

2018.6.27 (水)



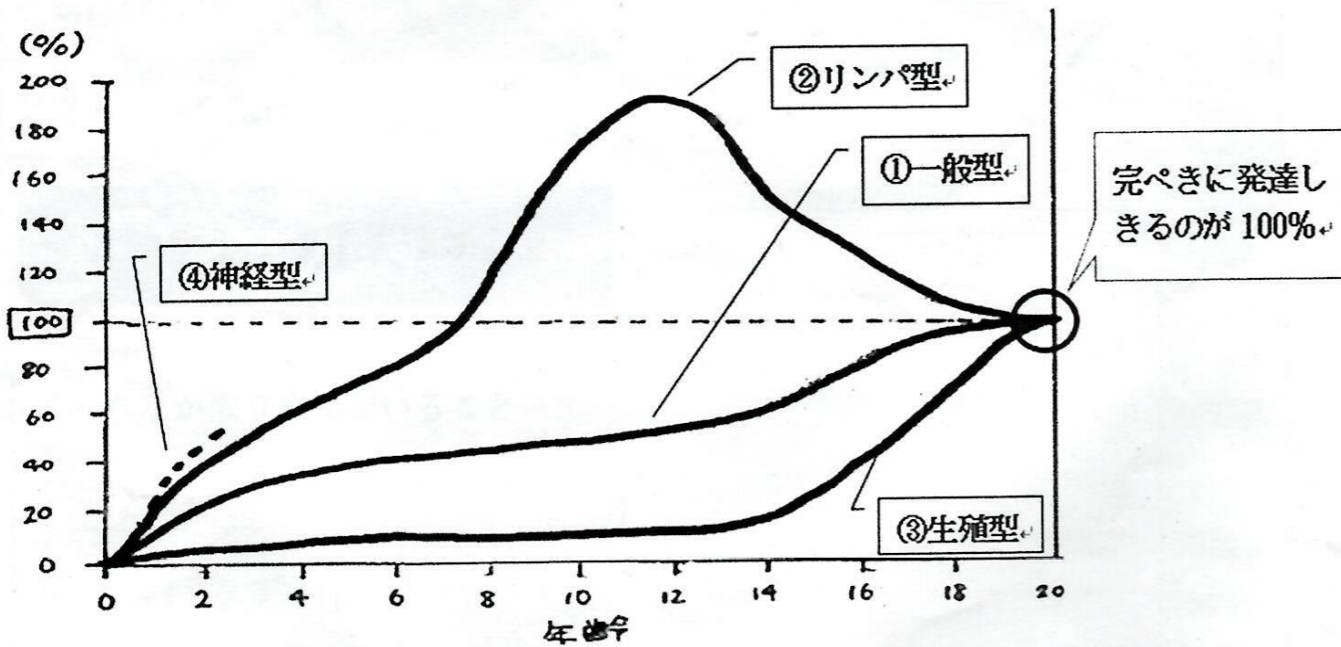
若藤先生が作る通信だよ

## ゴールデンエイジって知っていますか？

### はったつきよせん スキャモンの発達曲線

.....子どもの体がどのように発達していくかをグラフに表したもの

- ①一般型.....身長や体重などの発達 (思春期に変化があらわれる)
- ②リンパ型.....リンパ系組織の発達 (免疫力に関係する、かぜにかかりにくくなる)
- ③生殖型.....男子 (精巣) 女子 (卵巣・子宮) などの発達
- ④神経型.....自分の身体を思った通りに動かす神経の発達



運動能力の向上に関する神経型が伸びる時期は  歳 ~  歳とされ、

とよぶ



神経型...  
小学4年生の時期がゴールデンな期間だよ  
今がとても大切だよ

## 小学生の時期の運動・スポーツへのとりくみ方がとても大切！！

神経型は、一度その経路ができあがるとなかなか消えません。  
たとえば、いったん自転車に乗れるようになると何年間も乗らなくても、いつでもスムーズに乗れるということです。



さらにゴールデンエイジのときには「即座の習得」と言われる、

動きを見ただけですぐまねたり、短い時間で技術を習得したりできるようになります。

今までできなかったことも動き方を教えてもらうことですぐにその動作ができるようになることもあります。

さあ、小学生の時期にいろいろな運動・スポーツを経験しよう！

走る・投げる・とぶ・打つ・泳ぐ・回る

### 睡眠のはたらき

- ① 体のつかれがとれる
- ② 心が落ち着く
- ③ 成長ホルモンが出る
- ④ 記憶力が高まる
- ⑤ 病気から体を守る

③成長ホルモン...身長をのばし、筋肉などの発達をうながすホルモン

22時から深夜2時の間に多く出るので、22時までにはねるようにしましょう。

睡眠のゴールデンタイム

### 朝ごはんのはたらき

朝ごはんを食べてから太陽の光に30分以上当たると、  
元気のホルモン「セロトニン」が増える。



運動能力をのぼすためには食事・睡眠が大切

