

子どもの身体活動の意義

1. 子どもの体力や身体活動の現状

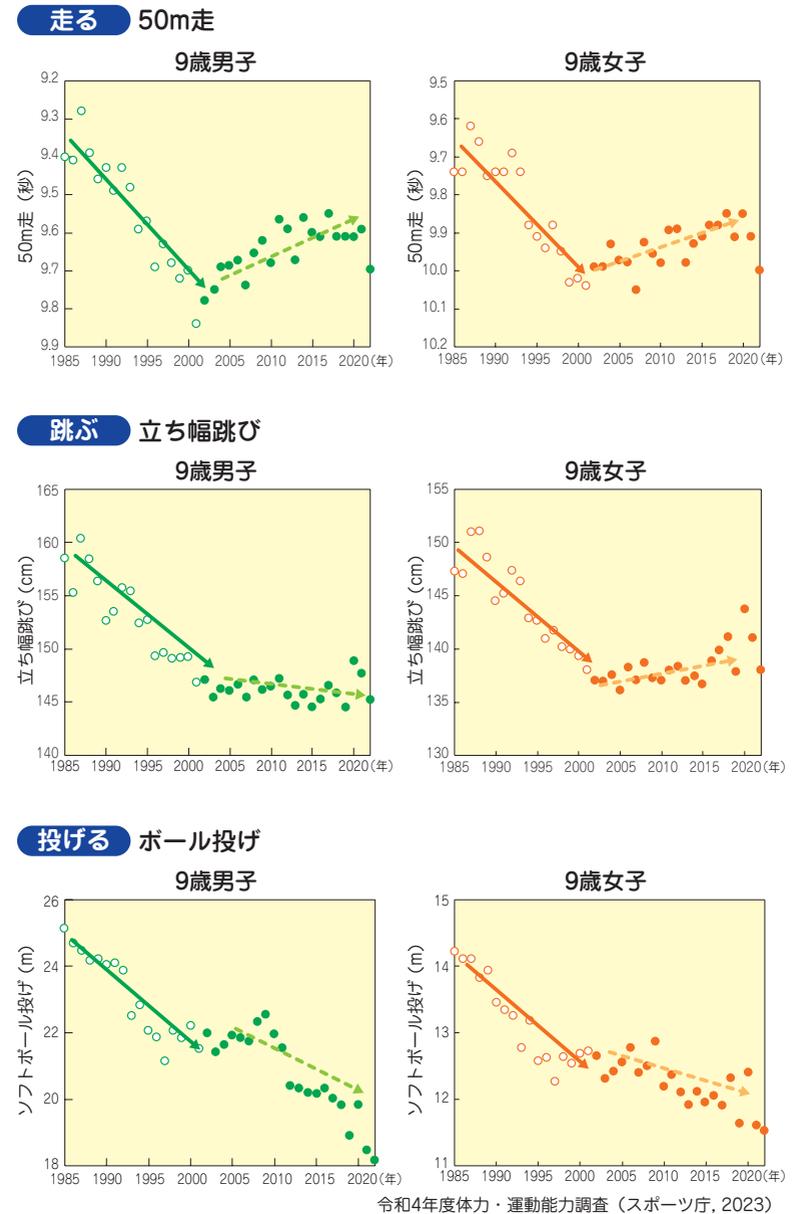
① 子どもの体力の現状

スポーツ庁の体力・運動能力調査によると、新体力テストが始まった1998年から現在まで、小中学生の新体力テストの体力合計得点は男女ともに増加傾向にあります。したがって、最近約20年間の子どもの体力は、総合的には向上しているものと考えられます。しかし 図1 に示したように、「走る：50m走」「跳ぶ：立ち幅跳び」「投げる：ボール投げ」のようなスポーツ活動の基礎となるテスト項目の成績は、1985年頃から2000年頃までの間に大きく急激に低下してしまったために、その後も横ばいあるいは低下傾向が続いている立ち幅跳びやボール投げはもちろんのこと、ゆるやかな向上傾向を示している50m走でさえも、未だ1985年頃の水準に回復することなく推移しています。このように、子どもたちの体力は、決して楽観できる状況にありません。

