

## 育成年代におけるメンタルヘルス

(公財)日本バスケットボール協会  
男子代表専任アスレティックトレーナー 一柳 武男 DPT, ATC




JBASP  
日本バスケットボール協会  
スポーツパフォーマンス部会

## JBA 運動とメンタルヘルスの関係



- 運動をしていない子供達は、運動をしている子供達に比べ、2倍の割合でメンタルヘルスの問題を抱えやすい。
- 活発に運動をするティーンネイジャーは、18歳の時点で鬱になりにくい。

The New York Times, 2020 2

## JBA 体と心の成長における影響

- 体の成長
  - 心肺機能
  - 体組成
  - 骨密度
  - 運動能力の発達

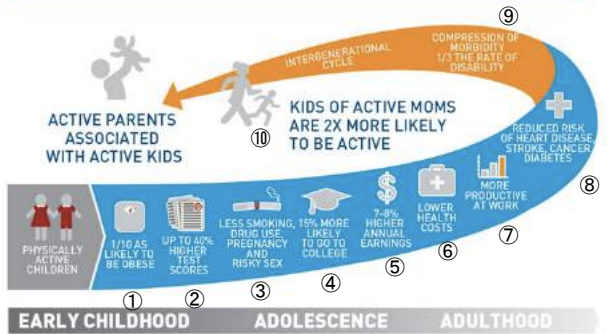
- 心の成長
  - 勇気
  - 自信
  - 行動力
  - 相手への敬意
  - 協調性
  - 自制心

3

## JBA アクティブな子供達は、より良い人生を歩む。

### ACTIVE KIDS DO BETTER IN LIFE WHAT THE RESEARCH SHOWS ON THE COMPOUNDING BENEFITS



EARLY CHILDHOOD
ADOLESCENCE
ADULTHOOD

<https://www.aspenprojectplay.org/youth-sports-facts> 4

**JBA** **JAPAN**  
JAPANESE BASKETBALL ASSOCIATION

アクティブな子供達は、より良い人生を歩む。

- ① 肥満のリスクが1/10に
- ② 学業面でのテストスコア~40%↑
- ③ 喫煙・薬物・高リスクの性行為などのリスク↓
- ④ 大学進学率15%↑
- ⑤ 年収7-8%↑
- ⑥ 医療費/健康維持費↓
- ⑦ 仕事での生産性↑
- ⑧ 心臓疾患・脳卒中・ガン・糖尿病のリスク↓
- ⑨ 老後に障害を抱える率が1/3に
- ⑩ 運動習慣のある母親の子供は、およそ2倍活動的

5

**JBA** **JAPAN**  
JAPANESE BASKETBALL ASSOCIATION


これを見て何を思いますか？



#DontRetireKid (60 seconds)  
<https://www.youtube.com/watch?v=vly5-Mgidpg>

6

**JBA** **JAPAN**  
JAPANESE BASKETBALL ASSOCIATION



7

**JBA** **JAPAN**  
JAPANESE BASKETBALL ASSOCIATION

メンタルヘルスを脅かす原因例

- 要求/プレッシャー
- 運動負荷と休養のバランス ...等々

子供達は成長過程の真っ只中である事を再認識する！！

8

**JBA** **JAPAN**  
JAPANESE BIOMECHANICAL ASSOCIATION

### メンタルヘルス低下の症状例


- 精神症状
  - 気分が落ち込む
  - 意欲がなくなる
  - 不安・焦り・イライラ
  - 集中力低下
  - 口数が少なくなる
  - 悲観的に考える
- 身体症状
  - 頭痛
  - 動悸
  - 睡眠障害 (不眠/過眠)
  - 食欲不振 (or 過食)
  - めまい・耳鳴り
  - 腹痛・胃の不快感

