

子供のスポーツ力を  
**最大限引き出す秘密**

# ジュニア アスリート の トリセツ

- ✓ 運動神経は「環境」で決まる2つの理由
- ✓ たくさん練習しても上達しない理由
- ✓ お子さんの夢・目標を叶える3つの協力方法

ジュニアアスリートを  
**5,000人以上見てきた**  
子供専門スポーツトレーナーが  
お子さんの能力を

**最大限引き出す秘密**  
を徹底解説!



うごきづくり代表  
須賀 雄一  
すが ゆういち

# 子供のスポーツの力を最大限に引き出すジュニアアスリートのトリセツ

## はじめに：挨拶と毎日たくさんの練習をするほど逆効果になる理由

こんにちは。

ジュニアアスリートを主にトレーニング指導をしている須賀 雄一(すが ゆういち)と申します。

この度は、「ジュニアアスリートのトリセツ」を手にとっていただきありがとうございます！

この冊子では、僕が5000人以上のジュニアアスリートを見てきた中で、あることに気がきました。

その経験で得た全知識、子供たちの能力を120%引き出す方法をお伝えするべく、この本にまとめさせていただきました。



その気付きとは、スポーツの練習量を増やすことが子供たちの能力の向上だと信じる親御さんが多く、**トレーニング量を増やしすぎていた**ことがわかりました。

ここ15年ぐらいで僕たちの生活は大きく変わり、姿勢や習慣も変化しています。これによって子供たちの体にも大きな変化

があり、「体を思い通りに動かせない」という現象が起こり始めているのです。

自分の体を頭でイメージした通りに動かすことができない状態では、どれだけ練習をしても技術の向上は期待できません。それどころか、逆に子供たちの体に負担をかけて**怪我の原因**になってしまうこともあるほどです。実際に、僕が社会人となった初めてトレーナーとして働いた整形外科では、小学生から高校生までの子供の患者が多くいました。

その多くの子供が「体の動かし方」を学ばずに練習量を増やしたことが原因で**怪我をしていた**のです。



僕はこの事実を目の当たりにしたときにハッとしました。

根本的な体の動きを理解してそれを伸ばさなければ、**子供たちの能力を最大限に引き出すことができなかった**からです。

それを知らずに大人が指導をして、子供たちの将来を閉ざしてしまう可能性があることに納得がいきませんでした。

ただ、この事実を知っている大人が**少ない**のも事実です。

そこで僕は「子供たちのスポーツ教育を変えたい」と思い、子供たちの体本来の動きを引き出して自分自身の意思で思い通りに動かせるようになるための「うごきづくり」という教室を始めました。

この冊子では、僕がこれまで学び実践してきた内容を包み隠さず全公開させていただきます！

これをもとにあなたのお子さん自身の体が頭の中のイメージ通りに動かせるようになれば、スポーツ技術は**飛躍的に向上**していきます。



怪我をしづらく、そしてこれまでの練習がより効率よく身につくようになりますので、ぜひ参考にしてくださいと幸いです！

今回は、あなたに知ってほしい子供の体のこと・ご自宅で実践してほしいトレーニングを6つの章+αに分けて話をしていきます。

しかし、僕が実際にどんなトレーニングの種目をしていて、どんな指導の声かけをしているかがこの本を見るだけではわかりません。実際に行われたオンライントレーニングの収録動画をご用意しました。

本書を読みながら動画内のトレーニングを実践するとさらにお子さんの動きを変えるための力に変わります。

是非、その動画を見ていただき、本書を読みながらトレーニングに取り組んでください。

**【オンライントレーニング動画】を受け取る**

**※LINEのトーク内で「ギフト」と送信して頂くと動画が受け取れます**

それでは、子供のトレーニングを理解したあなたと、本書の最後で会えることを楽しみにしております。

## 《 目 次 》

第1章 子供の体格が大きくなっているが運動能力は向上していない現実.....	4
第2章 子供の体力低下が進んでいる3つの原因.....	6
第3章 子供の運動神経を決めるのは、遺伝ではなく〇〇の影響が大きい理由.....	9
第4章 ヨガマット一枚で行う子供の運動能力を高めるトレーニング方法.....	13
第5章 捻挫、肉離れ、打撲をした時に冷やすよりも先に行う怪我を早く治せる方法.....	17
第6章 お子さんの夢・目標を叶えるために親御さんができる3つの協力方法.....	20
最後に・・・子供たちを支える全ての親御さんへ.....	23

