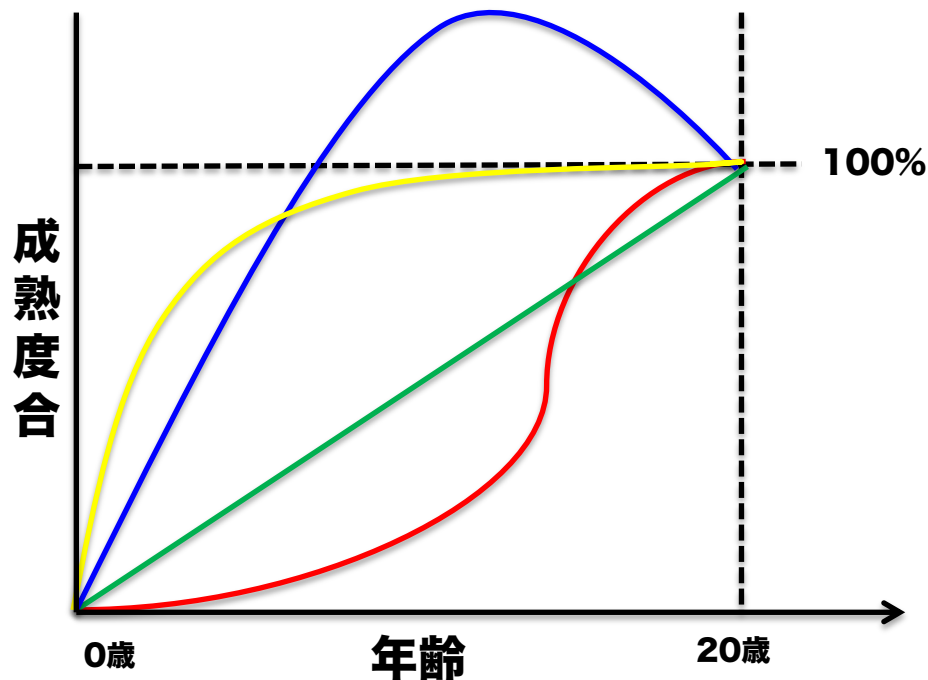


運動能力向上 トレーニングプログラム

1.トレーニングの始まりは 生まれた時から

スキャモンの発達・発育曲線



- 青 : リンパ系型
- 黄 : 神経型
- 緑 : 一般型
- 赤 : 生殖器系型

※20歳を100%とした場合

4つの成長因子の中で

特に子どもにとって大切になるものは、、、

神経系の成長

神経系の成長

5歳：大人の**80%**程度

12歳：ほぼ**100%**に達する

※個人差あり



神経系が一気に発達する**10～12歳**くらいの時期を
「ゴールデンエイジ」と呼ぶ

トレーニングのスタートに
早すぎることはない！！

神経系を鍛えるトレーニングとは

**赤ちゃん：呼吸をすること、ハイハイや歩くこと
寝返りなどの成長の過程を踏んでいくこと**



神経系を鍛えるトレーニングとは

未就学児・小学生にオススメ
ラダートレーニングやハードルのような種目



ただし、
筋力トレーニングは神経系のトレーニングではない



ベンチプレスや
スクワットだけが
トレーニングではない



能力低下につながる行動は？

携帯やゲームなどをやりすぎること

- 姿勢
- 体を動かさない
- 運動経験を積めない



運動神経をよくするためには？

運動神経が良いとは？

インプット⇒アウトプットが上手い

運動神経をよくするには？

子供の時期に多くの運動経験を行う



苦手な動きでもできるようになっていく



運動神経が良くなっていく

神経系のトレーニングが
最初は**苦手**でも

運動経験を積んでいくことによって
成長できる

神経系のトレーニングを始めるのに
遅いということはない



気づいた時からトレーニングを
始めることが大切

1.トレーニングの始まりは生まれた時から

まとめ

- ・生まれた時からトレーニングは**始まっ**ている
- ・子供のころには**神経系**のトレーニングが大切
- ・神経系トレーニングを気づいた時からでも**遅く**ない