

親御さんに読んでもらいたい ジュニア期のからだづくり

～成長期に本当に必要なトレーニングとは～



怪我や故障、スポーツパフォーマンス低下、
マルアライメント(からだの悪い作り)を予防する

NSCA-CSCS 著 西 健児

☒はじめに

～スポーツを頑張るお子さんの「からだづくり」を考える～

今、子どもたちはさまざまなスポーツに情熱を注いでいます。

サッカー、野球、バスケット、陸上、水泳、ダンス.....。

どの競技にも共通して言えるのは、「上手になりたい」「強くなりたい」という純粋な想いがあるということです。

しかし、現場ではこんな声を耳にします。

「すぐケガをしてしまう」

「姿勢が悪くてフォームが崩れる」

「いくら練習してもスピードやキレが出ない」

これらの原因は、単に“練習不足”ではありません。

実は、「からだの土台」そのものが育っていないことが大きく関係しています。

■スポーツの動きは「ピラミッド構造」

スポーツの動きを分解すると、次のような“ピラミッド構造”になります。

- 上段：スポーツスキル（競技特有の動き・技術）
- 中段：動作スキル（走る・跳ぶ・投げる・回るなどの基礎動作）
- 下段：身体機能・姿勢・バランス（安定・柔軟性・感覚・体幹など）