## 第1章 子供の体格が大きくなっているが運動能力は向上していない現実

子供の体格は年々、身長や体重は増加傾向にあります。

しかしながら、運動能力に変化があるかというところでは**減少傾向になっている種目**があります。

ここでは、運動能力の低下が起きている現状を更に知るために文部科学省が出しているスポーツテストの結果から話を進めていきたいと思えます。

平成11年と平成30年の小・中学生の文部科学省が出す体力・運動能力の結果を比較すると、以下の表になります。

小学5年生		ソフトボール 投げ (m)	50m走 (秒)	握力 (kg)
平成11年	男子	30.25	8.93	21.05
	女子	17.08	9.26	20.05
平成30年	男子	27.86	8.78	16.4
	女子	16.8	9.12	16.1

スポーツ庁 「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」 より

上記の表は、平成12年時と平成30年時の小学5年生を比較した表です。

ソフトボール投げと握力では著しく記録が低下しています。**小学5年生男子の握力に至っては、約5kg減少**しています。

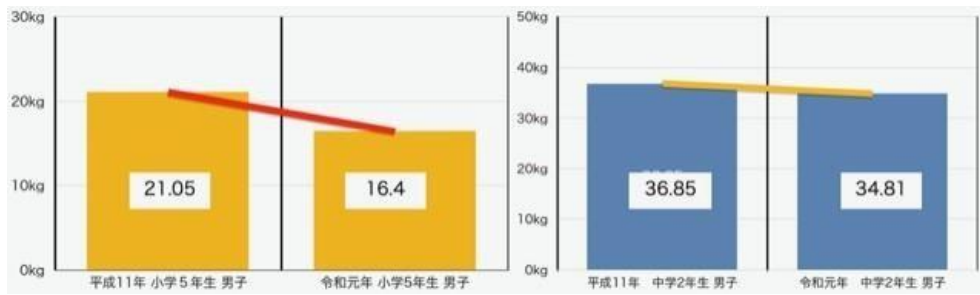
次に、中学2年生の男女で比較したいと思います。次の表をご覧ください。

中学2年生		ハンドボール 投げ (m)	50m走 (秒)	握力 (kg)
平成11年	男子	24.76	7.56	36.85
	女子	14.71	8.74	25.83
平成30年	男子	24.26	7.42	34.81
	女子	14.65	8.53	25.71

スポーツ庁 「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」 より

ご覧の通り、小学5年生と同様にハンドボール投げ・握力の値が低下しています。

唯一、結果が向上しているのが男女の50m走のみです。これをグラフにしました。



左の黄色の表が小学5年生男子握力の値です。右の青色の表が、中学2年生の値です。

小学5年生では5kg近くの減少、中学2年生では2kg近くの減少の値があります。

私の周りでも、握力が中学2年生男子で16kgの子がいました。

この事実からわかるのは、小学生や中学生の体力が20年弱の間で子供の運動能力が低下していることです。

このことから、子供の運動能力は時代を追うたびに低下していき、現在は体を使うトレーニングをする時間を設けることが必要になっていると考えられます。

続いて、視点を変えて、年代ごとの身長と体重を見ていきます。

小学5年生		昭和33年	平成元年	平成30年
身長	男子	140.8	144.3	145.2
	女子	136.6	146.1	146.8
体重	男子	—	37.9	38.4
	女子	—	38.7	39.1

文部科学省 「学校保健統計調査」 より

※昭和33年の小学5年生の体重を調べた所、結果がわからなかったのこちらでは記載無しとさせていただきます。

親（平成元年時5年生）とその子供（平成30年時5年生）との体重を比べると、さほど変化はありません。

しかしながら、昭和33年の子供と平成30年のお子さんとの差を比べると身長が男子でいうと5センチ弱の差があります。体重も身長の伸びがあるので自ずと差があると考えられます。

身長や体重は増加しているのに対して、運動能力に変化があるかという**逆に数値が減少している**のです。

この現状を理解し、子供たちの指導にあたることで、より子供たちの体に沿って運動指導を行うことができるのです。

次は、「なぜ、この運動能力の低下が起きるのか？」について話をしていきます。

## 第2章 子供の体力低下が進んでいる3つの原因

子供の体力低下が進んでいる代表的な原因は以下の3つが考えることができます。

1. 生活様式が和式から洋式への変化で起きた座り姿勢の変化
2. 小型ゲーム機の発展によって起きた子供たちの運動量の減少
3. 履物発展による子供たちの足指が浮いている「浮き指」という怖い現状

実は、これを改善しないとどれだけ練習をしても技術は向上しないのです。人の体は周囲の環境が大きく変化すると日頃、体で使う部分も変化するので走る動作や立ち姿勢が大きく変化してしまうのです。

それどころか、怪我の原因になってしまいます。

これを理解せずに練習量を増やしてしまうと、スポーツで自分の思うような結果が出ず、**競技自体をやめてしまう**ことにもつながります。3つの原因と影響について、1つずつ掘り下げていきます。

