



グッチャチャ子ども運動トレーニングセンター代表

伊藤一哉著 Kazuya Ito

# 子どもが変わる運動能力を伸ばす育て方

Forest  
**2545**  
Shinshyo

## はじめに 運動オンチの子どもはいない！

はじめまして。

子どもたちの運動指導と指導者育成を専門に、福岡・北九州を中心に1000人以上の子どもたちに運動の楽しさを伝えている、「グラッチャ子ども運動トレーニングセンター」代表の伊藤一哉と申します。

さて、あなたのお子さんは運動が得意ですか？

そうでなくても、お子さんは運動が好きですか？

こう尋ねると、ほとんどのお父さん、お母さんは、「まあまあ得意です」「まあ、好きはほうじゃないですか」などと答えます。しかしその後、運動について詳しくお話しすると、多くの方が知っているようで知らないことがたくさんあることがわかります。

運動能力というのは、遺伝要素、環境要素、習慣要素などから構成されており、学

校の体育の成績、体力テストの結果だけでは、お子さんの運動能力はほとんどわからないということをご存じでしょうか？

実は私も、小学校の頃は運動が苦手でした。かけっこは遅く、球技も苦手、運動に秀でている友達を見るたびに、うらやましく思っていたものです。

とくに、父親が中学校体育教師ということから、周囲の同級生や大人たちの「伊藤先生の子どもはできて当たり前」というプレッシャーがのしかかり、とても苦しかった思い出があります。

私は、こうしたプレッシャーにより、運動へのチャレンジがおろそかになってしまいました。そして、運動能力が上がらないために運動ができない、だから結果的に、運動をやらないという悪循環に陥っていました。

しかし、そんな私にも運動が好きになる〴〵きっかけがありました。

そのきっかけとは、庭に買ってもらったバスケットゴールです。小学2年生のとき

に実家の庭に設置されたバスケットゴールは、子どもの目から見ればとても大きなものであり、当時、ボール運動ができない私からすれば途方もなく高いゴールだった覚えがあります。

あの大きくて重いバスケットボールを投げても届くわけがないと思っていた私に、「大きく膝ひざを曲げて、全身の力を使って、『届け！』と願って投げてごらん。そうしたら、きつと入るから」と、父がアドバイスをくれました。

私は父に言われたとおりに全力で取り組みました。これがスポーツに対して、人生で最初の全力で取り組んだ経験かもしれません。

その結果、ナイスシュートが決まるようになりました。しかも、リングに当たらないキレイなゴールが。このときの感動と興奮は今でも忘れません。私にとってこの瞬間が運動を好きになっていくきっかけでした。

このちょっとした成功体験から、その後、私はたくさんの方のスポーツに積極的に取り組み、今では『スポーツの先生』をするまでになりました。ですから、子どもという

のは、1人ひとりにそれぞれ必ずきつかけがあると考えています。

さて、私はこれまでたくさんの子どもたちに、かけっこ、体操、なわとび、とび箱、マット、空手、剣道、サッカー、バスケットボール、バレーボール、ラグビー、テニスなどさまざまな運動を教えてきました。

運動が得意な子、苦手な子、そもそも体を動かすことが好きではない子など、いろいろな子どもがいましたが、どんな子どもたちも「きつかけ」をもとに、体育や運動が好きになり、自分を好きになり、自信を持ち、卒業していきました。

この本では、そんな子どもたちと汗を流した毎日から得た『子どもの運動能力を伸ばすコツ』やお子さんと一緒にできる『子どもを運動好きにする方法』をお伝えできればと思っております。

この本の各章では、次のようなことを解説していきます。

第1章では、子どもが運動を好きになると何がいいのか、運動能力が伸びると良い

意味での副作用が生まれることについてお話しします。これは、私の運動教室の生徒たちが自然と身につけていった成果でもあります。

第2章では、先ほども述べましたが、子どもが運動好きになるきっかけや、親がやらせたい運動と子どもが好きになる運動は違うこと、また、運動能力を伸ばすために欠かせない3つの力や人間に備わっているスポーツ遺伝子について簡単に解説していきます。

第3章では、第2章で述べた、運動能力を伸ばすのに欠かせない3つの力を養うために、親子で一緒にできるエクササイズについて具体的にお伝えしていきます。

第4章では、あなたにも子どもに教えられる具体的な運動種目の攻略法についてお教えします。

とくに、幼稚園から小学校にかけて必ずお子さんが壁にぶつかる「かけっこ（足が

速くなる方法)」「鉄棒(逆上がりができるようになる方法)」「なわとび(なわとびに  
おける上手な体の動かし方)」「とび箱(恐怖心を克服する方法)」の4つについて解  
説していきます。

第5章では、小学校に入ると全国ほとんどの学校で行われる「新体力テスト」の点  
数アップ法についてお伝えします。

「握力」「上体起こし」「ちようざたいぜんくつ長座体前屈」「反復横とび」「20メートルシャトルラン」「50  
メートル走」「立ち幅とび」「ボール投げ(ソフトボール投げ)」の8つの種目につい  
て、あなたでも簡単に子どもに教えられるポイントを伝授いたします。

そして、最後の6章で、子どもが運動を続けられる習慣術をお話しします。

昨今、子どもが人並みに運動できるようになってほしいという多くの保護者の方が  
私の運動教室にやって来ます。そして、初めは体を動かすことが苦手な子も、卒業す  
る頃には、運動が大好きになって運動能力も人並み以上に成長していきます。

ですから、私は「運動オンチな子どもはいない」と確信を持って言えます。たとえば、逆上がりができた、かけっこで1等賞が獲れたなど、何かのきっかけで子どもたちはグングン成長していきます。

この本が、子どもたちに無類の愛情を注ぐ保護者のみなさんや指導者のみなさん、懸命に努力するお子さんそれぞれの「きっかけ」となり、1人でも多くの子どもたちが運動を楽しく続けていただければ幸いです。

