

こんにちは。理学療法士の崔です。運動会では子どもたちの成長やたくましい様子が見られ、感動する場面が多くありました。普段しない動作や慣れない動き等があり、練習中に戸惑いが多かった子ども経験が積み重なり、運動会本番では戸惑いなく運動ができていく子どもが多く見られました。子どもの成長の速さにいつも驚かされます。

今回は、運動の種類とその効果についてお話させていただきます

運動における小学生の成長発達段階として、様々な動きを覚える(コーディネーション能力)が発達しやすい時期です。

多少筋力をつける運動(体幹の筋力トレーニング等)は良いですが、体の発達として筋肉が発達するのは中学生～高校生にかけてです。そのため、小学生では「さまざまな運動経験から、体の動き方を知り、運動能力を上げていくこと」が大切であると個人的に考えます。



コーディネーション能力

- ①定位(てい)能力 自分と相手の位置を正確に把握する能力
- ②反応能力 音・光・動き等の合図に素早く反応する能力
- ③連結能力 関節や筋肉の動きをタイミングよく動かす能力
(異なる動きをスムーズに、無駄なく動く能力。)
- ④識別・分化能力 手・足、用具等を精密に操作する能力
(徐々に力を入れる・抜く等を滑らかにできる能力)
- ⑤リズム化能力 動きのまねやイメージを表現する能力
(音や人の動きに対して、タイミングを合わせて動ける力)
- ⑥バランス能力 不安定な態勢でも、動きを継続する能力
(体勢が崩れた時に、体を立て直す力)
- ⑦変換能力 状況に合わせて、素早く動きを切り替える能力
(急な変化に、適切な動きができる力)

運動競技の種目と効果の例

反応能力(瞬発力)が身につけやすい競技

- 短距離走、体操やバスケットボール、等

全力で短い距離を走ったり、動きの切り替えやジャンプ等を多くする競技では瞬発力や反応能力が身につけやすいです。



ものや人との距離感が身につけやすい競技

- 野球、バレーボール、サッカー、バスケットボール等

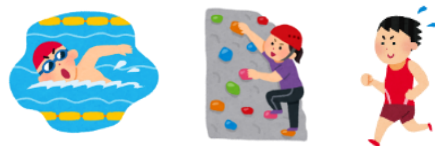
道具を扱う競技においては、人や道具との距離感の取り方や力の加減を調整する能力が身につけやすいです。



体のバランスが身につけやすい競技

- 水泳、マラソン、体操、ボルダリング等

体(体幹)を安定させながら、手足を動かす運動は動きの中で、全身のバランスを取る能力が身につけやすいです。



リズム感や切り替える能力が身につけやすい競技

- ダンス、バレエ、新体操等 音楽にあわせながら動く競技

音楽やリズムをとりながら動くことは、体を動かしながらタイミングや速さを感じとり、リズム感や動きを切り替える能力が身につけやすいです。



今回ご紹介した競技とその効果については、説明したものだけでなく、様々な効果が含まれています。そのため、あくまで主な例として、知っていただけると幸いです。また「なわとび」「お手玉」「ハイハイ移動」等、日常生活の遊び等でも運動能力は育まれます。子どもが様々な動きの経験ができるように保護者の方も一緒に遊びながら運動を楽しんでいただければと思います。何か、気になる事があれば学校へ気軽にご相談ください。

理学療法士 崔 晃徳

