

スタートライン新聞

皆様 いつもスタートライン新聞をご愛読頂き有難うございます。今月も宜しくお願い致します。

今回の記事では、「ボルダリング」、「スポーツと成長痛」、「ファミリースキーについて」の3つのことについてご紹介致します。

まずは**ボルダリング**です。ボルダリングとは、クライミングの一種で、ロープを使わずに高さ約5目以下の人口壁についているホールド(突起物)を使って登るスポーツです。



●ボルダリングの効果

ボルダリングは、登るのに、腕の筋力と足腰、体幹をかなり使います。なので、**体力向上や、筋力アップ**に繋がります。体力面は、もちろんのことですが、意外にもボルダリングは、精神面にも良い効果があるので、す！

①問題解決能力が身につく

ボルダリングは、ゴールに向かっ壁を登っていくのですが、なかなか簡単には、クリアできません。足を置く位置や、どの道順で進むのか？など、頭の中でゴールまでの道を、イメージし想像しなければなりません。何度も、失敗し、また作戦を立てる。そう言った、試行錯誤を繰り返すことで、問題を解決する能力が、子供の中に育まれます。

②集中力が身につく

登るときに、オブザベーションという「登り方を考える」ことをします。初めは、どこを持って、足はどこに置くのかなど、練習の度に、オブザベーションをすることで繰り返し集中することになります。オブザベーションというのは、子供はもちろん大人でも、集中するときのスイッチを入りやすくしてくれるのです。

ボルダリングには、**集中力や自分で物事を解決する力**が身につきます。子供のころから、遊びの中で学べることは、とても素晴らしいですね。

ぜひ、休日にご家族でボルダリングをやってみては、いかがでしょうか！家族そろって、次の日は、筋肉痛が大変ですが、笑

ここで紹介するのは、**スポーツと成長痛**についてです。

皆さんも1度は経験されたことがあるかと思いますが、スポーツをやっていると成長痛で苦しむお子さんも少なくありません。今回はあまり知られていない成長痛についてご紹介したいと思います。

10歳から16歳くらいのお子さんは成長期で身長がどんどん伸びていきます。しかし、骨の成長に筋肉や腱がついていけず運動による負荷やストレスによって痛みが出ます。これが成長痛の正体です。

●オスグッド病

この症状は、**サッカーやバスケットボール**をやっている人に多いです。どちらのスポーツも膝を多く曲げ伸ばしをするので、負担がかかり、身体の成長とともに痛みがでます。

特に太ももの筋肉(大腿四頭筋)が硬いと痛みが出やすいので日ごろからストレッチをして筋肉をほぐしておくといいです。



2020年1月刊行

facebookで

体育指導のスタートラインを検索して「いいね！」をしてください。

野外教室の開催状況や、イベントの様子が見られますよ！

いいね！

ホームページはこちらから！！



株式会社 WIN AGENT
141-0033 東京都品川区西品川3-19-6
リビングライフ大崎ビル3階

ACTIVE SMILE <http://active-smile.net>
Mail: info@active-smile.net TEL: 03-6421-7945
SPOCAS <https://spocas.jp>
Mail: info@win-agent.jp TEL: 03-6421-7944

<http://start-line.net>

Mail: info@start-line.net TEL: 03-3788-9322



体育指導の
スタートライン

作成者
信澤
八重樫
細坪

●**野球肘、テニス肘**
その名の通り、野球やテニスをやっている人に多いです。**成長期の肘の使いすぎが主な原因**です。骨同士がぶつかったり、軟骨が剥がれたりすることによって、痛みが出ます。
野球肘やテニス肘の予防として、肩関節の可動域を広くしておくといいです。肩のストレッチや肩をぐるぐる回したりするのもいいです。
今回は代表的な成長痛を紹介しました。ただ、成長痛はどんなに予防をしても、起こってしまう可能性もあります。少しでも身体がおかしいなど感じたらすぐに安静にしてください。
成長痛とも上手に付き合って、一生懸命スポーツを頑張っていきましょう。

ファミリースキーは親子の絆を深める効果に期待大！

スキー場は子どもたちだけで行くことは難しいですね。スキー場に行くときは家族や、3世代で行くということが多くなっています。

今年も1年間スタートライン新聞を読んでいただきました。ありがとうございます。来年も運動に関する様々な記事を書いていきますので是非読んでみて下さい。それでは皆様、よいお年をお迎えください。

