



今日のゴール

全体：20分

この20分で持ち帰ってほしいこと

3つのポイント

- ① 子どもの時期は「土台づくり」。いろいろ経験するほど伸びやすい
- ② ケガ・燃え尽き・離脱を減らし、長く楽しく続けやすい
- ③ 世界の主流は「早く絞る」より「広く育てて、あとで選ぶ」

※ 競技や個人差により例外もあります（後半で注意点を説明）

マルチスポーツ = 「複数競技」 + 「多様な運動経験」



ポイント：競技を“増やす”より、
「体の使い方の引き出し」を増やすこと

具体例（イメージ）

- ・ 季節で競技を変える
（例：春＝陸上／夏＝水泳／秋＝球技）
- ・ 週の中で「主競技＋補助の運動」を組み合わせる
- ・ 遊び（鬼ごっこ、縄跳び、ボール遊び）も立派な運動経験

大事：休養と“やりすぎない総量管理”

「早く1つに絞るほど有利」とは限らない

よくある背景

- ・ 選抜の早期化／通年チームの増加
- ・ “遅れる不安”から練習量が増えやすい
- ・ 同じ動きの反復が増え、成長期の負担が偏る

研究・提言の方向

- ・ 子どもは成長、成熟が個人差大
- ・ 多様な経験は、ケガや燃え尽きのリスクを下げる可能性
- ・ 「健康で楽しく、長く続く」ことを優先する流れ

※ マルチスポーツ＝「やる量を増やす」ではありません（総負荷と休養が大前提）

意義①

身体づくり・運動能力

土台（基礎運動能力）を広くすると、専門競技で伸びやすい

 動きの引き出し

- ・走る、跳ぶ、投げる、止まる
- ・方向転換、バランス、リズム

→ 競技を変えても適応しやすい

 偏りを減らす

- ・同じ動作の反復を分散
- ・異なる筋群をバランスよく使う

→ オーバーユース(過負担) のリスク軽減に寄与

 学習の転移

- ・空間認知、判断、駆け引き
- ・ボール感覚、タイミング

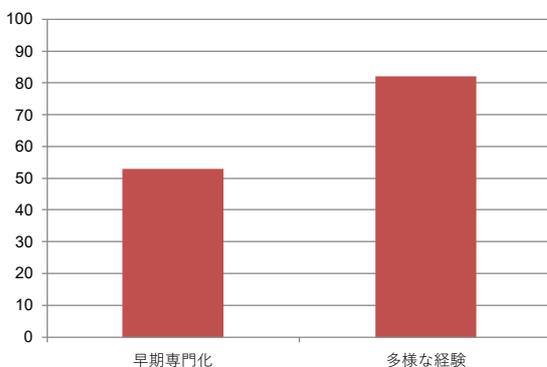
→ 他競技の経験が主競技に活きる

意義②

ケガ・燃え尽き・離脱

「続けられる」ことが、いちばんの強さ

18歳時点の競技継続（報告書内の研究紹介）



保護者が押さえる要点

- ・同じ動作の反復が続くほど、負担は偏りやすい
- ・“楽しい”が続かないと、離脱は起きる
- ・マルチスポーツは刺激が変わり、興味を維持しやすい

✓ 大事：休養日、オフシーズン、痛みのサイン

意義③

心・社会性・学び

競技が変わると「人・役割・ルール」が変わる → 成長の機会が増える



適応力

初めての環境でも試行錯誤できる



コミュニケーション

違う仲間・指導者と関われる



自己理解

得意・好き・合う環境が見えてくる



リーダーシップ

役割経験が増え、主体性が育つ

ヒント：競技を変えるのが難しくても、「遊び・多様な運動」は家庭で作れます

© 2026 / 保護者向け説明資料

7

世界の動き

「広く育てる」が主流

各国は“子ども中心”の設計にシフト



カナダ

長期育成（Long-Term Development）の枠組みを政策・競技団体・地域に広く導入

ノルウェー

「子どもの権利」を明文化：参加・安全・楽しさを中心に設計

米国（小児科の提言）

単一競技の早期専門化に注意喚起。多様なスポーツ経験と休養を推奨

© 2026 / 保護者向け説明資料

8

日本も「多様な機会」を作る方向へ

これまで（強みもある）

- ・学校部活動中心で、所属が安定
- ・仲間意識や継続性が作りやすい

一方で…

- ・種目変更や複数競技が難しい
- ・地域差／指導・練習量の固定化

これから（政策の方向性）

- ・地域全体で子どもの活動機会を保障
- ・地域クラブ活動の推進、体験格差の防止
- ・子どものニーズに合う「多様なスポーツ」を、地域で安全にできる環境づくり

「選べる環境」が増えるほど、マルチスポーツは実践しやすくなります

「何を、どれくらい？」の目安（ざっくり）

小学校低学年

遊び中心・基本動作

- ・短時間で楽しく
- ・いろいろな動きを経験
- ・勝敗より「できた！」

小学校高学年 ～中1

複数競技・技術の土台

- ・季節で競技を変えるのも◎
- ・主競技+補助運動
- ・痛み・疲労は早めに調整

中2～高校

必要に応じて専門化

- ・伸ばす時期は人それぞれ
- ・専門化しても補助運動は残す
- ・オフと睡眠を最優先に

※ 競技特性（早期にピークが来やすい競技など）や、成長の個人差で調整します

マルチスポーツの落とし穴：量が増えすぎる

チェックリスト（家庭で）

- 週に1～2日は完全休養がある
- 痛み（特に成長痛っぽい部位）が続いていない
- 眠れている／食べられている
- “楽しい”が残っている
- 大会が続いたり、掛け持ちしたりで過密になっていない

例外・補足

- ・一部競技は、比較的早い段階で専門性が必要になる場合があります（体操・飛込・フィギュア等）
- ・ただし多くの競技では、**「専門化は遅めが安全・持続的」**という提言が主流です

迷ったら：医療職や指導者に「総負荷」を相談（痛み・疲労のサインを優先）

まとめ

- ・ 1) 子どもの時期は「土台づくり」：多様な運動経験が後の伸びを助ける
- ・ 2) ケガ・燃え尽き・離脱の予防には「偏りを減らす+休養」が重要
- ・ 3) 世界は“子ども中心”へ。日本も「多様な機会」づくりへ移行中
- ・ 4) 実践のコツ：増やしすぎない。総負荷と休養を管理する