

アクティブ・チャイルド・プログラムとゴールデンエイジ

第二リハビリテーション科部長 関 展寿

2014年の日本臨床スポーツ医学会の教育講演で興味深い内容がありました。運動神経がいい子供には3つの特徴があるそうです。①兄弟がいる②祖父母と同居している③休日にお父さんと一緒に運動遊びをする、です。遺伝はあまり関係ないとのことでした。

そうです。子供の運動神経が悪いのはお父さんが休日に運動遊びをしないからなのです。兄弟を増やしたり祖父母と同居したりというのは簡単にはできませんが、休日にお父さんが一緒に体を動かして遊ぶことはすぐにでもできることです（もちろんお母さんでもいいと思います）。運動会があるから走る練習をしると言っても子供が一人でするわけがありません。誰かが一緒に遊んで沢山走ることによって筋力がつきフォームがきれいになり足が速くなるのです。

日本体育協会が提唱しているのはアクティブ・チャイルド・プログラム(ACP)です。子供は運動神経が最も発達する時期なのでいろいろな運動をさせましょうという取り組みです（詳しくはACPのホームページをご覧ください）。また、一日60分の運動が目安で、それ以上と未満では体力テストの点数に有意差があるというエビデンスがあります。スポ少をしている子はOKです。低学年の子も体育がある日は運動を45分しているので登下校15分歩けばOKです。土日はお父さんやお母さんが公園に連れて行ったり家で遊んだりしましょう。習い事もプロの指導が受けられますし、同年代の子供たちが仲間でありお手本になるので効果的です。

9-12歳は運動神経が最も発達する「ゴールデンエイジ」ですし、その前の段階として様々な運動ができる体にしておくことが神経発達をより加速させます。小さい子供を持つお父さんお母さん、休日はパチンコやゴルフに行っている場合ではありません。ぜひ子供たちと沢山遊んで思い出を作るとともに運動神経を高めてあげてください。