

## スポーツ概論

## 体力向上の科学的基礎について知ろう ②

日時：令和4年9月1日（木）

場所：創志レクチャールーム

講師：仙台大学助手 浅野勝成先生

★ストレングス&コンディショニング（S&C）

対象：スポーツ創志科2年生

内容：①発育・発達について

②スキヤモンの発育

③PHV

④発育発達に応じたトレーニング

⑤早熟と晩熟



## ゴールデンエイジ

ゴールデンエイジ（10～12歳）は、子供の身体能力、運動能力が著しく発達する時期！子どもの頃に様々なスポーツ・動き・遊びをより多く経験し神経回路を形成することで将来の運動能力にも強く関係してくる！

発育・発達とは？

発育：体重や身長など数字で表せる変化

発達：質的な変化 ex:赤ちゃんが言葉を話せるようになったなど

子どもは年齢を重ねて成長していくなかで4つのカテゴリに分かれて発育

## スキヤモンの発育

### □リンパ型

胸腺、扁桃、など免疫機能を果たす組織の発達

### □神経型

脳全体の重さを基本に脳などの神経系の発達

5～6歳には90%

12～14歳で100%まで発達

### □一般型

身長、体重、筋肉の発育

### □生殖型

生殖（内臓系）の発育

