HOBBIT WEEKLY

指導者週刊

指導者のための1週間の厳選



09

11月16日～2026年11月22日

16～25分
週2回の短時間のケガ予防トレーニング

U8～U11の対話
5フェーズ、3ポイント、10分

U14のスプリントブロック
まずジャンプ、次にスプリントか方向転換

U12～U15
ドイツモデルによる週1回の無料の郡セッション

カバーストーリー 指導法・Aprende Entrenando

遊びを解放するルール

育成年代のすべてのセッションに条件付きゲームと自由な遊びを

7 言語・オンラインで読める・PDF 無料
hobbit.football/news

定価 無料

HW 2026 · 09

カバーストーリー

01 育成年代のトレーニング課題：コントロールと自由なプレーのバランスで賢い選手を育てる 04
Aprende Entrenando

今週の注目

02 異なる神経筋トレーニングの様式と用量がアスリートの下肢損傷予防に及ぼす比較効果：システマティックレビューとメタ分析 08
Sports Medicine - Open

03 育成年代のプレシーズンの話：初日からルールと厳しさを 22
Aprende Entrenando

04 組み合わせたスプリントトレーニングとプライオメトリックトレーニングとプライオメトリックトレーニングのみが思春期の男子サッカー選手の体力と専門的パフォーマンスに及ぼす影響 26
Sports Medicine - Open

05 ゲド・ロディ：イングランドにドイツのシュティッツプンクテに倣った仕組みが必要な理由 45
Training Ground Guru

指導法

06 パフォーマンスを超えて：2026 TrueSport Talks の4つの学び 49
TrueSport

オピニオンと業界

07 ポートランド発、ユースサッカーをより包括的にする10のアイデア 52
Aspen Institute Project Play

08 あなたのプログラムはカナダに来たばかりの参加者を歓迎していますか？確かめるための7つのワークブック 62
Sport for Life

すべて全文を掲載し、他言語の原文は AI が翻訳しています。著作権は各著者と原掲載元に帰属し、どの記事にも原文へのリンクがあります。

ボールを保持し、シャトルランを減らす

練習で選手の列が順番を待ち、ボールはコーンの横で止まったままです。ストップウォッチを持ったコーチが回数を数えます。整然と見えます。でも、選手がサッカーをしていないようにも見えます。

今号を通して、同じ流れが繰り返し見えます。ボールに触れる時間を増やし、立ち尽くす時間を減らすということです。あるセッションプランでは条件付きゲームに50パーセント、フリープレーまたは実戦形式に35パーセント、いちばん年少の年代にはフリープレー70パーセントを充てています。8週間の研究では、通常のセッションの中で一般的なフィジカルをスプリントとジャンプに置き換え、バランス、パワー、10mスプリントの向上が見られました。けが予防の取り組みは、16〜25分の短い構造化されたブロックを週2〜3回行うことを示しています。

子どもには、名前と限界を知っているコーチも必要です。

ですから次のセッションの前に、各選手が実際にボールに触れている時間を数え、もっと触れさせるために何を削るかを考えてみてください。クラブにU12からU15の優秀な選手向けの無料の週1回のベースがあったら、計画の立て方は変わりますか。問いかけてみる価値はあります。

次のセッションで、どのドリルを小さなゲームに置き換えられますか。

Hobbit 編集部

8
記事

6
情報源

8
言語



指導者へのポイント

セッションが厳格なドリルと混沌の間で揺れているなら、この記事の練習例（逃げ場のあるロンド、プレスを評価する得点ルール）は、怒鳴るのではなくルールで行動を導く方法を教えてくれます。

カバーストーリー　指導法・Aprende Entrenando

01 育成年代のトレーニング課題：コントロールと自由なプレーのバランスで賢い選手を育てる

何時間もかけてセッションを準備し、図解でいっぱいのノートを持ってグラウンドに着いて、5分後にはその練習が台無しになる。パスを一つミスされ、選手がポジションを外し、すぐにその課題を止めて修正したくなる。誰にでもあることです。私たちはセッションの一秒一秒をコントロールして、すべてが完璧に進むようにしたいと考えます。しかし、厳格な規律へのこだわりは子どもの自主性を押しつぶします。育成年代のサッカーにおけるトレーニング課題を、コントロールと自由なプレーを組み合わせて設計することは、完全な無秩序と戦術的な独裁のどちらかを選ぶことではありません。構造的な制約を使って、意思決定が自由に流れるようにすることが目的です。

ベンチでの過剰な管理という罠

多くの指導者が、導くことと常に介入することを混同しています。向きが完璧でなかったからといってルンドーを止めるたびに、あるいはベンハミンにどこへパスを出すべきか叫ぶたびに、あなたはその子からプレーの主導権を奪っています。

過剰な管理の問題には二つの側面があります：

- 依存する選手を作り出す：ボールをどう扱うか決める前にベンチを見る選手たち。彼らは指示の実行者になり、プレーの考える人ではなくなります。

- あなたが感情的にも消耗する：試合中にリアルタイムで起こる千もの変数を修正することは不可能です。それをやろうとすると、あなたはイライラし、チームは麻痺します。

ミスは育成年代のサッカーにある最も強力な教育の道具です。課題が動画で美しく見えるようにミスの余地をなくせば、本当の学びをなくすことになります。

誘発のルール：中断せずに導く

絶えず叫ぶことの代わりが、誘発のルールを使うことです。口頭で指示を出さなくても、取り組みたい行動が現れるように課題の環境を操作することです。

「ツータッチで速くプレーしろ」と言う代わりに、相手のプレッシャーが物理的に速いプレーを強いる狭いスペースを設計します。環境が反応を条件づけます。

育成年代のサッカーのトレーニング課題でコントロールと自由なプレーを調整するために、私たちは三種類の制約を適用できます：

1. 空間的な制約

目的に応じてフィールドを狭めたり広げたりします。狭いスペースは、向きを変えたコントロール、前を向いてのプレー、プレッシャー下での意思決定を促します。広いフィールドは、サイドチェンジやサイドでの1対1を有利にします。

2. 時間的または人数的な制約

ボール奪取後最初の6秒以内に決めたゴールに二倍の価値を与えます。数的優位（3対2、4対3）を作り、フリーの選手が自然にスペースを見つけられるようにします。

3. 条件付き得点のルール

ボールを失った後のプレッシャーを鍛えたいなら、相手陣内でボールを奪い、3パス以内にプレーを完結させたチームに追加の1ポイントを与えます。「プレスしろ！」と叫ぶ必要はありません。ルール自体がチームを前へ押し出します。

セッションの構成：ルールから自由へ

一貫したトレーニングブロックを実現するには、より多くのコントロールがある段階から、完全に自由なプレーの瞬間へと移行しなければなりません。指導者の介入をなくすのではなく、単にその量を調整するのです。

どのカテゴリーにも有効な構成は三つのブロックからなります：

1. 構造化されたウォームアップの段階（時間の15%）：区切られたスペースで個人の技術（コントロール、パス、向き）に焦点を当てた、分析的または緩やかなグローバル課題。反復が多く、認知的負荷は低めです。
2. 条件付きの中心段階（時間の50%）：ポジショニングゲーム、ボール保持、または非常に明確な誘発のルールを用いた攻守の状況。ここで戦術的目的のコントロールを管理します。
3. 実戦または自由なプレーの最終段階（時間の35%）：縮小されたゲームまたは通常のゲーム。人工的なルールを取り除きます。選手は自分自身の判断で、取り組んだことを応用します。

カテゴリー別のメソッドの適応

コントロールと自主性のバランスは、選手の発達段階によって変わります。ベンハミンにユースと同じ厳格さを適用すれば、大きな過ちを犯すことになります。

ベンハミン（8〜9歳）

時間の70%は自由なプレー、またはほとんど条件のないプレーであるべきです。絶対的な焦点はボールとの個人的な関わりと楽しさです。シンプルな制約：小さなフィールド、多くのゴール、絶え間ない1対1。

アレビン（10〜11歳）

シンプルな誘発のルールを導入します。数的優位とスペースを理解し始めます。戦術的な指示のある課題と完全に自由な試合の瞬間の50%ずつのバランスです。

インファンティルとカデテ（12〜15歳）

複雑な戦術原則（カバーリング、攻撃時の警戒、第三の選手）のコントロールを導入する理想的な段階です。条件付きの課題の比重が増しますが、取り組んだことを吸収できているかを評価するために、自由な試合の段階は譲れません。

ジュニア年代（16〜18歳）

高度なゲーム理解。コントロールは相手の条件や実際の試合状況（ビハインド、数的劣勢）によって適用します。選手はピッチ上で戦術的な問題を自律的に解決しなければなりません。

次のトレーニングセッションのための実践的タスク3選

ここでは、さまざまな段階に適応可能な、トレーニング場にそのまま持ち込める3つの提案を紹介します。

タスク1：脱出ゾーン付きポゼッション・ロンド（アレビン・インファンティル）

スペース：15×15メートルの正方形を二つに分割。選手：片方の半分の中で4対2＋外側に2人のフリーマン。仕掛けのルール（コントロール）：ボールを反対側の半分に移すには、攻撃側チームは狭いスペース内で少なくとも3本連続のパスをつなぐ必要があります。フリープレーへの効果：選手は空いたスペースを見たときに、相手を一つのセクターに引きつけてプレーの方向を変えることを学びます。あなたが指示しなくてもです。

タスク2：速いトランジションを伴うセクター別ポゼッション（インファンティル・カデテ）

スペース：3つのゾーン（ビルドアップ、創出、フィニッシュ）に分けた縮小コート。選手：6対6＋2ゴールキーパー。仕掛けのルール：次のゾーンへはドリブルかスルーパスでのみ進めます。創出ゾーンでボールを奪った場合、フィニッシュまで8秒あります。フリープレーへの効果：ビルドアップ局面での縦への推進と、開いたパスラインの認知を評価します。

タスク3：フリーゾーン付きクロージングゲーム（カデテ・フベニール）

スペース：11人制サッカーの規定コート。選手：実際の試合（11対11）。仕掛けのルール：サイドのレーンが区切られています。ボールがサイドレーンに入った場合、最初の2秒間は守備側の誰もボール保持者にプレッシャーをかけられません。フリープレーへの効果：ウイングとサイドバックが自信を持ってクロスや仕掛けを行うよう促し、得点機会を頻繁に生み出します。

介入の指針：いつ話し、いつ黙るか

セッション中のあなたのコミュニケーションの取り方が、タスクが独白になるか、真の学習環境になるかを決めます。

- 10秒ルールを適用する：ミスの後、止めるべきか判断する前に、少なくとも10秒間はタスクを続けさせてください。ほとんどの場合、選手たちは次のプレーで自分たちのポジショニングを修正します。
- 質問をし、解決策を与えない：「左にパスしろ！」と叫ぶ代わりに、 pauseを利用して「進路を塞がれたとき、フリーなスペースはどこにあった？」と問いかけてください。答えは選手から出てくるべきです。
- 結果だけでなく意図を称える：あるカデテ選手が素晴らしいスルーパスを見つけたのに、ボールが2メートル大きく流れたとします。そのプレービジョンを評価してください。技術的なミスを罰すれば、彼はリスクを取らなくなるでしょう。

エクササイズの構造における厳格さと、実行における柔軟性を組み合わせることを知ることは、普通の指導者と育成年代のサッカーの育成者を分ける主要なスキルです。シナリオをうまく設計し、公正なルールを設定し、ゲームそのものをチームの真の教師にしましょう。

出典: Aprende Entrenando・スペイン語から翻訳 aprendeentrenando.com

今週の注目

02 研究

異なる神経筋トレーニングの様式と用量がアスリートの下肢損傷予防に及ぼす比較効果：システマティックレビューとメタ分析

> **指導者へのポイント** けが予防に取り組んでいるなら、この研究で最も役立つ示唆は、週2〜3回・16〜25分の短いセッションで良好な推定値が示されたという点です。ただし、最適な実施量を証明したものではありません。

抄録

背景。 下肢傷害はアスリートに多くみられる。神経筋トレーニング（NMT）は広く推奨されているが、異なる様式の比較効果および最適な用量は依然として不明である。

方法。 われわれは、PRISMAに準拠し、PROSPEROに登録したランダム化比較試験の系統的レビューおよびメタアナリシスを実施した。PubMed、Web of Science、Scopus、Cochrane Library、Embaseを2025年8月1日まで検索した。対象となった試験は、アスリートにおいてNMTを対照と比較し、下肢傷害の転帰を報告したものであった。ランダム効果モデルによりリスク比（RR）と95%信頼区間（CI）を統合した。2名のレビュアーがスクリーニング、データ抽出、バイアスリスク評価を行った。事前に規定したサブグループにより、様式と用量（頻度、1回のセッション時間、介入期間）、年齢、性別、競技を検討した。エビデンスの確実性はGRADEで評価した。

結果。 27件のRCT（27,663名の参加者）が組み入れられた。NMTは下肢傷害リスクの低下と関連していた（RR = 0.72、95% CI 0.64 to 0.82）が、trim-and-fill法による調整で推定値は減弱した。構造化プログラム（RR = 0.68、95% CI 0.56 to 0.82）および多面的プログラム（RR = 0.76、95% CI 0.61 to 0.93）は良好な統合推定値を示したが、様式間の差は統計学的に有意ではなかった。良好な統合推定値は、青年（RR = 0.67、95% CI 0.55 to 0.81）および若年成人（RR = 0.70、95% CI 0.50 to 0.99）、ならびにフットボール（RR = 0.71）およびバスケットボール（RR = 0.66）でも観察された。しかし、年齢間の差はBenjamini to Hochberg法による偽発見率補正後も統計学的に有意ではなかった。競技サブグループ間には統計学的に有意な差は検出されなかった。研究レベルでのサブグループ解析では、週2 to 3回、1回16 to 25分、介入期間1.5 to 12か月で実施されたプログラムに良好な統合推定値が得られたが、確実性は低かった。ただし、これらの関連は因果関係や最適用量を確立するものではなかった。全体的な確実性は非常に低く、用量比較間では低から非常に低であった。

結論。 NMTは下肢傷害リスクを低下させる可能性があるが、その利益の大きさは依然として非常に不確実である。構造化プログラムおよび多面的プログラム、ならびに中等度の頻度と期間で実施されたプログラムは、探索的サブグループ解析において良好な統合推定値を示した。しかし、用量に関連する知見は研究レベルの関連であり、因果関係や最適用量のエビデンスとして解釈すべきではない。これらの知見は日常的なトレーニングプログラムの設計に役立つ可能性があるが、今後の質の高いRCTは、アドヒアランス、長期的な継続性、競技および集団を横断した用量反応相互作用に取り組むべきである。

緒言

下肢傷害は、競技スポーツとレクリエーションスポーツの両方において最も一般的な健康問題の一つであり、スポーツ関連傷害全体の55 to 70%を占める[1, 2]。これらの傷害は競技パフォーマンスを損ない、長期のトレーニング離脱をもたらすだけでなく、再発傷害や若年発症の変形性関節症、その他の長期的な健康上の結果と密接に関連している。その結果、個人および社会に多大な経済的負担を課している[3 to 5]。したがって、エビデンスに基づく方法による下肢傷害の効果的な予防は、スポーツ医学とスポーツ科学の両方において依然として重要な課題である。

さまざまな予防戦略の中で、神経筋トレーニング（NMT）は、筋力、バランス、固有受容感覚、運動制御を同時に改善する能力により、さまざまな集団や競技で広く採用されている。2000年代以降、FIFA 11+、Prevent Injury and Enhance Performance（PEP）、HarmoKneeなどの確立されたプログラムが導入され、傷害予防の代表的なアプローチとなっている[6 to 8]。多数のランダム化比較試験（RCT）が、NMTが下肢傷害の全体的なリスクを有意に低下させることを示している[9 to 11]。しかし、その有効性は集団特性、トレーニング用量、アドヒアランス、介入モデルなどの要因に影響され続けており、エビデンスの一貫性と解釈可能性は依然として議論の的である[12 to 15]。

これまでのシステマティックレビューとメタアナリシスは、概してNMTの予防効果の可能性を支持してきたが、これらの知見の頑健性と一般化可能性には限界があった[12 to 23]。FIFA 11+は膝の怪我のリスクを有意に低下させた(傷害リスク比 ≈ 0.48)が、この所見の適用可能性は、組み入れられたクラスターRCTの数が少ないことによって制限された[18]。統合効果推定値はリスク比(RR)= 0.71であったが、予測区間が帰無線をまたいでおり、設定をまたいだ効果の不確実性を示していた[13]。トレーニング頻度と期間は用量反応関係を示す可能性があるが、一貫しない定義とサブグループのサンプルサイズの限定により、この結論への信頼は低下する[14]。高頻度(週4〜5回)かつ長期(> 26週間)の介入は、膝の怪我のリスクの約25%の低下と関連していた(RR = 0.75)が、この提唱された「最適構成」は実際のアドヒアランスを考慮しておらず、その適用可能性を制限していた[15]。

異なる介入モデル間の比較にも、体系的な枠組みが欠けている。統合トレーニングはパフォーマンス向上と怪我の予防の両方に可能性を示してきたが、異なる種類のNMT間の厳密なメタアナリシスによる比較は行われていない[20]。NMTはACL損傷のリスクを有意に低下させた(RR = 0.36)が、エビデンスは単一の傷害種別に限られており、最も効果的なトレーニングモデルを特定するには至っていない[21]。

さらに、これまでの研究の一部には、研究の組み入れと品質管理に関する方法論的な限界があり、エビデンスの信頼性をさらに損なっていた。例えば、過去のレビューの一つは25件の研究を組み入れていたが、RCTは8件のみで、残りは非ランダム化または準ランダム化デザインであり、内的妥当性を損なっていた[22]。最近のレビューは、約22,950人の参加者を含む24件の研究に基づき、下肢の怪我のリスクの27%の低下を報告したが、適格基準ではRCTが規定されていたにもかかわらず、このレビューは非ランダム化研究を組み入れたと思われ、研究選択の一貫性への懸念を生じさせ、結論への信頼を低下させている[23]。

現在のエビデンスは、NMTがスポーツ関連の下肢の怪我の予防に役立ち得ることを示唆しているが、いくつかの課題が残っている。プログラム構造とトレーニング内容に基づくNMT種別の一貫した操作的分類が欠けており、プログラム間の比較を制限していること、用量に関連するパラメータの層別化が不十分であり、効果のばらつきを説明することが難しいこと、高い異質性の下で、介入種別と期間の交互作用など交互作用効果の検討が限られていること、そして先行研究の一部における方法論的限界がエビデンスの解釈可能性と外的妥当性に影響していることである。したがって、これらの結論には学術的価値があるものの、コーチ、リハビリテーション専門家、アスリートにとっての実践的な指針は限られている。本研究は、これらの方法論的ギャップに対処し、種別分類と用量層別解析を通じて、プログラム設計に資するより実践的で解釈可能なエビデンスを提供することを目的とした。

これらのギャップに基づき、本研究は統一されたエビデンスの枠組みの下で以下の革新的な取り組みを行った。第一に、NMT種別の操作的分類を適用し、構造化プログラム、多次元プログラム、スポーツ特異的プログラムを比較すること、第二に、トレーニング頻度、セッション時間、介入期間に焦点を当てた体系的な用量層別解析を行うこと、第三に、高い異質性の下で介入種別と期間の交互作用を通じて効果差の源泉を検討すること、第四に、感度分析とGRADE(Grading of Recommendations, Assessment, Development, and Evaluation)評価を通じて方法論的透明性とエビデンスの翻訳価値を高めることである。これらの取り組みを通じて、本研究はスポーツ関連の下肢の怪我の予防のためのプログラムの設計と実施に資する、より解釈可能なエビデンスを提供することを目的とした。

