



浦安市総合体育館  
指導員 柿崎 直宏

## 成長期のスポーツにおける注意点について

成長期の子どもの身体は急激な変化が起きている。成長期には個人差・性差があり『女子=小学校高学年～中学生、男子=中学生～高校生くらい』が変化のピークといわれており、この時期は大人の身体とは異なる点が多くあります。そこで、今回は「成長期に気をつけたい注意点」についてご紹介します！

### ☆成長過程に適した運動を行いましょ！

チーム（団体）や個人で立てた目標に向けて日々練習をしていると思いますが、ただ単にハードな練習をすれば成果が上がるわけではありません。一口に体力といっても様々な種類があり、その各体力によって「吸収しやすい時期」と「吸収しにくい時期」がありますので、成長にあわせた運動で効率良く能力を鍛えていきましょう。

- ◎小学生の頃は、身体をうまく動かす『調整力』の発達が期待できます。この時期は、一つの種目（動作）に限定することなく、様々なスポーツや遊びを通じてバランスよく身体を動かし「動きの元」を形成し、今後の可能性を見つけてください。『調整力』はこの時期を逃すと、身に付けることが難しくなります！また、ハードな運動や筋力トレーニングを行うと、成長のリズムを崩し怪我の発生につながることもありますので控えましょう。
  - ◎中学生の頃は、呼吸・循環器系の発育が盛んになり心肺機能が向上するため、長く運動を続ける『持久力』の発達が期待できます。専門種目の特性を生かした持久力向上のトレーニングが有効になります。この時期も器具を使用するような筋力トレーニングは控えた方がいいでしょう。
  - ◎高校生になると、ホルモンによる骨格筋の発育が盛んになり大きな力を出す『筋力』の発達が期待できます。素早い爆発的な筋力を発揮するような補強運動や、筋力トレーニングがようやく有効になります。
- ※成長期には個人差があり±3歳程度の年齢差があると言われています。同じ年齢であっても、早熟タイプと晩熟タイプの子があり、各自の成長過程に合った運動をしていく必要があることを理解しておきましょう。

### ☆過剰な反復運動（同一動作）は避けましょ！

子どもには「成長軟骨層」と呼ばれる、骨が成長するための部分があります。この部分で新しい骨が作られ骨が伸びていきますが軟らかい骨であるため、強い力が加わった時や過剰なストレスが加わった時に、怪我をしてしまう恐れがあります。そのため、一箇所に負担がかかる過剰な素振り練習や、同一動作を繰り返す練習は控えるようにしましょう。もちろん基本動作の習得は反復練習によって培われますので、気をつけたいのは、オーバーワークにならないよう、全身をバランスよく鍛えるよう心がけてください。

### ☆睡眠と栄養をしっかり摂りましょ！

「寝る子は育つ」という言葉のとおり、成長ホルモンは寝ている間に分泌され、身体や脳も睡眠をとって休ませることで活性化し、発達し、運動能力といった様々な機能を高めていきます。しかし、睡眠のリズムが崩れると、自律神経の機能が低下し、ホルモンの分泌リズムも乱れます。こうなると、注意力・集中力が続かなくなり、学力の低下や運動不足による体力の低下を招きます。

食事については、「孤食」（1人で食事をする）、「欠食」（朝食をとらない）、「個食」（いつも同じものばかり食べる）の増加や、加工食品、ファストフードの利用の増加により、栄養バランスの極端な偏りがみられます。小学生から高校生にかけての成長期は、人生において最も栄養を必要とする時期ですので、間食を減らし、朝・昼・晩に、しっかりバランスのよい食事を摂る習慣を身につけてください。アスリートを目指す目指さないに関わらず、食生活の乱れは「摂食障害」「骨粗しょう症」を引き起こす原因になります。

★『適度な運動』により骨が成長していくため、成長期の子どもに運動は「必要不可欠」です。ただ今回ご紹介したように気をつけなければいけない点に留意し、個々の成長過程に合わせたスポーツ（運動）を行ってください。

目先の勝利だけに目を奪われることなく、子どもの成長を長い目で見てあげることが、「スポーツを継続して楽しむ」ことに繋がるのです。

適切な運動習慣は健全な生活への一助となります。

**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

- 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】第1・3水曜日（祝日は開館）、12月29日～1月4日  
【武道館】第1・3水曜日（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160円・2時間320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。