

子どもの成長におすすめの遊び ボール遊びと運動能力



【投げる力が低下している!?】



最近の子ども達は「投げる力」が弱くなっているとスポーツ庁が実施した体力テストで報告されています。特に小学生男子は低下傾向です。その理由にはボール遊びの機会が減ったことが挙げられます。

ボール遊びと協調性

①投げる



②捕る



③蹴る



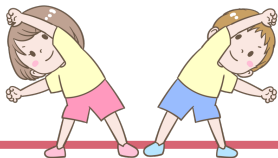
④弾ませる



ボール遊びはこうした動きのほか、打つ、転がす、避けるなど多くの遊び方があります。



ボールは使い方のバリエーションが多いので、**カラダをねじる、大きく開く、バランスをとる、素早く避ける、タイミングを合わせる**など遊びに合わせる必要があり、**力加減**もいるので自然と動きの協調性が身についていきます。



目の機能も高まる！



ボール遊びは空間認知能力にも関係しています。空間認知とは距離や形、速度などを理解するのに大切な能力です。

飛んできたボールを目で追うので、動く物体を目線を外さずに注視する能力「**動体視力**」も身につきます。

これは判断力や瞬発力が高まるとされ、大人になっても「**自動車の運転**」などで必要となる能力でもあります。



手先の器用さとバランスにも関係

スロベニアの研究では、6～7歳のお子さんに週2回 45分のボール遊びを約2ヶ月行くと細かな作業のスキルが向上したことが報告されています。

またバランスの能力も良くなったことも示されているのでボールを使った遊びは積極的に取り入れていただくことをオススメします！



アメリカの研究ではボール遊びを取り入れることで、学力が向上したことも報告されているので、子どもの認知機能を高める働きもありますよ！