グラッチャ子ども運動トレーニングセンター

代表 伊藤一哉



# 目次

子どもが変わる  
運動能力を伸ばす育て方

## 序章

子どもたちが危ない！  
体を動かすことが  
少なくなった現代っ子

はじめに 運動オンチの子どもはいない！…………… 3

- 子どもたちの運動に関する4つの大きな変化…………… 20
- 1. 公園での遊び方が変わってしまった!?…………… 22
- 2. お父さん、お母さんの運動に関する認識不足…………… 24
- 3. 核家族化、異学年交流の不足による遊びの消失…………… 26
- 4. 体を動かす機会が減ってしまった…………… 28

## 第 1 章

# 子どもの運動能力が 伸びれば、 大人になっても安心!?

- 運動をすることによるメリットはたくさんある…………… 32
  - 運動で身につくものは、数え上げたらキリがない…………… 33
  - 勉強好きな子にするためには、  
運動好きな子にするほうが近道…………… 36
  - 幼稚園、小学校で自信のある子とない子では、  
どんどん差がつく…………… 37
  - 運動能力は生まれてから11、12歳までに決まる…………… 38
- 第1章のポイントまとめ…………… 41

## 第2章

# あなたの子どもの 運動能力を 最大限に伸ばす要素

- どんな子でも必ず人並みの運動能力を備えている……………44
  - 親がやってほしい運動と子どもが伸びる運動は違う……………46
  - 大好きな先生を見つけることで子どもは大きく成長する……………48
  - 運動に必要な3つの能力「バランス力・瞬発力・持続力」……………50
  - 3つの能力には、子どもに備わった  
スポーツ遺伝子(DNA)がある……………53
  - あなたは子どもが大好きな運動を知っているか?……………59
  - 子どもが得意な運動を探す方法……………62
  - まずは、子どもと一緒に体を動かそう……………64
- 第2章のポイントまとめ……………68

## 第3章

# 子どもの運動能力を伸ばす、 親子でできる 3つのエクササイズ

- 「瞬発力」を高めるエクササイズ……………70
  - じゃんけんダッシユ(基本編)……………70
  - じゃんけんダッシユ(応用編)……………72
  - リアクションダッシユ……………74
- 「バランス力」を高めるエクササイズ……………78
  - バランス相撲……………78
- 「持続力」を高めるエクササイズ……………82
  - お尻歩き……………84
- 親子で運動を楽しく続けるためのコツ……………87
- 第3章のポイントまとめ……………89

子どもに教えられる  
「逆上がり」「かけっこ」  
「なわとび」「とび箱」攻略法

- 「逆上がり」「かけっこ」「なわとび」「とび箱」を攻略しよう……………92
- 肥満気味の子どもにお勧めの運動……………94
- 「逆上がり」を3日で攻略する方法……………97
- 【逆上がりのポイント】……………102
- 「逆上がり」をさらに効果的に攻略するために……………107
- 「かけっこ」が速くなるための攻略法……………109
- 【かけっこのポイント】……………111
- 「かけっこ」をさらに効果的に攻略するために……………115
- 「なわとび」ができるようになるための攻略法……………117
- 【なわとびのポイント】……………120
- 「なわとび」をさらに効果的に攻略……………2重とびのコツ……………124
- 「とび箱」を上手にとぶための攻略法……………125
- 【とび箱のポイント】……………128
- ジャンプ力をつけるコツ……………132
- 第4章のポイントまとめ……………133

## 第5章

# 小学校必須の 「新体力テスト」攻略法

- 小学校から始まる「新体力テスト」とは？……………136
  - 全国でも調査が必須になっている「新体力テスト」……………138
  - 「新体力テスト」は8種目ある……………142
  - 「握力」をアップさせるためのコツ……………149
  - 「上体起こし」をアップさせるためのコツ……………151
  - 「長座体前屈」をアップさせるためのコツ……………153
  - 「反復横とび」をアップさせるためのコツ……………154
  - 「20メートルシャトルラン」をアップさせるためのコツ……………158
  - 「50メートル走」をアップさせるためのコツ……………160
  - 「立ち幅とび」をアップさせるためのコツ……………163
  - 「ボール投げ」をアップさせるためのコツ……………164
- 第5章のポイントまとめ……………168

運動能力を  
伸ばすための習慣

- 子どもがチャレンジしたことをすかさずほめる……………170
- たくさんのスポーツや道具にふれさせる……………172
- 親子でスポーツ観戦をする……………174
- あなたの武勇伝(昔の部活の経験など)を話す……………175
- 少しでもいいので、運動は毎日やる……………177
- 子どもの運動が長続きするために必要なこと……………178

第6章のポイントまとめ……………182

おわりに……………183



序  
章

子どもたちが危ない！  
体を動かすことが  
少なくなつた現代っ子

## 子どもたちの運動に関する4つの大きな変化

突然ですが、子どもたちの運動能力が年々低下していることをご存じですか？

文部科学省が行っている「体力・運動能力調査」の結果から、子どもの体力・運動能力は、昭和60年（1985年）頃から現在まで、ずっと低下傾向が続いています（次ページ参照）。

最近の子どもの測定結果と、その親世代である30年前とを比較すると、ほとんどの項目において、子ども世代が親世代を下回っています。一方で、身長、体重などの体格についても同様に比較すると、逆に親の世代を上回っています。

このように、体格が向上しているにもかかわらず、体力・運動能力が低下していることは、身体能力の低下が深刻な状況であると推測できます。

では、この現象はどうして起こったのでしょうか？

## 体格がよくなり、運動能力が低下している現代っ子

### ●運動能力を比べると……

	11歳男子	
	1985年	2014年
50メートル走 (秒)	8.8	8.9(▼0.1)
ソフトボール投げ (メートル)	34.0	27.9(▼6.1)
	11歳女子	
	1985年	2014年
50メートル走 (秒)	9.0	9.2(▼0.2)
ソフトボール投げ (メートル)	20.5	16.4(▼4.1)

### ●体格を比べると……

	11歳男子	
	1985年	2014年
身長(センチ)	143.2	145.1(△1.9)
体重(キロ)	36.5	38.4(△1.9)
	11歳女子	
	1985年	2014年
身長(センチ)	145.5	146.8(△1.3)
体重(キロ)	37.8	39.0(△1.2)

