

なぜ、ボール遊び運動が必要なのか？

小山啓太先生 (群馬大学講師)



「手」は最も優れた感覚器であり、運動器です。その手指を巧みに使う「投げる捕る」の運動により、脳の広範囲が刺激を受けて活性化します。その結果、脳細胞とネットワークが増強され、運動と脳に顕著な発達が見られるようになります。

なぜなら携帯電話、テレビゲーム、机の上での勉強は、手指を使うとはいっても、同じ動きしかしません。体を物理的に移動させて汗をかいたり、暑さや疲労を感じたりすることがなく、脳や体の極めて限られた領域しか働いていない状態になります。これでは、五感を働かせて豊かな感性を養うという最も大切なことができません。

「投げる、捕る、打つ」は人間が習熟すべき基礎運動能力

米ハーバード大学などの研究者により2013年科学誌Natureに発表された論文によると、200万年前ころからみられたヒトの狩猟活動は、石などの硬い物を高速で投げることで可能となり、それが肉(脳と体を発達させるタンパク質)の獲得につながり、大きな脳をもつ進化を促したと説明しています。

研究者らは、人類に極めて近いチンパンジーでもできない高速で正確に「投げる」という運動を可能にするため、人は進化したと唱えます。肩の位置が低く、肩幅は広くなり、骨盤は大きく安定し、ねじれた上腕骨を持つ、これらの骨格、身体的特徴がヒトには存在し、この特性がなければ「投げる」能力は可能にはなりません。

高速で正確に物を投げる能力の獲得により、人間は食物連鎖の頂点に立ち、繁栄したとすると、上から投げるという手足を運動した複雑で巧みな運動を行うことが、人間らしい脳と身体、体力の発達と成熟、さらにはコミュニケーション能力など社会性の発達に大きく関係していると考えられるのです。

ボール運動が苦手だと、 体育や外遊びを好きになれない

身長、体重など子どもの体格は向上しているにもかかわらず、
体力・運動能力が低下しています。

(「子どもの体力の現状と将来への影響」文部科学省、2016)

特に著しいのがボールを投げる力と握力の低下

適時期にボールと親しむ経験がないと、手でボールを扱う種目が多い体育やスポーツを上手に行う能力が未熟のまま、運動や遊びに楽しさを感じられず、運動嫌い、体力低下につながります。

〈ボール運動は生きる力を養う〉

バランス

空間認知

適応力