② 体力低下の要因

このような現状の背景には様々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、仲間、空間（場所）を

図1 体力の変化



確保することが難しくなっていることなど、子どもを取りまく社会的・物理的な環境変化の影響が大きいと考えられます。

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、スポーツ少年団やスポーツクラブ、運動（スポーツ）教室などで数多くの子どもが積極的に活動しています。一方で、日常生活で身体活動をほとんどしない子どもが一定数おり、いわゆる運動をする子としない子の二極化が進んでいると考えられます。2022年度に行われたスポーツ庁の調査では、あまり運動しない小学生（1週間の総運動時間が420分未満、つまり60分/日未満）の割合がかなり高いこと（図2）、また中学生になると運動系の部活動をする子としない子によって、身体活動量の二極化が一気に進むことが明らかになっています（図3）。また、1週間の総運動時間が420分未満、つまり60分/日未満の子どもの体力合計点が明らかに低いこと（図4）が指摘されています。このように、

図2 1週間の総運動時間(体育の授業を除く)の分布(小学5年生)

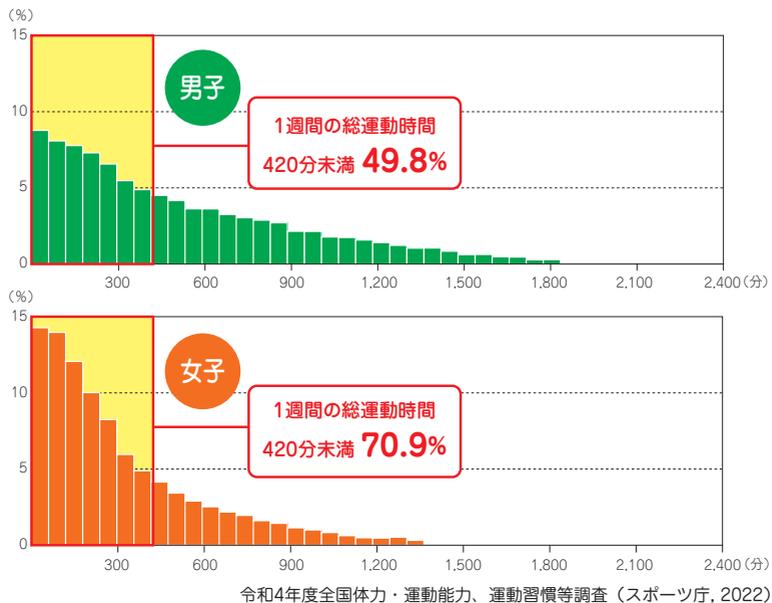


図3 1週間の総運動時間(体育の授業を除く)の分布(中学2年生)

