

子どもと健康

令和5年6月（第285号）
子どもの健康を考える会

蒸し暑かったり肌寒かったりと体調を崩しやすい時期です。体調管理に加えて、衛生面にも気を付けて元気に梅雨の季節を過ごしましょう。今月は、「子ども達のスポーツと運動について」たろう整形外科の川上 太郎 先生にご指導を頂きました。



「子ども達のスポーツと運動について」

スポーツ・運動は、運動能力・心肺機能の向上だけでなく、こころの発達にも良い影響を与えます。

私が小さい頃は、放課後、日が暮れるまで、鬼ごっこ、野球、キャッチボールなどで遊んでいました。自然に走ったり跳んだりして、全身の筋肉を使うことで、身体能力が高まり、反射神経も養われていました。また、時には協力したりけんかしたりしながら、協調性や社交性を学んでいたように思います。しかしながら、近年、少子化、スマートホンの普及、ライフスタイルの変化、そして最近ではコロナ渦の影響のためか、外で元気に遊んでいる姿を見かけることが少なくなったように思います。

代わりに、水泳、サッカー、野球などのクラブ活動やスポーツ少年団がその役割を果たすようになってきています。サッカーや野球などのチーム球技は、筋肉やバランス感覚、反射神経などを養うことができるだけでなく、社会性を身に着けるための絶好の場です。小さい頃から、すばらしい指導者・環境で、専門的なスポーツ教育を受けることで、大谷翔平選手みたいなスーパーマンが生まれる土壌になっていると思います。

一方で、クラブチーム等に所属しない子どもなどにとって、運動する機会は学校の体育ぐらいしかなく、運動する子としない子の二極化が進んでいます。運動に興味のない子ども達でも、スポーツ・運動の楽しさを経験することができる受け皿が必要です。そして、ご両親も、塾などの勉強だけでなく、子ども達にとって体を動かして遊ぶ時間の重要性を理解して頂きたいと考えます。

もう一つの問題は、子ども達のスポーツ障害です。私は、野球のスポーツ少年団を数年間、お手伝いした経験があります。毎週土日、朝から晩まで、ノック、ランニング、バッティングの練習そして試合、楽しくもありましたが、その内容は非常に厳しいものでした。心身の発達・成長のスピードは個人差が大きく、無理な運動はスポーツ障害・怪我の原因になります。①十分な休息をとる。②運動前の十分なウォーミングアップとストレッチなど、スポーツ障害・怪我のリスクを減らす工夫が必要です。また、一つのことを続けることは非常に重要ですが、いろんなスポーツ・運動にチャレンジする機会があっても良いと考えます。特に幼児期から小学校までは、様々なスポーツ・運動に取り組んで頂き、自分に合った種目を見つけて頂きたいと思います。

以上、雑多なことを記載させて頂きましたが、子ども達のスポーツと運動について考える機会になりましたら幸いです。そして是非、子ども達に運動・スポーツの楽しさ、素晴らしさを伝えていって頂けたらと思います。万が一、スポーツ障害・怪我をしてしまった場合は、近隣の整形外科を気軽に受診してください。きっと力になって頂けると思います。

たろう整形外科 川上 太郎



岐阜市役所 子ども保育課

TEL：214-7825（ダイヤルイン）

FAX：262-1121

Eメール：hoiku@city.gifu.gifu.jp