方法

方法論

レビュープロトコルは登録番号CRD420251140979でPROSPEROに登録され、レビューはPRISMAガイドライン[24]に従って実施しました。PubMed、Web of Science、Scopus、Cochrane Library、Embaseの5つの電子データベースにおいて、データベースの創設から2025年8月1日までの体系的な検索を行いました。対象としたのは、英語で査読付きで出版された論文のみです。検索戦略はPopulation, Intervention, Comparison, Outcomes, Study design（PICOS）の枠組みに沿って構成し、NMTおよびアスリート（男女両方）におけるスポーツ外傷予防に関連する主要な用語をブール演算子（AND/OR）で組み合わせました。詳細な検索戦略はAdditional file 1: Table S1に示しています。データベース検索に加えて、関連論文の参考文献リストを手作業で確認し、対象となり得る追加の研究を特定しました。文献レコードはEndNote（version 21, Clarivate, Philadelphia, PA, USA）に取り込み、重複レコードを削除しました。

組み入れ基準と除外基準

組み入れ基準

本メタアナリシスに含めた研究はPICOSの枠組みに準拠しました。(1) 対象集団：育成年代、大学、プロ、レクリエーションとしてプレーするベテランを含む、あらゆる年齢層の競技アスリート。男女両方のアスリートが対象となり得ました。(2) 介入：バランス、敏捷性、筋力、ジャンプ着地動作、または神経筋コントロールの向上を目的として設計されたNMT。FIFA 11+、PEP、Knee Injury Prevention Programme（KIPP）などの標準化されたプロトコルを含みます。対象となる研究は、NMT介入を特徴づけ、トレーニング様式のカテゴリーに分類するのに十分な情報を提供している必要がありました。(3) 比較対照：介入なし、標準的なウォームアップ、または一般的なフィットネスプログラムや静的ストレッチなどの非NMTプロトコルを受けた対照群。(4) アウトカム：主要アウトカムは下肢外傷の発生率であり、トレーニング中または試合中に生じた足部、足関節、下腿、膝、大腿、鼠径部、または股関節の外傷と定義しました。対象となる研究は、介入群と対照群の間のRRを算出するのに十分な下肢外傷データを報告している必要がありました。(5) 研究デザイン：査読付き学術誌に発表されたRCT（クラスターRCTを含む）。

除外基準

以下の研究は本メタアナリシスから除外しました。(1) 非RCT、観察研究、または症例報告；(2) 重複出版または総説；(3) 動物または既存疾患を有する参加者を対象としたもの；(4) 英語以外の出版物、または全文が入手できないもの；(5) 外傷発生率に関するデータを欠くもの、または外傷予防と無関係なアウトカムを報告しているもの；(6) 防具が主要な外傷予防介入であった研究。バランスボードなど、NMTの構成要素として用いられたトレーニング補助具は許容しました。

研究の選択とデータ抽出

2名のレビュアー（GJとHZ）が、適格基準に照らしてタイトルと抄録を独立してスクリーニングしました。その後、対象となり得る報告の全文を入手し、同じレビュアーが独立して評価しました。2名のレビュアー（GJとHZ）が、著者が作成したMicrosoft Excelのデータ抽出フォーム（Microsoft Corporation, USA）を用いて、対象研究から独立してデータを抽出しました。抽出したデータには、研究の特性、参加者の人口統計学的情報、介入の詳細、外傷アウトカムが含まれました。研究の選択やデータ抽出の際の不一致は、話し合いまたは3人目のレビュアー（ZR）との協議によって解決しました。

バイアスリスクの評価

各試験結果について、Cochrane RoB 2ツール[25]を用いてバイアスリスクを評価しました。クラスターランダム化試験は、クラスター内の個々の参加者の特定またはリクルートメントに起因するバイアスに関する追加の領域（Domain 1b）を含む、クラスターランダム化試験用のRoB 2拡張版を用いて評価しました[25]。個別ランダム化試験は標準のRoB 2ツールを用いて評価しました。対象とした効果は介入への割り付けの効果であり、評価したアウトカムは主要なフォローアップ時点での下肢外傷発生率でした。報告された結果の選択に関する判断に資するため、入手可能な場合は試験プロトコル、登録記録、統計解析計画、補足資料を収集しました。2名のレビュアー（HZとGJ）が独立して評価を実施しました。不一致は、話し合いまたは3人目のレビュアー（ZR）との協議によって解決しました。

エビデンスの確実性

エビデンスの確実性は、Grading of Recommendations Assessment, Development and Evaluation（GRADE）アプローチを用いて評価し、高、中等度、低、非常に低のいずれかに分類しました[26]。ランダム化試験からのエビデンスは当初、高い確実性から出発し、バイアスのリスク、一貫性のなさ、非直接性、不精確さ、あるいは出版バイアスによって格下げされる可能性がありました。確実性は、全体的な効果と、トレーニング頻度、セッション時間、介入期間という事前に指定された用量比較について、別々に評価しました。

データ解析

メタアナリシスは、R 4.4.3とRStudioを用いて実施し、統合効果量を推定しました。傷害データは二分変数として扱い、全体的な効果の算出にはRRと95%信頼区間（CI）を用いました。異質性は*I*2統計量で定量化しました。主要なメタアナリシスではランダム効果モデルを用いました。対象となった研究間で臨床的および方法論的な異質性が予想されたためです。全体的なメタアナリシスについての95%予測区間は、統合効果推定値と研究間分散から算出しました。

介入特性（セッション時間、セッション頻度、介入期間）と参加者要因（年齢層、性別、スポーツ種目）の影響を検討するため、サブグループ解析を実施しました。サブグループ解析では、介入をプログラム構成とトレーニング内容に応じて、構造化NMT（標準化されたエクササイズの順序を備えた事前定義プログラム）、多次元NMT（複数の神経筋コンポーネントを組み合わせたプログラム）、種目特異的NMT（特定のスポーツ向けに設計された、および／またはスポーツに関連する限られた神経筋コンポーネントに焦点を当てたプログラム）に分類しました。各用量特異的サブグループ解析では、該当する変数（トレーニング頻度、セッション時間、介入期間）が報告されているか、入手可能な情報から導出できる場合にのみ研究を組み入れました。値が欠測、不明、または分類不能な研究は、該当する用量特異的サブグループ解析からのみ除外しました。層別解析ではさらに、介入様式（構造化プログラム、多次元プログラム、種目特異的プログラム）を比較しました。追加のサブグループ解析は、参加者特性と用量特性にわたって構造化NMT介入に特化して実施しました。最後に、介入期間による効果修飾を、研究レベルのlog RRと対応する標準誤差に基づくランダム効果メタ回帰を用いて評価し、NMT様式、介入期間、およびそれらの交互作用項を調整変数として含めました。研究間分散は制限付き最尤法（REML）を用いて推定し、様式×期間の全体的な交互作用は交互作用係数のオムニバス検定を用いて評価しました。多重性を考慮するため、正式なサブグループ差および調整変数検定の*p*値はBenjamini to Hochberg偽発見率（BH-FDR）手順を用いて調整しました。トレーニング頻度、セッション時間、介入期間はランダム化された用量対比ではなく研究レベルの特性であったため、用量に関連するサブグループ解析は因果的な用量効果のエビデンスではなく研究間の関連として解釈しました。すべてのサブグループ解析と交互作用解析は探索的とみなしました。

Leave-one-out感度分析は、各研究を順次除外して実施し、統合効果が単一の研究に影響されているかどうかを評価しました。追加のモデル仕様の感度分析として、全体的な統合推定値を固定効果モデルを用いて再計算し、主要なランダム効果推定値と比較しました。出版バイアスは、ファンネルプロットを用いて視覚的に、またEggerの回帰検定とBeggの順位相関検定を用いて統計的に評価しました（10件以上の研究が利用可能な場合）。Trim-and-fill法は、潜在的に欠落している研究を調整し、全体的な効果を再計算するために用いました。

結果

文献検索の結果

データベース検索により、合計1607件の記録を取得しました。重複を除去し、タイトルと抄録をスクリーニングした後、92件の報告を入手対象としました。8件の報告は入手できず、84件を適格性について評価しました。全文レビューの後、60件の報告を除外しました。理由は、転帰指標の相違（*n* = 21）、不適格な研究デザイン（*n* = 21）、重複または二次報告（*n* = 3）、不適格な集団（*n* = 12）、不適格な介入（*n* = 3）であり、24件の適格な研究が残りました。さらに9件の報告を他の情報源から特定しました。3件は入手できず、適格性について評価した6件の報告のうち3件を、不適格な研究デザイン（*n* = 2）またはデータ不足（*n* = 1）のため除外しました。その結果、合計27件のRCTを系統的レビューとメタアナリシスに組み入れました［6, 9 to 11, 27 to 49］（図1に示す）。

対象研究の特性

追加ファイル4：表S2は、組み入れられた27件の試験（ランダム化またはクラスターランダム化）の特徴を要約している[6, 9 to 11, 27 to 49]。ほとんどの研究はクラスターランダム化デザインを採用しており、より少数の研究は個別ランダム化を用いていた。対象者は7歳の子どもから30歳を超えるベテランアスリートまでにわたり、男女両方が含まれていた。大多数の試験はサッカーで実施され、追加の研究はバスケットボール、バレーボール、ハンドボール、フットサル（室内サッカーの5人制形式）、オーストラリアンフットボール、持久走で実施されていた。

介入期間は7週から43週の間で変動し、セッションは週1回から6回の頻度で実施され、セッションの長さは通常10分から25分の範囲であった。多くの試験はFIFA 11、FIFA 11+、FIFA 11+ Kids、PEP、バウンディングエクササイズプログラム（BEP）を含む確立されたウォームアッププログラムを調査した一方、他の試験はジャンプ着地、バランス、固有受容感覚、筋力、またはその他の多要素NMTアプローチを評価していた。サンプルサイズは試験間で大きく変動した。アウトカムは主に下肢の傷害に焦点を当てており、一部の試験では膝、ハムストリング、膝蓋骨の傷害に特に注意が払われていた。対照群は一般に通常のウォームアップまたはトレーニング慣行を継続しており、追加ファイル4：表S2に示されている。

バイアスリスク評価

組み入れられた27件の試験のうち、25件のクラスターランダム化試験はCluster RoB 2拡張版を用いて評価され、2件の個別ランダム化試験は標準のRoB 2ツールを用いて評価された。全体的に低バイアスリスクと判定された試験はなかった。26件の試験は「いくつかの懸念」と評価され、1件の試験は「高バイアスリスク」と評価された。懸念は、クラスター内での参加者の識別またはリクルート（ドメイン1b）、傷害アウトカムの測定（ドメイン4）、報告された結果の選択（ドメイン5）に関連して頻繁に生じた。プロトコル、登録、解析計画、またはその他の十分に事前指定された情報が9件の試験で特定された一方、レビューチームが利用可能な資料ではそのような情報が18件の試験で特定されなかった。研究レベルの評価は追加ファイル6：表S4および図2に示されている。

メタアナリシス結果の評価

全体的な効果の検定

このメタアナリシスには、合計27,663人の参加者を含む27件のRCTが組み入れられた。すべてのNMT介入の全体的な解析は、下肢傷害のリスクの有意な減少を示し、プールされたRRは0.72（95% CI 0.64 to 0.82; $Z = 5.23$, $p < 0.00001$）であった。サブグループ解析は、下肢傷害単独を報告した研究（RR = 0.75, 95% CI 0.66 to 0.85）および膝、足関節、またはハムストリングスを主に含む混合傷害を報告した研究（RR = 0.61, 95% CI 0.43 to 0.86）において一貫した保護効果を示した。かなりの異質性が観察された（*I*2 = 74%）。95%予測区間は0.40から1.30の範囲であり、将来の同様の研究における真の効果が有益な効果からほとんどまたは全く効果がない範囲に及ぶ可能性を示唆しており、設定間での不確実性を反映している。個々の研究のRRとプールされた効果推定値の要約は図3に示されている。

サブグループ解析結果

異質性の潜在的な原因を探るため、サブグループ解析を介入タイプ、性別、年齢群、スポーツ、および介入量の特徴によって実施した。主な結果は図4（タイプ、性別、年齢、スポーツ）および図5（投与量の特徴）に示されている。サブグループ間の差異に関する結論は、個々のサブグループ内での統計的有意性の比較ではなく、正式なサブグループ間検定に基づいた。

介入タイプ別では、NMTは多次元プログラム（RR = 0.76, 95% CI 0.61 to 0.93）および構造化プログラム（RR = 0.68, 95% CI 0.56 to 0.82）で傷害リスクを有意に減少させた一方、スポーツ特異的プログラムは有意な効果を示さなかった。介入タイプ間で有意なサブグループ差は検出されなかった。

性別別では、傷害リスクは男性（RR = 0.65, 95% CI 0.51 to 0.83）および女性アスリート（RR = 0.75, 95% CI 0.61 to 0.91）の両方で有意に減少し、性別間のサブグループ差は統計的に有意ではなかった。

年齢群別では、有意な効果が青少年（RR = 0.67, 95% CI 0.55 to 0.81）および若年成人（RR = 0.70, 95% CI 0.50 to 0.99）で観察された一方、子ども（RR = 0.64, 95% CI 0.37 to 1.12）または32歳超の成人（RR = 1.10, 95% CI 0.81 to 1.50）では有意な効果は観察されなかった。年齢間のサブグループ差は多重性補正前は統計的に有意であった（$p = 0.047$）が、BH-FDR補正後は統計的に有意なまではなかった。

スポーツ別では、サッカー（RR = 0.71、95% CI 0.60 to 0.84）とバスケットボール（RR = 0.66、95% CI 0.46 to 0.94）で怪我のリスクの有意な減少が認められた一方、その他のスポーツ（RR = 0.76、95% CI 0.52 to 1.10）や混合スポーツ（RR = 0.78、95% CI 0.51 to 1.18）では有意な効果は認められませんでした。スポーツの種類によるサブグループ間の統計的に有意な差は検出されませんでした。

トレーニング頻度別では、週2〜3回（RR = 0.71、95% CI 0.61 to 0.82）と混合頻度（RR = 0.61、95% CI 0.52 to 0.71）で有意な効果が認められた一方、週1回と週4〜5回では有意な効果は示されませんでした。サブグループ間の比較では有意な差が示され（$p < 0.00001$）、BH-FDR補正後もサブグループ間の差は統計的に有意なままでした。

介入期間別では、1.5〜6か月間のプログラム（RR = 0.73、95% CI 0.62 to 0.88）と7〜12か月間のプログラム（RR = 0.71、95% CI 0.60 to 0.84）で怪我のリスクが有意に減少しました。介入期間のサブグループ間には有意な差は認められず、この結論はBH-FDR補正後も変わりませんでした。

セッション時間が不明確または段階に依存する2件の研究は、この分析から除外されました。1〜15分のセッション（RR = 0.88、95% CI 0.78 to 0.98）と16〜25分のセッション（RR = 0.66、95% CI 0.56 to 0.79）では有意な効果が認められましたが、26〜30分のセッションは統計的有意性に達しませんでした。サブグループ間の差は有意でしたが（$p = 0.03$）、この差はBH-FDR補正後には統計的に有意なままではありませんでした。

構造化NMTのサブグループ分析

構造化NMT介入は全体分析において有意な保護効果を示しましたが、大きな異質性が認められました（*I*2 = 80%）。変動の潜在的な原因をさらに探るため、年齢、介入期間、セッション時間、トレーニング頻度による追加のサブグループ分析が行われました。結果は図6に示されています。

年齢別では、学齢期の子ども（RR = 0.50、95% CI 0.36 to 0.69）、青少年（RR = 0.67、95% CI 0.49 to 0.90）、若年成人（RR = 0.69、95% CI 0.49 to 0.97）で有意な減少が認められた一方、32歳超の成人（RR = 1.17、95% CI 0.78 to 1.74）では有意な効果は認められませんでした。サブグループ間の差は有意でしたが（$p = 0.01$）、この差はBH-FDR補正後には統計的に有意なままではありませんでした。

介入期間別では、1.5〜6か月間のプログラムでRR = 0.64（95% CI 0.41 to 1.00）、7〜12か月間のプログラムでRR = 0.71（95% CI 0.59 to 0.86）という統合推定値でした。介入期間のサブグループ間には有意な差は認められず、この結論はBH-FDR補正後も変わりませんでした。

セッション時間別では、20分のセッションの介入で有意な効果が示された一方（RR = 0.59、95% CI 0.47 to 0.74）、他の時間では示されませんでした。サブグループ間の比較では有意な差が示されましたが（$p = 0.02$）、この差はBH-FDR補正後には統計的に有意なままではありませんでした。

トレーニング頻度別では、週2〜3回（RR = 0.54、95% CI 0.40 to 0.72）と週3回超（RR = 0.73、95% CI 0.58 to 0.90）で有意な効果が認められた一方、週1回では有意な効果が示されませんでした（RR = 1.03、95% CI: 0.89 to 1.19）。サブグループ間の比較は有意であり（p < 0.0001）、この差はBH-FDR補正後も統計的に有意なままでした。

NMTの様式と期間の相互作用

正式なランダム効果メタ回帰では、NMTの様式と介入期間の間に統計的に有意な相互作用は示されませんでした（QM = 1.07、df = 2、p = 0.587）。層別化した統合推定値を追加ファイル1の図B1に示します。1.5〜6か月間の介入では、統合推定値は多次元NMTでRR = 0.83（95% CI 0.697 to 0.996）、構造化NMTでRR = 0.64（95% CI 0.41 to 1.00）、スポーツ特異的NMTでRR = 0.84（95% CI 0.69 to 1.02）でした。7〜12か月間の介入では、対応する推定値はそれぞれRR = 0.37（95% CI 0.08 to 1.73）、RR = 0.71（95% CI 0.59 to 0.86）、RR = 0.79（95% CI 0.48 to 1.31）でした。正式な様式×期間の相互作用は統計的に有意ではなかったため、これらの層別推定値は記述的に解釈すべきです。

統合効果の感度分析

Leave-one-out感度分析は、各研究を順次除外することにより実施した。プールされたRRは0.71（95% CI 0.62 to 0.80）から0.75（95% CI 0.67 to 0.84）の範囲であり、すべての推定値は統計学的に有意で方向性も一貫していたことから、全体的な知見は単一研究の除外によって実質的に変化しないことが示唆された。追加のモデル指定感度分析では、固定効果モデルは方向性が一貫し統計学的に有意な推定値（RR = 0.79、95% CI 0.75 to 0.83、p < 0.00001）を示し、主要なランダム効果モデルの推定値（RR = 0.72、95% CI 0.64 to 0.82、p < 0.00001）と比較された。実質的な異質性（*I*2 = 74%）を考慮し、ランダム効果モデルを主要解析として維持した。

出版バイアスの評価

ファンネルプロットの目視により、ある程度の非対称性が示唆され、潜在的な出版バイアスが示された。Eggerの回帰検定は有意な非対称性を示した（t = −3.38、p = 0.0024）が、Beggの順位相関検定は統計学的に有意ではなかった（z = −1.77、p = 0.076）。Trim-and-fill法を用いて、ファンネルプロットの右側に6件の潜在的に欠落した研究が補完された。調整後、プールされた効果推定値はRR 0.72（95% CI 0.64 to 0.82）からRR 0.80（95% CI 0.71 to 0.91）へと変化し、統計学的有意性は維持されたものの推定効果量の減弱が示された（Additional file 2: Figure B2）。

