

トップアスリートから学ぶ子どもの健康づくり

湯浅 景元（中京大学スポーツ科学部）

01 はじめに

子どもの健康な状態を保持増進するには、睡眠・食事・運動を適切な方法で行うことである。誤った方法だと健康を阻害する可能性が高まる。睡眠・食事・運動の適切な方法を発見するには長年の観察や研究などが必要である。1960年代から継続されているトップアスリートを対象とした研究から、子どもの健康づくりに役立つ睡眠・食事・運動の方法に関する情報が得られている。ここでは、その一部を紹介する。

02 睡眠

トップアスリートの育成では、睡眠を大切に扱っている。トレーニングによる体力の向上や疲労の回復は、睡眠中に活発になるからである。トレーニングだけ重視し睡眠を軽視すれば、トレーニング効果を十分に引き出すことはできない。かえって健康障害を起こす可能性が高まることがある。

子どもにとって好ましい睡眠方法は、①午後10時までに眠る、②一日8～10時間の睡眠時間を確保する、③いつも同じ時刻に眠り同じ時刻に起きることである。

03 食事

ゴルフやテニスのように競技時間が長い種目のトップアスリートの中には、競技中に糖分補給する者がいる。あるいは、運動前に血糖値が早く高まる食材をとる者もいる。さらに、運動で消費した筋グリコーゲンの回復を早めるために競技終了後、速やかに食事をすすめる者もいる。こういった食事法は子どもの健康づくりに役立つものと考えられる。

04 運動

トップアスリートたちがトレーニングで必ず行う基本の運動はジョギング（あるいはウォーキング）、筋トレ、ストレッチである。基礎体力づくりの運動を偏らせてはいけない。子どもでも同様で、偏った運動習慣では健全な発育発達を運動で促すことはできない。基本となる3つの運動を組み合わせることが健康づくりの礎となる。

この講演では、子どもたちの健康づくりに役立つ椅子に座ったまま行うことができる運動を紹介する。これらの運動は、大人の健康づくりにも役立つものである。

05 身体操作

トップアスリートには、ありふれた生活動作で体を痛めないことを指導する。かつてメジャーリーグの代表的選手がくしゃみをして腰を痛め、15日間選手登録を抹消されたことがある。トレーニングや競技中はもちろんのこと、日々の生活の中でも体を痛めないための身体操作を子どもたちに習得させることが必要だと考えられる。

この講演では、くしゃみをする、携帯電話の液晶画面を見るといった動作を取り上げ、体に負担をかけない身体操作を紹介する。