長与スポーツクラブ会報誌

第 165 号
2021/6/22

発行：ＮＰＯ法人
長与スポーツクラブ

子どものスポーツ「得意・不得意」と脳の発達について

スポーツ庁発行のＷｅｂマガジンに東京大学深代教授へのインタビュー記事が掲載されています。その中に次のような記述がありました。

勉強も運動も、できるかどうかは「生まれた後の環境、つまり『やるかどうか』で決まってくるもの」と言います。飲み込みの早い子、遅い子といった差はあるものの、生まれつきなんでもできる子はいないのです。

たとえば、小学校で見られる運動の得意・不得意の差は、未就学時期にその運動に近い身体の動かし方を経験しているかどうかによって決まってきます。経験したことがない子は「初めてだからうまくできない」だけで、それは勉強と同じ原理なのです。

私たち人間は最初に頭が大きくなり、幼児期は脳の中に神経がどんどん張り巡らされます。この時期にさまざまな動作に挑戦すると、脳神経の道筋に活発に電気が通って、その動作が記憶されるようになります。

遊びを通じて“身体の動かし方”を覚えさせてあげることが、その後の子供の成長において大きく役に立つのです。

たいへん興味深い記事です。今、不得意と思っていても、繰り返し体の動かし方を経験することで、能力は伸ばすことができると考えます。スポーツにおける反復練習の意味がそこにあると思います。

高齢者の病気の予防とスポーツについて

コロナ禍における外出自粛により身体機能が低下したというアンケート結果が出されています。日本整形外科学会専門医　長島先生によると、いまの高齢者に必要なのは「予防」であり、適度な運動・スポーツは、自己免疫力を高めることによりウイルス性感染症の予防や、体力の向上等により健康増進や病気の予防に役立つとのことです。

ただし、運動・スポーツは楽しみながらやることが重要です。一人で運動をするのが、楽しくないと感じられる方々には、だれかと一緒に運動をすることをおすすめします。長与スポーツクラブでも、「フィットネス教室」を開催しています。

教室募集状況（６月時点）	募集中：サッカー／フィットネス／親子テニス／ダンス／ 募集停止：親子バドミントン

特定非営利活動法人総合型ＳＣ長与スポーツクラブ

長与小学校体育館内　ＨＰアドレス　http://www.nagayosc.sakura.ne.jp/NSC

ＴＥＬ／ＦＡＸ　095-865-9511　　メールアドレス nsc@jewel.ocn.ne.jp

事務所開設時間
月・水・金
14:30～16:30

新しい生活様式

まめに手洗い、手指消毒　　咳エチケットの徹底　　こまめに換気
身体的距離の確保　　「３密」の回避（密集・密接・密閉）
毎朝の体温測定、健康チェック

ＱＲコード
HP　LINE