

子どもの身体活動の意義

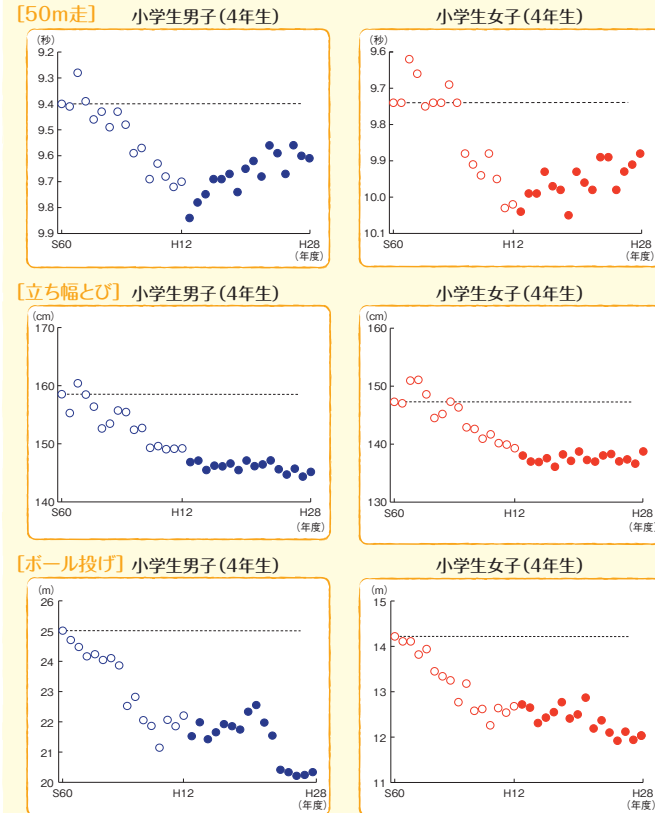
— なぜ身体活動が必要なのか —

子どもの体力や身体活動の現状

スポーツ庁の報告によれば、子どもの体力はここ15年ほどの間に、一部の種目や年齢でやや向上している兆しが見られます。しかし、依然として多くのテスト種目では、30年ほど前に比べるときわめて低い水準のまま推移しています。小学生の年代では、「走る」「跳ぶ」「投げる」などの基本的な運動能力においてその傾向が顕著にあらわれています（図1）。

このような現状の背景にはさまざまな要因が考えられますが、一般的には「からだを動かすこと（身体活動）」の重要性を軽視する風潮や、からだ全体を使った遊びやスポーツに関わる時間、空間、仲間を確保することが難しくなっているなど、子どもを取り巻く社会的・物理的な環境変化の影響が大きいと考えられています。しかし、すべての子どもが一律に運動やスポーツから遠ざかっているわけではなく、積極的な子どもたちは以前にも増し

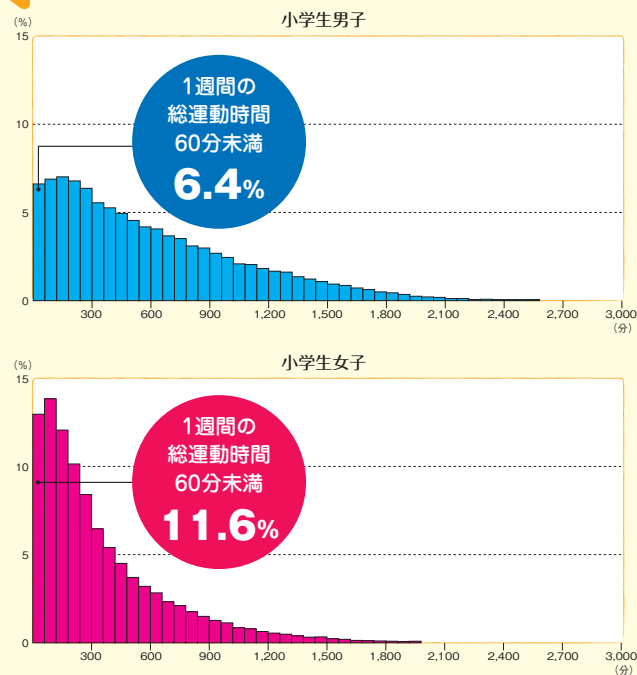
★ 子どもの運動能力の変化



※平成28年度体力・運動能力調査より作成。昭和60年度から平成28年度までの変化を示す。前半（○：昭和60～平成12年度）は著しい低下傾向が見られたが、後半（●：平成13～28年度）は顕著な傾向が見られなかった。なお、点線は昭和60年度の水準を示す。

