

Break Point Junior vol.13

成長に必要なもの、それは・・・

前回は子供の体力について取り上げました。文部科学省の調査で、「子供の体力がピークだった旧調査時代の85年度を上回った。」という結果が出ています。これはとても喜ばしいことですね。しかし、一方で次のようなことも言われています。

1、日常生活の活動量の低下

- ・運動をしている子との二極分化

2、遊ぶ環境と遊び方の変化

- ・外遊びの減少(遊び場の減少、治安など)
- ・遊びの中心は室内でのゲーム、読書

では、旧調査時代のピーク85年度には一体何があったのでしょうか？皆さん一度は手にしたことがあるのではないのでしょうか？テレビゲームの元祖、ファミリーコンピュータが「スーパーマリオブラザーズ」で爆発的に売れたのです。これが、子供の遊び方を激変させたと言っても過言ではないでしょう。そこから子供達の体力は徐々に低下していき、今では体力をつけるためにスポーツをさせる、というも珍しくありません。その甲斐あってか、今年その85年度を上回る結果が出ました。



ところで、スポーツと聞くと皆さんはどのようなことをイメージしますか？様々な意見があると思いますが、どちらかと言えば、健康であったり、それに近いことをイメージされるのではないのでしょうか。しかし、最近ではそのスポーツをやることによってケガが増えているのも事実なのです。スポーツによるケガ、一般的にスポーツ傷害と呼ばれるものですが、これは1回の大きな衝撃による外傷と繰り返し加わる負担による障害(慢性障害)に分けられます。ここでは障害について話を進めていきますが、原因として、

- 1、オーバーワーク(使いすぎ)
- 2、間違った動きや姿勢
- 3、体力不足(特に筋力と柔軟性)
- 4、コンディション不良(睡眠不足など)

が挙げられます。

その障害を防ぐポイントとしては、

- 1、練習量の調整
- 2、正しいフォームと姿勢

3、筋力・柔軟性を養う

4、痛みの兆候への対応

5、シューズ、用具の選択

6、適切な生活習慣

上記の1～5まではレッスン中に各コーチが対応しています。運動する時間が少なくなると、中でも3は非常に大切になります。ウォーキングやランニングは大変身体に良い、というのを一度は聞いたことがあると思います。なぜ良いのかは今回省きますが、その時にどれだけ身体に負担が掛かっているのか、考えてみたことがありますか？ヒザを例に挙げると、

ウォーキング 体重×1.0～1.2倍

ランニング 体重×3.0～4.0倍

の負担が掛かります。これを小学4年生男子の平均体重約30kgを当てはめると、ウォーキングで30～36kg、ランニングでは90～120kgの負担が掛かることとなります。これを運動しない子が急にやったら・・・想像はつきますよね。これを改善するには、自分の身体を支えるだけの筋肉、そう、筋力トレーニングが必要になるのです。

・成長期の筋トレは安全？

・身長が伸びなくなる？

・関節を痛める？

などの疑問があると思いますが、正しい方法で行えば、

・健全な発育、発達

・ケガの予防、疲れにくい体作り

・正しい姿勢

・プレーの向上

が見られることが最近の研究で明らかになってきました。特にテニスは利き腕側を多く使うことが多いので、体の左右のバランスが違ってくるのがかなりあります。この時期の筋トレの目的はあくまで、筋力バランスの適正化を図るものであって、辛く追い込むものではありません。親子で楽しくやっているうちにダイエットに成功！なんてこともあるかもしれません。



今回は簡単なトレーニング方法を紹介します。