エビデンスの確実性

下肢損傷発生率に対するNMTの全体的な効果に関するエビデンスの確実性は非常に低いと評価された。バイアスリスクについては、寄与したすべての試験に少なくとも何らかの懸念があり、1件の試験は高リスクと判定されたため、1段階引き下げられた。実質的な非一貫性（*I*2 = 74%）により1段階、出版バイアスの疑いにより1段階引き下げられた。出版バイアスによる引き下げは、ファンネルプロットの非対称性、有意なEggerの回帰検定（$p = 0.0024$）、およびtrim-and-fill調整後のプール推定値の減弱によって支持されたが、調整後の推定値は統計学的に有意なままであった。ファンネルプロットの非対称性は出版バイアス以外の原因によっても生じうる。

トレーニング頻度については、エビデンスの確実性は週1回、週2〜3回、および混合頻度プログラムで低く、週4〜5回で非常に低かった。介入期間が1.5〜6か月および7〜12か月のものでは確実性は低かった。セッション時間については、1〜15分および16〜25分のセッションで確実性は低く、26〜30分のセッションで非常に低かった。詳細なGRADE評価はAdditional file 5: Table S3に示されている。

考察

主要な知見

本研究の核心的な意義は、異なるトレーニング様式と用量を比較し、実践に資する可能性のあるエビデンスを提供することにある。本研究の付加価値は3つの側面にある。第一に、NMT様式の操作的分類（構造化、多次元、スポーツ特異的）を適用し、サブグループ比較を支援したこと。第二に、構造化NMT内の解析を含む用量層別解析を実施したこと。第三に、介入様式と期間の交互作用を正式に評価したことである。これらのサブグループおよび交互作用の知見は探索的なものであり、慎重に解釈されるべきである。

先行研究との比較

これまでのレビューおよびメタアナリシスはNMTの予防効果、特にサッカーにおけるFIFA 11+を支持してきた[16 to 18, 50]。アンブレラレビューも同様に、チームスポーツ選手における多成分下肢損傷予防プログラムの有効性を支持しており、残されたより重要な課題はプログラムの構成、様式、用量にあることを示している[51]。これまでの用量に焦点を当てたメタアナリシスは異なるパターンを報告しており、若年選手における用量反応関係の可能性や、膝損傷予防に対する高頻度または長期介入の潜在的便益が含まれていた[14, 15]。対照的に、本研究のサブグループ解析では単調な用量反応関係や最適用量は確立されなかった。以前のレビューも本研究で用いた3つの様式カテゴリーを直接比較していない[20, 21]。構造化および多次元プログラムは有意なプール推定値を示したが、様式間で統計学的に有意な差は検出されなかった。これらの知見は先行研究を補完するものであるが、探索的知見として解釈されるべきである。先行研究の知見と本研究の解析との差異は、一部には適格集団、アウトカム定義、介入分類、および非ランダム化エビデンスの組み入れの違いを反映している可能性がある。

異質性の原因

年齢に関連する変動は、先行研究において異質性の潜在的な要因として提唱されてきた。先行研究では、思春期および若年成人集団において好ましい効果が報告されている一方、小児および32歳以上の個人における知見は一貫していなかった[13, 34, 52]。しかし、複数のサブグループ比較に対する補正後、年齢間の差は統計的に有意なままではなく、したがって年齢は異質性の決定的な要因として確立されなかった。効果推定値はトレーニング頻度のサブグループ間[44, 46]およびセッション時間のサブグループ間でも変動した。多重性補正後、統計的に有意なままだったのはトレーニング頻度のサブグループ差のみであり、セッション時間の差はそうではなかった。介入様式と期間の正式な交互作用は統計的に有意ではなかった。全体として、年齢と用量の特性は異質性に寄与する可能性があるものの、具体的な要因は今回の解析からは特定できなかった。

更新されたGRADE評価に基づくと、全体的な効果に対するエビデンスの確実性は、バイアスリスク、重大な非一貫性、および出版バイアスの疑いのため、非常に低かった。したがって、知見、特に用量サブグループ解析からの知見は慎重に解釈されるべきである。このことは、エビデンスの確実性を高めるために、より質の高い試験が必要であることを示唆している。

臨床的および実践的示唆

本研究の知見は、スポーツ医学およびコーチングの実践に情報を提供する可能性がある。第一に、構造化されたまたは多次元的なNMTは、可能な場合には、試合前のウォームアップや競技特有のトレーニングセッション中など、定期的なウォームアップルーティンの一部として検討されてよい。第二に、好ましい統合推定値は思春期および若年成人のアスリートで観察されたものの、多重性補正後、年齢間の差は統計的に有意なままではなかった。全体的な用量サブグループ解析では、週2〜3回、1セッション16〜25分、介入期間1.5〜6か月または7〜12か月で実施されたプログラムが好ましい統合推定値を示した。これらの範囲は、因果的または最適な用量のエビデンスではなく、探索的な研究レベルの関連として解釈されるべきである。なぜなら、比較はプログラムの種類、集団、競技、アドヒアランス、その他の試験レベルの特性により交絡されている可能性があるからである。第三に、好ましい統合推定値はフットボールおよびバスケットボールで観察されたものの、競技サブグループ間で統計的に有意な差は検出されず、他の競技に関するエビデンスは依然として限られている。最後に、公衆衛生および政策のレベルでは、NMTは学校やスポーツクラブにおける傷害予防プログラムに情報を提供する可能性があり、プログラムの実施とアドヒアランスのモニタリングにおけるコーチおよび医療従事者のトレーニングに重点が置かれる。これらの実践的考慮事項は慎重に解釈されるべきである。なぜなら、確実性は全体的な効果に対して非常に低く、用量比較間で低から非常に低の範囲であったからであり、これらは決定的な推奨として見なされるべきではない。

限界

本研究にはいくつかの限界がある。第一に、研究間で相当な異質性が存在し、その具体的な要因は特定できなかった。第二に、ファンネルプロットの非対称性とEggerの回帰は出版バイアスの可能性を示唆し、これは利益の推定された大きさに影響を与えた可能性がある。第三に、一部のサブグループ（高齢アスリートや非主流の競技など）ではサンプルサイズが小さく、効果推定値は慎重に解釈されるべきである。多重性はBH-FDR補正を用いて対処されたものの、サブグループ解析は探索的なままであり、いくつかのカテゴリーには比較的少数の研究しか含まれていなかった。さらに、トレーニング頻度、セッション時間、および介入期間は、ランダム化された用量の対比ではなく、研究レベルの特性であった。したがって、因果的な用量反応の推論を行うことはできない。さらに、本解析に含まれた研究のほとんどは介入期間およびフォローアップ期間が1年未満であり、これは長期的な保護効果および持続可能性に関する理解を制限した。高頻度およびより長い期間の介入に関するエビデンスは限られており不確実であった。特に、いくつかのサブグループには少数の研究しか含まれず、確実性評価が低または非常に低であったためである。

結論

要約すると、NMTはアスリートの下肢損傷リスクの低下と関連していました（RR = 0.72、95% CI 0.64 to 0.82）が、エビデンスの確実性が非常に低いため、利益の大きさに対する信頼は限定的です。構造化された多次元的なプログラムは良好なプール推定値を示し、探索的な研究レベルの用量サブグループ解析では、週2〜3回、1回16〜25分、介入期間1.5〜12か月で実施されたプログラムに良好な推定値が示されました。ただし、これらの関連は因果関係や最適な用量を確立するものではなく、モダリティ間の差もモダリティ×期間の交互作用も統計的に有意ではありませんでした。今後の試験では、方法論的品質を改善し、アドヒアランス、長期的な持続可能性、用量反応関係、およびスポーツや集団を超えたモダリティ×期間の交互作用を検討すべきです。

Gu et al., Sports Medicine - Open, 2026, doi:10.1186/s40798-026-01142-6. Published under CC BY 4.0: https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/.

出典: Sports Medicine - Open・英語から翻訳 pubmed.ncbi.nlm.nih.gov

---

03 指導法 U8からU18

育成年代のプレシーズンの話：初日からルールと厳しさを

指導者へのポイント 8歳未満から11歳未満のグループでは、面談を10分以内に収め、短く視覚的な言葉を使ってください。そして、保護者には声援を送り、タッチラインからコーチングをしないよう伝える短い会合を別に開いてください。

シーズンが始まり、よくある失敗をしてしまう。40分にわたる抽象的な概念だらけの耐え難い説教を垂れるか、「楽しくやろう」と言ってボールを渡し、規律が自然に身につくことを期待するかだ。本当に競争したいのであれば、そして本気で取り組む集団を作りたいのであれば、プレシーズンのミーティングをしっかり構成し、ルールと厳しさを定める必要がある。ここがまさに、ピッチ上の立場を明確にし、譲れない限界を定め、年間を通して要求することをチームの頭に準備させる正確な瞬間です。初日から明確な限界を定めることは、選手たちから離れることではありません。安心感、尊重、そして共に取り組むための明確な道しるべを与えることです。

最初のミーティングがなぜ次の10か月を決めるのか

ロッカールームに初めて入る日、少年たちはあなたの意図を測っています。彼らはあなたが言うことだけを聞くのではなく、あなたの口調、姿勢、確信を評価しています。その最初の接触でためらいを見せたり、「怖がらせないように」と限界を伏せておいたりすれば、残りの一年間、避けられたはずの悪癖を追いかけることになります。

育成年代のサッカーにおける年度初めのミーティングは、恐怖を植え付けることや、名采配の戦術講義をすることではありません。その主な目的は、ロッカールームの文化を築くことです。少年がどの行動が称賛され、どの行動が場外になるかを完全に理解していれば、練習環境は予測可能でプロフェッショナルなものになります。

本当の規律は、ベンチに座らせるぞと脅すことから生まれるのではありません。最初のボールが転がる前に、指導スタッフと選手たちの間で明示的に合意することから生まれます。

あなたのメッセージにおける3つの譲れない柱

誰も読まない紙に印刷された25項目の耐え難い規則は忘れましょう。育成年代のカテゴリーでは、情報過多は無関心を生みます。最初のメッセージは3つの戦略的ブロックに集中させましょう：

1. 時間厳守とグループの時間への尊重

遅刻は個人の不注意ではありません。仲間の取り組みへの敬意の欠如です。時間に間に合うとは正確に何を意味するのかを明確に定義しましょう。それは、スパイクを手に持ってちょうど時刻にドアをくぐることではありません。5分前に着替えを済ませ、紐を結び、芝生を踏む準備ができていることです。

セッションが18:00に始まるなら、ピッチでのミーティングは18:00に始まります。誰かが遅れたら、集団の流れを止めます。練習時間は彼らの成長にとって神聖であることを理解させましょう。

2. 態度と集中力への厳しさ

才能は選手ごとに異なりますが、態度は交渉の余地がありません。技術的なミスと努力の不足の間に明確な線を引きましょう。失敗したパスは学びの一部です。ボールを失った後に腕を下ろすのは許されない選択です。

強度はトレーニングするものだと伝えましょう。土曜日の試合で最大限を出せと要求するなら、毎回の練習で同じレベルを出す習慣を築かなければなりません。

3. 自主性、用具、空間の管理

育成年代のサッカーでは、スポーツを通じて人を育てます。ボール、コーン、ビブスはコーチや保護者が片付けるのではありません。チームが片付けるのです。

用具の片付けには輪番制を設けましょう。ロッカールームは見つけたときと同じくらいきれいにしておくべきです。この種の小さな責任が、集団の結束とアイデンティティを即座に生み出します。

プレシーズンのミーティングのための段階的な構成

ミーティングが流暢で明確、そして少年たちにとって記憶に残るものになるように、この構成を実践しましょう：

- フェーズ1：歓迎と熱意（2〜3分）。緊張をほぐしましょう。始まる新たな段階、取り組む意欲、日々成長するという集団の目標について話します。
- フェーズ2：指導スタッフの紹介（2分）。あなたの役割と他の指導スタッフ（アシスタントコーチ、フィジカルコーチ、GKコーチ）の役割を説明します。話題に応じて誰に相談すべきかを明確にしましょう。
- フェーズ3：ルールと厳しさのブロック（7〜8分）。譲れない柱を、声を張らずにしかし毅然と示します。ホワイトボードを使って、4つか5つの重要な概念を視覚的に定めましょう。
- フェーズ4：グループの参加（3〜5分）。彼らがシーズンに何を期待し、どのような約束を進んで果たすのかを尋ねましょう。これにより、押し付けられたルールが相互の合意に変わります。
- フェーズ5：力強い締めくくり（1〜2分）。チームのメンタリティを要約する力強いメッセージで終え、そのまま着替えやピッチへの移動に移ります。

カテゴリーに応じた話の調整

8歳の子どもと17歳の少年に同じ話をするわけにはいきません。ルールと厳しさについての本質は変わりませんが、発達段階に応じて形はまったく変わります：

ベンハミンとアレビン（8歳から11歳）

短い文と非常に視覚的な言葉を使いましょう。10分を超えないようにしてください。さもなければ彼らの注意を完全に失います。基本的な習慣に焦点を当てましょう：監督が話すときは聞く、服を大切にする、種目の説明中は話さない、仲間を尊重する。

この年代では、家族との短い別のミーティングを設けて、保護者の役割を説明するのがよいでしょう。励ますこと、スタンドから指示を出さないこと、子どもの自主性を促すことです。

インファンティルとカデーテ（12歳から15歳）

身体的、情緒的な変化の段階に入ります。一貫性と説明を求めます。「私が言うからだ」を使ってはいけません。それぞれのルールの背後にある理由を説明してください。

集団のプレーにおける個人の責任という概念を導入します。時間厳守、休息、自己管理の細部にまで目を向け始めてください。

フベニール（16歳から18歳）

ここでは、話は厳しいパフォーマンスに近づけるべきです。戦術的な厳格さ、絶対的な時間厳守、非の打ちどころのない行動を求めます。彼らはキャプテンという存在を通じて、ロッカールームの内部規律を自分たちで管理することができます。

あなたの話の効果を台無しにする4つの重大な過ち

ベンチにいた年月の間に、私は多くの指導者が最初の週にこれらの典型的な失敗に陥るのを見てきました。

1. 話を刑法典にしてしまうこと：際限のない罰則や罰金のリストを唱えることに専念すれば、選手はロッカールームをチームではなく刑務所のように感じるでしょう。秩序の前向きな価値に焦点を当ててください。
2. 出場時間や先発を約束すること：ある選手に何分プレーするとか、不動の先発になると決して保証してはいけません。プレシーズンは序列を整理し直す役割を担っており、約束を破れば即座にあなたの信頼性が損なわれます。
3. 複雑な戦術システムの話をすること：最初の話は、3バックのビルドアップやボールロスト後のプレスの概念で飽和させるためのものではありません。濃密な戦術ボードは、基本的な生活のルールが定着してから取っておいてください。
4. 自分の行動で模範を示さないこと：時間厳守を求めておきながら、練習の課題を準備するのに遅れて来るなら、あなたは指揮権を失っています。厳しさは、スタッフの時間厳守と準備から始まります。

年間を通じてルールの遵守をどう管理するか

初日に素晴らしい介入をしても、選手が初めてルールを破ったときに、チームで最もゴールを決める選手だからという理由で目をつぶるなら、何の役にも立ちません。一貫性が、あなたの最初のメッセージが本物だったのか、単なる見せかけの演説だったのかを決めます。

不在を連絡しない者は先発から外すというルールなら、それが誰であっても適用してください。グループは、違反に対してあなたがどう反応するかを注意深く観察しています。チームがルールは全員に平等だと確認したとき、コミットメントのレベルは何倍にもなり、あなたの権威は自然な形で確立されます。

話を準備し、文を短く保ち、選手の目を見て、最初の分から素晴らしいシーズンの第一歩を踏み出してください。

出典: Aprende Entrenando・スペイン語から翻訳 aprendeentrenando.com

04 研究 U13からU14

組み合わせたスプリントトレーニングとプライオメトリックトレーニングとプライオメトリックトレーニングのみが思春期の男子サッカー選手の体力と専門的パフォーマンスに及ぼす影響

指導者へのポイント U14で30分のブロックを行うなら、スプリントまたは方向転換のレップはジャンプの直後に行われていたので、2つを分けるのではなく、この順番をそのまま取り入れる価値があります。

抄録

背景。 スプリントトレーニング(ST)とプライオメトリックトレーニング(PT)は、育成年代のアスリートの体力および競技特異的パフォーマンスを向上させる確立された方法です。しかし、両者を併用した場合の効果は明らかになっていません。

目的。 本研究では、8週間のSTとPTを併用したプログラム(SPT)、PT単独プログラム、およびアクティブコントロール(CG)が、育成年代の男子サッカー選手の体力および競技特異的パフォーマンスに及ぼす影響を検討しました。

方法。 思春期にあり、Tier 2のトレーニングおよびパフォーマンス水準にある男子サッカー選手46名(13.9〜14.2歳、成熟度オフセット=身長速度ピークから0.18〜0.78年)が研究に参加しました。トレーニングは8週間にわたり週2回(2×30分)実施され、通常のサッカーセッションに組み込まれました。SPTプログラムは、プライオメトリックエクササイズ(カウンタームーブメント、ライン、ドロップジャンプ、片脚ジャンプ/プッシュオフ)を漸進的な順序で行い、その直後に規定の10〜15mスプリントまたは方向転換(CoD)課題を実施する構成でした。PT群は同じプライオメトリックエクササイズを同じ順序で行いましたが、その後のスプリントまたはCoD課題は行いませんでした。トレーニング負荷はOMNI 0〜10 RPEスケールを用いてモニタリングしました。CGは通常のサッカー特異的トレーニングを継続しました。評価項目には、動的バランス、筋力(反応筋力)およびパワー(立ち幅跳び、カウンタームーブメントジャンプ、ファイブジャンプテスト)、スピード(10mおよび30m直線スプリント)、ボールの有無によるCoDスピード、競技特異的パフォーマンス(スローインおよびスタンディングキックテスト)が含まれました。

結果。 ほとんどの測定項目で有意な群×時間の交互作用が認められ($p < 0.05$)、偏イータ二乗(ηp2)値は0.33〜0.81の範囲でした。有意な交互作用は、動的バランス(ηp2 = 0.66)、反応筋力(ηp2 = 0.33)、パワー(ηp2 = 0.65〜0.81)、10mスプリントパフォーマンス(ηp2 = 0.42)、CoDスピード(ηp2 = 0.44〜0.45)、競技特異的パフォーマンス(ηp2 = 0.73〜0.78)で認められました。Bonferroni調整による群間比較では、動的バランス、パワー(ファイブジャンプおよびカウンタームーブメントジャンプテスト)、スピード(10mスプリントおよびボールなし15m CoD)、スローインパフォーマンスを含む一部の測定項目でSPTとPTの間に有意な差が示されましたが、残りの測定項目ではSPTとPTの間に有意な差は検出されませんでした。SPT群では評価された測定項目全般にわたって有意な事前〜事後の改善が認められ、PT群もいくつかの測定項目で有意な改善を示し、CGは限定的または有意でない変化を示しました。SPTとPTはともに30mスプリントパフォーマンスを有意に改善しましたが、群×時間の交互作用は統計的有意性に達しませんでした($p = 0.060$、ηp2 = 0.12)。

結論。 8週間のSPT併用介入は、思春期の男子Tier 2サッカー選手において、一部の体力および競技特異的測定項目、特に動的バランス、パワー、スローインパフォーマンスに関して、PT単独よりも高いパフォーマンスと関連していました。しかし、これらの利点は測定項目特異的であり、評価されたすべての測定項目で認められたわけではありませんでした。

