

欧米主流のマルチスポーツ・アプローチとは？



マルチスポーツ・アプローチとは、複数のスポーツ競技を意図的に経験させることです。

つまり1つの種目に限らず、多様な競技や練習環境に参加することをいいます。

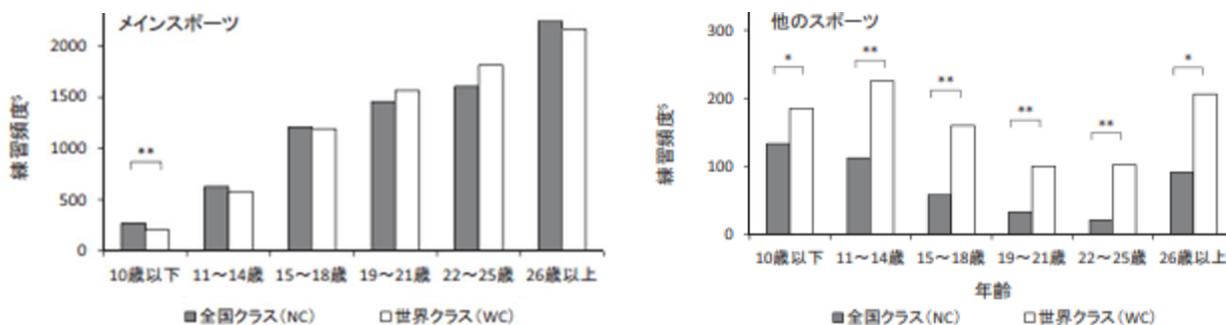
日本では子どもたちにスポーツをさせると、野球、サッカー、水泳など、1種目のスポーツに固着しがちですが、

諸外国では、幼少期から「シーズン制の導入や練習で他種目を応用するなど」して、複数のスポーツを経験する機会が設けられています。野球発祥の地アメリカの子どもたちは、1年間を3つのシーズンに分けられて野球の他にアメフトやバスケットボールをやる子たちが多いです。メジャーリーグで活躍するプロ野球選手たちが4ヶ月/年しか野球をやっていないことを知ると日本人は驚きますよね。

日本の中学校では「1種目の部活動に所属することがあたりまえ（他種目のチームに兼部することがない）」が一般的で、おそらく気づかずに「二兎追うのはよくない」という文化が教育現場から根付いてしまったのだと考えています。

しかし、日本を代表するトップアスリートでも実は幼少期から複数の競技経験を持ち、プロとして成功している選手はたくさんいます。例えば、野球界には大谷翔平選手（バドミントンと水泳）や松井秀喜氏（柔道）、プロテニスの錦織圭選手（サッカー）、プロゴルフの渋野日向子選手（ソフトボール）、プロバスケットボールの八村塁選手（野球）のように幼少期から複数のスポーツ経験を持つアスリートが存在しています。

ドイツでは、マルチスポーツの価値について多数研究が行われており、オリンピック競技の代表選手を対象にアンケートを実施したところ、国際大会でドイツ代表として活躍する選手は幼少期にはメインスポーツ（メインスポーツの定義は結果的にその被験者がオリンピックに出場した競技を指す）の練習頻度よりサブ的に他のスポーツに取り組む時間の方が長い事実が報告されています。（下記図1参照）



ドイツ代表選手に行った調査結果(図1)

