

健康 ぷらざ

子どもの運動器の健康とスポーツ

—スポーツは諸刃の剣—

指導: 宮崎大学医学部整形外科 教授 帖佐 悦男

企画:
日本医師会

No. 542

運動・スポーツがなぜ必要か

スポーツは、楽しみながら自発的に行う身体活動です。体の成長・発達の促進や、体力・技術・精神力・社会性(自主性、協調性、責任感、連帯感)を向上させ、人間形成に影響し、将来のメタボやロコモティブシンドローム(通称:ロコモ)のリスクの減少にもつながるため、特に子どもにとって必要不可欠です。

現代の子どもの健康問題

現代の子どもの運動器*1は、身体の成長に比べ体力が伴っていないことが特徴です。運動習慣に関する二極化(運動過多と運動不足)に加え、コロナ禍の休校や外出自粛が影響し(図1)、体の健康だけでなく心の健康も社会的問題となっています。



図1 子どもの運動器に関する問題点-ロコモとの関係-

将来のロコモ予防にも、子どもの頃から対策を!

過剰または不適切な運動・スポーツは、スポーツ外傷・障害のリスクがあります。野球肘・肩*2やオスグッド病*3などを発症し、痛みや機能障害の残存につながります。

子どもの体は未成熟なため、成長に合わせた適切な遊び・運動・スポーツの指導と実践が大切です(図2)。

また、子どもの頃から対策を講じることにより、将来のロコモ予防にもつながります。運動器の検診や体力測定、講話や運動・体操指導が役立ちます。

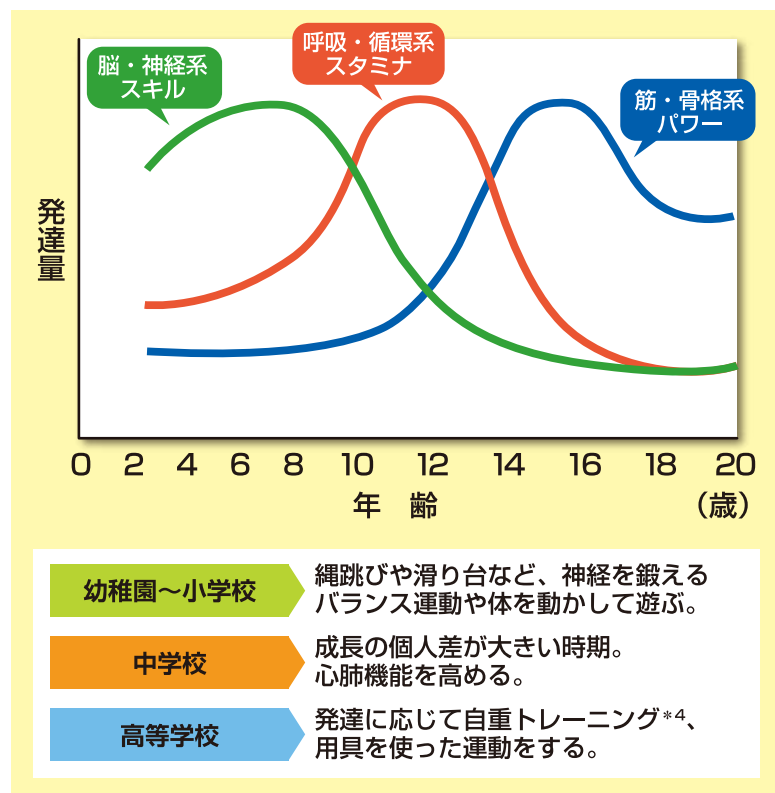


図2 身体能力の発達と成長

*1 運動器: 骨、関節、筋肉、神経などの身体を支えたり動かししたりする組織・器官の総称。
 *2 野球肘・肩: 投球動作を繰り返すことで引き起こされる肘、肩の障害。
 *3 オスグッド病: 膝に強い負担がかかるスポーツにより発症し、膝の下の骨が隆起し、痛むスポーツ障害。小中学生男子に多い。
 *4 自重トレーニング: おもりなどの道具は用いず、自身の体重を負荷として利用する筋力トレーニング。腕立て伏せ、腹筋、スクワットなど。

