

成長期の
スポーツ
障害

伸び伸び子ども育つ環境へ

体と骨を守る運動と食事

豊橋創造大学保健医療学部
理学療法学科准教授 辻村 尚子

今年は愛知・名古屋でアジア競技大会が開かれ、10月には、アジアパラ競技大会が開かれます。身近な地域で一流選手の活躍に触れられる絶好の機会です。運動は、体力や運動技能を育てるだけでなく、仲間との関わりや達成感を得る大切な機会です。一方、子どもの健康には、運動不足と運動のし過ぎ、肥満と「やせ」という両面の課題があります。成長期の体は、大人をそのまま小さくしたものではありません。成長に必要な運動、食事、睡眠、休養を一体として整えることが大切です。

成長曲線で変化をチェック

文部科学省「令和7年度学校保健統計」によると、肥満傾向児は11歳男子の13・24%でした。一方、痩身傾向児は11歳男子で3・70%、14歳女子で3・46%でした。成長期は身長と体重が大きく変化するため、一度の測定だけで判断せず、母子健康手帳や学校健診の記録を成長曲線に記入し、伸び方の変化を確認することが重要です。急な体重の増減がある場合は、小児科などの医療機関に相談してください。

1日60分目安に体を動かそう

子どもが体を動かす機会が、保護者による送迎の増

加、屋外で遊ぶ場所の減少、スマートフォンを使う時間の増加などにより、少

さまざまな動きが骨づくりに役立つ
(写真提供:豊橋創造大学)

計点が高い傾向を示しています。体を動かす時間の目安は1日合計60分です。まとまった運動ができなくても、歩く、階段を使う、外で遊ぶ、家の手伝いをするなど、日常の動きを少しずつ積み重ねましょう。運動が苦手な子どもは、「楽しかった」「またやりたい」と思える活動から始めましょう。普段の運動量が少ない子が急に激しい運動をすると、痛みやけがにつながります。時間や強さを少しずつ増やし、走る、投げる、跳ぶなど、多様な動きを経験することが大切です。

将来の骨粗しょう症や骨折予防に

運動は骨の成長にも欠かせません。骨量は成長期に増え、20歳ごろまでに最大となります。その後は加齢とともに減少するため、成長期に十分な骨量を蓄えることが、将来の骨粗しょう症や骨折の予防につながります。走る、跳ぶ、球技による刺激、材料となる栄養を育てるには、運動に

いろんな食品をバランス良く

激が加わる運動は骨づくりに役立ちます。ただし、同じ動作の繰り返しや休養不足は、成長期の骨や関節に負担をかけます。痛みを我慢して運動を続けず、休養日を設けることもトレーニングの一部です。

睡眠と休養も欠かせません。睡眠は、成長と疲労回復に必要な時間です。就寝直前までスマートフォンを見る習慣を見直し、翌朝すっきり起きられる生活リズムを整えましょう。

サイン逃さず医療機関に早期相談を

疲れが抜けない、急に体重が減った、月経が止まった、骨や関節の痛みが続く、

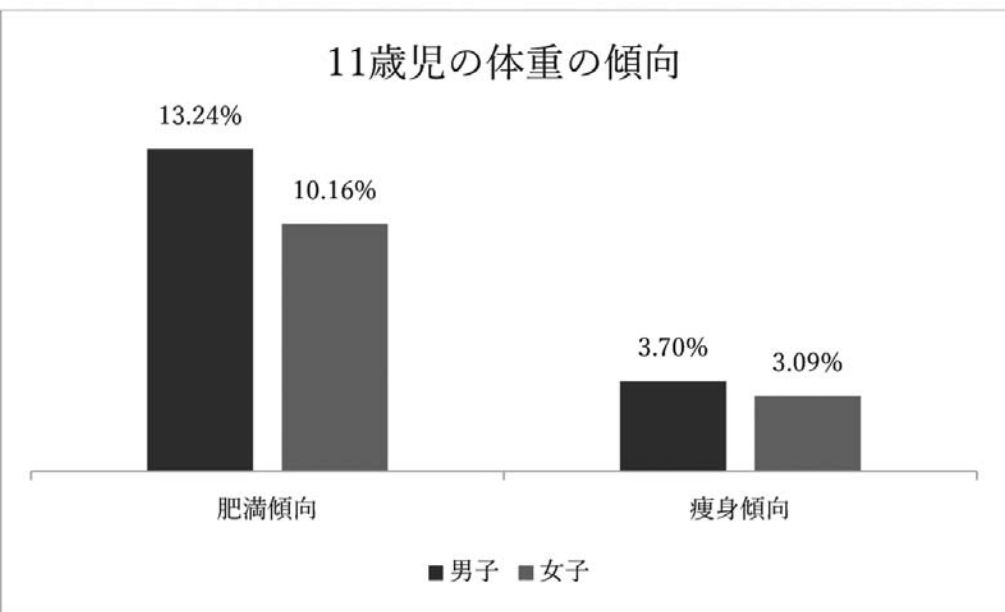
養の両方が必要です。まず、成長と日常の活動に必要なエネルギーを確保し、朝・昼・夕の3食を基本にします。主食でエネルギーをとり、肉、魚、卵、大豆製品などの主菜でたんぱく質をとります。さらに、野菜や海藻などの副菜、牛乳・乳製品、果物をバランスよく組み合わせましょう。骨の形成に欠かせないカルシウムは、牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、青菜などに多く含まれます。また、魚やきのこに含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を助け、納豆や緑黄色野菜に含まれるビタミンKも骨の健康に関わります。特定の食品やサプリメントだけに頼らず、さまざまな食品を組み合わせてバランスよくとることが大切です。

