運動と成長

子どもに筋トレは必要？

筋肉と神経の育ち方



筋トレと聞くと、大人が重い器具を持ち上げる姿を思い浮かべるかもしれません。子どもにとっての筋力づくりは、もっと身近な「自分の身体を支える」動きから始まります。

知ると、見方が変わる

01 重りを持つことだけが筋トレではない

自分の体重、ゴムバンド、器具などの抵抗に対して力を出す運動を、抵抗運動と呼びます。米国小児科学会は、適切な指導のもとで、発達段階に合わせて取り入れることを勧めています。［1］

02 見た目に表れない、筋力の変化

子どもの筋力の向上には、筋肉を働かせる神経系の適応も関わります。見た目が大きく変わらなくても、力を出す動きが上手になることがあります。大人の筋肥大のイメージだけで評価しないことが大切です。［2］

知識を、暮らしの中へ

年齢より、動作と経験も見る

同じ年齢でも、経験や動作を理解する力は違います。重さや回数を増やす前に、説明を聞けるか、動作を保てるか、適切に見守る人がいるかを確認します。自己流の重い負荷や最大重量への挑戦を勧める記事ではありません。［1］

負荷を上げる前に見る順番

理解する	やり方が分かる
動く	形を保ってできる
調整する	必要に応じて負荷を変える

指導環境も含めて考えるための整理です。

今日からのヒント

1. 「何回できた？」に加えて「どんな動きだった？」を見る。
2. 本人が痛みや疲れを言える雰囲気をつくる。
3. 家庭で重さを足す前に、担当コーチへ動作と負荷を相談する。

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｜Guidance on Resistance Training for Children（2020）

小児・青少年の抵抗運動に関する臨床報告の解説

［2］米国小児科学会｜Strength Training

子どもの筋力トレーニングの効果と留意点

この本で伝えたい範囲

持病や運動制限がある場合は主治医に確認してください。適切な指導下の研究結果を、自己流の高負荷運動に当てはめることはできません。

図解は理解のための整理です。表紙はイメージです。