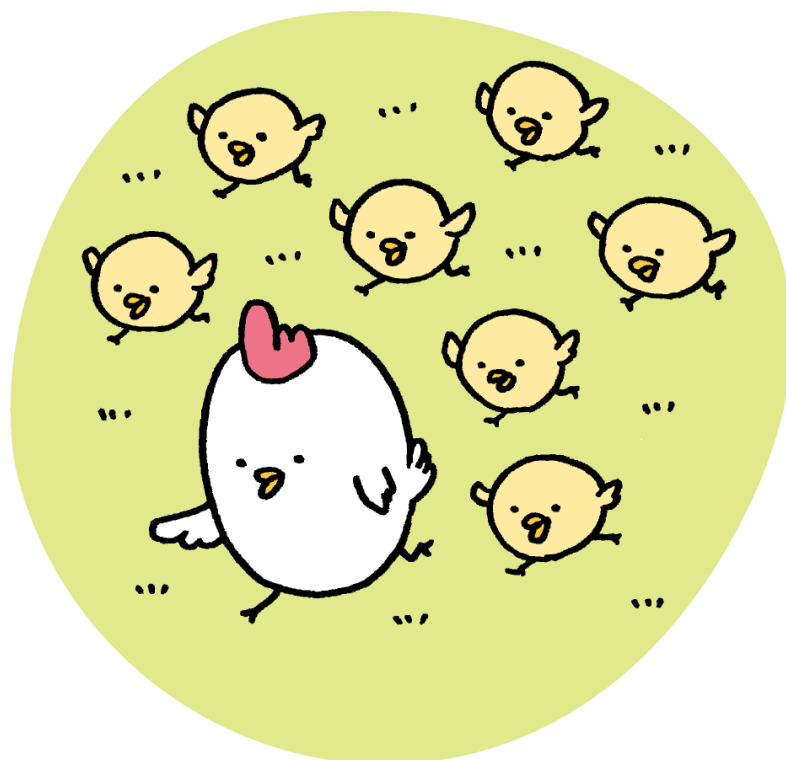


6ページで完結★

子どもの成長に必要な 運動の基礎知識と実践方法



子どもの発育発達に欠かせない運動 ①



そもそも、運動って何？

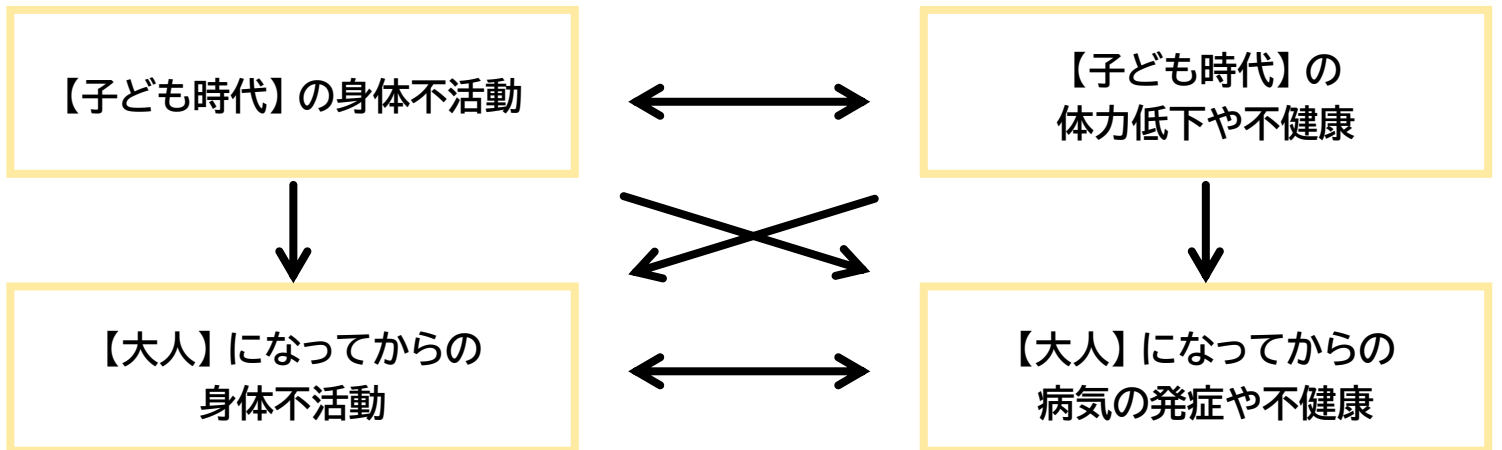


答え

運動は身体活動の一部です。普段の買い物なども大切な身体活動！
現代社会の運動不足という言葉は、正確には、身体活動不足！
どんな活動でも、身体活動を増やすことが大切という考えが根底！



