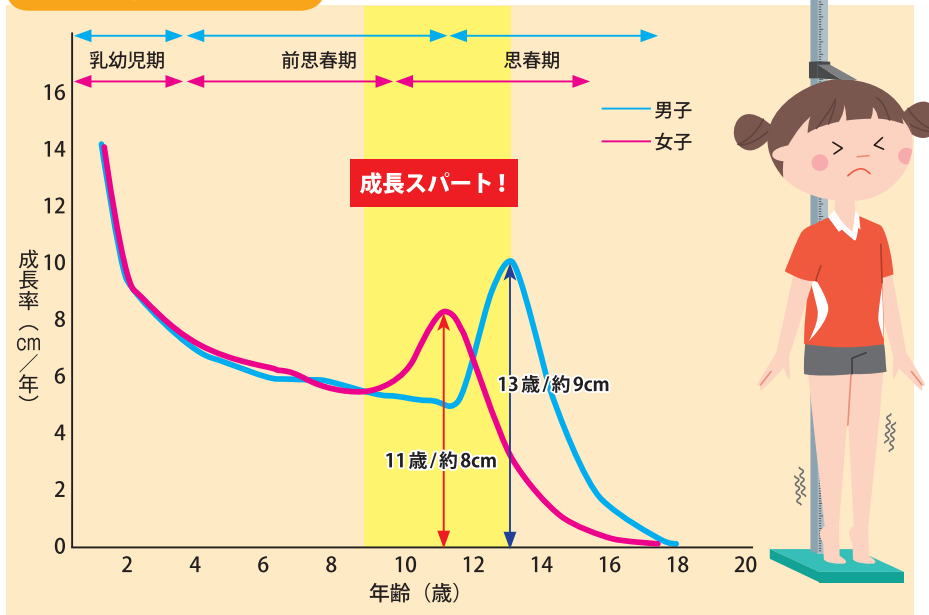


成長スパートってなに？

人生の中で、身長がぐんと伸びる時期が2回あります。1回目は赤ちゃんのとき(第一性徴)で1年で25cmも伸びます。次は思春期のとき(第二性徴)で、女子は11歳で約8cm、男子は13歳で約10~12cm伸びるのです。この第二性徴を「成長スパート」と言います。しかし、多くの方は、自分の成長スパートのスタートに気づかぬまま大人になってしまいます。大人になって嘆いても、身長はもう伸びません。身長をしっかりと伸ばすための大きなポイントは、「成長スパートのスタートを知ること」なのです。そして、その時期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。

「成長スパート」を知る方法はとってもシンプル。定期的に身長を計測して、成長の変化を知ることです。身長曲線が上へ大きく傾いたら、成長スパート突入のサイン!そのサインを見逃さないよう、定期的に身長の伸びを確認していくこの意識的な行動が、結果として、身長を伸ばすことに繋がっていくのです。

身長の伸びの変化



※思春期の成長スパートは開始年齢が人により4~5歳異なります。

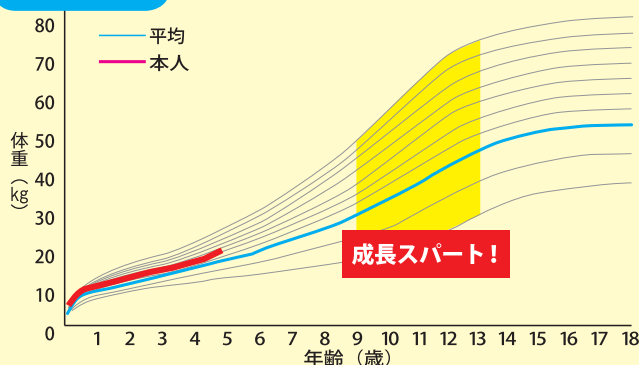
参考：平成12年乳幼児身体発育調査報告書（厚生労働省）及び平成12年度学校保健統計調査報告書（文部科学省）

体重からでも、「成長スパート」はわかる！

「体重が増えない方法はありませんか？」…女性アスリートの“たまご”から、こういった質問を受けることがあります。しかし、皆さんの年齢で、体重を増やさないためにダイエットをしたり、無理な運動をするなんて、もってのほか！なぜなら、**体重が増えないと身長も伸びない**からなんです。

