実践的に有効で、システム的で科学的なサポートと下支えが必須です。スポーツ科学だけでなく、有意味なスポーツ医学、スポーツ心理学、スポーツ教育学的なサポートが必須です。

タレントの選抜と発達は、トップ競技域での要求分析と切りはなしては考えられません。システム的な長期パフォーマンス育成は、三つの領域が密接に結びついてはじめて成功することができるのです。つまり、中央によってステアリングされ、コーディネイトされ、実践に有効な科学によってサポートされる、ということです。国際的なトップ競技レベルに対する要求プロフィールは、タレント選抜法を構成し系統的にタレントを発達させるための決定的な目標値です。パフォーマンスの基準とトレーニングの基準はトップレベルの達成をめざしたものでなくてはなりません。

18 ジュニア期のトレーニングとサポートは、世界トップをめざしたものでなくてはなりません。

長期パフォーマンス育成のもっとも重要な目標は、トップ域でパフォーマンス能力を系統的に準備することです。パフォーマンス構造モデルと種目ごとの要求プロフィールは、継続的に発展させ、適正化をはかっていかななくてはなりません。それによって、パフォーマンス発達に対する年齢を考慮した指針値を定義することができるのです()。世界レベルの分析では、世界トップのパフォーマンス発達の傾向とともに、トップレベルとジュニアレベルでの国際的国内的な発達傾向を研究し、予測診断することが必要です。それによって、長期パフォーマンス育成の指針が明確になり、コンセプトとして把握し活用することができるのです(図1)。それぞれの要求プロフィールから、将来重要になる基礎能力と基礎技能が明確にしめされなくてはなりません。これらのコンピテンシーを映し出す、適切な専門テスト法が開発されなくてはなりません。これによって、科学的な基礎をもった規準値、指針値が、子どもたちの個性を考慮した長期のシステムなパフォーマンス育成に対して示すことができるのです。ここでは応用トレーニング科学がたいへん重要な役割をすることになります()。

V. まとめ

ドイツは、創造的で、長期の成果をねらった解決、長期のトレーニング構成とパフォーマンス育成の国際的に確かめられているシステム性にもとづき、個人の発達推移に十分な遊び空間を確実にするような解決を求めています。そこから得られる結論は次のようになります：

- ▶ 社会におけるジュニア競技スポーツの位置づけや価値評価を高めること
- ▶ ドイツのジュニアとトップのさらなる発達にむけた全体的なストラテジーの展開と活用。そのためには、スポーツ種目を包括するステアリング、助成法のコーディネーションとネットワーク化、情報とコミュニケーションの改善が必要です。
- ▶ 助成システムは、オープンでフレキシブルなものではありません。それによってスポーツの面、学業や職業面の発達を個人ごとに最適に助成することが可能になります。
- ▶ ジュニア助成の構築に対する枠組みは種目をこえたものでなくてはなりませんし、質保証と実践への活用に対するコントロールメカニズムが導入されなくてはなりません。例えば、透明性のある質基準（タレントの選抜、指導者資格、トレーニング指導要綱など）、そして、目標の統一化、それらと結びついた、非達成の場合の資金的な差別化、によって、目標指向的な刺激を生み出すことが出来ます。
- ▶ トップ競技連盟の課題は、パフォーマンス目標と育成目標を明確に定義すること、長期パフォーマンス育成の構築に向けた、内容面や方法面（トレーニング指導要綱、候補選手選抜基準など）、そして組織面や構造面のコンセプトをしっかりとしたものにする事です（例えば、指導者資格の厳格化と育成）。その活用は、指針のコンピテンシーを徹底することによって確実なものとしなくてはなりません。
- ▶ ジュニアでの指導者の資格、そして待遇（特に、社会的教育的なコンピテンシー）は、是非とも改善されなくてはなりませんし、職業として確立することが必要です。
- ▶ タレントの発掘と選抜、トレーニング方法、ジュニア助成過程、の科学的なサポートと下支えによって、スポーツ実践への認識の転換活用が確実になります。指導者-助言者-システムは、ジュニア競技スポーツの分野でも構築されなくてはなりません例えば、ジュニアトレーニングの世界レベルの分析、キャリアの分析、トレーニング指導要綱を発展させるためのサポート、タレント転移プログラムの展開、実施、評価）。
- ▶ すべての関係者はたえず新しい発展に立ち向かい、タレントの選抜の発達のイノベティブな方途を共同で歩みつづける勇気を持ちつづけてはなりません。

参考文献は以下のサイトからダウンロードできます。

www.sport-iat.de