

スキヤモンの発達曲線

成長の度合いにあわせてトレーニングの内容を変えていくが必要になります。

■小学生の時期は、神経系の発育が著しく、「基本的な運動動作の習得」を目標に様々な運動や競技を体験させ「動きをつくる」ことが大切。

この時期の子どもの年代は『ゴールデンエイジ』とよばれ、何をやってもすぐできてしまう年代。(『即座の習得』)

■中学生の時期は主に呼吸・循環器系の発育がさかんになるので、有酸素運動を十分に行い「持久力をつけること(ねばり強くなること)」を目標にする。

■高校生の時期は骨格、筋力の発育が著しいので「力強くなること」を目標にする。

