



みなみっ子

学校教育目標

自立

協働

創造

71号

令和8年10月2日(金)

南城市立大里南小学校

文責 校長 與儀 毅

いろいろな動きを体験することの大切さ

「スポーツの秋」に体を動かす習慣をつける際、小学生の時期は単一の競技に絞るのではなく、多様な運動を経験させることが将来の運動能力や健やかな成長においてきわめて有効です。スポーツ医学や運動生化学の観点からも、小学生期の特定スポーツへの偏りは「早期専門化」と呼ばれ、そのリスクが懸念されています。

1 多様な運動に触れたほうが良い理由

小学生期(概ね5歳~12歳)は、人生の中で最も神経系が急速に発達する時期で、見た動きをすぐに習得できる特別な期間です。あらゆる動作の土台(コーディネーション能力)が整う時期でもあります。「走る・跳ぶ・投げる・捉える・ひねる・バランスをとる」といった基本動作のバリエーションを多く経験することで、脳から筋肉への指令回路が網の目状に張り巡らされます。多様な身体操作を覚えた子は、中学・高校以降に本格的に一つの競技へ絞ったときも、新しい技術を吸収するスピードが段違いに早くなります。将来の伸び代(応用力)が大きくなります。

2 ひとつの競技だけを行うデメリット(早期専門化のリスク)

ひとつの種目に絞り、同じ動作ばかりを繰り返すことには、成長期特有の大きなデメリットが存在します。

スポーツ障害(オーバーユース)の危険増加: 成長期の骨や関節・腱は未完成です。投球障害肩、野球肘、オスグッド病(膝の痛み)、足底筋膜炎など、特定部位の使いすぎによるケガのリスクが急増します。

身体バランスの偏り: 片方の動作(サッカーの利き足での蹴り、テニスや野球の片振りなど)ばかりを繰り返すことで、骨盤や背骨の歪み、左右の筋力差が生じやすくなります。

早期のバーンアウト(燃え尽き症候群): 幼少期から結果や勝利至上主義にさらされることで、精神的なプレッシャーが蓄積し、「運動そのものが嫌いになる」「小学校高学年でやめてしまう」ケースが少なくありません。

3 近年のプロアスリートも意識する「マルチスポーツ」

近年、トップレベルのアスリートや指導者の間でも、幼少期の「マルチスポーツ(複数競技の経験)」や、単一競技における「バランスの良い身体づくり」の重要性が当たり前になりつつあります。実際、メジャーリーグ(MLB)やNFL(アメリカンフットボール)など海外のトップ選手は、高校・大学時代まで複数の部活(冬はバスケットボール、夏は野球など)を掛け持ちしていたケースが主流です。また、日本のトップ選手も、幼少期に「スイミング(全身運動・柔軟性)」や「体操(空間認識・体幹)」を並行して習っていた人が多く存在します。

保護者や指導者が意識したいポイント

遊びの要素を取り入れる: 公園遊び(鬼ごっこ、木登り、ボール遊び)は、自然と多様な運動要素が詰まった最高のトレーニングです。

シーズン制や習い事の組み合わせ: 「夏は水泳、秋・冬は陸上やサッカー」といったように、季節や曜日で異なる動きを組み合わせるのも効果的です。

※小学生のうちは「専門技術を高める」ことよりも、「どのようなスポーツにも対応できるしなやかでバランスのとれた身体と、体を動かす楽しさ」を育むことが、長期的な成長への一番の近道になります。

小学生の運動：1つの競技に絞るより「多様な経験」が一生の武器になる

小学生期(5~12歳)は神経系が最も発達する「黄金期」。この時期に多様な運動を経験し、「運動の土台」を作ることが重要です。



黄金期に「多様な動き」を経験すべき理由

神経系が急発達する一生に一度のチャンス



5~12歳は、見た動きをすぐに習得できる特別な期間です。

脳から筋肉への指令回路を網の目状に広げる



走る・跳ぶ・投げる等の多様な動きが、あらゆるスポーツの土台を作ります。

中学・高校以降の「伸び代」が圧倒的に変わる



多様な身体操作を覚えた子は、後から専門競技を始めた際の吸収が早いです。

早期専門化のリスクと「マルチスポーツ」のすすめ



早期専門化のリスク

リスクの種類	具体的な症状・影響	具体的な症状・影響
身体バランスの偏り	野球肘、オスグッド病(膝痛)など特定部位の使いすぎ	骨盤や背骨の歪み、左右の筋力差の発生
バーンアウト	精神的プレッシャーによる「燃え尽き」や運動嫌い	

世界のトップ選手は「マルチスポーツ」が主流



MLBやNFLの選手も、若い頃は季節ごとに異なる競技を掛け持ちしています。

「遊び」こそが最高のトレーニング



鬼ごっこや木登りには、多様な運動要素が自然に詰まっています。