

アクティブ・チャイルド 60min.

—子どもの身体活動ガイドライン—

【座談会】からだを動かすことを厭わ^{いと}ない子どもを育てるために



左から、森丘 保典さん(財団法人日本体育協会 スポーツ科学研究室 主任研究員)
増田 明美さん(スポーツジャーナリスト)
小松 ゆみ子先生(小平市立小平第六小学校 養護教諭)
竹中 晃二先生(早稲田大学人間科学学術院 教授)
水村 良先生(所沢市立小手指小学校 教諭)

座談会にあたって

早稲田大学人間科学学術院 教授 竹中 晃二

日本体育協会スポーツ医・科学専門委員会「日本の子どもにおける身体活動・運動の行動目標設定と効果の検証」研究班 班長

テレビゲームや携帯ゲームが遊びの中心になった現在、運動やスポーツを積極的には行なわない子ども、他の子どもと一緒に遊べない子ども、自分中心で思いやりのない子ども、計算高くて行なう前から諦めたり、率先して何かをやろうとしない子ども、こういう子どもを本来の子どもらしい子どもに戻すために、大人はどうしたらよいかを真剣に考える必要があります。

教師は雑用に追われて子どもと接する時間が十分に持てない、保護者や社会は忙しくてじっくり待つてあげることができない、地域は人同士のつながりが薄くなっている。こういう時代に、ただ批評するだけでなく、現実的に子どもをうまく育てる方策、うまく育っていく環境をどのように整えていくかは、私たち大人が真剣に考えなければいけないことです。

竹中 日本体育協会スポーツ医・科学専門委員会の研究プロジェクトで、「子どもの身体活動ガイドライン」を発表しました。この研究プロジェクトの目的は、日本の子どもに必要な身体活動量や行動目標を決めて普及啓発していこうというものです。プロジェクトの成果をまとめて、今後の普及啓発の道具としていくために、『アクティブ・チャイルド 60 min.』という本を出版しました。

運動をしている子どもとまったくしていない子どもの「二極化」が指摘されています。私たちの研究プロジェクトが推奨する「毎日、合計して最低60分以上からだを動かそう」という行動目標、しかもその内容は通学やお手伝い、階段を上がることから子ども自身が楽しいと思える遊びまで、内容は何だっ^ていいんだよという行動目標は、どんな子ども、たとえばスポーツに興味がない、得意でない、また勉強や習い事に忙しい子どもにとっても、行動の自由度が高くて実施可能です。何でもいいからからだを動かそうという提案は、子どもにとって、単に身体^の健康づくりや不定愁訴の予防だけでなく、こころの健康づくりや社会性の強化など様々な恩恵をもたらします。

現代の子どもに見られる諸問題



水村 小学校教諭として子どもたちを見続けていますが、いまの子どもたちはとても忙しいように感じます。毎日、学校が終わると学習塾をはじめとする習い事に追われているようです。ですから、

からだを動かして遊んでいる暇はないし、行き帰りも危険を避けるために親が送迎をするので必然的にからだを動かす機会がありません。スポーツ少年団などでサッカーや野球をやっている子どもたちは放課後もからだを動かして遊んでいるようですが、多くの子どもの遊びの内容は携帯ゲームが中心となり、なおさらからだを動かさないようです。「二極化」を目の当たりにしています。

小松 小学校の保健室に勤務していますが、最近の子どもたちはとても疲れているようです。一時間目の授業からすでに、机の上に伸ばした腕にぐったり顔をのせている子どもがいます。アンケートをとってみると、「眠い」「疲れている」という答えが多く、驚かされます。姿勢も悪いですね。「楽だから」と言って背すじを丸くしていますし、じっと立っていることも座っていることも難しいようです。

増田 以前、ジベタリアンという言葉をよく聞きましたが、当時は「立ってられない」「足の力が弱い」と危惧されたものです。現在は、さらに上半身の力も衰えているかもしれないですね。

森丘 「楽だから」というのもあるでしょうが、「自分は疲れている」とアピールしているようにも感じられます。ジベタリアンにしても、クネクネしているにしても、無意識にせよ、何らかのメッセージを周囲に発しているのかもしれない。

