

なぜプレゴールデンエイジなのか？



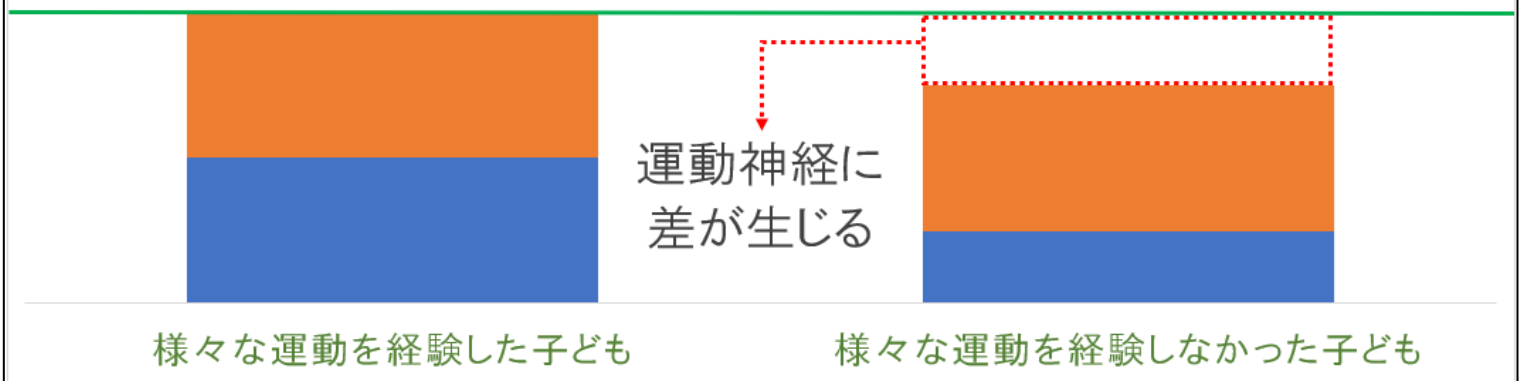
一生に一度の運動神経が急速に発達する貴重な時期をゴールデンエイジ期といいます。ゴールデンエイジは9歳頃～12歳頃の期間で、あらゆる動作を短時間で覚えられる時期です。教えられたことを即座に実行(即座の習得)でき、自分の能力にすることが可能です。ただし「即座の習得」はプレゴールデンエイジ期(5歳頃～8歳頃)に多種多様な動きを経験していることが必須です。

プレゴールデンエイジ期に運動能力の基礎を習得していないとゴールデンエイジ期で思い通りの動きができません。

下のグラフのように、プレゴールデンエイジ期に様々な動きを経験してきた子どもと、そうでない子どもとでは、ゴールデンエイジ期に同じだけ運動神経が発達しても最終的には差が出てきます。

プレゴールデンエイジ期の運動経験による運動神経の差

■ プレゴールデンエイジ期の運動神経発達量 ■ ゴールデンエイジ期の運動神経発達量



つまりプレゴールデンエイジは運動神経において最重要な時期

しかし・・・

運動したい子どものためだけの時期ではありません！！

運動をする子どもにとって大切な時期であることはもちろんですが、運動しない子や運動が苦手な子も、生きていくうえで、ある程度の運動神経は必要です。

いざというときに自分の身を守れるよう、少しでも運動の基礎を高めていくことが求められます。

**『運動あそび教室EPA』は、
運動が得意な子も苦手な子も全ての子どもが対象となります。**