学校保健理論研修会　終了報告

テーマ	現場の実感をスポーツ科学で読み解く ー成長期の体づくり･運動習慣･トレーニングのエビデンスー
日　時	令和8年10月16日（金）
会　場	石狩市立花川南小学校
講　師	綿谷　貴志　氏（北海道情報大学　情報メディア学部　情報メディア学科　准教授）
参加者	103 名

研修会の様子



本講演で学んだことを紹介いたします。
【前半】全国体力調査では近年の顕著な体力低下は見られないが、昔との比較では体格向上に対し体力が大幅に低下し、運動習慣の二極化や高校期以降の実施率低下が課題である。生涯スポーツの観点からも児童生徒期の習慣化が不可欠である。また、朝食欠食と体力低下の関連等の家庭環境の影響も大きく、学校での取組に加え、生活習慣の確立に向けた家庭環境へのアプローチを一体的に推進することが求められる。
近年子どもの肥満や睡眠時無呼吸症候群の増加に加え、成長期の「やせ」も深刻化している。エネルギー不足は成人期の骨密度低下や無月経、疲労骨折のリスクを高めるため、体格と身体機能の両面からの対策が必要である。一方、睡眠時間も課題であり、推奨時間に対し中学 2 年では男女とも 8 時間未満が過半数を占める。睡眠不足は注意力低下や肥満を招くだけでなく、運動機能低下やスポーツ時の負傷リスクを 2 倍に高める。成長期の子どもの健康確立には、適切な栄養摂取による体格形成と、十分な睡眠時間の確保を含めた生活習慣全体への包括的なアプローチが不可欠である。



【後半】男子 13 歳、女子 11 歳頃に迎える身長発育のピーク期は運動習慣の確立に重要な時期である。同学年でも早生まれ等による月齢差や成長の個人差が大きく、体力テストや体力負荷の一律評価は早生まれの指導諦めにつながる恐れがあるため、現在の成績だけでなく成長過程に応じた評価が不可欠である。
熱中症予防には涼しい時期からの運動による「暑熱順化」が鍵となるが、指導者の認知向上と WBGT 基準の遵守が必要である。北海道では指数 27～28 でも搬送が増加するため注意を要する。応急処置としては、首や足の付け根に加え、前腕の冷却や皮膚を濡らして送風する方法がより効果的である。
ストレッチの直接的なケガ予防効果は認められないが、柔軟性向上や自身の体の状態変化に気付くことで間接的な事故防止につながる。また、高強度の運動後は、無理に歩かせず、本人が最も楽な姿勢をとる方が回復が早い。