### 2-1 生活様式が和式から洋式への変化で起きた座り姿勢の変化

和式から洋式への生活様式の変化は、日本人がこれまで生活の中で行ってきた「きつい動作」を楽にさせてくれました。

ただ、それは同時に体力の低下も引き起こし、結果として姿勢を悪くする要因となったのです。その例を以下に3つほど挙げてみます。

- ・深くしゃがんでいた状態から腰掛けて座るだけになったトイレ



- ・ちゃぶ台を囲んで床に座る状態から椅子に腰掛けて食事をするようになった食卓



- ・床で寝ていた敷布団から床から高さのあるベッドで寝るようになった寝具



このように日本人の生活は変化しました。この変化によって体への運動量はどのように変化したかという  
と、例えば人が立っている状態から「10センチしゃがむ」・「50センチしゃがむ」のを1分間キープする運  
動をするとしたら、どちらがきついでしょうか？

「50センチしゃがむ」のをキープする方が「きつい」と思います。

和式トイレで代表とされていた「深くしゃがむ」という動作が日常で少なくなりました。

そのため、体が硬すぎて和式トイレでは用を足せないお子さんもいるのが現実です。

その他にも学校生活での掃除方法も、床は雑巾掛けが昔までの常識でしたが、今はモップで床を磨く学校  
も多いです。



その影響で、昔に比べて子供の腕の筋肉や骨への刺激が低下しています。

例えば、転んだときに腕で自分の体を支えきれずに顔面を強打したり、腕を骨折したりすることも多くな  
ったのです。

このような生活様式の変化によって日常生活の中で行われていた運動量が減少し、**子供の体力が低下する**  
のです。

## 2-2 小型ゲーム機の発展によって起きた子供たちの運動量の減少

運動量が減った要因は生活様式の変化だけではありません。

小型ゲーム機の発展も、子供が外で体を動かして遊ばずに家の中で遊ぶように「遊び方」を変化させ、運動量を減らすことに繋がりました。



今では家にいながら友達とネット上で繋がってゲームをできるようになったので、外に出る機会が極端に少なくなっているのです。

これは家の中だけの話でなく、公園でも鬼ごっこなどの外遊びをせずに、携帯ゲーム機を持ち寄って友達同士でゲームをするという光景も今では当たり前になりました。

国の調査でも、小学5年生で1日にゲームやパソコンのスクリーンを見る時間が**5時間を超える子も多い**という統計結果も出ております。

(※平成30年のインターネット利用環境実態調査・内閣府調べ)

ゲーム機の発展は子供たちの遊び方を変え、**子供の1日の運動量の減少**を生んだのです。

## 2-3 履物の発展による子供たちの足指が浮いている「浮き指」という怖い現状

子供の靴も、軽い・足に負担がかかりにくいなどの機能性の高い履物へと変化してきました。

靴の発展に伴い、足に負担がかからなくなった結果、力を入れなくても姿勢を保てるようになりました。



その結果、**日常的に使う筋力が衰え、「浮き指」の子供が増えている状況**です。

人が立っている時に本来なら足の指は「床についている状態」が正しい位置になります。

しかし、浮き指のお子さんは以下の写真のように足の指が「**床についていない状態**」なのです。





浮き指になると、自分の体重がかかるとの方に移動し、腰を反りすぎる姿勢になるので腰の痛みや骨折の原因になってしまいます。

そんな浮き指にならないようにするために、靴やスリッパを履かずに過ごせる場所では、なるべく素足で過ごすのがオススメです。



素足で動くことで足の指や筋肉に刺激が入り、足の筋肉全体が鍛えられ、**浮き指の予防になる**のです。

ここで、お子さんの浮き指チェックをしてみましょう。

1. 子供は気をつけの姿勢で立ちます。
2. 次に、子供の5本の足の指の下に、親がプリント用紙を入れます。
3. 子供の5本の足の指と床の間に紙が入ってしまうと浮き指の可能性ががあります。

いかがでしたか？

浮き指の子で痛みがある子は専門家に相談をしましょう。

子供の足指を守るためには、「大人」が「子供の浮き指」という**体の状況を知る**ことがまず重要です。

なぜなら、怪我の発生になる、もしくはパフォーマンスを下げってしまうトレーニングになりかねないものもあるからです。

こういった現状があるので、子供が全身の感覚と筋肉を使うトレーニングをすることは、現在マストな状態なのかもしれません。

### 第3章 子供の運動神経を決めるのは、遺伝ではなく〇〇の影響が大きい理由

運動能力を決める要因は、遺伝ではなく子供の生活している「**環境**」で決まると感じております。

・運動神経の良い＝プロアスリート。そのご両親は、プロアスリートでないケースが多く、運動を好きな家系が多い

・運動神経を高めるためには、走る・投げる・蹴るなどの運動の種類を経験できる環境が絶対必要であるということをごここでは解説していきます。

### 3-1 プロアスリーの両親は、意外にもプロアスリーではない家系が多い真実

プロアスリーの両親は、「両方もしくは片方の親がプロアスリーで全国大会や世界で活躍している選手が多いのではないかと考えるのではないのでしょうか？実は、意外にもプロアスリーではない方が大半です。意外にも、普通の会社員である方が多いです。