多くの子どもたちは「上段」ばかりを追い求めがちです。

しかし、下段の基礎が整っていなければ、上の層は崩れやすい。

まるで、土台の弱い家にどれだけ立派な屋根を乗せても、風に耐えられないようなものです。

■成長期は「からだづくりのゴールデンタイム」

特に小学校高学年から中学生にかけての時期は、からだの発達がとても特別な時期です。

身長や筋肉だけでなく、「神経の発達」が一気に進むタイミング。

この“神経型”の成長は、10歳前後で大人の約90%に達するといわれています。

つまり——

この時期に「動き方」「姿勢」「感覚の使い方」を正しく学ぶことが、

将来のパフォーマンスの基礎を決定づけるのです。

一方で、このタイミングを逃すと、

大人になってから“クセ”や“誤った動き方”を修正するのは難しくなります。

■「鍛える」よりも「使い方を覚える」

多くの保護者の方は「トレーニング＝筋トレ」とイメージされるかもしれませんが。

けれど、成長期の子どものまず必要なのは、筋肉を鍛えることよりも、

自分の体を思い通りに動かす感覚を身につけること。

たとえば、

- 転ばないように姿勢を保つバランス感覚
- 力を抜く・入れるをコントロールする神経の使い方
- 正しい姿勢で立ち、走り、跳ぶための体幹の安定

こうした“からだの使い方”が、すべてのスポーツの原点になります。

■伝えたいこと

私たちは、スポーツを頑張るお子さんたちにこそ、

「正しいからだづくり」を知ってもらいたいと考えています。

ただがむしゃらに練習するだけでは、限界があります。

体の成長には“順序”があり、その流れを理解して育てていくことが、

ケガの予防にも、パフォーマンスアップにもつながります。

この本では、成長期の発達特性をふまえながら、

どのように「からだの土台」を整えていくかを、わかりやすく解説していきます。

次章では、まず「パフォーマンスピラミッド」という考え方から、

子どもの動きと体づくりを整理してみましょう。

第1章 スポーツのパフォーマンスピラミッドとは

～技術の前に“土台”を育てよう～

「練習してもなかなか上達しない」

「フォームを直しても、すぐに崩れてしまう」

「ケガを繰り返す」

そんな悩みを抱える子どもたちは、少なくありません。

実はその多くが、“体の使い方”の基礎（土台）が十分に育っていないことにあります。

