

# 子どもの体力低下とその社会的背景の研究

## A study on a decline in children's strength and the social backgrounds

1K04A124-5

杉本 仁太郎

指導教員

主査 宮内孝知先生

副査 吉永武史先生

### <目的>

我が国では昭和 60 年を境に子どもの体力の低下傾向が続いている。キャッチボールをしてもボールを顔で受ける、すぐにぶつかってケガをするなど、身体を思い通りに動かせない子どもが年々増加傾向にあるというのである。

体力低下が引き起こす悪影響は、単に怪我をしやすくなるといったものだけでは当然ない。体力低下とともに肥満傾向の子どもの割合が年々増加していることから、将来の生活習慣病につながる恐れがあることを考えなければならない。また、家に引きこもりがちな生活がコミュニケーション能力不足をまねき、そこから精神疾患に至るようなケースも見られることを忘れてはならないだろう。

このように考えると、子どもの体力低下は深刻かつ早急に対策が求められる課題であり、この卒業研究では体力低下を引き起こす原因や社会的背景について考察しながら、自分なりの解決策を出すことを目的にした。

### <子どもの体力の現状>

例えば、神奈川県の子力測定結果報告によると、小学 3 年生(8 歳)における 50m 走の平均記録は、昭和 61 年には男子が 9.96 秒、女子では 10.24 秒だったのに対し、平成 18 年には男子が 10.28 秒、女子が 10.64 秒となり、ここ 20 年間で男女共にかなりの低下が見られる。

さらにボール投げの平均記録に関しても、昭和 61 年には男子が 19.41m、女子が 11.64m だったのに対し、平成 18 年には男子が 15.73m、女子が 9.38m となっており、やはり男女共に低下が見られる。こうしたことから、子どもの体力低下が進行していることは明らかである。

一方で神奈川県の子力測定結果報告によると、小学 3 年生(8 歳)における平均身長は昭和 61 年には男子が 127.72cm、女子が 127.33cm だったのに対し、平成 18 年には男子が 128.40cm、女子が 127.57cm となっているし、平均体重に関しても、昭和 61 年には男子が 26.44kg、女子が 26.21kg だったのに対し、平成 18 年には男子が 27.01kg、女子が 26.46kg となり体格の向上を示す根拠となっている。

体力低下が顕著に見られる一方で、子どもたちの体格は昔と比べ大きくなってきているというのが特徴的である。

### <子どもの体力低下の原因>

子どもの体力低下の主な原因として、子どもたちを取り巻く環境が近年大きく変わったことが挙げられる。

たとえばテレビゲームやインターネットといったメディアの発達である。文部科学省の報告によると、日本の子どものメディア接触時間は世界一であり、同時にメディア接触時間が長くない子どもは体力があるということが示されている。こうしたことを踏まえると、外へ出て遊ぶことよりも室内でメディアと接することに心を示す子どもの増加が体力低下に結びついていると考えられる。

また少子高齢化による影響も考えられる。人数不足により単独では運動部活動を構成することが出来ない学校が生じていたり、指導者の高齢化により、体育授業や部活動等で適切な運動指導を受けられない児童が多くいることも考えなければならないであろう。

### <子どもの体力向上に向けた方策>

子どもの体力向上を考えるにあたって地域・学校・家庭における取り組みがポイントになる。

まず地域スポーツにおける今後の方向性としては、総合型地域スポーツクラブの育成に努めることである。そのためには、地域スポーツ活動の中心的な役割を担う人材の養成や、既存の組織である市町村の体育協会・スポーツ少年団等との連携を図りクラブを育成・充実することが求められている。

学校教育においては、特に体育教員に、「学習の勢い」と「学習の雰囲気」を常に意識しながら授業計画を立てていくことが望まれる。また運動部活動に関しても、子どもたちのバランスのとれた心身の発達においてその参加意義は非常に大きい。少子化等の影響があり単独ではチーム構成が不可能な場合には複数校合同での運動部活動の実施など、子どもたちが体を動かせる環境を整備する施策が求められる。

家庭では、子どもが健全なライフスタイルを形成し、特にバランスの取れた食事を摂取出来る環境を整えることが保護者に求められている。体づくりにおいて健全な食生活は不可欠であり、学校の栄養教諭から食に関する適切なアドバイスを受けながら献立づくりに生かしていく努力も保護者はしていかなければならないであろう。