ネットニュースなどでは、「人間の運動神経は遺伝が大きく決める」という記事も多くあります。そのため、遺伝がすごく関係するのではないかと考えている方も多いかと思えます。

世界で活躍するプロアスリーの家庭をインターネットで調べてみました。

はじめに、令和2年現在メジャーリーグロサンゼルスエンゼルスに在籍する大谷翔平選手です。



大谷選手の母親は、バドミントンでは中学3年生で県の代表選手になっています。父親は、実業団の野球の選手であるという記事もあります。

その影響で、三兄弟もまたスポーツに取り組む環境の中で育ちました。

次に、冬季オリンピックで2度の金メダルを獲得している羽生結弦選手です。



羽生選手は、父や兄の影響で野球が好きな少年だったそうです。

しかし、呼吸器疾患を抱えていたので、そのリハビリとしてフィギュアスケートを始めました。スケートの楽しさに気づき、スケートの道に進んだということもインタビューで明かしています。

最後に、サッカー界からクリスティアーノ・ロナウド選手です。



彼の両親は、父親が庭師・母親が料理人である家系で育ちました。幼少期は、ボールを離さないでずっと触っていて、ボールを取り上げると泣きわめいていたとのこと。兄は、サッカーが相当上手でロナウド選手より上手いとも噂がたったぐらいとのこと。

ここからわかるのは、プロアスリート＝運動神経の良い人間の育ち方は、日頃からご家庭で自分の体を動かせる環境になっているということです。

つまり、遺伝ではなく、「体を動かす環境が多くあることで、たくさんの運動経験をしているため、運動神経が大きく伸びて素晴らしいプロアスリートたちになった」のです。

### 3-2 運動神経を良くするためには、走る・投げる・蹴るなどの多くの運動経験をした方が成長する

運動神経が良い子供は、幼少期にたくさんの運動経験をして育っているお子さんが多いです。

この記事でいう「たくさんの運動」とは、以下の表の運動です。これは、身に付けておきたい36の基本動作と題して、ける・投げる・登る・走る・ものを渡る・ぶら下がるなどのたくさんの遊びをしていることで自分の動きの引き出しが多いため、どんな動きにも自分の体が思う様に動かせるのです。

＜身に付けておきたい36の基本動作＞

姿勢の変化や安定性を伴う 9の動作				
	立つ	組む	乗る	逆立ち
	渡る	起きる	ぶら下がる	浮く
重心の移動を伴う 9の動作				
	走る	上る	歩く	跳ねる
	泳ぐ	跳ぶ	くるくる	滑る
人や物を操作する 18の動作				
	持つ	支える	運ぶ	押す
	当てる	握る	蹴る	押しやる
揺る	こぐ	渡る	投げる	
引く	打つ	つかむ	積む	

【参考文献】 <https://kids.rurubu.jp/article/25233/>

【参考文献】 文部科学省・幼児期運動指針ガイドブック 毎日、楽しく体を動かすために

例えば、この表の中での動きと野球とサッカーという競技の中での動きでどんな動きがあるのかを調べると以下の表の様になります。

スポーツ別	各競技で行う運動の分解	運動の種類
野球	立つ、歩く、走る、持つ、押す、運ぶ、滑る、渡す、捕る、投げる、振る、当てる、つかむ	13
サッカー	立つ、歩く、走る、跳ねる、持つ、押す、押さえる、蹴る、投げる、当てる、押す、滑る	12
テニス	立つ、回る、歩く、走る、跳ねる、打つ	6
陸上【走る種目】	立つ、走る、跳ねる	3
バスケットボール	立つ、歩く、走る、跳ねる、持つ、運ぶ、押す、投げる、つかむ、引く、押さえる、捕る	12
バレーボール	立つ、歩く、走る、持つ、打つ、捕る、滑る	7

