

出来ないから出来るへ！

親子で学べるスポーツヨーティングガイド！

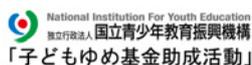
子どものスポーツ傷害

基礎知識編

本教材のご利用にあたって

本編では、子ども達が怪我なく健やかに運動やスポーツを楽しめるように、保護者の方が知っておくべき子どもたちに起こりやすいスポーツ傷害の基礎知識とスポーツごとに多く見られる傷害例とその対処法・改善方法などをご紹介します。ご家庭で「虫歯になるから歯磨きしなさい！」と言われるけれども「怪我するからその体勢やめなさい！」とは言われないのが現状です。まず、保護者の方がスポーツ傷害の知識をもち、お子さまのことを考え、日頃から予防を促しお子さまの体をチェックしてあげることで、怪我を未然に防げる可能性が高まります。

子どものスポーツ傷害は頻繁に起きていますが、あまり保護者の方が関心を持たれていないのが現状です。怪我をしてしまって苦しむのは子どもたちです。是非、怪我をおってしまわないように、ご家庭でお子さまの姿勢や体の使い方を確認してサポートしてあげてください。



National Institution For Youth Education
独立行政法人 国立青少年教育振興機構
「子どもゆめ基金助成活動」

この教材は、平成 30 年度子どもゆめ基金(独立行政法人国立青少年教育振興機構)の助成金の交付を受けて作成したものです非営利目的の青少年教育活動で使用するにはご連絡ください。

本教材の監修担当講師



北海道大学大学院保健科学研究所・

准教授 **寒川 美奈**

【資格】

理学療法士(運動器専門理学療法士) 日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー

【社会活動】

2003 年～全日本スキー連盟情報医科学部トレーナー部会員

2006 年 トリノオリンピック日本選手団フリースタイルスキーチームトレーナー

2010 年 バンクーバーオリンピック日本選手団フリースタイルスキーチームトレーナー

2014 年 ソチオリンピックマルチサポートハウストレーナー

2016 年 リオオリンピック日本選手団本部メディカルトレーナー

2017 年 2017 冬季アジア札幌大会選手村ポリクリニック理学療法士

2017 年 日本オリンピック委員会医学サポート部会員

2018 年 平昌オリンピックハイパフォーマンスセンタートレーナー

2018 年 ジャカルタアジア大会日本選手団本部メディカルトレーナー

子どものスポーツ傷害について

本教材では、近年、増加傾向にあると言われている子どものスポーツ障害の基礎知識をご紹介します。一人でも怪我や障害をおこす少なくなり楽しんでスポーツや運動に取り組みようにご家庭では是非お子さまをサポートしてあげてください。

1 子どものスポーツ傷害の現状と主な原因について

傾向

子どものスポーツ傷害は、近年、増加傾向にあると言われています。また、運動不足による「運動能力の低下」と「使いすぎによるオーバーユース」の二極化が進んでいます。

子どものスポーツ障害の傾向



増加傾向

二極化

- 運動不足による運動能力の低下
- 使いすぎオーバーユース

原因



● 運動能力の低下

↓
体の使い方の不器用さ
バランス能力の低下

運動不足による体の使い方の不器用さや、バランス能力の低下などがスポーツ傷害の一因と言われています。子どもの骨折は、30年前の約2倍に増加しているとの報告もあります。



● オーバーユース

↓
成長期にトレーニング
をしすぎると

過剰なストレス



トレーニングのしすぎによって成長期の「筋」「腱」「骨」「軟骨」に過剰なストレスがかかってしまうことが主な原因となります。早期からスポーツをおこなう子ども達の増加や練習時間の増加が関連していることも考えられます。

2 成長期の子どもの体の特徴に起因するスポーツ傷害の原因

子どもの身体特徴に起因する原因

成長期の子どもにみられるスポーツ傷害は、子どもの身体特徴に起因するものがあり、骨や軟骨が弱く柔軟性が低下しやすいことなどが原因としてあげられています。



●骨・軟骨が弱い



成長期に骨が縦方向に成長するため一時的に強度が低下しやすい

成長期の子どもの骨や軟骨は、発達段階にあり、骨の強度が大人に比べて弱く、成長期では骨が縦方向に成長するため、骨の強度が一時的に低下しやすいとされています。



●柔軟性が低下



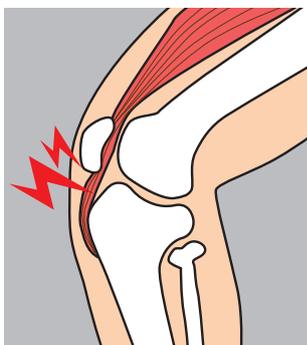
成長期は骨の成長に筋や腱の成長が追いつかないことが要因

柔軟性が低下しやすい要因として、筋肉の発達は骨の発達の後に進んでいくため、急激な骨の成長に筋や腱の成長が追いつかないことが、柔軟性の低下をまねくと考えられています。

3 オーバーユースについて

子どもの身体特徴に起因する原因

オーバーユースとは、身体の同じ部位に繰り返しストレスがかかり続けることによって生じる、筋や腱、靭帯、骨、軟骨などの障害の総称です。



●オーバーユースによる障害を放置していると

症状の悪化や骨の変形等をもたらす心配がありますので、同じ部位に痛みが続くようである場合は、運動の負荷や量を下げる必要があります。痛めている箇所を安静にすることで改善が見込める事もありますが、痛みが続く場合は、専門医に相談してみることをオススメします。

4 スポーツ傷害を起こさないために

予防の取り組み

スポーツ傷害を起こさないためには、予防の意識がとても大切になってきますので、日頃から意識してお子さまをサポートしましょう。

- 対策 → ●運動量や強度を下げること。
- 日常的に、柔軟性・筋力・バランスのトレーニングをする。

■柔軟性の向上

柔軟性の向上は、成長期で硬くなりやすい筋肉へのストレッチが効果的です。筋肉が伸びているのを感じながらゆっくりと反動をつけずに行いましょう。走った後や、お風呂の後など体が温まっている時がより効果的といわれています。

■筋肉の特徴

筋肉は、骨について釣り合いをとって機能しています。同じ方向の動きばかりしていると、筋力に偏りが出やすくなり怪我につながる場合があります。成長段階では、器具などを使わずに自分の体の重さを使ったトレーニングがオススメです。

■バランス能力の重要性

骨や筋肉の成長などによって、姿勢を保つバランスも崩れがちです。また、競技での構えや姿勢、適切なスポーツ動作を保つためにもバランス能力が大切になります。