

今月の視点

子どもの体力・運動能力

理事 木村 正統

最近の子どもは、靴の紐が結べない、スキップができないなどの身体操作能力の低下が指摘されている。特に小学校低学年以下で、転倒した時にうまく手をついたり受身が取れずに、頭や顔をぶつけてケガをする子どもを目の当たりにすることがある。

文部科学省が行っている「体力・運動能力調査」によると、現在の子どもの体力は昭和60年ごろから長期的に低下傾向にあり、親の世代と比較するとほとんどのテスト項目において結果が下回っている。一方、身長、体重などの体格は親の世代を上回っている。体格が向上しているにもかかわらず体力・運動能力は低下しており、身体能力低下を示している。走る、跳ぶ、投げるといった幼少期に身に付けておくべき基礎的な運動能力の獲得が不十分であることが要因のひとつである。また、体力・運動能力の高い子どもと低い子どもの二極化が見られることも特徴である。

子どもの体力低下は、将来的に国民全体の体力低下につながり、疾患の増加や健康不安にもつながるため、国はスポーツ庁を中心に「子どもの運動習慣形成と体力向上に向けた取組」を行っている。

体力・運動能力調査

文部科学省が行っている「体力・運動能力調査」は、国民の体力・運動能力の現状を明らかにするため、昭和39年以来、毎年実施されている。調査の結果は、国民の体力づくり、健康の保持・増進に資するとともに、体育・スポーツ活動の指導と行政上の基礎資料として広く活用されている。

調査は、6～11歳、12～19歳、20～64歳、65～79歳の幅広い年齢層を対象としている。

そのうち、小学生、中学生を対象としたものは、2008年度からは日本全国の小学5年生、中学2年生全員を対象として行われる、いわゆるスポーツテストのことであり、現在は「新体力テスト」と呼ばれている。また、運動習慣・生活習慣の調査も行われる。国や教育委員会は子どもの体力の状況を把握・分析し、子どもの体力向上に係る施策の成果と課題を検証する。学校は児童生徒の体力や運動習慣、生活習慣を把握し、学校における体育、健康等に関する指導などの改善に役立てることとしている。

スポーツテスト・新体力テスト

スポーツテスト・新体力テストは、文部科学省が行う「体力・運動能力調査」の通称である。昭和36年に制定された「スポーツ振興法」において、国民が参加する運動能力テストを実施するように明示された。それを受けて、昭和39年より運動能力テストと体力診断テストを行うスポーツテストが開始された。その後、時代背景の変化などにより内容や測定項目の見直しがされて、平成11年より現在実施されている「新体力テスト」となった。

1. 旧スポーツテスト（昭和39年～平成10年）

①運動能力テスト種目（7種目）

50m走、走り幅跳び、ハンドボール投げ（10・11歳はソフトボール投げ）、懸垂腕屈伸（10・11歳、女子は斜懸垂腕屈伸）、ジグザグドリブル（10・11歳のみ）、連続逆上がり（10・

11歳のみ)、持久走(12歳以上)

②体力診断テスト項目(7種目)

反復横とび、垂直とび、背筋力、握力、伏臥上体反らし、立位体前屈、踏み台昇降運動

2. 新体力テスト(平成11年以降)

- ・握力:手の力だけではなく全身の「筋力」を把握できる。
- ・上体起こし:腹筋力の評価だけではなく全身の「筋持久力」をみる。
- ・長座体前屈:「全身の柔軟性」をみる指標となる。
- ・反復横跳び:「敏捷性」(重心移動の正確さ)がわかる。
- ・立ち幅跳び:「瞬発力」と全身のパワー、身体の使い方がわかる。
- ・20mシャトルラン:「全身持久力」を測定する。
- ・50m走:「スピード」を測定する。
- ・ボール投げ:全身の「巧緻性」と身体の使い方をみる。

令和5年度 体力・運動能力・運動習慣等調査結果

1. 体力合計点、総合評価、運動意欲

体力合計点は、小・中学校男子は若干の向上、小学校女子は横ばい、中学校女子は低下であった。中学校女子の低下は、令和元年度から連続する低下傾向が緩やかになった。

総合評価(A～Eの5段階でAが最も得点が高い)C以上の割合は、小・中学校とも男子は増加、女子は減少した。

卒業後の運動を継続する意欲については、特に小・中学校男子において高まりがみられた。

2. 運動習慣、生活習慣

小・中学校男子とも1週間の総運動時間「420分以上」の割合が減少。「6分未満」の割合は数年間増加傾向で、「0分」の割合も増加。特に「0分」は中学校女子において大幅増加。「420分以上」の児童生徒は、それ以外の児童生徒に比べ体力合計点が高い傾向であった。

朝食欠食とスクリーンタイムは近年増加傾向であったが、さらに増加。朝食を「毎日食べる」は男女ともに平成20年度以降で最も低かった。これまでの調査同様、今回の調査でも朝食を「毎日

