

ゴールデンエイジとは

ゴールデンエイジとは、運動神経がよくなったり、スポーツが上手くなるための大切な時期として、大体3歳～14歳ごろまでとなります。

その中でも、3つの時期に分類されます。

- 3歳～8歳ころ 「プレゴールデンエイジ」
 - 9歳～11歳ころ 「ゴールデンエイジ」
 - 12歳～14歳ころ 「ポストゴールデンエイジ」
- それぞれの時期に合った練習方法があります —

※成長のスピードに個人差がありますので、年齢範囲は、すべての子どもに同じように当てはまるわけではありません。

プレゴールデンエイジ

神経系の発達は、生まれてから5歳までに80%ほど形成され、12歳でほぼ100%に達します。

神経系とは、バランス能力や巧緻性といった、身体を思い通りに動かす能力に必要な要素。この時期にさまざまな動きで神経系を刺激しておく、ゴールデンエイジでの成長を促せるといわれています。

ゴールデンエイジ

一生に一度だけ訪れる、運動神経をよくすることができる「黄金期」。子どもの身体能力や運動能力が著しく発達する時期のことです。

※より充実したゴールデンエイジを迎えるためには、プレゴールデンエイジの時期に、基本的な動作を身につけておくことが重要です。

ポストゴールデンエイジ

この時期になるとほぼ神経系統は形成されているため、短期間で急成長することが難しくなります。ゴールデンエイジに身につけたスキルや感覚に磨きをかけ、今までよりも質の高いトレーニングが必要な時期です。