

スポーツ障害には、身体的障害だけではなく精神的障害もあります。スポーツ活動において身体的あるいは精神的障害が発育期の子どもにとってストレス（有害刺激）になり、こころに現れたストレス症状のこころです。

1. ストレッサー

ストレッサーは子どもの身体・心理・社会・倫理的存在をおびやかします。

身体的存在：スポーツ活動に伴う外科的、内科的損傷やオーバートレーニング
 心理的存在：スポーツ活動における不安・緊張・欲求不満
 社会的存在：練習成績や競技成績の評価、スポーツ活動に伴う人間関係
 倫理的存在：ドーピング、スポーツセクシャルハラスメント、スポーツ特待制度

便宜的に4分類してありますが、ストレッサーは多かれ少なかれすべての存在に影響を与えます。発育期の子どもはスポーツ活動を学校の体育、運動部、スポーツ少年団、総合型地域スポーツクラブ、各種スポーツクラブチームなどで行っていますが、スポーツがストレッサーになるのは、どうしても競技が成績重視に傾き、勝負にこだわる傾向にあるときです。これらのストレッサーに出会ってもすべての子どもにストレス症状が現れるとは限りませんが、症状が出るか否かはストレッサー側の要因と子ども側の要因のバランスで決まります。

■ストレッサー側の要因

- ① ストレッサーが短時間でも強力で子どもの適応力をはるかに超えた場合
- ② ストレッサーが長時間子どもに作用したとき、さらに別のストレッサーが重なり子どもが適応できない場合

■子ども側の要因

- ① 子どもの生育、経験、環境などの発育過程で獲得したストレッサーに対する耐性が弱い場合
- ② 子どもの生体防御機構が脆弱な場合

2. ストレス症状

ストレス症状は同じストレッサーでも人間の場合さまざまな出現をします。症状の出現にストレッサーの特異性はなく、以下の4領域に分類されます。

- ① 身体的領域の症状：心身症症状、神経症症状
- ② 心理的領域の症状：不安・緊張・抑うつ・燃えつき
- ③ 行動的領域の症状：動作緩慢・サボリ
- ④ 社会的領域の症状：思いやり・自発性・独創性の減退



大切なことは、症状を子どもの存在が脅かされている状況から発せられた救助信号であることを認識し、受けとめて対処することです。

3. こころの歪みの実際

① 疲労骨折

さまざまな要因が関わってくることが多く、競技スポーツ活動の構図と関係が深いのが特徴です。疲労骨折における安静治療と早く復帰しなければならないというジレンマに陥ります。

② オーバートレーニング

繰り返されるハードなトレーニングにより、心身の疲労と回復のバランスが崩れ、疲労が蓄積し、通常の短期間の休養では回復しない病的な慢性の疲労状態を言います。

重症型では心の歪みが現れることが指摘されています。症状は不安・焦燥感、集中力・注意力低下、競技への恐怖、抑うつ感、自尊心低下、あきらめ感、睡眠障害などがあります。

③ 女性アスリートの三徴

食行動異常、無月経、骨粗鬆症の三徴があります。体操やフィギュアスケートなど、体重増加を抑えるために児童期から長く栄養制限状態が続き、低栄養に由来する骨粗鬆症のための疲労骨折や無月経が生じます。長時期の無月経が骨塩濃度を低下させ、骨が脆弱となり骨折することがあります。そして、心の歪みを伴うと子どもの存在も危うくなります。

4. こころの歪みの予防

- ① 子どもの身体及び自我発達について理解する。
- ② 子どもの安全と自由を保障したスポーツ活動を行う。
- ③ こころの歪みの症状を見逃さない。

