

幼少期の運動効果 ～テニスが担える役割～

日本テニス協会 普及本部普及委員会

幼児期運動指針について

子供たちの体力の現状について走る・跳ぶ・投げるといった基本的な運動能力の低下が指摘されています。そこで2012年幼児期運動指針が策定され、幼児期に必要な多様な動きの獲得や体力運動能力を培うことを推進させることとなりました。

幼児期運動指針
幼児は様々な遊びを中心に、
毎日、合計60分以上、
楽しく体を動かすことが大切です！

ポイントとしては次の3点が挙げられます。

- ①多様な動きが経験できるように様々な遊びを取り入れること
- ②楽しく体を動かす時間を確保すること
- ③発達の特性に合った遊びを提供すること

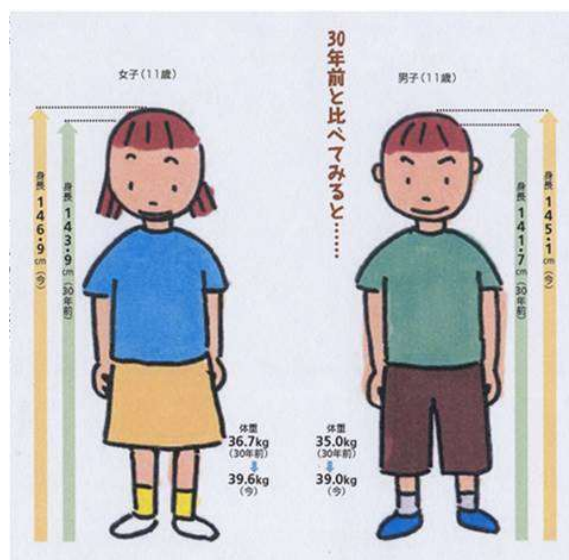
幼児期は運動機能が急速に発達し、多様な動きを身につけやすい時期です。この時期には、多様な運動刺激を与えて、体内に様々な神経回路を複雑に張り巡らせて行くことが大切です。それらが発達すると、タイミングよく動いたり、力の加減をコントロールしたりするなどの運動を調節する能力が高まり普段の生活に必要な動きをはじめ、とっさの時に身を守る動きや将来的にスポーツに結びつく動きなど基本的な動きを多様に身につけやすくなります。基本的な動きには、「体のバランスを取る動き」や、「体を移動する動き」、「用具などを操作する動き」があります。幼児の場合は、心身の発達が著しい時期であり、一人一人の発達の実情を捉え、その成長にも個人差があることを配慮しつつ、自発的に様々な遊びを体験し、多様な動きが獲得できるようにすることが大切です。

