

子どもの特性と ストレッチの重要性

香田整形外科医院
院長 香田 和宏（監修）
理学療法士 木庭 裕一（執筆）

成長期は大人になる準備段階であり、決して大人の身体と同じではありません。準備段階であるがための特性があり、この特性を理解することが、スポーツ外傷や障害の予防につながります。

成長期の骨には、骨の中心部にあたる骨幹部と、骨の端の部分（骨端部）にわかれており、その間に骨端線（成長線）が存在しています。成長とともに骨端全体が骨となり、骨端線が消失して大人の骨となります。骨の表面は十分な強度がなく、かなり力学的負荷に弱い状態となっています。

また、身長（骨）が急激に伸びると、筋肉の発達が追いつかず筋肉が相対的に短縮し、結果として、筋の柔軟性が低下して体が硬くなります。成長期におけるこの骨と筋のアンバランスが、外傷や障害（成長痛）の原因ともいわれています。骨の成長に筋肉の長さが追いつかないと体が硬くなり、成長自体を阻害する可能性もできますし、スポーツの技術習得にも影響を与えます。

よって、成長期の子どもにとってストレッチはとても重要であるといえます。
ストレッチを行う際の注意点は以下の通りとなります。

- ①20秒から30秒、姿勢を保持する(反動をつけない)
- ②呼吸を止めない
- ③痛みのない範囲で行う
- ④伸びている筋肉を意識する
- ⑤継続して行う



最近では、運動をしすぎる子と運動不足の子の二極化が言われており、運動器障害が残ってしまう子どもや、バランス・筋力などの基本的な運動能力が低下している子どもが多くなっています。子どもの頃からの適切な運動が大切です。

成長期は運動する機会に恵まれ最も体力の向上が著しい時期ですが、身体が形成されていく時期でもあります。使い過ぎ症候群に気をつけながらも、スポーツを中心とした身体活動を積極的に行い、力強い身体づくりを目標としていきましょう。