

【表】A市児童体力・運動能力調査結果

項目	要素(副要素)	小5男子			小5女子		
		H21	H22	H23	H21	H22	H23
握力	筋力	●	●	●	●	●	●
上体起こし	筋持久力 (筋力・瞬発力)	▼	●	▼	▼	▼	▼
長座体前屈	柔軟性	●	●	●	●	●	●
反復横跳び	敏しょう性 (筋持久力)	●	●	▼	●	▼	▼
シャトルラン・ 持久走	全身持久力 (筋持久力)	▼	●	●	▼	●	▼
50m走	瞬発力(敏しょう性・ 筋力・柔軟性)	●	●	●	●	●	●
立ち幅跳び	瞬発力 (筋力・柔軟性)	◎	●	◎	●	●	◎
ボール投げ	瞬発力 (筋力・柔軟性)	●	●	●	●	●	●

◎…全国平均を上回る ●…全国平均と同程度 ▼…全国平均を下回る

【男子】

- ▶立ち幅跳び(瞬発力)が全国平均を上回っている
- ▶上体起こし(筋持久力)、反復横跳び(敏しょう性)が全国平均を下回っており、課題がある

【女子】

- ▶長座体前屈(柔軟性)が全国平均を若干上回っている
- ▶上体起こし(筋持久力)、反復横跳び(敏しょう性)、シャトルラン(全身持久力)が全国平均を下回っており、課題がある

②運動部活動の工夫③自分の体と向き合い、生活習慣を見直す機会の提供④仲間の励まし、周囲の大人の励まし⑤体力測定の実用を挙げます【表】。

また、あの手この手で子どもが運動する機会を増やそう、体力を高めようとしている学校や教育委員会の実践例をみてみると、「楽しみながら体を動かすこと」がキーになっているのは明らかです。学校や家庭、地域が連携し、子どもたちが楽しく運動する機会を持ち、体力向上に取り組んでいくことが重要になります。

*身体活動…運動だけでなく、日常生活で体を動かすことの全てを指す。家事や労働をはじめ、趣味、レジャー、ボランティア活動なども身体活動の対象と捉えられている。

子ども



運動時間の二極化が進む

文部科学省が毎年発表している「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」によると、小・中学生の走・跳・投といった基礎的な運動能力や筋力は昭和60（1985）年前後をピークに低下の傾向にあります。さらに、柔軟性や敏しょう性など体をコントロールする能力も低下しています。

また、運動時間が二極化しており、昨年度のデータではさらに進んでいます。1週間の総運動時間（体育の授業以外）が「60分未満」と答えた割合は小学5年生男子9%、女子21%、中学2年生では男子10%、女子30%でした。とりわけ二極化が目立つのが女子中学生で、部活動などで運動を毎日する生徒とそうでない生徒では、はつきり分かれるようです。当然ながら、運動時間が少ない児童生徒は体力テストの合計点も低い結果になっています。

体力低下が心身に及ぼす影響

体力・運動能力が低下し、運動量が著しく減少してしまった現在

子どもたちにはさまざまな問題が生じています。例えば、顔の擦り傷や切り傷、手首の骨折といったけがが多くなっています。その理由として、遊びや運動の経験が少ないため転び方を知らずに大きくなり、自分の体をコントロールできない、動きの不器用な子どもが増えてきているからです。

また、文部科学省の「学校保健統計調査報告書」によると、肥満傾向にある小学6年生は男女共に30年前の3倍に増えています。一方、痩せ過ぎの子どもも年々増加しています。同様に、痩せ傾向の中学1年生は男女共、30年前の2〜3倍に増えています。肥満は生活習慣病と関係する大きな問題です。しかし、成長期の無理なダイエットもまた、体調を崩したり、大人になつてから健康に支障を来したりするといわれています。

遊び時間の減少も要因の一つ

体力低下の直接的原因は、生活の中で体を動かす「身体活動」の低下にあると捉えられています。

身体活動量が十分に保たれていれば体力低下は防げ、逆に体力が向上することは多くの研究デー

タが証明しています。では、子どもたちの身体活動量はなぜ低下したのでしょうか。

このことには子どもの運動と遊びの時間の減少が大きく関わっています。子どもが楽しく遊ぶためには、時間・空間・仲間の三つの「間」が必要です。今の小学生の放課後の遊び時間は約50分で、しかも屋外で遊んでいる子どもはわずかです。さらに遊び仲間が限定されており、塾や習い事のない日は家の中に閉じこもって体を動かすことなく、携帯電話やインターネットなどに夢中になっています。

