

コロナ禍でも体力・運動能力向上のために

遊びを通じて健康的な身体づくりを

「令和3年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果では、小・中学生の男女ともに令和元年度の同調査より「体力合計点」が低下し、男子は小・中学生ともに過去最低となった。コロナ禍で体育の授業以外での体力向上の取り組みが減り、運動不足による体力低下に拍車がかかる中、教育委員会と学校、地域が連携し、子どもの体力・運動能力の低下とどのように向き合っていくべきかを考える。

提言

運動と遊びを“楽しむ”ことで、健康的な身体づくりを可能に

山梨大学 理事・副学長

中村和彦 なかむら・かずひこ

山梨大学教育学部教授、同大学院教育学研究科長などを経て現職。専門分野は、発達障害学、保健体育科教育学。文部科学省や日本スポーツ協会、日本レクリエーション協会などの各種委員を歴任するとともに、NHK教育テレビ「からだであそぼ」「おかあさんといっしょ」の監修や、ヒット曲「パブリカ」のダンスの監修など多方面で活躍。著書に『「パブリカ」を踊ると子供の運動能力は上がる』（マキノ出版）など。



子どもの体力・運動能力の課題

体力・運動能力の向上は健康的な身体づくりにも重要

長引くコロナ禍において、運動機会の減少による子どもの体力低下が懸念されています。しかし、子どもの体力・運動能力の低下は、ずっと前から問題視されてきました。

日本で最初のオリンピックが行われた1964年から毎年、「体力・運動能力調査」(全国体力テスト)^{*1}が行われています。初めの20年間は上昇基調でしたが、1985年頃をピークに男女とも全学年で合計点が下がり始め、2000年までの約15年間で現行方式の合計点^{*2}に換算して13～15ポイントも低下。以後は、ほぼ横ばいです。

近年の調査結果でボール投げの平

均値が大幅に下がったため、「投能力の向上に力を入れるべきだ」といった議論もなされています。しかし、1980年代半ばからの15年間で、走・跳・投のすべての能力が低下しており、種目別の数値にこだわることに意味はありません。例えば、子どもに毎日ハンドグリップを握らせれば、握力だけは確実に強くなります。重要なのは、走・跳・投の力をバランスよく身につけることです。そして、何よりも子どもが元気で、「身体を動かすことが好きになる」ことが大切です。

体力・運動能力の低下は、健康や生活習慣の悪化につながります。風邪やインフルエンザなどの感染症の罹患率が高まっていますし、肥満傾向児が増えて(図1)、生活習慣病になる小学生も少なくありません(図

2)。また、転んだ際に地面に手をつけられずに大ケガをしたり、ボールをキャッチできずに目にあって眼球を損傷してしまったりといった例もあります。発達段階に応じた体力や運動能力を身につけることが、子どもの健康にとっても重要なのです。

さらに、身体を動かす遊びは、子ども同士でルールを考えたり、人とかかわり方を学んだりする機会にもなります。創造性やコミュニケーション能力などの非認知能力を育むこともできるのです。

体力・運動能力低下の原因

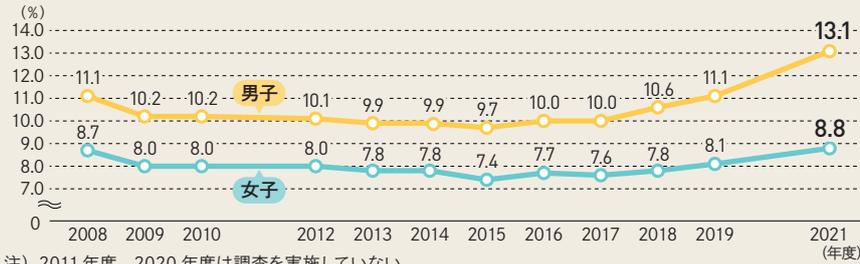
子どもが遊べる場や機会を奪ったのは「大人の都合」

現在は昔に比べて、外で遊ぶ機会

*1 1999年、テスト項目などが見直され、現在の形になった。 *2 現行の方式では、「50m走」「立ち幅とび」など、8種類のテスト項目の結果を各10点満点とした合計80点。

