運動と成長

ひとつのスポーツだけでいい？

習い事の選び方と、運動の幅



好きなスポーツが見つかった。それは素敵なことです。その楽しさを大切にしながら、他の動きも経験する余地を残すと、運動の世界が広がります。

知ると、見方が変わる

01　好きな競技と、早期専門化の違い

問題になるのは、好きな競技があることそのものではありません。幼い時期から一競技に絞り、一年中、高い負荷で取り組むような早期専門化では、使いすぎによる傷害や燃え尽きが懸念されます。［1・2］

02　増やす前に、一週間を見渡す

習い事を掛け持ちしなければ、多様な経験ができないわけではありません。好きな競技を続けながら、体育や自由な遊びの時間を残す方法もあります。練習・試合・移動・休みを一週間の予定に並べると、楽しさと負担の両方を考えやすくなります。

知識を、暮らしの中へ

選ぶ基準は、子どもと競技の両方にある

求められる技術や専門化の時期は競技によって違います。身体面だけでなく、説明の理解、人との関わり、本人の気持ちも含めて参加を考えることが大切です。［1］

今週の動きを、少し広げる

移動する	走る・跳ぶ
物を扱う	投げる・受ける
身体を扱う	支える・回る

遊びを見直すための例。習い事をすべて増やす必要はありません。

今日からのヒント

1. 好きな競技以外に、本人が楽しめる遊びを一つ探す。
2. 一週間の練習・試合・休みを並べ、休む時間も確保する。
3. 競技を続ける理由や、今の気持ちを本人に聞いてみる。

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｜Is Your Child Ready for Sports?（2024）

発達段階に合うスポーツ参加についての解説

［2］Brenner JS（2016）Sports Specialization and Intensive Training in Young Athletes

米国小児科学会の臨床報告。Pediatrics, 138:e20162148

この本で伝えたい範囲

多種目を経験すれば必ず上達する、という保証ではありません。専門化の判断は競技特性と個人の状態によって変わります。

図解は理解のための整理です。表紙はイメージです。