～文部科学省 幼児期運動指針より抜粋～

では、今の子供たちはどの程度、体力が低下しているのでしょうか？

岐阜大学教育学部 春日晃章教授が2014.3に発表されたデータを元に解説させていただきます。

体力の前に体格は、どうでしょう。



11歳の男女を比較したところ、30年前と比べ男女ともに身長、体重ともに増加しています。

男子の身長は3.4センチ、体重は4キロ増加し、女子の身長は3センチ、体重は2.9キロ増加しています。

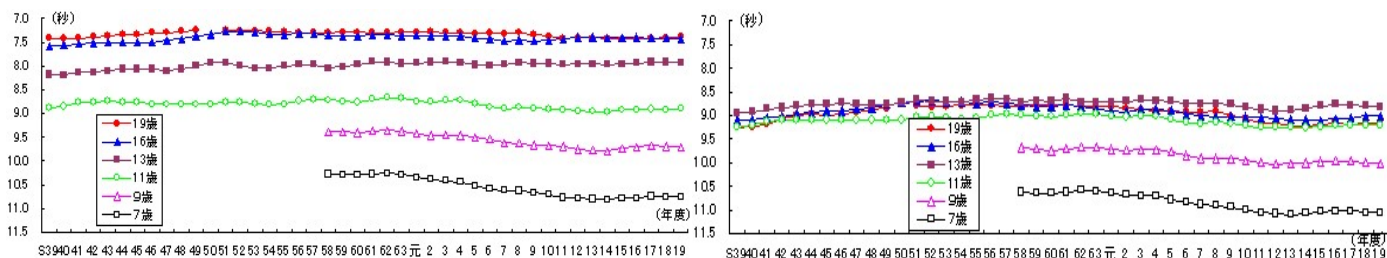
次に走る・跳ぶ・投げるといった基本動作の体力測定の結果を見てみましょう。

これも11歳の男女の比較ではありますが、平成元年頃から徐々に右肩下がりの結果となっています。

走・跳・投

男子

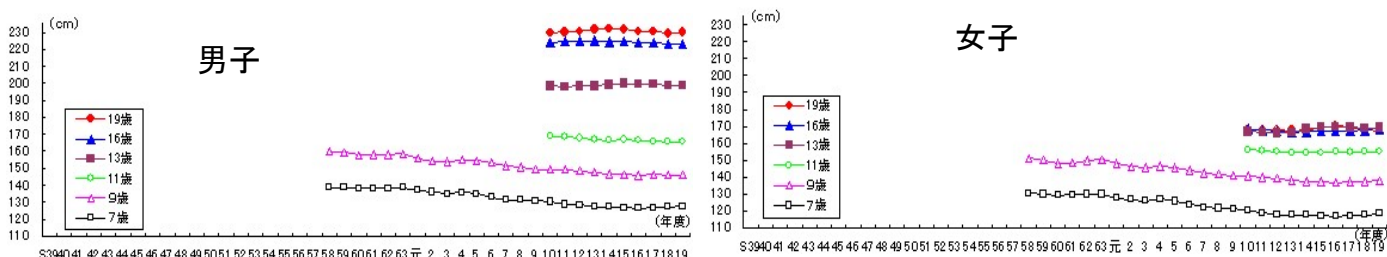
女子



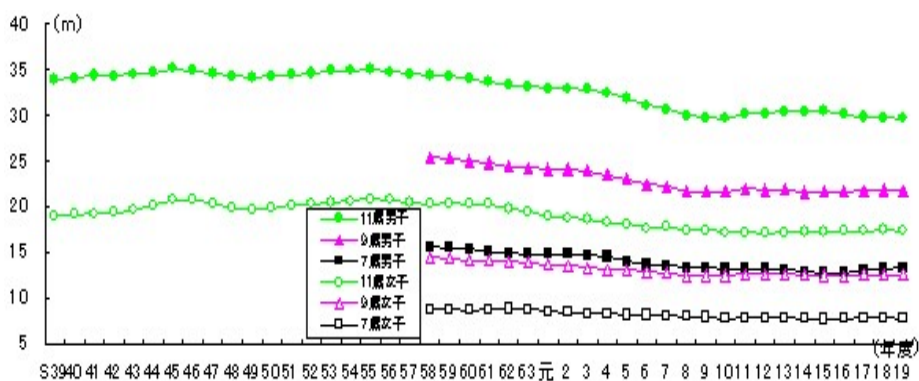
走・跳・投

男子

女子



走・跳・投



この結果見えてくる問題として、日本の子供たちの体力低下は児童期(前期)から出現しているということ。



体力の高低に関する特性から考えると幼児期から既に低下が出現しているであろうと推察されます。

つまり今の日本の子供たちの身体レベルを考慮したプログラムが必要！



いかなるスポーツ種目においても伝統的な指導方法の見直しは不可欠であると言えます。

テニスが担える役割 ～テニスの可能性～

幼児期運動指針には、幼少期に必要な「多様な動きを経験できるようにする」とあります。

下記の図をご覧ください。



日常生活において出てくる動作は 36 種類あると言われています。全身運動と言われるスイミングで補える動きは 7 種類、サッカーは 9 種類、そのうちテニスが補える動きが 16 種類もあります。これはスポーツの中でも 1 番多いといわれています。裏を返すとそれだけたくさんの動きを一度に行うために難しいスポーツだと言われている所以です。

テニスでは 2008 年に日本に導入され日本テニス協会が推薦している TENNIS PLAY&STAY (テニス プレイアンドステイ) というプログラムがあります。このプログラムは、今やグローバルスタンダードとして世界各国で取り入れられています。小さな子供たちでも初めてラケットを持ったその日から、楽しくゲームができるという画期的なもので、将来のジュニアチャンピオンの育成にも役立ちます。

また、大人の運動不足解消にも役立ち、成人病の予防や改善もできるという優れたものです。誰でも、この“TENNIS PLAY&STAY”プログラムを使って、運動能力の開発、そして空間認知力やコーディネーション能力(※)を高めることができます。

また、楽しく体を動かすゲームにより、生涯にわたってスポーツを楽しむための基礎的な体力、運動能力を発達させ、複数の友達との関わりを通じて、コミュニケーション能力、やる気や集中力、社会性や認知的能力などを育むことができます。

ですが、テニスをする事で運動動作をたくさんカバーできるとは言え、テニスで使わない動きもありますので、幼児期にはいろいろなスポーツに親しみ様々な動きをすることが大切です。ただテニス一種目を取り入れるだけで16種類もの運動動作をカバーできるということにおいては、とても優れた時間の使い方が出来るのではないのでしょうか。テニスが担える役割そしてテニスの可能性はそういったところにもあると言えます。

※コーディネーション能力 基本的な動きには、「体のバランスをとる動き」「体を移動する動き」「用具などを操作する動き」があります。目や耳からなどの感覚器から入ってきた情報を判断して、上手に処理して体の各部に的確な指令を出して動くことをいいます。例えば、走ってきて跳ぶといったように複数の動きを中断することなく連続的に行ったり、ボールをつきながら走るといったように易しい複数の動きを同時に行ったりするような、「基本的な動きの組み合わせ」をすることです。