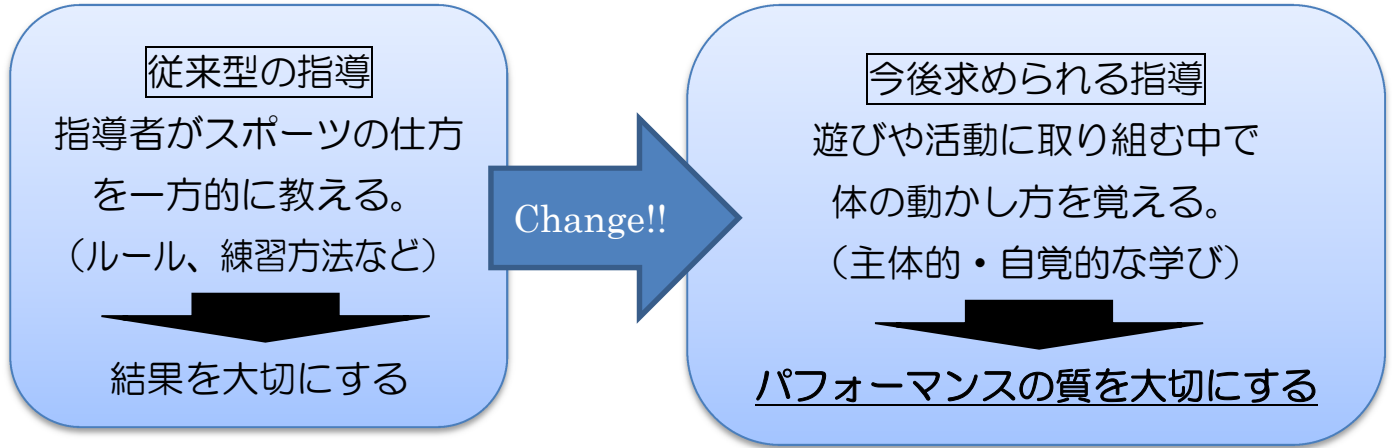


子どもの発達段階に応じた運動プログラムの重要性

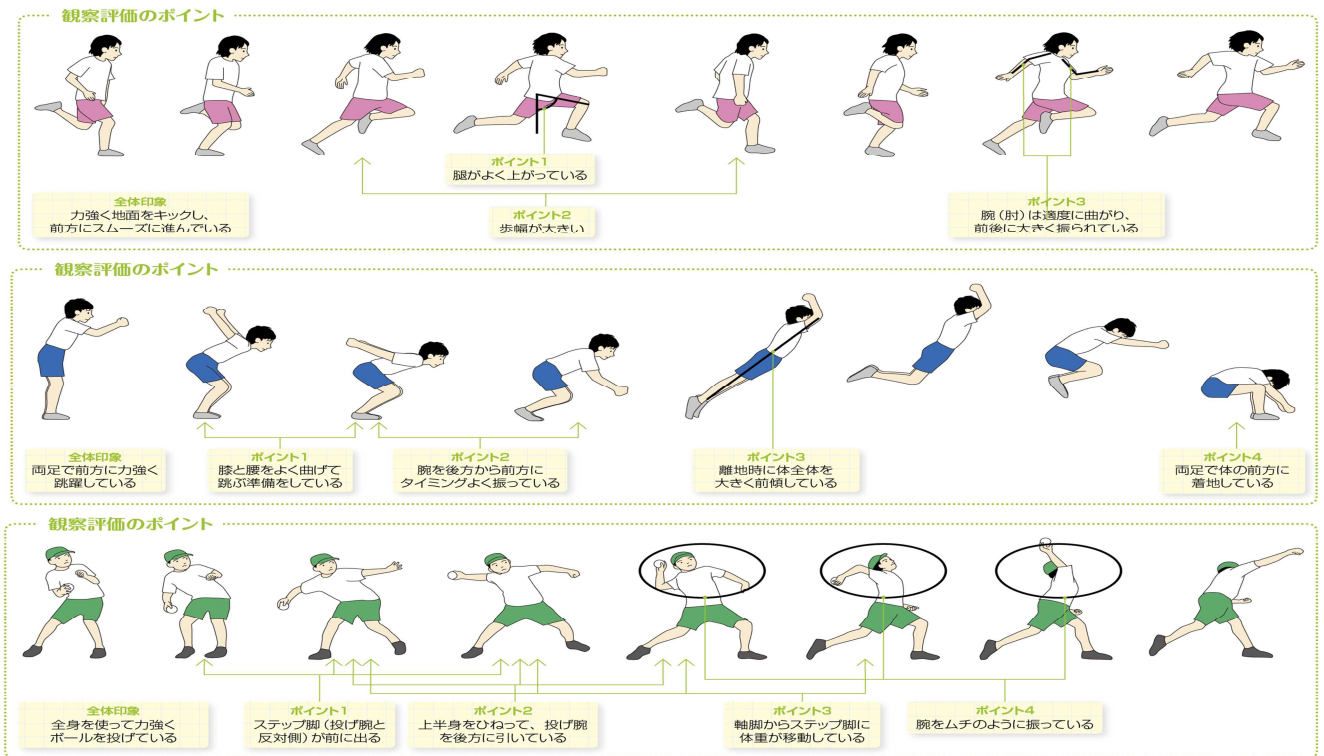
菊池 勇希

① スポーツ指導における視点の転換



小学校段階の運動能力は、体格差に起因するものがほとんどだとされています。なので、早生まれの子や体格の小さい子は、結果が出づらいそうです。しかし、中高生になるとその差はなくなるため、小さなうちから運動パフォーマンスの質を高めていくことが大切だということです。

② 走・跳・投の運動におけるパフォーマンス



③ 運動遊びから日常的な運動へ

1日60分以上運動をしている子は、有意に体力が高いというデータがあるそうです。子どもたちが進んで運動に親しむ態度を身につけさせるためにも、体育で「できた!」「楽しかった!」という経験を積ませることが大切だと思います。また、休み時間の体育館やグラウンドでの遊びも運動の日常化という視点ではとても大切です。詳しくは今後の「体力向上通信」でお知らせします。