■ピラミッドで考えるスポーツパフォーマンス

スポーツの動きは、ひとつのピラミッドのような構造になっています。

この考え方を「パフォーマンスピラミッド」と呼びます。

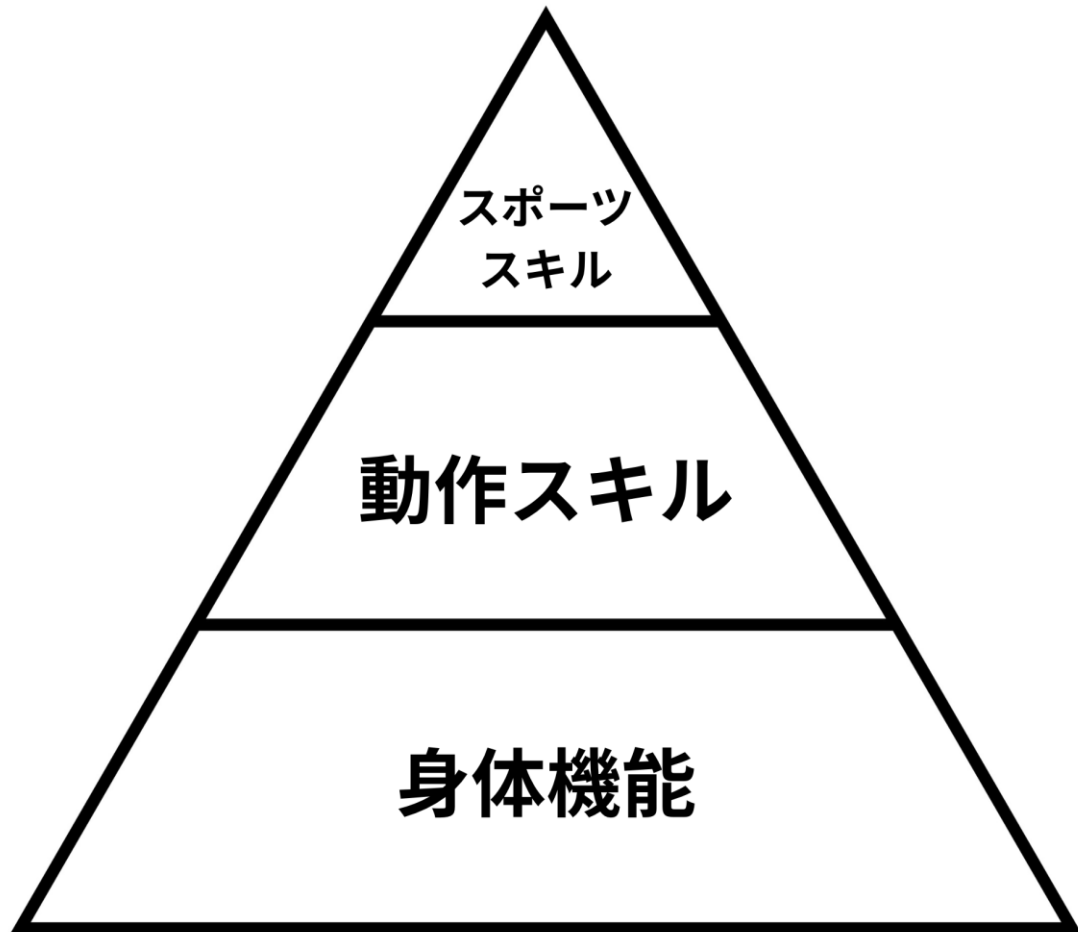
【第3層】スポーツスキル（競技特有の技術）

【第2層】動作スキル（走る・跳ぶ・投げる・回るなど）

【第1層】身体機能（土台：姿勢・安定・柔軟性・感覚・体幹など）

この3つの層がバランスよく積み重なって、はじめて高いパフォーマンスが発揮されます。

どれか1つが欠けても、ピラミッドは崩れてしまいます。



■第1層「身体機能」～体の土台～

ピラミッドの最下段にあるのが、**身体機能の基礎**です。

ここには、

- 姿勢の安定

- バランス感覚
- 関節の可動性
- 体幹の安定
- 感覚（視覚・前庭感覚・体性感覚）

といった要素が含まれます。

この土台がしっかりしていれば、体はブレず、正確に動かします。

逆に、姿勢やバランスが崩れていると、どれだけ練習してもフォームが安定せず、

「ムダな力」が入り、結果的にケガやパフォーマンス低下を招きます。

■第2層「動作スキル」～基本の動き～

次に重要なのが、「動作スキル」です。

走る・跳ぶ・投げる・回る・止まるなど、

あらゆるスポーツに共通する**“基本の動き方”**です。

たとえばサッカーのドリブルも、野球の投球も、

その根底には「片足でバランスを取る」「体幹を安定させる」「素早く体重を移す」といった

共通の基本動作があります。

ここで重要なのは、「力の強さ」よりも動きのしなやかさ・連動性。

全身をバランスよく使えることが、次のステップである“スポーツスキル”の土台になります。

■第3層「スポーツスキル」～技術の世界～

最上段に位置するのが、**各競技特有の技術**です。

サッカーならキックやトラップ、

野球ならスイングやピッチング、

バスケットならドリブルやシュート。

これらはもちろん大切ですが、

土台が整っていなければ、技術を正しく発揮できません。

たとえば——

体幹が弱ければスイングの力が伝わらない。

股関節が硬ければステップの幅が狭くなる。

姿勢が崩れていれば、視野も狭くなる。

つまり、技術の精度を上げたければ、まず体の基礎を整えることが最優先なのです。

