



ポイント

第1章には次のようなことが書かれています！

- 保護者の方々が子どもの頃はどれぐらいの運動量だったのでしょうか？
- 現在の子どもたちはどれぐらいの運動量なのでしょうか？
- 体を動かすことが少ない習慣が付くと、子どもたちの体にはどのような変化が現れるのでしょうか？
- 運動能力は遺伝でしょうか？環境でしょうか？
- 動きのよい子どもを育てるためには、大人がどのように関わればよいのでしょうか？



興味がある方は、次のページ以降も読み進めてみてください。

第1章 現代の子どもたちを見つめる

1 社会の状況を映し出す子どもたちの体

(1) 運動量の低下

1970年代中頃までは、自然の中や路地裏で、年齢差に関係なくみんな一緒になって遊んでいました。

その中で、自然に運動量も増え、現在の保護者の方々が子どもの頃の歩数は、2万歩から

2万7千歩であったと言われていています。近年の子どもの主な遊びは、ゲームに代表される「体を動かさない遊び」「室内遊び」です。

全国各地で測定された平均を見ると、どの地域でも1万3千歩程度であり、1万歩以下の地域もあると聞きます。

これに加えて、科学技術の発達や車社会の今日、現代の子どもたちは体を動かす機会が減少していると言えます。

(2) 福島県の事例から

日々生活していると、目に見える大きな変化が子どもに見られなければ、「運動量が減っている」という実感がないかもしれません。

しかし、東日本大震災による原発事故の被害を受けている福島県の子どもたちを見ると、外遊びや体育の学習が減ったことが原因と思われる変化が、ここ1～2年の間に見られるようになっていきます。(右図)

放射能の危険を回避するために、屋外活動を制限する措置が取られたことで、肥満傾向がある子どもの割合が増えています。これらの事からも屋外で体を動かすことがいかに健康増進や体力向上につながっているかが分かるのではないのでしょうか？

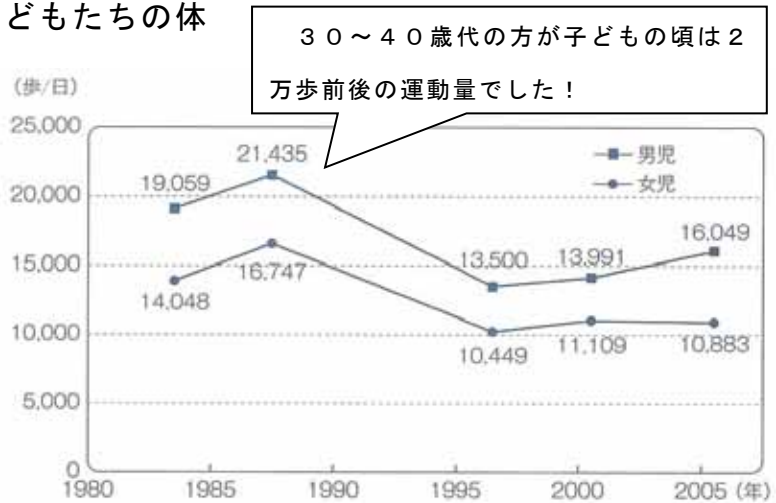


図1 子どもの歩数の年次変化 (2008年)

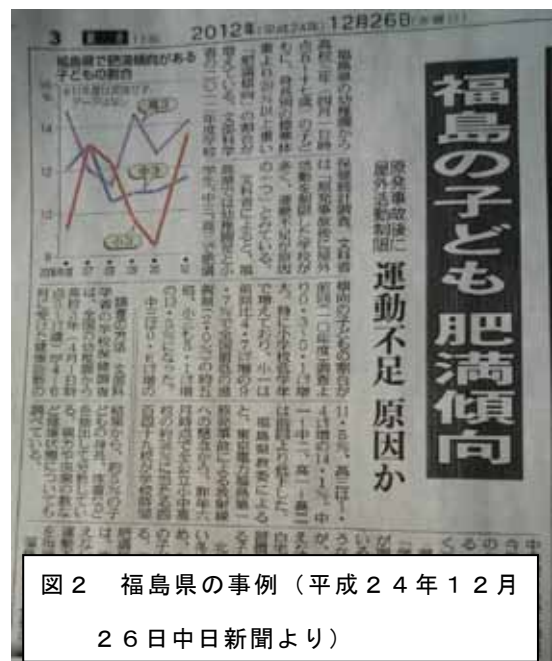


図2 福島県の事例 (平成24年12月26日中日新聞より)

