

子どもたちの体に起こる“変化”に目を向けて

成長期のスポーツ障害

豊橋創造大学保健医療
学部理学療法学科助教 藤原光宏

まだまだ夏の残る季節ですが、朝晩の風は少しずつ涼しくなり、スポーツをするのにも気持ちの良い季節が近づいてきました。今回は「成長期のスポーツ障害」について、理学療法士としての視点からお話ししたいと思います。特に成長期にあたるお子さんや、その保護者の方、またスポーツを指導する立場の方に、少しでもお役に立てる内容になればと思っています。

スポーツのけがは2種類

まず、スポーツの場面（スポーツ外傷）。二つで起きるけがに一つは、繰り返しかかる負担が積み重なることで起きるけが（スポーツ障害）です。今回は、特に後者の「スポーツ障害」について、成長期の特徴と見えていきます。

成長期の体

子どもが成長していく過程では、女子は10歳前後、男子は12歳前後から、急に身長が伸び始める「成長スパート（最大身長成長速度、PHV）」に入ります。この時期は、見た目にはほとんど大人に近づいていきますが、体の中はまだ発達途上です。特に、骨や筋肉・腱（筋肉と骨をつなぎ、力を骨に伝える組織）、腱（骨と骨をつなぎ、関節の動きを安定させる組織）などの組織は、未熟な状態にあります。中でも骨は、成長の中心となる「骨端核」や「成長軟骨板」と呼ばれる部分がストレスに弱く、引っ張る・押すといった力が過度に繰り返しかかることで、疲労骨折や剥離骨折といったけがが起こりやすくなります。



【片足スクワット】片足で立ち、軽く膝を曲げて上下に動く運動です。膝が内側に入ったり、体が横に傾いたりしないようにバランスを取る練習になります。軟らかいマットの上で行うと、より難しくなります。捻挫や膝のけがを防ぐための動きづくりです。

ふじわら・みつひろ
研究はライフサイエンスと基礎理学療法。リハビリテーション療法学博士、理学療法士。

「支える側」大人の役割

③エネルギー（栄養）が足りていない大人と違って、成長期の子どもの「生きるため」「動くため」に加えて、「育つため」のエネルギーが必要です。十分に栄養をとれていないと、まず運動に必要なエネルギーが優先され、体を造ることに必要な分が不足してしまいます。その結果、疲労骨折などの骨ストレス障害が起こりやすくなることもあります（Tenforde AS: et al. PM&R. 2022）。特に女の子では、この傾向が強く見られることがあり、保護者としても注意が必要です。

おわりに

成長期の子どもたちは、日々変化する体でスポーツに向き合っています。けがを完全に防ぐことは難しいかもしれませんが、少しの知識と気づきで、大きなトラブルを防げることもあります。子どもが長く、楽しくスポーツに関わって成長していけるように、本稿が成長期のお子さんを支える保護者の方や指導者の方々に、日々の関わりヒントとなれば幸いです。