食べる」児童生徒の体力合計点は高かった。スクリーンタイムは視聴時間が3時間を越えると体力合計点は平均を下回り、4時間、5時間はさらに低い点であった。

国の取組み

文部科学省・スポーツ庁は「子どもの体力向上のための取組ハンドブック」を作成し、各教育委員会を通じて小中学校に配布している。

また、令和4年12月には「全国体力・運動能力・運動習慣等調査」の結果を発表し、今後の取組みとして、令和5年3月に学校、家庭及び地域における運動の機会を確保するための5つの対策パッケージを示し、体育・保健体育授業以外の体力向上に関する取組事例を紹介している。

さらに、令和元年から続く子どもの体力の低下傾向に見られた改善の兆しを、運動習慣の本質的な改善につなげることが必要として、スポーツ庁は令和5年12月に「子供の運動習慣形成と体力向上に向けた取組について」を示した。ここでは、概ね幼児期から中学生までの、いわゆる「ゴールデンエイジ」において、生活の中に運動(習慣)を取り入れ定着させるための取組みが必要、としている。そのために、学校・家庭・地域における運動機会を確保し、運動習慣の形成や体力向上につなげられるよう、以下の取組みを実施する。

地域

1. 幼児期における運動習慣形成の取組みを強化
「幼児期運動指針」「アクティブチャイルドプログラム」の周知・普及。
2. 子供のニーズに応じた多様なスポーツ環境の整備を促進

多様なスポーツ機会を提供。

学校

3. 体育授業における児童生徒の運動意欲向上
 - ①体育授業へのアスリートの派遣。
 - ②GIGAスクール環境下における体育活動の充実。
4. 授業以外の児童生徒の運動時間を増加

家庭

5. 家庭で運動を実践するキッカケを提供
 - ・身体診断「セルフチェック」動画。
 - ・「力を引き出す」ウォーミングアップ動画。

幼児の運動実施

笹川スポーツ財団では、令和5年11月に全国の幼児の保護者を対象に「幼稚園・保育園以外における幼児の運動実施の実態調査」を行った。その結果のうち運動習慣のまとめは以下のとおりである。

- ・1週間のうち園外で「1日も外遊びをしていない」幼児は8.1%
- ・平日に園外で「全く外遊びをしない」幼児は46.6%
- ・幼児の7割が「物を打つ動き」、6割が「逆さまになる動き」を十分に経験していない

運動習慣以外にも、生活習慣と運動習慣との関連、生育環境と運動習慣の関連、などの調査結果も出ているが、ここでは省略する。

運動能力の向上

子供の運動能力に詳しい吉部紳介氏は、子どもの運動能力は8歳までにさまざまな運動あそびを経験することで伸ばすことができるとしている。

吉部氏によると、運動能力は子どものころの運動体験によって後天的に伸ばすことができる。動作習得のスピードが最も高まるのが8歳ごろなので、8歳までの時期にあそびや運動を通して、さまざまな動きを経験することが大切である。子どものうちに身に付けておきたい基本動作があり、昔は普段のあそびの中で無意識にこれらの動作を体験することができたが、現在の子供達はあそべる環境がなくなっているため、それが困難になっている。

あそびで大切にしてほしいことの一つ目は、「親も楽しむ&本気であそぶ」こと。二つ目は、「強制せず、自発性を大切に」すること。三つ目は、「多種多様な運動あそび」をする環境を与えることである。

また年齢では、3歳前後は、自分の好きなことをやる時期で、4～6歳ごろは、あそびの幅が広がっていく時期、小学生以上になると、ルールが理解でき、あそびがスポーツへとようになっていく時期、9～12歳は、最大に運動能力が洗練される時期である。

8歳までの時期に遊ぶ環境を整えて十分に運動経験をすれば、ゴールデンエイジ期に運動能力を開花させることができると説明している。

現在、野球、サッカー、バスケットボールなど世界で、それもトッププロチームで活躍する日本人が増えている。また、東京、パリオリンピックでの活躍も記憶に新しいところだ。世界のトップで活躍する選手がいる一方で、子どもの体力・運動能力は昔に比べて低下している。

体力・運動能力・運動習慣等調査においても、子どもの体力及び運動習慣には二極化が起きていることが見て取れた。運動する子は体力も高いが、運動をしない・体力が低い子の対策が必要となる。文部科学省も学校も取組みを行っているようだが、幼児期には十分に遊べる環境を、児童生徒には運動やスポーツの時間を増やせるような環境作りが重要である。

- ・令和5年度 体力・運動能力・運動習慣等調査結果 文部科学省
- ・スポーツテスト（新体力テスト）とは？ NPO 法人ゼロワン
- ・全国の幼児（3～6歳）を対象とした運動実施状況に関する調査研究 笹川スポーツ財団
- ・運動能力は遺伝でなく経験！ 8歳までのあそびで運動が得意な子に 吉部紳介 るるぶ Kids

県下唯一の医書出版協会特約店

医学書専門 井上書店
看護学書

〒755-8566 宇部市南小串2丁目3-1(山口大学医学部横)
TEL 0836(34)3424 FAX 0836(34)3090
[ホームページアドレス] <http://www.mm-inoue.co.jp/mb>.
新刊の試覧・山銀の自動振替をご利用下さい。