

スポーツ知識 **専門家に聞く・第15回**

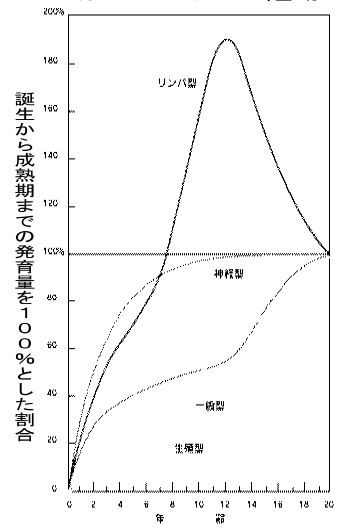


浦安市総合体育館
指導員 柿崎直宏

小中学生の体力つくりと傷害予防

近年「子どもの体力が低下している」と一度は聞いたことがあると思います。実際に学校で行われる『体力テスト』は昭和60年ごろを境に低下の一途をたどっています。また積極的に運動をする子どもとそうでない子の二極化傾向になり、体力の低下が深刻な問題となっています。
そこで今回は“体力つくり”についてご紹介します。

『体力』＝持久力・筋力と考えがちで“体力つくり”と聞くと「持久走で心肺機能上げる・筋力トレーニングをする」と思われる方もいらっしゃると思います。『体力』は身体的体力と精神的体力に大別され、病気やストレスに対する抵抗力や意思や意欲をも含めた広い意味があります。
一般的に体力の意味は「運動に耐える身体の力」のことですので、もちろん間違いではないですが、運動をするには様々な『力』が必要になります。素早く動く『瞬発力』や身体の姿勢を保つ『バランス力』など総合的に向上させる必要があります。



★小学生の時期にどのような運動をすればいいの？

小学生は右の図(スキヤモンの発達曲線※1)のように『神経型』が発達し神経の発育が盛んな時期になりますので、様々なスポーツや遊びを体験させてあげましょう！
たとえば子どもに人気の「鬼ごっこ」。これは逃げる・追いかけるの『走力』。周りを見て瞬時に動く『瞬発力・判断力』など遊びの中にもしっかりとした“体力つくり”の要素が沢山つまっています。
「サンマが消えた」といわれることがあります。これは現代の子どもの生活から、『遊びの時間・空間・仲間』の3つ間(サンマ)が消失したということです。重要なのは、この時期には特定のスポーツだけをさせるのではなく、様々な遊びを通じて身体の動かし方「動きの元」を形成していきましょう！

★中学生の時期にどのような運動をすればいいの？

中学生になると部活動に入る方も多いうように、ようやく専門化された運動技術習得の時期に入ります。この時期は右の図(スキヤモンの発達曲線)のように『一般型』が発達し、呼吸・循環器系の発育が盛んになりますので、持久力向上を目的としたトレーニングが有効になります。成長に合った有効な“体力つくり”をしていきましょう！
※成長の個体差はありますが、本格的な筋力トレーニングは『生殖型』が発達し、ホルモンによる骨格筋の発育が盛んになる、高校生の時期に行うことが有効です。

また中学生の時期は、骨全体の発育も盛んになり身長が大きく伸びる成長期でもあります。身長が伸びるということは骨が縦方向に伸びるということですが、骨に付いている筋肉や腱の成長は骨の成長よりも遅いため、骨の成長に筋肉や腱の成長は追いつくことができません。この時、常に筋肉や腱が引っ張られた状態になり、筋肉や腱が硬くなることから、柔軟性が失われて結果的にケガを誘発してしまう恐れがあります。この成長期の身体の仕組みを理解した上で、練習量や練習方法を考えなくてはなりません。

※1 スキヤモンの発達曲線… アメリカ医学者(人類学者)であるスキヤモンが発表したグラフ。人間の発育を20歳を100%としてその成長具合をグラフに表わしたものの。各体組織の発育の特徴を①一般型、②神経系型、③リンパ系型、④生殖器系型の4つのパターンに分けて示している。

★運動と深く関わりのある「スポーツ傷害やその予防」については、次回以降でご紹介を予定しています。

適切な運動習慣は健全な生活への一助となります。

<p>運動公園総合体育館・中央武道館 トレーニングルーム 浦安市舞浜2番地27 (体育館) ☎047-355-1110 浦安市猫実1-18-15 (武道館) ☎047-380-2100</p>	<p>●開館時間／午前9時～午後9時(最終入場午後8時30分まで) ●休館日／【体育館】水曜日(祝日は開館)、12月29日～1月4日 【武道館】月曜日(祝日は開館)、12月29日～1月4日 ●使用料／市内一般(高校生以上)1時間150円・2時間310円 ※トレーニングルームのご利用は講習会の受講が必要になります。【予約制】 詳細につきましてはお問い合わせ下さい。</p>
---	--