○ 野球の場合

立つ、歩く、走る、持つ、押す、運ぶ、滑る、渡す、捕る、投げる、振る、当てる、つかむの13種類

○ サッカーの場合

立つ、歩く、走る、跳ねる、持つ、押す、押さえる、蹴る、投げる、当てる、押す、滑るの12種類

ご覧の通り、たくさんの競技をしているとその分スポーツごとに違う動きの種類を経験できることがわかります。

これを理解してトレーニングをすると、動きの引き出しが多くなるのです。

私が感じる「運動神経が良い」というお子さんは、運動の引き出しが多いです。そのため、どんな動作をしてもすぐにできるのとできない動作がすぐできるようになります。



色々な場面でも思う様に体があつかえて臨機応変に体を動かせる。だから、運動神経が良い子供はいろいろな運動を経験していると言われる理由だと感じます。

「年齢関係なく、色々な経験をする

## 第4章 ヨガマット一枚で行う子供の運動能力を高めるトレーニング方法

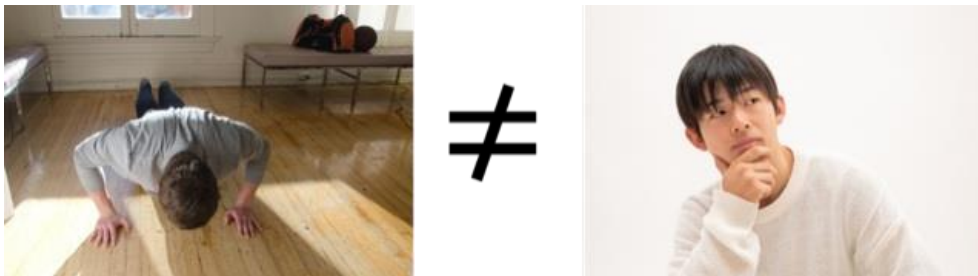
昨今、動画配信サイトや各 SNS でたくさんの有名人・有名スポーツ選手が普段行なっているトレーニング動画を見ることが可能になりました。

しかし同時に、その動画をお子さんが見様見真似で行い、「運動中に怪我をしてしまった」「運動の効果が出なくてやめてしまった」という声を聞くようになりました。

では、見様見真似に運動したことでなぜ怪我が起きるのでしょうか？怪我をして、運動の効果がでない方には共通点があります。

それは、「実際に行っているフォーム」と「頭の中でイメージしているフォーム」とが**一致していない場合が多い**のです。

自分の体がどうやって動いているのかを客観的に把握せずに行うと、正解のフォームとかけ離れた運動になってしまいます。



たとえば、立った状態で万歳をしているのに肘が伸びておらず、しっかりバンザイできていないという子供や大人が実際にいるのです。



頭ではバンザイをしているけれども、体ではバンザイができていないということです。

動かすべきポイントを理解している動きでないと、普段使っている筋肉ばかりを**無意識に頼ってしまい**、さらにその筋肉に疲労が溜まることで、**体のコリの蓄積や体の痛み**の出現に繋がるのです。

だからこそポイントを押さえて、運動をする時に自分のフォーム確認をしながら行うことは、運動神経を良くするためには必須です。

運動の方法と合わせて、運動をより効果的に行うためのコツをこれからご紹介します。

### 4-1 トレーニングとストレッチの本当の目的を理解しよう

あなたは、ストレッチやトレーニングの目的を知った上で運動をされていますか？

運動の目的を知ることは、**料理でいう野菜の切り方や味付けと同じぐらい重要なもの**です。



たとえば、カレーを作る時にニンジンやジャガイモの切り方を千切りにはしないはずです。

適度な大きさに切って作るのではないのでしょうか。

これをよく考えると、ニンジンやジャガイモの歯応えや味を感じられる野菜の切り方を知ったうえで作っているからです。

同じように、それぞれの良さや効果を理解することで、より運動の効果を実感できるのです。

ですから、核となる運動の「目的」を理解して、子供たちにも伝えていきましょう。

#### 4-1-1 ストレッチは、体を回復させる運動である

stretch とは「伸ばす」という意味の英単語です。筋肉や腱、神経を

伸ばす動きをストレッチと言います。



ストレッチは、

- ・怪我をしないための予防
- ・体をリラックスさせ、疲れをとれることで体調を整える 2つの目的で行います。

効果は以下のようになります。

- ・疲労回復や痛みなどの筋肉のハリを取り除ける
  - ・関節の可動域を広げる
  - ・全体の血流が上がる
  - ・慢性的な疲労を取り除ける・心のリフレッシュ
- ができる

ストレッチは、自分の体を回復させる目的や痛みの予防のためにする運動です。なので、体を強くするために行うわけではありません。

## 4-1-2 トレーニングは、体を強くする運動である

training とは「訓練、養成、鍛錬」などの意味で使われる英単語です。



トレーニングとは、身体運動や社会環境に対する身体の適応性を生かして、身体の機能を可能な限り、高レベルに発達させようとする行為を指します。

トレーニングは、

- ・スポーツの競技力向上
- ・健康増進
- ・生活の質（QOL）の向上
- ・理想の体型づくりが目的で行われます。

効果は以下の様になります。

- ・基礎代謝の向上
- ・冷え性やコリの改善
- ・成長ホルモンの分泌サポート
- ・ストレス耐性向上

ということが出来ます。

トレーニングは、自分の体を大きくすると共に体の使い方を学ぶには非常に良い方法です。

なので、目的を理解して行うことによって、お子さんの体に対して、より効果のあるストレッチやトレーニングを誰でも選択できるようになるのです。

## 4-2 運動した後に行う怪我を予防するために必要なストレッチをしよう！

怪我を防ぐために必要な運動方法をこれからご紹介します。しかし、普通にストレッチをするだけではその運動の効果を得られず、ただ効果のないことを実施するだけになってしまいます。