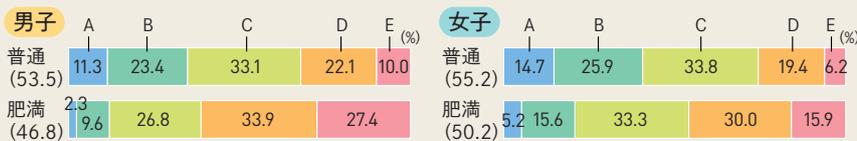
図1 〈小学校〉肥満と運動の関係

◎肥満傾向児の出現率（経年変化）



注) 2011年度、2020年度は調査を実施していない。

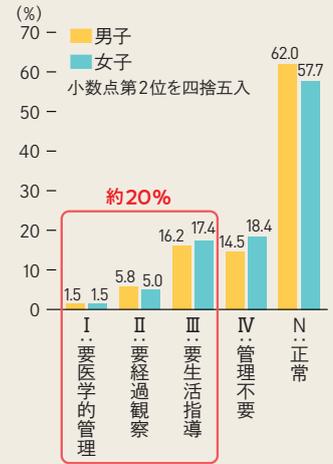
◎体格別の総合評価の割合（2021年度）



注) 総合評価は、各実技テストの結果を10点満点で換算し、合計80点満点で、A(65点以上)、B(58～64点)、C(50～57点)、D(42～49点)、E(41点以下)を判定。()内の数値は、総合評価の平均点。

※スポーツ庁「令和3年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査」を基に編集部で作成。

図2 〈小学校〉小児生活習慣病予防健診 総合判定・指導区分の出現率（2019年度）



※公益財団法人東京都予防医学協会「東京都予防医学協会年報2021年版第50号」を基に編集部で作成。

が減り、嗜好品を好み、ゲームなどで遊んで夜遅く寝る傾向が強いため、朝早く起きられず、朝食を食べず、排泄もしないまま登校するといった負の連鎖が起きています。それが、子どもの体力・運動能力の低下や生活習慣病をもたらす原因の1つになっています。

「今の子どもは、自分たちだけで遊べなくなった」と大人は言いますが、子どもの遊びの場や機会を奪ったのは「大人の都合」です。

例えば、昔は路上でも遊べましたが、車社会化が進み、大人の都合で「道路で遊んではいけません」という標語ができました。約20年前から、道路での遊びについて海外での状況を調べていますが、道路で遊んではいけないという標識を示しているのは日本くらいです。イギリスなどでは、「道路で子どもが遊び始めたら、車は通ってはいけない」というのが共通認識です。

また地方では、小・中学校の統廃合が進み、スクールバスが家の近くまで送迎してくれるようになったことで、子どもの歩く機会は激減しています。

都市部には、小さな公園が点在していますが、使用ルールの掲示を見ると、一般にボール遊びやバット振り、自転車・一輪車などが禁止されている上に、「大きな声を出してはいけない」「近所に迷惑をかけてはいけない」など、近所に住む大人の都合によるルールが書かれています。これでは、子どもたちが公園で思い切り遊べません。

塾や習い事が増えて、遊ぶ時間そのものも減っています。交通事故や不審者に遭う危険性も高まっているので、家にいさせた方が安心という保護者もいます。

さらに、運動をする子としない子の二極化も進んでいます。日常的に運動をしている子どもは、地元のスポーツクラブやスイミングスクールなどに参加している場合がほとんどです。月謝がかかる場合もあり、経済的理由で参加できない子どももいます。経済格差も、子どもから運動の機会を奪っているといえるでしょう。

そのように、多くは「大人の都合」で子どもが遊べない状況がつけられているのです。

日本の競技スポーツの課題

幼少期に運動を楽しめると、「持ち越し効果」が大人まで続く

スポーツ系の習い事にも、懸念点があります。スポーツは本来、身体を動かす「喜び」を感じるためのものです。ところが、今の日本のスポーツは、「競技」の傾向が強くなり、練習についていけなくなったり、本人の意思に反したことをやらされたりして、子どもがスポーツの楽しさを味わえていないケースが見られます。

幼少期にスポーツの楽しさや面白さを感じた子どもは、大人になっても運動を続ける傾向があり、それを「持ち越し効果」と呼んでいます。しかし、やらされ感が残ったまま途中でスポーツをやめたり、練習に燃え尽きたりしてしまうと、「持ち越し効果」は得られにくくなります。生涯にわたって運動を楽しむ姿勢を育むためにも、幼少期にスポーツを楽しむ経験が大切です。

