



## 「子供の運動をスポーツ医学の立場から考える」

～小中学生の身体活動が運動器に与える効果～日本臨床スポーツ医学会学術委員会整形外科部会

日本は世界各国と比較してみても、高齢化が進んでいる国です。そのような中、「健康寿命の延伸」は、日本全体が取り組むべき課題であると思います。日本臨床スポーツ医学会学術委員会整形外科部会では、子ども時代の運動やスポーツは、高齢に備えての健康・医療戦略の入り口と位置付け、いくつかの提言を出しています。

その序文を紹介します。

高齢者の代表的な四大運動器疾患として、骨粗鬆症、変形性関節症、変形性脊椎症、サルコペニア（加齢性筋肉減少症）が挙げられる。これらの疾患を予防することは、社会保障費の削減にもつながる可能性がある。

高齢者の四大運動器疾患のうち、骨粗鬆症は子供の頃から対策の立てられる疾患である。骨粗鬆症に関連する骨折を予防するためには、子供時代から運動やスポーツにより骨の量と質を高めることが重要である。子供時代の運動やスポーツは、高齢期の骨折予防戦略の入り口と位置付けられる。しかしながら、現状では、「運動する子供」と「運動しない子供」の二極化があり、運動嫌いな小・中学生が存在することも事実である。超高齢社会に備えては、すべての子供たちが楽しみながら、科学的根拠に基づいた運動やスポーツを実践できる動機づけと環境作りが必要である。ここでは、「運動しない子供」における骨の健康維持・増進対策に焦点を当てる。

（参照）「「子供の運動をスポーツ医学の立場から考える」～小中学生の身体活動が運動器に与える効果～」日本臨床スポーツ医学会学術委員会整形外科部会 より抜粋。

詳しく内容を知りたい方は、右のQRコードから資料をご覧ください。

子どもたち一人一人の豊かな未来のためにも、運動やスポーツの習慣を大切にしてほしいと願っています。



### 教室募集状況 (7月時点)

募集中：ダンス／サッカー／フィットネス／親子テニス  
中学生地域スポーツ活動も募集中です。  
募集停止：親子バドミントン

### 特定非営利活動法人総合型SC長与スポーツクラブ

長与小学校体育館内 HPアドレス <http://www.nagayosc.sakura.ne.jp/NSC>  
TEL/FAX 095-865-9511 メールアドレス [nsc@jewel.ocn.ne.jp](mailto:nsc@jewel.ocn.ne.jp)

### 事務所窓口開設時間

月・水・金  
14:30～16:30



熱中症予防



HP



LINE を利用したクラブからの諸連絡用。友だち追加をお願いします。HP からもできます。