公益財団法人日本レクリエーション協会HPより作成

考えられる要因は、受験などによる学力重視の現状により運動を軽視してきたことや、食生活の欧米化による肥満児の増加、外遊びをする場所の減少や、不審者の増加により子どもだけで遊ばせることができない社会環境など、理由はさまざまですが、私が全国を指導してきて、最近とくに感じる「変なところ」をお伝えします。



## 1. 公園での遊び方が変わってしまった!?

私は公園で子どもたちの遊ぶ様子を見ることや、一緒に遊ぶことが大好きです。

大人同士と違い、簡単に他人という壁を乗り越え、あっという間に友だちになります。そして、遊びという運動のなかでたくさん力を身につけていきます。

そんな日々の公園遊びのなかで、関わる子どもたちに運動のヒントをたくさん伝えてきましたが、最近の公園にはちよつと「変なところ」があるのです。

公園から子どもたちの楽しそうな声がしていることには変わりはありません。で

も、声の方向に近づくと、その光景に啞然あぜんとします。なんと小型ゲーム機を握りしめ、ゲームをしているのです……。

体はいつさい動かさずに、指と目と口だけでコミュニケーションをとり、楽しく遊んでいます。公園での遊び方が変わっており、遊ぶための遊具は、椅子やソファの代わりとして機能していることもめずらしくありません。

こうした遊びが悪いと言っているわけではありません。しかし、運動能力の低下には大きく関わっていると云えるでしょう。

私がこうした公園の現状を話した際に、あなたはこう思いませんか？

「遊び方（運動）や、やり方がわからないから仕方がない」

「運動を教えてくれる大人が公園にはいない」

しかし、この答えこそが大問題です。

本来遊びとは、自由でいいのです。

たとえば、ブランコに人形を乗せて遊んだとしましょう。そこから学ぶことは、

人形は落ちる」ということです。自分で握らないかぎり、必ず地面に落ちるのです。これにより、ブランコは握らなければ落ちてしまうことを学びます。ブランコは握らなければならぬということを知れば、子どもたちは手を放すことはありません。

このような自由な遊びの場こそ、貴重な学びの機会です。親の干渉なく、自由に学びを深める可能性のある場にいるにもかかわらず、遊びの質が変わることにより学ぶ機会を失っているのです。

私としては少し寂しい気もしますが。

## 2. お父さん、お母さんの運動に関する認識不足

変なところは、子どもたちばかりではありません。

親の運動に関しての理解においても、変なところがあります。

保護者の方に「運動の習い事をしていますか？」と聞くと、必ずと言っていいほど「スイミングをしている」と返ってきます。そして、そう回答する保護者の方ほど、

スイミングさえしていれば運動能力は伸びると思っっています。

実は「運動Ⅱスイミング」ではありません。

もちろん、スイミングはとても大切な運動で、私も大好きです。でも、ここで話したいことはスイミングで身につく力は運動の一部であり、そのほかにもたくさん  
の要素から運動というものが成り立っていることを認識いただきたいのです。

運動は、身体操作能力、空間認識能力、など、さまざまな要素から成り立っており、何か1つでは本当の意味での運動能力アップにはなりません。

とくにスイミングは陸の上での動きと異なる特殊な能力のため、たとえば球技の能力や、かけっこで足が速くなるという能力は伸びてくれません。

たくさんあるスポーツ種目のなかで、たまたまスイミングが子どものやりたいことであり、伸ばしてあげたいことであれば大当たり、ラッキー！で問題ありませんが、運動はスイミングさえやっておけばいいというわけではありませんのでご注意ください。

このように、あなたも子どもの運動に関して間違った考え方をお持ちかもしれません

ん。この本では、子どもが運動好きになる運動能力を伸ばすためのものを紹介していきます。



### 3. 核家族化、異学年交流の不足による遊びの消失

おじいちゃん、おばあちゃんと暮らす世帯が少なくなってきました。家庭により事情はさまざまでしょうが、これにより遊び方を知らない子どもたちが増えてきています。

昔遊びと言われる独楽回し、竹とんぼ、凧揚げ、カルタ取り、ベーゴマなど、今の時代の子どもたちはほとんど体験したことがないのではないでしょうか。

こういった遊びは、さまざまにコツを習得しなければなりません。

コツとは物事の本質を見抜き、自分のものにすることであり、たくさん遊びのコツを習得することは、体の動かし方をたくさん知るということでもあります。

また、地域の子どもたち同士での遊びも失われつつあります。子ども同士の異学年

の交流では、たくさんの喜怒哀楽が生まれます。これにより、体格の壁、手加減、限界、言葉遣い、リーダーシップ、世話体験など、多くの社会体験の可能性を秘めていきます。

とくにチャレンジする気持ちを育むことは、友人やお兄さん、お姉さんの勧めにより大きく助けられます。この気持ちが育っていないと消極的な子どもになってしまうため、コツをつかむどころか、やることにすらたどり着かないのです。

このように運動離れが進む子どもたちは、将来、成長する過程においてたくさんの壁にぶつかってしまいます。運動不足による不健康がもたらす病気や、低いコミュニケーション能力により仕事の遂行が困難になるなど、数え挙げればキリがありません。

そんな子どもたちの暗い未来を払拭ふっしょくするためにも、子どものうちから運動に親しみ、運動が好きになること、そして、運動がもたらすたくさんの恩恵を受けてほしいと願っています。



## 4. 体を動かす機会が減ってしまった

このように、さまざまな背景がもたらす子どもたちの運動環境ですが、なかでも特筆すべきは、学校での体育時間の減少です。

土曜日が全休になって以来、授業時間が減る一方、それでも教科書の内容量は変わらないため、どうしても勉強は進めなければいけないものです。これにより影響を受けやすいのが実技教科。なかでも体育は授業日数が減ることが多く、恵まれた環境での運動時間である学校体育が減少しています。

また、居残り練習ができないことも特徴です。

犯罪の増加などにより、17時以降は学校グラウンド利用不可の都道府県が多くあります。運動は体の特徴や個人差により、体育種目を習得できるまでの時間のかかり方には差があります。

だからこそ、「できるまでやる！」ということをしなにかぎり、苦手は苦手のまま。

できないができないのままになってしまいうことが多くあります。もしかしたら、大人の方でも逆上がりができないという方もいるのではないのでしょうか。つまり、「苦手」という意識が運動から子どもを遠ざけてしまうのです。

また、体育指導の現状として、高齢の先生や体育を専門としていない先生が教えることも大きな問題点です。

幼少期は、見たものを真似る年代であり、見たものをイメージとして描き、そのとおりに体を動かして動きを身につけます。私も指導者として、自身の師範（見本）を見せることにより、多くを体得させてきました。

この師範を行う先生の動きが緩慢なことにより、子どもは本来身につけるべき運動イメージが湧かないままに運動を行います。これでは習得に時間がかかってしまい、先ほどのケースと同様に運動から遠ざかってしまうのです。



## 第1章

子どもの運動能力が伸びれば、  
大人になっても安心!?