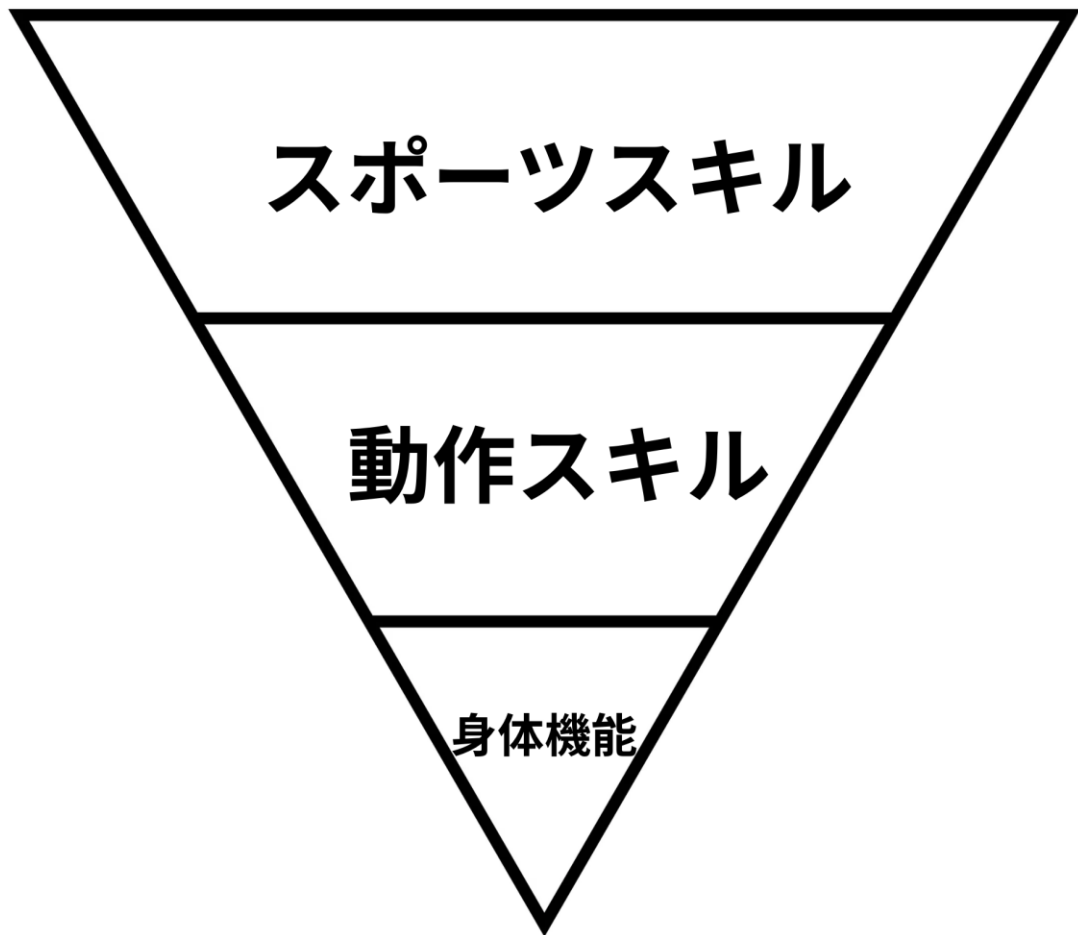
■多くの子どもが「逆ピラミッド」になっている

現代の子どもたちは、スポーツチームやスクールで技術練習を早くから始める傾向があります。

しかし、基礎的な体の使い方や姿勢の安定を身につける前に、

「競技の練習」に偏ってしまうことが多いのです。

その結果、ピラミッドが逆さまのような状態になります。



【スポーツスキル】←重すぎる上段

【動作スキル】

【身体機能】←弱い・不安定

この“逆ピラミッド”状態では、どれだけ練習しても安定した動きは生まれません。

力を入れすぎたり、無理なフォームになったりして、

成長期特有のケガ（オスグッド、シーバー病、腰痛など）を引き起こすこともあります。

■正しい順序で育てることが、結果への最短ルート

一見遠回りに見えても、

「姿勢」や「体幹」などの基礎づくりから始めることが、

結果的にケガを防ぎ、動きの精度を高め、

そして何よりスポーツを長く楽しめる体につながります。

スポーツで結果を出すには、

練習の“量”よりも、“質”と“順序”が大切。

その順序こそが、このパフォーマンスピラミッドなのです。

☒♂第2章 「成長曲線」と“今”しかできないトレーニング

■子どもの成長には「型」がある

子どものからだは、大人の小型版ではありません。

成長には「成長曲線」と呼ばれる発達の流れがあり、

それぞれの時期に伸びやすい機能とまだ育っていない機能があります。

たとえば、身長が急に伸びる時期には骨の成長が筋肉よりも先行するため、

一時的にバランスが崩れたり、動きがぎこちなくなることもあります。

この時期に無理なトレーニングを行うと、

膝や腰、かかとなどを痛めやすくなるのです。

だからこそ、「成長段階に合わせた体づくり」が大切になります。

■神経型・筋肉型・骨格型の発達

子どもの発育には、大きく分けて3つの型があります。

年齢層	発達を中心	優先すべき内容
幼児期（3～6歳）	感覚・基礎運動	遊び・走る・登る・投げるなど多様な動き
児童期（7～12歳）	神経型（動きの習得）	バランス・姿勢・体幹・リズム・反応
思春期（13～15歳）	一般型（筋・骨・体格）	正しいフォームでの筋力・スピード向上
青年期以降	生殖型・完成期	専門的トレーニング・競技力向上

