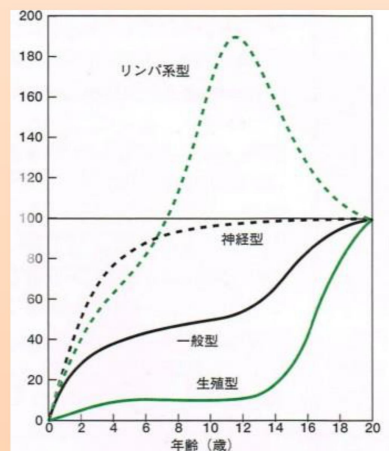


子どものスポーツ障害を考える上で重要なことは、まず成長の過程における特性を知ることです。子どもは大人のミニチュアではなく、まったく別の生き物であることを理解していただきたいと思います。ここでは幼少期の発育の特性やスポーツに対する取り組み方をお話します。

成長の過程の割合を示しているものにスキヤモンの発育曲線(図1)といわれるものがあります。これは人体を構成する各器官を成人になったときを100%として、年齢別に割合を示しています。

幼児期の特性としては急速に脳神経系の成長を認めることですが、まだ大脳皮質の発達が不十分なので、考えて行う複雑な運動よりも、単純で反射的な運動を繰り返す行うことが必要です。これらは教えることができるのではなく、遊び場さえあれば自分で勝手に行うものです。例えば、歩くことさえ教えたわけでもないのに1歳前後で歩くことができ、2歳を過ぎるころには走れるようになります。つまり、この頃の子どもたちは身体を使って動くことにより達成感や自己の幸福感を得ることができ、それをうれしい、楽しいといった形で表し、何度も同じ動作を繰り返します。大人から見ると、何が楽しくて何度も繰り返し同じ遊びをするのだろうと思うほどですが、これが重要なことで、大人は繰り返しの動作にあきれることなく温かく見守り、できたことはどんどん褒めてあげる必要があります。



スキヤモンの発育曲線 (図1)

3歳～6歳は基本的運動の習得期で、できるだけ広範囲に習得させる必要があります。物を投げる、ボールを蹴る、鉄棒、ジャングルジム、縄跳びなど、多くの経験をさせましょう。幼児期は楽しいから遊び、よく遊ぶから発育します。遊びという運動の繰り返しで自信、意欲が付き、すなわちこれが大脳皮質の訓練になり、しいては運動神経の発達につながります。

近年、子どもたちには身体活動の二極化現象が見受けられます。公園で鬼ごっこや缶蹴りなどをして遊ぶ子どもは減り、ゲームやスマートフォンのコミュニケーションアプリを利用している子どもを見かけることが増えてきました。診察をしても、姿勢が悪く猫背になっている子どもが増えていると感じます。子どもの頃から既に運動器機能の異変が始まっていると危惧され、運動器機能の異変は子どもの明るい将来を左右することになりかねません。まだ子どもだから心配はない、まだまだ大丈夫と思わず、この時期の重要性を周りの大人がしっかりと再確認しましょう。



幼児期・複雑な動きよりも、単純で反射的な運動を繰り返す行うことが重要。

3歳～6歳・物を投げる、ボールを蹴るなど、できるだけ多くの動きを経験させることが重要。

