

S.K.I.P とは

子供を育てる親として願うことは、お子さん自身が自分の身体に不自由を感じることなく成長し、親はその姿を見守ることだと思います。楽しそうに運動し、スポーツに参加するお子さんの姿は、私達親の幸せでもあります。まだ見ぬお子さんの可能性を引き出し、最大に運動能力を発揮できる身体作りをする。

そんな夢のようなプログラムが S.K.I.P です。

私たちは、子供の頃にたくさん身体を動かして遊びながら成長していきます。しかし、最近のお子さんは、公園や空き地などの遊ぶ場所や、遊具も少なくなり、また習い事や、学習塾に通う日が増えたことで、体を動かして遊ぶ時間も少なくなってきました。結果、12歳頃までに発育発達しているはずの運動能力が低下してきました。実際に文部科学省が調査した1985年と2010年の小学生を対象とした体力テストの結果を比較すると反復横とびを除くほとんどの種目で、記録が下がっているとのデータもあります。何もないようなところで転んだり、人ごみでよく人にぶつかったり、集中力が続かなく、落ち着きがないなど日常生活でも、お子さんの変化に気がつくこともあります。学校体育とは、本来子供の時期にたくさん遊んでいれば自然に発育発達する能力を見る為の一つの見方ですが、今、私たちの子供の様子が変わってきています。

そしてもう一つの重要な要素として欠かせないのが、両眼視機能です。実は身体を動かす前に必要な情報量の90%以上を集めているのが眼の役割です。先にも紹介したデータのように運動能力の低下と同様に、生活環境の変化が両眼視機能に大きな影響を及ぼしています。外で遊ぶことが少なくなり、ポータブルゲームやテレビゲームが主流になり、学習塾に通う時間も増えたことで、近い距離で眼を使う時間が増えました。今のお子さんは、身体を動かすために必要な情報を集めることも困難になってきているようです。

子供の運動神経が発育発達する為に必要な要素はたくさんありますが、例えば自転車の乗り方を覚えたり、車を運転したり、階段を登ることも実は運動神経のおかげです。本来は自分の身を守る為の能力とさせていただくと良いと思います。参照：スキヤモンの発育発達曲線

S.K.I.P とは、お子さんが成長していく段階で必要な、本来発揮できるべき能力を伸ばすプログラムです。その要素は9つあり、

1. ビジョントレーニング、
2. 定位能力、
3. 変換能力、
4. 連結能力、
5. 反応能力、
6. 識別能力、
7. リズム能力、
8. バランス能力、
9. 複合スキルです。

1は、両眼視機能を含めた能力の向上、2～8はコーディネーション能力といって運動能力を伸ばす為のもの、9は野球やサッカー等の実際の運動に必要な動きそのものです。

S.K.I.P を12歳までに経験することは、その経験した時間の分だけ、お子さんにとってプラスとなり、本来持っている運動能力を引き出す結果となります。

参照：コーディネーション能力

定位能力	相手やボールなどと自分の位置関係を正確に把握する能力
変換能力	状況に合わせて、素早く動作を切り替える能力
連結能力	関節や筋肉の動きを、タイミングよく同調させる能力
反応能力	合図に素早く、正確に対応する能力
識別能力	手や足、用具などを精密に操作する能力
リズム能力	動きを真似し、イメージを表現する能力
バランス能力	不安定な体勢でもプレーを継続する能力

参考資料

「スキャモンの発育曲線」

スキャモンの発育発達曲線

運動神経と呼ばれる神経系の発達は生まれてから12歳頃までに大人と同じほぼ100%に達します。

プレゴールデンエイジ

5歳～8歳ころまでは特に神経系の発達が著しく、神経回路の配線が急ピッチで進んでいる時期、運動能力の基礎はこの年代で形成されます。いろいろな遊びを経験させ、身体を動かすことの喜びを教える時期でもあります。

ゴールデンエイジ

9～12歳ころに動きの巧みさを身につけたり、プロが見せるような高度なテクニックもこの頃身につけます。見たまま感じたままのイメージに従って身体全体で技術を習得していく特別な時期です。

