

# まえがき

コロナ禍というトンネルをようやく通過したといえるのでしょうか、私たちの生活や考え方が大きく変えられた数年間でした。もっとも自粛が求められた期間に、こどもたちはスポーツ活動が制限され、実際に運動時間や運動参加率が減り、肥満傾向のこどもたちや近視のこどもたちの割合が増加していることが報じられました。一方で、オンライン業務が可能なおとなでは、運動時間を増やせていたという皮肉な現象も起こっているという調査結果もありました。

こどもたちにとって、スポーツ活動ができないことは心身のストレスになったり、前述のような健康問題が誘発されたりすることが証明されたようで、スポーツ医学と発育発達学の研究者として大いに考えさせられました。

スポーツを行うことは、こどもたちの身体にプラスにもマイナスにもなることが知られています。前者には体力・運動能力の向上、運動器の質・量の増加、呼吸循環器系への刺激、免疫能の向上、意欲・やる気の亢進などが、後者にはスポーツで起こるけがやオーバーワークによる心身の不調などがあげられます。こどもたちが取り組むスポーツによって身体に加わるプラスもマイナスも異なってきますが、いずれもこどもたちの身体を知って活用したり予防したりすることが必要です。

本書は、こどもたちの身体のこと、発育のことを理解していただいたうえで、部位別のけがをわかりやすく解説し、代表的なスポーツ種目での注意点を専門のスポーツドクターや指導者、トレーナーに記していただいた画期的なテキストです。分量の都合で扱うスポーツが限定されてしまいましたが、部位別のけがの項で重要な項目には種目別で取り上げることがで

きなかったスポーツでのけがも含まれています。さらに、熱中症も含めた体調不良や、スポーツのしすぎの問題点についても解説を加えました。

本書は、こどもたちのスポーツを見守る保護者の方々、こどもたちにスポーツを教える指導者の方々、さらには年長のこどもたちも読むことができるように、できるだけ平易な表現に努めたつもりですが、まだまだ書ききれないことがたくさんあります。最初のページから順番に読んでいただいて情報や知識を増やしていただくのでも構いませんし、必要な項目から読んで、という使い方をしてくださっても構いません。

本書が、こどもたちをより安全にスポーツができるように導く助けになってくれることを願って！

2023年7月

鳥居 俊