背景

サッカーは動的で身体的に要求の高いスポーツであり、選手は試合を通じて幅広い爆発的な動作を行う必要があります[1, 2]。急加速と急減速、方向転換(CoD)、力強いジャンプ、最大スプリントといったこれらの動作は、攻撃と守備の両方のパフォーマンスの基盤です[3, 4]。試合展開の間欠的な性質と高強度の努力が頻繁に求められることを踏まえると、育成年代のサッカー選手において主要な体力要素を最適化することは、パフォーマンスを高め、長期的なタレント育成を支えるために不可欠です[5]。

育成年代のアスリートは身体の成熟と神経筋パフォーマンスが進行中であるため、トレーニング刺激に特に反応しやすく、この発達段階では標的を定めたトレーニング介入が特に効果的です[5]。通常のサッカー練習は一般的な体力に寄与しますが、エリートレベルのサッカーパフォーマンスに必要な神経筋能力(例:スプリントおよびCoDスピード、ジャンプ高)の最大限の改善を引き出すには不十分な場合があります[6]。そのため、パフォーマンスに関連する特定の特性に対処するために、構造化された補助的トレーニング方法が育成プログラムに一般的に組み込まれています。

これらの方法の中で、伸張短縮サイクル（SSC）を利用したエクササイズを特徴とするプライオメトリックトレーニング（PT）は、筋パワー、ジャンプパフォーマンス、加速、CoDスピードを一貫して向上させることが示されています[5, 7, 8]。これらの適応は、筋腱スティフネス、神経活性化、力発揮率の改善に支えられています[9]。さらに、スプリントトレーニング（ST）は、直線スプリントとCoDスピード、加速能力、反復スプリント能力の発達に重要な役割を果たしており、これらはすべてサッカーパフォーマンスを決定づける要因です[2, 10]。したがって、これら2つのモダリティを組み合わせて、補完的な生理学的および神経筋的刺激を提供することには、強い根拠があります。

PTは神経筋系が急速に力を発揮する能力を高め[9]、STは高速度走行中のスポーツ特異的運動パターンを強化します[11]。PTとSTの組み合わせアプローチ（SPT）は、ポストアクティベーションパフォーマンスエンハンスメント（PAPE）などのメカニズムを通じて、PTがその後のスプリントパフォーマンスを急性に高めることで、いずれか単独のモダリティよりも大きなパフォーマンス向上をもたらす可能性があります[12 to 15]。この概念を支持するものとして、Niering, Heckmann [16]は、SPTプログラムが、Tier 2のトレーニングとパフォーマンス水準にあるユースサッカー選手において、ST単独と比較して直線スプリントとCoDスピードの両方でより大きな改善を生み出したことを示しました。同様に、Aloui, Souhail [1]は、U-15のTier 2男子サッカー選手において、8週間のSPT介入後に動的バランスの有意な改善を報告しました。総じて、これらの知見は、SPTがユースサッカー選手の反応性筋力およびパワー関連パフォーマンスを効果的に高めることを示しています[1, 17, 18]。しかし、SPTがPT単独と比較して優れた利益をもたらすかどうか、特に幅広い身体的およびスポーツ特異的アウトカムにわたっては、依然として不明です。なぜなら、これまでの研究のほとんどは、スプリントとプライオメトリックの組み合わせトレーニングを、PT単独の介入ではなく対照条件と比較してきたからです。本研究の参加者は、peak height velocity（PHV）の時期またはその前後（circa-PHV）にあり、この発達段階では、急速な成長と生物学的成熟がトレーニングへの反応性、身体的パフォーマンス、傷害リスクに大きく影響する可能性があります[19, 20]。PHV前後では、身体寸法、神経筋協調、筋骨格構造の急速な変化により、一時的に運動効率が変化し、特にトレーニング負荷が過剰または不適切に管理されている場合には、成長関連および過用性の傷害に対する感受性が高まる可能性があります[21, 22]。その結果、この時期のトレーニングでは、エクササイズ選択、機械的負荷、漸進、回復、個人の成熟状態を慎重に考慮する必要があります[22]。傷害のないユース選手においてPTプログラムの有効性を示す広範な文献があります[20, 23 to 27]。重要なのは、これはSTやPTがcirca-PHV期間中に本質的に不適切であることを意味するものではないということです。むしろ、トレーニング負荷は、アスリートの発達状態に応じて適切に管理され、漸進的に調整されるべきです[22]。スプリントおよびパワーの適応は、PHV前、PHV前後、PHV後のアスリート間でも異なる可能性があります[28 to 30]。特に、circa-PHVのユース選手は、絶対的なスプリントパフォーマンスがより高いにもかかわらず、STへの反応性が低下する可能性があり、これは急速な成長に伴う一時的な協調および運動効率の変化を反映している可能性があり、「思春期の不器用さ」と表現されることもあります[30]。したがって、SPTの効果を特にcirca-PHVの選手で検討することは、潜在的なパフォーマンス上の利益と、この敏感な発達段階における適切なトレーニング負荷管理の必要性の両方を考慮しながら、正当化されます[20, 22, 27]。

これらの課題にもかかわらず、SPTの組み合わせは、circa-PHV期間中に筋力、パワー、直線スプリント、CoDスピード、およびスポーツ特異的パフォーマンスの指標を改善する可能性があります。両モダリティの高速度で反応的な性質は、一時的な協調の制約にもかかわらずパフォーマンス向上を促進し、成熟に伴う変化への適応も支持します。一部のモデルはトレーニングの感受期を提唱していますが、科学的証拠は成熟段階を通じた筋力、パワー、スピードの継続的な発達を支持しています[21, 30]。本研究は、circa-PHVのユース選手においてSPTがPT単独を上回る可能性があるという限られた証拠に追加するものであり、成熟を踏まえた個別化されたプログラミングの重要性を強調しています。

したがって、本研究の目的は、SPTプログラムが、PTのみの群およびアクティブコントロール群（CG）のトレーニングプログラムと比較して、Tier 2の思春期男子サッカー選手における動的バランス（Yバランステスト複合スコア：CS-YBT）、反応性筋力指数（RSI）およびパワー（立ち幅跳び：SLJ、カウンタームーブメントジャンプ：CMJ、ファイブジャンプテスト：FJT、絶対的脚スティフネス）、直線スプリント（10mおよび30mスプリント）、ボールあり（CoDB）およびボールなし（CoD）の方向転換スピード、ならびにサッカー特異的パフォーマンス（スローインおよびスタンディングキック）に及ぼす効果を比較することでした。既存の文献[1, 16, 18]に基づき、SPTはPT単独およびCGよりも身体フィットネスにおいてより大きな改善をもたらすと仮説が立てられました。さらに、両方のトレーニング介入はアクティブコントロール条件よりも大きなパフォーマンスの向上をもたらすと仮説が立てられました。本研究の知見は、育成年代のサッカー選手の身体フィットネスを最適化するためのSPTの導入に関して、指導者がエビデンスに基づく判断を行う一助となる可能性があります。

方法

研究デザイン

本研究は、思春期男子サッカー選手を対象に、8週間のPTプログラムが身体フィットネスおよびサッカー特異的パフォーマンスに及ぼす効果を、PTおよびアクティブCGと比較して検討するために、3群並行群間ランダム化比較試験を採用しました。本研究は2025年3月から4月にかけて、チュニジアのマヌーバで実施されました。参加者は、プレテストからポストテストへのデザインを用いて、介入前と介入後に評価されました。トレーニングは週2回、1セッションあたり約30分で実施され、選手の通常のサッカートレーニングスケジュールに組み込まれました。

SPT群はSPTエクササイズを実施し、各PTエクササイズの直後に短いスプリントまたはCoD努力を行いました。PT群は、その後のスプリントまたはCoDコンポーネントを伴わずに対応するPTエクササイズを実施したのに対し、CGは追加の体系的なプライオメトリックまたはスプリント介入なしに通常のサッカー特異的トレーニングを継続しました。トレーニングプログラムは8週間の介入期間にわたって漸進的に処方され、エクササイズのボリュームと負荷は事前に定義されたトレーニングスケジュールに従ってモニタリングされました（表3）。したがって、トレーニング曝露は各条件について記録され、群間で完全に同等であると仮定されることはありませんでした。

主要アウトカムは、動的バランス、RSI、CMJ、SLJ、FJT、脚スティフネス、10mおよび30mスプリントパフォーマンス、ボールありおよびボールなしのCoDパフォーマンス、スローイン距離、スタンディングキックパフォーマンスを含む、身体フィットネスおよびサッカー特異的パフォーマンス測定で構成されました。介入前から介入後への変化における群間差は、群×時間分析を用いて検討されました。このデザインにより、PTトレーニングにスプリントトレーニングを追加することが、PT単独または通常のサッカートレーニングよりも身体フィットネスおよびサッカー特異的パフォーマンスにおいてより大きな変化をもたらすかどうかを評価することが可能になりました。

参加者

サンプルサイズの推定は、G*Powerソフトウェア（バージョン3.1.6）を用いて計算されました。Tier 2のU-17男子サッカー選手における5m直線スプリント速度（Cohenのf = 0.255）に及ぼすSPTの効果を検討した関連研究[1]の知見に基づき、タイプIエラー0.05%および統計的検出力80%での事前検出力分析が計算されました。分析の結果、42名の参加者が十分なサンプルとなることが示されました。したがって、同じサッカーチームから合計46名のトレーニングされた思春期男子サッカー選手が本研究への参加に募集されました。McKay、Stellingwerff [28]によって提唱された分類によると、参加者はTier 2（トレーニング済み／育成段階）のサッカー選手に分類されました。選手はSPT群（n = 16）、PT群（n = 15）、またはCG群（n = 15）にランダムに割り付けられました（表1）。すべての参加者は、研究参加前に少なくとも3〜4年間、体系的なサッカートレーニングを実践していました。サッカー特異的トレーニングは主にサッカー特有の技術スキルの向上に焦点を当てていました。なお、すべての群は同じコーチの監督下で同一のサッカートレーニングプログラムに従いました。SPT群とPT群は、通常のサッカートレーニングセッションのウォームアップ後に実施される週2回のトレーニングセッションを行いました（表2）。参加者の生物学的成熟度ステータスは、Mckayら[28]の予測式を用いた成熟度オフセット法に基づいて推定されました。参加者は、対象となる思春期段階にある男子ユースサッカー選手であり、組織化されたフットボール／サッカーのトレーニングと競技会に定期的に参加しており、研究の事前に定義された成熟度およびトレーニングレベルの基準を満たす場合に適格とされました。選手は、トレーニングまたはテストへの完全な参加を妨げる現在の筋骨格系の傷害または医学的状態を有する場合、手術を受けたか先行期間中に重大な傷害を負った場合、または研究プロトコルを完了できない場合には除外されました。参加者はまた、事前に定義された遵守基準に従って、必要なトレーニングセッションまたは介入後評価に出席しなかった場合、最終分析から除外されました。

介入期間を通じて出席状況と遵守状況をモニタリングしました。自発的に脱落した参加者、介入の完遂を妨げる怪我や病気を負った参加者、あらかじめ定めた出席要件を満たさなかった参加者は脱落とみなしました。参加者の脱落数と理由を記録し、研究のフローダイアグラムに報告しました。最終解析には、必要な評価と介入プロトコルを完了した参加者のみを含めました。

本研究への参加に先立ち、対象者には研究に関する書面情報と、保護者に対して子どもを本研究に参加させることへの同意を求める文書を渡しました。法定代理人と対象者は、本プロジェクトの目的と範囲、研究の手順、リスク、利益について十分な説明を受けた後にインフォームドコンセントを提供しました。本研究はヘルシンキ宣言の最新版に従って実施され、プロトコルは研究開始前にチュニジア国立スポーツ医学・科学センターの地域倫理委員会（CNMSS-LR09SEP01）の承認を得ました。参加した選手の中に、研究開始前6か月以内に心理的、筋骨格系、神経学的、整形外科的障害の既往があった者は一人もいませんでした。

手順

研究開始の1週間前に、選手がテストとSPTおよびPTのエクササイズに慣れるための familiarization session を予定しました。SPT群とPT群の参加者は、適切なエクササイズ技術について指導を受けました。テストの順序は事前テストと事後テストで同一としました。より具体的には、アスリートはYバランス、RSI、パワー（SLJ、CMJ、最大下ホッピング）を実施し、続いて10m、20m、30mの直線スプリントとCoDBおよびCoD、そしてスポーツ特異的パフォーマンス（投球および立位キック）テストを実施しました。テスト前に、全参加者は標準化された10分間のウォームアップを行いました。これは最大下ランニング（例：ランニング、スキッピング）、バランスエクササイズ（例：前後へのビーム歩行、不安定な器具上での片脚立位）、着地ドリル（例：スナップダウン、片脚ドロップスクワット）で構成されました。すべてのテスト間には5〜10分間の休憩を設けました。テスト試行間の休憩は3分間としました。2回の試行のうち最良のものを以降の統計解析に用いました。

身体計測

立位身長と体重は、それぞれ壁掛け式身長計（Florham Park, NJ, USA）と電子スケール（Baty International, West Sussex, UK）を用いて測定しました。皮下脂肪量は、Harpendenキャリパーで得た皮膚厚測定値の合計から推定しました。すべての身体計測評価は標準化された手順で行いました。生物学的成熟度は、Mooreら[29]の手法を用いて非侵襲的に推定しました。この手法は暦年齢と立位身長を組み合わせて、身長速度ピーク（PHV）に対する成熟度オフセットを推定します。男子参加者に適用した成熟度オフセットの式は、成熟度オフセット = −7.999994 + (0.0036124 × 年齢 × 身長) でした。得られた値は、PHVの前後何年かを推定した数を表します。

体力テスト

動的バランス

動的姿勢制御は、既に公表されたプロトコル[31, 32]を適応させた標準化手順に従ってYBTを用いて評価しました。すべての評価は裸足で行いました。参加者は利き脚で片脚立位を維持し、母趾の最も遠位の部位をYBTプラットフォームの指定された中心点に位置づけました。この位置を維持しながら、非支持脚で前方、後内側、後外側方向へ可能な限り遠くまでリーチしました。支持脚のかかとは各試行を通じてプラットフォームに接触したままでなければなりませんでした。リーチ距離はYBT測定システムを用いて0.5cm単位で記録しました。参加者がバランスを崩した場合、支持足を移動させた場合、かかとを上げた場合、またはリーチ脚を制御された方法で開始位置に戻せなかった場合は、試行を繰り返しました。各方向について、成功した最良のリーチ距離を保持しました。複合YBTスコア（CS-YBT）は次のように算出しました。

当研究室のデータは、CS-YBTの良好なテスト・再テスト信頼性を示しました（ICC = 0.85、SEM = 6.56%）。

反応力指数

RSIは最大ホッピングプロトコルから推定し、既に記載した方法[33]と同じ方法で実施しました。最大ホッピングプロトコルでは、参加者がコンタクトマット上でその場で（静止して）5回の連続した両側最大垂直ホップを行いました。参加者には、ジャンプ高を最大化し、接地時間を最小化するよう指導しました[34]。各試行の最初のジャンプは解析に含めませんでした。ジャンプ高と接地時間は残りの4回のホップで平均し、次のようにRSIを算出するために用いました。

当研究室のデータは、ICC = 0.81、SEM = 5.48%の良好なテスト・再テスト信頼性を示しました。

パワーの代理指標

水平ジャンプ

SLJテストでは、参加者はつま先をスタートラインに揃えて静止し、力強く押し出してできるだけ前方へ跳ぶよう指示されました。参加者には、腕と体のスイングを伴うカウンタームーブメントの使用が許可されました。踏み切り時のスタートラインから着地時のかかとの位置までの跳躍距離を、金属製メジャーを用いてセンチメートル単位で測定しました。当研究室のデータは、ICC = 0.95、SEM = 3.27%という優れた再テスト信頼性を示しました。

FJTは、Sabato, Walch [35]が提供した推奨事項に従って実施されました。直立姿勢から両足を地面に平らにつけ、選手は左右の脚の接地を交互にしながら5歩の前方バウンドストライドでできるだけ長い水平距離を進むよう努めました。進んだ距離はメジャーを用いて1 cm単位で測定しました。当研究室のデータは、ユースサッカー選手においてICC = 0.96、SEM = 0.21%という優れた再テスト信頼性を示しました。

垂直跳びとホッピングの評価

2つの垂直パフォーマンス課題、CMJと最大下両脚ホッピングテストが実施されました。両テスト中、参加者は上肢の関与を制限し、横方向または水平方向の動きを減らすために両手を腰に置きました。膝と足首を伸展させて離陸・着地し、一貫した着地姿勢を保つよう指示されました。跳躍とホッピングの特性は、飛行時間と接地時間を自動記録するErgojumpシステム（ErgojumpP; Globus Italia, Codognè, Italy）で測定しました。異なるテスト間には少なくとも5分間の受動的休息が設けられました。

CMJでは、参加者は直立姿勢から始め、自己選択した深さまで素早く下方へカウンタームーブメントを行い、直ちにできるだけ高く垂直に跳びました。3回の試技を約2分間の回復を挟んで行い、最も高い跳躍を分析用に採用しました。当研究室のデータは良好な再テスト信頼性（ICC = 0.87; SEM = 0.80%）を示しました。

絶対脚スティフネスは、飛行時間と接地時間の関係を用いて最大下両脚ホッピングから推定されました［34, 35］。参加者は、電子メトロノームを用いて維持される2.0 Hzの目標頻度で20回連続のホップを行いました。加速と疲労の影響を最小限にするため、最初の5回と最後の5回のホップは除外されました。中央の10回のホップを分析用に平均しました。脚スティフネス（kN · m^{-1}）は、その後、平均接地時間と飛行時間、および参加者の体重から算出されました［34］。このテストは当研究室において良好な再テスト信頼性（ICC = 0.87; SEM = 2.80%）を示しました。

直線スプリントパフォーマンス

スプリントパフォーマンスは、短距離の加速と長距離のスプリント能力を特徴づけるために10 mおよび30 mで評価されました。10 mテストでは、参加者は最初の計時ゲートのすぐ後ろの静止立位から開始し、10 mの距離を最大限にスプリントしました。30 mの評価では、参加者はスタートラインの30 cm後ろの立位をとり、30 mを最大限に加速して走るよう指示されました。計時は、地面から約0.4 mの高さに設置され、0.01秒単位で正確なフォトセルゲート（Brower Timing Systems, Salt Lake City, UT, USA）を用いて自動記録されました。各距離につき2回の試技を、試技間に少なくとも2分間の回復を挟んで行いました。各距離で記録された最速タイムを統計分析に用いました。研究室での信頼性テストは、両スプリント距離で優れた信頼性（ICC = 0.93 to 0.94; SEM = 1.17 to 1.19%）を示しました。

方向転換パフォーマンス

CoDスピードは、ボールあり（15 m CoDB）とボールなし（15 m CoD）で実施された15 mテストを用いて評価されました［36］。参加者は最初の計時ゲートの3 m前から開始し、最初の3 m直線区間を完了した後、1.5 m間隔で配置された高さ1.6 mの3つのマーカーで形成された3 mのスラロームを通過しました。スラロームの後、参加者は最後のマーカーの2 m先にある高さ0.5 mのハードルを越え、2番目の計時ゲートを通過する前に最後の7 m直線スプリントを完了しました。

