

私の研究



子どもの体力と運動

～動きの質に着目して～

島田 貴広 (しまだ たかひろ)

福島学院大学 福祉学部 こども学科
准教授



1. はじめに

今年はいよいよ東京オリンピック・パラリンピックがやってまいります。福島県も野球とソフトボールの予選会場になっており、日本選手団の活躍はもちろん、世界トップレベルのアスリートのパフォーマンスを楽しみにしている方も多いでしょう。

前回1964年の東京オリンピックの際も、たくさんの国民が活躍する選手たちを身近に感じることで、スポーツ活動の普及や習慣化、健康志向の高まりが広がっていきました。今回のオリンピックが我々の生活にどのような効果、影響をもたらすのかも楽しみです。

このオリンピックで行われているスポーツはいわゆるチャンピオンスポーツ、あるいは競技スポーツと呼ばれ、選手は試合に勝つことや記録を伸ばすことを目的に活動を行います。前回の東京オリンピックの頃と現代のスポーツを比較すると、競技の運動技術や記録などは、飛躍的に向上しているのはご存知かと思います。このスポーツの競技力向上を支えてきたのが戦後、急速に発展してきたスポーツ科学です。

スポーツ科学の研究内容は今や多岐にわたり、健康・体力づくりや、生涯学習としてのスポーツ、

子どもの発達を支える運動から介護予防の運動、学校体育など、様々なスポーツ運動の発展に貢献しています。

日本体育学会には、専門領域ごとに様々な分科会があります。運動生理学やバイオメカニクス、体育方法学や体育社会学、体育心理学等々合わせて15の分科会が存在します。それ以外にも私が所属する日本スポーツ運動学会、日本バレーボール学会のような競技種目別の学会など体育・スポーツ関連学会は数多く存在します。現在は、私の所属学科が保育者養成をしている関係で、子どもの体育・スポーツに関する研究を中心に行っています。

2. 最近の子どもの体力・運動能力・運動習慣について

子どもの体力・運動能力テストについては、1980年代を境に低下の傾向を示しています。

運動習慣、すなわち運動量は体力テストの点数に比例しています。スポーツ庁が行っている運動習慣の調査⁶⁾では、1週間の総運動時間60分未満という中学生の割合が増加しており、それが特に女子では顕著になっています。

また、運動離れとともに、体力テストの得点の

低いグループの子どもたちが増加し、部活動に積極的に取り組む集団と二極化傾向も見られます。低得点の割合が増えていることで、平均値が下がっているようです。

このスポーツ庁の調査は小学5年生と中学2年生を対象に行われていますが、総運動時間と児童生徒の食事、睡眠、運動への意識の関連を分析した結果、3項目の意識が高い児童生徒ほど、運動時間が多い傾向を示していて、望ましい生活習慣の形成と運動の習慣化は相互に結び付いた関係と言えます。つまり、運動習慣のない子どもの生活スタイルは、「あまり食べない・偏食」「夜更かし・朝寝坊」「テレビやゲーム（勉強かもしれない）」ということが問題になっています。

行政も様々な取り組みを行っていて、ここ数年の体力テスト結果は上向き傾向になっていますが、まだ1980年代の水準には達していない状態です。

一方、体力だけではなく、身のこなしとか、運動技能に関わることで問題になっているのが、幼児の基本的動作です。体力というのは、走る時のタイムや、上体起こしの回数、幅跳びの距離など、数値で表すことができるものですが、ボールの投げ方や走り方（フォーム）、跳び方などの動きの質的な内容とはまた別ものです。

走・跳・投など7種目についての調査³⁾では、2007年の年長児の基本的動作の獲得状況が、1985年調査時の年少児に相当するレベルにまで低下していると報告しています。そして、その後のさまざまな研究を経て、日本学術会議が2017年7月に「子どもの動きの健全な育成をめざして～基本的動作が危ない～」といった提言²⁾を文部科学省とスポーツ庁に対して行いました。幼児から児童期の子どもが適切な動きを獲得する機会を得られるよう、教育制度を充実させ、「子どもの動きの質」に関する調査研究を推進すべきと提言しています。

3. 進む子どもの運動離れ

～幼児の基本的動作の調査結果から～

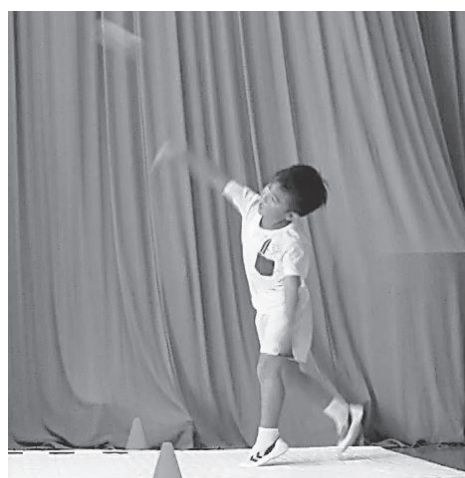
運動量と体力は比例していると申し上げましたが、なぜ運動をしない子どもが増えているのでしょうか。