なぜ、健康には身体活動(運動)が重要なのか？



(Boreham et al., 2001)

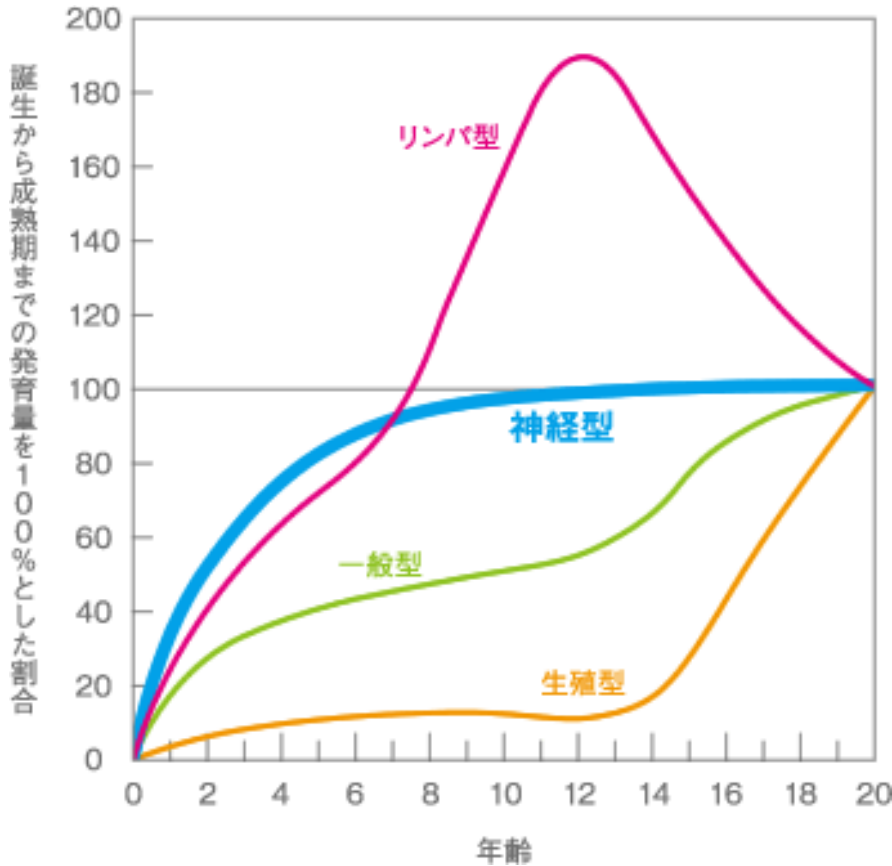
答え

現在の日本の健康問題は、身体活動と強くリンク！
今から運動しておかないと、将来の健康リスクが増加してしまうかも…

子どもの発育発達に欠かせない運動 ②



何歳から運動を始めればいいのか？



答え

【スキャモンの発育・発達曲線】 を参考にしよう！

神経系は小学生の間に90%が完成します。そのため、神経系がよく発達する幼少期から小学生の間に、様々な運動を経験していくことが重要。

体の動かし方・使い方が習得されるのがこの時期で、いわゆる運動オンチを予防しましょう！

一般型

一般型は、身長や体重、筋肉、骨格などの成長を示したものの。ヒトの身長や体重の伸びが大きくなるのは、生まれてすぐの時期と12歳頃の思春期と呼ばれる時期です。

神経型

神経型は、脳や脊髄、視覚器等の神経系や感覚器系の成長を示したものの。神経系や感覚器系は、生まれてから早い段階で、大人と変わらないレベルにまで成長を遂げます。

生殖型

生殖型は、男性や女性の生殖器、乳房、咽頭などの成長を示したものの。いわゆる第2次性徴に関わる臓器なのですが、男の子が男性らしく、女の子が女性らしく変化する時期に対応しており、思春期の時期に急上昇。

