

子どもとスポーツ

スポーツの効果

発育過程のスポーツ活動は心肺機能や筋肉の発達・改善だけでなく、指導者やチームメイトとの関りを通じて社会性の発達につながります。また現代の子どもは多くのストレスを抱えており、スポーツを行うことで心理的な改善が期待できます。

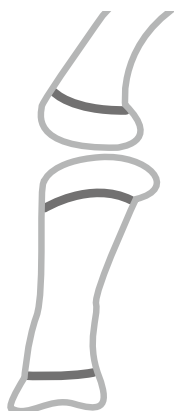
近年では子どもの運動習慣は運動習慣を持たない子と過剰に持つ子に二極化しています。対策として運動習慣を持たない子へのスポーツの導入や、過度な運動習慣を持つ子に対するスポーツ障がい予防が考えられています。

子どもの成長と運動発達

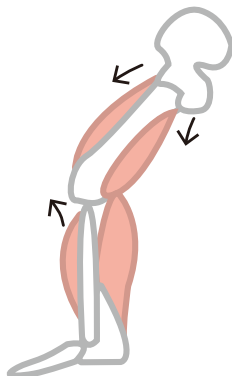
子どもの外傷の原因には、様々な発育期の体の特徴が関係しています。

身長発育に関する特徴

成長軟骨の存在



成長のスピードが部分によって異なる

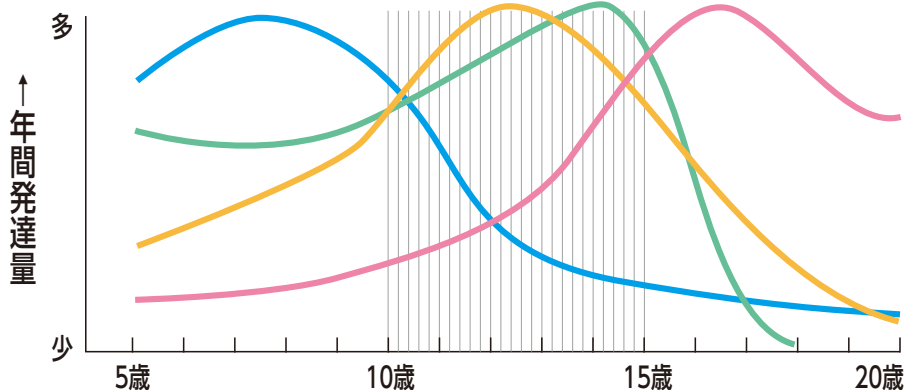


成長のスピードや時期に個人差がある



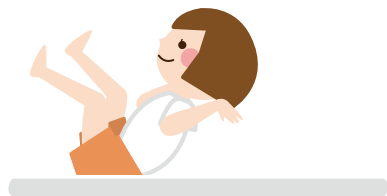
子どもの運動発達の特徴

動作の習得(脳・神経系) ▶ 粘り強さ(呼吸・循環系) ▶ 身長(骨格系) ▶ 力強さ(筋)



運動発達に合わせたトレーニング

小児期：上手な身のこなし



思春期前半：ねばり強さ



思春期後半：力強さ



- ・発育期の特徴を考慮しないと怪我につながるリスクとなります!!
- ・個人に応じた運動プログラムを作成し、外傷を予防しましょう!!

多く見られるスポーツ障がい

骨端症

骨端症は成長期に出現する骨端軟骨が過度なスポーツ活動を通じて分離、遊離することです。



内側型野球肘：
投球動作の際に肘の内側が痛くなります。



オスグッド・シュラッター病：
ジャンプ動作など跳躍の際に膝の下の部分が痛くなります。

腰椎分離症

腰椎分離症は発育期に体幹を反らしたり、捻じめることを繰り返すことで発生します。同じ動作で腰に痛みが生じます。



早期に発見できれば元の状態に骨を癒合（骨がくっつく）させることができますが、時間が経過して重症化すると癒合に時間がかかるだけでなく癒合する確率も低下します。

スポーツ障がいの予防

(代表的なスポーツ前のチェックと予防法)

痛みが出たり、痛みが増す時は運動を速やかに中止し、まずは医師、理学療法士へご相談ください。

オスグッド・シュラッター病

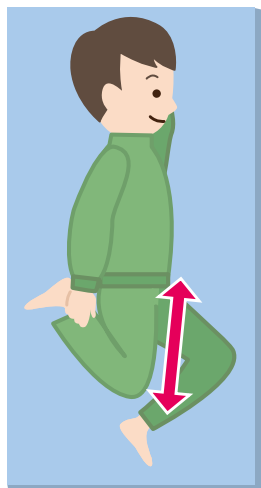
●スポーツ前のチェック

膝を曲げていくと、動きの制限や痛みがでます。うつ伏せで膝を曲げて踵がおしりにつくか、痛みがないか、チェックしましょう。



予防法： 大腿前面のストレッチ

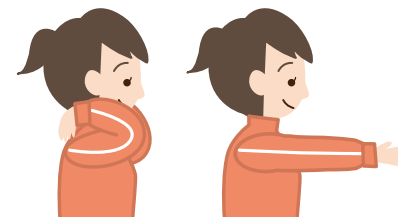
横向きに寝て足首を持ち後ろに引く。前足の踵で後足の太腿を押さえて20秒間キープ×3セットしましょう。大腿前面の肉ばなれ、膝蓋靭帯炎の予防にも役立ちます。



内側型野球肘

●スポーツ前のチェック

肘の曲げ伸ばしで、動きの制限や痛みがでます。肘を曲げて指が肩につくか、肘が伸びきるか、痛みがないか、チェックしましょう。



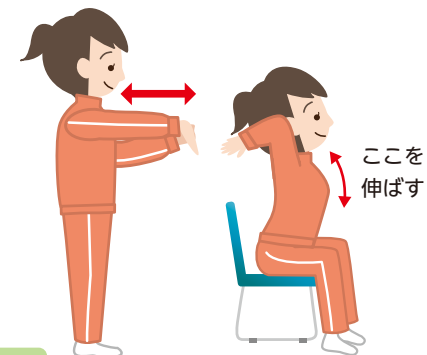
予防法：

前腕前面のストレッチ

手の平を前に向けて肘を伸ばした状態で、20秒間キープを3セット。

胸を張るエクササイズ

手を頭の後ろにおき、肘を後ろに動かしながら出来るだけ大きく胸を張る運動を10回3セット。



腰椎分離症

●スポーツ前のチェック

腰をそらすと痛みがでます。腰部をそらして痛みがないか、チェックしましょう。



予防法：

股関節前面のストレッチ

片方の脚を前に出し、後ろの脚の膝をつきます。腰を反らさずに、股関節の前面を伸ばして20秒間キープを3セット。腰痛症の予防にも役立ちます。