小松 いまの子どもたちは特に腹筋が弱いのか

な、と感じます。たとえば運動会の練習で、寝た姿勢から起き上がってウェーブをするというものがあったのですが、起き上がれない子どもが多くて驚きました。

森丘 そのような動作を経験したことがないというのも少なからずあるように感じます。

竹中 確かに、やったことがない動きが多いようです。生活の中での遊びにしてもお手伝いにしても、いまの子どもは動きとしての経験が不足しているようです。ですから様々な場面で、できない動作が多いのは当然かもしれません。

森丘 スポーツの現場でも、たとえば小さい頃からサッカーしかやっていない子はボールキックは上手なのですが、ボール投げをやらせてみると上手に投げられないことがあります。いろいろな遊びを通して自然に身につけることができていた動作ですが、一つの種目に特化するあまり、積極的にスポーツをしている子どもでさえも動きの発達に偏りが見られるようです。

増田 基礎的な動きは外遊びを通して身につけられるものだと思いますが、子どもたちはそれができていないのでしょうか。大学で実技を教えたことがあります。学生の中にスキップができない男の子が多くて驚きました。とてもおかしいステップを踏むので、「遊んでいない証拠だな」と感じたものです。私自身、「スキップってどこで習ったん



いまの子どもは将来の大人です。からだを動かす機会を失う一方で、なんらかの仕掛けを入れないことには、多くの観点での問題が深刻化します。

早稲田大学人間科学学術院 教授 竹中 晃二

だっけ?」と振り返って見たのですが、特に習ったというわけではなく、自然に身についたものです。

水村 子どもたちは放課後に遊ぶ約束をして、帰宅してから約束したところに集まって遊ぶわけですが、そこに約束をしていない子が来ると一緒に遊ばないのです。逆に言えば、約束をしていない子は輪に入っていけない。そのことが以前から気になっています。アポなしの遊びはダメなのだそうです。子どもたちの“つながり”が浅くなっていることを感じています。

では、どのような遊びをしているのかと見てみると、ゲームをしているんですね。一緒に遊ぶといっても、向き合っているのはテレビ画面であって、友だちはそこにいるのですが、ゲームと遊んでいるようなものです。

森丘 アポなしが敬遠されるのは、遊びの内容が室内ゲーム中心だからでしょうか。予定していた人数よりも多く集まると逆に困るのかもしれませんが。

竹中 以前実施した調査で、「友だちと予定が合わないから遊ばない」という意見が目につきました。スケジュールリングというのは重要なポイントです。また、勝ち負けのあるスポーツでは遊びたがない傾向も見られました。もっとゲーム感覚で楽しめるレクリエーション的な工夫をしないと、からだを動かして遊ぶのは難しいのかもしれません。

森丘 どちらが勝つかわからないというゲーム性に「遊び」のおもしろさがあります。起源をたどれば、スポーツも遊びの一種です。力関係が均等になるように自分たちで調整して、どちらが勝つかわからない状態にして楽しむという遊び方もできるはずですが、「スポーツは勝てばいい」という風潮があるためか、上手に遊ぶことができない。どちらかというスポーツが苦手な子は、それを見て「面白くないな」と、さらにスポーツから遠ざかってしまっている側面もあると思います。

「きっかけ」を どのようにつくるか



増田 よくマラソンのイベントにゲストランナーとして参加しますが、親子マラソンを開催しているところが多くあります。親子で一緒に参加するのはいいですね。親には生活習慣病予防となりますし、

子どもも元気に走れば心身ともにたくましくなります。黙々と走るのではなく、親子でふれあいながらにぎやかなイベントを楽しむのは、きっかけとしていいものだと思います。地域の行事に家族で参加するのは一つの方法ではないでしょうか。

竹中 子どもだけに何かをさせるために親が連れて行くとなると、親にとってはそのことがハードルになってしまうかもしれませんね。スポーツ少年団も、親への負担が大きく、なかなか子どもを参加させられない面があるようです。

森丘 スポーツ少年団に限らず、自分の子どもの面倒は親が見るべきという風潮があります。もちろんそれはそうなのですが、指導している人たちも保護者に応分の負担を求めて当然という意識がより強くなってきており、本来の意味でのボランティアから遠ざかっているという実態もあります。

