

みんなの健康ラジオ

『子どものスポーツとロコモ』

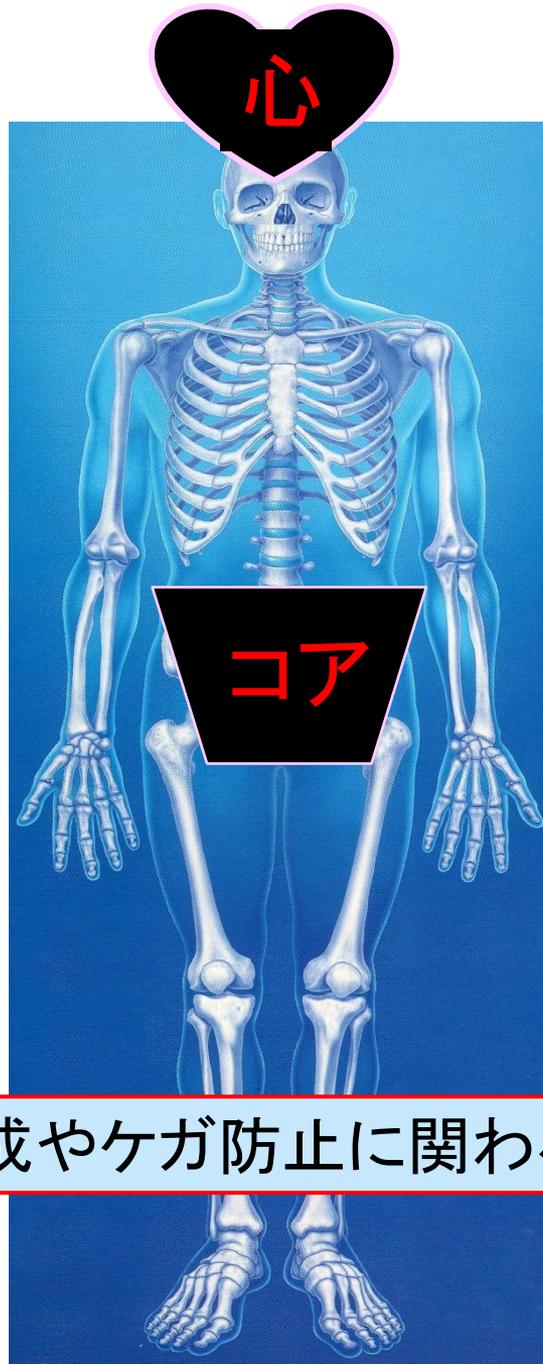
ーレッツ スポーツリズムトレーニングー

(2022年4月14日放送)

