

# いろいろなスポーツが 子どもの未来をつくる

スポーツ科学から考える  
小学生期の運動と成長



桐蔭横浜大学のスポーツチャレンジ教室で、  
楽しく様々なスポーツに触れてください

小学生の今の経験が、  
お子さまの一生の財産になります。

# こんな心配ありませんか？



うちの子、  
運動神経は  
遺伝なのかな…



いつから  
専門競技を  
やらせるべき？



実は、焦らなくて  
大丈夫です！

スポーツ科学の専門家

## 保護者のよくあるギモン

運動神経は  
遺伝で決まる？



習い事は  
一つに絞る方が  
いいの？



他のスポーツを  
すると遠回りに  
ならない？



この冊子で、くわしく解説します！

一生に一度の大切な時期！

# 10～12歳はゴールデンエイジ

脳や神経の発達が急速に進むこの時期は、  
見た動きをすぐにまねできる「ゴールデンエイジ」。

この時期に身につけた動きや感覚は、  
一生の財産になります。



投げる



跳ぶ



バランスをとる



走る



キャッチする



この時期に、いろいろな動きを経験することで、  
運動神経の土台がしっかり育ちます。

# いろいろなスポーツが脳を育てる

さまざまな動きを経験すると、脳の働きが活発になり、  
将来どんなスポーツにも役立つ力が育ちます。

バランス  
能力

敏捷性  
(すばやさ)

協調性  
(うまく動く力)

判断力  
(考える力)

持久力

運動能力の  
土台

鬼ごっこ  
遊び



水泳



体操  
(マット・跳箱など)



サッカー



野球



ダンス  
リズム遊び



いろいろな経験が「根っこ」になり、  
どんなスポーツでも花を咲かせる体になります。

# トップ選手も最初はいろいろやっていた!

多くのトップアスリートは、小学生の時期にいろいろなスポーツや遊びを経験しています。



☆ いろいろな経験が、将来の大きな力につながります!

# 急に下手になった？ それは成長のサインかもしれません

思春期には、身長がぐんと伸びる時期があります。

体が急に大きくなると、筋力や動きのタイミングが合いにくく  
ついていかず、一時的に動きがぎこちなくなる場合があります。

これを「**クラムジー**（思春期の一時的な運動のぎこちなさ）」と呼びます。

## これまで

スムーズに  
動けていたのに…



## 身長が 急に伸びる 時期

（成長スパート）



## クラムジーの時期

動きがぎこちなく  
感じることも…



下手になったように見えても、成長の証です。  
焦らず、あたたかく見守り、楽しく続けることが  
いちばん大切です！

# 保護者ができること

## ○ やってみよう！

いろいろなスポーツや  
遊びを経験させる



「楽しかった？」と  
気持ちに寄り添う



「がんばってるね!」と  
挑戦や努力をほめる



一時的な停滞(クラムジー)を  
見守り、信じて待つ



## × 避けたいこと

小学生のうちに  
一つの競技に絞る



記録や勝ち負けばかりを  
気にする



他の子と比べて  
プレッシャーをかける



停滞期に焦って  
練習量を増やしすぎる



子どもの「今の輝き」より、  
「将来への土台」を育てましょう。

子どもに必要なのは  
「早く勝つこと」  
ではなく  
「長く楽しむこと」

いろいろなスポーツを楽しむ経験が、  
子どもの未来を明るくします。



〒225-8503

神奈川県横浜市青葉区鉄町1614 TAD

(Toin University of Yokohama Athletic Department)

<https://toin.ac.jp/univ/>



監修：桐蔭横浜大学スポーツ科学部 桜井智野風