水村 当番などの義務が多く、特に共働きの世帯などではどうしても義務をこなせる状態にないので、子どもは入りたくても入れないという話は多いようですね。

竹中 子どもに何かすごいことをやらせようと思うと親の負担も大きくなってしまいますよね。もっと簡単なこと、たとえば公園で遊ぶとか、野球選手を目指すのではなく親子でただキャッチボールをして遊ぶとか、そんな働きかけでも子どもはずいぶん変わると思います。

私たちは、どのように親が働きかければ子どもが活動的になるかという研究もしています。まず公園などに「子どもを連れて行く」。次に「一緒に行なう」。3つ目は「褒める」。4つ目は「モデルになる」。こういった働きかけの種類があると思うのです。親からのわずかな働きかけが大切です。

森丘 私の子どもが通う保育園の運動会で、親の綱引き競技がありました。年長クラス、つまり保育園生活最後の運動会だったので「優勝しないとダメでしょ」という雰囲気になりました。そこで練習会を企画して、いざ公園に集合してみたら、なんと親子総勢60人くらい集まりました。みんなで練習して、そのうち子どもたちも一緒にやって、夜は大宴会。とても楽しかったのですが、後になって「これが組織化されていったら、ここまで多くの人たちが集まるだろうか」と考えました。こういう



その子が「こうしよう」と自分から思うと、そのように動きます。私たちが「こうしたら、ああしたら」と言っても、子どもは動かないんですね。

小平市立小平第六小学校 養護教諭 小松 ゆみ子



子どもたちの価値観も変わってきているのかなと考えさせられます。子どもがからだを動かすように場を設定する工夫が必要になっていると感じます。

所沢市立小手指小学校 教諭 水村 良



アクティブ・キッズ 60min.

—子どもの身体活動ガイドライン—

目次	
はじめに～本書作成の意図～	2
次世代を担う子どもたちのために	
～大人と子どもの「Change」を目指して～	6
図：子どもの身体活動ガイドライン	8
「子どもの身体活動ガイドライン」普及啓発リーフレット	9
第1章 子どもの身体活動ガイドライン	17
身体活動ガイドラインの必要性	18
行動の持ち越し効果をねらった習慣づくりの必要性	24
第2章 子どもを対象とした諸外国と日本のガイドライン	29
諸外国と日本のガイドライン	30
コラム 様々な子どもが活動的になるためのガイドライン	36



ポイント

ガイドラインの普及啓発を目指した、4ページのリーフレットを掲載しています。読者の皆さんから、子どもが楽しんでからだを動かすように働きかけてください。

活動をきっかけに、組織化されたクラブのようなものに発展していけばいいという考え方もあると思うのですが、そうなると逆に参加しにくくなる人もでてきてしまうのではと感じます。

竹中 ゆるやかな集まりでないと、つまり組織が固定化されてしまうと、参加しにくいものになってしまうのでしょうか。

森丘 先ほど子どもを公園に連れて行くというお話がありましたが、一組の親子でやれる遊びというのはかなり限定されます。また私の体験談になりますが、保育園の保護者仲間に「いまから公園に子どもを連れて行きます。一緒に遊びませんか?」とメールします。するとたちまち複数の親子がやってきて、子どもも5~6人集まったりします。そうなると子どもは自分たちで勝手に遊びますから、親は時々交じったりしますが、眺めていればいい。難しいことではなく、親同士で声をかけ合うだけで、子どもたちはバリエーション豊かに遊ぶことができます。

大人はどのように働きかけるべきか



水村 子どもを取り巻く環境が変わり、子どもたちの価値観も変わってきているのかなと考えさせられます。親や学校からはたらきかけなど、子どもがからだを動かすように場を設定する工夫が必要になっていると感じます。しかし、近ごろの教員は書類作業などがとても増え、忙しさが非常に増えています。放課後に子どもたちと一緒に遊ぶ時間を確保できない状態です。

増田 子どもの価値観が変わったとお聞きして思うのですが、外遊びをする子が少なくなった現状の中で、からだを動かすことの楽しさを心から味わっている子どもがどれだけいるのでしょうか。楽しむというより先に、結果を気にする傾向にあるように思います。指導者は牧場主のようなタイプが理想ですね。子どもたちは解き放たれ、のびのびとからだを動かしながら、大切なものを育てていくでしょう。

竹中 大人が与えて子どもが楽しむというものは、その時だけで終わってしまいますからね。牧場主として、子どもがケガなどをしないようにそれとなく見守っている。そして子どもたちが本当に楽しい