横浜スポーツ医会

潤生会岩間整形外科

岩間 徹



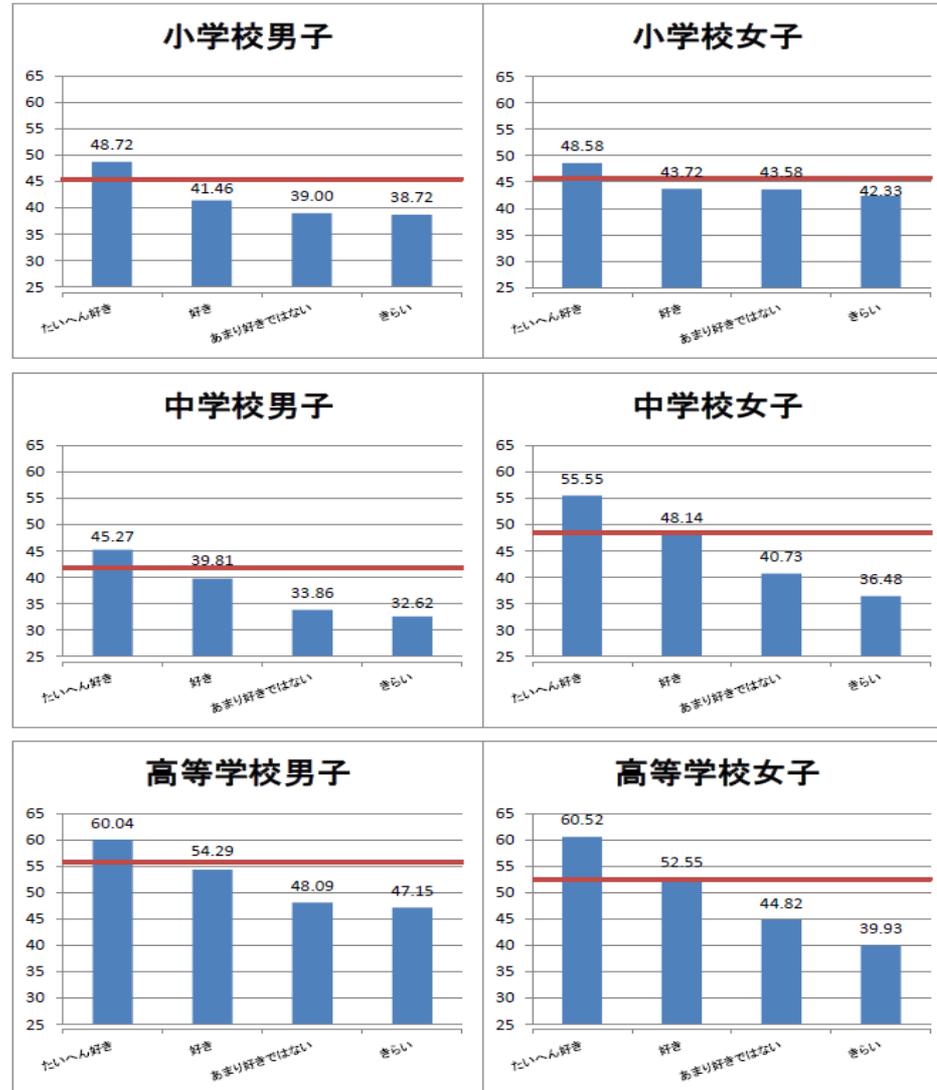
子供の育成やケガ防止に関わる二つの要因

発育期における適正なる身体活動は
適正なる心身の発達に必須！！

遊びの要素や自主的行動が重要！
与えられたメニューやルールに
のせられた活動では、思いやりや
自発性が育成されない！！

競技より運動遊びを！！

体育の愛好度と体力



体育が好きになる工夫が必要！

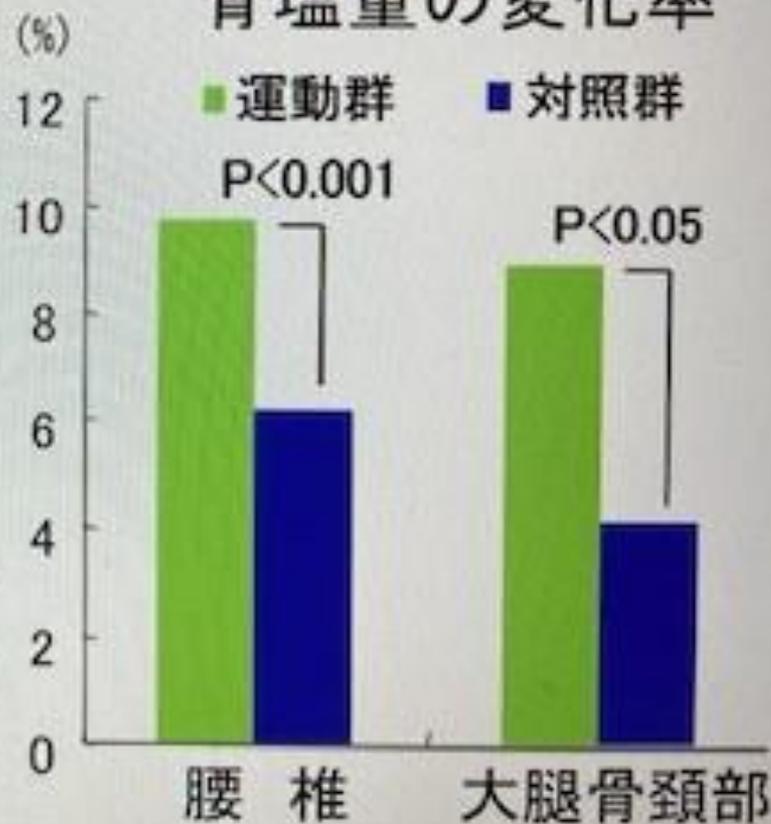
子供におけるジャンプ運動が骨塩量におよぼす影響

60cmのジャンプを100回/日、週3回、7カ月間(6~10歳の男女)

Fuchs RK, et al. J Bone Miner Res 16: 148-156, 2001



骨塩量の変化率



ジャンプ運動が効果的！！

日本臨床スポーツ医学会学術委員会整形外科部会が平成28年4月30日に発行した「子どもの運動をスポーツ医学の立場から考える」では、特に女子は思春期前期にジャンプ運動を継続することが骨に刺激を与え、骨の健全な育成に影響し、将来の骨粗鬆症を予防する効果があると記載しています。