

# ゴールデンエイジとは？



「ゴールデンエイジ」という言葉を聞いたことがありますか？

9～12歳頃が神経系の発達がほぼ100%になるため、運動の習得にもっとも適した時期と言え、一生の中で最も運動技術を即座に習得できることから、その時期が「ゴールデンエイジ」と呼ばれています。

スポーツだけでなく楽器演奏のような繊細な指の動きを必要とされるものなども当てはまり、習い事を習得、上達するのに大切な時期です。

このように、何をやってもすぐに習得しやすい年代だと言われる「ゴールデンエイジ」も、3～8歳頃の「プレゴールデンエイジ」でさまざまな運動を経験し、神経回路を形成している場合にしか現われません。

つまり、この年代の子供達には特定のスポーツをさせること以上に、たくさん身体を動かすようにさせてあげることが大切です。

何かを教え込もうとするのではなく、子供が興味を示したことをどんどんさせてあげましょう。

**今回、皆様にお伝えしたいことは、3～8歳の「プレゴールデンエイジ」の子供にはさまざまな運動をさせること、経験させてあげることが「ゴールデンエイジ」の特性を引きだし、活かすためには重要だということです！**