その効果の出ない運動を繰り返すと予防のための運動が自分を壊すための運動になってしまいます。お子さん自身で「自分がどう動いているか」を**理解する**と、効かせたい筋肉を狙ってストレッチできます。



例えば、自分の姿勢が客観的に見られていないとストレッチやトレーニングをしている時に自分が思っているフォームとの間に「ズレ」が起きてしまい、ストレッチ前後の効果に差が生まれます。

トレーニングで太ももの筋肉を使っていたのに、ふくらはぎのストレッチばかりをしても効果が無いということですね。そして、ストレッチをする際には、無理に筋肉を伸ばそうとするのではなく、自分の中の「ズレ」を明らかにしてそれを改善するための方法を心がけましょう。

「ズレ」を理解するためには、自分の運動フォームを携帯で撮影することをおすすめしています。これから紹介している運動をお子さんに行ってもらい、その様子を親御さんが撮影しましょう。

### 4-3 ストレッチ後に行うとさらに運動の効果を引き出せるトレーニング方法

先程行ったストレッチだけでは、お子さんの体を柔らかい状態に保つには難しいです。

「ストレッチ」は筋肉を柔らかくする効果がありますが、「トレーニング」では柔らかくした筋肉を使えるようにする効果があるので、筋肉の柔軟性を保つにはこの2つの方法が不可欠です。

筋肉の機能には、柔らかさ（柔軟性）と強さ（筋出力）があり、片方だけが強すぎても体がうまく使えず、筋肉への過負荷が起きてしまい筋肉に強張りができてしまうのです。

「ストレッチ」と「筋力トレーニング」は、セットで行うことによって相乗効果が期待できます。

ここでは、僕が実際に子供のアスリートたちに行っているトレーニング方法を以下にご紹介します。

#### [小学生向けストレッチ・トレーニング動画](#)







※ 見たい動画をタップして頂くと再生されます

## 第5章 捻挫、肉離れ、打撲をした時に冷やすよりも先に行う怪我を早く治せる方法

あなたは、打撲をした時に最初どうしますか？

冷やすことを最初に行う方が多いかと思います。ここでは、外傷と言われる外からの力によって起こるケガをした時に”冷やすこと”よりも”圧迫をかけること”の重要性を説明していきます。

### 5-1 怪我した時に起きる症状と対処方法を知ろう

怪我が起きた時に必ず炎症という症状が起きる。炎症とは、体が常にスムーズに動いているようにするために壊れた部位を治すための体からのサインです。

なぜ、怪我したところを冷やした方がいいのかということ、怪我したところではすぐに「炎症」という症状が怪我の部位に起きます。



この炎症症状が出た時に、すぐにこの症状を発生させないために RICE 処置を学校の保健で授業として習います。それぞれの処置の具体的な方法の頭文字をとって RICE 処置になります。

頭文字	内容	意味	効果
R	Rest	安静	怪我したところへの負荷を避ける
I	Icing	冷却	怪我したところの血流を抑制する
C	Compression	圧迫	怪我した部分の腫れを防ぐ
E	Elevation	挙上	心臓より痛いところをあげることで血流を抑える



この処置は、炎症症状を落ち着かせるのに非常に有効な処置として、スポーツの現場でも多く使われています。怪我の部位で炎症が発生するというのは、建物で火事が起きているのと同じです。RICE処置を、火事を食い止める方法に例えて話をしていきます。

安静にすることによって、火事の場所を広がらないようにします。



体を動かすことによって、筋肉が動き、血流が上がります。そうすると、「火事の現場に燃えるものを入れ続けること」と一緒なので、火は燃え続けてしまいます。燃え続けると腫れにつながります。また、周りの組織に火事が広がり、腫れが大きくなることもあります。

冷却をすることで火事の火を消します。



冷却の方法は、袋に氷を入れ結ぶ方法と保冷剤を使って冷やす方法です。

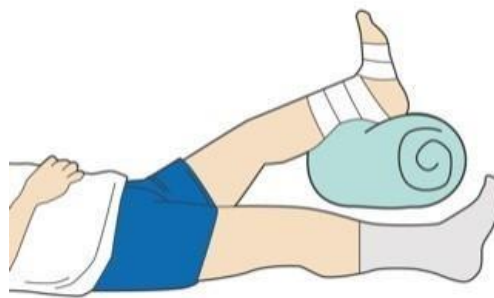
冷却の効果は、血管の温度を下げ、運動量を減らすことによって、血流量のコントロールをすることです。冷やしすぎると、低温やけどの原因になるので気を付けましょう。冷えた頃合いは、左右の同じ場所を触れてみて、冷えているかどうかです。