この中で特に注目すべきは「**神経型**」。

この**発達**が進む小学校高学年～中学生初期は、

“からだの**使い方**”を覚えるゴールデンエイジと呼ばれます。

■ゴールデンエイジに育てたい「**動きの感覚**」

この時期に多くの動きを経験すると、

脳と体の神経ネットワークがどんどん発達していきます。

✓ボールを投げる

✓走る・止まる

✓跳ぶ・転がる・バランスを取る

✓力を入れる・抜く

✓空間の中で自分の位置を把握する

こうした“遊びの中の動き”が、実は最も価値のあるトレーニング。

それらが自然と「からだの**使い方**」を学ぶことにつながります。

■「鍛える」ではなく「**感じる・つなぐ**」

大人のトレーニングが「**筋肉を鍛える**」ことを目的とするのに対し、

子どもたちに必要なのは「感覚を磨く」「体をつなぐ」こと。

たとえば、

- 正しい姿勢で立つこと
- バランスを保ちながらスムーズに動くこと
- 力を抜くことで速く動けること

これらは筋力ではなく、**神経の使い方の学習**です。

だからこそ、ゴールデンエイジに**“感じる力”を伸ばす**ことが、

後のスピード・柔軟性・反応力の土台になります。

■大人と同じ練習は危険

よくある間違いが、「上手くなってきたから大人と同じ練習を」という考え方。

しかし、成長期の関節や骨はまだ**未完成**。

強い負荷をかければ、**痛みや変形、慢性的なケガ**につながります。

特に、

- 繰り返すジャンプ動作（ジャンパー膝）
- 肘・肩の投球障害
- 成長痛（オスグッド、シーバー病）

これらは、**「成長に対して早すぎる負荷」が原因**です。

だからこそ、この時期のトレーニングでは、

「どれだけ頑張るか」ではなく「どのように動かすか」が**重要**です。

■土台づくりが未来の才能を守る

成長期は、一見すると**個人差**が大きく見えます。

体格の差、スピードの差、筋力の差.....。

しかし、それらはあくまで“今”の姿。

本当に大切なのは、

「将来に向けて伸びる準備ができているか」どうか。

正しい姿勢・バランス・動作の習慣を身につけた子は、

高校・大学・社会人と進むほど、

ケガが少なく、パフォーマンスも安定して伸びていきます。

■保護者の方へ

お子さんの努力を「がんばれ！」と応援する気持ちも、

とても素晴らしいことです。

ただその「がんばり方」が、からだに合っているかどうか。

そこに少し目を向けてあげることが、

お子さんの未来の才能を守る“最高のサポート”になります。

第3章 間違ったトレーニングが子どもの体を壊す

～「頑張りすぎ」は成長のブレーキになる～

スポーツを一生懸命に頑張るお子さんを見ていると、

「もっと練習させたほうがいいのでは」

「筋トレで体を強くしたほうがケガを防げるのでは」

と感じる保護者の方も多いでしょう。

けれど、その“頑張り”が逆効果になることがあるのです。

成長期のからだには、大人とは違う構造・特性があります。

この章では、間違ったトレーニングがどのように子どもの発達を妨げるのか、

そして、どんなサポートが必要なのかを見ていきましょう。

■子どもは「成長途中の未完成な体」

まず理解しておきたいのは、**成長期の子どもの体はまだ完成していない**ということです。

- 骨は成長軟骨（骨端線）という柔らかい部分を含み、外からの力に弱い
- 筋肉と骨のバランスが不安定で、引っ張られやすい
- 関節が柔らかく、安定性が不足している
- 神経系のコントロールが発展途中で、正しいフォームを維持しにくい

このように、強く見えても脆い構造をしています。

だからこそ、大人と同じ負荷や反復練習を続けると、

痛みや変形、慢性的な疲労を招きやすくなるのです。

■よくある“頑張りすぎ”トレーニング

次のような練習が、実は成長期の子どもには負担になっていることがあります。

- 長時間の走り込みや反復練習
- 無理なストレッチ・開脚
- 重たいウエイトトレーニング
- 体幹トレーニングのやりすぎ（固めすぎ）
- 毎日休みなく同じ部位を使う練習

一見、努力の証のように見えても、

「回復力」「成長速度」「体の適応能力」を超えてしまうと、

からだは悲鳴を上げてしまいます。

■代表的な成長期の障害・ケガ

成長期に多いスポーツ障害は、実は**“使いすぎ”**と**“姿勢の崩れ”**が原因です。

症状名	主な原因・特徴
オスグッド病	膝のお皿の下痛み。太ももの筋肉の引っ張り過ぎ
シーバー病	かかとの痛み。アキレス腱の牽引ストレス
腰椎分離症	無理な反りや回旋動作による疲労骨折
野球肘・テニス肘	同じ動作の繰り返しで関節に炎症
肩の痛み（リトルリーグショルダ―）	投球動作のやりすぎ・体幹の未発達