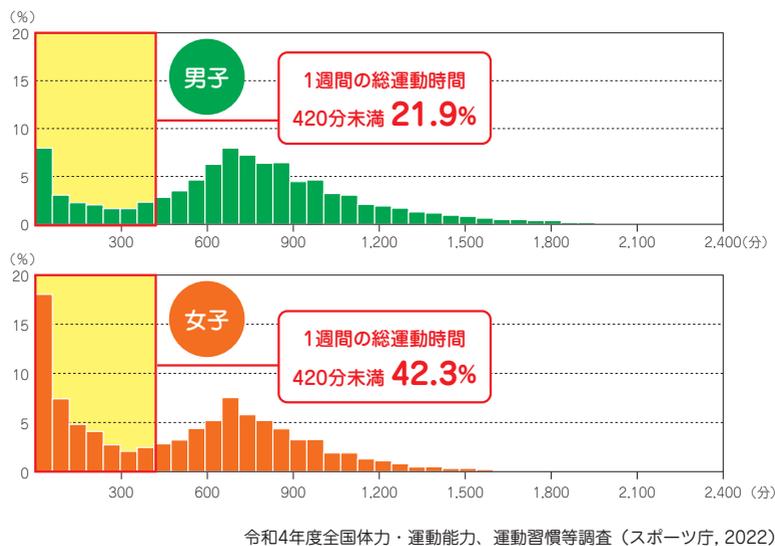
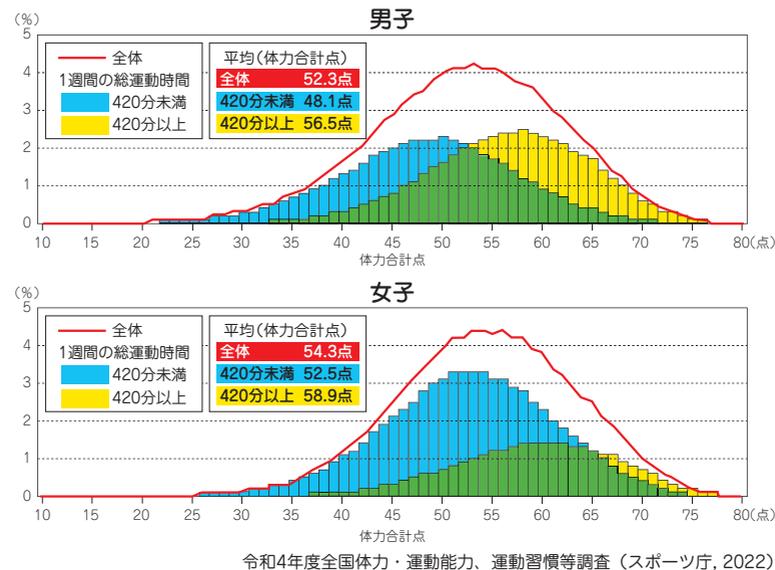


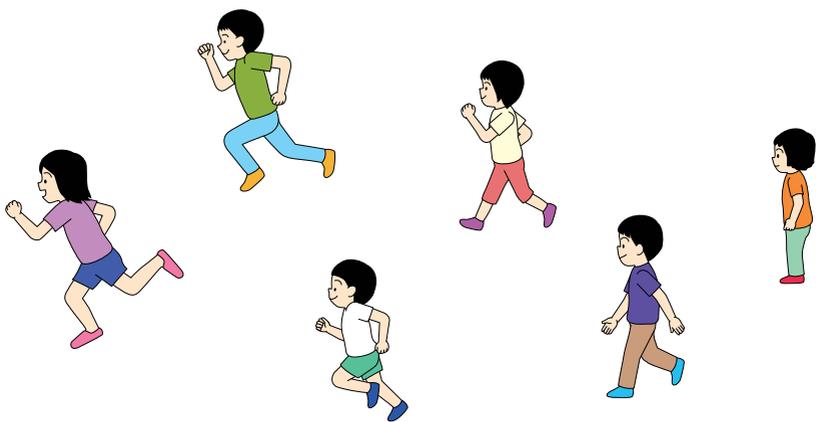
図4 1週間の総運動時間と体力合計点との関連(小学5年生)



子どもにおいても日常の身体活動量と体力は、密接に関係していることは明らかです。

子どもの身体活動量の低下や運動ばなれ、運動に対する興味・関心の低下、苦手意識は、すでに幼児期から起こっているといわれています。文部科学省の調査によると、運動やスポーツが嫌いだと回答した小学生に「何がきっかけで嫌いになったか」と質問したところ、男女とも最も高い回答は「小学校入学前からからだを動かすことが苦手だったから」という結果でした。これは幼児期に運動遊びやスポーツの経験値が低いこと、そしてそのような活動から自己効力感や有能感（15ページ参照）が育まれていないことを示していると思われます。

この時期に子どもに芽生えた運動・スポーツへの苦手意識や無関心は、その後の小学生や中学生、ひいては成人後のスポーツ活動への参加や生活に影響を及ぼすと考えられています。言い換えれば、幼児期にからだを動かすことの楽しさや面白さを感じることができれば、その後の様々な場面で運動する機会が増え、スポーツに参加する子どもや大人が増加する可能性があるということです。そのためには、幼児期の運動遊びの環境を整備・充実させ、児童期から中学校期にかけて、運動遊びからスポーツ遊びへ、さらには専門スポーツ種目へと、子どもを無理なく導いていける指導体制を整えていく必要があります。



