子どもの健康・体力つくり

子どもの運動に対する意識と運動習慣

横浜市スポーツ医科学センター指導員
落合（おちあい） 春陽（はるひ）

皆さまの周りには子どもが身近に運動する環境が整っているでしょうか。

近年では幼少期や小学生の時期からテレビゲームやスマートフォンを使った遊びが多くなっており、遊びを通した運動経験が少ないまま、大人になっていく子どもが多くなっているようです。

子どもの体力低下は、将来生活習慣病やストレスに対する抵抗力の低下など心身の健康に影響を及ぼすことが危惧されています。

表1は、スポーツ庁が実施している調査の体力合計点と運動に対する意識の結果になります。結果から運動を好きと答えた子どもほどテストの合計点が高い傾向が見られます。中でも全国平均を超えているのは「好き」と答えた生徒のみになっています。この結果から子どもが体力を高めていくためには、運動を好きになることが大切だと考えられます。

健康づくりの増進に運動の大切さは広く認識されていますが、子どもの時に運動習慣を身につけ、大人になってからも日常的に運動を実施することが必要と考えられます。

ここでは特別なスペースや道具を必要とせず、親子や友達とできる2つの遊びを紹介します。

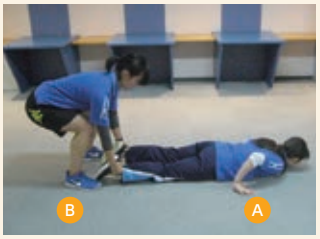
下でご紹介する①大根抜き遊びと②ビニール袋キャッチ遊びは、ご家庭や体育の授業のウォーミングアップ、レクリエーションの場面でも活用できます。

小学生の時期の運動で一番大切なことは、まず運動を「楽しい」と感じることです。運動が苦手な子どもにその楽しさを伝え、運動習慣を身につけることが子どもの体力の向上において特に重要になります。

横浜市体育協会では今回ご紹介した遊びを小学校の中休み事業で行っております。各区のスポーツセンターでも小学生を対象としたスポーツ教室を随時開催しております。最寄りのスポーツセンターなどにお問い合わせください。

①大根抜き遊び

2人1組になります。Aさんは床に腹ばいになります。
Bさんは相手の足をつかみ引っ張ります。Aさんはできるだけその場から引っ張られないように、床にしがみ付きます。
引っ張る方も、引っ張られる方も体幹を中心に全身を使うことができます。



②ビニール袋キャッチ遊び

2人1組になり5mほど離れ向かい合います。
Aさんがビニール袋を持って、離したタイミングでBさんは走ってビニール袋が床に着く前にキャッチします。
徐々に2人の距離を離していき、何mまでキャッチすることができるかを競ってみると面白いでしょう。

Dog & Cat Hospital WAKABA
わかば犬猫病院
横浜西口駅前
Tel.045-321-6112
URL. http://www.wakaba-dogcat.jp
Ameblo. http://ameblo.jp/wakaba-ah/

かけがえのない大切な家族が
健やかに過ごせますように。
みなさまの身近な相談相手でありたい…
そんな地域密着の犬猫病院です。
どんなご相談でもお気軽にお越し下さい。

●診療内容
一般診療、予防、生活指導、健康検診、検査、手術、歯科処置、薬浴など。
シャンプーやトリミング、日中のお預かりもしていますのでお気軽にどうぞ。

●診療時間のご案内

	月	火	水	木	金	土	日
9:00～17:00	🐾	🐾	🐾	🐾	🐾	🐾	—

※祝日はお休みです

Access
横浜駅西口の「ザ・ダイヤモンド地下街」を通り、「南12番出口」より地上に出て左に向かいます。
「鶴屋町3丁目交差点」の歩道橋を渡り「おたからや（2店舗並びの左側）」様のある「若葉ビル3階」です。

〒221-0835
横浜市神奈川区鶴屋町3-33-20
若葉ビル3階
動物取扱業登録証登録番号　第10-130号

ビーコル日誌

横浜市スポーツ医科学センター理学療法士
玉置（たまき） 龍也（たつや）

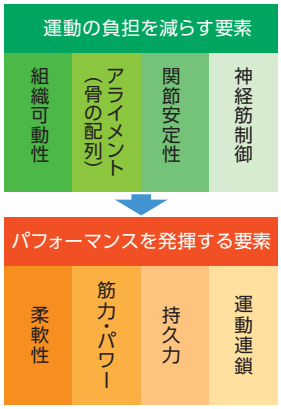
第18回 メディカルトレーナーの役割

ビーコルには、アスレティックトレーナー（AT）、ストレングス＆コンディショニングトレーナー（SCT）、メディカルトレーナー（MT）という役割の異なる3種類のトレーナーがいます。主な役割は、ATはケガや体調不良の初期対応、競技復帰、予防、また、SCTは競技力に関わる体力要素の調整や向上です。それではMTとは何でしょうか。