これらの症状の多くは、「一時的な痛み」ではなく、

体の使い方が間違っているサインでもあります。

■「動きの質」が悪いまま筋力をつけると危険

よくあるのが、「体幹が弱い」「もっと筋力を」と指導され、

強度の高い筋トレを始めるケースです。

しかし、姿勢やバランスが整っていない状態で筋肉を強くしても、

その力を正しく使いません。

例えるなら、車体が歪んだままエンジンだけを強化するようなものです。

やがて車軸（関節）に負担がかかり、どこかが壊れてしまいます。

■本当に必要なのは**“使い方の再教育”**

この時期に大切なのは、筋力を「増やす」ことよりも、

筋力を“どう使うか”を学ぶこと。

たとえば、

- まっすぐ立つ、座る、歩く
- 足裏でしっかり支える
- 背骨を軸に動かす
- 力を入れすぎない

こうした基本動作の質を高めることが、

ケガを防ぎ、動きを滑らかにし、

その後の「筋トレ」や「技術練習」を生かす準備になります。

■「休む」ことも立派なトレーニング

意外かもしれませんが、

成長期には休養こそが最も大切なトレーニングの一部です。

成長ホルモンは睡眠中に多く分泌され、

筋肉や骨を修復し、神経の回復も行います。

練習後の休息・栄養・睡眠が不足すると、

「疲労が抜けない」「集中力が続かない」「動きが鈍る」など、

目に見えない“パフォーマンス低下”が起こります。

■正しいサポートの方向性

保護者や指導者が意識すべきポイントは、

「量」ではなく「質」と「回復力」です。

✓成長期は“体の使い方”を覚える時期

✓疲労や痛みは「頑張りの証」ではなく「警告」

✓無理をさせず、成長に合わせたステップを踏む

✓休む・整える・感じるを大切にする

これらを理解してサポートすることが、

お子さんの体を守り、可能性を最大限に引き出します。

■まとめ

- 成長期の体はまだ完成していない
- 「やりすぎ」「早すぎ」「強すぎ」がケガを招く
- 体を強くする前に、“動きの質”を整えること
- 「休む」「整える」も立派なトレーニング

