

おしえて
鈴木先生

運動脳力の育て方

誰でも運動神経は
よくなる！



スポーツで子どもたちを元気にする会社
スポーツMAX 代表
鈴木 秀司 先生

まず初めに、**運動神経は遺伝しません。**

90%は後天的な要因、いわゆる環境によって決まります。成長の伸びが著しい10歳までに運動神経は構築されると言われているので、お子さんとは

かく遊ぶことが大事です。

なかでも、規則的な動きよりも不規則的な動きが多い「鬼ごっこ」が一番おすすめです。前後左右に走ることでバランス感覚が整い、瞬発的な動きがあ

るので、次の動きを**考える**

て動く力、脳力が養

えます。他にもまっすぐ走って横に動いたり、例えばサッカーのフェイントの動きがこれで、臨機応変に体を動かす「変換脳力」も身に付きます。

人間の体には36の動き

があり（しゃがむ、歩く、走る、転がる、跳ねる、漕ぐ、浮くなど）、これを**幼少期の6歳までに経験して10歳までに修正していく**

とその後の運動神経の伸

びに大きく影響していき

ます。いろいろな動きを体が覚えた結果、跳び箱ができたり逆上がりができたりするので、**テクニクの前に36の動きを覚えるようにしましょう。**

最近では近所で鬼ごっこ

をすることも難しいので、休日にご家族で公園へ遊びに行くのがいいです。でこぼこ道や坂道を走って転びそうになったとき、防衛本能で体勢を整える。そうしながら体の使い方覚えることができます。

家でできる遊びとしては、新聞紙を上に向けて落ちるまでに何度もパンチしたり、ボールを上に向けて手をたたいてキャッチしたり、不規則な動きを加えた遊びをするといいでしょ。

