

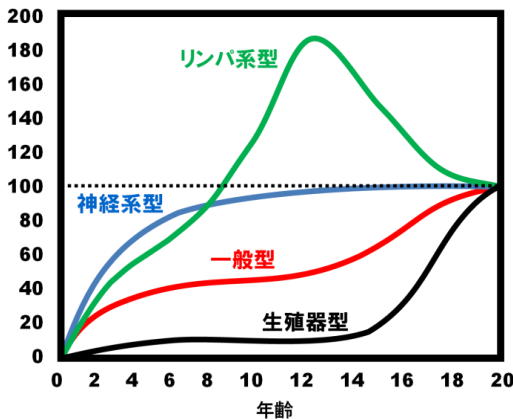
# スポ振通信

今月のテーマ



## 子どもの発育・発達と運動

子どもは5歳までに神経系が  
80%まで発達する！！



グラフを参照すると、神経系は生まれてから5歳頃までに80%の成長を遂げ、12歳でほぼ100%になります。神経系は一度その経路が出来上がるとなかなか消えません。この時期に神経回路へ刺激を与え、さまざまな動きを経験させることがとても大切です。

スキャモンの発育発達曲線

## ★プレゴールデンエイジ(5歳～8歳頃)

神経系が著しく発達する時期です。  
高い集中力を持ち、さまざまな刺激を求めています。  
多面的なスポーツの基礎づくりをすることで、  
後に専門的なスポーツを行った時に覚えるのが  
早くなります。



## ★ゴールデンエイジ(9歳～12歳頃)

神経系の発達がほぼ完成に近づき安定します。  
一生に一度だけ訪れる「即座の習得」のできる時期です。  
「即座の習得」とは新しい運動を何度か見ただけで、  
すぐにその運動を大まかにこなしてしまう力のことです。  
しかし、これはそれ以前の段階でさまざまな運動を経験し、  
神経回路を形成している場合にしかできません。



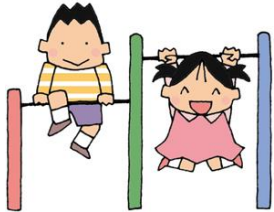
## ★ポスト・ゴールデンエイジ(13歳頃以降)

それまでに身についた技術を磨き上げる時期です。  
骨格の急激な成長は新たな技術を習得するには  
不利な時期となり、今までにできていた技術が  
一時的にできなくなったりすることもあります。  
しかし、ホルモンの分泌が著しくなり速筋繊維の  
発達を促し、それまでに身についた技術をより速く、  
より強く発揮することができます。



# 子どもの現在の運動能力の傾向

- ・生活が便利になり体を動かす機会が減少
- ・遊ぶ場所、遊ぶ仲間、遊ぶ時間そして遊ぶ機会の減少
- ・子どもの運動に関して大人の意識が薄くなっている



## ★体力・運動能力の低下

昭和60年頃から現在まで低下傾向が続いています。

運動する子どもとしない子どもの二極化の傾向があります。

体格が大きくなっているにもかかわらず、体力・運動能力が低下していることは深刻な問題です。

## ★体を思うとおりに動かす能力の低下

近年では、靴のひもを結べない、スキップができない、転んだ時に手が出ないなど、体を上手にコントロールできない子どもが増えています。リズムをとって体を動かすことができないといった、体を操作する能力が低下しています。

## ★肥満傾向の子どもの増加

肥満傾向の子どもの割合が増加しており、将来の生活習慣病につながるおそれがあります。

(参考文献) 文部科学省ホームページ、バディホームページ

# 子どものスポーツ教室 紹介

## ★幼児★

ひよっこ体操  
たいそう教室  
トランポリン  
こどもフットサル

幼児体育  
Kids Fit  
器械運動  
チアリーディング

幼児ふれあい体操  
すくすくきッズスポーツ  
ジュニア器械体操



### プール

水泳教室  
のびのび体育  
幼児ダンススタジオ  
ベビーダンス  
キッズベビーダンス

## ★小・中学生★

たいそう教室  
器械運動  
トランポリン  
こどもフットサル  
こどもハンドボール  
こどもバスケットボール  
こどもバドミントン  
日本拳法  
空手道

こども体育  
ジュニア器械体操  
チアリーディング



### プール

水泳教室  
小学生ダンススタジオ

少林寺拳法  
柔道  
剣道



【指定管理者】

公益財団法人豊中市スポーツ振興事業団・  
公益財団法人フィットネス21事業団共同事業体