ボールを用いるバージョンも同じコースに従いましたが、参加者は課題全体を通してボールコントロールを維持する必要がありました。ハードル区間では、参加者がハードルを跳び越える間にボールをハードルの下から通しました。その後、参加者が最後の7 mスプリントを完了する前に、ボールはハードルの両側に斜めに配置された2つの小さなターゲットの一方へ向けられました［33］。

各条件につき2回の試技を、約3分間の回復を挟んで行いました。最速の試技を分析用に採用しました。当研究室での再テスト信頼性は優れていました（ICC = 0.90 to 0.93; SEM = 0.57 to 0.68%）。

サッカー特有のパフォーマンス

スローイン

上半身パワーの指標は、標準化された最大距離スローイン審査を用いて評価しました[34]。立位から、参加者は両手を使って規定様式のサッカースローインを行い、最大距離を達成するよう指示されました。ボールの落下距離は0.2 m単位で測定しました。この審査は良好な再審査信頼性を示しました（ICC = 0.88、SEM = 2.47%）。

スタンディングキック

スタンディングキックのパフォーマンスは、下肢筋パワーとサッカーのキックパフォーマンスを組み合わせた指標として評価しました[9, 35]。参加者は助走なしで静止したボールを最大限に蹴りました。蹴り足でない足はボールの横に置き、蹴り足は後方に引いてから最大限の前方へのキック動作を行いました。ボールの初期位置から最初の接地地点までの距離は、50 m巻尺を用いて0.2 m単位で測定しました。参加者は各試技で同じ指示を受けました。それは、できるだけ遠くへボールを蹴ることでした。再審査信頼性は優れていました（ICC = 0.90、SEM = 3.19%）。

トレーニングプログラム

2025年のインシーズン期間（2月から3月）に、参加者は週2回の監督付きセッションからなる8週間の介入を完了しました。SPTプログラムとPTプログラムは通常のサッカーセッションに統合され、一般的なコンディショニング要素を置き換えましたが、CGは通常のサッカー特有のトレーニングを継続しました。各セッションは約90分間続き、標準化された15分間のウォームアップ、30分間の実験的トレーニングブロック、約40分間のサッカー特有のトレーニング、5分間のクールダウンで構成されました。ウォームアップには、最大下のランニング（前方、後方、側方）、動的ストレッチング、加速、ジャンプ活動（約10分）が含まれ、続いて5分間のパス練習を行いました。クールダウンはジョギングと動的ストレッチングで構成されました。これらの日には追加のコンディショニング活動は行いませんでした。

SPTプログラムは、プライオメトリックエクササイズとそれに直ちに続くスプリントまたはCoD努力を組み合わせました。エクササイズの順序はセッション間で標準化され、次のとおりでした。(1) CMJに続く10 mスプリント、(2) ラインジャンプに続く4 × 5 m CoDドリル、(3) ドロップジャンプ＋ワンステップに続く15 m CoDスプリント、(4) 前後方向の片脚コーンジャンプに続く10 mスプリント、(5) 左右方向の片脚コーンジャンプに続く10 m CoD努力、(6) 片脚ボックスプッシュオフ。スプリントまたはCoD努力は、対応するPTエクササイズの直後に行いました。セットと回数の週ごとの漸進は表3に示します。

PTのみのプログラムは、SPT群と同じプライオメトリックエクササイズと同じエクササイズ順序を用いましたが、その後のスプリントまたはCoD要素はありませんでした。セットと回数の週ごとの漸進は表3に示します。重要なことに、表3に示された実際のトレーニングスケジュールによると、SPT条件とPT条件は同一のプライオメトリック回数を伴うものではありませんでした。2つの条件の違いは、SPTにおいてプライオメトリックエクササイズにスプリント/CoD努力を追加すること、およびプライオメトリックボリュームの規定された漸進に基づいていました。

両介入群とも、トレーニング負荷は8週間の期間にわたって漸進的に増加しました。規定された漸進は表3に詳述されており、セット数と回数は第1〜4週に増加し、その後第5〜8週に調整されました。エクササイズ強度と技術的質は各セッションを通じて監視しました。知覚的運動強度は介入期間を通じて漸進的に増加し、計画された漸進と参加者の耐容性に応じて、0〜10のOMNIスケールで約3から9までででした。

CGは追加のSPTまたはPT介入なしで通常のサッカー特有のトレーニングを継続しました。サッカー要素は技術的・戦術的エクササイズと小規模ゲームで構成され、同じ全体的なセッション構造の中で約40分間実施しました。

すべての介入セッションは、標準化されたエクササイズ実施、適切な漸進、および規定プログラムの遵守を確保するために、資格のあるコーチとスポーツ科学者によって監督されました。参加者は動作の質と技術的実施を優先するよう指示され、トレーニングは必要に応じて個人の耐容性と成熟に関連する考慮事項に応じて修正しました。両介入条件の週ごとの漸進の詳細な説明は表3に示します。

統計解析

データは群平均と標準偏差（SD）で示します。Shapiro to Wilk検定を用いてデータの正規性を確認した後、ベースライン時の群間差を検討するためにMANOVAを実施しました。次に、トレーニング効果を明らかにするために、群（SPT、PT、CG）を被験者間要因、時間（プレテストとポストテスト）を被験者内要因とする3 × 2混合ANOVAを実施しました。各アウトカムについて、時間の主効果と群 × 時間の交互作用を検討しました。群 × 時間の有意な交互作用が検出された場合、Bonferroni調整による群間の対比較（SPT対PT、SPT対CG、PT対CG）を行い、平均差とその対応する95%信頼区間（CI）および調整済み*p*値を報告しました。主効果と群 × 時間の交互作用の効果量は、Cohenの*d*への変換を行わず、混合ANOVAから直接、偏イータ二乗（ηp2）として報告しました。群内のプレ-ポストのCohenの*d*値は、平均変化量をプレテストとポストテストのスコアのプールされたSDで割ったものとして追加的に算出しました：d =（Mpost − Mpre）/SDpooled。Cohenの*d*値は、小（0.20 to 0.49）、中（0.50 to 0.79）、大（≥ 0.80）と解釈しました[37]。セッション内信頼性は、同一条件下で得られた反復測定を比較することにより、単一のテストセッション中に評価しました。参加者は、各テストを理解し正しく実施できることを確実にするため、テスト前にfamiliarization セッションを完了しました。したがって、信頼性の結果は、同一セッション内での反復測定の一貫性を反映しています。統計的有意性は$p < 0.05$と設定しました。すべての対比較は、Bonferroni法を用いて多重比較について調整しました。すべての解析はSPSSバージョン20.0（SPSS Inc.、Chicago、IL、USA）を用いて実施しました。

結果

すべての参加者は割り当てられたとおりに介入を受けました。トレーニング介入への遵守率の全体は95%でした。記述変数および体力測定のいずれについても、群間のベースライン時の有意な差は観察されませんでした。時間の主効果および群×時間の交互作用を表4に示します。該当する場合、群間差をさらに検討するためにBonferroni調整による対比較を用いました。

動的バランス

結果は、CS-YBTについて有意な群 × 時間の交互作用を示しました（$\eta p2 = 0.66$；$p < 0.001$）（表4）。Bonferroni調整による群間比較は、SPTがPT（MD = 9.697、95% CI [3.985, 15.410]、$p < 0.001$）およびCG（MD = 6.015、95% CI [0.303, 11.728]、$p = 0.036$）よりも高いパフォーマンスを示した一方、PTとCGの間には有意な差はなかったことを示しました（$p = 0.364$）。群内では、SPTはプレからポストへの大きな改善を示し（Δ = 18.03%；$p < 0.001$；$d = 2.70$）、PTも有意に改善しました（Δ = 7.54%；$p < 0.001$；$d = 1.05$）。対照的に、CGでは有意な改善は観察されませんでした（Δ = 0.58%；$d = 0.07$；$p > 0.05$）。

反応性筋力指数

トレーニングにより、RSIについて有意な群 × 時間の交互作用が認められました（ηp2 = 0.33；p < 0.001）。しかし、群間の対比較は統計的に有意ではありませんでした（SPT対PT：p = 1.000；SPT対CG：p = 0.163；PT対CG：p = 0.132）。群内では、SPTにプレからポストへの大きな改善が観察され（Δ = 43.92%；p < 0.001；d = 1.41）、PTも有意に改善しました（Δ = 18.14%；p < 0.001；d = 0.41）。事前に定義された閾値によれば、後者の効果の大きさは中ではなく小でした。CGには有意な変化は認められませんでした（Δ = 1.41%；d = 0.05；p > 0.05）。

パワーの代理指標

立ち幅跳びテスト

SLJについて有意な群 × 時間の交互作用が観察されました（ηp2 = 0.81；p < 0.001）（表4）。それにもかかわらず、Bonferroni調整による対比較では、SPTとPT（p = 0.066）、SPTとCG（p = 0.354）、PTとCG（p = 1.000）の間に統計的に有意な差は認められませんでした。群内では、SPTはプレからポストへの大きな改善を示し（Δ = 12.22%；p < 0.001；d = 1.47）、PTも有意に改善しました（Δ = 5.49%；p < 0.001；d = 0.61）。CGには有意な変化は観察されませんでした（Δ = 0.27%；d = 0.03；p > 0.05）。

5回連続跳びテスト

FJTについて有意な群 × 時間の交互作用が認められました（ηp2 = 0.81；p < 0.001）（表4）。Bonferroni調整による比較は、SPTとPTの間に有意な差を示しました（MD = 1.055 m、95% CI [0.206, 1.904]、p = 0.010）が、SPT対CG（p = 0.128）およびPT対CG（p = 0.983）は統計的に有意ではありませんでした。群内では、SPTは大きな改善を示し（Δ = 22.46%；p < 0.001；d = 2.70）、PTも有意に改善しました（Δ = 7.89%；p < 0.001；d = 0.66）。CGには有意な改善は観察されませんでした（Δ = 0.53%；d = 0.05；p > 0.05）。

カウンタームーブメントジャンプ

CMJにおいて、有意な群×時間の交互作用が認められました（ηp2 = 0.65、p < 0.001）。ペアワイズ比較では、SPTとPTの間に有意差が示され（MD = 4.833 cm、95% CI [0.931, 8.735]、p = 0.011）、一方でSPT対CG（p = 0.200）およびPT対CG（p = 0.727）は有意ではありませんでした。SPTは群内で大きな改善を示し（Δ = 17.32%、p < 0.001、d = 1.31）、PTは中程度の改善を示しました（Δ = 10.01%、p < 0.001、d = 0.57）。CGには有意な改善は認められませんでした（Δ = 0.44%、d = 0.03、p > 0.05）。

絶対脚バネ定数

結果は、脚バネ定数において有意な群×時間の交互作用を示しました（ηp2 = 0.36、p < 0.001）。しかしながら、Bonferroni調整済みのペアワイズ比較はいずれも統計的に有意ではありませんでした（SPT対PT：MD = 16.452 N/kg、95% CI [− 9.162, 42.066]、p = 0.351、SPT対CG：MD = − 0.705 N/kg、95% CI [− 26.319, 24.908]、p = 1.000、PT対CG：MD = − 17.157 N/kg、95% CI [− 43.181, 8.866]、p = 0.323）。SPTは事前から事後への改善を示し（Δ = 55.80%、d = 0.50）、一方でPT（Δ = 0.21%、d = 0.00）とCG（Δ = 0.26%、d = 0.00）はごくわずかな変化にとどまりました。

直線スプリント速度

10 mスプリントにおいて有意な群×時間の交互作用が認められ（ηp2 = 0.42、p < 0.001）、一方で30 mスプリントの群×時間の交互作用は統計的に有意ではありませんでした（ηp2 = 0.12、p = 0.060）（表4）。10 mスプリントについて、Bonferroni調整済みの比較はSPTとPTの間（MD = − 0.122 s、95% CI [− 0.238, − 0.005]、p = 0.039）およびSPTとCGの間（MD = − 0.183 s、95% CI [− 0.300, − 0.066]、p = 0.001）に有意差を示し、一方でPTとCGには有意差はありませんでした（MD = − 0.062 s、95% CI [− 0.180, 0.057]、p = 0.607）。群内では、SPTは10 m（Δ = 13.53%、p < 0.001、d = 1.97）と30 mスプリントパフォーマンス（Δ = 4.35%、p < 0.001、d = 0.76）の両方を有意に改善しました。PTも10 m（Δ = 5.09%、p < 0.001、d = 0.71）と30 m（Δ = 2.94%、p < 0.001、d = 0.47）のスプリントで有意な改善を示しました。CGでは、どちらのスプリント指標にも有意な事前から事後への変化は認められませんでした（いずれもp > 0.05）。30 mスプリントについて報告された周辺平均の有意なペアワイズ差にもかかわらず、群×時間の交互作用は統計的に有意ではなかったため（p = 0.060）、この指標についてトレーニング効果の差異やSPTの優位性は推測されません。

方向転換速度

ボールなし15 m方向転換速度テスト

15 m CoDテストにおいて有意な群×時間の交互作用が認められました（ηp2 = 0.45、p < 0.001）（表4）。Bonferroni調整済みの比較は、SPTとPTの間に有意差を示しました（MD = − 0.266 s、95% CI [− 0.436, − 0.097]、p = 0.001）。対照的に、SPT対CG（MD = − 0.099 s、95% CI [− 0.269, 0.070]、p = 0.454）およびPT対CG（MD = 0.167 s、95% CI [− 0.005, 0.339]、p = 0.060）は統計的に有意ではありませんでした。群内では、SPTは大きな改善を示し（Δ = 9.21%、p < 0.001、d = 1.43）、PTも有意に改善しました（Δ = 2.83%、p < 0.001、d = 0.52）。CGには有意な改善は認められませんでした（Δ = 0.61%、d = 0.07、p > 0.05）。

ボールあり15 m方向転換速度テスト

ボールあり15 m CoDテストにおいて有意な群×時間の交互作用が認められました（ηp2 = 0.44、p < 0.001）。Bonferroni調整済みのペアワイズ比較はいずれも統計的に有意ではありませんでした（SPT対PT：MD = − 0.210 s、95% CI [− 0.472, 0.053]、p = 0.160、SPT対CG：MD = − 0.205 s、95% CI [− 0.468, 0.058]、p = 0.175、PT対CG：MD = 0.004 s、95% CI [− 0.263, 0.271]、p = 1.000）。群内では、SPTは大きな改善を示し（Δ = 8.71%、p < 0.01、d = 1.79）、PTも有意に改善しました（Δ = 4.93%、p < 0.001、d = 0.68）。CGには有意な変化は認められませんでした（Δ = 0.36%、d = 0.06、p > 0.05）。

競技特異的パフォーマンス

スローインステスト

スローインステストにおいて有意な群×時間の交互作用が認められました（ηp2 = 0.73、p < 0.001）。Bonferroni調整済みの比較は、SPTとPTの間（MD = 1.762 m、95% CI [0.223, 3.301]、p = 0.020）およびSPTとCGの間（MD = 1.781 m、95% CI [0.242, 3.321]、p = 0.018）に有意差を示し、一方でPTとCGには有意差はありませんでした（MD = 0.019 m、95% CI [− 1.545, 1.583]、p = 1.000）。群内では、SPTは大きな改善を示し（Δ = 31.86%、p < 0.001、d = 2.01）、PTも有意に改善しました（Δ = 11.63%、p < 0.001、d = 0.68）。CGには有意な変化は認められませんでした（Δ = 0.11%、d = 0.01、p > 0.05）。

スタンディングキック

立ちキックテストにおいて、有意な群×時間の交互作用が認められました（ηp2 = 0.78、p < 0.001）。しかし、Bonferroni調整後のペアワイズ比較はいずれも統計的有意性に達しませんでした（SPT vs PT：MD = 4.642 m、95% CI [− 0.095, 9.380]、p = 0.056、SPT vs CG：MD = 3.285 m、95% CI [− 1.452, 8.023]、p = 0.274、PT vs CG：MD = − 1.357 m、95% CI [− 6.170, 3.456]、p = 1.000）。群内では、SPTは大きな改善を示し（Δ = 31.17%、p < 0.001、d = 2.01）、PTは中程度の改善を示しました（Δ = 15.50%、p < 0.001、d = 0.72）。CGでは有意な改善は認められませんでした（Δ = 0.03%、d = 0.01、p > 0.05）。

考察

本研究では、サッカー特有のトレーニングセッションに統合した8週間のSPTプログラムが、PTのみおよびCGと比較して、思春期およびトレーニング経験のある（Tier 2のトレーニングとパフォーマンス水準）男子サッカー選手の体力および競技特異的パフォーマンスに及ぼす効果を検討しました。全体として、週2回のSPTは幅広い体力および競技特異的アウトカムにわたって有意な改善をもたらし、その効果はPTのみまたはサッカー特有のトレーニングのみを行った後に観察された効果よりも概して大きいものでした。群間の優位性が最も明確に観察されたのは、動的バランス、反応筋力、パワー、短距離スプリント、CoD、および競技特異的パフォーマンスでした。これらの知見は、ユースサッカー選手においてスプリントとPTを組み合わせたトレーニングの有益な効果を報告した先行研究[1, 12]と概ね一致しています。しかし、トレーニング効果の大きさと統計的有意性はアウトカムによって異なり、30 mスプリントの交互作用は統計的有意性に達しませんでした（$p = 0.06$）。したがって、この知見は、スプリント測定全体にわたって一律に優れた効果があるというよりも、SPTがより広範なパフォーマンス上の利益をもたらすという証拠として解釈されるべきです。

SPTは動的バランスの有意な改善と関連し、PT群もまた有意で大きな群内改善を示しました。したがって、本研究の知見は、動的バランスの改善がSPTにのみ特有であったことを示すものではありません。むしろ、観察された群×時間の効果は、変化の大きさがトレーニング条件間で異なっていたことを示唆しています。動的バランスは、加速、減速、方向転換時の姿勢制御に寄与するため、サッカーに関連します[38]。本研究の知見は、U-19男子サッカー選手においてSPTトレーニング後のYバランスパフォーマンスの改善を報告したAlouiら[1]と概ね一致しています。しかし、これらの知見を比較する際には、トレーニングプロトコルおよび参加者の特性の違いを考慮すべきです。

RSIおよびSLJ、FJT、CMJ、絶対的脚スティフネスを含む下肢パワーパフォーマンスの複数の指標においても有意な改善が観察され、特にSPT後に顕著でした。PTもまた、これらのアウトカムのいくつかにおいて有意な改善をもたらしました。したがって、この知見は、反応性およびパワーパフォーマンスを発達させるための両トレーニングアプローチの有効性を支持する一方で、一部の変数で観察された有意な群×時間の効果は、SPT後に潜在的に更大的な改善があることを示唆しています。これらの知見は、ユースサッカー選手におけるパワーパフォーマンスに対するPTおよびSPTの有益な効果を報告した先行研究[1, 12]と一致しています。生理学的および神経筋のメカニズムは直接評価されていないため、本研究結果からこれらの適応に責任のある特定のメカニズムを決定することはできません。

脚スティフネスもトレーニング介入後に改善し、SPT後に大きな変化が観察されました。脚スティフネスは高速動作中の効率的な力発揮に関連し[16]、先行研究ではPT後のスティフネス関連特性の改善が報告されています[39]。しかし、本研究には直接的な生体力学または神経筋の評価は含まれていないため、力の伝達、筋活動、または伸張反射機能の変化に関する説明は推測の域を出ません。