☒第4章 今、育てるべき「からだの使い方」

～“運動神経”は生まれつきではなく、育てられる～

■「運動神経がいい子」は生まれつきではない

「うちの子は運動が苦手みたいで...」

そんな相談を受けることがあります。

しかし実は、「運動神経がいい・悪い」というのは

才能ではなく、育て方の違いによって生まれます。

運動神経とは、特別な遺伝的能力ではなく、

脳とからだを結ぶ神経のネットワークの使い方。

つまり、体を思い通りに動かす“神経の学習力”なのです。

■ゴールデンエイジ＝からだの使い方を覚える時期

子どもの神経系は、10～12歳前後でほぼ大人の90%まで発達します。

この時期を「ゴールデンエイジ」と呼びます。

ここで大切なのは、

筋肉を鍛えることよりも、神経を育てること。

すなわち、どのように体を動かし、どう感じ、どのように反応するか。

“からだの使い方”を身につけることこそ、この時期にやるべきことです。

■「からだの使い方」とは何か？

私たちは意識しなくても動いていますが、

その裏では、何百という筋肉・関節・神経が同時に働いています。

「からだの使い方」とは、

この全身の連携をうまくコントロールすること。

例えば、

- 立つ・走る・止まるときに姿勢を崩さない
- 力を入れる・抜くのバランスを調整できる
- 目・耳・体の感覚を使って正しい動きを選べる

これらは筋力ではなく、**神経の働き（＝感覚の使い方）**によって決まります。

■感覚を「育てる」ことが動きの基礎

人の動きは、「感じること」から始まります。

✓目で位置をつかむ〈視覚〉

✓体の傾きを感じる〈前庭感覚〉

✓関節や筋肉で動きを感じる〈体性感覚〉

これらの感覚をうまく統合できる子ほど、

スムーズで正確な動きができるようになります。

逆に、感覚の発達が不十分のまま練習量を増やすと、

誤ったフォームや姿勢の崩れを“覚えてしまう”のです。

■「うまく動ける体」を先につくる

この時期に必要なのは、

強くするトレーニングよりも、上手く動ける体を育てること。

例えば、

- バランスを取りながらジャンプする
- 目を閉じて片足立ちをする
- リズムに合わせて体をひねる
- ゆっくり正確にしゃがむ

こうした動作の中で、神経が新しい動きを“学習”していきます。

その積み重ねが、やがて「姿勢の安定」や「キレのある動き」に変わるのです。

■間違ったトレーニングが“動きのクセ”をつくる

成長期に筋トレや長時間の反復練習を行うと、

筋肉だけが硬くなり、神経の発達バランスを崩します。

その結果、

- 力はあるのに動きがぎこちない
- 姿勢が悪く、ケガをしやすい
- 疲れやすく集中が続かない

といった「非効率な体の使い方」が定着してしまいます。

■「感じる」「つなぐ」「整える」がキーワード

今、育てるべき「からだの使い方」とは、

次の3つの要素のことです。

1□ 感じる ... 感覚神経を鍛え、体の情報を正確に捉える

2□ つなぐ ... 全身の連動を意識し、動きを統合する

3□ 整える ... 姿勢・軸・呼吸を調和させ、ブレない体を作る

この3つを育てていくことで、

筋トレでは得られない“動きのしなやかさ”や“反応の速さ”が生まれます。

■未来の「強さ」は、今の「使い方」から始まる

小学校高学年から中学生のこの時期に、

どれだけ正しく体を使えるかが、その後の競技人生を左右します。

たとえ今は目立たなくても、

「感じて」「つないで」「整えられる体」を持つ子は、

高校・大学と進むほどに、確実に伸びていきます。

そして何より、ケガをしにくく、

“自分の体を信じられる”選手に育ちます。

☒第5章 ジュニア姿勢トレで育てる未来の体

～ケガを防ぎ、動きのセンスを育てる～

■成長期の体を守るために

小学校高学年から中学生にかけての体は、まだ完成していません。

骨や関節、筋肉、神経は発達途中で、強い負荷や無理な動作を繰り返すと、

ケガや姿勢の崩れにつながることがあります。

だからこそ、「正しい体の使い方を学ぶこと」が何より重要です。

ジュニア期に身につけた体の使い方は、

将来の競技力の土台となり、ケガを予防する力にもなります。

■ジュニア姿勢トレとは

当院では、成長期の子どものに特化したプログラムとして、

「ジュニア姿勢トレ」を提供しています。

このプログラムは、

- 姿勢の安定
- バランス感覚
- 体幹の使い方
- 動きの連動性
- 感覚統合（視覚・前庭・体性感覚）

といった体の基礎づくりを中心に構成されています。

■ジュニア姿勢トレの特徴

1□ 神経型を重視

小学校高学年～中学生は、神経系が最も成長する時期。

その発達を活かして、「動きのセンス」を伸ばすトレーニングを行います。

2□ 遊び感覚で学べる動き

ただ筋トレをするのではなく、

動きの中でバランス・姿勢・タイミングを体で覚えることを重視。

遊びのように楽しみながら、自然に体が育ちます。

3□ 個別サポート

子どもによって**姿勢や体の癖**は異なります。

当院では一人ひとりの**発達段階**に合わせて、動きや負荷を調整します。

■ジュニア姿勢トレで得られるもの

- ケガをしにくい体
- スムーズで効率的な動き
- 姿勢が整い、日常生活も安定
- 競技の動作が正確に行える基礎力
- 自分の体を自信を持って使える力

つまり、**未来のパフォーマンスの土台**を育てることができます。

■保護者の方へのメッセージ

「頑張らせる」ことだけが**子どもの成長**ではありません。

今の**成長期**に必要なのは、**安全に、正しく、動きを学ぶこと**。

ジュニア姿勢トレは、

お子さんの「**体のセンス**」と「**ケガをしにくい基礎体力**」を同時に育てるプログラムです。

未来のスポーツ選手としての**可能性を広げたい方**、

ケガの**心配なく体**を育てたい方にこそおすすめしたい**内容**です。

■まとめ

- 成長期の子どもは、**大人とは違う体の特性**がある
- **神経型**を中心に「**動き方**」を学ぶことが**未来の力**になる
- **正しい姿勢・体幹・バランス・感覚**を育てることが**最優先**
- ジュニア姿勢トレは、**ケガ予防とパフォーマンス向上を同時にサポート**

お子さんの**体**を守りながら、

“**動きのセンス**”と“**自信**”を育てることが、

私たちのゴールです。



終わりに

～お子さんの未来のために、今できること～

この電子書籍を手にとっていただき、

成長期の体の特性や、今育てるべき「からだの使い方」について学んでいただきありがとうございます。

子どもの体は、大人とはまったく異なる成長曲線を描きます。

筋力や体格だけではなく、神経や感覚の発達を重視し、

正しい動き方やバランスを学ぶことが、将来の体の土台になります。

小学校高学年から中学生にかけてのこの時期は、

ケガを防ぎ、動きのセンスを育てる「ゴールデンエイジ」です。

無理に筋肉をつけることよりも、体の使い方を学ばせることが、

お子さんの未来のスポーツ人生にとって最も価値のある投資です。

■保護者の方へ

お子さんの頑張りを応援することはもちろん大切ですが、

「正しい体の使い方を学ぶ機会」を与えてあげることも、同じくらい重要です。

今、体を育てる方法を知ることは、

未来のパフォーマンスやケガの予防、そして生涯にわたる健康につながります。

■最後に

お子さんの体づくりは、ゴールのある短距離走ではなく、

長く続くマラソンのようなものです。

焦らず、楽しみながら、正しい動きを身につけること。

それが、未来の可能性を広げる一番の近道です。

この電子書籍でお伝えした知識が、

お子さんの健やかな成長と、輝く未来を支える一助となれば幸いです。

著 西 健児