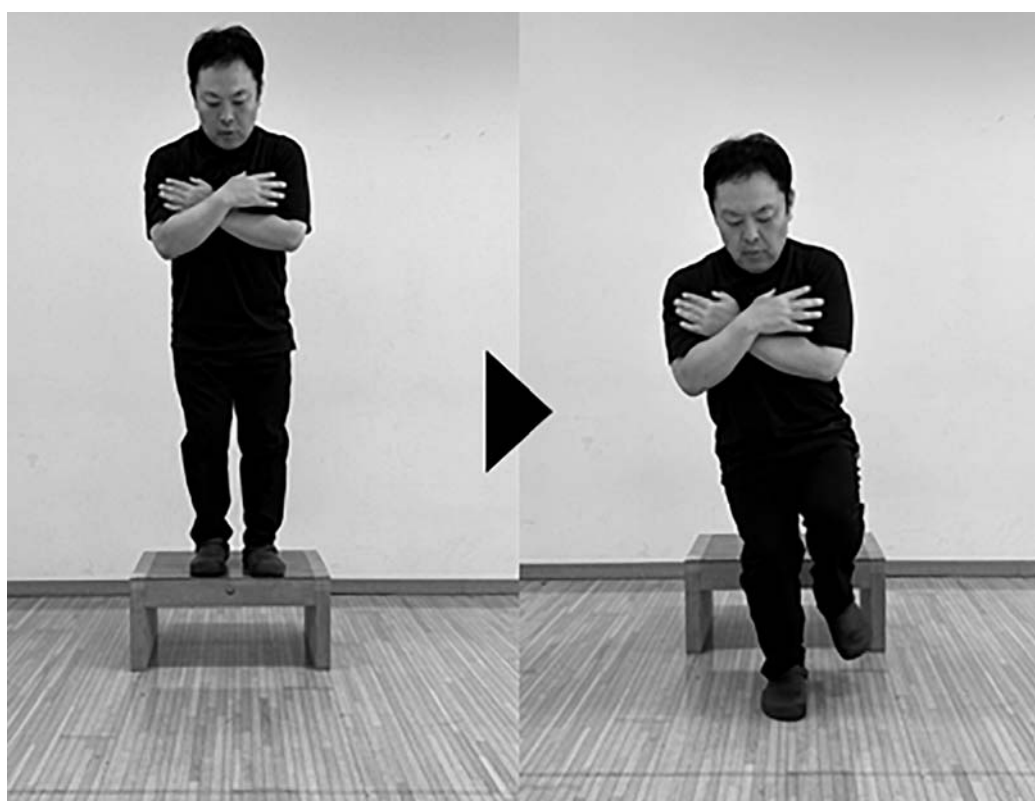
見逃しやすい「けがの背景」にも注意

スポーツ障害は、体への負担が主な原因ですが、日常生活の中にも、けがのリスクを高める要因があります。ここでは特に注意したい三つを挙げます。

①トレーニングの量が多すぎる
練習の内容や強度にもよりますが、「1週間の総練習時間が年齢×1時間」を超える「けがのリスク」が上がるという報告があります（Javanthi NA: et al. Am J Sport Med. 2015）。

②睡眠時間の不足
思春期の子どもは、10歳～19歳の睡眠時間が8時間未満の子どものは、8時間以上寝ている子どもと比べてけがのリスクが

また、多くの指導現場では学年や年齢ごとにメニューを決めることが多くありますが、子どもの成長



【ドロップジャンプ】10～40センチほどの台から地面に飛び降り、着地します。このときも、膝が内側に入ったり体が傾いたりしないように気をつけます。最初は両足で着地し、慣れてきたら片足での着地や高めの台に挑戦すると、難易度が上がります。正しい着地動作を身につけることで、けがの予防につながります。

整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科



はしら整形リハビリクリニック

豊橋市中橋良町42 ☎0532-29-8484

URL <http://www.hashira-orc.jp>

【休診／土曜日午後・木曜・日曜・祝日】



医療法人 整友会

豊橋整形外科 江崎病院

豊橋市新川町66番地 TEL 0532-55-2525

豊橋整形外科 鷹丘クリニック

豊橋市牛川町字中郷106-1 TEL 0532-74-8881

豊橋整形外科 向山クリニック

豊橋市向山町字水車44-1 TEL 0532-66-0011

医療法人 鳳紀会

成長期のスポーツ障害ご相談ください
リハビリテーション科・整形外科・脳神経外科・小児科・児童精神科

可知病院

豊川市国府町桜田15-1 TEL.0533-88-3331

大崎整形リハビリクリニック

豊川市大崎町下金居場58 TEL.0533-84-8261

豊川脳神経外科クリニック

豊川市四ツ谷町三丁目105 TEL.0533-56-8781

豊川整形外科リハビリクリニック

豊川市下長山町堺85-3 TEL.0533-65-8380

FALCO Personal Training Station



FALCO 鍼灸・マッサージ

院長 井上 直生

豊橋市花田一番町180 TEL.0532-33-7738

営業時間／平日 10:00～20:00

土曜 10:00～15:00

定休日／日曜・祝祭日

駐車場／店舗前に2台有



まことの接骨院

院長 角谷 陽太(柔道整復師)

〒441-0103 愛知県豊川市小坂井町宮下61-1

TEL.0533-95-6661



施術時間	月	火	水	木	金
午前 8:30～11:30	○	○	○	○	○
午後 15:00～19:00	○	○	○	○	○
夜間 19:30～24:00	○	○	○	○	○

■駐車場／5台



がんばる子どもに
安心と信頼のサポートを



ふくい整形外科
リウマチリハビリクリニック

院長 福井 孝洋

〒441-8113
豊橋市西幸町字笠松33番地1
TEL.0532-37-3291

