

スポーツの保健

だより

Vol.11

成長期における

トレーニング

年代に合ったトレーニングを行う事が、とても大切である。

正しいトレーニング

かぎ
限らない可能性を秘めた子どもたちが、怪我や故障をしないで長期にわたりスポーツ活動するには、今からどんなトレーニングをすればよいのでしょうか？

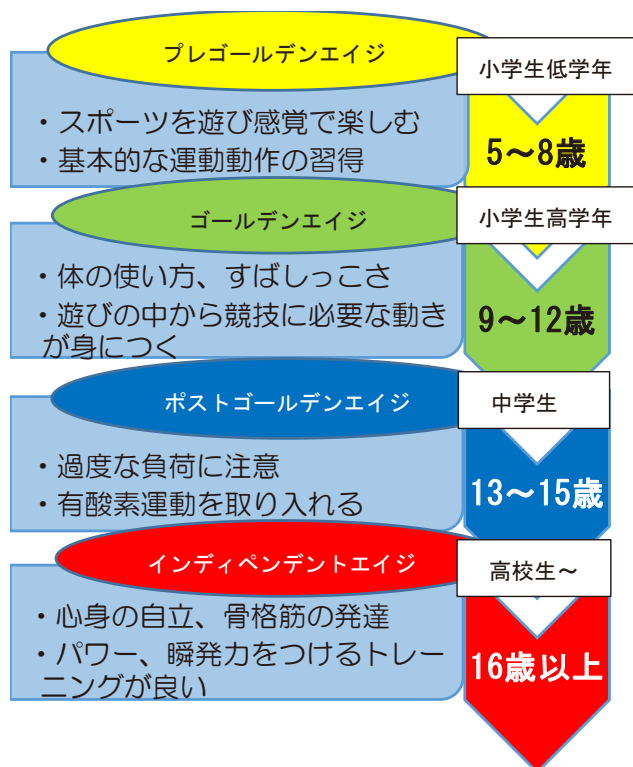
パワフルで躍動感あふれるプレイヤーになるためには、子どもの頃から正しいトレーニングをする事が重要です。

そうかと言って大人のトレーニング方法や負荷をそのまま子どもに当てはめてはいけません。体を壊してしまう危険性があるからです。

ここでは、各年代に合った正しいトレーニングについて説明します。



図1：年代に合ったトレーニング



一見、遠回りのように見えても、子どもの成長に合わせて、各年代に合ったトレーニングを行う事が、とても大切な事であり、将来のスーパー選手を育てる、最も重要な成功法です。

成長期のトレーニング

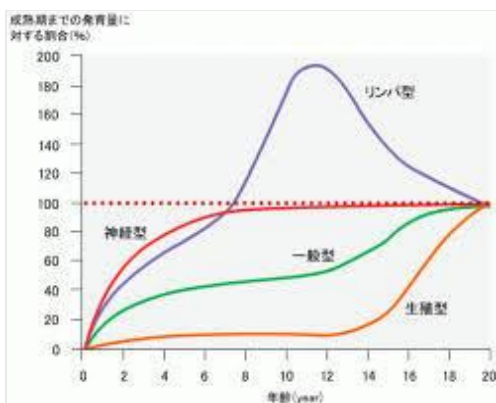


スキャモンの発育発達曲線

成長期には、大人と同じようにトレーニングをするのではなく、成長期の身体特性を良く理解することが重要です。

図2：スキャモンの発育発達曲線

成長発育を20歳で100%とした場合



一般型

- ・身長、体重、脳、内臓などの発育

神経型

- ・神経系の発達
- ・器用さやリズム感になる

リンパ型

- ・リンパ組織の発達
- ・免疫力を向上させる

生殖型

- ・男性の陰茎や睾丸、女性の卵巣や子宮などの発育

毎日のスポーツをするうえで起きやすいケガや正しい対応などについて、まんがで紹介しています。

成長期の トレーニング方法

