

子どもの年齢に応じた発達特性 9~12歳

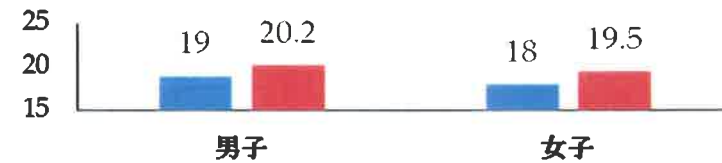
★9歳~12歳頃★



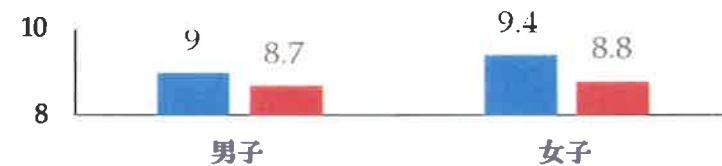
神経系の発達がほぼ完成に近づき安定するため、運動の即座の習得ができる時期とされています。「即座の習得」とは、新しい運動を何度か見ただけで、すぐにその運動を大まかにこなしてしまうことで、それまでの段階で様々な運動を経験し、神経回路を形成していることが重要となります。

小学生の体力テストの結果

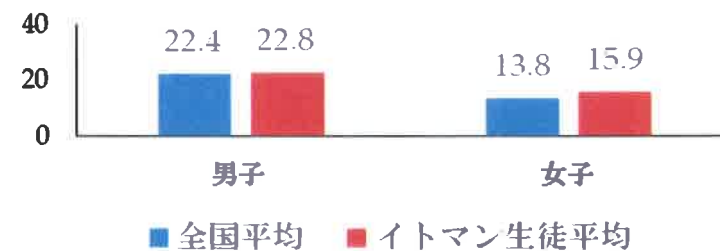
握力 (kg)



50m走(秒)



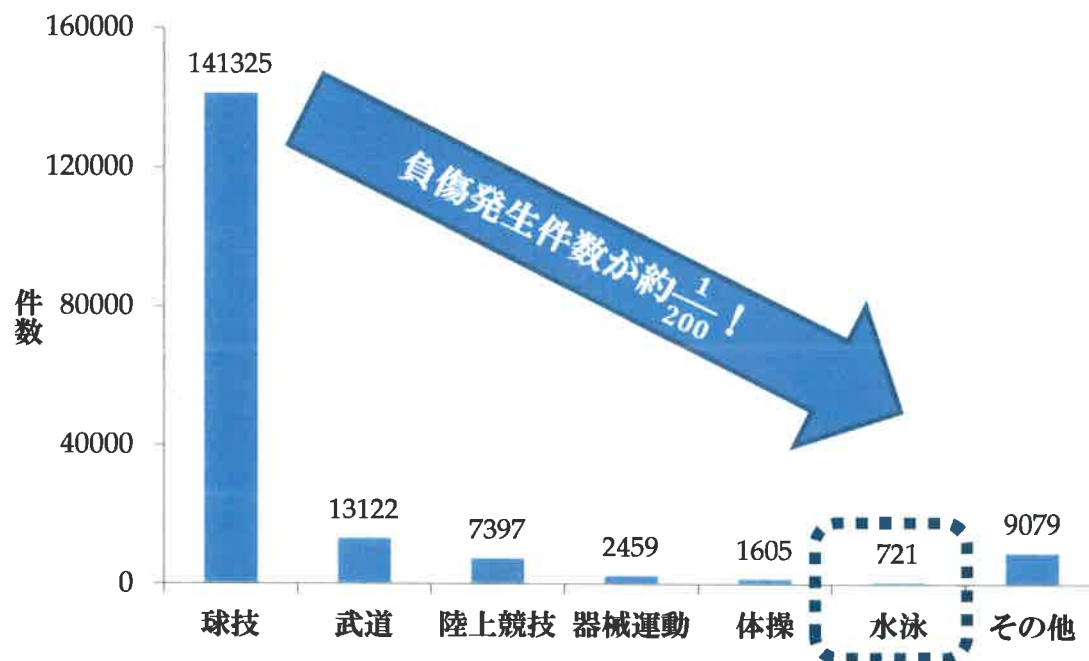
ソフトボール投げ(m)



子どもの成長過程に適した運動をすることは子どもの将来へ繋がります。水泳はそういった運動の一つです。

②水泳の体における効果に関する調査

水泳はケガをしにくい運動



※体育的活動中の運動種目別の負傷発生割合
(独立行政法人日本スポーツ振興センター 平成20年)

水中では浮力により、体重が陸上の約10分の1となります。

水泳は陸上で行う運動に比べ、関節への負担が軽減されるため、ケガのリスクが低く安全にできる運動です。

水泳による基礎体力の向上

水泳は、**有酸素運動**であり、かつ**全身運動**であるため、短時間で多くのカロリーを消費することができます。また、**水温**が約30度と体温より低いため、体温低下を防ごうと熱代謝を活性化させます。

このことから、水中で行う水泳は、陸上での運動に比べ、消費カロリーが高くなります。

【図】

運動環境	運動の種類	50kgの人が30分間運動した時の消費カロリー
水中	水泳	約158kcal
陸上	普通歩行(時速4km)	約79kcal
	早歩き(時速6km)	約131kcal
	軽いサイクリング	約105kcal

【図】 運動の種類別消費カロリー

水泳をすることで、基礎体力を向上させ、現代の子どもたちの体力低下を防ぐことができます。

そして、水泳が様々なスポーツの土台となります。