

大阪府の児童を対象とした体育授業以外での運動実施率向上策

大阪経済大学 相原ゼミ A

○藤井 快大 大槻 萌 蒲原 彰太 谷本 茉優 松下 明日香 上野 勇哉

1. 緒言

現在の日本は子供の運動実施率の低下が著しく、この現状が問題視されている。子供の運動実施率の低下が問題視されている理由は、子供の頃の運動実施が将来の健康状態に大きく関わるからである。この現状の中で大阪府では、府全体の目標として 28 年度末までに「スポーツ王国の創造」を実現するために 6 つの項目をあげ、目標数値を設定している。

表 1 大阪府スポーツ推進計画の指標

項 目	現 状	目標数値
■大阪府ではスポーツが盛んだと思う府民の割合	平成 22 年 31.0%	50%
■成人の週 1 回以上のスポーツ実施率	平成 19 年 31.5%	50%
■大規模スポーツイベントの応募者数、観客数	本計画策定後に数値を決定	
■児童(小学校 5 年生を対象とした、体育授業以外での運動の実施率(週 3 日以上))	平成 22 年 54.6% (男子) 平成 22 年 27.9% (女子)	60% (男子) 35% (女子)
■府内市町村立小学校のうち、体育授業以外で継続的に体力向上の取組みを行う小学校の割合	平成 23 年度 64.3%	75%
■大阪府障がい者スポーツ大会における参加者数	平成 22 年度 966 名 平成 23 年度 944 名	恒常的に 1,000 名を上回る参加者数

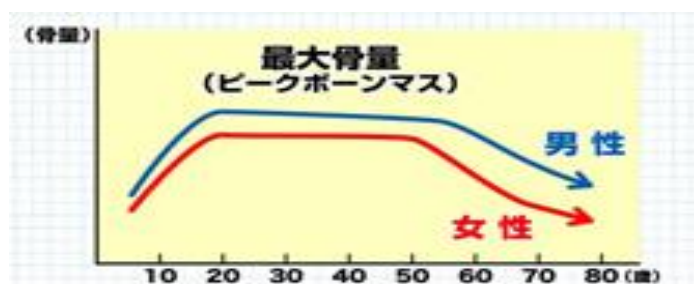
出典：大阪府・大阪府教育委員会（2012）「大阪府スポーツ推進計画～大阪スポーツ王国の創造～」

私たちはこの 6 つの項目の中から「児童(小学校 5 年生)を対象とした、体育授業以外での運動の実施率(週 3 日以上)」を目標の数値に達するような施策を提案する。

2. 現状の課題

子供の運動実施率低下により、肥満や骨密度の低下など様々な問題が起こっている。子供の頃の肥満は将来大人になった際に生活習慣病になるリスクが上がる。また、骨密度が低ければ、骨粗鬆症の発生リスクが高まる。

表 2 骨密度のピークと骨粗鬆症の危険



出典：読売新聞・YOMIURI ONLINE（2015年10月16日）

表2のように骨密度のピークは18～20歳頃であり、そこから高くなることはない。したがって、18歳になるまでの骨密度の蓄積がとても重要となる。しかし、現在の日本では食生活の変化や児童の遊び場の外離れ、女子の痩せが未だに問題になっている（国立健康・栄養研究所,2004）。このことを解消するために、食生活の改善も当然だが、子供の運動実施率向上が重要な役割を担う。子供の運動実施率低下の要因として、以下の3項目が考えられる（公益財団法人日本レクリエーション協会,2013）。

- (1) 学校外の学習活動や室内遊び時間の増加による、外遊びやスポーツ活動時間の減少
- (2) 空き地や生活道路といった子供達の手軽な遊び場の減少
- (3) 少子化や学校外の学習活動などによる仲間の減少

このように少子高齢化による子供の遊び場の減少や、学習塾やピアノなどの習い事など、「スポーツく教育」といった現在の家庭環境が結果的に子供の運動実施率を低下させているのである。しかし、家庭環境を運動実施率向上のために変化させることは困難である。

