

# なぜ幼児期からの取組が必要なのか

## 【子どもたちの現状】

### ○動きがぎこちない子、すぐに疲れてしまう子の増加

- ・転んでも手を着くことができずに顔を打つ
- ・少し歩くとすぐにしゃがみこむ

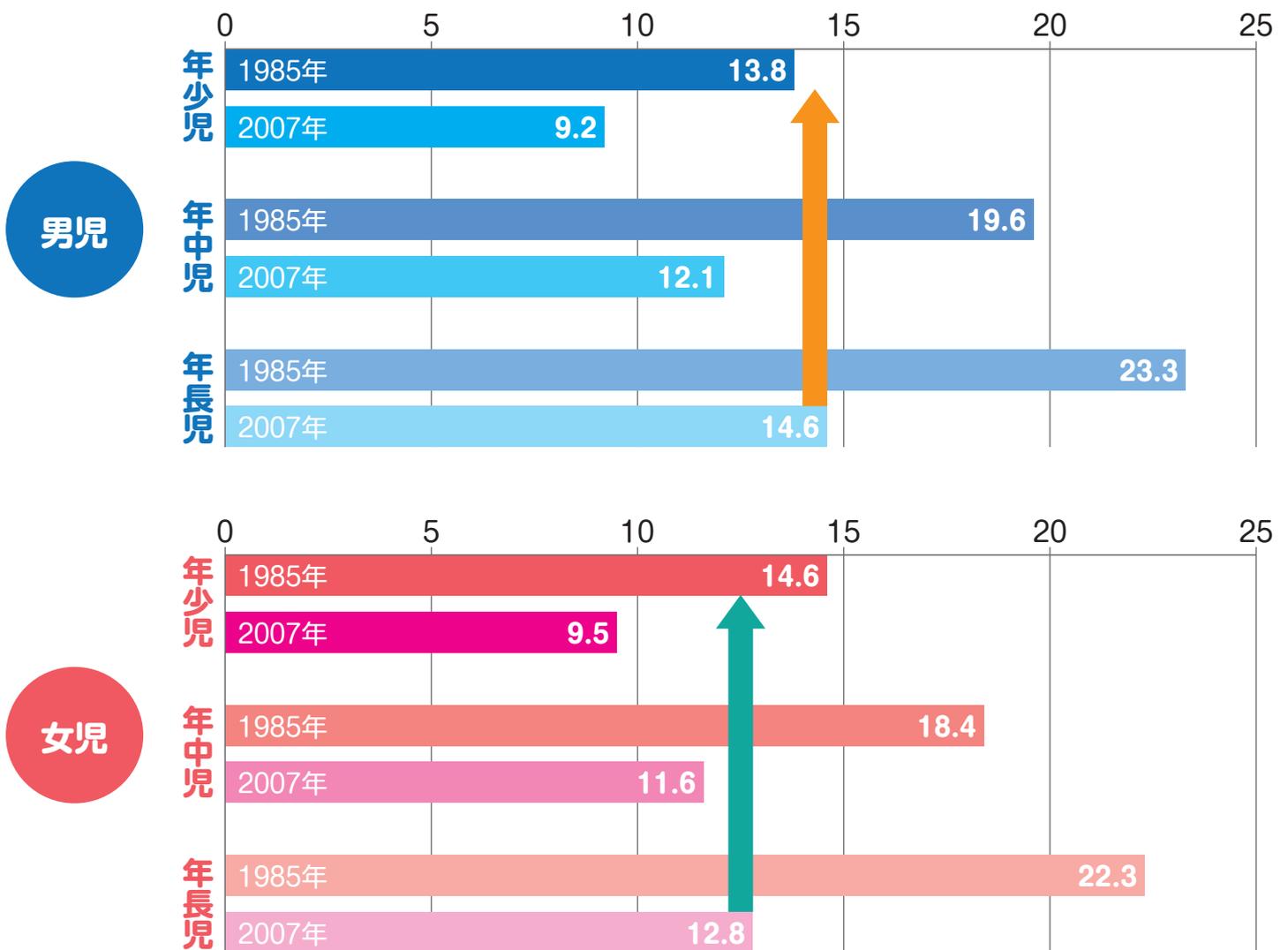
### ○我慢できない子、ストレスを抱えた子の増加

- ・自分の思い通りにならなかったら遊びの場から離れる
- ・順番を待つことができない



## 運動能力も低下しています

幼児の運動発達の現状「1985年と2007年との動作得点の比較（山梨大学中村和彦ら2009）」  
疾走、跳躍、投球、捕球、まりつき、前転、平均台歩行〔5段階×7種類＝35点満点〕



山梨大学：中村教授によると、同一の評価規準によって、1985年の幼児と現代の幼児及び、1985年の幼児と現代の小学生との比較を行った時、現代の5歳（年長）児は、25年前の3歳（年少）児と同様な動作発達段階、現代の3年生・4年生は、25年前の5歳（年長）児と同様な動作発達段階であると言えるそうです。