スプリントパフォーマンスについては、SPTとPTの両方が10 mおよび20 mスプリントテストにおいて有意な群内改善をもたらした一方、30 mスプリントの群×時間の交互作用は統計的有意性に達しませんでした（$p = 0.06$）。したがって、この知見は、両トレーニングアプローチが短距離スプリントパフォーマンスを改善する可能性があることを示す一方、SPTの優位性の証拠は一部のスプリントアウトカムにおいて30 mの距離よりも強いことを示しています。これは、多くのスプリント動作が比較的短い距離で起こるため、サッカーに関連します[40]。先行研究でも、PTとSPTの両方後のスプリントパフォーマンスの改善が報告されています[15, 41]。それでもなお、研究間で結果を比較する際には、参加者の成熟度、トレーニング状態、スプリント距離、および介入デザインの違いを考慮すべきです。

SPTはまた、ボールの有無にかかわらずCoDパフォーマンスにも有意な改善をもたらし、その変化の大きさは概して他の群で観察されたものを上回りました。CoDパフォーマンスには、効果的なブレーキング、力の発揮、再加速が必要です[42]。本研究の知見は、スプリントとCoDの取り組みをプライオメトリックエクササイズと併用することが、このパフォーマンス特性の育成に有益である可能性を示唆しています。複合トレーニング後の同様の改善は、ユースサッカー選手でも報告されています[1, 15]。それでもなお、本研究では、これらの効果がより大きな動作の特異性、機械的負荷の違い、または他のトレーニング関連要因に起因するのかどうかを判断することはできません。

最後に、SPTはスローイン距離とスタンディングキックのパフォーマンスを改善し、これらの選定されたサッカー特異的パフォーマンス指標の向上を示しました。複合トレーニング後のスポーツ特異的パフォーマンスの同様の改善は、これまでにも報告されています[1, 12]。しかしながら、本研究では技術的な実行、動作戦略、または基礎となる生理学的メカニズムを直接評価していないため、観察された改善は、あくまで測定されたパフォーマンスアウトカムの変化として解釈されるべきです。特に、本研究のデータでは、トレーニングの転移やこれらの変化の原因となるメカニズムに関して決定的な結論を下すことはできません。

これらの知見を解釈する際の重要な考慮点は、参加者の成熟状態です。PHV前後の時期は、身体寸法、神経筋協調、筋骨格構造の急速な変化を特徴とし、トレーニングへの反応性に影響を与え、トレーニング負荷が過度または適切に管理されていない場合には、成長関連および使い過ぎによる障害への脆弱性を高める可能性があります[20, 22, 27]。この考慮点は、繰り返しの機械的衝撃を伴うPTを処方する際に特に重要です。しかしながら、PTは思春期において本質的に危険であると考えるべきではありません。むしろ、潜在的なリスクは、エクササイズの選択、量、強度、漸進性、回復、以前のトレーニング経験、個々の成熟状態を含む、トレーニング刺激の大きさと管理に依存する可能性が高いです[20, 22, 27]。最近のエビデンスはまた、適切に処方されたPTが思春期のサッカー選手のパワーパフォーマンスを改善できる一方で、適応は成熟状態によって異なる可能性があることを示しています[43]。したがって、PHV前後のSPTは漸進的かつ個別化して実施されるべきであり、実践者は全体的なトレーニング負荷と潜在的な筋骨格症状をモニタリングする必要があります。

今後の研究では、異なる成熟段階におけるスプリントおよびプライオメトリック負荷とパフォーマンスの用量反応関係を調査すべきです。体系的な障害サーベイランスを組み込んだ縦断研究もまた、異なるプライオメトリック用量がPHV前後のサッカー選手において成長関連の障害リスクを最小化しつつパフォーマンスを最適化できるかどうかを明らかにするために必要です。さらなる生体力学および生理学的調査は、観察された適応の基礎となるメカニズムを明らかにするのに役立つ可能性があります。

本研究には限界もあります。第一に、サンプルは思春期の男性Tier 2サッカー選手のみで構成されていたため、知見を女性選手、異なる成熟状態のアスリート、または他の競技レベルの選手に一般化することはできません。第二に、SPTはPTおよびCGと比較されましたが、単独の筋力トレーニングやスプリントのみのプログラムなど、他の関連するトレーニング様式とは対照されていません。その結果、観察された利益がSPTの複合的な性質に特有のものであったのか、他の単一様式の介入後にも生じるのかを判断することはできません。さらに、本研究はパフォーマンスベースのアウトカムに焦点を当てており、観察された改善を支える生理学的または神経筋メカニズムを直接評価していません。したがって、メカニズムに関する解釈は推測の域を出ません。今後の研究では、SPTを他の一般的に実施されるトレーニングアプローチ（例：レジスタンストレーニングやスプリントのみのトレーニング）と比較し、可能な場合には、パフォーマンス適応の基礎となるメカニズムを明らかにするのに役立つ補完的な評価を含めるべきです。最後に、本研究は思春期の男性サッカー選手のみを含んでいたため、知見の女性ユースサッカー選手や成人への一般化可能性が制限されます。サンプルは研究対象集団と研究目的に適切でしたが、今後の研究では女性選手において介入を再現し、性別を超えて同様の反応が観察されるかどうかを判断すべきです。

結論

SPTとPTはいずれも、思春期のトレーニング済み（ティア2）サッカー選手において、複数の体力およびサッカー特有のパフォーマンス指標の改善と関連していました。しかし、PTに対するSPTの優位性は指標によって異なり、動的バランス、ファイブジャンプテスト、10mスプリント、ボールなしの15m CoDパフォーマンス、カウンタームーブメントジャンプ、スローインのパフォーマンスではSPTを支持する有意な群間差が認められました。SLJ、RSI、脚のスティフネス、ボールありの15m CoDパフォーマンス、スタンディングキックでは、有意な群間差は認められませんでした。両群とも30mスプリントパフォーマンスは改善しましたが、群×時間の交互作用は有意ではありませんでした。これらの知見は、スプリントトレーニングとプライオメトリックトレーニングを組み合わせることで、思春期のティア2サッカー選手において、選ばれた体力およびサッカー特有のパフォーマンス指標に対してPT単独よりも追加の利点が得られる可能性があるものの、すべての測定項目にわたって一貫した優位性が得られるわけではないことを示唆しています。したがって、指導者は特定のパフォーマンス特性を狙う場合、適切に設計されたスプリントおよびプライオメトリックのエクササイズをユースサッカーのトレーニングに取り入れることを検討するとよいでしょう。

Chaouachi et al., Sports Medicine - Open, 2026, doi:10.1186/s40798-026-01155-1. Published under CC BY 4.0: https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/.

出典: Sports Medicine - Open・英語から翻訳 pubmed.ncbi.nlm.nih.gov

05 政策とクラブ U12からU15

ゲド・ロディ：イングランドにドイツのシュティッツプンクテに倣った仕組みが必要な理由

指導者へのポイント 選手が育成年代のクラブにいる場合、ドイツモデルならそこに在籍したまま週1回の無料追加セッションを受けられます。自分のカウンティがパイロットになるか注目しましょう。

イングランドには、アカデミーとグラスルーツの試合をつなぐ橋渡しが必要だ。エリート・プレーヤー・パフォーマンス・プラン（EPPP）の設計者であるゲド・ロディMBE（大英帝国勲章受章者）は、ドイツのシュテュッツプンクテのような仕組みが必要だと語る。

ロディは元プレミアリーグのユース部門責任者であり、2012年にEPPPの創設を監督した。現在はFIFAのハイパフォーマンス・エキスパートを務めており、世界中の国の育成プログラムを間近で見ている。

イングランドのアカデミー、特にカテゴリー1レベルは今や世界の羨望の的となっている一方で、グラスルーツの試合は後れを取っている。

「私たちのアカデミーは飛躍的に発展しましたが、グラスルーツはある程度取り残されてしまいました」とロディはTGGライブ2025で語った。この講演は現在TGG会員が視聴できる。

「ドイツには350のシュテュッツプンクトレーニングセンターがあり、アカデミーとグラスルーツの試合の間に位置しています。限られた才能の母集団しかないのであれば、そのギャップをどう埋めるかを考える必要があります。ですから、ギャップに注意を払いましょう。」

DFB（ドイツサッカー連盟）は350弱のシュテュッツプンクテのネットワークを持ち、約1,280人のコーチで約14,000人の選手をサポートしている。U12からU15の最優秀選手が週1回の追加セッションに指名され、これは無料で、グラスルーツクラブでのプレーを続けながら行われる。

シュテュッツプンクテのコーチは少なくともDFBのBライセンスを保有している必要があり、各拠点では選手のクラブコーチとの「トレーニング対話」をシーズンに2回行い、選手の成長について話し合うほか、地元コーチ向けの情報提供の夕べを開催している。

ロディはその後TGGに対し、これが「イングランドとドイツのシステムの大きな違いの一つ」だと語り、FA（イングランドサッカー協会）のカウンティ・デベロップメント・センターのネットワークを通じてイングランド独自の橋渡しを築きたいと考えている。

「私は常にカテゴリー3の環境を未開拓の可能性と見てきましたし、FA主導のデベロップメント・センターを通じてグラスルーツをつなぎ合わせる機会は、この国のエコシステムにおける欠けたリンクです」と彼は述べた。

ロディは、これらのセンターをカテゴリー3クラブの常設トレーニンググラウンドに建設できると考えている。

「過去に、カテゴリー3のクラブが自前のトレーニンググラウンドを持っていないために、育成資金の最大80%を施設の賃借に費やしているのを見ました」と彼は語った。

「フットボール・ファウンデーションや他の独立機関が、これらのクラブのためのトレーニンググラウンド開発の信託として機能する世界が考えられます。常設のサッカーインフラを建設し、それがFAデベロップメント・センターの地域ハブとしても機能するのです。」

ロディは、これによって3つの問題が一度に解決されると述べた。カテゴリー3クラブの施設不足、地域デベロップメント・センターのための会場の必要性、そして選手がアカデミーシステムに出入りできる「呼吸するシステム」の創設である。

「このアプローチは才能の母集団を保護し、後発的に成長する選手に具体的な機会を生み出します」と彼は語った。

ロディは、費用の一部はプレミアリーグからピラミッドの他の部分への資金再配分によって賄えると示唆した。

「ピラミッドを通じた富の再配分に関する協定の一部にできる、あるいはすべきでしょう。これには全国のコミュニティで直接的な選手育成の利益があるからです。

「もちろん、これにはすべて多少の費用がかかります。私がまだイングランドで働いていたときに数字を計算しましたが、アカデミーの賃借料の節約分だけで資本支出を支えることができるでしょう。」

プレミアリーグは、新たな財政協定に関する交渉の一環として、EFLに10年間の資金提供パッケージを提案しており、追加で18億ポンド相当と報じられている。

ロディは、これらのセンターには「タレントコーチ」という新たな人材が必要だと述べ、サー・トレバー・ブルッキングが2007年にFAのフットボール育成部門ディレクターとして立ち上げたFAスキルズ・プログラムを指摘した。これは5歳から11歳を対象に66人の専門コーチで始まり、2014年までには約160人を擁していた。

「サー・トレバーは彼のテスコ・スキルズ・コーチを創設し、彼らは非常によく訓練されたグループでした」とロディは語った。「残念ながら、彼らには活動拠点となるカウンティ・デベロップメント・センターがありませんでした。EPPPが始まると、彼らの多くが新しいアカデミーシステムで職を得ました。そろそろそのテンプレートを再活用する時期かもしれません。」

これらのセンターは男子と女子の両方の試合に貢献できる。

「カウンティ・デベロップメント・センターは、男子と女子の育成の場となり、両方の道筋に対して呼吸するアカデミーシステムを創り出すでしょう。」

ロディは、彼の提案がイングランドの育成を批判するものではないと強調した。

「スペインでどのようにプレーしたかを見れば、私たちが持つ質の高さがわかります」と彼は語った。「一方で、現状に甘んじている余裕はありません。」

イングランドは日曜日にマドリードで3-2で勝利し、スペインの43試合無敗記録を止め、今夏のワールドカップでは3位となった。

シュテュッツプンクテの内側

TGGライブで、ロディは2014年ワールドカップ決勝でマリオ・ゲッツェの決勝ゴールをアシストしたフォワード、アンドレ・シュールレをシュテュッツプンクテの力の例として挙げた。

シュルレは地元クラブのルートヴィヒスハーフェンSCでプレーし、ボーベンハイム＝ロックスハイムとルートヴィヒスハーフェンのシュテュッツプンクトで見いだされ支援を受けた後、2006年にマインツのアカデミーへ移りました。

アンドレ・シュルレ：シュテュッツプンクトの広告塔

DFBによれば、今夏のワールドカップに向けたドイツ代表メンバーのうち9人がシュテュッツプンクトを経て育ちました。そこにはヨシュア・キミッヒ、アントニオ・リュディガー、ヨナタン・タ、そしてドイツでアマチュアサッカーをプレーした後にベルギーへ、さらにブライトンへと移ったデニス・ウンダフが含まれます。

バイエルン・ミュンヘンはクラブレベルでも同様の原則を適用しています。2020年、同クラブはU9とU10のチームを段階的に廃止し、FCバイエルン・キャンパスでの試合はU11から始めると発表しました。

当時キャンパスの副スポーツディレクターだったホルガー・ザイツは次のように述べました。「この一歩により、子どもたちは地元クラブの慣れ親しんだ環境で、プレーのプレッシャーや追加の時間的負担なしに、より長く成長できるようになるはずです。」

バイエルンは今もより年少の選手たちと活動しています。U7からU9の少年たちは5か所で育成グループとしてトレーニングし、U10のグループはキャンパスで集中的にトレーニングします。同クラブは、日程が重なった場合には選手たちの地元クラブでの試合や大会が優先されるとしています。

イングランドの状況

イングランドでは、プレミアリーグの2024年EPPPレポートによると、アカデミー選手の34%がU9で加入し、半数以上がその年齢より後に獲得されています。プレミアリーグのアカデミーに関する調査では、週ごとのトレーニングと試合のセッションがU9の4回からU16の9回へと増えています。

アカデミーの外では、9月に公表されたFAのグラスルーツ戦略の中間レビューが、12万4,500以上のチームにまたがる160万人の登録選手という記録と、18万6,000人以上の登録コーチを報告しています。ただし、そのコーチのうち何人が有資格者か、またどのレベルまでの資格を持つかについては述べていません。

フットボール・ファウンデーションは議会に対し、イングランドの3Gピッチはドイツの半分であり、人工ピッチ1面あたりの選手数は970人で、ドイツの421人と比べると述べました。

機器メーカーFORZAが今夏に英国の409クラブを対象に行った調査では、自前の施設を所有しているのはわずか15%で、34%がコーチング資格の費用をボランティアにとっての課題として挙げました。

橋を架ける

マンチェスター・ユナイテッドのエマージング・タレント・センターは、北西部全域の学校やグラスルーツクラブとキャリントンのアカデミーをつなぐために2020年2月に始動し、当初のモデルとは多少形を変えつつも、今も運営されています。

同クラブの当初のエマージング・タレント・センターは、学校やグラスルーツクラブでの活動に加えて、U9からU14の選手を対象に年間44週にわたって運営されました。同クラブは、少なくとも年間500人のグラスルーツコーチにCPDワークショップを受けてもらうことを目指していました。

当時のアカデミー責任者だったニック・コックスは始動時に次のように述べました。「私たちは、リソースと知識を共有することで地元のサッカーコミュニティを豊かにする責任を認識しています。」

2024年後半にチェルシーのプレーヤーケア責任者になるために離れるまで、このプログラムを立ち上げ運営したジェン・ミルデンホールは次のように付け加えました。「私たちは前シーズンを、グラスルーツサッカーからアカデミーへ50人の少年が加入するという節目で終えました。350人以上の少年が他のプロアカデミーへ加入し、3,000人の地元グラスルーツコーチが私たちのフレンズ・オブ・ザ・アカデミー・イニシアチブに登録し、そして何百もの学校、グラスルーツクラブ、選手、保護者の皆さんが、この素晴らしいクラブで真に素晴らしい体験をしてくれたことを願っています。」

女子の試合では、FAのアドバンスト・コーチング・センターに代わってプレミアリーグが資金提供するエマージング・タレント・センターが、2年足らずでイングランドのタレント育成経路にいる女子選手の数を73センターにまたがって1,722人から約5,000人へと増やしました。トッテナムのセンターでは、選手はグラスルーツクラブか別のスポーツでもプレーしなければなりません。

ロディはTGGライブの基調講演を次の警告で締めくくりました。「世界は眠っていません。この国では素晴らしいことをしていますが、外にはそれを熱心に模倣し、同時に私たちを打ち負かそうとする大きな世界があることを忘れないでください。」

出典: Training Ground Guru・英語から翻訳 trainingground.guru

指導法

06 安全と健康

パフォーマンスを超えて：2026 TrueSport Talks の4つの学び

> **指導者へのポイント** TEAMアプローチを使えば、投稿やコメント、パフォーマンスへのフィードバックについて、選手や保護者と共有できる具体的な「立ち止まって確認する」ルーティンが手に入ります。

若いアスリートにとって、プレッシャーは練習が終わっても常に終わるわけではありません。ソーシャルメディア、パフォーマンスへのフィードバック、成功について語られる物語は、アスリートが競技の場を離れた後も長く期待につながり続けることがあります。2026 TrueSport Talksでは、こうした課題が、アスリートのメンタルウェルネスを守り、スポーツを意味あるものにする喜び、つながり、成長を保つことに焦点を当てた一日の枠組みとなりました。

11月4日にアメリカ・オリンピック・パラリンピック博物館からライブ配信されたこのイベントは、アスリート、メンタルヘルスの専門家、医療専門家、メディアの声を集め、デジタル文化、ストーリーテリング、アスリートのウェルビーイングの関係を探りました。今年のシンポジウムからは4つのテーマが浮かび上がり、それらの対話を実践的な行動につなげました。「ストーリーを形作る」「つながりを断ち、つながり直す」「自分のバッテリーを守る」「自分の心の動きをマスターする」です。

ストーリーを形作る：パフォーマンスの先にいる人を見る

アスリートの物語が結果だけに集中したら何が起こるでしょうか。イベントのストーリーテリングのセッションでは、パフォーマンスの背後にいる人を認識すること、そして公の物語がアスリートの自己理解にどう影響するかを考えることの重要性が扱われました。

「表彰台の先へ：2026冬季大会から学ぶ、アスリートの物語全体を語ること」では、モデレーターのJessica Bartley（PsyD）と、チームUSAのアスリートJessie Diggins（OLY）、Maxim Naumov（OLY）、Jack Wallace（PLY）が集まりました。このセッションでは、エリートレベルでのプレッシャー、挫折、成功の物語が、育成年代のアスリートや彼らを支える大人の経験と結びつけられました。

Digginsはこう語りました。「気にする人たちは、重要じゃない。そして重要な人たちは、気にしない。」この言葉は、常にオンラインで対応できる状態でいることへのプレッシャーに疑問を投げかけ、自分のウェルビーイングを本当に支えてくれる人や関係に焦点を当てることの価値を改めて示しました。

その焦点は「メディア、神話、メンタルウェルネス：ストーリーテリングがスポーツ文化をどう形作るか」でも続きました。モデレーターはTrueSport & Awarenessのシニアディレクター Jennifer Royer（PhD）で、USA TodayのSteve BorelliとChristine Brennan、USADA理事会副会長でオリンピアンのKara Goucher、USOPC最高対外関係責任者のKate Hartman Rosenzweigが参加しました。このセッションでは、 toughness、完璧さ、成功についてのメッセージがスポーツ環境をどう形作るか、そしてより意図的なストーリーテリングがレジリエンス、心理的安全性、助けを求めることをどう支えられるかが検討されました。

