ミーティングリポート

6月に開催しましたスポーツネットミーティングでは、京都嵯峨相撲スポーツ少年団で指導者をされている田中伸明氏をお招きし、「子供達のスポーツ現場から」というテーマでお話しをして頂きました。

＜子どもたちの現状：3つの低＞

① 低体温

平熱36度以下の子どもが増えています。原因として「運動不足」、「夜型生活」、「冷暖房環境が良くなった」、「食習慣（栄養不足）」、「ストレス」が挙げられます。低体温の対処法として、食事の見直しと体組成計の活用を保護者にお話ししています。少年団では1年で最もやせ易い7月と、太り易い1月に体力測定を行っています。生活リズムが夜型になっていて朝ごはんを食べていない子供がいて、その子は体組成計で骨密度が少ないと判明しました。保護者に「このままでは骨折してしまいますよ。」と伝えたところ、3ヶ月後に骨折してしまいました。低体温の改善は難しく、保護者の協力が必要になります。「生活リズムを整える」、「体を動かして代謝を上げる」、「朝ごはんをしっかり食べる」、「食生活の見直しをする」という事が必要となります。

② 低体重

小学生の低体重が増加傾向にあります。近年、太っている子を見る機会が減りました。子供を取り巻く環境の変化と共に、相撲の指導方法も変化をつけています。例えば、小学校5年生で体重が20kgの子がいました。保護者に「家で食べていますか？」と聞くと「食べています」と返答がありましたが、明らかに周りの子に比べると食べる量が少ないことが分かりました。このような子は、まず胃を大きくしないといけないので、食べる回数を増やします。そして、栄養をしっかりと吸収できるようにします。怪我をする可能性が高いので、大会に出たいと自分から言うまでは、無理に出なくて良いと伝えました。この子は徐々に食べる量が増え、栄養に富み、体が大きくなり保護者の方も喜んでおられます。

③ 低体力

子供達の体力が低下しています。それは3つの「間」がなくなってしまったからです。3つの間とは、「空間」：遊べる場所、「仲間」：少子化、「時間」：塾や習い事を指します。これを考えて指導をしています。競技に必要な要素として「心・技（気）・体」が必要と言われますが、子供の時期に最も大切なのは「体」です。では、体を作る為に大切なのは何かと言うと休養と栄養です。ここを担当できるのは保護者です。小学生、中学生の体作りはここで決まります。どんなトレーニングをするかではなく、休みをいかに取らせるかです。成長ホルモンが盛んに分泌される22時～深夜2時に睡眠をとらせる事がとても大事になります。

京都嵯峨相撲スポーツ少年団では、保護者の方に勉強会を実施しており、保護者の方に私が持っている知識や考えを共有できるようにしています。日本スポーツ協会も去年から『アクティブ・チャイルド・プログラム』という取り組みを行っており、3歳児～小学校3年生までの子供達に「あそび」を通して楽しく体を動かす事を提供しています。子供達の体力低下は生活習慣が関係しています。悪い連鎖としては、「夜更かしする」→「朝食が食べられない（排便しない）」→「体がだるい」→「体を動かさない」（→夜更かしする）です。これの反対が良い連鎖です。この話を知ってから、私は朝練習を行わなくなりました。練習をすればするほど強くなるわけではなく、生活習慣を整える事が大事です。朝にしっかりと朝食を摂り、排便をすることを大切なポイントにしています。

合宿中や試合会場で、指導者の私はほとんど何も言いません。それは、自分で考える力をつけてあげたいからです。子供達は馬鹿じゃなく、自分達で考えます。子供は小さな大人ではなく、子供です。子供の時期にすべき事は遊びながら色んな体の使い方を学んでいく事が大切だと考えています。子供にいきなり高い壁を作るのではなく、一つ一つの階段を昇るように楽しみながら継続したくなるように導いていきたいと思います。

参加者：指導者１名、理学療法士５名、学生１２名　　合計１８名

＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜

次 回 の 開 催 予 定

次回の開催予定は、下記の通りです。個人的に質問のある方は少し早めにいらして下さい。この機会に是非ご参加下さい。

平成30年8月6日（月）「チームでのコンディショニング・トレーニング指導について」