2. 幼児の身体活動・運動

文部科学省が策定した幼児期運動指針（107ページ参照）では、幼児期の子どもの身体活動・運動（からだを動かすことや遊び）について、次の4つを主な問題点としてあげています。

- ① 活発にからだを動かす遊びが減っている
- ② からだの操作が未熟な幼児が増えている
- ③ 自発的な運動の機会が減っている
- ④ からだを動かす機会が少なくなっている

ここでは、幼児期の身体活動・運動と、それに伴う体力の現状について、『幼児期運動指針ガイドブック』よりそのポイントを抜粋し、それぞれについて解説します。

① 活発にからだを動かす遊びが減っている

現代の幼児の遊びは、活発にからだを動かすものが少なくなっています。例えば、遊びに占める「絵本」「テレビ・ビデオ」の割合は、2000年～2010年の10年間で約2倍に増えています。一方、「自転車・三輪車など」は、1990年69%、2000年54%、2010年43%と減少傾向にあります。このように、あまりからだを動かさない遊びが増加し、活発にからだを動かす遊びの機会が少なくなりつつあります。

② からだの操作が未熟な幼児が増えている

5歳児になっても、一段ごとに足を揃えなければ階段を降りられない、座らなければ靴を履き替えられないなど、かつては幼児期に身につけていた動きが十分に獲得できておらず、その結果、自分のからだの操作が未熟な幼児が増えているようです。からだの操作が未熟であると、安全

に関する能力も十分に発達していないことが心配されます。多様な動きを身につけることで自分のからだを操作できるようになることは、健康で安全な生活を送る上でとても大切です。

③ 自発的な運動の機会が減っている

体操、水泳、サッカーなどの習い事に取り組むことは、活発にからだを動かす機会となります。しかし、遊びではなく特定の運動ばかりを行うとしたら、多様な動きを身につけていくことには適していませんし、自発的な遊びにもつながらない可能性があります。

幼児期に様々な運動（遊び）をする大切さは、単に運動する機会を与えればよいのではなく、子どもが興味をもって運動・遊びに自発的に関われるかどうか重要です。また、発育期の子どもに適切でない頻度や強度の運動をさせることは、過負荷によるけがを起す引き金となります。

④ からだを動かす機会が少なくなっている

文部科学省の調査結果から、外遊びの時間が多い幼児ほど運動能力が高い傾向にありましたが、外遊びの時間が1日に1時間（60分）未満であった幼児が全体の4割を超えることがわかっています。また、からだを活発に動かして遊ぶ機会の減少だけでなく、移動のための歩行をはじめ、ドアの押し引きや蛇口をひねるなどの動きも少なくなるなど、生活全般においてからだを動かす機会が減少しています。

幼児期には大人の管理下でのびのびと遊べるようにすることが望ましいのですが、核家族化の進行や、共働き家庭の増加により、大人が子どもと一緒に遊ぶ時間を確保しにくくなったことも、遊びの減少の一因として考えられます。さらに、遊び相手が少なく、幼稚園・保育所等での活動が複数の友達と遊ぶことができる唯一の機会になっていることも考えられます。こうした環境が、結果として運動量の低下にも影響しています。からだを動かす機会が少なくなれば、遊びを通して経験する動きの量も減少します。

3. 幼少期における身体活動・運動・スポーツの意義

幼少期、特に幼児期は心身全体を働かせて様々な活動を行うので、この多くの経験が相互に関連し合い、心身の発達が積み重ねられていきます。このため、幼少期において、遊びを中心とする身体活動を十分に行うことは、多様な動きを身につける（神経系）だけでなく、心肺機能や骨形成にも寄与するなど、生涯にわたって健康を維持したり、何事にも積極的に取り組む意欲（心理的）を育んだりするなど、豊かな人生を送るための基盤づくり（生活習慣）となることから、以下のような様々な効果が期待できます。