て運動（スポーツ）教室やスポーツクラブなどでの活動に熱中しています。平成29年度に行われたスポーツ庁の調査では、ほとんど運動しない子ども（1週間の総運動時間

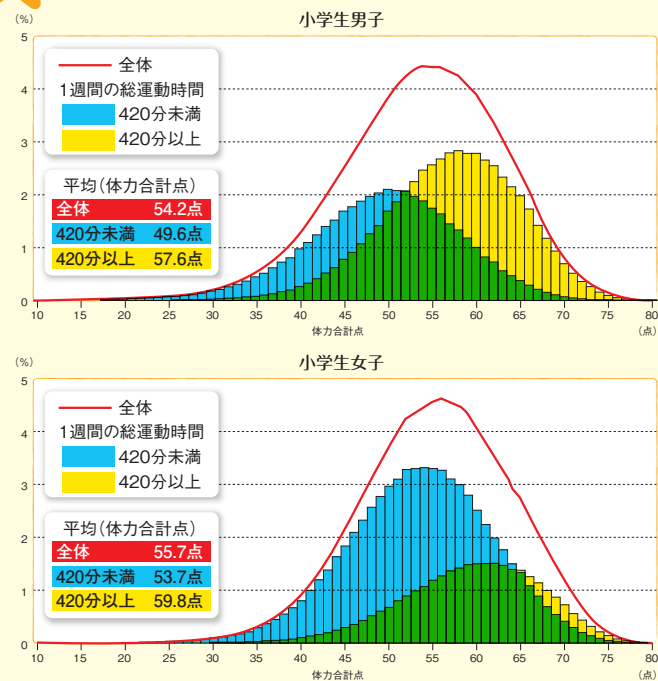
図2 1週間の総運動時間の分布



※平成29年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査より。運動をほとんどしない児童が多く、特に女子において顕著。

間が60分未満）の割合がかなり高いことや（図2）、よく運動する子どもとしない子どもの体力差が大きく開いていること（図3）などが指摘されています。

図3 1週間の総運動時間と体力合計点との関連



※平成29年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査より。男女とも運動時間が多い児童のほうが体力合計点が高い傾向。

子どものライフスタイルの問題点

成長期にある子どもは、体力の高低に関わらず年齢とともに体力テストの記録が向上していきます。したがって、自分の親世代が子どもだった頃に比べて体力が低いことや身体活動量が少ないことを実感したり、そのことに対して危機感を抱くことはほとんどありません。また、多くの大人たちは、現状を頭では理解しているものの、その解決に向けた具体的な取り組みは限られています。その結果、からだの基礎（神経・筋肉や骨格）や体力・運動能力を獲得するための至適な年齢（時期）に、必要とされる運動刺激を得る機会に恵まれず、自分のからだを上手にコントロールできないまま成長してしまう子どもが増えつつあることが指摘されています。

また、身体活動量の減少に加え、夜更かしをする、朝食坊をして朝食を食べない、栄養バランスの偏った食事をとるなどの誤ったライフスタイルを身につけてしまった子どもは、肥満をはじめとする生活習慣病や各種アレルギー疾患だけでなく、「からだがだるい」などの自覚症状を訴える「不定愁訴」の状態に陥り、結果的にさらなる身体活動量の減少を招くという悪循環も問題視されています。このような状態が続くことにより、たとえ子ど

も時代には問題が起きなくても、大人になってから重大な健康問題があらわれることが懸念されています。

元気な子どもを育むために

このような状況を踏まえて、日本スポーツ協会では、平成20年度よりスポーツ医・科学専門委員会によるプロジェクト研究として、「子どもの発達段階に応じた体力向上プログラムの開発（文部科学省委託事業）」に着手してきました。この研究事業では、身体活動量の減少による心身への影響や、からだを操作する能力の開発などの新しい視点から実態調査・分析を行い、その結果にもとづいて子どもを取り巻く環境要因へ働きかける方法（プログラム）を提案することを目的としています。

体力テストの成績低下を、子どもを取り巻く環境変化の結果であると考えれば、その変化に適切に対処することによる改善も期待できます。先に述べた子どものメンタルヘルスの問題に加えて、新しい環境への適応や他者との関係性の構築といった社会性の欠如なども指摘されていることを踏まえれば、単に体力テストの成績向上を目指すような対症療法ではなく、運動（スポーツ）を楽しむための能力の育成や心身の健康度の改善にも目を向



けた総合的な取り組みが求められます。適度な身体活動が、心身の健康にさまざまな効果をもたらすことにはすでに確認されていますが(図4)、子ども時代の身体活動は、その年代の健康に寄与するだけでなく、大人になってからのライフスタイルや健康に寄与する可能性があることも理解しておく必要があるでしょう。

体力向上の取り組みには、まずは子どもたち、特に小学生の年代が活動的な生活習慣を身につけるためのきっかけづくりや、外遊びや運動・スポーツの時間、空間、仲間を取り戻すための「場・しかけ」が必要となります。そしてこの取り組みは、学校だけでなく家庭や地域が一体となって取り組まなければ効果は上がりません。今後、体力の低下を示し始めた世代が、子どもの保護者となっていくことを考えれば、子どもの身体活動の重要性に関する大人(保護者)の意識を高めることが、より重要な課題となっていくことは間違いありません。

図4 子どもの身体活動ガイドライン

成果を支える最低限の基準の設定

子どもは、からだを使った遊び、生活活動、体育・スポーツを含めて、毎日、最低60分以上からだを動かしましょう



※日本体育協会(現・日本スポーツ協会)監修「アクティブ・チャイルド 60 min. —子どもの身体活動ガイドライン—」より。