



# 観音寺地区地域おこし協力隊通信

令和6年7月(第16号)

(構成・文責:酒田市観音寺地区地域おこし協力隊 梅津 豊)



## 「運動神経が良い＝ コーディネーション能力」

「運動神経が良い」、というのは具体的に何を指すのでしょうか。

“体を思った通りに動かせる”、“力の調整が上手い”といったところでしょうか。

ということで、今回は、「運動能力七要素」を紹介していきたいと思います。

「バランス」:動きの基礎

「リズム」:音の刺激に合わせる

「反応」:合図などの刺激に素早く合わせる

「定位」:動いているものと自分の位置関係を把握

「分化」:自分と道具の距離感を把握し正確に扱う

「変換」:動きを素早く切り替えたり同調させる

「連結」:複数の動きを無駄なく連動

これらは、ゴールデンエイジ(9～11歳)の時期に多様な運動をし、神経回路を増やすことで、運動神経の発達につながります。そのため、戸外遊びが注目され、学校では昔ながらの遊びに注目が集まっているので、それに倣って活動しています。



## ☆「世代の呼び方」

最近、テレビやニュースでよく耳にする“Z世代”は、どの年齢を指すのでしょうか。経済誌などを参考に調べてみました。

いわゆる、“Z世代”は1995年～2010年生まれを指し、1980年～1995年生まれは“Y世代”、1965年～1980年生まれは“X世代”と、概ねそのようになっています。年が重なっているのは、遅生まれ早生まれで学年が異なることによるものと思われる。

これを基準にすると、14歳から29歳までが、“Z世代”と呼ばれているということになります。以下、29歳から44歳、44歳から59歳までのくくりとなります。

## ○小4の壁

昨年4月に酒田市へ来て、健康づくりによる地位活性化に取り組んでいますが、実際に運動を指導する、といったことは中学生以上にしか経験が無く、意図せず小学生が主な対象になりました。育児経験が無く、全く今の小学生事情が分からず日々苦戦しているところです。しかし、この時期が運動することも含めて重要な時期であり、これまでの試行錯誤は他に替えがたい経験となりました。最も多く接した子ども達が、難しい時期と言われる小学4年生であったことは、私としても有難いことだと思っています。

# ☆運動教室インフォメーション



## 運動教室(社会人・65歳以上)開催日

7月 16日(火)

8月 2日(金) 8日(木)

(内容 ストレッチ、トレーニングなど)

更衣室、シャワー室の設備はありませんので、ご了承の上、ご利用下さい。

※ 7月～9月は屋外の活動はしません。

夏季中は、特に、水分は必携でお願いします。

暑さ指数(WBGT)が、実施時間付近で、'31'に達する見込みとなった場合には中止としますので、“環境省熱中症予防情報サイト”等をご確認の上、ご利用をお願いします。

## ○令和6年能登半島地震の復旧・復興(住宅再建フローチャート)

石川県で、実際に行われている、被災者に対する住宅再建支援の状況をご紹介します。

(石川県庁HP参照)

