

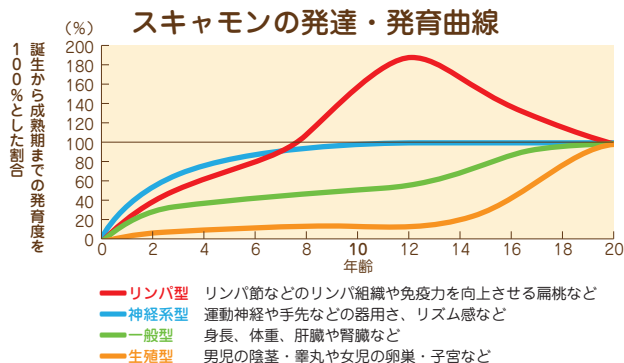
＼運動・スポーツの大切さを科学的に解説！

子供の発達特性 各器官の発達には特徴があります

人の体は、成長過程において各器官がそれぞれ特徴をもって変化していくとされています。

生後2歳頃までの体の大きさの変化は著しく、身長、体重は急激に増加していきますが、その後、幼児期にはその増加が緩やかになり、年々少しずつ成長していきます。一方、脳、神経系器官は生後の急成長から幼児期に入っても引き続き著しく変化し、発達していきます。

こういった特徴を背景に、子供たちはいろいろな動きができるようになり、運動機能は劇的に変化していきます。幼児期には、走ったり、跳んだり、転がったり、あるいはボールを投げたりなど、さまざまな動きとの出会いを楽しめる環境にあることが大切です。その後、思春期頃に体が再び急激に大きくなる時期を迎え、筋



力や持久力も発達し、大人の体へと進んでいきます。

しっかりした体をうまく動かすことができる土台作りは幼少期にあり！と言えるかもしれません。

運動が 体の育ちを 支える

今月の予定 2017年 4月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						