## 運動をすることによるメリットはたくさんある

これまでお話ししてきた劣悪とも言える運動環境のなかで、どうしたら子どもは運動が好きになってくれるのでしょうか？

お父さん、お母さんから見ても、運動は好きになってほしいし、せめて人並みに運動ができるようになってほしいけれど、何を教えていいのかわからない。さらに、何をさせたら運動が身につくのかわからないという方が多くいらっしゃるのではないのでしょうか。

また、運動は学校教育の面から見ると「体育」としての評価しかないので、進学のための勉強からすれば軽視されがちです。しかし、一生涯を見ると勉強と同じくらい大切な要素が運動のなかにはあるのです。

とくに、生死に直結する生活習慣病や、慢性的な運動不足による不健康など、運動に親しむことがないかぎり、健康に生きていくことは難しいと言えます。

つまり、運動が好きになり、運動で身につく能力を高めることにはさまざまなメリットがあるのです。

## 運動で身につくものは、数え上げたらキリがない

運動を経験することで身につく力には大きく「体」と「心」の成長があります。

子どもの発育・発達の特徴として私たちが対象としている年齢は、「ゴールデンエイジ」と呼ばれる一生のなかで唯一の動作の習得に特化した時期です。ゴールデンエイジとは3歳から12歳までの時期で、言い換えれば、幼稚園から小学校にかけての年齢です。

この年齢で、多くの動作の経験をしていることが、一生の運動神経を決めるといっても過言ではありません。

現在、東京大学名誉教授で教育学博士、首都医校校長、全日本ノルディック・

ウオーク連盟会長を務める宮下充正氏が、この時期の身長伸びと「動作の習得」「ねばり強さ」「力強さ」の相関関係をグラフで表しています（次ページ参照）。

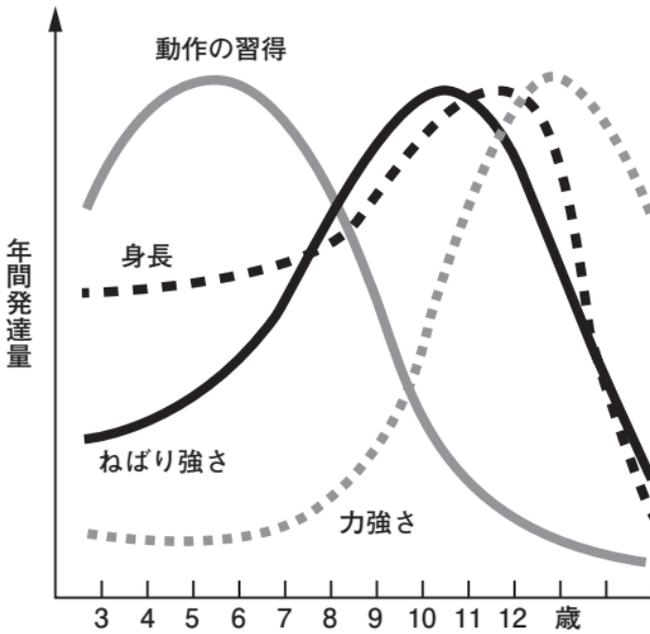
このグラフを見てもわかるとおり、発達著しいゴールデンエイジには、適切なトレーニングが必要でです。つまり、総合的な運動神経を身につけるために、さまざまな運動を行う必要があるのです。

また、忘れてはいけないのは「心の成長」です。

運動が上達していく過程において、運動にハマる、相手との競争や仲間との協同、反復練習による習得など、日常生活にはないさまざまなことを経験します。それぞれに、集中力や忍耐力、集団のなかでの行動、適切な選択など、大人の社会を生き抜くために必要な力が身につきます。

## 「ゴールデンエイジ」の期間に 「動作の習得」「ねばり強さ」「力強さ」が生まれる

---



「子どもの発育とトレーニング」(1987年)より

## 勉強好きな子にするためには、 運動好きな子にするほうが近道

さまざまな運動をする効果は発育という面でも発揮します。

そのなかでも、「習得の力」と「集中する力」に私は注目しています。この2つの力は、運動だけではなく、何をするにあたってもしっかりとまくいく要素です。

とくに、あなたも子どもに求める力であろう「勉強の力」は、勉強だけをするよりも運動を通して手に入れる「習得の力」と「集中する力」だけで、劇的に変わります。「習得する力」が身につくと、子どもは次々にレベルアップしたくなり、習得の連鎖が起きます。これはどんな能力を高めるうえでも最高の循環です。

そして、習得をするために欠かせないのが「集中する力」です。

子どもは習得するのが楽しくなれば、そのために想像以上の集中力を発揮します。つまり、運動を習得する喜びが集中力を養う力となるのです。

ですから、この2つの成功への循環を手に入れる近道として、運動を好きになることが大切だと言えます。

## 幼稚園、小学校で自信のある子とない子では、 どんだん差がつく

もう1つ大切な力として特筆したいのが、「自信」です。

学校生活や家庭生活、たくさんのお習い事など、子どもたちの生活は大人よりはるかに忙しいものです。そんな環境のなか、それぞれの時間で成果を出す子どもたちの多くは、自分に自信を持っています。

そして何より、勉強も運動もできる子はクラスでリーダーシップを発揮する子になります。自信のない子どもたちが大半のなかで、自信がある子どもはリーダーとしての立場が多く回ってくるのは当然のことです。

