

～ 幼児体育【運動あそび】～

特定非営利活動法人スポーツクリエイション

【指導者代表】



【役職】

特定非営利活動法人スポーツクリエイション 代表理事
一般社団法人広島スマイルサポート 理事

【指導資格】

(公財) 日本スポーツ協会公認コーチ4(最上位資格)
(公財) 日本サッカー協会公認 A 級ジェネラルコーチ
(公財) 日本サッカー協会公認 A 級 U-12 コーチ
(公財) 日本サッカー協会公認キッズリーダーインストラクター

【指導歴】24 年 [幼児(キッズ)・小学生(ジュニア)・中学生(ジュニアユース)]

幼児・小学生・中学生(育成普及年代)指導の「スペシャリスト」

【指導実績】

清水エスパルス【Jリーグ】(育成普及年代プロコーチとして12年間在籍)'03～'15
日本サッカー協会 47FA インストラクター(C 級・D 級取得講座講師 5 年間)'10～'15
海外研修:ドイツ(ミュンヘン)/オランダ(ロッテルダム)/スペイン(マドリード、ラコルーニャ)

1. 『運動あそび』(コーディネーション運動)

神経系機能の発達が著しい幼児期は、動きの獲得やその質の向上に最も適した時期です。したがって、この時期に多様な動きを経験し、さまざまな基礎的動きを身につけることが重要です。

そこで効果的なのが「運動あそび」です。

「運動あそび」は、運動神経を向上させるトレーニングです。

「ただ単に動く」のではなく、「考えて思い通りに動けるようになる」ことを目指すものです。

「運動あそび」の最大の特徴は、「楽しい」ことです。だから『運動あ・そ・び』なんです。

「運動あそび」は、本来の「あそび」に、さらに工夫を加えたものです。

いろいろな道具や用具を使ったり、いろいろな鬼ごっこをしたりします。

とくにボールを使った運動あそびも行うのが特徴です。

幼児のお子様にとっては、将来の動きの基となる運動神経を発達させるための最適なトレーニングとなります。

誰にでもできる「運動あそび」は子供たちの『カラダを賢くする』活動です。

効果的に行うために、短時間でいろいろなバリエーションの種目を行うということも大切となります。同じ種目を5～10分間続けて行うのではなく、1分程度で次から次へと新しいトレーニングに取り組むことで、からだにさまざまな刺激が加わりトレーニング効果があがるといわれています。

2. 運動神経＝「コーディネーション能力」

「運動あそび」は、コーディネーション運動というトレーニング方法を用いています。

コーディネーション運動はスポーツの分野のみならず、子どもの体力低下や高齢社会などの問題に対する解決策として注目を浴びています。

「運動神経がいい」とは、コーディネーション能力が高く、五感で捉えた情報を脳で処理、脳からの指令によってカラダを動かすという過程がスムーズに行われている状態を言うのです。

