

## 子どものスポーツに期待しない？

スポーツの秋ですが、原則「スポーツはカラダに悪い」ことを認識しておくべきです。そのカラダに悪いことを子ども時代からやり過ぎることはもっと悪い結果につながることは容易に察しがつきます。

まっくに来ていた子どもの中には、気が付かないうちに膝にダメージを抱えていたり、腰や肩、首を痛めて高校生になると好きなスポーツを(選手として行うことを)あきらめざるを得ない子どもが居ます。その縮図のようなところが体育大学です。どの学生も腰や膝、首や背骨といったカラダの根幹をしめる部分に爆弾(故障)を抱えています。

根性や頑張れ主義の無理な練習法が原因ですが、子ども時代から特定の種目ばかり長時間行うことにもあります。最も悪いのが「親の期待」です。親が練習の送り迎えに「頑張ってね」とか、「うちの子は将来オリンピック選手にしたい」などの励ましは、いつの間にか子どもに大きなプレッシャーを与えています。少しぐらい膝が痛い、脚がつる、肩に違和感を感じる、などの症状があっても親や指導者に言えなくなります。当然その結果は、「どうしてもっと早く言わないの」と子どもをさらに責め追い込むことに・・・。

子どもが将来、選手になりたいと言っても「頑張らないで楽しみなさい」と諭す方が親の愛です。

まっく体操クラブ 向井 忠義