

「スポーツは健康にも精神にも大きな成長を与えてくれる」

と、よく言われます。

とくに子どものころにスポーツをさせることは、身体の成長に大きな影響を与えるため、非常にメリットも大きくなっているのです。

学校でも体育の授業で子どもに運動をさせていますが、それ以外にも部活動やクラブ活動でスポーツを行うことで、子どものポテンシャルを最大限に引き出せることでしょう。

子どもにスポーツをさせることにより生まれる、4つのメリット

メリット①：子どもの運動神経を大きく成長させることができる

子どもの身体的成長、とくに運動神経を成長させるにあたって、スポーツをさせることは大きなメリットになるのです。

まず子どもには、運動神経が著しく発達する時期があり、これを「ゴールデンエイジ」と呼びます。具体的な時期としては5歳～12歳、ちょうど幼稚園の年長さんから、小学校を卒業するくらいまでが該当します。この時期はとくに神経伝達の成長が著しいといわれていて、神経系の成長はおおむね12歳ごろまでに大人と同じレベルにまで発達するのです。

運動神経学の文脈では「スキヤモンの発育曲線」という、20歳時の臓器を100%とした場合の、発育増加率を示したグラフがよく用いられます。そのなかでも子どもの神経系の発達は、12歳ごろまでにほぼ100%に達し、それ以降は平坦な線を描くのです。つまり、12歳までにさまざまな動作をスポーツによって培うことで、とくに運動神経において著しい成長が見込めます。

メリット②： ゴールデンエイジは様々な動作を習得しやすい時期でもある

ゴールデンエイジにスポーツをするべき理由は、「動作を習得しやすい時期であるから」というポイントも大きいといえるでしょう。

ゴールデンエイジの中でも、8歳～9歳ごろはこうした動作の習得能力に関して、ピークに達する時期でもあります。こうした時期には、子どもはさまざまな動作を「意識せずとも感覚で、見様見真似ですぐに習得してしまう」という、驚異的な能力を発揮します。

そのころに「投げる」「走る」「蹴る」「ジャンプする」といったさまざまな動作をスポーツによって獲得すると、非常に早い段階でしっかりとした動作を習得できるのです。この時期までにスポーツを行っておくと、総合的な身体能力や運動神経が著しく優れることにもなります。そしてその際に取得した動作は、大人になるまでその基礎の部分は失われることはありません。

ゴールデンエイジの終盤にあたる10歳～12歳ごろの時期には、こうした動作取得能力は著しく低下していきます。さまざま動作を考えなくても習得できる時期に習得しておくと、合理的にスポーツに適した体を作ることにつながるというわけです。

メリット③：身体的成長による「良い変化」も多い

子どものころにスポーツをやっておくと、運動神経だけでなく骨や筋肉、体力などのフィジカルな面も大きく強化されていきます。身体の著しい成長期は中学生ごろからはじまりますが、こうした骨や筋肉の成長と体力向上・心肺機能の強化といった効果は、生活においてよい変化をもたらしてくれるのです。

なかでも骨や筋肉がしっかりつくことによって丈夫な体つきになるというのは、人生を長く健康に生きていくうえでも非常に大きな変化といえるでしょう。基礎体力の向上によって疲れにくい身体になることも大きく、疲労回復力もあがって活動できる時間を大きく伸ばせます。

そして先述した運動神経の発達によって、とっさの危機回避能力も向上します。俊敏に動けることで、思わぬ事故や怪我を防げるのです。こうしたリスクは回避するに越したことはないので、大きな意味があります。さらには心肺機能の強化によって、しっかりとした呼吸ができるようになることは、脳や全身の隅々にまで栄養をしっかり行き渡せることにもなります。総合的な成長に大きく寄与することは、間違いないといえるでしょう。

このように成長という効果に付随する「変化」も、注目すべきものがあります。

メリット④：スポーツは身体だけでなく心の成長にもつながる

スポーツはこうした身体機能だけでなく、精神的な成長にもつながるところが非常に重要です。

そのなかでもとくに大きく伸ばせる、3つの要素があります。まずひとつは「勇気」が身につくことです。スポーツをやっているとさまざまな高い壁や、乗り越えるべき試練が立ちはだかってきます。こうした試練に直面したとき、あえてその試練にチャレンジしていくひたむきな精神は、やがて「勇気」に変わっていくのです。

スポーツの世界以外でも、勉強や仕事・人間関係において、人生を左右する決断を行う機会はかならず訪れることでしょう。そのとき心のなかに勇気をもっていれば、果敢に挑戦していけます。それは人生における可能性を、ぐんと伸ばすことにつながることでしょう。

もうひとつの要素は、「行動力」です。前述のような試練に直面したときだけでなく、ここぞというところでいかに最大限に動けるかというのは、スポーツの勝敗を左右する非常に大事な要素になります。これはスポーツ以外のさまざまな場面で発揮される能力となるわけですが、人生なにごとにも行動力で決まるといっても過言ではありません。

3つ目の要素は「自信」です。これは子どもの成長におけるよい循環を作っていくうえで、欠かせない要素です。子どもは自信をつけることでより大きく、より強く成長していきます。自信がつくことによって、「勇気」や「行動力」をも伸ばしていけるうえに、多少の失敗にくよくよすることもなくなることでしょう。

また「勇気」と「行動力」で試練を乗り越えたことも、「成功体験」として自信や自己肯定感を生み出してくれます。自己肯定感が高まることで一つひとつの行動に躊躇がなくなり、よいパフォーマンスを遺憾なく発揮できるようになることでしょう。この3つの要素は密接につながりあって、相互に影響を与えあって、子どもの成長に大きく寄与するのです。