リーダーとは生まれつき持った資質ではなく、リーダー経験の豊富さによって作り

上げられると言っても過言ではありません。

こうした自信を身につけるためには、「できた！」というその子ども自身の気づきが必要です。自分でやってみて、やれたという感覚をつけることイコール、自信につながります。

お父さんやお母さん、学校の先生、私たちのような教室の指導員（習い事の先生）からほめられることで自信をつける子どももたくさんいます。そのきっかけとなりやすい「運動」を経験することはとても大切です。



## 運動能力は生まれてから11、12歳までに決まる

では、いったいいつから運動を始めたらいいのでしょうか。

先ほどもゴールデンエイジという話をしましたが、さまざまな意見があるなか、私は早ければ早いほど良いと考えています。

人間の成長の過程のなかで、発達時期に違いはありますが、子どもには神経系の発

達が盛んな時期があります。一生のうち一度だけ、そして、生まれてからこの時期までに神経系の95%程度の発達が終わってしまうと言われています。

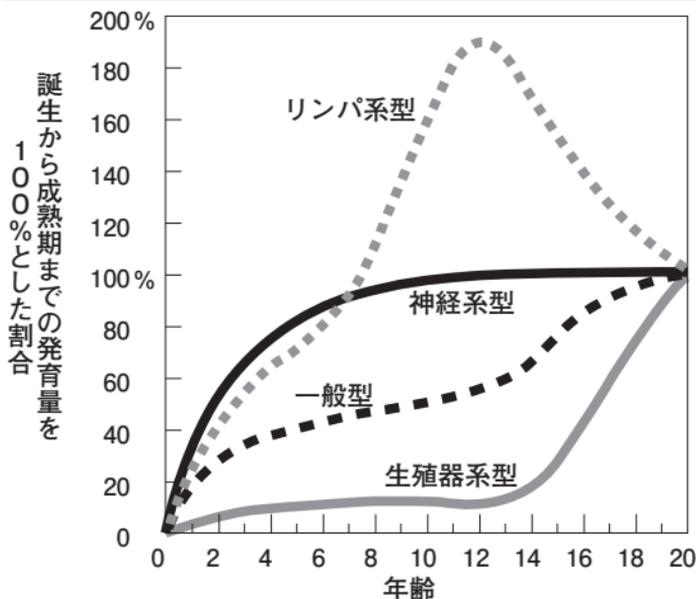
その時期とは生まれてから第2次性徴（小学校高学年～高校生ぐらいに起こる大人の体になる時期）までです。細胞分裂が盛んに起こり、体の発達が著しい時期に神経系の発達はピークを迎えます（次ページ参照）。

イメージとして、幼少期までに自転車に乗れるようになれば、大人になっても久しぶりでも自転車に乗ることが出来ます。このような現象が神経系での習得と考えていただければわかりやすいかと思えます。

しかし、大人になってからは習得に時間がかかるうえに、すぐに忘れてしまいます。体に身につくのではなく、頭に記憶として残っているだけで体がついてこない。これが神経系での習得とそうでない場合の違いです。

ですから、少しでも早く、そして、たくさんそのことを体感することが大切なのです。

## 「ゴールデンエイジ」の期間に 「動作の習得」「ねばり強さ」「力強さ」が生まれる



※スカモンの发育曲線は、子どもが成長していくなかで、脳や骨などの发育の過程を表したものです。

### ● 神経系型(脳、脊髄、視覚器、頭径)

リズム感や身体を動かすことの器用さ(運動能力)を担います。  
出産直後から急激に発達し、4~5歳で成人の約80%にも達します。

### ● リンパ系型(胸腫、リンパ節、同質性リンパ組織)

免疫力を向上させるリンパ組織の発達を担います。  
生後~13歳頃にかけて急激に成長します。  
そして、思春期すぎから大人のレベルに戻ります。

### ● 一般型

(全身の計測値、呼吸器、消化器、腎、心大動脈、脾、筋全体、骨全体、血液量)  
身長・体重や肝臓、腎臓等の胸腹部臓器の发育を担います。  
幼児時期までに急速に発達し、その後は次第に緩やかになります。  
2次性徴が現れる思春期に再び急激に発達します。

### ● 生殖器系型(睾丸、卵巢、副睾丸、子宮、前立腺)

生殖器系の发育で、14歳あたりから急激に発達します。

## 第1章の ポイントまとめ

---

- 運動は生活習慣病の予防になり、不健康な生活を回避できる。
- 3歳から12歳という「ゴールデンエイジ」の時期に心と体が成長する。
- 運動は「習得の力」と「集中する力」を養う。
- 運動能力が伸びれば「自信」のある子どもに育つ。



## 第2章

あなたの子ども  
の運動能力を  
最大限に伸ばす要素

## どんな子でも必ず人並みの運動能力を備えている

子どもの運動能力にもととの差があるのかないのか。

昨今、遺伝子の関係や環境要因など、さまざまな議論が交わされています。元来、持って生まれた能力は、容姿などと同じで千差万別です。

さて、運動においてですが、私の持論として、どんな子どもたちもある程度の運動神経は備えて生まれてきていると思っています。なぜなら、今まで私からの継続した指導を受けて、目標をクリアできなかった子どもに出会っていないからです。

プロアスリートを目指す場合は、才能やセンスと呼ばれる特別な要素が必要かもしれませんが、日常生活で困らない程度に生きていくのに必要な運動神経は、誰でもそれぞれ兼ね備えていると考えています。

これまで指導してきたなかで、目標からもっとも遠い子どもでも3年間継続して私

の教室に通い改善された生徒がいます。

逆上がりや2重とびなど、技術の習得だけで言えば3カ月もあれば十分ですが、運動習慣の形成、体型の変化、何より運動を好きになり続けることがとても難しいものです。

ある女の子は、小学1年生から教室に通い始めました。入会時はとても太っており、走る合図を出しても走らない。少し走れば息が上がり、お世辞にも運動ができたとは言えない子でした。

そんな子でも1カ月を過ぎたあたりから走るときに笑顔が出るようになり、3カ月もすれば走ることができるようになりました。また、1年を超える頃には運動が好きになっていました。

