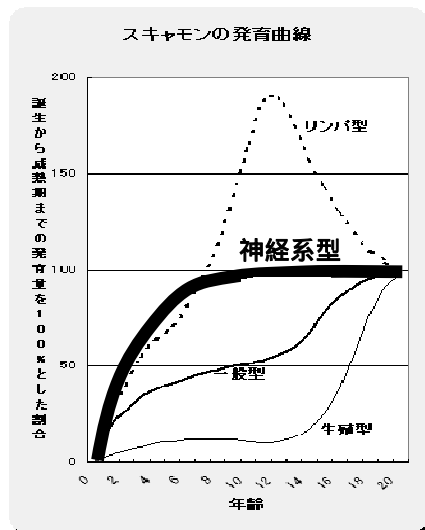


# 運動能力は伸ばせる時期がある

スポーツクラブ ミニッツ

【育成方針資料】



子どものスポーツの指導論の根底にあるのが「スキヤモンの成長発達曲線」です。20歳の成人を100%とした場合の4つの型（一般型、神経系型、生殖器型、リンパ系型）それぞれの成長度合をグラフにしたものです。中でも運動機能の発達に特に関係する**神経系型**について説明していきます。

## 【神経系型】...脳、脊髄、視覚器、頭径

スキヤモンの発育発達曲線を参照すると、神経系統は生まれてから5歳頃までに80%の成長を遂げ12歳でほぼ100%になります。この時期は、神経系の発達の著しい年代で、さまざまな神経回路が形成されていく大切な過程となります。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。たとえば、いったん自転車に乗れるようになると何年間も乗らなくても、いつでもスムーズに乗れることが出来ることから理解できると思います。この時期に神経回路へ刺激を与え、その回路を張り巡らせるために多様な動きを経験させることは、とても大切なことです。

この発育曲線を参考に成長期の子供達の運動は、3つの時期に分けて考えます。

## 【プレゴールデンエイジ 5～8歳頃】

神経系が著しく発達し、脳をはじめとして体内にさまざまな神経回路が複雑に張りめぐらされていく大切な時期です。この時期の常に新しいものに興味が移っていくといった特徴は、集中力が無いのではなく、神経系の配線をより多様に形成していこうとする自然な欲求の現われです。

子どもたちのこのような特徴を利用し、飽きさせないで楽しませるためには、多彩なアクティビティ（遊びの要素を含むもの）を与えていくことが1つのポイントです。鬼ごっこや、木登り、ボールを使ったさまざまな遊び、それらの動き一つ一つが、後になって貴重なものとなって身体の中に刻まれていくのです。次に訪れるゴールデンエイジを生かすも、殺すも。この時期次第といってよいでしょう。この時期はさまざまな運動や競技を体験させ「動きをつくる」ことが大切です。

スポーツの基礎づくりが多面的であればあるほど、後に専門的なスポーツを行った時に覚えるのが早いと言われています。

## 【ゴールデンエイジ 9～12歳頃】



この頃になると、神経系の発達がほぼ完成に近づき、形態的にもやや安定した時期に入りますが神経細胞はまだつながりやすく、体力的にもいろいろな動作ができようになる時期です。何をやってもすぐできてしまう

一生に一度だけ訪れる「**即座の習得**」の年代だといわれています。

「即座の習得」を備えた動作習得にとって、もっとも有利なこの時期は、「**ゴールデンエイジ**」と呼ばれ、世界中どこでも非常に重要視され、スポーツに必要なあらゆるスキル獲得の最適な時期として位置づけられています。しかし、この「即座の習得」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現れません。だからこそ、**プレゴールデンエイジも重要となるのです。**

## 【ポストゴールデンエイジ 13歳頃以降】

ゴールデンエイジを過ぎると、発育のスパーク期を迎えます。

中学生の時期は主に呼吸・循環器系の発育がさかんになるため、有酸素運動を十分に行い「持久力をつけること」を目標にします。

高校生の時期は生殖器系の発育が著しく性ホルモンによる男女差がはっきりしてきます。特に男性では男性ホルモンによる骨格筋の発育が著しい時期です。また、この頃から女性では貧血などの問題も多くなってきます。この時期には「力強くなること」を目標とし筋力トレーニング等を行います。競技種目もより専門的となり、競技選手を目指す時期でもあります。

\*\*\* ミニッツでは、上記の考え方を基に子供たちのスポーツ育成を行っております。 \*\*\*

<<参考文献>>

「子どもは小さな大人ではない」by臼井信夫氏(慈恵医大 青戸病院小児科)、「スポーツ医学レポート」by加藤義弘氏(岐阜大学医学部)

「Waveletを用いた成長曲線の当てはめ」(日本人類学会 Auxology 分科会 Auxology, News Letter No.8、「クリエイティブサッカー・コーチング」by小野剛氏)