このような子どもの生活環境の変化や生活習慣の変容の原因は、利便さや効率化を追求してきた私たち大人がつくり上げた、現代社会のライフスタイルそのものにあるといえます。子どもたちは体力低下のみならず、ライフスタイルも乱れ、心身にさまざまな問題を抱えてしまっているのです。

楽しみながら体を動かすことが大切

文部科学省は女子中学生の運動時間を増やす取り組みのポイントとして、①保健体育授業の充実

の 体 力

子どもの体力低下の問題が指摘されて久しいですが、その傾向に歯止めはかかっていません。問題の背景には子どもの生活環境の変化や生活習慣の変容が挙げられており、体力アップに向けて学校だけでなく、家庭や地域も一体となって取り組んでいく必要があります。



かみ はら よし ひろ
上原 禎弘
行動開発系教育コース准教授

幼児期～児童期前半 (5歳頃～8歳頃)

神経系の発達が著しく、「動きの巧みさ(上手に体を動かす力)」「力の加減(上手に力をコントロールする)」を身に付けるのに適した時期といえます。この時期は特定の遊びや運動に偏るよりも、いろいろな遊びや運動を通して体を動かす楽しさを感じさせ、多様な動きができるようにすることが大切です。また、遊びや運動から得る成功体験によって何事にも意欲的に取り組む態度が、友達との「群れ遊び」によって人との協調性が養われます。

I型

体を動かすことが楽しく、いろいろな遊びに親しんでいると思われます。これからも、友達との「群れ遊び」を楽しめる時間、場所を確保して、さまざまな動き方が身に付く環境を与えてあげましょう。

II型

活動量がやや不足気味または特定の遊びや運動に偏っているようです。特定の動きばかりを繰り返すのではなく、さまざまな動き方を身に付けることが大切です。「群れ遊び」を楽しむ機会を増やしましょう。

III型

家のお手伝いや保護者との外出など、体を動かす機会を増やすとともに、保護者と楽しく体を動かす時間をつくりましょう。新聞紙を使った紙風船遊びなど、身近な物を使っても楽しく遊べることを伝えましょう。

児童期後半 (9歳頃～12歳頃)

身長、体重が比較的安定して発育します。幼児期からの神経系の発達がほぼ完成し、児童期前半までに身に付けた動きから「力み」「無駄な動き」が取り除かれ、滑らかで洗練された動きに高まっています。また、決められたルールの中で技能を競い合ったり、難しい技術や動きを習得したりすることに喜びを感じます。自分の目標を設定し、それに向けた努力ができるようになります。

IV型

運動する喜びを感じ、運動の習慣が身に付いているようです。まだこの時期は、特定の運動に偏るよりも複数の運動に親しむ方が好ましいといえます。例え、一つの運動でも、その中で多様な動きができるようにしましょう。

V型

活動量がやや不足気味または運動の種目が少し偏っているようです。さまざまな運動に親しめるよう、友達と遊ぶ時間と場所を整えてあげましょう。スポーツ観戦など、家庭で運動やスポーツに触れる機会を増やしましょう。

VI型

生活習慣がやや乱れ、活動量も不足気味のようです。「朝食抜き」「睡眠不足」は体力を低下させるといわれています。毎日朝食を摂り、8時間以上の睡眠を取るようにしましょう。休日は親子で一緒に朝食を作ってみてはいかがでしょうか。

中学生期 (13歳頃～15歳頃)

ホルモンの分泌が著しく増加し、呼吸器・循環器系の発達に加え、骨格筋系の急速な発達を迎えます。持久力が向上し、瞬発系の筋肉が発達することで、児童期に身に付けた動きがよりスピーディーに、長時間続けてできるようになります。自分の技能、能力を客観的に分析し、自己の目標達成に向けて練習内容を考え、根気強く努力できるようになります。また、生涯スポーツに向けた、専門とする種目を選択する時期でもあります。

