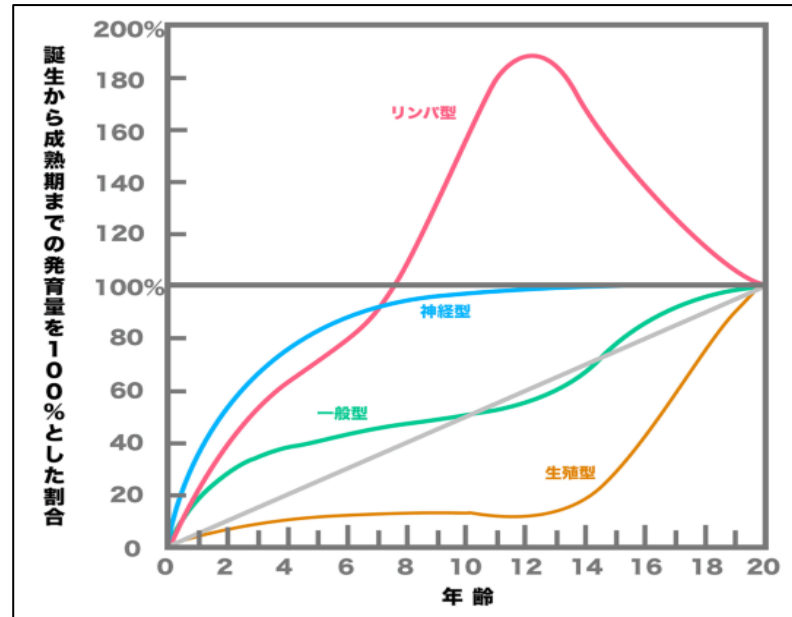


## スキャモンの発達・発育曲線で年齢に応じた運動を考えよう！！

私は、スポーツコーチングリーダーという資格を持っていて少年団の指導(バレーボール)をしています。保護者から『子どもにスポーツの習い事を始めさせるには、いつ頃からがいいですか？』とよく質問されます。子供の成長過程において、身体各機能の成長や発達に十分に考慮した運動環境を与えてあげる必要があり、脳の発達から考えても、幼児期から小学校期に様々な運動経験をしておくことが、とても重要です。

スキャモンの発達・発育曲線というものがあります。この曲線はリンパ型・神経型・一般型・生殖型に分かれており、どのパーツがどの時期に成長するのかを示しています。

神経系は生まれて5歳頃までに成人の80%の成長を遂げ、12歳までにほぼ100%まで達すると言われています。この時期は、神経系の発達が著しく、さまざまな神経回路が形成されていくことで、プレ・ゴールデンエイジ、ゴールデンエイジと呼ばれる時期になります。神経回路は、一度その経路が形成されるとなかなか消えません。例えば、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で理解できると思います。



この時期に多くの刺激を与えたり、多種多様な動きを経験させたりすることがとても重要です。

### ① プレゴールデンエイジ(03歳～08歳)

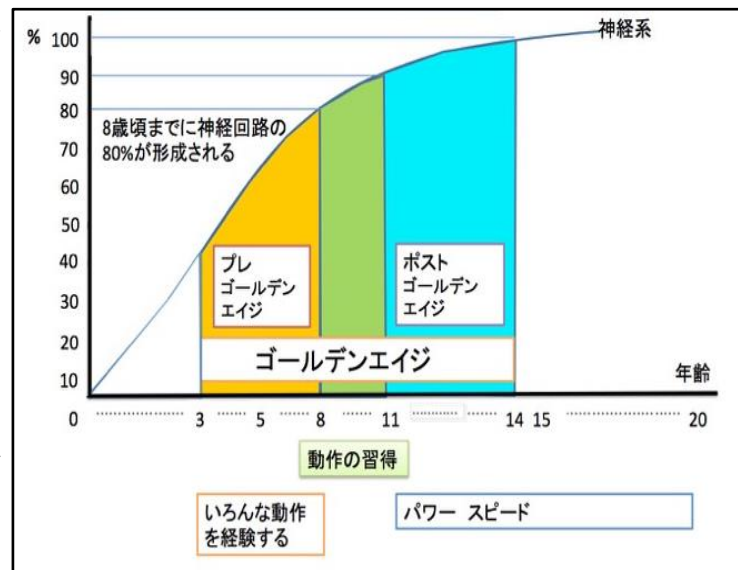
【運動における多種多様な動作を経験し、基本的な運動動作を身に付けておくべ時期】

自分の体の制限が難しい時期です。右足を出そうとしても、左足が出てしまうことがあります。この時期に様々な遊びやスポーツを経験させることで、基本的な運動動作を身に付けていきます。

### ② ゴールデンエイジ(08歳～11歳)

【自分が思ったように体を動かせるようになる時期】

「プレゴールデンエイジ」の時期に基本的な動作を身に付けておくと、動きを見ただけですぐ理解できるなど、即技術を習得できるようになります。今までできなかったことが、突然出来るようになるなど、技術・センス、共に大きく成長が見込める時期です。



### ③ ポストゴールデンエイジ(11歳～14歳)

【現状の技術レベルを維持しながら、反復練習等を入れ、基本動作の質を高めていく時期】

この時期になると既に神経系統は、9割型形成されています。運動神経の成長が止まることで、以前とは違い短期間で急成長することは難しくなります。「考えながら練習する」など今までよりも質の高いトレーニングに取り組む必要があります。

だから、**小学校の体育の学習ってとても大切**です。

子どもたちの運動動作が身に付くように、指導していきたいですね・・・