

五輪選手とまでは言わない。でも、子どもには運動好きになって欲しい、得意なスポーツを持って欲しい——そんな人も多いのではないだろうか。幼児期からちよつと心がけることで、運動能力を伸ばす環境につなげられるようです。

平日は水泳と体操、週末はバドミントン。2男1女がいる東京都大田区の女性(36)は、小学2年の長男に三つのスポーツをさせる。

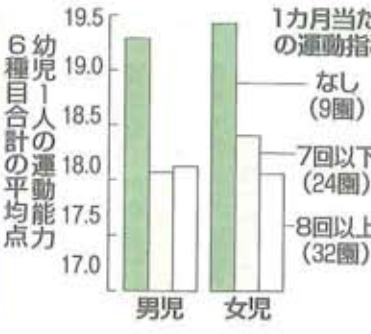
夫婦ともスポーツが好きだ。「世界をみろー」と家では夫は熱い。そして、「この年代では色々なスポーツをした方がいい」。母親としても、いずれ何かのスポーツに打ち込めるよう、今は基礎的な運動能力をつけさせる時期なのか、そろそろ一つの競技に絞り始める時期なのか、知りたいと思っている。さて……。

習うより遊ぼう

「小学校低学年までは、特定の運動の上達を目指すのではなく、色々な動きを経験させることが大事です」。幼児期の運動に詳しい東京学芸大名誉教授の杉原隆さんはそう言う。走る、跳ぶ、滑る、ぶら下がる、投げる、捕る、蹴る……。動きを習得し、高い運動神経を養う時期だからだ。

「それも、大人が教えるのではなく、自由にさせる方が意欲を高めます」

杉原隆名誉教授らの調査から



幼稚園での運動指導頻度による運動能力の比較



イラスト・西森万希子

いろいろな競技を

スポーツ活動をする子どもがいる保護者に向け、情報発信するスポーツペアレンツジャパン代表の村田一恵さんは、米国でトレーナーの勉強

杉原さんが2008年に、全国65カ所の幼稚園で行った研究がある。指導する形で水泳、跳び箱などの運動をする頻度と幼児の運動能力を調べた。すると、指導は行わずに砂場、ボール遊び、鬼ごっこなど活発に遊ばせる園の方が運動能力が高かった。

親と一緒にやったり、見守ったりすればいい。指導は不要で、運動したくなる雰囲気作りが大切。他の子との勝ち負けを言うのは御法度だ。

ただ、遊びの大切さは理解できていても時間、場所、仲間の確保など簡単ではないのが現実。スポーツ教室を考える人も多しはす。笹川スポーツ財団の昨年の調査では、4〜9歳の27%が水泳、9%がサッカー、8%が体操を習っている。「自由な遊びの要素を大切にしているところを選んでほしい」と杉原さん。

自分に合った競技を見つけ、12歳くらいから専門的に練習するのが望ましいことが、様々な研究でわかっているそうだ。

をした経験から、複数のスポーツをさせることを勧める。「色々な体のパーツが鍛えられる、特定の部位の使いすぎによるけがも避けられる。色々な競技に触れないと何に向いているかわかりません」米国の子どもは学校や地域クラブでシーズンごとに野球、バスケットボール、サッカーなど数種類に参加できる環境になっている。

子どもが「他のスポーツをやりたい」と言ったら、今の競技をあっさりやめさせていいのかわからない。「せつかくやってきたのだから」と、そのスポーツにこだわらず、経済面などが許せば、まず並行してやればいい。本当に楽しいならスライドもOK。選択肢を与えることが大事でしょう」

自由で多様な運動遊びの中から、子どもが楽しめる競技を見つけられる環境。運動が好きで得意な子を育む道筋はそんなところにあるそうだ。

(編集委員・中小路徹)