

～ 水しぶき知っとく情報 ～

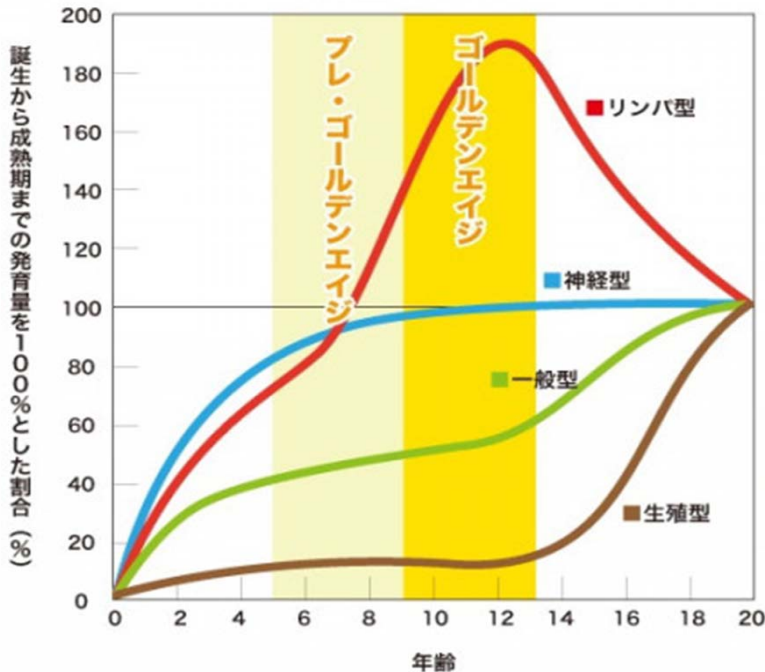


かつばの知恵袋

『からだの発達・こころの発達』

について

スキヤモンの発育曲線



◆スキヤモン発育曲線

このグラフは、子どもの誕生から成熟まで(グラフでは20歳)の発育量を100として、子ども成長因子を①一般型、②神経系型、③リンパ系型、④生殖器系型の4つに大きく分けたものです。

- ①一般型… 一般型は身長や体重といった体格、臓器などの成長をあらわします。
- ②神経系型… リズム感や体を動かす器用さを担う。具体的には脳神経回路の成長のこと。
- ③リンパ系型… リンパ系型は扁桃、リンパ節などの組織の発達をあらわします。免疫力を向上させる機能です。
- ④生殖器系型… 生殖器系型は14歳を超えると成長する性ホルモンの分泌や、生殖器の成長に関わるものです。

◆プレゴールデンエイジ(3～8歳)

運動能力の基礎ができあがる時期。神経系が急速に発育していきます。そのため、器用さ、リズム感、バランス感覚などの習得ができます。多種多様な動きを体験することが大切です。

◆ゴールデンエイジ(9～12歳)

運動の技術を即座に習得できる時期。スポーツにおいての複雑高度な技術もすぐに覚えることができる大変貴重な時期です。神経系の発育がほぼ完了します。筋力、体カトレーニングでなくテクニックを身に着けるのに最適です。

◆ポストゴールデンエイジ(13～16歳)

この時期には、一般型の発育が盛んになってきます。身長が急に伸びたり、体格が男性、女性らしくなっていきます。この時期は身体的成長の時期なので、筋力や体力をつけるのに適しています。

●こころの成長

スポーツすることで得られた健康な体には健康な心が伴います。積極性が増す・協調性が増す・努力、忍耐力の向上・自信、意欲が湧く・ルールが守れるなどの効果が期待できます。個人競技のスポーツでは、結果を誰かのせいにせず、自分自身の行動を見つめることで問題を解決する力がつきます。団体競技のスポーツでは、仲間とコミュニケーションを取りながらプレイすることで、自己中心的な考えがなくなり、協調性のある行動がとれるようになるでしょう。決められたルールの中で目標に向かって努力することは、小学生以下の小さい子どもにとっても刺激になるでしょう。

～まとめ～

子どもの成長というのは本当に早いものですね。この「スキヤモンの発育曲線」を知ることで、子どもの成長の特徴に対してより理解が深まったと思います。3才頃からスポーツをはじめて、発育段階にあった形でスポーツを楽しむ、スポーツをする子ども自身の可能性を広げていってほしいと思います。

幼児期からオススメな運動・スポーツ



- ・水泳
- ・体操
- ・武道
- ・リトミック
- ・サッカー
- ・バレエ などなど