



子ども大学かわごえ

CUK だより

第 57 号 NO.140920
2014 年 10 月 15 日

子ども大学かわごえ 第 8 期 第 03 回 授業記録

日時 : 2014 年 09 月 20 日(土) 14:00~16:00
場所 : 東京国際大学 第 2 キャンパス 2311 教室
テーマ : スポーツ心理学 ~ 心とからだの不思議な関係
講師 : 東京未来大学 こども心理学部 川田裕次郎 専任講師

1. 運動神経ってなに？

1) 運動神経が良い人とは？

すばしこい、身のこなしがいい、(サッカーなど球技の)ボールさばきが上手い。

運動神経の良い人の特徴

反射神経が良い、身体が柔らかい、体力がある、持久力がある、瞬発力がある、バランス感覚が良い。

学生たちの意見

足が速い、よく運動をする、力が強い。



2) 運動神経=コーディネーション能力

リアクションジャンケン... 反応能力を確かめる。

左手で握手、 右手でジャンケン	勝ち	負け
パターン 1	左手を強く握る	握られないように逃げる
パターン 2	握られないように逃げる	左手を強く握る

右手で握手、 左手でジャンケン	勝ち	負け
パターン 3	右手を強く握る	握られないように逃げる
パターン 4	握られないように逃げる	右手を強く握る



運動神経の良い人は誰かな？

2. 運動神経は、いつ伸びるの？

1) 運動神経はいつ頃良くなるのか？... 9 歳 ~ 12 歳頃 ゴールデンエイジ



いつ運動すれば良いの？ **今でしょ！**

自転車に乗れますか？ } 1回でもできるようになると、ずっとできる。
クロールで泳げますか？ }
一輪車に乗れますか？ } **学習の成立**



2) 学習が成立し易い時は？・・・実験してみよう！大人 vs こども、どちらが早く上手になれるか！？

実験

足踏みをしながら右腕と左腕を順に上、前、左右に出す。

→ こどもの方が運動神経が伸び易い。若い方が色々な動きに対応し易い。

3. どうしたら運動がうまくなるの？

1) 目玉焼きに何をかけて食べますか？

しょうゆ……………多い } 運動にも得意・不得意、相性がある。
塩・コショウ……………やや多い }
ラー油……………少数 }

2) 立位体前屈テスト

5人のお友だち	A	B	C	D	E
予備運動しないと	-8	+13	-15	±0	-6
スクワット20回後	+1	+20	-3	+9	-1

(単位: cm)

股関節が
柔らかくなった！



3) 肩関節並行確認テスト

腕をまっすぐに前に出して、右手を上を45°左手を下を45°にする。
目を閉じて手をまっすぐになるようにゆっくりもどす。

→ なかなかまっすぐにならない！

正の転移・・・以前覚えたことが新しく覚えることに良い影響を与える。
負の転移・・・以前覚えたことが新しく覚えることに悪い影響を与える。

似ている運動を組み合わせながら、正の転移になるようにしていくのが良い。

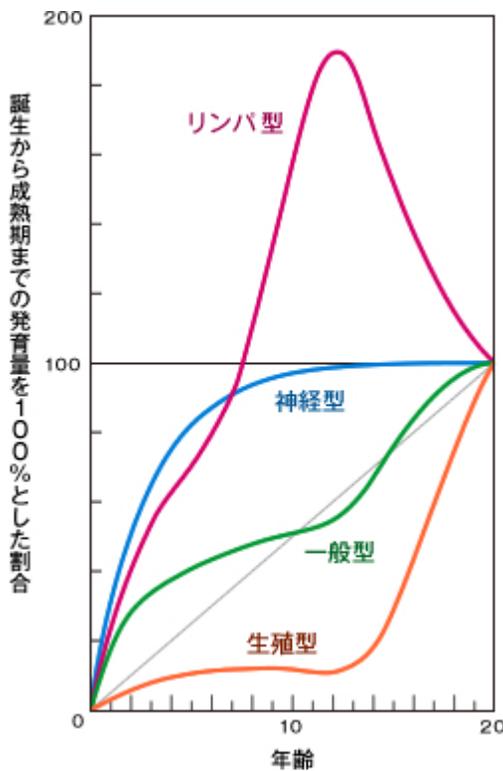


4. まとめ

- 1) 運動神経(コーディネーション能力)は大きく7つの種類に分けることができる。(次頁の表)
- 2) 運動神経は9歳~12歳頃(ゴールデンエイジ)に良く発達する。
ホルモンの関係で鍛えても小学生がムキムキマンになることはない。筋肉が未発達。

