



進取

令和4年5月27日発行

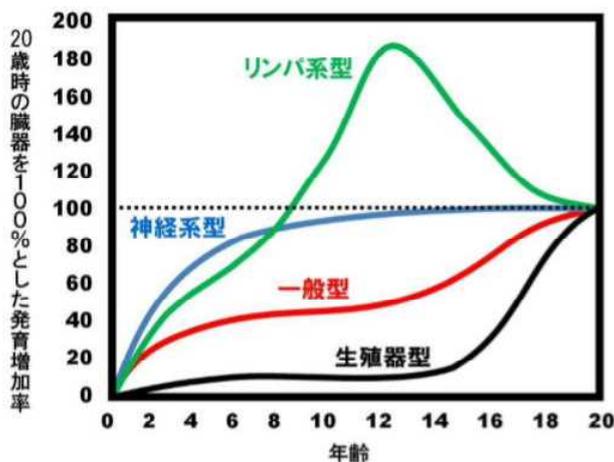
阿久根市立阿久根小学校
29学級 児童数434人

運動能力を伸ばすために…小学校では？

校長 深川 光久

5月には、体力テストを実施しました。子供たちも昨年より、体格も大きくなり、運動能力も少しずつ伸びているのではないかと思います。そこで今回は運動能力について考えてみたいと思います。

小学生の時代では、どのような運動能力が育つのでしょうか？右の図は「スキヤモンの発育曲線」というものです。これは、20歳までの人間の体の発育の過程を「神経系」「リンパ系」「一般系」「生殖器系」の4つに分けて示したものです。このグラフを見てみると、0歳から12歳までに急激に成長していくのが「神経系」です。この「神経系」に関わる器官は、「脳、神経、脊髄、頭囲」などです。つまり、小学校時代に、運動に関わる神経は発達し、体を巧みに動かす能力が付いていきます。体操の金メダリスト内村航平選手が、幼少期にトランポリンをしていたということはよくテレビで見られましたが、このトランポリンで私たちが想像できないほどの神経系の能力を身に付けたことにもつながる話だかと思います。



図：スキヤモンの発育曲線

小学校時代は、「神経系」を伸ばす多様な動きを経験することが大切であると言われます。そこで、小学校では、サッカーや野球、短距離走等の陸上競技などの他に、「体づくり運動」という多様な動きをする運動を行います。例えば、低学年では鬼ごっこを行います。この鬼ごっこは、単純に走力を鍛えるだけでなく、鬼から逃げるために急にスタートする、急に止まる、急に方向を変えるなど様々な動きを含んでいます。このような多様な動きを経験することが、中学校などでいろいろな競技をするときに生きてくるそうです。サッカーの動きを想像すると、鬼ごっこの動きとつながっていることが想像できます。

子供たちは「鬼ごっこ」で遊んでいるつもりでも、楽しく多様な動きを身に付けていきます。この「楽しく」ということも大切なキーワードです。体を動かし、汗をかく感覚を楽しみを感じることで、将来の子供の健康づくりにつながっています。小学生時代から一つの競技に目標を持って頑張ることもいいのですが、同時に様々な体を動かす経験を楽しみながらすることが大切だということもご理解いただければ有り難いです。子供たちの外遊びが子供の体力と運動能力と健康をつくっていくものの一つです。まずは、健康づくりのために歩いて登校から始めていきましょう。