んだということを自分たち自身で見つけられれば、状況は変わっていきそうです。

増田 牧場主という表現を使いましたが、なぜそのような考えを持つようになったかという、駅伝などの上位チームの監督はそのような人たちのです。深い信頼関係があるからなのでしょうが、管理するのではなく、選手たちを放している。でも、どこかでしっかりと見ている。そのような環境で選手たちは一人ひとり個性を伸ばしながら、いざ集まると素晴らしい結果を出すのです。

水村 埼玉県所沢市のいくつかの学校では、校庭や体育館など学校の施設で、放課後に子どもたちが学習や運動をできるシステムをつくっています。登録制で、年間500円の保険料をいただくだけで、市が委託する地域の方がローテーションで子どもたちを見守っています。何かの指導をするわけではありません。

竹中 そのように地域の人にそれとなく見守られている環境で、からだを動かして友だちと遊ぶというのが、子どものころの私たちに馴染みのあるものです。いまは、たとえば幼稚園が指導者を招いて体操クラブを開く、親もそれに子どもを参加させて安心している、という状況になっていますね。

森丘さんの運動会の話ですが、そのような過程を経験しながら集団の力を培っていく機会が失われてきていると感じます。子どもにもショートカットで結果を求めるので、そこに過程がなく、集団としての力がつきにくい。そのようなことを感じます。

増田 親も先生も焦りすぎているのかもしれないね。効率を求めすぎるあまり、無駄な時間と思われるものに本当はすごく意味があるのに、それを飛び越えてしまっている現状が見えてくるようです。

竹中 飛び越えてショートカットして、そのときはいいのかもしれませんが、後でつまづくことになる。時間をかけたほうが後々のためになるということがあると思うのですが。

森丘 先ほどの駅伝の指導者に限らず、よい指導者というのは「選手なりにいろいろ考えてやっているのだから少し様子を見よう」と待てる指導者。反対に、気になるとすぐに手を出してしまう指導者



効率を求めすぎるあまり、無駄な時間と思われるものに本当はすごく意味があるのに、それを飛び越えてしまっている現状が見えてくるようです。

スポーツジャーナリスト 増田 明美



よい指導者というのは待てる指導者。子どもに対しても同様で、「親に言われたから」「指導者に言われたから」と思わせないことが大切だと考えます。

日本体育協会 スポーツ科学研究室 主任研究員 森丘 保典



第3章	子どもの身体活動と諸問題	39
	子どもの身体活動の特徴	40
第4章	現在の子どもに見られる身体活動不足、座位中心生活による影響	47
1節	医学的見地	48
	子ども時代の運動習慣と成人疾患	52
	小児生活習慣病	54
	コラム 小児メタボリックシンドロームって?	56
	コラム 小児肥満は夏休みに始まる	58
	行動科学的観点からの肥満対策	60
	コラム 肥満の判定法	62
	小児心疾患	64
	アレルギー疾患	68
	コラム 水泳は喘息に本当によい?	70
	コラム 喘息の子もそうでない子も一緒に運動しよう!	72
	整形外科的観点から	74
	コラム 内旋歩行と生活習慣	76

ポイント

第3章では、不活動な習慣が後々まで引き継がれて過体重や肥満につながることを、運動以外の身体活動の重要性などを指摘。

ポイント

第4章の1節では「医学的見地」として、身体活動が少なすぎることによる医学的障害の増加を各専門科から報告。

ポイント

第4章の2節では、ストレスの増大やコミュニケーション能力の低下など、子どもが抱える問題と身体活動の関係を考察。

コラム 骨粗しょう症の予防は、小学生の運動から!	
一将来の腰痛が、転倒・骨折を予防する	78
小学校保健室からの報告	80
コラム 保健室から見た子どもの姿：幸せな未来を創る子どもに	82
2節 心理社会的見地	84
身体活動とメンタルヘルスとの関係	88
コラム 心理療法・カウンセリングと身体活動	90
コラム 運動に伴うポジティブ感情・ネガティブ感情	92
ストレス	94
コラム ストレス・マネジメントとしての運動の効果	96
コミュニケーション・スキル	98
対人関係スキルの欠如、家庭関係	100
コラム 子どものスケジュールリング・バリア	102
身体活動・運動と学力(学業成績)一意欲、集中力、脳機能の面から	104
不定愁訴	106
メンタルヘルス維持のための身体活動時間	108
コラム 運動継続化の螺旋モデル	110
コラム 最適な運動強度の設定法“快適自己ペース”	112

