

子どもと運動

人間健康学部総合子ども学科
鍋谷 照



「運動」好きですか？



運動やスポーツが嫌いな中2男子は11.4%。では、女の子は？

A: 7.0%
B: 13.5%
C: 21.3%

答: C



運動できるって何？



身体の使い方を 知っている

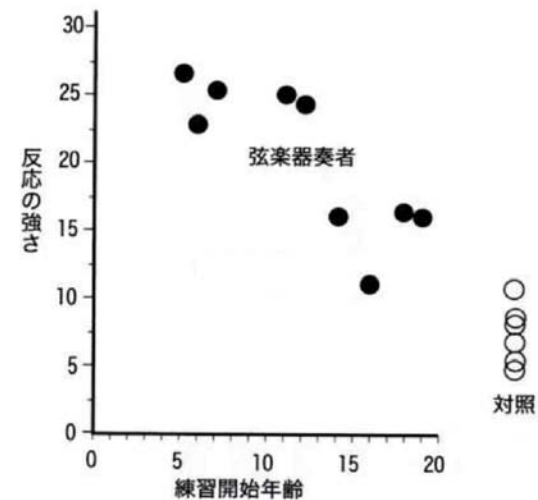
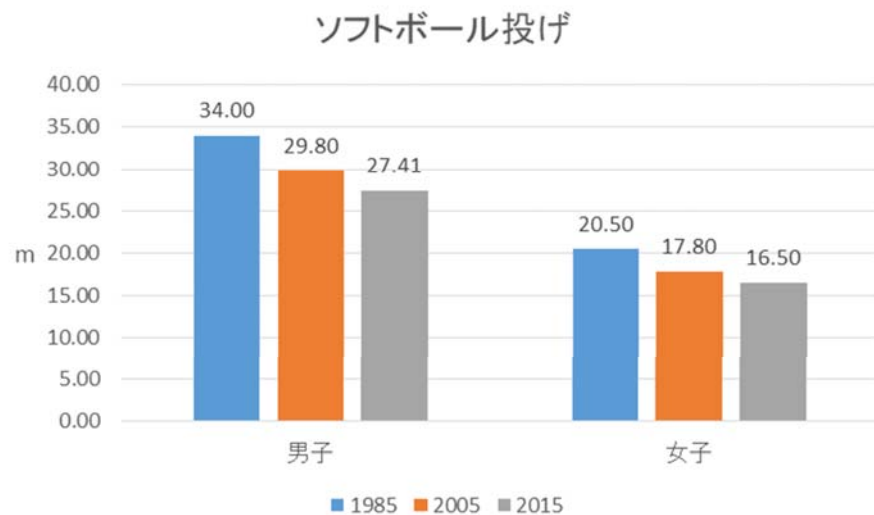


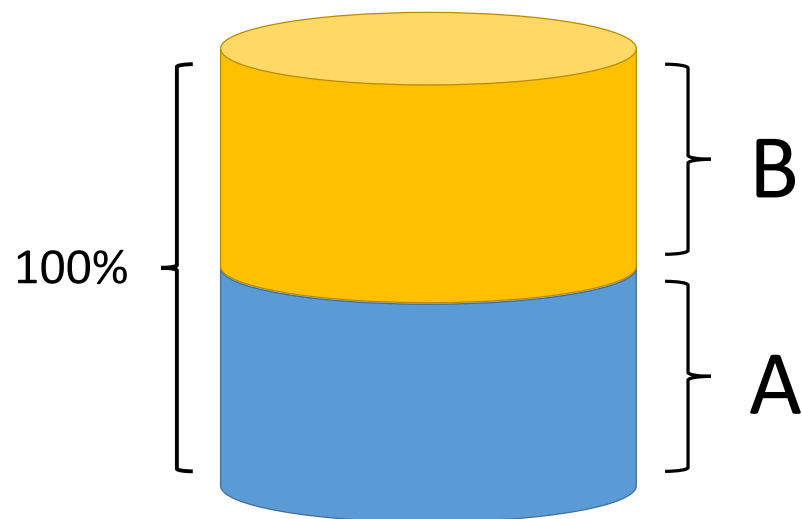
図6 弦楽器奏者の練習開始年齢と大脳の反応の強さ
(津本が引用した Elbert ら, 1995 年の図改変)



状況に合わせて 身体を動かせる

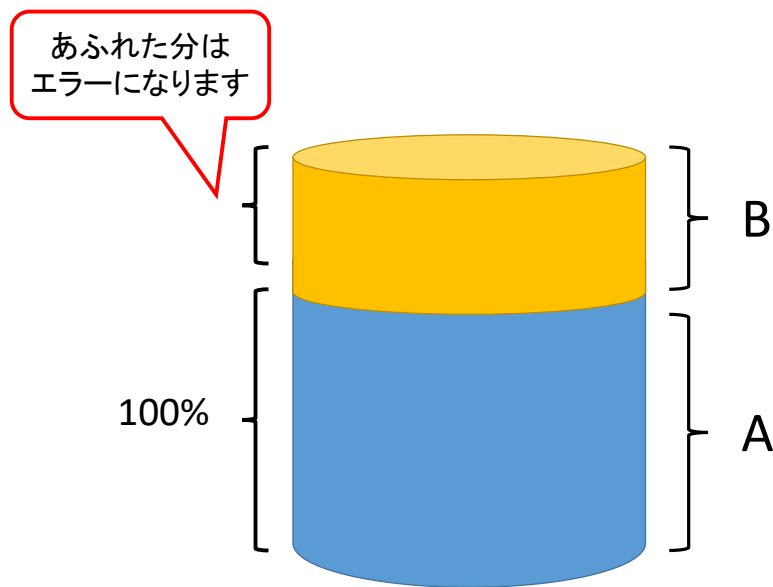
課題

白シャツと黒シャツの2チームの
人がいます. 白シャツチームの
パスの数を数えてください.



課題の答え

白シャツチームのパスの数は...



意識できる容量には
限界がある

スポーツ場面では
複数のことを
同時に行っている

協調運動: コーディネーション

- 野球のフライを捕る
- テニスボールをラケットで打つ
- サッカーで受けたパスをシュートする
- バスケットでドリブルしながら味方の位置を見る
 - スポーツにはコーディネーションが必要

私たちができること

- 幼稚園や保育所は、運動に必要な身体的土台を養成する大切な場である
- 体育嫌いの対策
 - 動きを体験する
 - 遊びの中で状況に合わせて身体を動かす
- 「できた」の体験は、人の一生に関わる