両セッションからの重要な学びは、アスリートをまずパフォーマーではなく人として見ることの重要性でした。勝敗、ランキング、完璧に見えなければならないプレッシャーを超えましょう。スポーツの外にも成長、学び、レジリエンス、アイデンティティのための余地を作りましょう。これらの対話は、強いアスリートは悩まないという神話にも疑問を投げかけ、自己認識とサポートを求めることを強さの一部として認めました。

つながりを断ち、つながり直す：より健康的なデジタル習慣のためのスペースを作る

ワークショップ「常にオン：ハイパーコネクティビティ、ソーシャルメディアのプレッシャー、そして新たなパフォーマンス環境」は、常に見られることで形作られるスポーツ体験に注意を向けました。TrueSport ExpertのDeborah Gilboa（MD）、Trevon Jenifer（PLY）、Mya Wilsonが登壇し、このセッションではソーシャルメディア、リクルーティングプラットフォーム、パフォーマンスデータ、AI生成・改変コンテンツを含む新興技術に関連するプレッシャーが扱われました。その焦点には、境界を設定すること、ますますつながる環境で信頼を守ることが含まれていました。

「つながりを断ち、つながり直す」というテーマは、これらの懸念を、アスリートがオンラインに関わる前に使える実践的な枠組みに変えました。TEAMアプローチは、アスリートに次のことを促しました。

- 返信、投稿、スクロールの前に1分待つ。

- そのコンテンツが正確で、安全で、自分の注意に値するかどうかを評価する。
- 自分を守り、他者を尊重する返答や境界を選ぶことで、自分の価値観に基づいて行動する。
- 苦しいときは信頼できる大人にメッセージを送り、気になるやり取りのスクリーンショットを保存する。

すべての通知やコメントを即座に対応すべきものとして扱うのではなく、この枠組みは立ち止まり、評価し、サポートを求めるためのスペースを作ります。

自分のバッテリーを守る：回復を計画の一部にする

デジタルのプレッシャーには身体的側面もあります。「Wired and Tired：進化するスポーツ環境の心身へのコスト」では、TrueSport ExpertのMichele LaBotz（MD、FAAP）とJeffrey Durmer（MD、PhD）が、絶え間ない接続、睡眠、回復、体型へのプレッシャー、パフォーマンスへのフィードバックに継続的にさらされることの関係を扱いました。このワークショップは、より健康的なデジタル習慣と、持続可能なパフォーマンスを支える戦略に焦点を当てました。

対応する「自分のバッテリーを守る」というメッセージは、回復をアスリートの準備の中心に置きました。休息は回復であり、不活動ではありません。このガイダンスは、アスリートとそのサポートチームに対し、回復を念頭に置いて計画し、就寝前の落ち着く儀式を築き、夜遅くのスクリーンから離れることを促しました。

このテーマは、選手がトレーニング中に何をするかという話にとどまらず、日々のルーティンに回復のための十分な余地があるかどうかという話にまで議論を広げました。

マインド・ムーブをマスターする：プレッシャーへの反応を練習する

最後のワークショップ「現代のプレッシャー・プレイブック：感情調整のためのツールキット」は、プレッシャーが訪れたときに選手がどう反応するかに焦点を当てました。TrueSportの専門家であるKevin Chapman博士（PhD）が進行役を務め、このセッションでは、感情調整とメンタルウェルネスを支えるための、ジャーナリング、エリートのセルフトーク、パフォーマンス前のルーティン、回復のための儀式など、取り組みやすい戦略を中心に扱いました。

「マインド・ムーブをマスターする」は、その取り組みを3つのステップにまとめました。

1. 感情に気づき、名前をつける。
2. 呼吸する、地に足をつける、または立ち止まることでリセットする。
3. 次に役立つ一歩に焦点を戻す。

強調されたのは、難しい感情をすべて取り除くことではありませんでした。そうではなく、このアプローチは、選手がプレッシャーの中を進んでいけるよう助けるスキル、サポート、一貫した習慣を築くことに焦点を当てました。

より健全なスポーツのための共有された責任

合わせて、4つのテーマは、選手が耳にする物語、選手が行き交うデジタル環境、選手が必要とする回復、そして選手が練習するメンタルスキルをつなぎました。このプレイブックはまた、選手がこの取り組みを一人で背負うべきではないことを明確にしました。保護者と指導者は境界を守り、その人自身をたたえることができます。メディアとファンは文脈と配慮をもって物語を伝えることができます。そして選手は、自分の喜びを守りながらスキルを築くことができます。

この共有された責任は、ユーススポーツに実践的な方向性を示します。それは、パフォーマンスを支えながらも、それに打ち込む人そのものを見失わない方向性です。

出典: TrueSport · 英語から翻訳 truesport.org

オピニオンと業界

07 政策とクラブ

ポートランド発、ユースサッカーをより包括的にする10のアイデア

> **指導者へのポイント** 費用やアクセスの問題で地域の家族が参加できない場合は、これらの実践的なモデルを、あなたのクラブの選手登録、用具の貸し出し、コーチの募集方法と比較してみてください。

全国で、コーチ、プログラム責任者、保護者、そして実に多くの人々が、高コストと排除によって色濃く定義されるようになったユーススポーツのシステムを修正しようと取り組んでいます。アスペン研究所の「State of Play」コミュニティレポートの制作で最も素晴らしいことの一つは、実際にそれを成し遂げている地域のリーダーたちを見つけることです。

オレゴン州ポートランドは、私たちの2026年「State of Play Portland」レポートの焦点ですが、こうした人々に事欠きません。地域の事業者は、家族が実際に必要としていることを中心に据えた、実用的でコミュニティ主導のソリューションで、システム上のハードルに取り組んでいます。随時登録や適応用具の貸し出しから、メンタリング優先のコーチングや無料キャンプまで、これら10のポートランドのアイデアは、プログラムがアクセスを最優先にしたときに何が起こるかを示し、他の地域が自分たちのコミュニティに持ち込めるモデルを提供しています。

アイデア：排除されてきた生徒を歓迎する、文化的に応答的なスポーツ形式を提供する

マクダニエル高校のストンプ・アンド・シェイク・チアリーディングチームの美しさは、これまで組織的なスポーツを避けてきた多くの生徒を惹きつけていることです。南部の歴史的黒人大学・カレッジ（HBCU）に起源を持つこの高エネルギーなスタイルは、シンクロした足踏み、手拍子、全身のシェイク、リズミカルなチャントを特徴としています。

私たちが話を聞いた当時シニアで、代表チームで唯一の男子生徒だったDaniel Ponceは、入部するまでスポーツをしたことがありませんでした。「他のスポーツでは、自分が受け入れられている、歓迎されていると感じたことは一度もありませんでした」と彼は言いました。

黒人であるAiva Andersonは、コーチが白人の同級生と比べて自分をないがしろにしたため、体操をやめました。「他の白人の女の子たちがみんな同じ質問をして助けてもらっているのに、私も[コーチに]同じ質問をしていたのに、同じくらい詳しい答えをもらえませんでした」と、私たちが話を聞いた当時ソフォモアだったAivaは振り返ります。「私はほとんど自分一人に置き去りにされていて、他の多くの黒人の女の子たちも同じ経験をしていました」

マクダニエルのコーチ、Sharlivia Slaughterが率いるこのチームは、多くの生徒が従来のチア、水泳、体操でよく見られると感じる、排他的な固定観念や体型への評価を拒否しています。白人、メキシコ系、アジア系、黒人の生徒が、あらゆる体型で在籍しています。

「コーチはいつも、私たちは最も弱い環と同じ強さしかないから助け合わなければならないと言っています」とAivaは言いました。「私たちはみんな同じレベルなので、お互いを比べ合うことはあまりなく、それがインクルージョンに役立っていると思います」

アスペン研究所のポートランドの若者への調査では、チア／ストンプ・アンド・シェイクは黒人の若者にとって人気の組織的スポーツのトップ5に入りました。この人気にもかかわらず、チームは「本物の」スポーツとしての地位について懐疑の目に直面しています。州の大会では、マクダニエルは伝統的なスタントやタンブリングを省いたことで減点されます。他の地域の学校が伝統的なルーティンに適応する一方で、Slaughterはオレゴン学校活動協会に対し、ストンプ・アンド・シェイクを公式に認定するよう働きかけています。

DanielとAivaは、伝統的な基準に合わせるためにチームの文化を薄めることを拒んでいます。「2位でも何でもないです。なぜなら、私たちがどれほど優れているかをみんな知っているからです」とDanielは言いました。

Aivaは、こうしたスポーツをめぐる議論における人種的な二重基準を指摘します。「特に、そこには常に根底に人種差別があるからです、わかりますか？もしストンプ・アンド・シェイクが白人のものだったら、それがスポーツかどうか、あるいは私たちを含めるべきかどうかについて、そんなに議論はないと思います」

現状として、Aivaは、多くの黒人の女の子たちがスポーツチームでチームメイトやコーチに歓迎されていると感じていないと述べ、彼女自身も体操でそれを経験しました。彼女は南部の大学に進学し、チアを続ける予定です。

「ストンプ・アンド・シェイクに入ったことは」とAivaは言いました、「スポーツで初めて平等に扱われた経験でした」

アイデア：買ったら寄付するモデルで、低所得の子どものための無料サマーキャンプに資金を提供する

一見すると、Elite Sports Academy（ESA）は、トップのユースアスリートのための排他的で高価なトレーニング施設のように聞こえます。実際には、2015年にエグゼクティブディレクターのAndy Whiteによって設立された非営利団体で、リソースの乏しい若者に完全に無料のサマースポーツキャンプを提供しています。Whiteは、一見矛盾するこの名前を、意図的な目標を持って選びました。無料プログラムに付きまとうスティグマを根絶することです。

Whiteは、低予算のキャンプはしばしばそのように見えてしまい、子どもたちにすり減ったバレーボールでバスケットボールをさせてしまうことを認識していました。子どもたちは自分でオンラインでキャンプを調べることを知っていたWhiteは、参加する子どもたちに慈善ではなく本物の興奮を感じてほしいと考えました。毎年新品の用具、高品質のキャンプシャツ、地元のプロアスリートのゲスト出演により、ESAは無料でトップクラスの体験を提供しています。少なくとも2つの助成財団が、ESAを私的で排他的なクラブだという誤った想定の下で却下したにもかかわらず、Whiteは名前を変えることを拒み、参加する子どもたちに植え付ける誇りをミッションの中心と見なしています。

最初の10年間で、ESAは幼稚園から8年生までの約3,500人の子どもたちにサービスを提供し、有色人種の若者が入学者の約90%を占めました。タイトルI校の校長、教師、カウンセラーと提携し、ESAは無料または割引給食の対象となる家庭を募集し、他の専門キャンプにはほとんどないものを提供しています。それは、夏全体の終日対応です。需要は常に供給を上回っており、ある学校では、登録が3時間以内に80の空き枠に対して170件の申し込みを集めました。

最初の8年間は助成金と寄付のみに依存していたため、ESAの拡大速度は制限され、ホワイトは入会を希望する中所得および高所得の家族を断らざるを得ませんでした。「Go to Camp, Give a Camp」は、TOMS ShoesとBombas Socksに触発されたバイワン・ギブワンモデルです。ESAは、より裕福なコミュニティでの有料スポンサーキャンプと、タイトルI校での無料インパクトキャンプを組み合わせています。スポンサーキャンプは25時間の週で250ドルです。これは、中所得の家族が価格面で排除されないように、20時間で約375ドルという全国キャンプ平均を大きく下回る設定です。

スポンサーキャンプでの有料登録はすべて、姉妹インパクトキャンプでの1人の子どもの無料参加を直接支援し、両方のサイトの人件費、保険、新品の設備を賄い、余剰収入は翌年の新しいペアの場所に回されます。ホワイトはこの取り組みを「親が親を助ける」と表現しています。

フィールドやコートでは、ESAは早期のスポーツ専門化に対抗して、楽しさ優先のマルチスポーツローテーションを行っています。サッカー、バスケットボール、フラッグフットボール、ドッジボールを、キャンパーが選ぶ「その日のスポーツ」、栄養とウェルネスの教室セッション、クラブハウスラウンジでの休憩と組み合わせています。

iDEA: 抽選なしの無料サッカーを、随時登録と家族支援で提供する

ポートランド・コミュニティ・フットボール・クラブ（PCFC）のような地域に根ざしたモデルは、多くの家族がこれまでスポーツをどのように組織してきたかを反映しています。集団で、柔軟に、そして子どもたちへの相互のケアをもってです。これは、市場主導のアプローチを代表するプレミアクラブモデルとは著しい対照をなしています。

PCFCは、最大90%の選手が白人ではなく、70%が無料または割引価格の給食を受けている集団にサービスを提供しています。PCFCは参加を完全に無料にしています。トライアルの代わりに、PCFCは練習中のスキルベースの評価を使用しています。子どもたちは自分の年齢グループでプレーを始め、時間をかけて示されたスキルに基づいて、競技チームまたは育成チームに振り分けられます。選手はこれらのレベル間を移動できます。PCFCは、希望する場合、熟練した選手に代わってより大きなクラブのトライアルを受けるよう提言していますが、オープンドアの環境があり、選手はしばしば立ち寄ったり、兄弟姉妹とプレーしたりするために戻ってきます。クラブは助成金、寄付、スポンサーシップを通じて運営資金を調達し、サッカーを家族の安定のメカニズムとして扱っています。

最も影響力のあるイノベーションは、包括的サービスの統合です。PCFCは毎月のフードパントリーを運営しており、働く親に対応するために午後6時から午後9時まで開いているというユニークな特徴があり、家族が子どもの練習と栄養のある食事のどちらかを選ばなければならない状況を避けています。「今、食べ物は実際にプレーよりも重要です」とPCFCの暫定エグゼクティブディレクター、ジェリカ・ファーガソンは述べています。

PCFCは、低所得で十分なサービスを受けていない若者にリーチするために随時登録を利用しています。このオープンドアポリシーは、季節に関係なくコミュニティを必要とする子どもたちを支援します。PCFCはトラベルチームと競争し、オレゴンユースサッカー協会の特定のスケジュールに従わなければなりませんが、その柔軟なモデルは見過ごされがちな才能を特定し、公認試合よりも練習を好む子どもたちに対応しています。

随時登録には確かに物流上の障害があります。PCFCのコーチは出席を予測するのが難しいと感じており、高い需要により、クラブはデジタルリテラシーの問題と書類収集（顔写真、出生証明書、国際クリアランス）を管理するために紙の登録に移行せざるを得ませんでした。これらの課題にもかかわらず、ファーガソンはこのモデルを提唱しています。

「子どもたちはただ再び楽しみ始める必要があるだけです」と彼女は言いました。「組織化されたプレーの量を減らしましょう。クラブスポーツの中でも、もっと気楽にできると思います。」

Idea: 野球を地域の若者に合わせた夏のプレーに移行する

十分なリソースのない子どもたちにサービスを提供する無料の夏の野球リーグ、エクストラ・イニングスは、歴史的に黒人の多いアルビナ地区で2024年に開始されました。これは、アルビナの歴史を尊重し、黒人住民の継続的な存在を支援する方法でアルビナに投資するコミュニティ主導の取り組みの一部です。

エクストラ・イニングスの目標は、13〜14歳の黒人の子どもたちが野球とソフトボールをする数を増やすことです。アスペンのポートランド地域の若者調査によると、黒人の子どもたちは白人の若者やラテン系の若者に比べて、野球を試したことがある可能性が半分です。

エクストラ・イニングスの参加者は、最初の3年間で70人から約500人に増えました。参加者の約70%から80%は有色の若者です。黒人、ラテン系、太平洋諸島系、アメリカ先住民です。多くの人は組織化された野球を試したことがなく、まずキャッチボールの仕方を学ぶ必要がありました。

デイブ・ガンダーソンとジェラルド・ボールデンに率いられたこのリーグの成功は、障壁のない理念に根ざしています。彼らはローリング方式の登録を採用しており、つまり子どもは複雑な書類手続きや収入証明の要件という障害なしに、いつでもリーグに参加できます。6月から8月までの夏季に運営することで、他のリーグがしばしば試合中止を余儀なくされるポートランドの雨季を避けています。

このスケジュールのちょっとした変更が、子どもたちがゲームを好きになるために必要な反復練習の機会を得る助けになっています。Extra Inningsは、事務的な摩擦を取り除き、無料の用具を提供することで、野球のような従来は障壁のあるスポーツが再び包摂的なものになり得ることを示しています。

アイデア: バスケットボールを学業面のメンタリングとアイデンティティに安全なプレーの入り口として使う

Youth Organized and United to Help(Y.O.U.TH)の創設者であるイマニ・ムハンマドは、「学校から刑務所へのパイプライン」をスポーツのエコシステムの直接の競合相手として挙げています。オレゴン州マルトノマ郡では、黒人青少年が犯罪の送致を受ける可能性は白人青少年の8倍、拘留される可能性は2倍です。ラティーノ/ラティーナの青少年は、司法プロセスの各判断段階で白人青少年よりも否定的な結果を経験する可能性が高いです。

高校スポーツには特定のGPAの資格要件があります。しかしオレゴン州教育省によると、ポートランドの黒人およびラティーノ/ラティーナの生徒は、同級生と比べて読解力と数学の習熟率が著しく低いです。ムハンマドは、多くの青少年が中学校の間ずっと学業要件のないAAUチームでプレーし、学業の資格要件を満たせないと高校でのプレーを突然禁じられるだけだと指摘します。14歳や15歳でのこの突然の排除は、学校という場を通じた支持的コミュニティ構造への若者の最後のつながりを断ち切る可能性があります。10代になると、学校外でスポーツをする機会は著しく減少します。

ムハンマドは、多くの黒人青少年にとって、スポーツはより大きな安全網の一部でなければならないと認識しました。バスケットボールが入り口として機能しますが、プログラムの核はリテラシー、学業面のサポート、そして応答的なプログラミングです。

私たちが話を聞いたY.O.U.THの子どもたちは、ムハンマドを多くのコーチよりも忍耐強く理解があると表現しました。「子どもたちを怒鳴ったり、『お前はこれができない、もっと速く動け、もっと運動しろ、体ができてない』と失礼に言ったりする代わりに、[ムハンマド]のようにもっと安心させるべきです」とある子どもは言いました。「例えば、座って話をして、怒鳴らないことです。」

多くの参加者が白人が大多数の学校に通っているため、バスケットボールコートは彼らが文化的および個人的なアイデンティティを完全に受け入れることができる数少ない空間の一つです。参加者の母親たちは、主流のスポーツ環境で直面する厳しい目や人種差別から子どもを守るために、意図的に他のプログラムよりY.O.U.THを選んでいると報告しています。

「彼らの同級生は[経験している人種差別]についてまったく知らず、理解していませんが、うちの子どもたちは対処しなければならない追加の層があるようなものです」とある母親は言いました。「私たちがどこかへ行くときは、慎重でなければならず、子どもたちに『あなたは代表しているんだから、彼らはあなたを見ているのよ。彼らはあなたのすることを全部見ているのよ』と言わなければなりません。それは大変なことです。」

アイデア: 適応用具を貸し出し、施設を共有して、障害のある子どもたちがスポーツを試せるようにする

アスペン研究所が話を聞いた障害のある子どもたちの親たちは、ポートランドの適応スポーツ環境がいかに包括的であるかを称賛しました。一部の家族は、地域の医療の質、信頼できる健康安全網を作る支援的なオレゴン州の資金援助、そして利用しやすい適応スポーツの機会のために、ポートランドへ引っ越す、あるいは留まることを明確に選んでいます。