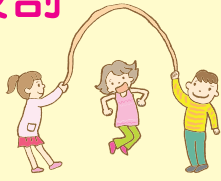
もいます。そのほうが、短期的にはよい効果が期待できるかもしれませんが、長い目で見れば必ずしもよい選択とはいえないこともあります。

ある著名なスポーツ指導者が、選手が「教わっている」という感覚にならないように教えるのがよい指導者だと話していました。子どもに対しても同様で、いかに「自分が好きで楽しんでいるんだ」と思わせるか。そこに保護者や指導者の働きがあって、子どもに「親に言われたから」「指導者に言われたから」と思わせないことが大切だと考えます。

小松 保健室で子どもの相談を受けていて思うのですが、その子が「こうしよう」と自分から思うと、そのように動きます。私たちが「こうしたら、ああしたら」と言っても、子どもは動かないんですね。

からだを動かす役割

— 社会性を高め、
— 心を癒す —



竹中 スクールカウンセラーに聞いた話ですが、いまの子どもは他人を傷つけることには鈍感だけど、自分が傷つくことにはとても敏感なのだそうです。肥満や不定愁訴などの面だけでなく、こういった社会性という面でも、からだを動かして一緒に遊ぶことの意味合いがあるのではないかと考えています。

増田 スポーツでは、自分が勝ったということは負けた人がいるということなので、負けた人の立場を考える機会があります。チーム・スポーツならば、自分だけでなくみんなの力で成し遂げるものなのだと、理屈でなく、からだで感じるができます。抱き合って喜び合ったり、悔しがったりするものでもあるので、心を育むうえでスポーツは素晴らしい働きをしますね。

小松 理由がわからずにイライラしている子どもたちが多そうですね。でも、長い休み時間に外で遊ぶと、「スッキリした!」と笑顔を見せます。

森丘 『アクティブ・チャイルド 60 min.』のトピックでも、窓ガラスが毎週のように割れるほど荒れていた小学校が、休み時間を長くして全教員が外に出て子どもたちと一緒にからだを動かすようにしたところ、そういった行為が収まったというストレス・

マネジメントの事例を紹介しています。

増田 内側にたまっているエネルギーを発散させてあげないと、悪いほうに進んでしまうかもしれませんものね。

竹中 ただ、勝利至上主義的なスポーツでは逆にストレスが増してしまいますし、からだを動かすことを罰にしてしまうと、子どもたちにネガティブな印象を与えてしまうので注意が必要です。

子どもが自発的に 動くために何が必要か



森丘 肝になるのは「遊び」「楽しい」でしょうね。楽しみながらやっていくうちに、実は一生懸命に全力でやるのが、さらに楽しさを得るための道すじだと気づくのではないのでしょうか。

増田 楽しいプログラムが重要だと思います。子どもたちに「提供されている」と思わせないような遊びプログラムが。

竹中 「お金を儲けるため」「成功するため」など、とかく目的志向ばかりが目につきますが、子どもにとって「やってること自体が楽しい」というものでないと、喜びは感じられませんよね。内容でも工夫が必要ですね。競争でなく、ゲーム感覚でやれるようなもの。

水村 私は以前、「100回褒めるぞ」と心に誓って体育の授業に臨んだことがあります。とても大変でしたが、子どもたちは最後までひたむきに取り組んでいました。あまり体育が得意でない子も積極的にやるようになって、やはり褒められるのは子どもにとって大きな励みなんだと感じました。

増田 水村さんは小出義雄さんのようですね(笑)。小出さんも練習中、選手達に「いいね!」「最高!」「完璧!」と繰り返し声をかけています。特に子どもは純粋なので、褒められると素直に喜び、のびやかにからだを動かせるのでしょね。

生活活動の実践を 楽しむ



竹中 『アクティブ・チャイルド 60 min.』では、

生活活動も推奨しています。エレベーターやエスカレーターではなく階段を使うほうがカッコイよ、ですとか、電車やバスでは座っていないで、必要な人に席を譲るほうがカッコイよ、とメッセージを出しています。自分さえよければいいのではなく、利他的になることも子どもたちに考えてもらえればと思います。