もちろん、苦しいときも多々ありましたが、くじけそうになるたびに、お父さん、お母さん、そして私たちからの励ましによってがんばり続けました。2年が経過する頃には、なんと運動会の徒競走で1等賞を獲得しました。

この女の子の例を見てもわかるとおり、運動を好きになり継続すれば、必ず誰でも運動はできるようになります。努力することや親の支えなど、本人と周りのみなさんの協力は必要ですが、運動オンチの子はいないと私は確信しています。

## 親がやってほしい運動と子どもが伸びる運動は違う

習い事ランキング（次ページ参照）などを見ると、スポーツ系の習い事では「スイミング・体操・サッカー・武道」などが並びます。それぞれに素晴らしい種目ですし、継続できればたくさん力の身につけることができます。それぞれに素晴らしい種目です。

ただし、幼稚園から小学校の時期にかけては、1つの種目を継続するよりもたくさん運動にふれるほうが運動能力は伸びやすいと言えます。

前述したとおり、運動能力とは神経系の発達が大きく関連しています。神経細胞は新しい回路を作ることグと既存にある回路を太くすることグで成長していきます。

## 小学生の子どもに習い事として始めさせたい スポーツランキングベスト10！

---

1位	スイミング
2位	体育・体操
3位	リトミック・音楽教室
4位	サッカー
5位	柔道・空手などの武道
6位	ダンス
7位	野球
8位	バレエ
9位	テニス
10位	新体操

「WordPress Theme Simplicity」より作成



子どものうちは、たくさん回路を生み出すこと、そして、そのなかで正しい回路と間違った回路のなかから、より良い回路を選択し、そこが大きくなることで巧みな運動能力を身につけることができるのです。

たくさんの種目を経験することで回路を増やすことをしないかぎりは、より良い回路の構築につながらないために運動能力は伸びなくなります。こういったことから、人気の種目をやるだけでなく、遊びも含めたさまざまな経験をすることが必要があることがわかります。

## **大好きな先生を見つけることで 子どもは大きく成長する**

子どもの運動能力を伸ばす方法として、私がもっとも大切な要素だと考えているのが、「大好きな先生を見つけること」です。

人は好感を持っている人の言うことを信じます。嫌いだと思つて信じることはでき

ないはずですよ。

スポーツマンとしての挨拶・礼儀が徹底されており、ケガをしない運動指導を行うこと。また、そのなかで育まれる多くの仲間との交流や、家族や環境への感謝を伝える指導者は間違いなく尊敬される指導者です。

お父さん、お母さんとして気をつけてほしいのは、そうした先生との考えをすり合わせることです。尊敬している先生と、尊敬している両親。子どもからすればどちらも正しい存在です。その2つの存在が違う意見を持っていたら、子どもの多くは混乱してしまいます。

先生に合わせる必要もなければ、親の意見を押し通す必要もありません。子どもを導いていくのは多くの大人の協力です。お子さんを中心として、たくさんの意見交換をしてみてください。

私自身は尊敬される先生を目指して、大切なお子様をあずかり指導をさせていただけいます。子どもたちには、競争ではなく、共創を、強制ではなく、共

生々を生み出せる指導者でありたいと思っています。

指導者と親が尊敬される存在であるからこそ、子どもは信じて伸び伸びと成長することができるとは思います。先生と親が同じ方向性を持って子どもの成長を見守れば、体罰や暴言を吐くことなどあり得ません。少なくとも私にはできません。

私のもとで指導を学んでいる先生たちも、みんな子どもたちに愛されています。それが私の誇りです。

## 運動に必要な3つの能力 「バランス力・瞬発力・持続力」

さて、子どもの運動能力を伸ばすために必要な要素とは何でしょうか？

これは私もお父さんやお母さん方によく聞かれる質問ですが、運動に必要な要素として大切な能力を1つ挙げるとすれば「バランス力」です。

強大な力も圧倒的なスピードも、調整ができなければ効果的に使うことはできません。

ん。その調整をする能力こそ、バランス能力です。四肢を思うように動かすためには、体の中心である体幹を軸としたバランス能力の向上がとても大切です。

### 2つ目は、「瞬発力」です。

運動には必ずスタートとゴールというものがあります。それはかけつこのことではなく、たとえば、ボールをシュートするという動作でも、準備からボールを放つところまでがスタートとゴールです。また、相手をかかわす場合においても、相手を目で認識することから相手をかかわすことまでがスタートとゴールです。

このスタートとゴールの時間が短ければ短いほど良いとされるのがスポーツです。ですから、瞬発力がとても大切になります。

### 3つ目は、「持続力」です。

運動時間のなかで、最大パフォーマンスをどれだけ持続ができるかも大切な能力です。単に持続力や体力ではなく、たとえば、短い距離を何度も繰り返し走るバスケッ

## 運動に必要な「3つの力」

---

### ● バランス力

バランス力とは運動中の姿勢を調整してバランスをとったり、機敏・巧みに動けたりする力、いわゆる調整力です。調整力が高まるとさまざまなスポーツがうまくなります。

また、バランス力があることで倒れにくくなり、普段の姿勢もよくなります。正しい姿勢づくりにもつながっていきます。

### ● 瞬発力

瞬発力とは筋肉の力を瞬間的に発揮する力、短い時間で発揮される力です。この瞬発力が高ければ、高くとぶことや速く走ること、遠くに物を投げることができるようになるなど、手足を使った運動に必要な力です。

### ● 持続力

持続力とは運動を行っている時間のなかで、最大のパフォーマンスを維持するための力です。短い距離を繰り返し走ったり、長い距離をさまざまな形で走ったりするような運動に対して、長い時間にわたり発揮します。長時間集中してパフォーマンスを保つために必要な力です。

トボールや長い距離をさまざまな走り方で駆使するサッカーなどにおいて必要とされる力を、長い時間発揮する持続力こそが求められます。

小学校の勉強で言えば、45分間の授業中に居眠りなく、先生の話をしっかりと聴き、なおかつ要点や目当てをとらえる力です。そう考えれば、とても大切な能力といふことがわかりただけでしよう。