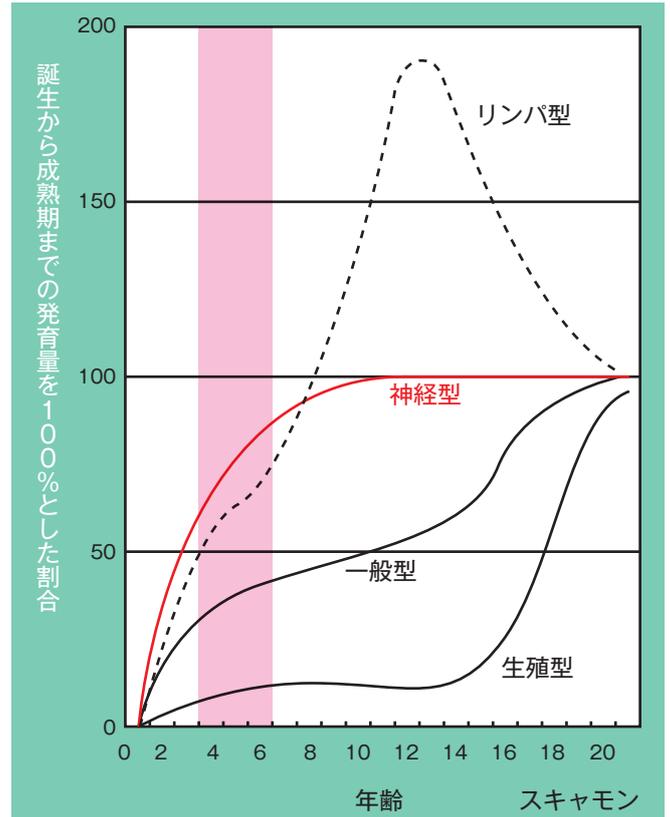
## 【発達段階の特性】

### ①10歳までが重要です！

右図は「スキヤモンの発育発達曲線」と呼ばれるものです。

20歳の状況を100としたときに、人の成長の仕方は4つの型に分類されると言われています。

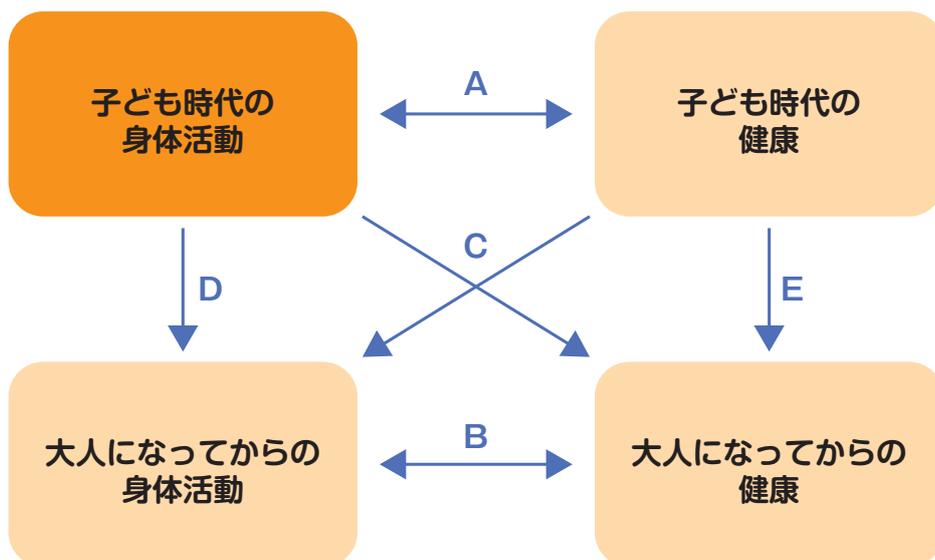
その中で、運動能力の習得には神経型と一般型が関係していますが、このうち神経型は10歳までの段階でほぼ完成します。この時期に様々な動きを経験することで神経を刺激し、神経回路を開いておくことが、将来のスポーツ活動において大切だとされています。



- ①リンパ型…免疫力に関するもの
- ②神経型…脳・神経に関するもの
- ③一般型…身長、体重、筋力などに関するもの
- ④生殖型…生殖器（卵巣、精巣など）に関するもの

### ②持ち越し効果があります！

## 身体活動と健康 身体活動・健康状態の持ち越し効果



(Boreham and Riddoch, 2001)

子ども時代に身体活動を伴う遊びや運動習慣を通して、健康な心身を保っていれば、大人になっても運動を継続して健康であり続けることはもちろん、仮に運動から離れたとしても子ども時代に運動をしていなかった人よりも健康な状況を保つことが多いと言われています。

# 📍 どのような取組が必要か

## 【多様な動きができるからだ】

人間の基本的な動きは36種類に分類でき、これが基本となって人間の複雑な動きを支えています。幼少期にできるだけたくさん経験し、身につけることが望ましいとされていますが、生活様式の変容により失われてきている動きもあります。

「危ないから体験させない」のではなく、大人が安全を確保して、見守りながら体験させることが重要です。



山梨大学：中村和彦氏が提唱する子どもが伸びる36の基本動作