

くらし



ジュニア編 ①



しまだ・よついち 55年三種町生まれ。札幌医科大学医学部卒。07年から現職。県スポーツ医学研究会会長。

文部科学省が小5と中2を対象に実施した「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」(全国体力テスト)で、2000、14年度のデータを見ると、多くは1985年度を下回っています。2014年度のデータによると、中学生のスポーツ実施時間は1週間に60分未満の生徒の割合が最も多く、男子の9・3%、女子の31・1%は1日平均10分足らずしか運動をしていませんでした。

一方、15年の笹川スポーツ財団の調査や同年の日本スポーツ振興センターの調査では、10代の運動・スポーツの実施頻度はむしろ経年的に増えています。3人に1人は週7回以上何らかのスポーツに取り組み、その強度も増加していることが示されました。

障害予防

運動量、柔軟性に注意

これらの結果は懸け離れているように思われませんが、全国体力テストの総運動時間グラフからは、運動を全くしていない子どもと、非常に多くの時間に強い強度で運動をしている子どもの二極化が起きていることが

運動時間が420分未満の子どもは、420分以上の子に比べて低い傾向があり、運動習慣は必要と考えられます。ただ、スポーツの時間が長ければ長いほど、その時に痛みがある傾向や、1年後に痛みを持つ傾向が高くなることも報

告されています。実際に中学生の運動器の痛みは、島根県の調査で27%ありました。われわれが行った秋田県体育協会

本編は「高齢者編」「生活習慣病予防編」に続く第3弾です。ジュニアスポーツ障害予防について、県スポーツ医学研究会のメンバーがそれぞれの専門分野を解説します。スポーツの指導者や家族に参考にしてもらい、子どもたちのケアに役立ててほしいと思います。



後町の高瀬中学校では28%の子どもの痛みを確認しま

載