

# くらし

## エンジョイ！ スポーツライフ

ジュニア編 ⑰



みなと・しょうさく 43年秋田市生まれ。岩手医科大学卒、同大学院修了。79年秋田市に山王整形外科医院開業。県スポーツ医学研究会副会長。

文部科学省は、1985年をピークに日本の子どもの体力が低下傾向にあることに歯止めをかけた。2011年度までに小学2～4年の体育の授業時数を年90時間から105時間に改めた(一部は09年度から先行実施)。これにより体力は向上しつつあるとされるが、子どもを取り巻く環境は近年大きく変化している。

ドミントン、水泳などの競技で若い選手の活躍が連日報道されている。早期からのエリート教育によるものと思うが、彼らに刺激を受けトップアスリートを目指す子どもや親も少なくない。しかし、親の期待を背負う子どもたちは、自身のプロへの

憧れも加わってオーバートレーニングに陥りやすい。スポーツ傷害などにより、競技を続けられなくなる例も後を絶たない。

子どもは折れやすく、特に成長軟骨などの軟らかい部分は剝がれたり、ずれたりしやすい。筋肉は骨の成長について

「鉄は熱いうちに打て」ということわざは、西洋にも東洋にもあるが、子どもの運動能力を伸ばす上ではそのタイミングも大事にしたい。一般には9～12歳前後を「ゴールデンエイジ」と呼ぶ。この時期に体が爆発的に発育するとき、スポーツを最も活動的に行えるタイミングといえる。3～9歳ごろの「プレゴールデンエイジ」は、筋骨格系の発達は未熟でも、神経系の発達は完成に近づいているので、それを利用してエリート教育を行うことは可能だ。ただ、子どもの特性を幼いこの時期に見抜くのは至難の業だろう。

幼児期から体を動かす習慣を身に付け、適度な運動・休養・食事の三要素を満たして健康を維持できるようにすることが大切である。

(山王整形外科医院院長・湊昭策)

△ジュニア編・終わり▽

### ゴールデンエイジ

## 三要素満たし健康に

具体的には「遊ぶ空間・遊ぶ仲間・遊ぶ時間」の変化(学校や公園での遊びの禁止、事故や犯罪への懸念、塾や習い事など)により、体を動かす機会が以前に比べて減った。その結果として肥満や、危険回避能力の低下などが懸念されている。

一方では近年、フィギュアスケート、卓球、バ



いけず硬くなり、徐々に伸び縮みしにくくなる。

「鉄は熱いうちに打て」ということわざは、西洋にも東洋にもあるが、子どもの運動能力を伸ばす上ではそのタイミングも大事にしたい。

一般には9～12歳前後を「ゴールデンエイジ」と呼ぶ。この時期に体が爆発的に発育するとき、スポーツを最も活動的に行えるタイミングといえる。3～9歳ごろの「プレゴールデンエイジ」は、筋骨格系の発達は未熟でも、神経系の発達は完成に近づいているので、それを利用してエリート教育を行うことは可能だ。ただ、子どもの特性を幼いこの時期に見抜くのは至難の業だろう。

幼児期から体を動かす習慣を身に付け、適度な運動・休養・食事の三要素を満たして健康を維持できるようにすることが大切である。

(山王整形外科医院院長・湊昭策)

△ジュニア編・終わり▽