① 体力・運動能力の向上

運動を調整する能力や危険回避の基礎となる能力が向上する

体力は、人間の活動の源であり、健康の維持の他、意欲や気力といった精神面の充実にも大きく関わっています。ですから、体力は人が生きていくために重要なものであり、子どもであっても同様です。

しかし、体力は画一的にとらえるべきではありません。発達の特性に合った高め方をしなければ効果がないばかりか、逆効果になることさえあります。幼児期は、神経機能の発達が著しく、5歳頃までに大人の8割程度まで発達するといわれています。そのため、からだの各部位をタイミングよく動かしたり、力の加減をコントロールしたりするなどの運動を調整する能力が顕著に向上する時期です。運動を調整する能力は、新しい動きを身につける時に重要な働きをする能力であり、幼児期に運動を調整する能力を高めておくことは、児童期以降の運動発達の基礎を形成するという重要な意味も持っています。特に、この時期に養われる基礎的な動きは、より複雑な遊びや運動（スポーツ）の基礎を育むだけでなく、様々な危険から身を守るための基礎を育むことにもなるのです。

姿勢を維持しからだを支える力や運動を続ける能力が向上する

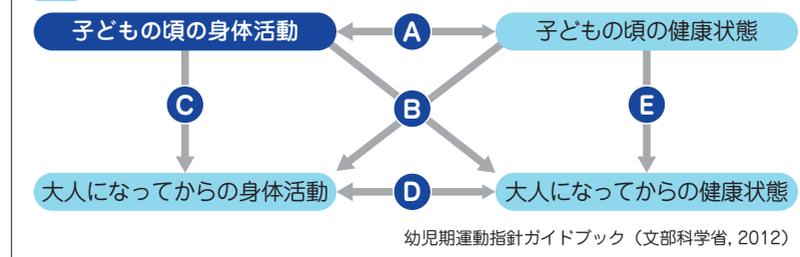
最近、すぐに「疲れた」「もう動けない」などと訴える子どもが増えたことと実感している大人が少なくないようです。自分のからだを支える能力（筋持久力）の指標とされる「体支持持続時間」は、幼稚園で活発にからだを動かしている幼児ほど高い傾向にあります。また、積極的にからだを動かすプログラム（遊び）を取り入れている幼稚園の幼児は、最大酸素摂取量（全身持久力の指標）が高いという報告もあります。これらのいわゆる筋力や持久力は、遊びや運動をより活発に行うために重要な機能であるだけでなく、体力の重要な要素でもあります。幼少期はこれらの体力要素が徐々に高まる時期でもあり、からだを日頃から動かすことは、結果として穏やかに持久力や心肺機能を高めることにもつながります。夢中になってからだを動かして遊ぶ中で、筋力や持久力の発達に対する適度な運動刺激を与えることが大切です。

幼少期の運動習慣は大人になっても影響する

文部科学省による幼児の追跡調査によると、卒園後（小学1年生）の運動頻度や運動部の活動・スポーツクラブへの加入率および新体力テストの体力合計得点は、体力向上に関する取り組みを行った幼稚園を卒園した児童のほうが高い傾向にありました。これらの結果は、幼児期によくからだを動かして遊ぶ経験をした子どもは、その後も活動的な傾向にあることを示しています。

また、子どもの時の運動習慣は、大人になってからの運動習慣に好影響を及ぼし、ひいては大人になってからの健康状態にも影響することが知られています（図5）。子どもの体力・運動能力は、活発にからだを動かして遊ぶ習慣や規則正しい生活習慣の影響が積み重ねられて徐々に向上します。生涯にわたる心身の健康づくりの観点からも、まずは幼児期からからだを動かす楽しさにふれ、その継続による運動習慣づくりに務めることが大切です。

