

令和7年4月 若田だより

春暖の候 ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。今回は、年齢に応じたお勧めの運動内容について質問を受けることが多いので、年齢別運動効果について紹介させて頂きたいと思っております。

1. 幼児期 (3～8 歳):この時期には、基本的な運動技能の習得が重要です。遊びを通じて、バランス、協調性、柔軟性を養うことが効果的です。運動を通じて社会性も育まれるため、チームワークやコミュニケーションも重視しながら、跳び箱、マット運動、鉄棒などを行う若田体操教室がお勧めです。
2. 小学校高学年 (9～12 歳):この時期には、神経系の発達が最も著しく見られます。特定のスポーツや競技における基礎練習が重要で、勝ち負けにこだわり過ぎず、モチベーションを高めるために、楽しさを忘れずに運動の中に取り入れることも大切になります。神経系が発達する時期に運動が嫌いにならずに楽しく運動が出来れば、必ず運動神経は発達します。スポーツの上達には若田フィジオスタジオで行うビジョントレーニングを取り入れたキッズプログラムがおすすめです。
3. 中学生 (13～15 歳):思春期に入るため、身体的な成長が著しい時期です。より専門的な運動に移行し、競技レベルの向上を目指すことができます。個々の身体の成長に応じた運動計画の調整が必要になりますが、この時期に身長が伸びることで柔軟性が一気に衰える事が多いです。この時期に専門的な運動指導を受ければ、より一層競技レベルは向上できます。
4 月より、若田フィジオスタジオでは中学生以上のアスリートに特化したピラティスを始めますので、競技パフォーマンスアップ、姿勢改善、柔軟性の向上を目指す方にお勧めです。
4. 高校生 (16～18 歳):この時期には技術や戦術のより高度な理解が求められます。筋力トレーニングや持久力トレーニングを組み合わせることで、パフォーマンスの向上が期待できます。成長期特有の怪我にも注意しながら、自己管理能力を身につける時期になります。若田フィジオスタジオではストレングス&コンディショニング(筋力トレーニングと身体調整)をパーソナルトレーニングで行います。
以上、幅広い年齢のお子様の運動指導を行っておりますので興味のある方はご相談ください。

わかたデイサービス(1日型;7時間以上 定員18名)
ご利用空き状況

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
空き状況	1	0	0	0	1	2

わかたリハビリデイサービス(半日型;3時間以上 定員16名)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	0	1	1	0	0	1
午後	0	0	2	4	1	1

若田アスリートジム(運動型1時間)pm1-2

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
空き状況	2	1	3	4	3

放課後等デイサービス わかたびじょん わかたきっず(共に定員10名)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
わかたびじょん	3	0	2	1	1	0
わかたきっず	0	0	0	0	0	0

2025.4.1 現在

