

ウィズ・コロナのもと、感染症対策を講じながら、多くの大会やスポーツイベントも次々再開され、以前のように子どもたちがスポーツに打ち込む姿が戻りつつあります。

スポーツは健全な心身の成長に良い効果が期待できますが、やりすぎはケガを引き起こしてしまいます。今回は、成長期に多くみられるケガについて紹介します。

スポーツによって起きるケガ

スポーツによって起こるケガには、スポーツ外傷とスポーツ障害の2つがあります。

【スポーツ外傷】

外からの強い力を受けることによって起こるケガ
打撲や骨折など

【スポーツ障害】

繰り返す負荷により、
徐々に体の一部にストレスがかかり痛みが生じるケガ

成長期の体の特徴

特に小学校高学年から高校生にかけては、成長期特有のスポーツ障害が多く発生し、放置しておくと大人になってからも影響を受けるケガもあります。

成長期の体の特徴として、筋力が弱い、骨が弱い、体が柔らかい（関節が動く範囲が広い）があります。特に骨には骨端線という成長によって伸びたり太くなったりする重要な部分があり、成長期のスポーツ障害はこの部分に過度なストレスを受けることによって発症します。

図1-①●成長中の骨

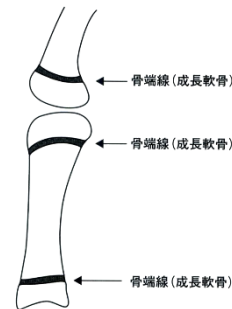


図1-②●骨と筋・腱

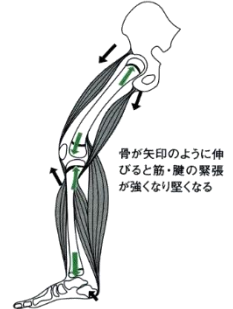


図1：公認スポーツ指導者テキスト 共通科目Ⅰ p131

成長期における代表的なスポーツ障害

肩関節 リトルリーグショルダー

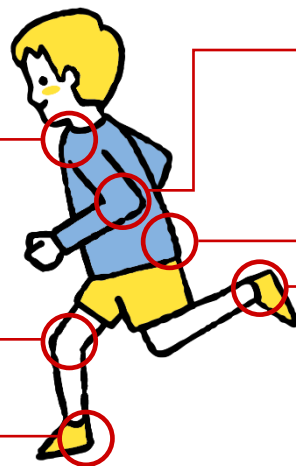
上腕骨近位端骨端線離開
投球など腕を振る際、腕の付け根が捻じられて痛くなる。

膝 オスグッド ジャンパーズニー

蹴る動作やジャンプ動作を繰り返すことで、膝の下側が痛くなる。

足部 踵骨骨端症

踵の後方が痛くなる。
小学校高学年男児に多い。



肘関節 野球肘

- ・内側 投球時に引っ張られることで痛くなる。
- ・外側 投球時に骨がぶつかることで痛くなる。

腰 腰椎分離症

腰を反ると痛い。
腰を無理に捻る動作や反る動作を繰り返すことで発症する。

足関節 足関節腓骨遠位骨端線離開

スポーツ外傷として多く発生する。
多くは足関節の内返しにより足部の靭帯を損傷するが、成長期では腱の付着部の骨折を伴うことがある。

このような症状が見受けられたら、これくらいなら大丈夫だろうと自己判断せずに、専門医の診断を受けることが重要です。スポーツをしていたら少くく痛いところがあって当たり前だという指導者もいますが、痛いところがあって良いパフォーマンスは期待できません。ましてや成長期の痛みは、その子どものその後のスポーツ人生を左右するような重大なケガも潜んでいることがあります。子どもに判断することは難しいので、まわりにいる大人が気を配ることが重要です。

また、このようなスポーツ障害を発症し回復した後は、適切な再発防止のための取り組みが重要です。スポーツ選手のケガからの復帰をお手伝いするアスレティックトレーナーなどのスポーツトレーナーを活用されるのも良いと思います。