圧迫をすることで火事の燃える範囲をコントロールすることができます。



血管と皮膚の間には細胞の部屋が数多くできています。その部屋に怪我によって起きた内出血と怪我を治すために頑張った白血球の死がい溜まり、腫れが起きますのです。圧迫は、この細胞の部屋が大きく広がらないようにするために部屋を狭めることができます。それによって、リンパ管がたまったものを吸収し、腫れを防ぐことができます。

挙上をすることで安静と同じく、火事が広がらないようにコントロールすることができます。



痛みのある部位が心臓より高い位置にあれば、血流が患部にいきにくくなるのです。基本の挙上の概念は、心臓より痛めた部位を高くすることです。ただ単に高くあげるのではないということを理解しましょう。

## 5-2 RICE 処置で何よりも大事なものは”圧迫”をかけること！！

今まで、RICE 処置方法について話をしておりました。しかし、怪我を治すために必要な RICE 処置で第一にしてほしい

処置があります。それが、圧迫 (Compression) です。

圧迫という処置は前章で「火事が燃える範囲を狭める」と書きました。炎症の起こる範囲を制限するので、火事が起こる範囲をコントロールすることができます。

私が前職で勤めた整形外科にて、代表である故脇元幸一先生が提唱していた方法です。実際に、私も高校への派遣指導の際にも、怪我した選手に対して必ずこの圧迫を指導します。

方法としては、伸び縮みのするこの茶色のテーピングを使用します。



打撲であれば痛めた部位にテーピングを気持ち強めに押し当てます。押し当てる部分以外は優しく貼るだけです。これで圧迫ができます。

ご自宅にテーピングがないという方は、サポーターやロングソックスを履くだけでもいいです。女性で言うと浮腫み防止の着圧ソックスでも構いません。



この方法をすることによって、怪我をした後の状態が劇的に変化します。まずは、**圧迫**を徹底していきましょう！

## 第6章 お子さんの夢・目標を叶えるために親御さんができる3つの協力方法

この章では、今現在、スポーツをしている子供たちを見ていて感じる事・親御さんから直接聞いたことを参考に、私自身の解釈でお話をさせていただきます。

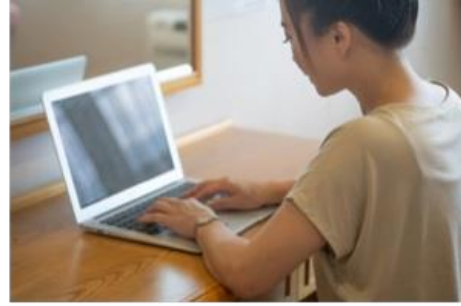
- ・夢や目標を叶えるには、どうやってなるのかを調べることが絶対必要であること
- ・お子さん自身が自分のことに興味を持つことが活躍するためには必要
- ・親御さんも子供以上に息抜きが必要である

を解説していきます。

### 6-1 夢や目標を叶えるには、どうやってなるのかを調べることが絶対必要であること

お子さんが「〇〇に将来なりたい」「記録を何秒縮めたい」と思った時に皆さんはどんな声かけをしますか？

多くの答えは、今やっていることに集中して練習をきなさいと伝えているのではないのでしょうか？ ゴールがなく、道がないところに道を作りながら進むことになるのと一緒になります。ここで大事なものは、ゴールを決めることと達成に必要な**過程を調べる**ことです。



例えば、インターネットで「足が速くなる方法」と調べればすぐに結果が出てきます。

調べていると多くの情報を目にするかと思います。より正確な情報なのかを「どう判断するのか」という“見方”が必要になります。

現在では、誰でも世界に情報を発信することが可能です。

サッカーのプロ選手になったことがなくても、プロになるにはどうするかを調べればいくらかでも情報が出てくるのです。

その情報が良い情報なのか、悪い情報なのかを判断することが自ずと必要になります。私の意見として、読み手のなりたいなどの願望を情報発信する側が**自身で経験しているか**どうかポイントだと思います。

例えば、サッカーのプロ選手になりたいのであれば、サッカーのプロ選手になった人が書いているかどうかです。

- ・「プロサッカー選手になるにはどうすればなれるのか。」
- ・「どうやってプロにスカウトされるのか。」
- ・「選手のお給料はどうやってもらうのか？」

という情報は、プロサッカー選手にならないとわからない情報です。

なりたいと思う道がわかっているならば、あなたのお子さんが夢を達成するための近道はいくらでも考えられます。

ゴールを達成するために進んだ道を振り返ると曲がりくねった長い道よりも、真っ直ぐで短い道である方が、効率が良いと思います。

時間が限られている競技人生を華やかに終わるには、1秒1秒がすごく大事です。だから、ゴールまでの道のりを知っている選手やゴールへたどり着いた人たちの意見を聞き、**実践する**ことが目標達成には大変重要な事です。