身長と体重はセットで考えてください。私たちの研究から、**体重の変化からも「成長スパート」のスタート（身長が伸び始める時期）を知ることができる**ということがわかりました。身長が急激に伸びる時期に、体重も同様に増えるのです。背が伸びている時期に、3ヵ月間同じ体重は要注意です！6ヵ月間体重が変わらない場合は、「スラリちゃん、Height!」で適正な体重を確認し、成長スパートを見逃さないようにしましょう。

体重曲線



体重なら
簡単に測れるね！

小学4年生から中学3年生までは、こまめに体重を測りましょう。



縁の下の力持ち、骨を育てるカルシウム！

身長が伸びるとは骨が伸びること。そして骨の成長にはカルシウムが必要です。カルシウムは骨を作るために必要な細胞の材料の1つですが、カルシウムの吸収は年齢が大きく関係しています。最も吸収率が高いのは10代で、成長スパートの時期は、カルシウム吸収率が高くなるような体になっているほど。ですから、成長スパートを迎える年齢になったら、きちんとカルシウムを摂るよう心がけましょう。

1日トータル60分。適度な運動をしよう！

身長を伸ばすには、体重を増やし、適度な運動をすることも大切です。骨は、刺激を与えることで伸びていきます。したがって、成長ピークを迎える前、小学校の中～高学年の時期に、定期的に運動（スポーツ）をすることで、骨や筋肉、結合組織への刺激が加わり、成長スパートがより効果的になります。自分の体重をおもり（負荷）にしたトレーニング（運動・遊び）により、健全な成長が促進されるのです。昼休みや放課後は、友達と元気に縄跳びや鬼ごっこで遊ぶなど、1日を通して、少なくとも60分程度の運動をするように心がけましょう。運動量が極端に少なく、急激に



体重が増加すると、「エネルギー状態が満たされた」と頭が誤解するため、成長を止めてもいいと判断して、結果として身長の伸びが止まってしまうのです。したがって、適度な運動は骨の成長を促すにも、身長を伸ばすにも、大切な要素なのです。

ただし、「成長スパート＝骨が急速に伸びる」時期に、無理な運動を続けると、関節への負担が大きくなり、成長痛を引き起こすことがあります。成長スパートが始まったら、コーチや指導者と相談をし、過剰な運動は避けるようにしましょう。

寝る子は育つは本当だった！

身長は、睡眠中に分泌される成長ホルモンが骨に作用することで伸びています。成長ホルモンは深い眠りのときに多く分泌されますが、深い眠りを確保するためには、①決まった時間に寝て起きる、②寝る前にスマホやテレビの画面を見ない、③体を温め過ぎない、④寝る直前に激しい運動は避ける、⑤夕食やおやつは寝る2時間前まで、⑥昼寝は30分以内——などに注意しましょう。そして8～10時間は寝るようにしましょう。



まずはエネルギーをとろう！

女性アスリートにとって、“体をつくる”食事はとても大切です。女性アスリートの“たまご”の皆さんは、日々の生活を豊かにし、元気よくスポーツに取り組むためにも、そして、**身長を伸ばすためにも、エネルギーを十分摂る**ことから始めましょう。

骨を伸ばすのに必要な**カルシウム**はもちろん、**たんぱく質、亜鉛、鉄分**を意識して摂ってください。高身長の女性アスリートの食事を見ると、魚介類を含んだメニューが比較的多いという特徴が見られます。魚介類にはアルギニンというアミノ酸の一種が含まれていますが、これが身長を伸ばすのによいのです。アルギニンは海老、まぐろ、高野豆腐や湯葉、豚・鶏・牛のゼラチン、落花生などに豊富に含まれています。



月経はあったほうがよいの？

月経は、男子にはない、女性にしかないサインです。月経が起こるということは、成長に必要な成長ホルモンが十分分泌されているということです。しかし、月経がない、止まるということは、そのこと自体も問題ですが、**身長が伸びるための成長ホルモンが分泌されず、運動するためのエネルギーも不足しているというSOSサイン**なのです。さらに、月経がなければ、成長ホルモンだけでなく、**カルシウムの吸収に必要な女性ホルモンも分泌されず、骨が弱くなってしまい、ケガを起しやすいつまづ体質になってしまう**恐れがあります。そんなときは体重曲線をつけて成長に見合った体重増加があるか、「スラリちゃん、Height!」で確認してみましょう。エネルギーが不足して体重が減らないよう、しっかり食べることを心がけましょう。