自己流の厳しい食事制限はNG

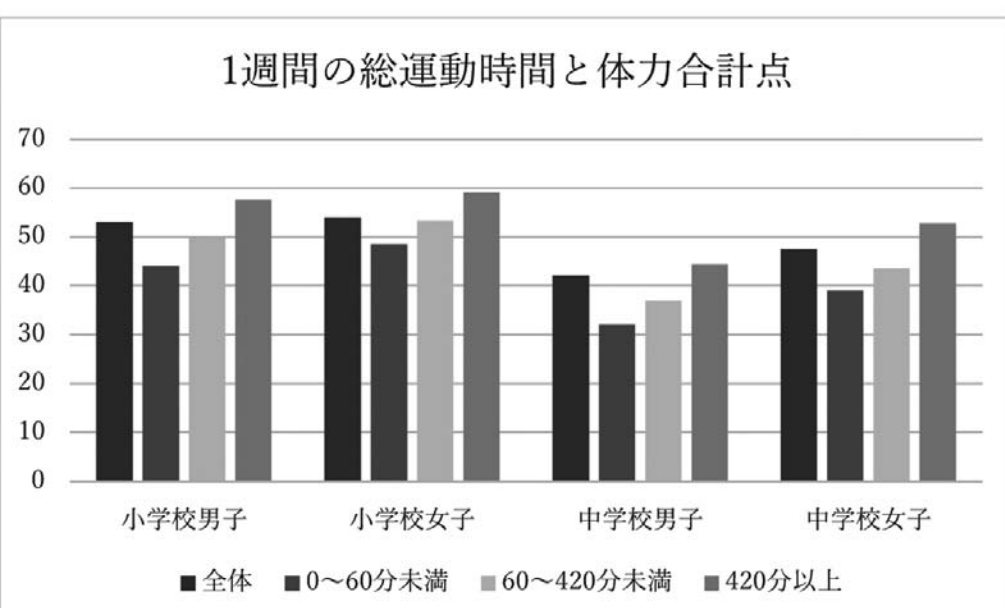
肥満が気になる子どもに、自己流の厳しい食事制限をさせるのは避けましょう。お菓子や甘い飲み物の量、食事の時間、家族で体を動かす機会など、生活全体を見直し、必要に応じて小児科などの医療機関に相談してください。反対に、競技力の向上や見た目を意識するあまり食べる量を減らすと、エネルギー不足に陥ることがあります。その状態が続くと、成長の遅れ、月経不順、骨密度の低下、疲労骨折などにつながる可能性があります。

疲労回復へ睡眠と休養も大切

けがを繰り返すといった変化は、体からのサインです。早めに医療機関へ相談してください。成長期の運動と食事は、今の体力だけでなく、将来の骨の健康を支えます。子どもたちが将来にわたって健康で心豊かな生活を送るため、家庭・学校・地域が、運動を楽しむ環境とバランスの取れた食生活を支える必要があります。大人が体重や勝敗だけで評価せず、子どもがよく食べ、よく動き、よく眠れる環境を整えることが大切です。



出典：文部科学省「令和7年度学校保健統計」から作成



出典：スポーツ庁「令和7年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書」から作成

よく食べ
よく動き
よく眠る豊橋創造大学の食育学生ボランティア養成講座④と食育イベント
(写真提供:豊橋創造大学)