

はりきりすぎちゃダメ

いよいよ新学期です。新入生にとっては、今までの生活ががらりとかわります。とくに、中学生、高校生のみなさんは、クラブ活動などに大きな希望と期待をもっているでしょう。

でも、ちよつと待つてください。あまり張り切ると、いろいろな障害が出てきます。

*体の変化

体の発達を見ると、小学生までは神経系の発育が主になります。中学生になると肺や心臓などが発達し、高校生では筋肉の発達が進みます。

身長発育をみると、女子では11〜12歳、男子では13〜15歳がピークとなります。小学校の頃、女子の背が男子より高かったことを覚えていられる方も多いでしょう。

*年齢による運動方法

小学生の時期に覚えた動きは、ほとんどが一生持続するといわれています。バランス感覚、体の使い方、偏りの無い幅広い運動が必

要です。

中学生になると、持久力の向上が進みます。ただし、この時期は体の発育の差が著しく出ます。個人個人に合わせた練習が必要です。高校生では、ほぼ体が完成され筋肉を強くすることになります。

*障害のおこりかた

運動系のクラブでは今まで以上に練習時間が長くなり、練習内容が変わってきます。筋肉、骨の発育は十人十色、また年齢、性別によっても大きく違います。

筋肉、骨の発達中に、無理な負担を掛けることで、筋肉が骨につくところでの障害（有名な病気としてはオスグットシュラッター病など）や、また骨の成長障害（野球肘など）を起こします。

このような障害は、早い時期に見つけて適切な対応をする事で十分防ぐことができます。

張り切りすぎないようにご注意ください。

(医師会)