日本では、中学校・高校の部活動に見られるように、特定のスポーツに取り組む傾向があります。ところ



写真1 0～12歳児が利用できる「おしろらんど」（子どもの利用料金90分間300円）は、年齢別・機能別のゾーニングによって、「楽しさ」と「安全性」を確保している。写真のアクティブエリアには、走る・跳ぶなど、幼児期の成長に必要な36の基本動作を引き出す仕掛けがある。

が、幼い頃からのスポーツへのかかり方が偏っていると、多様な身体の動かし方が身につきません。運動能力の偏りを生み、「野球肩」や「テニスひじ」といったスポーツ障害を起すこともあります。

一方、欧米には、特定のスポーツのみに取り組む団体はほとんどありません。例えば、アメリカでは、スポーツ障害を防ぐため、小学生以下のスポーツクラブでは3種目以上のスポーツを行うように定められています。

また、日本の部活動では、「学校代表」として大会に出場しますが、多くの国では、「地域代表」として地域のユニフォームを着て大会に出場します。それは、学校と地域が連携して、子どもの運動能力の育成に取り組んでいるからです。学校では、「身体の動かし方などの理論」を学び、それを「実践」するのは地域というのが世界の主流ですが、日本ではスポーツに関して学校と地域との接点がほとんどありません。実際、部活動の顧問教員と地域スポーツの指導者が、それぞれどのような指導を行っているのかを把握できていない場合が多いのではないのでしょうか。

中学校・高校において、レクリエーション的な運動部があってもよいと

思います。文化部に所属する生徒や、いわゆる帰宅部の生徒でも、たまにはスポーツをしたいと思うでしょう。野球部の生徒と吹奏楽部の生徒と一緒にサッカーを楽しんでもよいはずですが。競技志向ではない子どもでも気軽にスポーツを

楽しめる仕組みがあるとよいと思います。

子どもが遊ぶ様子を見ると、サッカーもするし、鬼ごっこや縄跳びもする。時には魚釣りだってしたい。そして、その根底には、必ず「楽しい」「面白い」といった気持ちがあります。

学校・教育委員会の役割

重要なのは、プレイリーダーと、遊びの機会・場所の確保

遊びの習慣が消えつつあるのなら、誰かが伝えなければなりません。競技スポーツと異なり、「遊び」は指導するものではありません。指導した瞬間に遊びではなくなります。

そこで重要となるのが、子どもの遊びを支援する「プレイリーダー」（P.24・25参照）の存在と、遊びや運動の機会・場所の確保です。

ある小学校では、教員が縄跳びや相撲遊び、ビー玉遊びなど、自分の得意な遊びの「お店」を開き、子どもと一緒に楽しむ活動を行っています。最初は教員が遊び方を教えますが、上級生が下級生に教えることができるようになると、徐々に子どもたちに任せていきます。

別の小学校では、昼休みの時間を延ばしたり、掃除の時間を週1日は

遊びの時間に充てたりしています。スクールバスも、時には学校の1km手前で降ろし、そこから歩いて集団登校する方法も考えられます。

日本では、子どもを交通事故から守るため、朝の通学時間帯にスクールゾーンを設定しているところが多いですが、朝の通学時に遊ぶ子どもはほとんどいません。むしろ、下校の時間帯にこそスクールゾーンを設けて、地域の方々との交流も含めて、安心して「道草を食える」ようにしてはいかげでしょうか。

私は、山梨県甲府市とともに、世界中の優れた遊び道具を提案する玩具会社と連携し、子どもが夢中で遊びながら体力づくりのできる「運動遊び」の拠点を甲府市内につくりました。2021年4月開設の屋内子ども運動遊び場「おしろらんど」です（写真1）。そこでは、保護者も子どもと一緒に遊べるようにしています。保護者に遊びの楽しさを感じてもらうとともに、遊んでいる時の子どもがいかに生き生きとしているかを、間近で見てほしいからです。

また、福島県郡山市では、教育委員会と子育てNPO法人、企業が協働し、遊具施設「ベップキッズこおりやま」を運営しています。プレイリーダー約20人が子どもと一緒に遊ぶほか、地域の小学校や幼稚園の教員、保護者を対象に遊びの研修会も開いています。

スポーツの語源は、日常生活から離れるための「気晴らし、遊び、楽しみ」などを意味するラテン語の「deportare」といわれています。子どもの健康的な身体づくりと生活習慣の改善のために、教育委員会では、どのように運動・スポーツと向き合っていくべきかを考え、学校現場を支援していただければと思います。