運動がいつ頃嫌いになるのか、文部科学省やスポーツ庁の調査では、男女ともに小学校に入る前

からとのことでした。つまり、運動嫌いや運動離れは幼児期の運動環境にその原因があると考えられています。

昨年6月に福島県北の保育施設にご協力いただき、年長児の7つの基本的動作の調査⁵⁾を行いました。これは「走る動作（25m程度の疾走）」「跳ぶ動作（立ち幅跳び）」「投げる動作（テニスボールの遠投）」「捕る動作（ゴムボールの捕球）」「つく動作（ゴムボールのまりつき）」「転がる動作（マット上での前転）」「平均台を移動する動作（平均台上の歩行・走行）」について、観察し評価するものです。

その時の様子をお話ししますと、でんぐり返し（前転）やボール投げが上手にできない子どもの割合がかなり多いのと、まりつきに至ってはほとんどの子どもが上手にできませんでした。立ち幅跳びでは、両脚を揃えて跳べない子も少なくないことにも驚きました。しかし、中には野球選手のようなボール投げができる子がいたり、平均台を



ボール投げ



前転

走って渡れる子どももいたり、運動経験の個人差も大きいと感じました。

こうした基本的動作の獲得というのは天性のものではなく、ほぼ運動経験の問題であるため、現代の子どもは遊びの中での運動学習が不足していると考えられます。基本的な動きを色々と幼い頃に経験し、獲得していれば運動遊びに親しむ習慣もついてくるのではないかと思います。

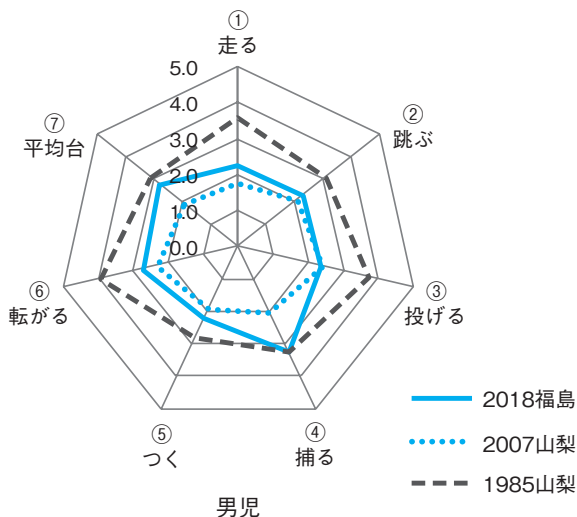
小学校に入学すると、体育の時間に鉄棒やマット運動、水泳など、少し難度の高い運動をするようになったり、友達とスポーツ少年団に入ってスポーツに取り組んだりする機会も出てきます。その中で、運動経験が不足している子どもは、苦手意識と「できない」の負の連鎖で益々運動嫌いが進むのかもしれない。

また、ゲームやテレビなど、子どもにとって面白い遊びが増えたことや、宿題や習い事などをする時間が増えたこと、安心して遊べる広い遊び場が少ないこと、日常的に乗り物を使用する機会が増えたことなど、色々な原因が関係していることでしょう。

図1. 福島県と中村らの調査結果比較（男児）

※文献(1)より再掲

		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
		走る	跳ぶ	投げる	捕る	つく	転がる	平均台
男児	2018 福島	2.3	2.3	2.4	3.2	2.2	2.7	2.8
	2007 山梨	1.8	2.1	2.4	2.0	1.9	2.3	1.9
	1985 山梨	3.6	3.1	3.7	3.2	2.8	3.9	3.1



4. 福島県内（県北地域）における基本的動作の調査結果概要

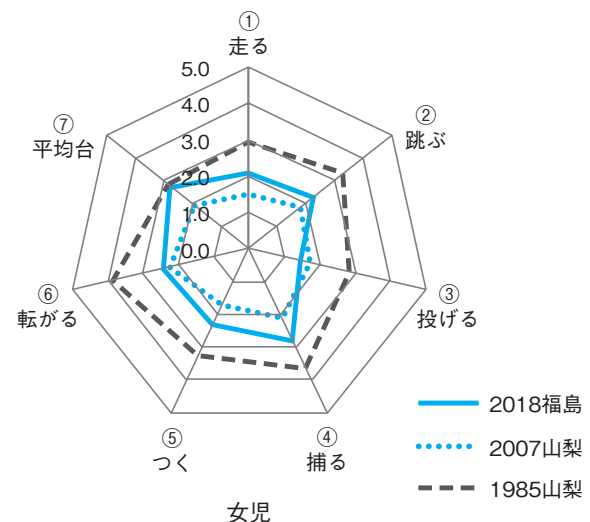
日本学術会議の提言の根拠資料となった研究（中村2011）では、7種目の基本的動作について1985年と2007年の調査結果を比較しています。この二つの時期の調査結果と、今回福島県内で行った調査結果について男女別平均値を比較しました。男児の調査結果は図1に、女兒を図2に示しています。