(3) 現代の子どもたちの体に見られる異変

子どもの体力は、1980年代後半から長期的に低下し続けていると言われていいます。特に、自分の身体をコントロールする能力が非常に低下してきています。

右のグラフから、顔の負傷が増えていることが分かります。また、顔や頭の負傷が、手や足の負傷数を超える状況も続いています。

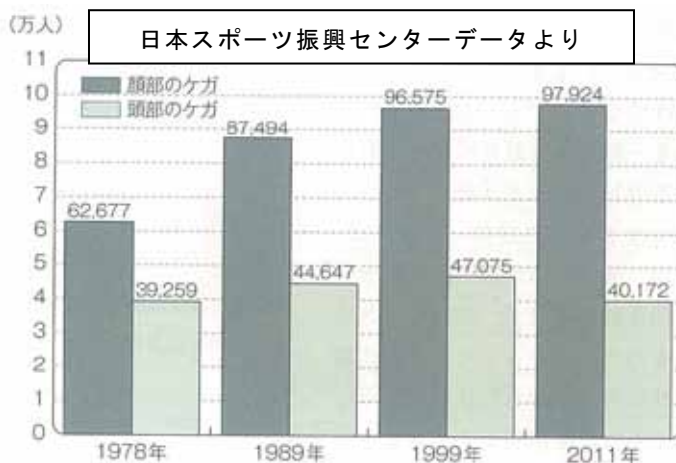


図3 小学生の顔・頭のケガの発生件数の推移

この状況は、最近の子どもが転んだ瞬間に手を着けない等、うまく転べないことが原因となっているようです。この事は、奄美市内の公立幼稚園でも例外ではありません。その他、バランスが取れないために、立ったまま靴を履くことができない子どもも増えているそうです。

また、「扁平足」や「浮き趾（うきゆび）」も増えていると言われていいます。これは足裏の筋肉や足指を動かす機会が少ないために起こる足の変化です。「浮き趾」は足裏の形を測定すると、左図の点線で囲んだように足の指が映りません。足指の付け根が指の代わりをして、指が地面に接していない状態です。「浮き趾」のような足裏の変化は、体の姿勢やバランスが崩れ、腰痛や膝痛等を引き起こす原因ともなっています。この他、以前は成人の病気と考えられていた高脂血症や糖尿病等の生活習慣病が小学生でも見られることが全国調査で示されています。



2 運動能力は「遺伝」ではなく「環境」の在り方

(1) 環境設定の大切さ

運動能力に関する遺伝の研究では、遺伝的要因が関係するのは「かけっこ能力」だけであると示されています。環境を整えることが大切であることを証明する興味

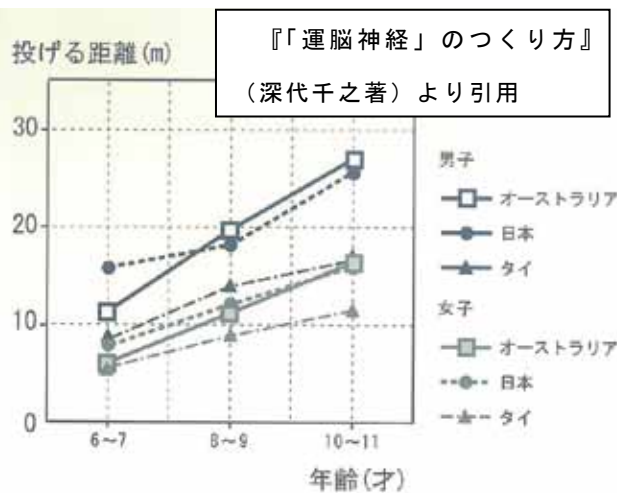


図4 投げ動作の3か国比較

深いデータがあります。図4は、日本・オーストラリア・タイの3か国の子どもたちの投球動作と飛距離についての調査研究結果を示したものです。日本とオーストラリアでは男の子と女の子の投球距離にかなり差が見られましたが、タイでは男の子も女の子もそれほど差がないことが分かりました。タイの子どもたちの記録は、男女ともに日本の女の子と記録があまり変わらなかったということです。

比較した3か国の中で、タイだけ野球という文化がありません。子どもたちが幼い頃からキャッチボールをして遊ぶという習慣もありません。そのため投球動作が未熟で、飛距離も伸びなかったということです。

日本においても体力低下が話題になる中で、依然として低下したままの体力が「投力」と言われます。以前と比べると、友だちや家の人と一緒にコミュニケーションを図りながら、キャッチボールをする姿が見られなくなったことが関係しているかもしれません。



(2) 周りの大人の関わり

子どもが体を動かす機会を増やす上で、幼稚園の先生方や保護者等、周りの大人の関わりが重要であることは言うまでもありません。保護者が運動をしなければ、子どもが運動に親しむ機会が少なくなることは十分考えられます。

「家庭環境が幼児の運動能力の発達に与える影響」を調べた研究では、「家族で一緒に遊ぶ頻度が高い子どもの運動能力は、あまり遊ばない、少し遊ぶと回答した子どもよりも明らかに高い。」という結果が得られています。

日常生活において、右図のように安易に楽な方を選ぶことはないでしょうか？

たまには階段を上ったり、歩いて買い物に出かけたり、また雑巾がけで掃除をさせたりする等、大人の側のちょっとした心がけで、子どもたちの運動量、運動時間は増えていきます。

※ 乳幼児期からの子供の教育支援プロジェクト（東京都教育委員会）より引用



図5 「日常生活の中で身体活動していますか？動きが減っていませんか？」