VII型

運動への関心が高く、目標を設定して取り組んでいると思われます。ただ、身長の発育が著しいこの時期、過度のウエイトトレーニングは骨の成長を抑制し、変形を招く恐れがあります。トレーニングは持続的な要素を多く含んだものにし、パワフルな動きは身長の発育が終わってから身に付けましょう。

VIII型

体力テストの結果を基に、どの体力要素をどのくらい高めればいいのかを考えるなど、目標を決めて運動に取り組んでみましょう。また、クラブ日誌など自分の技能、体力の向上を記録し、日々の練習方法を考えてみましょう。

IX型

ネットやゲーム等の時間を1日3時間以内にし、睡眠に6～8時間は充てましょう。毎日、朝食をしっかり摂り、基本的な生活習慣を確立することが大切です。休日は家族でウォーキングやレクリエーション的なスポーツで汗を流しては。スポーツ観戦もいいでしょう。

遊び方は

- 1 友達といろいろな遊びをする
- 2 習い事(スイミングなど)以外はあまり遊ばない

体の動かし方は

- 1 友達との遊びや習い事
- 2 習い事以外はあまり動かさない

生活習慣は

- 1 毎日朝食を摂り、睡眠時間は8時間以上
- 2 朝食を抜くことがあり、睡眠時間は8時間未満

家族のスポーツへの関心は

- 1 家族でスポーツについて話したり、観たりする
- 2 家族でスポーツを楽しむことは少ない

運動への取り組み方は

- 1 目標を設定し、自発的に取り組んでいる
- 2 何となく取り組んでいる

生活習慣は

- 1 毎日朝食を摂り、睡眠時間は6～8時間
- 2 朝食を抜くことがあり、睡眠時間は6時間未満

家族のスポーツへの関心は

- 1 家族でスポーツについて話したり、観たりする
- 2 家族でスポーツについて話したり、観たりすることは少ない

わが子の 体力アップに向け 何をすれば いいか

「子どもの時の運動は一生の身体をつくる」と言われます。「体力」は人生の基盤であり、「体力」があって初めて「学力」は長い人生に活かされます。子どもの体力向上には保護者の関わりが欠かせません。「わが子の運動との付き合い方」はどのタイプかを知り、家族で体力向上に取り組みましょう。



つ つ い し げ き
筒井茂喜

小学校教員養成特別コース准教授

遊び時間は

- ① 毎日60分以上
- ② 週2、3日で各60分以上
- ③ ほとんど遊ばない

子どもの年齢は

- ① 8歳以下
- ② 9歳～12歳
- ③ 13歳以上

体を動かす時間は (お手伝いや階段の 上り下りなども含む)

- ① 毎日60分以上
- ② 週2、3日で各60分以上
- ③ ほとんど動かさない

1週間の 運動時間は

- ① 420分以上
- ② 60分以上420分未満
- ③ 60分未満

学校現場の実践例

運動に親しむには いかに夢中にさせるかが大切



↑ 昨年の「うれしのカーニバル」



よ し た か あ き
吉田崇朗さん

兵庫教育大学附属小学校教諭

体育の学習では、子どもたちを「単元」で育てるということを大切にしています。「この単元が終わるころにはこうなっていてほしい」という目標を明確に持ち、そこから逆算して授業を計画します。そうすることで一つ一つの指導が意図的になり、結果、子どもが「できる」喜びを感じられるようになります。

附属小学校では毎年9月に運動会「うれしのカーニバル」を開催しています。子どもたちは縦割りで赤、黄、青の3組に分かれ、優勝を目指して運動に「夢中」になり、歓喜の声を上げ、時に涙を見せます。このような子どもの姿が表出される背景の一つに、6月から始まる「うれしのスポーツ」があります。

うれしのスポーツは3組で綱引き、大玉運びリレー、玉入れを競い合うもので、その結果がカーニバルの持ち点に反映されます。勝つためのコツを6年生が下の学年に教える活動を取り入れることで、「勝ち」にこだわる雰囲気がつくられるとともに、ライバルと競い合う「楽しさ」が生まれ、相手を尊重する心が育まれます。これからも、「夢中」になるからこそ感じる「楽しさ」を子どもたちに経験させていきたいです。