## 3つの能力には、 子どもに備わったスポーツ遺伝子（DNA）がある

この「バランス力」「瞬発力」「持続力」に関連した3つの力を見ていくのに、1つの指標となるものがあります。それが「スポーツ遺伝子（DNA）」テストです。

私の教室（会社）でも取り扱っていますが、スポーツに関わるとされる3つの遺伝子を解析し、どんな運動適性があるのかを見ていくというものです。

一流アスリート選手には、そのスポーツにおいて必要な力が突出していると言われ

ています。

私もある情報番組で、甲子園を沸かせた早稲田実業高校の清宮幸太郎選手（リトルリーグ時代は累計130本以上のホームランを打つ）と、2015年に世界ユース陸上競技選手権大会100メートルと200メートルで優勝（200メートルでは、ウサイン・ボルトの持つ大会記録を更新）したサニブラウン・ハキーム選手について解説したことがあります。

清宮幸太郎選手は父親に元サントリーのラグビー選手として活躍し、早稲田大学のラグビー部監督・サントリーの監督を務め、現在もトップリーグで監督を務める清宮克幸氏、母親は大学時代ゴルフ部の主将を務めていたアスリートという一流アスリート同士から誕生しました。

清宮選手は幼少期からラグビーに通じ、もともと自分に適した野球というスポーツを小学4年生のときに選んで、その才能を開花させたと言われています。

また、サニブラウン・ハキーム選手は、父親はガーナ人で、母親がインターハイにハードルで出場しています。

サニブラウン・ハキーム選手は、スポーツ遺伝子のなかで優秀だとされている遺伝子である、RR型（パワー系・瞬発系に優れた遺伝子）をかなりの確率で受け継いでいます。

このRR型遺伝子は日本人では2割しか保有していない、瞬発力に優れたトップアスリート型の遺伝子とされています。ガーナなどの南アフリカ系の人の遺伝子は東洋人とは違い、ほとんどの人がRR型遺伝子を持っていて、こうした遺伝的な要素に差があるのではないかという研究もされています。

しかし、運動能力の遺伝率は10〜20%にすぎません。本当にすごいのは遺伝的な要素だけではなく、環境的な要素、後天的な要素が一緒にならないことには遺伝を生かせないということです。

つまり、運動能力を伸ばすには、環境的な要素、後天的な要素である親の存在が重

要なのです。

こうした環境、つまり練習環境のことを「トレーナビリティ」と言いますが、ただ、親の思いと子どもの資質とのズレなど、本当の才能を見きわめる（運動能力を100%に覚醒させる）のは簡単ではありません。

以上のことは、お子さんをトップアスリートに育てるという意味では重要ですが、ここで私がお伝えしたいのは、子どもの運動能力を伸ばすためには、親や良き指導者が欠かせないということです。

お父さん、お母さんが子どもと一緒に運動することにより、子どもは運動が好きになり、その環境のもとで運動が得意になっていくのです。

ちなみに、スポーツ遺伝子テストとは、たとえば、太っているとパワー系、やせていると持続力系などの見た目のイメージではなく、「肥満遺伝子のタイプ」によってパワー系か持続力系かなどを見ていくテストです。

先ほどの「バランス力」「瞬発力」「持続力」の3つの力のうち、どの力が突出して

いるかを計ります。スポーツ遺伝子には、次の3つがあります。

- ・瞬発力が高い↓RR型
- ・持続力が高い↓XX型
- ・瞬発力と持続力が同じ割合↓RX型（バランス型）

この本では、先ほども述べたように子どもを一流アスリートに育てる本ではありませんで詳しくは述べませんが、要するに、3つの能力に適したスポーツというものがあり、子どもにどのスポーツをさせれば伸びるかの参考になるというわけです（次ページ参照）。

ただし、注意していただきたいのは、運動の最大能力値を計るものではなく、「傾向を計る」ものであるということです。

しかも、スポーツ遺伝子を調べなくても、お父さん、お母さんであれば、あなたのお子さんが何となく瞬発力のある子なのか、持続力のある子なのか、バランス力のあ

## スポーツ遺伝子に適したスポーツ

---

### ●「瞬発力」の高いRR 型遺伝子

陸上短距離  
ウェイトリフティング  
重量挙げ  
空手  
柔道  
レスリング  
相撲



### ●「持続力」が高いXX 型遺伝子

陸上長距離  
ジョギング  
自転車  
エアロビクス  
ダンス



### ●「バランス力」が高い (どちらも同じくらいの割合)RX 型遺伝子

サッカー  
野球  
ラグビー  
陸上中距離  
バスケットボール  
テニス  
卓球  
バレーボール  
バドミントン  
ボクシング



る子なのかは感覚としてわかると思います。

とはいえ、このスポーツ遺伝子という考え方により、子どもが短距離適性か長距離適性かを知っておくだけでも、さまざまな種目で活躍をするために役に立ちます。

あなたのお子さんも、運動においてもと適正の高いものが存在するという事実だけでも覚えておくと、その後の子どもの能力を伸ばすのに役に立つと思います。



## あなたは子どもが大好きな運動を知っているか？

スポーツ遺伝子のお話をしましたが、子どもがどの力に運動適性能力があるからと言って、適性に合ったスポーツをさせることは必ずしも賢明ではありません。なぜならば、一流アスリートを育てることと、子どもが運動好きになって運動能力が伸びることとは大きな違いがあるからです。

むしろ逆で、子どもに無理に1つのスポーツをさせることで、その子どもが運動嫌いになってしまうこともあるからです。

一流アスリートを育てる親は、もともとその人が一流アスリートであつたりするからこそ、全面的なサポートを惜しまず<sup>お</sup>にでき、また挫折<sup>ざせつ</sup>しそうなときでも、経験からわかる適切な指導ができるのです。

あなたが一流アスリートでなくても、金銭的、精神的なサポートが必要になります。それこそ相当な覚悟が必要です。ですから、子どもが心からそのスポーツが好きになること、寝ても覚めてもそのスポーツに向かう子になるよう見守ることが親の役目だと思つています。

