

子どもの発育発達に欠かせない運動 ③



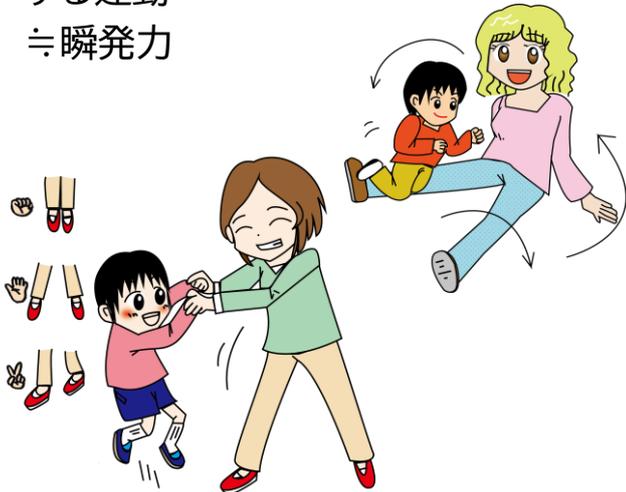
子どもの成長に必要な動きって？

答え

運動神経がよくなる【36の動作】を積極的に実施しましょう！

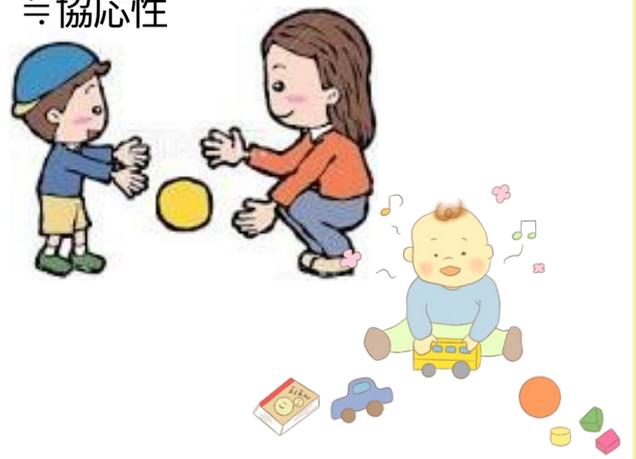
移動系運動スキル

歩く、走る、飛ぶ、這う、スキップなど、今いる位置から別の場所へ移動する運動
≡瞬発力



操作系運動スキル

ボールを投げる、蹴る、打つ、捕るなど、ものに働きかけたり、動かしたりする運動
≡協応性



バランス系運動スキル

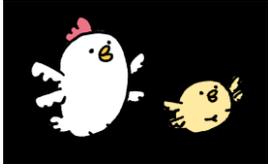