福島における調査結果は2007年の調査とは概ね近い結果かやや高い得点を示していました。1985年調査時より明らかに低得点となっている種目に注目すると、男児では、①走る（-1.3）、③投げる（-1.3）、⑥転がる（-1.2）の3種目が該当し、女兒では、②跳ぶ（-1.0）、③投げる（-1.4）、⑥転がる（-1.4）と一部性差も見受けられました。③投げる動作だけではなく、⑤つく動作についても低得点の傾向があることから、幼児の遊びの中でボール遊びの経験が少なくなっていることが考えられます。

図2. 福島県と中村らの調査結果比較（女兒）

※文献(1)より再掲

		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
		走る	跳ぶ	投げる	捕る	つく	転がる	平均台
女兒	2018 福島	2.1	2.3	1.4	2.7	2.3	2.4	2.7
	2007 山梨	1.5	1.8	1.7	2.1	1.7	2.2	1.9
	1985 山梨	2.9	3.3	2.8	3.6	3.2	3.8	2.8



また、⑥転がるについては、硬い床ではできない運動なので、マットや布団の上など、限られた場でしか行うことができません。幼児にとっては、保育現場でマット運動の指導でもされない限り、前転の習得は困難と思われませんが、1985年当時にそれが広く行われていたとは考えにくいところです。それよりは家庭や地域を中心とし、家族や仲間からの学びの中で身に付けていたものとするのが自然です。我々の世代ですと、寝る前に布団の上で家族とでんぐり返しを練習した思い出を誰もが持っているものではないでしょうか。

調査結果の詳細は文献(1)でも紹介していますので興味のある方は、インターネット等で閲覧可能ですのでご覧ください。

5. おわりに

体育やスポーツ活動に限らず、生活活動における運動機会の減少は、社会問題となっているメタボリックシンドロームや、高齢期の要介護者増加に直結した問題と言えます。幼児期に運動に親しむための基本的な体力や運動能力を身に付けておくことが、運動嫌いや運動離れを防ぐ一つの解決策となるのは述べてきました。

しかしながら、子どもの遊びの内容や日常的な運動習慣については、生活環境の影響が大きいと考えられます。ご承知の通り、子どもたちの育つ環境は昔と大きく変化しています。少子化や核家族化などの社会情勢によって、近所のお兄さんお姉さんなど、地域の子ども同士で自由に遊べる環境と機会は失われてしまいました。ほとんどの幼児が日中、保育施設で過ごすという状況の中、運

動遊びで動きを身に付ける機会をつくり、体力や運動質⁽⁴⁾の向上を目指すには保育者や周囲の大人が意図的に仕掛けるしか方法はなさそうです。

【参考引用文献等】

- (1) 島田貴広：幼児期における基本的動作獲得の現状と課題について～福島県内の基本的動作調査の結果から～，福島学院大学研究紀要，第56号：23-35，2019.
- (2) 日本学術会議 健康・生活科学委員会 健康・スポーツ科学委員会：提言「子どもの動きの健全な育成をめざして～基本的動作が危ない～」，2017. 日本学術会議ホームページ <http://www.scj.go.jp/ja/info/kohyo/pdf/kohyo-23-t245-1.pdf>
- (3) 中村和彦他：「観察的評価法による幼児の基本的動作様式の発達」，発育発達研究第51号：1-18，2011.
- (4) Meinel, K: BEWEGUNGSLEHRE – Versuch einer Theorie der sportlichen Bewegung unter pädagogischem Aspekt 1960 1. Auflage. (金子明友訳『スポーツ運動学』，大修館書店，1981) 邦訳. p146-149
- (5) 文部科学省：「体力向上の基礎を培うための幼児期における実践活動の在り方に関する調査研究」2007-2009，文部科学省ホームページ http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/youjiki/
- (6) 文部科学省：「平成27年度全国体力・運動能力，運動習慣等調査報告書」，文部科学省ホームページ http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/kodomo/zencyo/1266482.htm

<プロフィール>

1968年生まれ。東京都江戸川区出身

【学歴】東海大学体育学部体育学科卒業（体育学士）・日本女子体育大学大学院スポーツ科学研究科スポーツ科学専攻修了（修士 スポーツ科学）

【所属学会】日本体育学会 日本スポーツ運動学会 日本バレーボール学会

【職歴】学校法人三幸学園（大阪リゾート&スポーツ専門学校・仙台リゾート&スポーツ専門学校）専任講師、東京家政大学・神奈川大学・日本大学理工学部・明星大学他兼任講師を経て、2006年 福島学院大学短期大学部 保育科第一部 着任（担当科目「保育内容指導法 健康」「体育実技」「体育講義」）、2016年から福祉学部こども学科所属（担当科目「体育」「体育実技」「体育講義」「ゼミナール」）