さて、そうした思いで子どもを見ると、子どもがどんな運動が好きなのかを考えることになります。そこで質問です。

「一般的に、子どもが大好きな運動というものをご存じですか？」

答えは「遊び」です！

遊ぶことは運動につながります。フランスの社会学者、哲学者のロジェ・カイヨワ

(1913～1978年)は遊びの重要性を『遊びと人間』という本のなかで説いています。

彼は「遊び」を「アゴーン(競争・文字どおり徒競走など)」「アレア(偶然・レットなど)」「ミミクリー(模擬・演劇やPRGなど)」「イリンクス(眩暈めまい・絶叫マシーンなど)」の4種類に分類しています。

この分類を子どもの遊びに当てはめると、次のようになります。

競争……かけっこ、鬼ごっこ、試合など、相手との勝負を競う遊び

偶然……じゃんけん、レットのような、結果の予測ができない遊び(スポーツ

ならば、試合結果の予測がつかない団体競技なども含むと言ってよい)

模擬……もの真似、ごっこ遊びなど、見たものになりきる遊び

眩暈……ブランコ、回転遊びなど、体の制御が難しい遊び

どれも、家庭もしくは近隣の公園で可能な遊びです。しかも、親子で遊べばコミュ

ニケーションをとることも可能な遊びです。

子どもの運動能力を伸ばすためには、家族の温かい支えから生まれる可能性が十分にあるということです。

## 子どもが得意な運動を探す方法

スポーツ遺伝子の観点から、また遊びという観点から、子どもが運動好きになり、その後、運動能力を伸ばすためのヒントが見つかりました。

では、あなたのお子さんの得意な運動を見つけ出すには、どうしたらいいのでしょうか？

それは、子どもにさまざまな種目を体験させ、本当に好きなものを見つけることです。

子どもたちは本当に好きなものに出会ったときは目を輝かせます。ですから、そんな興味津々な顔を見つけてあげることが得意な運動を探す方法の1つです。

とはいえ、たくさんの教室に行くのも大変です（今は多くの教室が体験入会というものを行っていますから、時間がかけられる人は体験の様子から判断することがベストです）。そこで、ポイントを2つご紹介します。

1つは、家のなかで遊んでいるものから興味を持つものを探すことです。

わが伊藤家では、クリスマス・誕生日など、プレゼントと呼ばれるものはすべてスポーツの道具でした。ボールに始まり、バット、ラケット、フライングディスクなど、たくさんの遊び道具としてスポーツ道具を与えてもらいました。

ボールを投げてみたり、蹴ってみたり、転がしてみたり。また、新聞紙で棒を作ってチャンバラごっこをしてみするなど……。

さまざまな遊びのなかから、子どもが好きな動きが必ずあるはずですよ。「好きな動き」ですので、ぜひさまざまな遊びをさせてください。プレゼントとしてもらうスポーツ道具は格別ですよ！

2つ目は、私が運営しているような運動教室に通ってみる事です。

宣伝のようで恐縮ですが（笑）、私の教室では、1年間で体づくりを含めた6種類の運動を体験できるプログラムを用意しています。信頼できる先生から子どももの得意を引き出してもらうことも選択として大切です。

私はこれを「総合運動」と呼んでいますが、日本にはまだまだこのような運動教室が多くないのが現状です。もしそうした教室が近くにないという場合は、次章以降で解説する各種運動ができるようになるコツを、子どもと一緒に実践してみてください。お父さん、お母さんが子どもと関わることにより、**信頼できる先生**と**なつていただき、「できた！」**という自信を子どもに与え、運動好きになり、グングンと運動能力を伸ばしてあげてください。



## まずは、子どもと一緒に体を動かそう

この章の最後に、大切なことをお伝えします。子どもの好きなことを探し当てた

ら、次はチャレンジです！

たくさんの挫折や失敗を経験することも子どもの成長の1つです。1回で芽が出るとは限りません。失敗はすべて経験だととらえて、すべて必ず役に立つものだと信じてください。本当に好きなものに当たるまで、どんどんチャレンジを繰り返し返してほしいと思います。

大事なのは、子どもと一緒に遊ぶこと、子どもと一緒に体を動かしてみることです。

とくに、お父さんは週末しか子どもと一緒に過ごす時間が取れない方が多いと思います。そんなときは子どもがやりたいという遊びを優先してあげて、その遊びのなかから、子どもの動きに注目してみてください。

「あつ、意外に粘り強く持続力がありそうだな」

「なかなか、すばしっこいな」

「バランス感覚がいいな」

など、それまで気づかなかった、子どものさまざまな一面が見られるはずで

す。そして、何より大切なのは、そうして過ごした子どもとの時間なのではないでしょうか。

私の父は、土日も部活動の顧問をしていたため、遊ぶことができたのは試合のない日曜日の夕方だけでした。

その遊びのなかで、教師だからといって指導されることはなく、ただただ越えられない高い壁として立ちはだかつてくれました。いわばライバルの役目です。その父を越えたい一心で無我夢中に練習に取り組みました。ですから、遊びを通して子どもなりに真剣だったことを思い出します。

あなたもお父さん（もしくは、お母さん）と遊んだ経験があるはずで

す。それは、子どもの成長にとっても大人になってからの記憶にとっても、なくてはな

らない経験だと、私は思います。

そうであるなら一石二鳥、子どもと遊びながら同時に子どもの好きな運動を見つけ  
て運動能力も伸ばしてしまう……。

こうなれば、あなたが子どもの運動に関して悩んでいる問題は解決したのも同じで  
す。子どもを運動好きにしてあげるとは、運動に対する悩みと同時に子育て全般に  
関する悩みも解決してしまうのです。

さあ、いよいよ次章からは実践的な解説をしていきます。

## 第2章の ポイントまとめ

---

- 運動を好きになり、運動を続けられれば、どんな子でも運動能力は伸びる。
- 習い事（スポーツ）をするなら、1つのことではなく多くの種目を経験させる（体験見学でもよい）。
- 親がやらせたい習い事ではなく、子どもが好きなものをやらせてみる。
- 運動能力を伸ばすためには「瞬発力」「持続力」「バランス力」を身につける。
- 子どもが大好きな運動は「遊び」。
- 子どもと一緒に運動をすることで、子どもが大好きな運動を見つける。