

Karada Update 通信 第9号

ゴールデンエイジについて学ぼう！運動能力を高める運動特集！

「うちの子、なんかすごいかも」と思ったことはありますか？

転ばないバランス、ボールさばきの上手さ、予想もしないタイミングで披露される逆立ち。それらは、もしかすると”才能の芽“かもしれません。

◆神経系が飛躍的に発達する黄金期～ゴールデンエイジ～

ゴールデンエイジ(5歳～12歳ころ、諸説あり)は子どもの運動神経や動きの基礎能力が飛躍的に発達する”黄金期“のことを指し、大人と同じレベルにまで神経系(脳と体をつなぐ回路)が完成すると言われてい

ます。
メッシが初めてサッカーボールに触れたのは5歳ころ。かの有名な作曲家モーツァルトが作曲を始めたのも5歳ころ、フィギュアスケートのザギトワも、大谷翔平も、動きの黄金期にはすでにスタートしているのです！

「一度見たらマネできる」「できなかった動きが翌日にできる」「遊びの中で自然と動きを覚えていく」まさに **吸収力のかたまり** です！

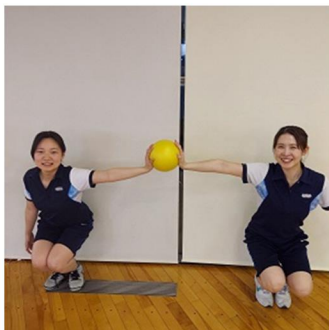
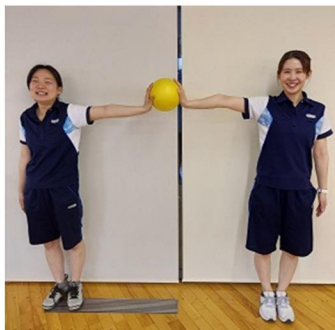
この時期に多様な動きや遊びを経験することで、将来いろいろなスポーツ・表現に対応できる「運動の基礎」ができます。親子で一緒に動けば、親子の絆を深めながら健康づくりができますね！

🏐 やってみよう！ボール挟み 🏐

- ①ひとつのボールを手のひらで支え合います。
- ②しゃがんだり
- ③出来てきたら歩いたり、走ったり、スキップにチャレンジ！

相手とのバランスをキープするための力の出し方や、道具の扱い方を鍛えます。

親子で楽しめる
ボール遊び



🏐 チャレンジ！ボールパス 🏐

- ①足元にボールを挟み
- ②パートナーへジャンプパス！胸まで届かな！？

ジャンプする力、空中でパスするためにカラダをタイミングよく操る力等を鍛えます。



↑バックナンバーはこちら

令和7年6月発行
発行 セントラルスポーツ株式会社
セントラルフィットネスクラブ弘前店
(TEL 0172-35-1611)
弘前市企画課(TEL 0172-26-6348)