

子どもの運動不足と傷害予防

～リズムトレーニングで「動ける体」を育てよう～

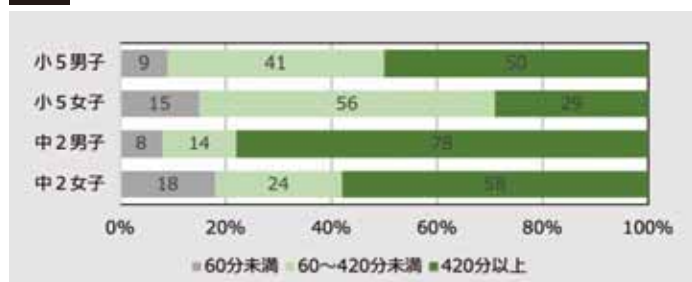
福岡志恩病院 理学療法士

(一社)スポーツリズムトレーニング協会 インストラクター 坂田 真幸さん



近年、幼児期から中学にかけての子どもたちの運動不足が問題となっており、スマートフォンやゲームなどの室内遊びの増加、遊び場の減少、外遊びの機会の制限などが背景にあり、体を動かす機会が減少しているのです(図1・2)。厚生労働省が提言している健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023で中等度以上の身体活動を1日60分以上行うことが推奨されています。

図1 1週間の総運動時間



引用：スポーツ庁・令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査

運動不足が引き起こす体の変化

運動量の低下は筋力や柔軟性、バランス能力といった「基礎的な身体能力」

図2 テレビやゲームの画面を見る時間



引用：スポーツ庁・令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査

の低下を招きます。特に発育発達の重要な時期(プレゴールデンエイジ：5～8歳、ゴールデンエイジ：9～12歳)にこれらの能力が養われないと、将来的に「思ったように体が動かない」「怪我をしやすい」といった問題につながりやすくなります。小学生でも「片足立ちがうまくできない」「スキップができない」など、運動の基本動作に課題を抱える子どもが増えていることが現場でも報告されています。

子どもに多いスポーツ傷害とは？

運動不足の子どもが急にスポーツを始めたり、学年が変わり運動量が増える

と、体が準備できていない状態で動くことになり、傷害のリスクが高まります。特に以下のような傷害が多くみられます。

シーバー病(踵骨骨端症)

かかとの骨の成長軟骨に炎症が起きるオスグッド病(脛骨結節部の成長傷害)

膝の下が痛くなる成長期の傷害

野球肘

投球などの繰り返し動作によるオーバーストレス(使いすぎ)傷害

足関節捻挫

足首の関節を捻る(ひねる)ことによる軟部組織の損傷

傷害予防に効果的！

スポーツリズムトレーニングとは？

そんな中、注目されているのが「スポーツリズムトレーニング」です。音楽に合わせてリズムカルにジャンプしたり、体を動かしたりするトレーニングで、楽しみながら運動の基本能力を高めることができます。

このトレーニングの目的は以下の通りです。

リズムの感度を上げる

日本人は基本的に「1・2・3・4」という4拍子のリズムで生活しています。これは生活のリズムの中心が4拍子だからです。しかし、諸外国では「1&2&3&4」といった8ビート(8拍子)や16ビート(16拍

Manner やり方を教えるね!

準備するものは...

- ① ライン
- ② ビートの強い音楽
- ③ 音楽プレイヤー

の3点。
音楽はテンポ(BPM)が120~130
くらいがノリノリになるよ。
1つのラインには8人前後がベスト。
後は音楽に合わせて楽しむだけ!!
でも以下のルールは守ろう。

- ① ラインを踏まない
- ② 音楽に合わせる
- ③ 合図でスタートする

基本のジャンプはこちらをチェックしてね!



実際のトレーニング例



子 が根付く国があります。リズムトレーニングは頭の中のリズムを細かくすることで、動きを精密にかつ滑らかにします。

**筋肉の収縮(力を入れる)
弛緩(力を抜く)を学習する**

人の動きの源は筋肉の収縮です。筋肉はゴムの様な性質を持ちます。すばやく引き伸ばされたら力が入りやすくなります。逆に力が入りすぎてガチガチに固まると力が発揮できません。リズムトレーニングではリズムに合わせて運動することで自然とこの様な動きを学習します。

STAR Globe

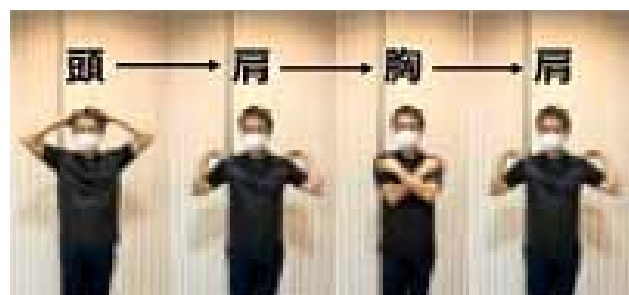
パージャンプを1回したら足をクロスしてラインをまたいでジャンプ!
クロスで前に来る足は左右交互に出そう!

*ラインは自作のものでも可ですが、テープは高さがないため目標を飛び越える感覚が得られにくいです。

STAR Globe

クロスジャンプ

足を開いた状態でジャンプするよ!
ヒザをしっかりとあげて跳ぼう!



パージャンプやクロスジャンプに手の動きを加えてチャレンジしてください

チャレンジ

STAR Globe

ヒールタッチ

パージャンプを1回したら2回目のジャンプでかかとを空中で合わせて、パージャンプで着地! 高く跳ぼう!

ヒールタッチ

医療法人オアシス 福岡志恩病院

〒838-0101 福岡県小郡市美鈴が丘1丁目5番3
Tel.090-23-0300 fax0942-232-0301

ホームページはこちら

公式Instagramはこちら

公式LINEはこちら





子どもたちの成長には、日常に楽しみながら体を動かす時間を取り入れることが重要です。運動不足は将来のスポーツ傷害のリスクを増加させるため、基本的な運動能力を育むことが予防につながります。スポーツリズムトレーニングは音楽と動きを組み合わせることで、こどもの「動ける体」を育てることができます。家庭や学校、クラブ活動で取り入れてみてください。