コーディネーション能力は7つの能力に分けられます。



コーディネーション能力はできるだけ早い時期に養ったほうが良いです。

コーディネーション能力のもととなる神経回路を発達させるには、年少から12歳くらいまでが重要となります。

この時期にいろいろな動きを経験しておかないと、からだは成長しても運動能力が思うように伸びない、いわゆる「運動神経が鈍い」状態に陥ると考えられます。

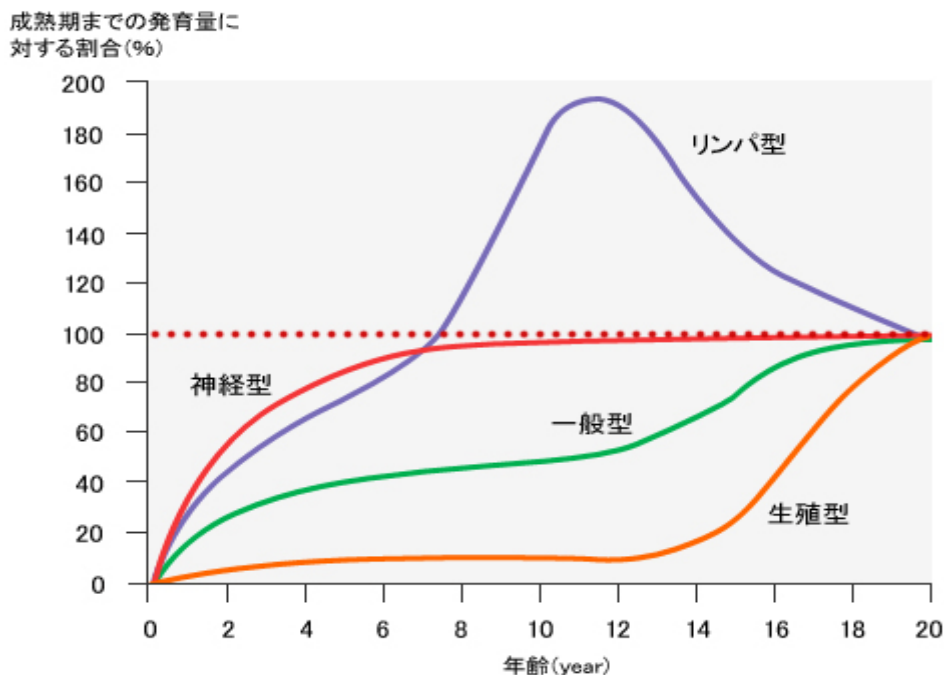


図1 スキャモンの発育発達曲線

上記の図1 スキャモンの発育発達曲線にありますように、神経系の発達は、20歳100%とした場合、6歳頃にはその約80%に達し、12歳頃にはほぼ100%に達します。

この3歳頃~12歳頃の間、どのようなカラダの使い方をしたかが、お子様の運動神経のよしあしに大きく影響します。

とくに3~8歳頃は人間の成長の中で最も神経系が発達する時期となります。

ある種目(跳び箱・鉄棒・縄跳び等)だけを反復して行うことでそれが上手くなるのは確かです。

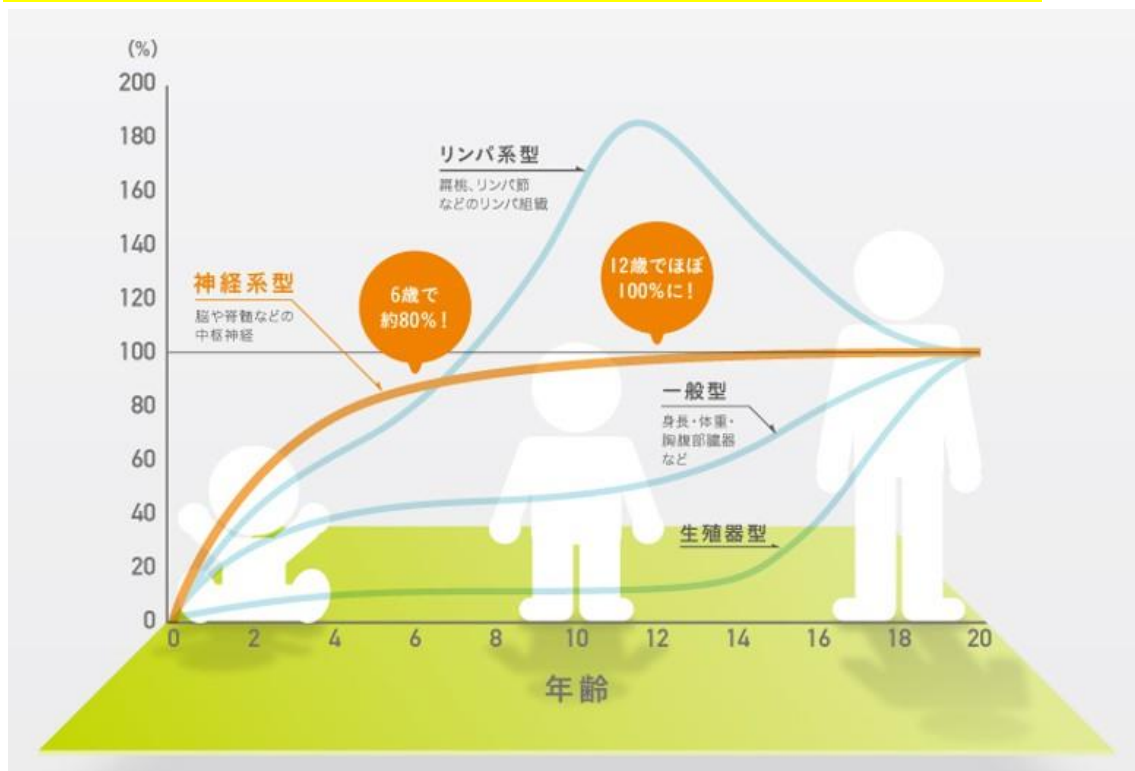
しかし、そのような子どもが、9~12歳頃のゴールデンエイジと呼ばれる時期に、3~8歳で様々な動きを経験してきた子どもに簡単に抜かれてしまうということがよく起こります。

よって、跳び箱や鉄棒、縄跳びができるようになることが大切なのではなく、運動あそびを通じて幼児期にいろいろな動きを経験することが子供たちの将来につながるのです。

運動神経のよしあしは遺伝ではありません。

子どもの頃の生活環境と経験が運動神経の発達には大きく影響します。

適切な時期に適切な運動を行うことが、その後の運動能力を大きく伸ばします。



コーディネーション能力(運動神経)は、鍛える時期が重要です。

一番重要なのは、「いつから鍛えるか」ということ。

神経系の発達は6歳で80%できあがり、12歳でほぼ100%になります。

あとは成長しません...