9

**JBA** **JAPAN**  
JAPANESE BIOMECHANICAL ASSOCIATION

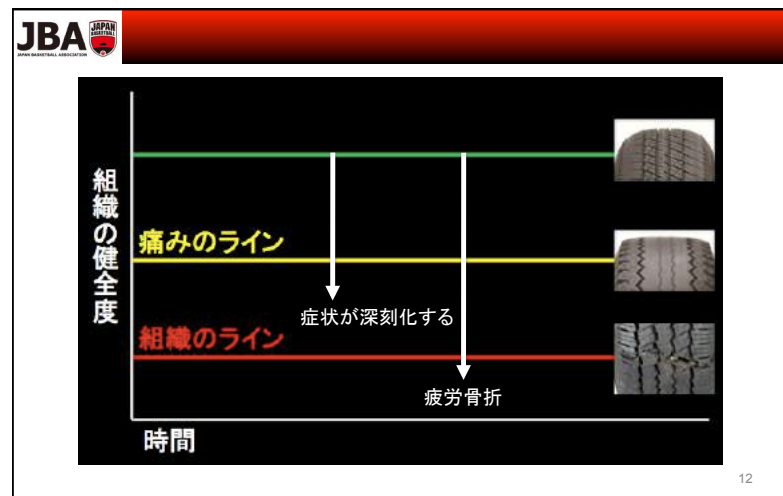
### 燃え尽き症候群 (Burnout / バーンアウト)

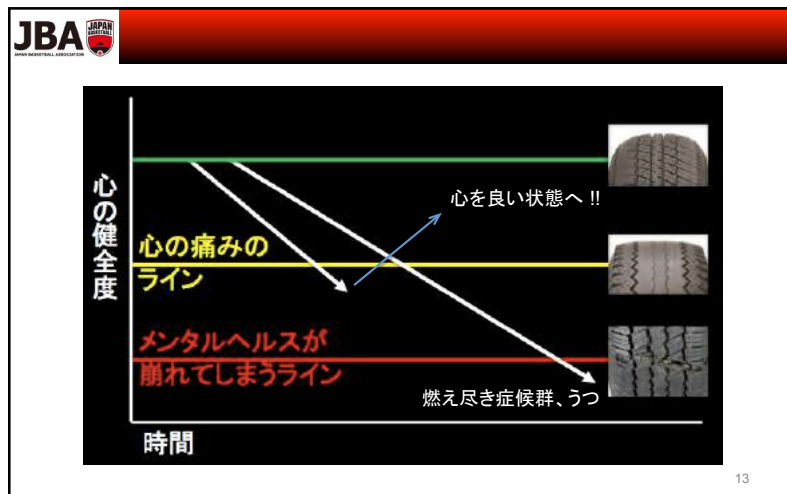
「若いアスリートが慢性的なストレスの影響により、以前は楽しむ事ができていたスポーツ/活動への参加を辞めてしまう反応」



Smith, 1986

10





**JBA** JAPAN RUGBY FOOTBALL ASSOCIATION 心理的安全性 (Psychological Safety)



“チームの各メンバーがそのチームに対して、気兼ねなく発言できる、本来の自分を安心してさらけ出せる、と感じられるような場の状態や雰囲気”

Edmondson, 1999

14

**JBA** JAPAN RUGBY FOOTBALL ASSOCIATION “よわいはつよい” プロジェクト

いま、伝えたい  
「よわいはつよい」  
ということ。

[https://www.japan-rugby-players.com/topics\\_detail21/id=732](https://www.japan-rugby-players.com/topics_detail21/id=732)

15

**JBA** JAPAN RUGBY FOOTBALL ASSOCIATION “よわいはつよい” プロジェクト

「伝えてみよう」

不安なきもちに気づいたら声でも文字でも言葉にして伝えてみてください。

「耳を傾けよう」

相談を受けたら判断や否定をせずにまっすぐ聴いてみてください。

16

**JBA** JAPAN ATHLETIC TRAINERS ASSOCIATION Kevin Love / DeMar DeRozan

“ You can't heal what you don't reveal.”  
「自分の中に隠しては治らない。」



17

**JBA** JAPAN ATHLETIC TRAINERS ASSOCIATION メンタルヘルス向上の為に

- 周囲からのサポートを高める
  - 家族、チームメイト、コーチ、スタッフ
- ライフバランスを整える
  - 学業、スポーツではない活動、友人との時間

18

**JBA** JAPAN ATHLETIC TRAINERS ASSOCIATION 怪我也メンタルヘルスに影響する

- 自分が思っているようなパフォーマンスができない
- チームメイトに迷惑をかけていると思ってしまう
- 怪我で練習を休む事で孤立してしまう

19

**JBA** JAPAN ATHLETIC TRAINERS ASSOCIATION 慢性的障害の予防

Journal of Athletic Training 2011;46(2):206-220  
© by the National Athletic Trainers' Association, Inc.  
www.nata.org/jat

**position statement**

**National Athletic Trainers' Association Position Statement: Prevention of Pediatric Overuse Injuries**

**Tamara C. Valovich McLeod, PhD, ATC\***; **Laura C. Decoster, ATC†**;  
**Keith J. Loud, MDCM, MSc‡**; **Lyle J. Micheli, MD§**; **J. Terry Parker, PhD, ATC||**;  
**Michelle A. Sandrey, PhD, ATC¶**; **Christopher White, MS, ATC#**