バランスをとる、回る、転がるなど、不安定な場所で姿勢を保つ運動
≡バランス力



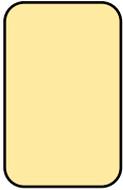
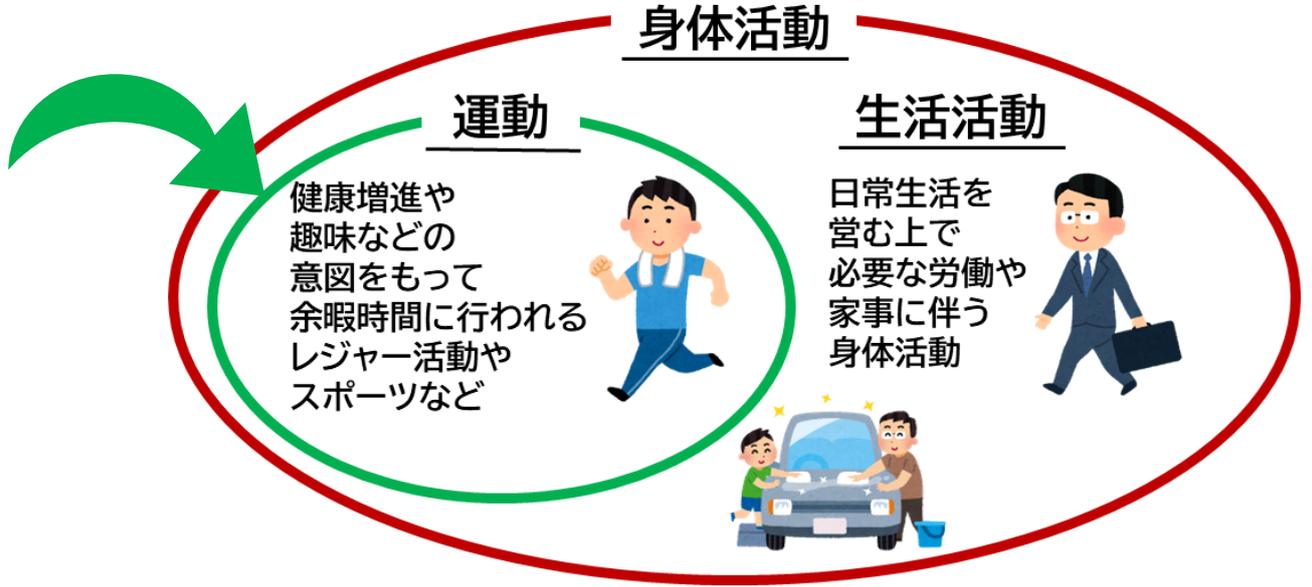
非移動系運動スキル

その場で、ぶら下がったり、押したり、引いたりする運動
≡筋力・持久力





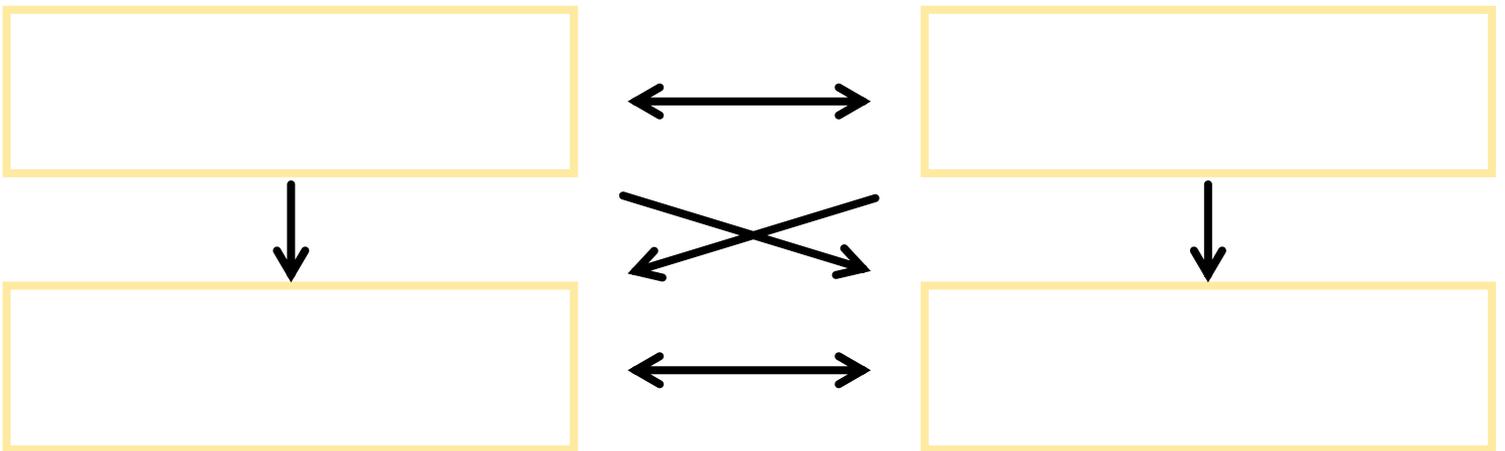
Z



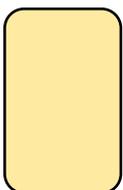
{
{
{



Z



Borehamet al., 2001



{

>

