

＼運動・スポーツの大切さを科学的に解説！

## 知ってほしい適度なスポーツ活動とは

運動不足と同様に、運動のし過ぎも健康を害する可能性があることをご承知おきください。

発育期にある子供の骨は大人に比べて柔らかく、さらに骨の両端には骨を成長させるための成長軟骨が存在します。この成長軟骨は、一過性の強いあるいは反復する負荷が加わることで損傷を受けやすいという構造上の特徴があります。

ある調査結果によると、スポーツを定期的に行っている子供について、100人のうち5～10人の頻度でスポーツ外傷・障害を経験しているようです。さらに、練習時間の長さでスポーツ外傷・障害の発生頻度の間に、一定の関係性が認められます。子供のスポーツ活動においては、適度な強度と時間を守ることがスポーツ外傷・障害を予防するために必要となります。

例えば、日本スポーツ少年団では、活動量の目安として、1日あたり2～3時間程度、1週間に2～3日が、

無理のない活動としています。この目安は、スポーツ少年団で活動する子供にとって、身体的、精神的に過度な負担がなく、意欲をもって参加できる活動量として推奨されています。

■主なスポーツ外傷・障害発生頻度 ( )は調査人数

	小学生(572人)	中学生(2,035人)	高校生(1,809人)
脊椎分離症	0.9%	1.6%	1.3%
野球肘	13.3%	6.5%	1.5%
肩痛	5.6%	0.7%	3.6%
膝痛	3.3%	5.1%	5.1%
オスグッド病	6.2%	6.9%	1.3%
踵骨骨端症	5.4%	0.9%	0%
足痛	3.7%	8.1%	3.8%

■外傷・障害の発生頻度と練習時間の関係(小学生)

練習時間(1週間)	過去の外傷・障害歴	現在の外傷・障害
4時間以下	7.1%	1.3%
4～7時間	10.1%	1.8%
7～14時間	13.0%	2.9%
14時間以上	21.3%	6.3%

日本臨床スポーツ医学会誌: Vol. 13 Suppl., 2005.

適切な 練習量が やる気呼ぶ

## 今月の予定 2017年 12月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						