3. 研究目的

私たちはこの6つの項目の中から「児童(小学校5年生)を対象とした、体育授業以外での運動の実施率(週3日以上)」の目標数値を達成するため、小学校内における体育授業以外での運動実施率の向上を大阪府へ提言する。

4. 調査方法と考察

本研究における提言を述べるために、私たちは大阪経済大学がある東淀川区にある大隅東小学校と大隅西小学校の2校にアンケートを実施した。100枚配布し、91回収。回収率91%。アンケート内容は以下の内容である。

スポーツをよく行うかという問いに対し、「はい」と答えたのは男子85%女子43%。普段どんなスポーツをするかという問いに対し、「バスケットボール」と答えた生徒は男子24%女子33%と、共に最も人気が高かった。スポーツをよく行うかという問いに「いいえ」と答えた生徒に対し、なぜ運動を行わないのかという質問項目を設けると、「楽しくない」「運動が苦手」「時間がない」という3つの回答が多くを占めていた。

5. 大阪府に対する政策提言

私たちは小学5年生の体育授業以外での週3日以上の運動実施率の向上のために以下の1～4を提言する。

5.1. 朝礼時に全校生徒でラジオ体操

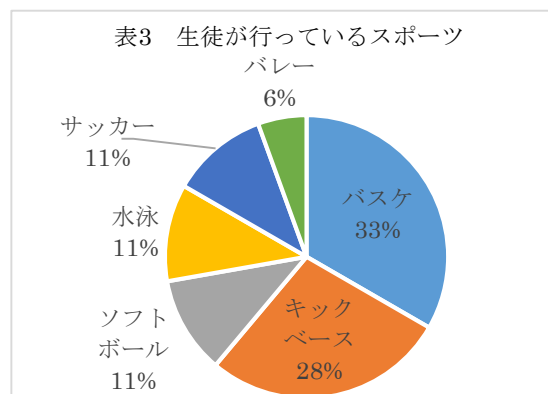
多くの小学校では、週1回朝礼が行われている。その週1回行われている朝礼でラジオ体操を行い、子供の運動実施を向上させるだけでなく、朝に体を動かすことによって脳の働きを良くすることが目的である。しかし全校生徒でラジオ体操をするためには2つの問

題が発生してしまう。大音量で音楽を鳴らさなければならないので、早朝の騒音問題と、体育着に着替えてから朝礼を行わなければならないことが挙げられる。この 2 つの問題を解決するために、いくつかのグループに分かれて小さな音で体操を行い、騒音問題に対応し、朝礼の日は体操着での登校を許可し、時間を短縮するといったことも同時に提案する。

5.2. 雨天時の休憩時間に体育館を開放

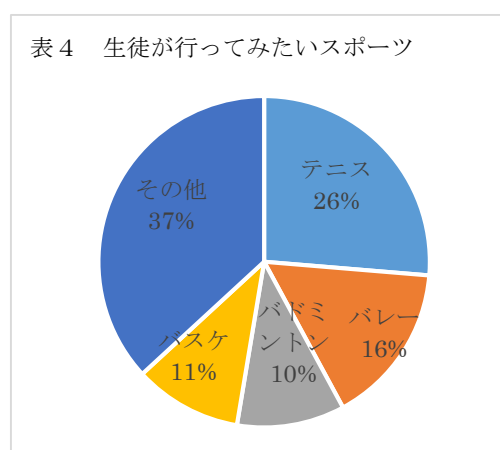
雨天時には学校の運動場が使用禁止になり、子供が休み時間に運動をする場がなくなってしまう。これは単純に子供たちが遊べなくなることと同時に、運動場で遊ぶことができなくなった生徒が教室で騒ぎ、結果的に怪我に繋がってしまう恐れもある。ここで私たちが提言するのは、雨天時の休憩時間に体育館を開放し、子供たちの遊び場を確保するという

ことである。これを行うことによって運動実施率を上げるとともに、生徒たちのストレスを解消する場を与えることが出来る。しかし、ただ体育館を開放することで運動実施率を上げることは難しいことである。これを打開するために生徒に雨天時だけの楽しみという印象を植え付ける。小学生に実施したアンケート結果（表 3）から、バスケットボールが人気なことがわかる。この結果から、雨天時の休憩時間に体育館をバスケットボールが出来るように開放し、雨天時だけの楽しみという印象を生徒に植え付け、できる限り多くの生徒に運動を実施してもらおう。これにより全体的な運動実施率の向上を狙う。