図5 身体活動と健康の関係（身体活動と健康の持ち越し効果）



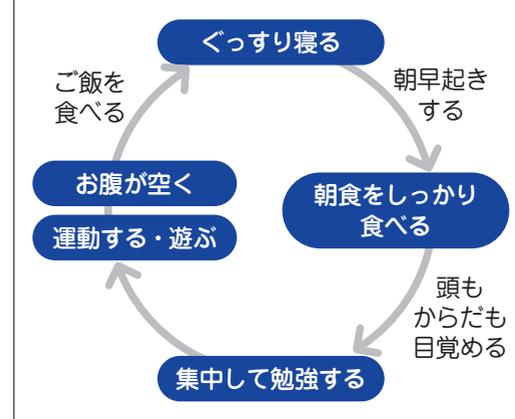
② 健康的なからだの育成

健康を維持するための生活習慣がつくられる

運動習慣を身につけ、からだの諸機能の発達が促されることによって、生涯にわたる健康的で活動的な生活習慣の形成にも役立つ可能性が高くなります。すなわち、子ども時代の健康状態だけではなく、成人後も高血圧、脂質異常症、心疾患、糖尿病などの生活習慣病になる危険性は小さくなると考えられます。

朝から眠気やだるさを訴えたり、グズグズしたりするだけでなく、精神的疲労を訴える子どもが増加しているともいわれています。積極的にからだを動かして遊ぶことにより、お腹が空いておいしく食事をとることができ、適度に疲労することで十分な睡眠をとることができるようになります（図6）。また、そうした活動が続くことにより、健康度（頭痛、腹痛、からだのだる

図6 生活習慣は連鎖する（よい連鎖）



さ、活気ややる気を含んだ評価)が高くなったり、運動習慣が身についたりしてきます。子どもにとってからだを動かして元気に遊ぶことは、身体的にも精神的にも健康を維持することにつながると考えられます。

丈夫でバランスのとれたからだになる

肥満や痩身の問題は、栄養摂取の偏りと運動不足が大きな原因です。これらは骨の形成にも影響します。骨の形成には栄養摂取だけでなく、適度な運動が必要不可欠です。したがって、幼少期から適切な運動をすることによって丈夫でバランスのとれたからだを育みやすくなり、肥満や痩身を防ぐ効果があると考えられます。

丈夫でバランスのとれたからだを養うには、昔からいわれるように「よく遊び、よく食べ、よく寝る」ことが大切です。この中の一つでも不足したり、また過剰になったりすることも好ましくありません。

③ 意欲的なこころの育成

意欲的な態度は有能感を形成する

幼少期の子どもにとって、からだを動かす遊びなど思い切りのびのびと動くことは、何事にも意欲的に取り組む態度を養い、健やかなこころの育成も促す効果があります。文部科学省の調査によると、積極的にからだを動かす幼児は「やる気」「我慢強さ」「友達関係が良好」「社交的」など前向きな性格の傾向があります。「やる気がある」と観察評価される幼児ほど幼稚園、保育所でからだを活発に動かしている、楽しそうに自由遊びをしている、一緒に多くの友達と遊んでいることが報告されています。

このような前向きな傾向は、「有能感」すなわち「自分はできる」という感覚や自信に支えられています。幼少期における遊びや運動に関する有能感(運動有能感:95ページ参照)は、遊びの経験を通じた成功体験によってその基礎がつけられ、その後の運動やスポーツ活動につながっ

ていくといわれています。運動有能感をもった子どもは運動が好きになり運動する機会も増えていきますが、反対に子どもが「無力感」を抱くようになると運動をする機会は減少していきます。したがって、からだを動かす遊びを楽しみながら、成功体験を積むための工夫や、発達特性が異なる子どもと一緒にからだを動かして遊べるような環境づくりも重要です。

④ 社会適応力の発達

感情をコントロールし、友達と上手に遊べる子どもになる

子どもは、多くの友達と関わりながら遊ぶことを通して、ルールを守り、自我を抑制し、コミュニケーションを取り合いながら協調・協働する必要があることを学んでいきます。また、5～6歳頃になるとリーダー役になる子どもも増え、グループ内での役割を意識した行動もとれるようになります。子どもが成長していく過程においては、保護者・家族だけでなく、同世代の友達や集団との交流が不可欠です。からだを動かす遊びや運動、特にルールのある遊びやスポーツなどは、社会性を育てる契機を与えてくれます。また、からだを動かして遊ぶことは、爽快感や達成感を味わいながらのストレス発散にもつながります。

