



運動ができる・できない その差はなぜ生まれるの？

「うちの子は運動ができない」ということを時々聞きますが、運動能力は遺伝で決まるのでしょうか？今回は運動に関する発達についてのお話です。

○幼児期

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会というところで発行しているパンフレットに「幼児期に身につけておきたい動き36」というのがあります。日常生活、遊び、運動をしていく中で子どものうちに経験しておくことが必要な動きだそうです。どうしても「ケガをしないように」と考えてしまいがちですが、多くのことを経

験しておくことが必要ようになります。

○5・6才～小学生

脳・神経機能の発達が盛ん。そして物まね上手

「三つ子の魂百まで」というように、この時期に走る・投げる・跳ぶ・蹴る、打つ・泳ぐなどの体験を多くすることで習得した動作は体に染み付きます。

また、敏捷性（びんしょうせい）。動作の素早さ）やケガなどの回避能力が身に付くのもこの時期。最近の子はケガが多いといわれますが、転んだときに手が出ない子もいるそうです。この時期に、室内で少人数で遊ぶより、外に出て運動する、遊ぶことが重要です。

さらに、9才から12才くらいは、体の動きをコントロールできるようになり、先の動きを読めるようになっていきます。また、見ただけですぐにその動きを習得できてしまうという特徴が見られます。これらのことからこの時期は「ゴールデンエイジ」と呼ばれます。

○中学生

呼吸・循環機能の発達が盛ん。でも「頭を使うと動けない？」

軽い負荷がかかった状態で、持続的な運動をすることで、動作を継続させる能力を身に付けていくのがこの時期です。また、発達の差は多少あるものの、筋肉の量も16才くらいまでに大人とほぼ同じになっていきます。骨の成長が活発で、体も大きくなっていきますが、筋肉の成長がそれについて行けず、さまざまな障害も発生しやすくなります（特に膝や腰、肩、肘など）。ほとんどのケガはストレッチをしつかりとすることで防げます。最近の子どもたちは体の硬い子が多く見られます。

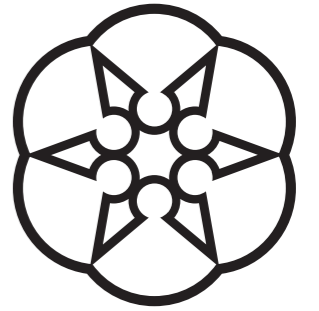


柔軟運動、ストレッチをしっかり行いましょう。

そしてこの時期、それまでにできていた動きができなくなったり、すぐに動きを習得することができなくなったりしていきます。これは、体の成長が急激であることと、動きを頭を使って考える・理解するという傾向が強くなってくるからです。私たちはすぐに「考えて動け！」と言ってしまいがちですが、この時期の子どもたちは考えることで動けなくなるといった不思議な現象です。でもこれは「なんとなく」から「頭を使う」という無駄な動きや不要な行動をなくするための発達です。運動に限らず、考えすぎないでとにかくやってみる、というのが大切な時期のようですね。

※711かぐく動くこみかぐー！

「危ない」といつてやらせないより、うまく環境を整備してあげて、たくさん遊ばせ、また一緒に遊び、多くの経験を積み重ねることが運動を苦手にならないコツです。さあ、いろいろな事に挑戦させてみましょう！



食生活改善推進員協議会

こんにちは！ヘルスマイトです

問合せ 食生活改善推進員協議会事務局(ゆめりあ内) ☎72-2000

私たち食生活改善推進員協議会（通称ヘルスマイト）は、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、家族や地域の方々に食の大切さを伝えていくボランティア団体です。平成7年に設立され、今年度で設立20周年を迎えます。活動の中で、自己学習の機会として、年2回自主研修会を行っています。その中から、カルシウムをテーマとしたおすすめレシピを2品ご紹介します。

青しそご飯

カルシウムが豊富なスキムミルクと一緒に炊飯します。さらに干し海老、白ごまも加え、青しその風味が良い、カルシウムたっぷりのご飯です。

材料（3合分）

米	3合
スキムミルク	大きじ3
青しそ	10枚
塩	小さじ½
干し海老	10g
白ごま	7g

作り方

①米はといで30分ほどおいてから、スキムミルクと塩を加え、よく混ぜてから炊く。

②フライパンに干し海老、



白ごまを入れて火にかけて、海老がカリッとするまで煮る。

③青しそはよく洗い、茎をとって千切りにする。

④ご飯が炊きあがったら、食べる直前に②と③を混ぜ合わせる。

○1人分 184kcal
塩分 0.3g
カルシウム 63mg

チーズ生春巻き

チーズはカルシウムが豊富なだけでなく、身体への吸収率も他の食品に比べて高いので、カルシウムを摂取するには最適な食品です。

材料（4人分）

生春巻きの皮	4枚
パプリカ	30g
キュウリ	1本
大根	30g
レタス	30g
薄切りロースハム	2枚
さけるチーズ	1本
マヨネーズ	10g
粉チーズ	10g
牛乳	大きじ1と½
レモン汁	大きじ½
豆板醤	少々
塩・こしょう	少々

作り方

①パプリカ、キュウリ、大根は千切りにする。レタスは大きめの千切り、ロースハムは細切りにする。さけるチーズは細かくさいておき、全て混ぜ合わ



せておく。

②Aをよく混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。

③まな板と、水（分量外）を入れたボウルを用意する。その水に、生春巻きの皮をさっとくぐらせ、まな板の上に広げる。

④生春巻きの皮の上に、①の¼量をのせて、しっかりと巻く。

⑤4等分に切り分けて、盛りつけ、②のドレッシングを添える。

○1人分 109kcal
塩分 0.8g
カルシウム 109mg