5.3. スポーツ教室作戦

週に一回、体育の授業とは別にスポーツ教室の時間を設ける。このスポーツ教室では、様々なスポーツに触れ合い、生徒一人ひとりにあったスポーツを見つけてもらうことによって運動が嫌いな生徒に少しでも運動するという楽しさを知ってもらうことが狙いである。運動が嫌いな生徒に対してなぜ運動が嫌いなのかというアンケートを行った結果、「楽しくないから」という回答が多くを占めている。小学校の体育の授業はカリキュラムが設定され、決まったスポーツしか行わない。この結果、偏ったスポーツを実施することになり、「楽しくない」と感じる生徒が多いと考えられる。この現状を打開するためにスポーツ教室では事前に生徒にアンケートを実施し、そのアンケート結果からスポーツ教室で行う種目を決める。しかし、



この結果、偏ったスポーツを実施することになり、「楽しくない」と感じる生徒が多いと考えられる。この現状を打開するためにスポーツ教室では事前に生徒にアンケートを実施し、そのアンケート結果からスポーツ教室で行う種目を決める。しかし、

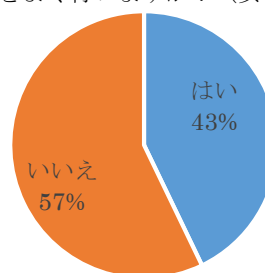
小学校で行うことが出来るスポーツは限られる。例えば、表4のアンケート結果で人気が高かったテニスはコートがないと種目を行うことが出来ない。大阪府の小学校でテニスコートを完備している校舎はあまりない。

しかし、この問題は類似しているスポーツを探し、種目に追加することによって解消することが出来る。例にあげたテニスの類似種目としてあげられるインディアカは、テニスとバレーを混合させたような種目であり、バドミントンのコートを使用して行うことができる。このように様々な工夫を凝らし、生徒たちに様々なスポーツと触れ合ってもらおう。

5.4. 休み時間作戦

小学校の休憩時間で一番長い昼休みを使用し、週2で運動をする。表5の小学生に対するアンケート調査の結果から、女子のスポーツをしない割合が多いことがわかった。ここで私たちが提言するのは「だれでも・簡単に・楽しく」行えるスポーツ、例えばポートボールなどを休憩時間を実施することである。このことによってスポーツに対する好感度を高め、普段の運動習慣の向上につなげるとともに、さまざまなスポーツに挑戦する意欲も高めていく。

表5 スポーツをよく行いますか？（女子）



6. 結論

今回、私たちが出した提言を行うことによって、運動実施率が上がるだけでなく、子供たちの中で対話が生まれ、新たなコミュニケーションを育むことができる。また、適度に体を動かすことによって集中力が向上し、学力向上にも繋がるのが期待できる。しかし、今回の提言を達成するには、小学校や保護者の協力が必要不可欠である。今後は子供の将来の健康のために運動することが重要であるかを知ってもらうため、講演会や説明会を行うことが必要である。

<参考文献>

- ・大阪府・大阪府教育委員会 (2012)「大阪府スポーツ推進計画~大阪スポーツ王国の創造~」
<http://www.pref.osaka.lg.jp/sports/plan/0> (2015年10月21日閲覧)
- ・読売新聞・YOMIURI ONLINE (2015年10月16日)
http://www.yomidr.yomiuri.co.jp/page.jsp?id=125016&cx_text=09 (2015年10月22日閲覧)
- ・国立健康・栄養研究所,2004「若い女性における「やせ」の増加傾向について」
http://www.linkdediet.org/hn/modules/pico/index.php?content_id=246 (2015年10月21日閲覧)
- ・公益財団法人日本レクリエーション協会,2013「子どもの体力低下の原因」
<http://www.recreation.or.jp/kodomo/intro/cause.html> (2015年10月21日閲覧)