リンパ型

リンパ型は、胸腺などのリンパ組織の成長を示したものの。体を守るための免疫系の成長と関連しており、免疫力のピークに達する時期は思春期ころであり、成人期よりもはるかに高い状態となります。

子どもの発育発達に欠かせない運動 ③



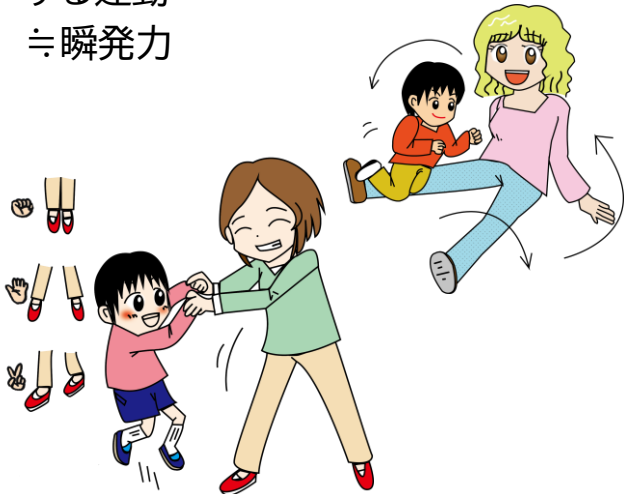
子どもの成長に必要な動きって？

答え

運動神経がよくなる【36の動作】を積極的に実施しましょう！

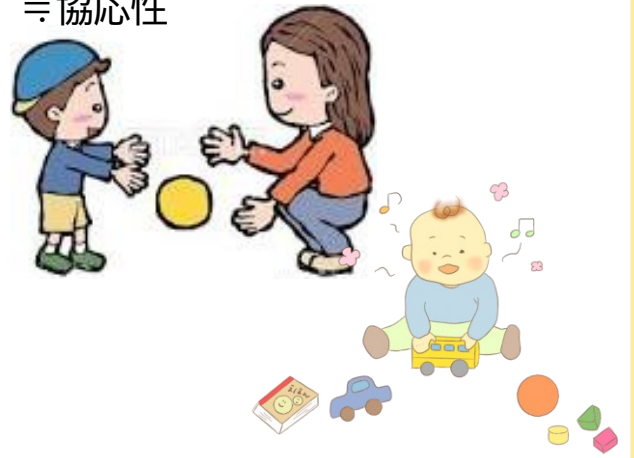
移動系運動スキル

歩く、走る、飛ぶ、這う、スキップなど、今いる位置から別の場所へ移動する運動
≡瞬発力



操作系運動スキル

ボールを投げる、蹴る、打つ、捕るなど、ものに働きかけたり、動かしたりする運動
≡協応性



バランス系運動スキル

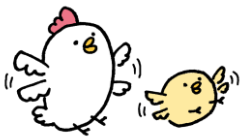
バランスをとる、回る、転がるなど、不安定な場所で姿勢を保つ運動
≡バランス力



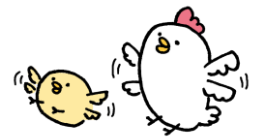
非移動系運動スキル

その場で、ぶら下がったり、押したり、引いたりする運動
≡筋力・持久力





親子運動① ～幼児向け～



親子ペンギン



やり方

1. 子供は親の前で背中を向けて立つ
2. 子供は肘を伸ばし、手首を外側に曲げ、手の平を床に向ける
3. 親は子供の後ろから手の平を上に向けた状態で、子供の手の平と合わせ、そのまま子供の体を上へ持ち上げる

応用 ジャンプしてペンギンになる

子供は肘を曲げた状態で準備し、ジャンプと同時に肘を伸ばす。親はジャンプに合わせて子供を持ち上げる。

！子供の頭とぶつからないように気を付ける！

／こんなことにつながります！／

- 鉄棒の上で腕を伸ばして止まるツバメと同じ動きです
- 応用のジャンプ→肘伸ばしの動きは、跳び箱を跳ぶ時の腕の使い方につながります
- 補助倒立(逆立ち)の時の腕の使い方につながります