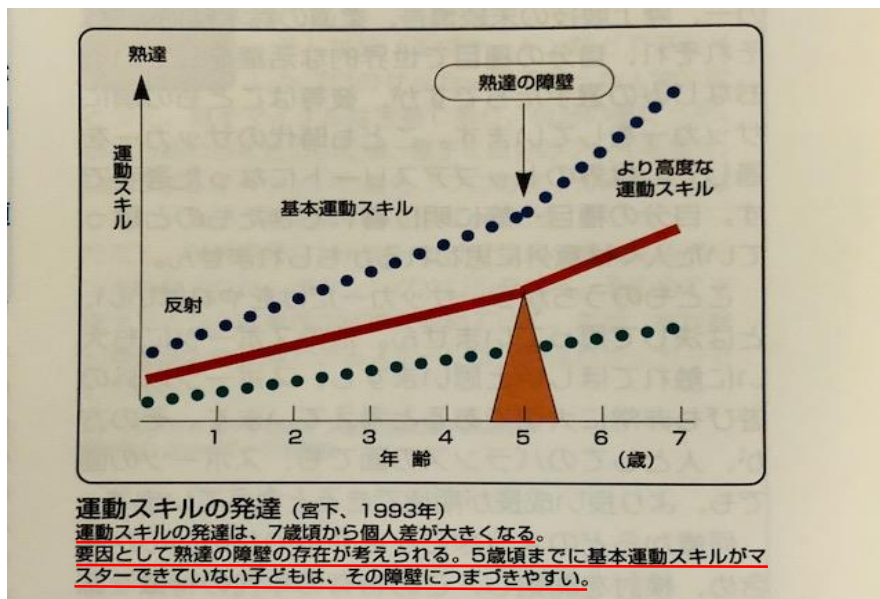
上記グラフから見ると神経系が著しく発達しているのは0歳~6歳までとなります。

よって幼児期に「運動あそび」(コーディネーション運動)をすると効率的に鍛えることができます。

運動神経を良くするには「幼児期(0歳から6歳)」の過ごし方がカギを握るのです。

3. 根拠(evidence)

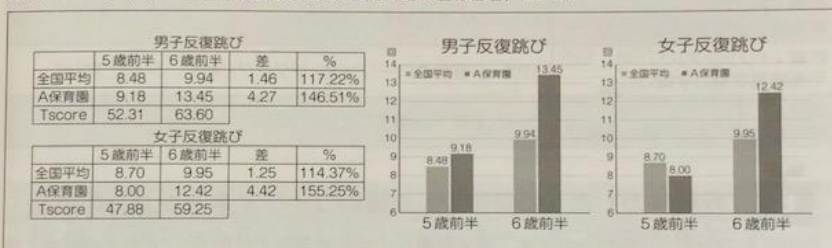
●運動スキルの発達



●コーディネーション運動の効果

方は発想を転換し、朝の登園時や体操、外遊びの時間にコーディネーション運動を取り入れてみると、これまでになかった体力向上に成果が見られました。

図1 コーディネーション運動前後の比較 (足立区報告書, 2013)



コーディネーション運動は、コーディネーション能力の開発・改善と独自のコーチングにより子どものモチベーションアップをねらいにしています。しかし、それだけではなく短時間で条件や種目を変えて、様々な刺激を与える中で運動量も確保しているのです。その結果、筋肉にも自分の体重を使った刺激になっているため、補強運動のような役割を果たしています。加えて、体の使い方も上手になり、面白いからつい動いてしまい、知らず知らずのうちにエネルギー系=体力も向上しているのです (図1参照)。

一方、田中教育研究所 (2002, 2008) は、全国の幼稚園・保育園の子どもの運動能力を調査

4. 【課内授業】毎月「2回」開催

対象:年少/年中/年長 時間:1コマ(30分)

指導体制:2名(指導者)/担任の先生

5. 【契約:課外教室】毎週「金曜日」開催

『運動あそび教室』/指導体制:2名(指導者)

対象:(年少)30分/(年中・年長)45分

活動の様様