リズム能力	リズム感を養い、動くタイミングを上手につかむ。
バランス能力	バランスを正しく保ち、崩れた態勢を立て直す。
変換能力	状況の変化に合わせて、素早く動きを切り替える。
反応能力	合図に素早く反応して、適切に対応する。
連結能力	身体全体をスムーズに動かす。
定位能力	動いているものと自分の位置関係を把握する。
識別能力	道具やスポーツ用具などを上手に操作する。

運動神経の発達しやすい時期



左のグラフからいつ運動すれば良いのか判る。

- 9歳～12歳：ゴールデンエイジ・・・楽しく運動しよう。
- 5歳～8歳：プレゴールデンエイジ
- 12歳～16歳：ポストゴールデンエイジ
・・・負荷を与えて運動しよう。

運動が上手くなるためには
運動の相性(正の転移)に
注意しよう。



子どもたちの感想

- ・一番印象に残ったことは、運動には相性があるということです。
- ・立位体前屈テストで、スクワットをするとからだは伸びたのに驚きました。
- ・速く走る方法を聞いてとても驚きました。こんど、1歩を大きくして走ったり、歩いたりしてみようと思いました。

- ・ゴールデンエイジ（9歳～12歳）に運動神経が一番伸びることを知りました。ゴールデンエイジの後ろや前にポストゴールデンエイジやプレゴールデンエイジがあることも知りました。
- ・いろいろ体を動かしたり、腕を上げたり下ろしたりすると、自分が思っていたところへもどらないので、人間の識別能力は大したことがないと知りました。
- ・スクワットを20回やるだけで、こかんせつが柔らかくなってびっくりしました。
- ・運動神経には7つの神経があり、それをコーディネーションしたものが運動能力だ。
- ・運動には正の転移と負の転移があり、相性の良し悪しがある。

保護者の感想

- ・体を動かしたり、ノートに書く時間を確保してくれたり、とても子どものことを考えたわかりやすい授業でした。
- ・運動に相性があることは知りませんでした。
- ・運動神経の発達には年齢が関係していることを知った。ゴールデンエイジの我が子には運動をさせることが大切としみじみ感じました。
- ・今日のお話は大人にとっても非常に有益でした。もっと早く聞いておきたかった。

以上大変楽しい授業が終わり大勢の子どもが川田先生のサインをいただきに集まりました。

農業体験授業

埼玉県立川越総合高等学校のご厚意で同校農場の一部を借用して農業体験授業を実施しました。

9月6日（土）9時半に第1回目の農業体験授業に参加すべく子ども大学かわごえ学生16人と保護者十数人が川越総合高校の農場へ集合、田中農場長などの先生方と高校1～2年生10数人が指導にあたって大根の種まきを体験しました。予め畔の整備などをやっていただいております、子どもたちは高校生の指導の下直ちに所定の場所に種を植えていきました。2週間後、すなわち9月20日に子どもたちは再度農場へ集まりました。そしてわずか2週間の間に大根の種から芽が出ているのを発見して驚きました。そして高校生たちに助けながら大変楽しく間引きの作業を行いました。



第3回目の作業は10月25日（土）の予定されており、子どもたちはワクワクしながら大根の収穫を楽しみにしています。

学長 遠藤克弥

事務局

NPO法人子ども大学かわごえ
〒350-1109 川越市霞ヶ関北 3-12-6
霞ヶ関北自治会館内



H-P <http://www.cuk.or.jp>
TEL 080-2053-2991（事務局直通）
FAX 049-233-1640F
E_MAIL info@cuk.or.jp