運動と成長

ゴールデンエイジに、何をする？

今、増やしたい運動経験



子どものうちに、いろいろな運動を経験させたい。その思いには大切な意味があります。「ゴールデンエイジ」を、今できる経験を広げるきっかけとして考えてみましょう。

知ると、見方が変わる

01 幼少期は、基本の動きを増やす時期

文部科学省の幼児期運動指針は、幼児期を基本的な動きを身につけやすい時期と捉え、多様な運動遊びを勧めています。立つ、走る、跳ぶ、投げるなどの経験を、楽しさの中で重ねることが大切にされています。［1］

02 いろいろな動きに、出会う機会を

得意な動きも、経験してきたことも子どもによって違います。体のバランスをとる、移動する、物を扱うなど、異なる動きを経験できる環境を用意すると、同じ得意種目だけでは出会わない動きにも触れられます。［1］

知識を、暮らしの中へ

年齢の期限より、今の経験を豊かに

運動能力全般に共通する「この年齢だけが伸びる時期」という説明には、研究上の議論があります。幼少期の経験を大事にすることと、それ以降は遅いと考えることは別です。今の年齢と興味に合う挑戦を続けましょう。 [2]

遊びに入れたい、3種類の動き

バランス	止まる・回る・支える
移動	走る・跳ぶ・くぐる
操作	投げる・受ける・運ぶ

文部科学省の指針を参考にした例。本人の発達と安全に合わせます。

今日からのヒント

1. 好きな遊びに、違う動きを一つだけ足してみる。
2. 幼児は遊びを中心に、小学生以上は興味や競技に応じて難しさを変える。
3. できた結果だけでなく、挑戦を楽しむ時間も大切にする。

もっと知りたい方へ

出典と、読める範囲

各項目をタップすると、原文を開けます。

［1］文部科学省｜幼児期運動指針（2012）

主に3〜6歳の就学前児を対象とする指針

［2］Van Hooren B, De Ste Croix M（2020）Strength Cond J, 42:7–14

運動能力全般に共通の敏感期という考え方を検討したレビュー

この本で伝えたい範囲

文部科学省の指針は主に就学前児が対象です。神経の発達率を、そのまま運動能力の完成率とみなす説明は採用していません。

図解は理解のための整理です。表紙はイメージです。