増田 「カッコイイ」という表現を使っているのがいいですね。恩着せがましくないのが、気持ちが自然に動くと思います。健康のことにとどまらず、マナーやモラルについても考えられた本です。

私は小学校まで2.5kmほど歩いて通学していました。そして、よく忘れ物をして、取りに帰ったものです。当時の先生には、「脚が強くなったのは、忘れ物をしたのがよかった」と言われます。日常の登下校、移動でも体力はつくのです。子どもは元来、からだを動かすことが好きですから、生活の中で汗をかく習慣を楽しんでほしいと思います。

森丘 忙しい朝の時間帯に子どもを保育園に送るとなると、どうしてもクルマや自転車に頼りたくなります。でも、風雨の日などを除いて、なるべく歩いて行くようにしています。途中でマンホールがあると「ジャンプしてみようか」と跳ばせてみたり、特に時間がないときは「速歩きで行こうよ。どれくらい早く行けるかな」と時間を計ったりして「うわ〜新記録だ!」とか言って盛り上げています。

小松 「子育てママ」を特集している雑誌がありました。そのような情報の中で、子どもとからだを動かしている理想的な保護者像がとりあげられて、多くの人が憧れるようになればいいと思います。いずれにしても、この本で紹介されているような子どもの実態や、からだを動かさないことの問題点を知るようになれば、多くの保護者が森丘さんのような働きかけをしていくと思います。

竹中 いまの子どもは将来の大人です。からだを動かす機会を失う一方で、なんらかの仕掛けを入れられないことには、健康や社会性など多くの観点での問題が深刻化します。からだを動かすことを厭わない子どもを育てるために、たくさんの情報を集めて、「動機づける」だけでなく、その具体的な中身についても、引き続き多くの人たちと一緒に考えていければと思います。

目次つづき

第4章		
3節	発育発達・体力的見地	114
コラム	その身体活動の強さはどれくらい?	
	—活動強度の表し方—	118
コラム	たまされなくて! 子どもの異変には原因がある	120
	子どもの体力と身体活動	122
コラム	子どもの運動・食事・睡眠のパターンと、健康の関係	124
コラム	早寝、早起き、朝ごはん	126
	1日1万歩!?	128
コラム	休日に低下する子どもの身体活動レベル	130
コラム	NEAT (ニート)	132
	年齢とトレーニング	134
コラム	体育・スポーツは何ができるのか?	136
第5章	ガイドラインの普及啓発のために	139
	身体活動ガイドラインの活かし方および留意点	140
コラム	子どもの育ちに必要なこと 待ってあげる、やらせてみる	152
コラム	相手の特徴を知って実効性を高める	154

ポイント

第4章の3節では、子どもの体力・運動能力の現状について検証し、これからの体育・スポーツのあり方を考察・提言。

ポイント

第5章では、活動レベルを上げるためのアプローチ方法に言及。保護者や教員など“仲介者”による、普及活動の方策を提案。

ポイント

第6章では、子どもがからだを動かしやすい環境を整備した小学校の取り組みなど、具体的な事例をトピックとして紹介。

第6章	活動レベルを高める動機づけ 具体的介入方法	157
トピック1	運動遊びで、からだも心もいきいき変わる!	158
トピック2	地方の小学校クラブから縄跳び世界一誕生	159
トピック3	昼休みに全教員が運動場に出る効果	160
トピック4	はつらつ樗西っ子プログラム	161
トピック5	夏休み・親子で健康づくり講座	162
トピック6	自然体験活動で意欲等を育成 —子どもたちに体験を!—	163
トピック7	障がい児の身体活動・運動 —学校での取り組み—	164
トピック8	身体活動量を増やすプログラム —コダイラスロン—	165
トピック9	保護者への啓発冊子	166
トピック10	歩数計を用いた学校全体の取り組み	167
トピック11	小学校の環境づくり 休み時間に身体活動量アップ	168
トピック12	新聞型プリントメディアで保護者の興味・欲求を刺激	169
トピック13	健康づくり新聞を児童と保護者に —コダイラスロン新聞—	170
トピック14	子どもが主役のキャンペーン —米国疾病予防センターの取り組み—	171
おわりに	子どもの将来を考える	173