## 6-2 お子さん自身が自分のことに興味を持つことが活躍するためには必要

スポーツで活躍するためには、自分の能力をどのくらい自分で理解できているかが重要になります。

自分がプレーをしている姿や苦手とする動きが何かを自分で理解していることで、新たなチャレンジができるからです。

競技の第一線で活躍する選手は、自身の動きを研究し、説明できる選手が多いです。

以前、室伏広治選手の講演を僕が聞いた際に、室伏選手自身の体のことを述べていました。大学院の研究論文では、自分自身にセンサーをつけて、他選手との投げ方の違いについて述べた論文を提出したと聴きました。



また、野球のイチロー選手は、自身の Youtube にて走塁の解説をしていました。ベースとベースを速く走るにはどこに足を置くと速く走れるという自分の方法を説明していました。

言葉として自分のフォームを解説できることは、自分の形を自分なりに追求した証だと思います。

最近自分の考えを発信できる SNS やブログ、動画配信サイトがあるので、色々なアスリートの気持ちや思いを聞くことができます。



だからこそ、子供たちも自分の動きを伝えられるようになることは、大事なことだと考えています。親御さんからも

「あれ、どうやってするんだろうね?」と疑問を投げかけると子供は学んでいきます。

### 6-3 親御さんも子供以上に息抜きが必要である理由

大人の言葉は、子供にとって非常に大きなものです。あなたがどのような言葉を投げかけるかで、その後の子供の未来が大きく変わります。

でも、子供の未来に対して、良い言葉をかけていくためにはあなたにもその言葉を受け止めるだけの体と心の余裕がないとできません。あなたに余裕がない時に、励ます言葉をお子さんにかけることはできません。

実際に、子どものスポーツ現場で、親御さんが自分の子どもを罵倒する場面を多く見たことがあります。私も子供の頃、部活動の先生からガミガミ言われ、その後のチャレンジをやめてしまった経験があります。

例えば、

○野球では、アウトにできそうなところでアウトにするような守備をしなかった

○サッカーでは、見たところに味方がいたがそこに相手がいるのが見えたことでパスを出さずにボールを相手にとられてしまった

○バスケットボールでは、手を伸ばせば届く距離にボールがあったのに、手を伸ばさず、シュートを打たれてしまった

他の競技でも数多くのチャレンジする場面が多々あるかと思います。

そのチャレンジを見つけては、失敗ばかりに目がいき、全力で頑張る子供を罵倒する。

その状態では、子供がチャレンジをしない環境になってしまうのです。

だから、親御さん・スポーツ指導者を含む、お子さんを支える人たちに体と心のゆとりを持つことが大事です。

## 最後に・・・子供たちを支える全ての親御さんへ

親御さんが「この運動が体に良いから絶対やりなさい!」と命令をしても、自らその運動を続けられず辞めてしまうお子さんが多いです。子供自身に運動の目的・必要性が伝わっていないので、「やりたくもないこと」をやらされている状態になってしまいます。

それでは続けられないのも当然ですよ。

また、意識の重要性をお伝えしてきています通り、本人が集中して取り組むことで、トレーニングもストレッチも効果半減どころか、かえってケガの原因にもなってしまいます。

そのため、親御さんも一緒になって体を動かし、お子さんとコミュニケーションをとること、「なぜこの運動をしているのか」という目的を伝えることが大変重要です。

実際に、僕のトレーニングジムに来ているお子さんの中にも、親御さんの協力を経て、姿勢・動きの変化を感じるようになったお子さんも多いです。

親御さんから子供に対する声かけの仕方、「**子供の未来はいくらでも変化すること**」を忘れないで欲しいです。

この冊子を全てお読み頂いていかがだったでしょうか?

僕が最近ジュニアアスリートの指導に当たる中で気になることをまとめました。

なお、まえがきでも紹介させていただいた「オンライントレーニング収録動画」を視聴していない場合、今すぐに受け取ってください。

実際にジュニアアスリートたちに指導している模様なので、お子さんたちのトレーニングの一助になること間違いなしです。

**【オンライントレーニング動画】を受け取る**

**※LINEのトーク内で「ギフト」と送信して頂くと動画が受け取れます**

本書で紹介したジュニアアスリートの応援の仕方がきっかけとなり、あなたのお子さんのお力になれば幸いです。最後まで読んでくださって、ありがとうございました。

うごきづくり代表

須賀 雄一