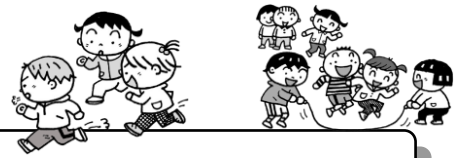


子供のスポーツ Q&A



Q 現代の子供たちの傾向を教えてください。

文科省の調査により、現在小学生の男子で9.1%、女子で21.0%が1日平均わずか10分以下の運動時間であることがわかりました。更に、その中の半数が運動時間0分という状況です。

現代の子供たちは便利な生活などによって身体活動そのものが減っている傾向にあります。同時にゲーム機・ビデオ・インターネット・携帯電話などが遊びの中心となっています。

元来、子供の運動能力や体力は習慣的な「遊び」によって培われてきましたが、今では自分の体をうまくコントロールできなかつたり、視覚機能が低下している子供が多くなってきています。さらには集団になじめない子供や、不定愁訴(すぐ疲れる・なんとなくだるい・意欲がわからないなど)も増加傾向にあります。



Q 幼少期は一つの種目ではなく、さまざまな運動に取り組んだ方がいいと言われるのはなぜでしょうか？



日本体育協会は幼少期の運動実施について『専門技術の教え込み』や『偏った運動実施』ではなく『さまざまな動きの獲得と洗練』を推奨しています。

特定の種目が好きだったり、憧れの選手がいて、「将来こうなりたい」という目標を持って頑張ることは素晴らしいことです。ただ、基礎的な能力が身につけていない段階でいきなり野球、サッカーなど専門種目に取り組むと、上達が遅れる・伸び悩むばかりでなく同じ部位の使いすぎによる怪我が起こりやすくなります。

幼少期は勉強で言う「ひらがな・カタカナ」「足し算・引き算」の運動要素を獲得する大事な時期です。体がまだ小さく軽いので、様々な動きの基礎を身に付けるのに絶好のタイミングなのです。

欧米などスポーツ先進国では、幼少期は曜日や季節によって全く別のスポーツを行ったりバランスよく基礎能力を高め、青年期から専門的な技術練習を行うことで、オリンピックなどで目覚ましい活躍をする選手を多く輩出しています。

マット・跳び箱・鉄棒・縄跳び、フープのように【体をコントロールする】ための多様な動きの要素を含む運動は、将来的に目的とする種目の上達に繋がります。

イチロー選手など多くのトップアスリートは、子供の頃から一つの種目に打ち込んでいますが、同時に人一倍さまざまな運動を体験していることが明らかにされています。



Q 運動は子供たちの将来にどうかかわってきますか？



例えば、「とっさに身をかかわす」「転ばないようにバランスを取る」「人や物などとの位置関係や距離感をつかむ」なども運動能力の一種で、それらが欠落していると思われぬ事故や怪我に繋がることもあります。

また、運動は脳(前頭前野)を活性化し、集中を向上させ、感情の抑制や興奮をコントロールする効果があることが実証されています。自然と集団のルールを身につけ、思いやりの心や勝敗に対する公正な態度等、社会性を身に付けることにもなります。

運動は、意欲的な社会生活を送るためや自分の身を守る(自己保全)という意味においてとても重要で、「キレない子供」になるためにも必要と言えるのです。

