

「暮らし」も「学び」も親子で楽しむ

Kids & Mom

子どもの運動能力が一気に伸びる

ゴールデンエイジ

「いつしたら運動が得意な子どもになるの?」と思ったことはありませんか。今月号は、子どもの運動能力に大きく関わるゴールデンエイジの過ごし方について紹介します。

ゴールデンエイジとは

アメリカの人類学者R・スキャモンが提唱する発達・発育曲線(図1参照)では、神経系器官(脳や脊髄など)の発達が5歳で成人の8割、12歳には成人レベルに達すると示されています。5〜8歳は「プレ・ゴールデンエイジ」、9〜12歳は「ゴールデンエイジ」と呼ばれ、神経系器官の発達が著しく、子どもの運動能力を飛躍的に伸ばすことができます。遊びや運動を経験することでゴールデンエイジ以降の基盤をつくることができます。

年々低下している子どもの体力・運動能力

文部科学省が行った調査(図2参照)によると、現在の子どもは30年前の子どものと比較して、ソフトボール投げや50メートル走など、ほとんどの項目で下回っています。和式トイレが使えない、背筋を伸ばして座れないなど、本来できるはずの動きができない子どもが増えています。

図2 平成29年度体力・運動能力調査結果の概要

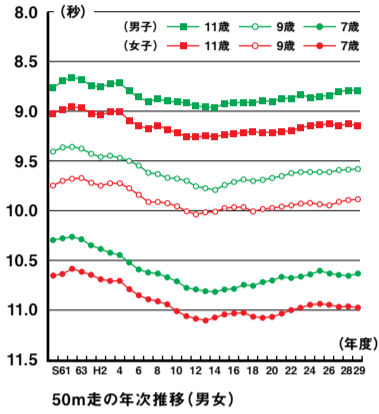
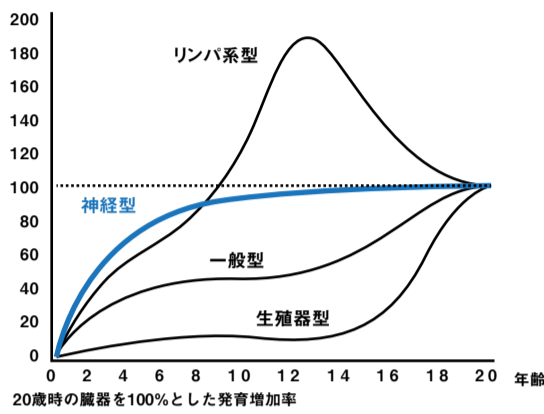


図1 スキャモンの発達・発育曲線



0 → 4 years old 手足を使い神経を刺激する

手と足には多くの感覚センサーがあります。木や草、土や水といった様々な感触の物に触れ、日常生活を送ることで感覚機能を刺激し、姿勢を調節する機能が活性化され、転倒しにくくなります。姿勢を調節する機能が備わると運動時の基本動作が習得しやすくなります。この時期には、危険のない範囲で家の中をハイハイで自由に動き回ることができる環境をつくると良いでしょう。

こんな運動がおすすめ

砂場遊び
砂を握ったり踏みつけたりすることで、手足の感覚を刺激し、動作を行う際に必要な神経の伝達速度が速くなります。バランスを取りやすくなったり、踏ん張りがきぎやすくなったりする効果が期待できます。一人歩きができる時期から行いましょう。

積み木遊び
手を用いて、視覚や聴覚情報を得ながら積み木を重ねたり、崩したり、並べたりするため、空間認知能力や脳機能の活性化につながります。*空間認知能力(例)対戦相手やボールとの距離感、ボールが飛んでくる方向がわかるなど

安田 良子先生
yasuda ryoko

この方に聞きました

武庫川女子大学 健康・スポーツ科学部講師。コンディショニング研究部部长。アスレティックトレーナーとしての豊富な経験と科学的根拠に基づく指導に定評がある。

5 → 8 years old 昔ながらの外遊びが運動能力を養う

神経系が急激に発達し、運動の基礎能力を形成するのに適した時期です。特定のスポーツに限らず、遊びを通して楽しく運動することが大切です。

鬼ごっこや缶蹴りなど昔ながらの外遊びは、視覚や聴覚に働きかけ空間認知能力が養われます。また、対戦相手に勝つために作戦を練りながら運動するため、脳機能も活性化します。次のゴールデンエイジで基本的な運動スキル(投げる、走る、跳ぶ等)を獲得しやすくなります。

9 → 12 years old 運動スキルがすぐに身につく神経発達の黄金期

将来、スポーツ特有の難度の高いテクニックを習得するためには、この時期に基本的な運動スキルを身につけることが大切です。また、特定の運動種目に特化するよりも全身をバランス良く動かす運動(体操やストレッチングなど)を取り入れましょう。全身運動を行うことにより総合的な運動能力が高まるうえに、怪我や故障を予防しながら運動能力を伸ばすことができます。

競技力を高めるためには、パワーやスピード、筋力が必要だと思いがちですが、それらの能力を伸ばすには不向きな時期です。一番大切なことは、スポーツを好きになり、継続することです。子どもが楽しめるようなポジティブな声かけ、環境づくりをしていきましょう。

こんな運動がおすすめ

鬼ごっこ
鬼に捕まらないように逃げ回る中で、相手の動きを見ながら瞬時に次の自分の動きを決定するなど、仲間や鬼との距離感を学びながら基礎体力が身に付きます。

アスレチック
足を置く場所や手でつかむ場所を考えたり、手を思い切り伸ばしたり頭を低くしてかがんだりなど、全身を使って遊びながら総合的な運動能力を高めます。

こんな運動がおすすめ

全身運動
骨の成長が著しく、怪我や故障しやすい時期でもあります。水泳や体操などの全身を使った運動は怪我や故障の予防にもつながり、バランスのとれた体をつくることができます。

球技や対人スポーツ
投げる・蹴る・走る・跳ぶなどの多くの運動要素を含む球技や対人スポーツ。相手に合わせて動きを決める、予測するなど認知能力や判断力も養えます。

Check 運動神経を伸ばすコオディネーショントレーニング

1970年代に旧東ドイツのスポーツ運動学者が考え出した理論で、身体だけでなく脳や視覚なども使用して、複数のタスクを同時にこなすトレーニング方法。ゴールデンエイジの神経系の発達に大きな効果を発揮します。

リズムに合わせて身体を動かす、指示した方向にジャンプする、計算をして偶数なら右へ走るなど、バリエーションは豊富で楽しくトレーニングができます。これらを行うことにより、集中力や記憶力が向上するといった研究報告もあります。

