

# こどもは「スポーツ」で育つ

## こどもたちの未来のために Vol.14

### 「運動神経が発達する60級進級制度<sup>®</sup>」で上達が早い

#### バタフライにチャレンジします。②

**Q** バタフライが他の泳法より難しいと言われるのは?

**A** 手足の動きがイメージしにくいこと、手足の連動が頭で理解しにくいことがあります。まずは身体で手足の動きやタイミングの感覚を身につけます。そのために片手バタフライなどいろんな種類の練習を行い手足の動きやタイミングの感覚を磨きます。

**Q** 運動神経や身体の感覚の発達に効果があるのでしょうか?

**A** 自分の身体がどの位置でどう動いているかを感じることを「キネステック感覚」といいバタフライの反復練習などでこの感覚が磨かれます。「キネステック感覚」を高めることは中学校体育で必修のダンスをはじめ、格闘技、球技、スキー、スノーボード、ボルダリングなどにおけるスムーズな動作の連携やバランス感覚の発達にも効果的だといわれています。



#### ご家庭では

水泳教室で最後に習う泳法バタフライです。身体の動きの反復練習を行うことだけでなく、頭で身体の動きを理解しイメージすることでスムーズな泳ぎができるようになります。考えて泳ぐことも大切だとお子様へのアドバイスをお願いします。

### 「種目級」と「運動級」で上達が早い

(体操の技の級) (技を行うために必要な身体能力の級)

#### 運動級「柔軟性」「バランス感覚」を養います。

**Q** どんな効果が期待できますか。

**A** 柔軟性、バランス感覚は安全にスポーツを行う上でとても大切です。運動能力の向上に役立つのはもちろん「ケガの予防」<転倒や捻挫の予防、運動中の急な動きへの対応>「姿勢の改善」<身体が傾きにくくなり姿勢が良くなる。>「体幹の強化」<全身の動きが安定し、運動能力向上>などに効果があります。どれもスポーツだけでなく、日常生活にも役立つ大切な能力です。



#### ご家庭では

「柔軟性」は「長座で膝に頭を10秒間つける」、「バランス感覚」は「片足立ち10秒」など目標を設定し毎日2~3セット行うことでより向上します。柔軟は筋肉や関節が柔らかくなるお風呂上がりがおススメです。ご家庭でもお子さまと取り組んでみてください。お子さまの運動神経発達を実感していただけます。



#### スカモンの発育曲線

より早くから運動を始めることで成人した際の運動神経が高まります。

**5才までに運動神経の80%は決まります!!**

(2.5歳からはじめられる教室は他にあまりありません)  
※体操教室は3歳からとなります。