しかし親たちと子どもたちは、最初は適応スポーツの機会を知らなかったとも報告しました。ある母親は情報を「行き当たりばったり」でコミュニティのあちこちに分断されていると表現しました。アクセスは口コミ、医療提供者の推薦、あるいは病院の対象を絞ったニュースレターに大きく依存しています。一度家族が障害者コミュニティとうまくつながれば、リソースはより自由に流れますが、最初の段階は多くの家族にとって乗り越えられないように感じられます。

ポートランドはAdaptive Sports Northwest(ASNW)のような地元組織の恩恵を受けており、この組織は用具を貸し出し、またレンタルすることで、アスリートが車いすバスケットボール、車いすラグビー、ゴールボール、パワーサッカー、水泳、陸上競技、シットバレーボール、ピックルボール、アーチェリー、サイクリングなどのスポーツを試せるようにしています。専用の体育館がないため、ASNWは施設について地域のパートナーシップに頼っています。パラリンピック金メダリストであるASNWのエグゼクティブディレクター、ジェン・アームブラスターは、家族はこうしたプログラムの存在を知らないことが多く、学校も体育でスポーツをいかに簡単に適応させて包摂できるかに気づいていないことが多いと指摘します。

ポートランドへの引っ越しは、14歳の車いすレーサー、エイドリアン・ゼデックにより良い医療と適応スポーツをもたらしました。彼の母ベサニーは、エイドリアンの希望を育んだのはASNWのおかげだと言います。ベンソン高校はエイドリアンにとって前向きな経験でしたが、官僚的な障壁は依然として残っています。

学校にはアダプティブチェアがあり、車椅子を使う体育教師も在籍しているにもかかわらず、ベサニーによると、学区は器具に対する責任を負うことを拒否しました。ベンソン校の副校長は、エイドリアンが安全に参加できるよう、自費で車椅子をレンタルしました。エイドリアンはパラリンピアンとの出会いに刺激を受け、ハンドサイクルやアダプティブ・スキューバダイビングを試すことを通じて、新たな目的を見出しました。彼はポートランドが、障害のない人々がアダプティブスポーツを体験し、必要なスキルを尊重するためのコミュニティデーを設けることを望んでいます。

「できないことに対して多くの注目と同情を集めるんです」とエイドリアンは言いました。「だから、見て、こんなことができるんだよ、というふうに振る舞えるのはいいことです」

アイデア: コーチ研修と、メンタルヘルスとチーム文化に関する学校サミットを組み合わせる

オレゴン州にはコーチ向けの独自のメンタリングの枠組みがあります。オレゴン州学校活動協会（OSAA）は、元アスレチックディレクターのトム・ベントとピート・ルキッチによる取り組み「ビヨンド・ザ・スコアボード」を採用しました。彼らは10年前にこの活動を始め、主に物流に集中するアスレチックディレクターからしばしば見過ごされがちだと感じていたコーチたちに投資してきました。

既存の全国的な研修コースがしばしば退屈だったことを認識し、彼らはコーチ向けにより魅力的なオレゴン州独自のコースを開発しました。OSAA財団の資金提供を受け、ビヨンド・ザ・スコアボードは毎年、州内のさまざまな規模と場所の新たな学校群をこの追加支援の対象としています。

- 必須研修: すべての1年目のコーチは、2時間の3Dインスティテュートコースを修了しなければなりません。
- サミット: コーチたちは、心理学、メンタルヘルス、アスリートの心と自己価値の捉え方などのテーマについて、3時間の対面討論に参加します。
- 文化構築: アスレチックディレクター（AD）は「州大使」として行動し、単なる部門の管理者ではなく、中核的価値観と意図的なリーダーシップを育みます。

ベントとルキッチは、学校が最初のパイロット年以降も長期的なフォローアップを続けることに課題があると指摘していますが、一部の学校は優れた取り組みを続けています。2025年時点で、ポートランド地域の2つの高校（アイダ・B・ウェルズ校とセンテニアル校）が参加していました。より多くの地元高校がパイロットの機会を追求する可能性があります。さらに、ベントとルキッチは学校に次のステップを取ることを勧めています。

- 推進者を特定する: ADは自分だけで行うことはできず、文化的変革を導くコーチを見つけなければなりません。
- 執行委員会を形成する: 学校全体の基準を揃えるコーチ主導のグループを作り、定期的に集まります。
- 意思決定者を巻き込む: 予算不足にもかかわらず、教育長や学校委員会を説得して専門的能力開発に資金を提供させます。

アイデア: 公共コートのレンタルと成人クラスから授業料無料のユースプログラムを補助する

排他的なテニス競技の多様化を目指してアーネスト・ハーツォグ博士によって設立されたポートランド・テニス・アンド・エデュケーション（PT&E）は、30年間で18,000人の青少年にサービスを提供してきました。テニスはポートランドで非常に人気があり、アスペン研究所が調査した青少年の35%が少なくとも一度はこの競技をしたことがあり、女子は男子よりわずかに多くプレーしています。しかし、黒人（13%）とラテン系（21%）の地元の子どもたちは、白人とアジア系（それぞれ44%）よりもはるかに低い割合でテニスを試しています。

PT&Eは単なるテニスクリニックではなく、集中的な放課後と夏の介入プログラムです。参加者は年間1,000時間以上の学校外支援を受け、マンツーマンの個別指導や、金融リテラシーや就職面接の授業も含まれます。PT&Eのエグゼクティブディレクターであるキャンベル・グレン・ガロンジクによると、平均的な子どもは5年以上在籍します。2026年、全米テニス協会財団はPT&Eを全米272チャプターの中から年間最優秀全国ジュニアテニス・アンド・ラーニングチャプターに認定しました。

PT&Eの財務モデルは特に注目に値します。PT&Eは市所有のセントジョンズ・ラケットセンターを拠点とし、公共コートのレンタルと成人クラスからの収入が、授業料無料のユースプログラムを直接補助しています。これにより、裕福なレクリエーション選手が恵まれない青少年のための機会に直接資金を提供する、持続可能なソーシャルエンタープライズモデルが生まれています。

結果は自らを物語っています。PT&Eは長期参加者について100%の定時高校卒業率を維持しています（2025年のポートランド公立学校の卒業率は83%でした）。

アイデア: クィアおよびジェンダー・エクスパンシブな青少年のためのスポーツにおける安全な空間を作る

ローラーゲームはポートランドで人気があり、ローズシティ・ローラーズは女性、女子、ジェンダー・エクスパンシブな人々にサービスを提供しています。保護者によると、このスポーツは他のスポーツにはない、クィアおよびジェンダー・エクスパンシブな青少年にとって独特の安全な空間を提供しているといいます。

全国的に、LGBTQ+の青少年は、差別的な政策と嫌がらせへの恐れのために、同世代よりも低い割合でスポーツを行っていると、トレバー・プロジェクトは述べています。UCLA法科大学院のウィリアムズ研究所は、13歳から17歳の米国の青少年の3%がトランスジェンダーであると推定しています。

ローズシティ・ローラーズの保護者は、ローラーゲームは費用のかかる遠征競技である一方で、子どもたちが判断されることなく自分のアイデンティティを表現し、代名詞を使うことを可能にすると指摘しています。この経験はしばしば学校環境とは著しく対照的です。

「小さな、ほんのわずかな言葉の変化が、彼女たちの人生に大きな違いをもたらしました」と、ローズシティ・ローラーズのある母親は話しました。「私たちは、自分のスケーターたちを女の子たちではなく、スケーターと呼ぶようになりました。」

アイデア：地域のリーダーが集まり、増大するプレイ・トゥ・プレイ費用に対抗する年次サミットを開催する

近年、ポートランド・コミュニティ・フットボール・クラブ（PCFC）は、アクティブ・チルドレン・ポートランドや他の地域の青少年非営利団体などの支援を受けて、公平性に焦点を当てた地域の青少年スポーツ連合を構築することについて話し合ってきました。彼らの取り組みは、地域のリーダーや公務員を集め、「プレイ・トゥ・プレイ」の現状に異議を唱えるものです。この年次イベントは、スポーツを地域の健康を改善する貴重な手段として推進することにより、アクセス、帰属意識、体系的な機会に焦点を当てています。

2025年、PCFCの2回目の「Erase the Gap」イベントには、州議会議員のトラビス・ネルソン、People of Color Outdoorsのエグゼクティブディレクターであるパメラ・スローター、そしてポートランド・ソーンズ、フレンズ・オブ・ベースボール、アクティブ・チルドレン・ポートランド、ノース・ポートランド・サッカー・クラブの代表者などが登壇しました。2026年のイベントでは、Organización de Amigos、Y.E.S. Baseball、アクティブ・チルドレン・ポートランド、マルトノマ・アスレチック・ファウンデーションのリーダーたちと対話が行われました。

アクティブ・チルドレン・ポートランドは、過去15年間、主にタイトルI指定校とポートランド東部の学校で、無料の放課後プログラムを提供してきました。アクティブ・チルドレン・ポートランドは、幼稚園から8年生までの児童を対象に、サッカーやバスケットボールなどの学業と体育を組み合わせたプログラムを提供しており、学校の現場で有給のコーチ兼メンターを活用し、他の青少年支援団体と連携しています。

連合の構築は、始めるのも維持するのも難しいものです。PCFCの暫定エグゼクティブディレクターであるジェリカ・ファーガソンは、PCFCのような小規模な非営利団体に負担をかけるのではなく、専任の組織がこうした連合を組織する管理上の負担を担うことを望んでいます。しかしファーガソンは、これらの非営利団体には、最初の段階で連合への参加を呼びかけ、歓迎すべきだと指摘しています。

ポートランドの地域リーダーたちは、青少年のスポーツと遊びへのアクセスを増やすための連合を構築する初期段階にあります。

ジョン・ソロモンは、アスペン研究所のプロジェクト・プレイ・イニシアチブのリサーチディレクターです。

出典: Aspen Institute Project Play・英語から翻訳 projectplay.org

08 政策とクラブ

あなたのプログラムはカナダに来たばかりの参加者を歓迎していますか？確かめるための7つのワークブック

指導者へのポイント クラブが新しく来た家族にリーチしたい場合は、登録方法、翻訳された情報、定住支援機関との連携に関するチェックリストの質問が、具体的な出発点になります。

「誰でも歓迎」と登録ページに書くのは簡単です。カナダに到着したばかりの家族があなたのプログラムを見つけ、申し込み、翌週もまた来るかどうかは、また別の話です。

そして、その重要性はスポーツの枠をはるかに超えています。Institute for Canadian Citizenshipの調査では、新しく来た人の87.3%が、自分が快適で歓迎されていると感じられる活動に参加することが、カナダへの帰属意識とつながりを高めると答えています。[1] The New-to-Canada Long-Term Development in Sport and Physical Activity Pathway（NLTD）は、包摂を優先するスポーツプログラムが、カナダに新しく来た人々が大切にされ、支えられていると感じ、ここで未来を築く可能性が高まる環境づくりに役立つと指摘しています。

そのような環境を自分のプログラムでつくるには時間と計画が必要であり、そこで登場するのが新しいNLTD Workbook Seriesです。7つの実践的なワークブックは、NLTDの重要な情報と記入式のスペースを組み合わせているので、自分の組織、プログラム、コミュニティに直接応用できます。

「NLTDは組織に『なぜ』と『何を』を伝えます。これらのワークブックは『どのように』についてです。クラブ、定住支援機関、州［または準州］のスポーツ組織のいずれを運営していても、チームと座って数ページを進めれば、すぐに取れる第一歩を持ち帰ることができます」と、Sport for Lifeの戦略的イニシアチブ担当ディレクターでNLTDの共著者であるKabir Hoseinは述べています。

各ワークブックの中身は次のとおりです。

1. NLTDのアプローチを取ることで得られる機会

カナダに新しく来た参加者を歓迎することは、関わるすべての人に利益をもたらします。新しく来た人を支援する組織は、支援する人々の社会的つながりの強化とウェルビーイングの向上が見られ、スポーツ・身体活動組織は、新興スポーツの成長、人材プールの拡大、定着率の改善が見られます。

このワークブックには、14項目のChecklist for Inclusionも含まれています。たとえば、登録方法を複数用意しているか、自分のスポーツに関する情報が地域の定住支援機関で入手できるか、スタッフ、コーチ、ボランティアにカナダに新しく来た人が含まれているかを尋ねます。はい、いいえ、わからないで答えることで、自分の組織が現在どこに立っているかがわかります。

2. 認知と最初の関わり

自分のプログラムが存在すること、どこにあるか、どのようにアクセスするかを知らなければ、人は参加しにくくなります。また、最初の体験が差別、サポートの不足、開放性の低さによって特徴づけられれば、戻ってこないかもしれません。

これら2つの前段階が合わさって、意味のある持続的な関わりの基盤が築かれます。このワークブックの推奨事項には次のものが含まれます。

- 体験日の後の次のステップを、交通手段を含めて明確で障壁のないものにする、または少なくとも明確な道順を示す。
- リーダーの話を最小限に抑え、参加者を早くから頻繁に関わらせる。
- 各セッションをつながりをつくる活動で始める。

NLTD全文には、コーチへの有用な注意点が加えられています。文化によっては、直接のアイコンタクトが自信と関わりの表れであることもあれば、無礼や挑戦的と見なされることもあります。参加者の文化的背景、価値観、信念を理解することが、効果的なコミュニケーションとホリスティックな発達を支える学習環境につながります。

3. NLTDとLTDフレームワークの関係

スポーツや身体活動への入り口は一つではありません。子どもはActive StartやFUNdamentalsから入るかもしれませんし、カナダに新しく来た大人はActive for Lifeから始めるかもしれません。いずれにせよ、鍵となるのは素晴らしい最初の関わりです。

その pathway の中で自分の居場所を見つけられるよう、このワークブックはNLTDがLong-Term Development in Sport and Physical Activity（LTD）フレームワークをどのように発展させているかを説明し、その後、自分が直接またはパートナーを通じて支える段階と前段階、そしてギャップがどこにあるかを尋ねます。また、実在でも想像でもよい一人の参加者の、到着から次のステップまでの旅を描きます。

4. 歓迎的で包摂的な体験への障壁と解決策

ここで扱う6つの障壁は、時間、お金、文化、情報、コミュニケーション、差別です。それぞれについて、実際にどのように現れるかと、次のような解決策を示します。

- 異なる時間と曜日でのドロップイン・プログラム。
- 会員登録前の無料体験期間に加え、対象となる参加者へのKidSportやCanadian Tire Jumpstart Charitiesからの助成金。
- 自分のコミュニティを反映した、英語とフランス語以外の言語の資料。
- スポーツコミュニティ内の人種差別や差別に対処し闘うために設計された無料リソース。たとえばPlay Fair: Anti-Racism in Sport Toolkit。

その後の自己評価表では、各障壁が自分のプログラムに存在するか（はい、いいえ、わからない）と、最初に試す行動を記入できます。各障壁の詳細については、Sport for Life for Every New-to-Canada Participant 2.2を参照してください。

5. 多くの旅：事例

アルフォンソ・デイヴィスはガーナの難民キャンプで生まれ、地域コミュニティのプログラムと草の根サッカーを通じて才能を伸ばし、やがて世界を代表する左サイドバックの一人になりました。NLTD全文によると、家族がエドモントンに定住した後、彼が初めて組織的なサッカーをプレーしたのはFree Footieで、これは十分な支援を受けられない子どもたちのための無料の放課後プログラムです。

ほかのストーリーは、地域コミュニティに機会をつくることについてのものです。ダシオス・リチャードソンは難民としてカナダに到着し、悲しみと孤独に対処するためにサッカーを活用し、現在はコーチング、メンタリング、無料のスポーツ機会を通じて周縁化された若者を支援しています。リシャブ・シャルマはフォート・セント・ジョンに引っ越し、競技バドミントンのコミュニティが見つからなかったため、2019年にPeace Region Badminton Clubを設立しました。

彼らのストーリーは、スポーツを通じて信じられないほどの影響を与えてきた第一世代および第二世代のカナダ人によるほかの5つのストーリーと並び、最後にあなたへの問いが続きます。あなたのコミュニティで、称える価値のあるストーリーを持つのは誰でしょうか。

6. 段階ごとの考慮事項

カナダに来たばかりの参加者を惹きつけるには、発達の各段階で思慮深く、思いやりがあり、包摂的なアプローチが必要です。特に彼らの多くは、あなたのプログラムにたどり着く前に人生が中断された経験を持っているからです。だからこそ、考慮事項はActive StartからActive for Lifeまで段階ごとに整理され、次のものを含みます。

- FUNdamentalsでは視覚資料と実演。指示が言語を越えて伝わるようにします。
- Train to Trainではメンタルヘルスとウェルネスの支援。若者が適応、学業、競技スポーツに関連するストレスに対処している可能性があるからです。
- Train to Winではアスリートのビザ取得の支援。

各段階は3つの問いかけ（すでにうまくできていること、行動に移す考慮事項1つ、あなたのプログラムでそれがどのような形になり得るか）で締めくくられ、Community Scanのテンプレートは、あなたのコミュニティにある良い人々、良い場所、良いプログラムを整理するのに役立ちます。

7. NLTDを実施するための収益創出

NLTDが開発されていたとき、フォーカスグループの参加者は、カナダに来たばかりの人々をスポーツと身体活動に迎え入れたいと考えているが、その資金をどう調達するか分からないと述べました。このワークブックはそれへの直接の応答です。

全国、州・準州、地域のスポーツ組織向けに加え、新来者を支援する組織向けの収益アイデアが見つかります。次のものを含みます。

- 政府の助成金
- 新来者の顧客基盤が強い企業からのスポンサーシップ
- 地域の文化団体と共催するコミュニティイベント
- 部門をまたいだ共同資金申請
- 「Adopt-a-Team」または「Sponsor-a-Newcomer」キャンペーン

最後に、最初の一歩、その責任者、目標日を書き出すよう求めています。

どこから始めるか

各ワークブックは同じ問いから始まります。どのワークブックから始めますか、そしてそれによってあなたのプログラムやコミュニティの何を変えたいですか。

新来者の定住を支援しているなら、Awareness and First Involvementが、あなたが関わる人々をスポーツと身体活動につなぐ助けになります。クラブやコミュニティプログラムを運営しているなら、Barriers and Solutions to a Welcoming, Inclusive Experienceで、プログラムを障壁ごとに評価できます。州・準州・全国のスポーツ組織は、NLTDを実施するための各レベルに応じた収益向上策を見つけられます。そして今週ひとつだけしか時間がないなら、Checklist for Inclusionに記入してください。

NLTD全文は参加者だけにとどまりません。カナダに来たばかりのコーチや審判員を採用するためのチェックリスト（母国で得た審判経験や資格をどう認めるかを含む）、カナダに来たばかりの人々を理事会に迎えるための指針、先住民との関係についてのセクション（一部の新来者は母国では先住民である可能性があると述べています）も含まれています。

包摂は譲れないものであり、これらのワークブックは実践的な出発点です。

[1] Institute for Canadian Citizenship, “The Newcomer Perspective: Isolation after Covid, but Accessing Recreational Activities Can Help,” 2023, https://forcitizenship.ca/article/canoo-survey-newcomers-isolated-recreational-activities/.

出典: Sport for Life · 英語から翻訳 sportforlife.ca

HOBBIT WEEKLY

読んだアイデアを、次の練習で。

チームの年代と今週練習したいことを Hobbit に伝えれば、ひと言から完全な練習メニューを作り、すべてのドリルに図を付けます。

スキャンしてウェブ版と
バックナンバーへ

翻訳は AI によるもの。どの記事にも原文へのリンクがあります