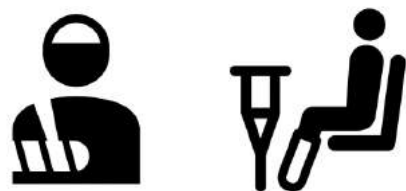
全米アスレティックトレーナー協会 (NATA)

基本方針表明: ユースアスリートにおける慢性的傷害の予防

20

**JBA** ユースアスリートにおける慢性的な傷害


- 傷害全体の約50%が、慢性疲労に起因
- その半数以上が、簡単なアプローチにより予防可能



21

**JBA** 慢性的な傷害を予防する取り組み


- 傷害調査
- 事前の身体検査
- 怪我の危険因子の把握
- 教育
- スポーツ参加における工夫
- トレーニングやコンディショニングプログラム
- スポーツ特化を遅らせる



22

**JBA** 慢性的な傷害を予防する取り組み

- 傷害調査
- 事前の身体検査
- 怪我の危険因子の把握
- 教育
- スポーツ参加における工夫
- トレーニングやコンディショニングプログラム
- スポーツ特化を遅らせる



23


**JBA**

アスリート数	全てのスポーツ	男子バスケットボール	女子バスケットボール
高校	7,300,000	546,400	429,400
大学 (NCAA)	492,000	18,700	16,600
高校から大学への%	6%	3.4%	3.9%
大学からプロへの%	2%	1.1%	0.9%
高校からプロへの%	0.13%	0.037%	0.034

10000人の高校バスケットボール選手から、3-4人がプロでプレーする。

NCAA.org

24

**JBA**  **現場において出来る事アイデア**

- チームミーティング / 講義
  - メンタルヘルスについての理解を深める
  - 心理的安全性を高める
- “遊び (free play)” の要素を増やす
  - ウォームアップ時など
- 怪我の予防を重要視する

25

**JBA** 

# Basketball for Life (B4L)

日本をバスケットボールで  
元気にするための選手育成指針



26

**JBA**  **NBA & USA Basketball: ガイドライン**

[Sports Med.](#) 2018; 48(9): 2053–2065. PMID: PMC6096539  
Published online 2018 Jun 30. doi: [10.1007/s40279-018-0550-0](https://doi.org/10.1007/s40279-018-0550-0) PMID: 29861207


**The NBA and Youth Basketball: Recommendations for Promoting a Healthy and Positive Experience**

[John P. DiFiore](#),<sup>1</sup> [Ame Güllich](#),<sup>2</sup> [Joel S. Brenner](#),<sup>3</sup> [Jean Côté](#),<sup>4</sup> [Brian Hainline](#),<sup>5</sup> [Edward Ryan, III](#),<sup>6</sup> and [Robert M. Malina](#)<sup>7</sup>

NBAとUSバスケットボール協会 :

バスケットボールを通じて健康的でポジティブな経験を積む為の手引き


27

**JBA**  **推奨される参加ガイドライン**

Recommended participation guidelines

年齢 (歳)	試合時間 (分)	1週間の試合数	練習時間 (分)	1週間の練習回数
7 - 8	20 - 28	1	30 - 60	1
9 - 11	24 - 32	1 - 2	45 - 75	2
12 - 14	28 - 32	2	60 - 90	2 - 4
15 - 18	32 - 40	2 - 3	90 - 120	3 - 4


28

**JBA**  **参加ガイドライン (最大試合数 & 練習回数)**

Maximum participation guidelines

年齢 (歳)	1日での試合数	1週間での参加時間 (時間) (試合、練習、トレーニングを含む) <sup>a</sup>
7 - 8	1	3
9 - 11	2 <sup>b</sup>	5
12 - 14	2 <sup>b</sup>	10 <sup>c</sup>
15 - 18	2 <sup>b</sup>	14 <sup>c</sup>

29

**JBA**  **休息のガイドライン**

Rest guidelines

年齢 (歳)	1週間での 最低休息日数	年間での 最大活動期間	推奨される睡眠時間 (時間)
7 - 8	2	4	9 - 12
9 - 11	2	5	9 - 12
12 - 14	1	7	8 - 10*
15 - 18	1	9 - 10	8 - 10

\* 12歳では、9 - 12時間の睡眠を推奨

30