

昭和を越えろ！令和キッズの体力改革 Beyond the Showa era! Physical Reform for Reiwa kids

グループ名 マンマミーア

学生氏名：鈴木遥瑠 齋藤隼磨 山口滉太 依田安伽梨

指導教員：宮本悟

所属：中央大学 経済学部 宮本悟ゼミ

キーワード：小学生，体力，運動

1. 日本の子どもの体力の現状

スポーツ庁（2021）によると、近年の小学生は体力低下が問題となっている。例えば、「令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査(2020)」の結果が例年低下傾向にある。全国の小学生男子のデータにおいて、2008年と2021年を比べると握力では17.01kgから16.22kg、50m走では9秒39から9秒45、ソフトボール投げでは25.39mから20.58mへと記録が下がっていることがわかる。

では、そもそも子どもの体力低下が問題なのはなぜか。体力には、筋肉や持久力といった「健康に関連する体力」と、体を制御し調整できるような力を指す「運動に関連する能力」がある。体力は20歳頃にピークを迎え、その後は緩やかに低下していくため、子どものうちに高めておかないと体力のピーク自体が低くなり、結果として健康を害してしまうレベルまで体力が低下する時期も早まってしまう。また、小児の生活習慣病や肥満に繋がる可能性もある。他にも、体力の低い子どもは、将来運動から遠ざかってしまう傾向にある（順天堂 GOOD HEALTH JOURNAL (2020)）。

そこで、なぜ体力が低下しているのかその原因を考え、小学生の体力向上のための提案をしていく。

2. 運動のきっかけや機会を作る

まず、子どもの体力の低下原因の1つとして、体育の授業以外に運動をするきっかけや機会がないということに着目した。近年、小学生にも携帯電話やテレビゲームなどの屋内遊びが普及したことで、昔

のように外で遊んで楽しむ子どもが減っていることは明確である。東京都教育委員会（2015）（2021）を参照し、八王子市の小学校5年生男子の1日3時間以上携帯電話を使用した人数の割合を比べると、2014年では12.9%だったが、2019年では17.8%とわずか5年で4.9ポイントも増加した。また、女子のデータでも2014年では5.3%だったが、2019年では10.5%と5.2ポイント増加した（東京都教育委員会（2015）（2021））。以上のことより、小学生の携帯電話使用時間が以前に比べて増加していることがわかる。そこで、今回私たちは外遊びをするきっかけや機会を作ろうと考えた。

子どもたちが運動により参加しやすい形を実現するために、私たちはビンゴゲームを提案する。ビンゴでゲーム性を盛り込ませることで携帯電話やテレビゲームではなく、運動をしてもらう。内容としては、ビンゴのマスにドッジボール、鬼ごっこ、サッカーというように様々な運動遊びを埋めていく。自分が参加した運動遊びのみマスを空けることができ、ビンゴ達成を目指すものである。このビンゴには2つの役割がある。1つ目は運動する目的を、ビンゴを達成したいという気持ちに焦点を当てることで、「運動をするためではなく、ビンゴを達成するために参加しよう」と呼びかけることができるからだ。運動となると参加しづらいと感じる子どもでも参加しやすくなるのではないかと考えた。2つ目に様々な運動遊びに参加させるということだ。自分たちだけだとの運動遊びをするか偏ってしまう可能性があるが、ビンゴを達成するために色々な遊びに参加しよ

うという意欲をかき立てるのではないか。このピンゴカードを小学校に配布、または自分たちでダウンロードできるよう八王子市のホームページなどに貼り付けることを提案する。

3. 場所を提供する

体力低下の原因の2つ目として、子どもが外遊びをする場所が失われているのではないかと考えた。「ボールの使用禁止、大声禁止」など公園の規制や子どもが外で遊ぶことが危険だと考える保護者の安全意識の高まりから外遊びをさせることに不安を感じる人が増えたこと、また区画整理により近所の遊ぶ場所が減ったことが挙げられる。そこで放課後の時間に小学校の校庭や体育館を解放し、それを監視、サポートする大学生をボランティアとして派遣することで安全を確保し、外遊びしやすい環境作りの提案をする。小学校は設備が充実しており、外遊びをするための道具が揃っている。その他にも遊ぶことができるスペースが広く、子どもたちが自由に走り回っても近隣住民の迷惑にならないため、理解も得やすい。また、大学生の特に体育教師になりたい人たちにフォーカスを当ててボランティアを募集することで、就職に向けた経験として生かせるのではないかと考えた。

4. 小学校体育以外での運動

体力低下の原因の3つ目として、新型コロナウイルスの感染拡大防止に伴い、学校の活動が制限されたことで、体育の授業以外での体力向上の取り組みが減少したことが挙げられる。

そこで私たちは朝の20分程度の時間を使って縄跳びをすることを提案する。朝に運動をすることにより、自律神経のリズムが整いやすいことや、血行が促され、集中力がアップすることが挙げられる。他にも、取り組んだその日の代謝がよくなることや、夜の睡眠の質が向上するなど様々なメリットがある。縄跳びを提案する理由としてはまず、縄跳びは有酸素運動のなかでも強度の高い運動であることが挙げられる。安静時を1とした時と比較してどのくらいエネルギー消費するかで活動の強度を示す「Mets」

という単位では、ランニングが7.0であるのに対して、縄跳びは12.3と他の運動と比較して強度が高い(国立健康・栄養研究所(2012))。強度の高い運動は朝の時間という短い時間で多くの運動量を確保することができる。また、同時に縄跳びカードを作成し、自身ができるようになった技や回数を可視化することによって達成感を生むことができ、「できる・わかる・楽しい」を子どもが実感することができる。これにより、日常的に運動をするようになるきっかけにつなげることができるのではないか。新型コロナウイルス感染拡大防止の観点からみても、縄跳びは一定の距離を保ってできる運動ため、感染リスクに対して有効であると私たちは考える。

以上の3点を八王子市の小学校と提携をし、小学生の体力向上を目指していきたい。

参考文献

スポーツ庁(2021)『令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果』

https://www.mext.go.jp/sports/content/20220118-spt_sseisaku02-000019583_4.pdf

2022年10月4日閲覧。

順天堂 GOOD HEALTH JOURNAL (2020) 『幼少期の体力が生涯の健康を左右する。リモート運動遊びで子どもの体力向上をサポート』

<https://goodhealth.juntendo.ac.jp/social/000204.html>

2022年10月7日閲覧。

東京都教育委員会(2015)(2021)『東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査報告書』

https://www.kyoiku.metro.tokyo.lg.jp/administration/statistics_and_research/physical_fitness_test.html

2022年10月4日閲覧。

スポーツ庁 web 広報マガジン (2020)

<https://sports.go.jp/tag/life/mets.html>

2022年10月4日閲覧。

国立健康・栄養研究所(2012)『身体活動のメッツ(METS)表』

<https://www.nibiohn.go.jp/files/2011mets.pdf>

2022年10月4日閲覧