⑤ 認知機能の発達

脳の発達を支え、創造力が豊かになる

運動を行う時は、状況判断から運動の実行まで、脳の多くの領域を使用します。近年、運動が知的能力にもよい効果をもたらす可能性が示されています。例えば、「速い方向転換などの敏捷な身のこなしや状況判断・作戦などの思考判断を要する全身運動は、脳の運動制御機能や知的機能の発達促進に有効であると考えられる」ということが、様々な調査・研究の結果によって示されています。これらの報告は“運動すれ

ば勉強ができるようになる”という単純な因果の関係としてではなく、遊びや運動（スポーツ）が、「認知的機能の発達促進」に寄与する可能性があることを示唆しています。

脳が運動を制御する働きにおいて、空間認識能力は重要です。空間認識能力とは、三次元空間にある物体の状態（位置、方向、間隔、速度など）を正確に把握する能力のことです。バレーボールでのアタックを例にすると、トスされたボールのスピード、角度、軌道を瞬時に把握し、それに合わせてタイミングよくジャンプし、アタック動作を行います。これは視覚、聴覚などの感覚器から受け取った情報をもとに、脳がその情報を処理してから体を適切に反応させた運動、つまり高い空間認識能力を発揮した結果といえます。

子どもは様々な遊びの中で、自分たちの状況に合わせてルールを変えてみたり、新しい遊びを考えてみたりと遊びを質的に変化させ、豊かな創造力を育てています。昔から伝わる伝承遊びには、地域特有のルールや遊び方がありますが、これは多くの子どもたちが創造力豊かに遊んできた証ともいえます。



4. 元気な子どもを育むために

① 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、体力の高低にかかわらず年齢とともに体力が向上していきます。したがって、子どもが自分の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いたりすることはほとんどありません。また、そのような子どもの現状を把握していても、その解決に向けた具体的な取り組みは限られているのが実情です。その結果、からだ（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、朝寝坊をして朝食を食べない、栄養バランスの偏った食事をす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、子どもの時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現れることが懸念されます。

② 元気な子どもを育むためのポイント

文部科学省が策定した幼児期運動指針では、前述したような現代における子どもの身体活動・運動についての問題を解決するために、「幼児は様々な遊びを中心に、毎日、合計60分以上、楽しくからだを動かすことが大切です」と示しています。そのポイントとして、以下の項目をあ

げています。

- ① 多様な動きが経験できるように様々な遊びを取り入れること
- ② 楽しくからだを動かす時間を確保すること
- ③ 発達の特性に合った遊びを提供すること

こうした取り組みにより、幼稚園・保育所等における身体活動・運動の機会は確保されつつあります。一方で、休日における運動習慣の基盤づくりや身体活動・運動量の低下が懸念されています。その役割を担う団体として、地域で活動をしているスポーツ少年団や総合型地域スポーツクラブが期待されています。

さらに、日本スポーツ協会（当時は日本体育協会）は、子どもにとって最低限必要な身体活動量として、「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」という子どもの身体活動ガイドラインを定めています。この中で、特別なスポーツ活動だけでなく、日常生活の中で身体活動や運動遊びをする時間を確保することが、子どもの体力の向上やメンタルヘルス、さらには社会性の涵養などにもつながると指摘しています（図7）。

③ 子どものための総合的な学びの場を

体力テストの成績低下を、子どもを取りまく環境変化（遊びや運動の時間、仲間、場所の減少）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で改善も期待できます。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（メンタルヘルス、社会性など）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様々な効果をもたらすことはすでに確認されていますが（図7）、子どもの時の身体活動量は、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は先に述べたとおりです（図5）。

体力向上の取り組みには、まずは幼少期の子ども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、仲間、空間（場所）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、低体力世代の子どもが親となっていくことを考えれば、青少年から大人（保護者）に子どもの身体活動の重要性を認識していただくことが、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7 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



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—（日本体育協会, 2010）