ジャンケンまわり



やり方

1. 子供と親は向かい合って立つ
立つ位置が遠いと運動量が増える
2. ジャンケンをして、勝った方はその場から動かず(休憩)、負けた方は勝った人の周りを1周して元の位置に戻る

応用 ルールを追加

元の位置に戻るまでの制限時間を設ける。あいこの時はどちらが先にしゃがめるか競争。

！滑って転ばないように気を付ける！

／こんなことにつながります！／

- 判断力を養うことができます
- 体力がつきます
- 走力UPにつながります



親子運動② ～幼児向け～



補助倒立（逆立ち）



やり方

1. 子供は四つん這いの状態になる
※ はじめから補助する場合は、親は子供の足側に立つ
2. 子供は手をパーにして、肘を伸ばした状態でキープする
親は子供の足が手の真上にくるように持ち上げる
3. 子供の目線は、手の少し前をみるようにする

応用 ジャンプして足を上げる

子供が自分でジャンプして足を持ち上げる。

！腰が反りすぎないように気を付ける！

／ こんなことにつながります！ ／

- 壁倒立、側転をする際に、足の動きがスムーズになる
- 手と肩の垂直の位置関係が身につくと鉄棒の上に乗ったり、跳び箱の腕の使い方が上手になります

手押し車



やり方

1. 子供は四つん這いの状態になる
親は子供の足側に立ち、子供の足首を下から持ち上げる
2. 子供は手だけで前に進む
このとき、指は進行方向に向ける

応用 いろいろな方向に進む、手の位置の変更

後ろや横、斜めに移動する。また、手をつく位置の幅を広げると、肩の可動域の拡大につながる。

！無理せずに実施する！

／ こんなことにつながります！ ／

- 手と腕の使い方が上手になります。
- 胴体(体幹)の安定感がUPします
- 補助倒立と同様に、手と肩の安定する位置が身につきます



親子鉄棒



やり方

1. 向かい合って立ち、子供は親の親指を持つ
親は子供の手頸を持ち、二重ロックをかける
2. 子供は親の太ももやお腹をのぼる
お腹近くまでのぼれたら、親から足を離して、クルッと後ろに回転し(足抜き回り)、地面に着地する
3. そのまま手を離さず、子供は体を浮かせて前回りをして(尻抜き回り)、地面に着地する
子供が自分で体を持ち上げられない場合は、親が少し子供の体を持ち上げる

応用 ジャンプして足抜き回りをする

太ももをのぼらずに、ジャンプして足抜き回りをする

！子供の足が親の顔や上半身にぶつからないように気を付ける！

＼こんなことにつながります！／

- 鉄棒の足抜き回りにつながります
- 鉄棒の尻抜き回りにつながります
- 逆上がりの動きのイメージ練習になります
- マット運動の前回り、後ろ回りにつながります



最後に

最も大切なことは、大人も子供と真剣に遊ぶ事だったりもします。遊ぶと疲れるからと思って大人が動かさないと、そのこと自体に子どもは気が付きませんが、あなたの表情から楽しさを感じ取れなくなってしまいます。結果的には運動量減少にも繋がります。

運動・スポーツ科学の知見で指導したとしても、まだまだ理解して実施するのは難しい年頃です。大人も一緒になって身体を動かして、最大限楽しむことが、最重要であったりもします。自分の運動としても楽しみながら、行っていきましょう！

2022/11/1 位高 駿夫

参考教材

- ・ スキャモンの発育曲線 (Scammon RE. 1930)
- ・ 親子ふれあい体操 (早稲田大学 前橋明教授)

監修

- ・ 株式会社ハイクラス 位高 駿夫 [博士 (スポーツ健康科学)]
- ・ からだ×未来cre8 杉山 裕介

お問い合わせ

株式会社ハイクラス
東京都渋谷区渋谷 1 - 20 - 26
☎ 03 - 6822 - 4541
✉ mail@highclass-inc.com