



イラスト／西田協子

今月のふしぎ



# 子どものころに運動をするといいことあるってほんと？

子どものからだは毎日成長しているというけれど、水泳などの運動ってどのくらいひつようなんだろう？運動より家でのゲーム遊びが好きの子や、塾がいそがしくて水泳する時間のない子もいるけれど……？子どもに運動を教える専門家の方に聞いてみたよ。

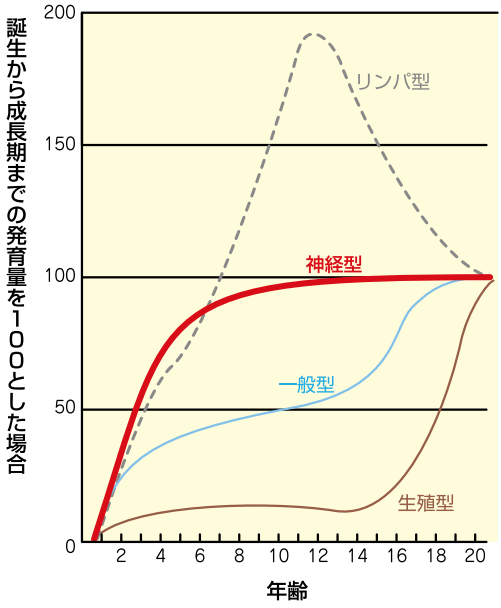
おしえてくれたひと



水泳の家庭教師  
「AQUA」代表  
小倉和宏さん

おぐらさん「左の『スキヤモンの発育曲線』という表を見てください。上から2ばんめの『神経型』という線が、脳の運動神経などをつかさどる神経系が9〜10歳でおとなの90%ぐらいまで発達するということをあ

スキヤモンの発育曲線



「もちろん。水泳は身体の幹となる筋肉や肺などの呼吸器系、心臓などの循環器系をきたえられるし、なん

「たとえば水泳は、運動神経の発達にとって、良い運動ですか？」

「もちろん。水泳は身体の幹となる筋肉や肺などの呼吸器系、心臓などの循環器系をきたえられるし、なん

「運動神経は子どものころにほとんどぎまる、ということですか？」

「そう言えますね。ぐんと運動の能力がのびる時期は、プレゴールデンエイジ（約5〜8歳）とかゴールデンエイジ（約9〜13歳）とよばれています。この時期にたくさん運動すると、運動神経が発達しやすいということなんです」

「『プレゴールデンエイジ』『ゴールデンエイジ』ってなんですか？」

「ゴールデンエイジは得意な運動の技術を本格的にのびしていく時期。プレゴールデンエイジは、その前に、運動をする下準備をするという時期をさします。オリンピック選手やJリーガーをめざす子はこの時期のすごしかたが大切と言われています」

「たとえば水泳は、運動神経の発達にとって、良い運動ですか？」

「もちろん。水泳は身体の幹となる筋肉や肺などの呼吸器系、心臓などの循環器系をきたえられるし、なん

「習いたくなってきちゃった！」

「それが。水泳以外にもいろいろ

「習いたくなってきちゃった！」

「それが。水泳以外にもいろいろ

3〜4歳	5〜8歳	9〜13歳
準備	プレゴールデンエイジ	ゴールデンエイジ
	運動の強度 小 → 大	運動の強度 小 → 大
	スポーツの種類 多 → 少	スポーツの種類 多 → 少
	さまざまなスポーツ ・水泳 ・サッカー ・体操	得意なひとつのスポーツ ・水泳