では、幼少期にマルチスポーツアプローチを経験することは、どのようなメリットがあると研究報告されているのでしょうか？

欧米では、複数競技の経験価値として「精神力向上」「各種能力向上」「ケガの予防」の3つの効果が論文等で広く提唱されています。

燃え尽きのリスクの低下

各種能力向上

怪我のリスクの低下



① 燃え尽きのリスク低下

マルチスポーツ的価値の1つ目は、「燃え尽きのリスク低下」です。

早期に複数のスポーツに参加することは、専門的（1つの種目）に活動している子どもと比べて大きなモチベーションに影響することが示唆されました。

また、**感情的ストレス、バーンアウト（燃え尽き）のリスクが低い可能性**も示唆されました。（*J Phys Educ RecreatDance, 2010*）

つまり、早期に専門化すると燃え尽きの可能性を高めるが、複数のスポーツを経験することで燃え尽きのリスクを低下させることが期待できます。

② 各種能力向上

マルチスポーツ的価値の2つ目は、「運動能力」と「非認知能力」の向上です。

日本では、1993年に心理学者であったエリクソン教授らが音楽家を対象に行い、明らかになった「1万時間の法則」がスポーツ界にも知れ渡り、一流選手になるためには長時間の練習をしなければならないとされてきました。しかし、2003年にオーストラリアのバスケットボールを始めとした3種目の代表選手を対象に行われた研究結果では平均13年間で代表レベルまでに4000時間の練習を行い、12歳から1つのスポーツに絞り始めたと報告され、近年では、代表選手になるためには複数のスポーツをバランスよく行うことが良いとされ、「1万時間の法則」は否定され始めています。その要因として挙げられるのが「能力を応用する力」です。マルチスポーツでは、俊敏性・柔軟性・瞬発性などといった、競技ごとに異なる能力とバドミントンのスマッシュとバレーボールのスパイクといった共通している動きをバランス良く行うため「能力を応用する力」が身に付くとされています。

特に幼少期は、「能力を応用する力」を身につける最大のチャンスであり、マルチスポーツ的価値の恩恵を十分に受けることができます。

そして、運動能力が高まる過程で

「やればできる！」という自信を自分で感じられます。

これは、「セルフ・エフィカシー」（自己効力感）と呼ばれています。

実際にデータがあります。

125人の小学生を対象とした調査において下記の結果が出ています。

マルチスポーツ実施グループ 63人

- ・20m シャトルラン 向上
- ・投てき—————向上
- ・プロセス志向———向上
- ・結果志向—————向上
- ・自信—————向上

マルチスポーツ非実施グループ 62 人

・20m シャトルラン 向上

・投てき—————低下もしくは同等

・プロセス志向—————低下もしくは同等

・結果志向—————低下もしくは同等

・自信—————低下もしくは同等

(Caterina et al., 2012)

このメンタル的な部分は、**将来大人になっても役立つ**もので、今後の子供の成長に培われるものです。

また、マルチスポーツが前提の諸外国では、非認知能力(意欲、やり抜く力、協調性)が高い子は認知能力(学力)も伸びるが、認知能力が高いからといって、非認知能力が伸びるわけではないことが認められています。

つまり、幼少期にたくさんのスポーツを経験し、異なる指導者や仲間、環境に触れることが、**非認知能力を向上させ、その後の学力にも影響**を及ぼします。

③ 怪我のリスクの低下

マルチスポーツ的価値の3つ目は「怪我のリスクの低下」です。

幼少期から1つのスポーツを行ってきたユースアスリートは、そうではないアスリートにくらべてオーバーユース（練習のし過ぎ）によるスポーツ傷害のリスクが1.5倍、総合的なスポーツ傷害のリスクが1.6倍高くなることが報告されています(Post et al., 2017)。

また、MLB選手にとった調査結果では、高校時代に複数のスポーツを経験している選手のほうが怪我のリスクが減り、また、プロ入り後の成績も良いことが報告されています。(図2参照)

つまり、マルチスポーツを行うことにより、**怪我のリスクを下げる**ことができるということが分かります。

MLB選手及びマイナー選手を対象に行った調査結果(図2)

	複数スポーツ経験者	単一スポーツ経験者
メジャー平均試合出場数	95.9 試合	71.6 試合
上半身の故障率	50%	63%
肩か肘を故障した投手の割合	11.2%	16.9%
投手の肘故障の再現率	17%	33%



帝京大学

経済学部経営学科 スポーツ経営コース

TEIKYO UNIVERSITY.Faculty of Economics.

Department of Business Administration.

准教授

大山 高 (スポーツ科学博士)

Associate Professor,

Takashi OYAMA ,Ph.D in Sports Science.