ビーコルのMTは痛みの軽減が主な役割です。通常ATの役割に含めることが多いと思いますが、横浜市スポーツ医科学センターの理学療法士が関わることになったのが、ビーコルのMTの始まりでした。特に痛みの専門家として他のトレーナーと連携を図った経緯があります。

MTが選手の体を見るとき、「運動の負担を減らす要素」と「パフォーマンスを発揮する要素」を明確に区別します（図）。体の特定部位の負担に関わる「アライメント」と「関節安定性」を中心に、これらに影響する「組織可動性」の低下や「神経筋制御」の乱れを探します。こうした運動による負担に関わる要素の問題をなくすことで、痛みはかなり減少します。ATはこれを引き継ぎつつ、さらに競技的な要素を加え、SCTはパフォーマンスのための体力要素を上乗せします。

図 MTの身体機能の見方

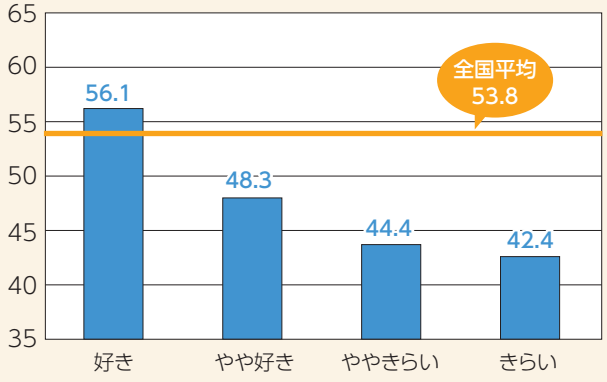


けがや痛みの原因に対する考え方は、専門職によって多少異なります。このように体の要素を分け、アプローチする順序を明確にすることで、トレーナー同士が一貫した方針でスムーズに連携できるのです。また、けが予防やパフォーマンス向上にも有効で選手にとってもメリットになります。

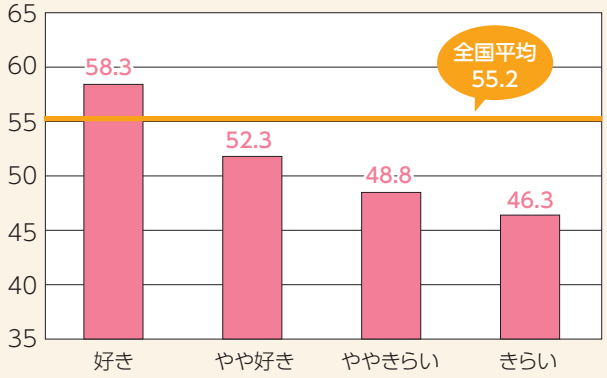
表1 体力合計点（縦軸）と運動に対する意識（横軸）の関係

● 運動に対する意識と体力

全国の小学5年生男子（545,242人）を対象とした棒グラフ



全国の小学5年生女子（523,356人）を対象とした棒グラフ



（H27年度全国体力、運動能力、運動習慣等調査結果スポーツ庁よりデータ引用）

スポ医科情報

スポーツ版人間ドック（SPS）

医学的検査と体力測定をセットで行います。また、結果は全てその日のうちにお渡しし、結果に基づいて医師・管理栄養士・スポーツ科学員がアドバイスを行い、健康・体力つくりをサポートします。

「自分の体力を知りたい」「競技成績を伸ばしたい」そんな方にお勧めのプログラムです。詳しくは、お問合せください。

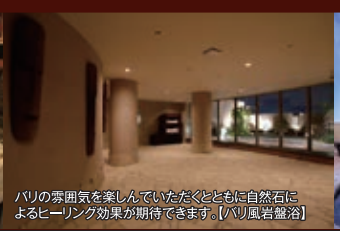
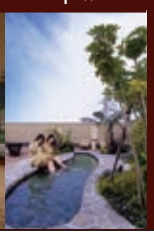
料金 15,000円（横浜市民）・17,000円（市外）
TEL 045-477-5050
URL http://www.yspc.or.jp/ysmc/

天然温泉の癒しをバリの文化・伝統と共に
美人の湯と謳われる源泉、神秘的なバリ式エステ等各種リラクゼーションで疲れた体を癒すとともに、和・洋・中・アジアンを取り揃えた当館自慢の「食」を心ゆくまでご堪能下さい。

バリ風天然温泉スパ施設
スパ・リブールヨコハマ
神奈川県横浜市鶴見区獅子ヶ谷2-39-18
TEL 045-575-7573
下記ホームページにて詳細がご覧頂けます。
http://www.libur.co.jp リブール 検索

星空を眺めながらの露天風呂

自然食を堪能できるビュッフェ


バリの雰囲気を楽しんでいただくとともに自然石によるヒーリング効果が期待できます。【バリ風岩盤浴】