

身長の話

「成長スパート」を知って 身長をしっかりと伸ばそう



人は、人生の中で身長がぐんと伸びる時期が2回あります。
1回目は赤ちゃんの時（第一次性徴）で、1年間で約25センチも伸びます。
次は思春期の時（第二次性徴）で、この時期に女子は平均8センチ、男子は平均9センチも伸びるのです。
この第二次性徴を「成長スパート」といいます。

大事なのは、この成長スパートの前の時期、そして成長スパート中の時期をどう過ごすかです。
特にスパートの前の時期は重要です。高くジャンプするにしろ、速く走るにしろ、準備運動をしているのとしていないのでは差は明らかですよ。
成長スパートの前と成長スパート中にしっかりと食べて運動し、睡眠をとることで、予測される到達身長よりもさらに伸びる可能性があるのです。

自分の成長スパートはいつだろう？



男子は11歳で始まり、13歳でピークを迎えます。
女子はそれより2歳早く、9歳で始まり、11歳がピークです。
そのあとの成長スピードはゆるやかに下降していきます。
ただし、この数字はあくまで平均です。実際はかなり個人差があり、高校生になってから始まる人もいます。
1年間に伸びる身長が増えてきたなど感じたらそれは成長スパートの始まりの可能性大です。今の身長が高いか低いかではなく、前回・前々回の身体測定からどれくらい伸びているかが成長スパートを知るポイントです。

大切なポイントは 運動・食事・睡眠

- ・ 食事の量をしっかりと取ることが大切です。たくさん食べるということは、たくさんの栄養を取り入れることになるからです。
- ・ 1回の食事の量が少ない人は、(お菓子ではない)間食を取るようになるといいですよ。おすすめは魚肉ソーセージ、そして夜のお風呂の後の牛乳です!
- ・ ただし、普段の運動量が少ないのにたくさん食べると、必要以上に体重が増えることとなります。だからこそ、この成長スパート期は運動することが重要になってくるのです。

運動する部活動や習い事をしていない人は、日々の生活の中で積極的に体を動かしましょう



- ・ 清掃の時間は体を動かすチャンスです。特に床の雑巾がけの運動効果は◎
- ・ 体育の授業では、準備運動も無駄にしない! 大きな動作でていねいに体を動かしましょう。