運動と成長

同じ学年でも、なぜ違う？

成長のペースを知る



同じ学年なのに、体格も走る速さも違う。そんなとき「努力が足りないのかな」と考える前に、成長にはそれぞれの進み方があることを知っておきたいです。

知ると、見方が変わる

01 年齢と身体の成熟は、別のもの

身長が急に伸びる時期や思春期の始まりには幅があります。同じ年齢の子ども同士でも、身体がどの段階まで育っているかは一致しません。見た目の体格だけで、努力や将来性まで比べるのは難しいのです。［1］

02 今の結果には、複数の要因が重なる

スポーツの力は身体の成熟だけでなく、練習経験、技術、意欲、環境などにも左右されます。IOCの声明も、青少年の発達を一つの数値で捉える難しさを整理しています。今の順位を、そのまま将来の順位と考えないようにしましょう。［2］

知識を、暮らしの中へ

比べるなら、条件もそろえる

タイムや回数を記録するときは、同じ種目・同じ方法で比べると変化が見えやすくなります。競争をなくす必要はありませんが、「前の自分から何が変わったか」という見方を添えると、会話が具体的になります。

同じ学年でも、見る要素はひとつではない

身体の成熟	成長の進み方
運動経験	取り組んできたこと
技術と環境	学び方・練習の条件

どれか一つだけで、能力や将来性が決まるわけではありません。

今日からのヒント

1. 「誰に勝った？」だけでなく「前と何が違った？」と聞く。
2. 成長記録は一回の値より、これまでの経過で見る。
3. 成長や思春期の進み方に心配があれば、小児科に相談する。

もっと知りたい方へ

出典と、読める範囲

各項目をタップすると、原文を開けます。

［1］米国小児科学会｜Physical Development: What’s Normal? What’s Not?

思春期の身体発達の個人差に関する保護者向け解説

［2］Bergeron MF, et al.（2015）Br J Sports Med, 49:843–851

IOCによる青少年のスポーツ発達に関する合意声明

この本で伝えたい範囲

成長の個人差を説明する記事です。見た目や自己チェックだけで、成長の異常や成熟度を判定するものではありません。

図解は理解のための整理です。表紙はイメージです。