

# PEP UP 通信

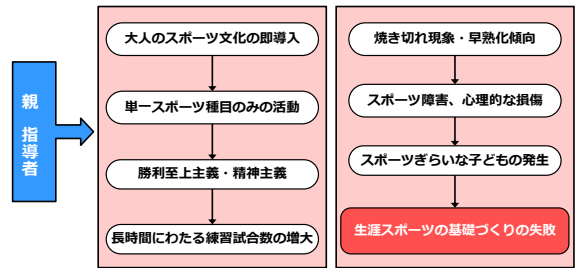
## ★ 子どものスポーツとは？

右の図は、幼少年期のスポーツの諸問題をモデル化したものです。保護者やスポーツ指導者が最も陥りやすい過ちは、大人のスポーツ文化をそのまま子どものスポーツに導入してしまうことです。sports（スポーツ）の語源をたどると、「気晴らしをする」「遊ぶ」という意味を含む deportare（デポルターレ）というラテン語にたどり着きます。このようにもともとスポーツは大人の遊びであったわけです。いまの子どものスポーツにどれほど遊びの要素があるでしょうか？

今日の子どもは、1 種目のスポーツのみを実施し、複数のスポーツを実施することが少ない状況にあります。また、現在の子どものスポーツの中には、子どもの発達特性を無視して、試合に勝つことや記録を伸ばすことに

固執した勝利至上主義的な考えや精神主義的な考え方が浸透しているように感じられます。このような考え方は、長時間にわたる練習や試合数を増加させます。さらにさまざまな競技会や大会が存在するために、必然的に練習時間が増え、子どもの自由な時間は少なくなってしまいます。発達途上にある子どもにとっては、長時間にわたる練習や試合数の増加は、「焼き切れ現象」や「早熟化傾向」といった体力的なギャップを生じさせる原因ともなっています。その結果、長期にわたって一定の部位を使い過ぎることにより起こる、野球肘や疲労骨折などのスポーツ障害を発症することにもつながります。また、レギュラーと非レギュラーの区別などによる心理的な損傷も生じています。このようなスポーツ障害や心理的な損傷を持ったために結果として、青年期や成人期にスポーツ活動を実施することが困難な状況に陥る例も少なくありません。子ども時代のスポーツが、「スポーツぎらい」を発生させ、運動やスポーツを志向しない人間を生み出している可能性もあります。私たち大人が、子どもたちの成長を、一生という長いレンジで捉え、乳幼児期に習得しなければならぬ運動発達とは何か？ 少年期に獲得しなければならぬ運動発達とは何か？ ということを真剣に考えることが重要です。

幼少年期のスポーツ諸問題の構造モデル

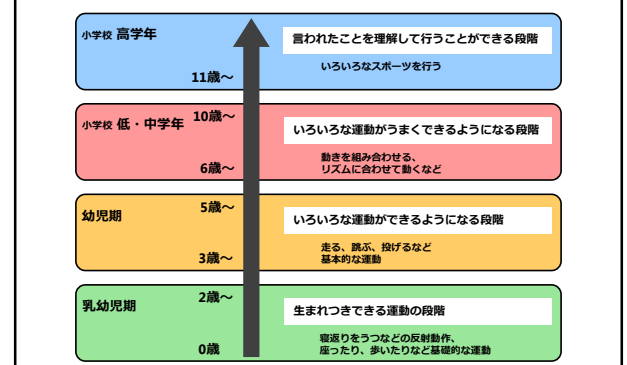


## ★ 子どもの成長に合わせた運動・スポーツ経験を！

「うちの子は運動クラブに入っているから大丈夫！」と安心していませんか？ 右の図にあるように、子どもにはからだの発達段階に応じた適切な運動があります。それぞれの段階において、からだはどのように成長していくのでしょうか？ また、そのときにどのような運動をするよう心がけていけばよいのでしょうか？

小学校に上がる前、もしくは低学年から 1 種目のスポーツだけを継続すると、運動量は稼げるかもしれませんが、いろいろな動きを経験し、習得することはできません。幼少期からスポーツをするなら、複数のスポーツを楽しむ経験することで、いろいろな動きを習得しながら、自分の体の動かし方が身についていきます。そうして最終的に、子ども自身がやりたいと思うスポーツを見つけ、伸ばしていくことが大切なのです。また、多様なスポーツを経験することで、「野球は得意だけど、サッカーは〇〇君にはかなわない」という経験をすることで、相手を思いやる気持ちや敬う気持ちなど、人間関係を学び、コミュニケーション能力を育むことにもつながります。

子どもの発育発達段階に応じた運動・スポーツのあり方



NPO 法人 郡山ペップ子育てネットワーク  
〒963-8803 郡山市横塚一丁目1-3  
Tel:024-942-6777 Fax:024-942-6778