月経が止まっているという人は、体重曲線を持参して、婦人科を受診してみてください。婦人科に抵抗がある方は、女性アスリート外来を受診するとよいでしょう。

女性アスリートeラーニング アスリートに必要な知識が楽しく学べます。



<https://research-center.juntendo.ac.jp/jcrws/research-products/education/elearning/>



女性アスリート外来

月経異常、疲労骨折の相談や栄養指導など、女性アスリートを医学的な側面からサポートします。

女性アスリートが健康で長期的に高い競技力を継続できるよう、医学的側面から総合的に支援します。

ご予約・お問い合わせは
03-5802-1585 (直通)
完全予約制

ご症状にお困りの女性アスリートのための「女性アスリート外来」です

- ◆月経不調(月経不調、月経痛や月経前症候群(PMS))
- ◆月経不調によるコンディショニング不良
- ◆疲労骨折や外傷、骨や関節、筋の痛み、腰痛など
- ◆摂取エネルギー不足

完全予約制

健康外来(初診) 09:00-15:00 (休診)
予約相談受付時間
平日 9:00-12:00
13:00-17:00
土曜 9:00-13:00
(隔週診察実施日)

◆緊急対応ダイヤル
健康外来(夜間) 24時間受付
健康外来(休日) 24時間受付
整形外科・婦人科

<http://www.juntendo.ac.jp/womanathlete/>



身長が伸びたポイント、教えます！

キーワード

食事の量

Bさん・176.0cm
21歳

小学1年の秋からバレーボールを始めました。子どもの頃は、とにかく食事の量が多かったですね。中学生の時の昼食は、大きめのお弁当箱にお茶碗1.5杯強のご飯！ 母に「減らして欲しい」と言いましたが一向に減る気配はなく……。おかげで卵焼き3切れ、唐揚げ2個、麺類、冷凍食品1品、魚、ミニトマト。牛乳、納豆、ご飯は意識的にしっかり食べさせられました。おかげで小学4年～中学2年の間は毎年5～8cm伸びました！



キーワード

貧血、食事量の変化

Gさん・175.5cm
21歳

小学生の時の身長は平均より少し大きいくらいでした。小学3～6年で毎年7～8cm伸び、中学生になったら毎年3cmくらいしか伸びなくなりました。実はその頃、私の周りにはスリムな友達が多くて、友達に合わせてあまり食べていなかったんです。中学2年の冬に貧血になって倒れてしまい、それからは鉄分をとるためレバーを食べるようにしました。さらにバランスの良い食事をとるよう、お菓子をやめて、きちんとご飯を食べるようにしました。そしたら中学3年～高校1年の1年間で11cmも伸びたんです！



キーワード

食事量、様々な運動、睡眠

Hさん・173.8cm
18歳の母親

娘は12歳頃まで身長は平均的で、体重は平均よりも軽かったのですが、13歳になってから2年間で17cmも伸び、体重が15kgも増えました。娘の予測身長は166.5cmでしたが、最終的には173.8cmまで伸びました。1日3食の食事と、本人が食べたい時に食べたいものを食べさせていた結果だと思います。特に、白米を中心とした炭水化物、卵や肉の動物性たんぱく質、納豆や豆腐の植物性たんぱく質を意識していました。スイミング、体操、バレーボール、バスケットボールなど、様々なスポーツをやっていて、同時に睡眠も十分にとっていました。



キーワード

煮干、牛乳、睡眠

Aさん・184.4cm
21歳の母親

娘は小さい頃から食欲が旺盛で、3歳のときに鶏の丸焼きの半分を1人で食べきっていたほど！ 2、3歳頃から中学生まで、おやつは煮干で、チョコレートなどのスナック菓子を与えたことはほとんどありません。また、ジュースの代わりに牛乳を飲ませていて、1日に1～2Lは飲んでいただいでしょうか。成長のピークは13歳頃でしたが、その頃は10時間ほどしっかり寝ていましたね。

