

子どものスポーツ大改造計画
～青少年期の複数スポーツへの取組の促進と定着～

明治大学後藤光将ゼミ A

○遠藤雄太郎 小山田歩夢 金子理紗 川合茉実 齊藤香純
柴戸海 土居柊太

1. はじめに

(1) 子どもの運動状況と背景

近年、スポーツが及ぼす経済的・社会的に影響力は大きなものとなっており、オリンピックなど大規模大会を開催することでの利益やメリットなどに注目や関心が集まっている。しかし今の私たちの社会は、スポーツから生まれる利益や一面的な影響力に目が行き過ぎて「スポーツをする」という点での議論が後回しになっていないかと考えた。

スポーツの実施状況調査によると、小学生の場合「運動やスポーツをほとんど毎日実施する」と回答した児童の割合は小学1年生男子で31.2%、女子で21.2%であり、学年が進むにつれて増加した。しかしそのピークは5年生で、6年生では低下している。中学生の場合は2年生男子が75.7%、女子が55.6%でその割合は最も高く、中学3年生が最も低かった。小中ともに健康のための基準を満たしておらず、また小学校高学年から中学生になると、全国生徒と比較して15-20%程度低いことがわかった。(注1)

以前はスポーツが子どもの身体や精神を鍛え、思いやりの心や規範意識を育てると考えられていたが、現在はスポーツよりも学力のほうが重要視されていることが理由の1つであると考えた。

(2) 東京都の施策と提言指針

東京都では2020年にオリンピック・パラリンピック競技大会が開催される。そこで東京都は開催都市として「スポーツ実施」に関する将来的な具体性のあるプランがあるかどうかを調査した。

テーマの柱の中には「大会を機に、スポーツが日常生活にとけ込み、誰もがいきいきと豊かに暮らせる東京を実現」とある。(注2)しかしその内容は施設の後利用であったり、環境の整備の目標がほとんどで、テーマの柱の前半にあるはずの日常生活に溶け込ませるにはという案、または子どもの運動習慣や状況を改善するような策は見られない。

また文部科学省では、運動習慣レベルの年々の減少により子どもの体力低下の危険を訴えている。それと同時に子どもの体力低下は、将来的な国民全体の体力低下、活力低下を引き起こす危険があるとも警告している。(注3)そこで、私たちは青少年の運動習慣向上について提言したい。

2. 研究の過程・結果

(1) 部活動の定義

まずは現状で最も子どもが運動に取り組みやすい時間について考えた。それが学校での活動、部活動であるところでは仮定し、調査を進めた。

部活動は、放課後もしくは朝などの正課授業時間外に行う課外活動であり、運動部・文化部の2種類に分けることができる。また中学校では所属が必須であることがほとんどで、兼部を認めない場合も多い。

(2) アンケート調査と考察

そこで私たちは過去の部活動経験について振り返り、どのように考えているかを調査するため大学生を対象にアンケートを実施した。

その結果、兼部できない部活動状況に関して、実際は他競技にも強い興味・関心があったこと、またその中で、もし兼部が認められたとしても一つの競技に集中したいことが明らかとなった。

これは一見矛盾した回答結果とも言えるが、現代スポーツ界の勝利至上主義の影響により、結果につなげるためには単一競技に集中して取り組むべきと思う人が多いからであると考えた。

(3) 複数スポーツを経験させる利点

青少年の運動習慣が低下している中で、単一競技に集中して取り組むという考え方の妥当性に我々は疑問を抱いた。そこで、東京都が掲げている「スポーツを通じて誰もが自らの可能性を開花させることができる社会…(省略)…いきいきと暮らせる東京を実現」(注2) させるため、アンケート結果で明らかとなった他競技への関心を活かしたいと考えた。

他国の例として、スポーツ大国であるアメリカに着目した。アメリカでは「シーズンスポーツ」を導入している点が現代の日本とは大きく異なっており、様々な競技に取り組みやすい環境が整っていることがわかった。またトップアスリートを見ると、アメリカや日本では複数スポーツを経験することでトップアスリートとして成功を収めている選手も多い。

(4) 科学的にも立証されたスポーツ経験の力

青少年期に多様なスポーツを経験することで、さまざまな神経回路が形成されることを「ゴールデンエイジ」と呼ぶ。(注4) さまざまなスポーツを経験することは、子どもの健全な発育・発達に対して有効であることが立証されている。

(5) 提言の明示

そこで私たちは、子どもたちが持つ他競技への「関心」を「実行」に移す環境や機会を与えたいと考えた。青少年期に複数スポーツを経験させることで、可能性を広げ、さらに運動習慣を改善する。

3. 提言

(1) 「部活動」の改革 —複数所属の許可・推進—

具体的な策としてまず「部活動の複数所属を許可・推進」していくことを掲げる。

新しい部活動の形として、①原則月に2回、本来活動している主部活動とは別の活動を行う（クラブとの兼部についても許可・推進する）、②学期ごとに部活動と副部活動の逆転と、副部活動の変更を認める、③選択権は生徒に委ね、保護者や教員による強制力は極力排除する、④地域の各スポーツクラブも月1、2度程度地域の学校へ向けた教室を開くことを義務付けることの4つを提案する。

まず、強制力が働いてスポーツをやらせることは自主的な活動とは言えない。また、スポーツをすること自体がネガティブな行為となり、スポーツの習慣化につながらない。また正課体育授業は、個人の成績評価があるため苦手意識を助長させやすいが、課外活動にはそういったものはなく、複数スポーツの導入に適していると考えた。

さらなる効果として、兄弟姉妹、配偶者、子どもなど、家族コミュニティへの影響が考えられる。母親自身がスポーツを好むと子どものスポーツ活動率が高いことが明らかとなっており、また両親の運動経験と、子どもの運動習慣に相関関係がある。（注5）以上のことから、将来的な国民全体の体力低下、活力低下を引き起こす恐れを回避できると考えた。

(2)「イベント」の実施 ―さまざまなスポーツとのふれあい―

またさまざまなスポーツを行う環境を与えるために「スポーツフェスティバル」の実施を提案する。内容は①小学生から中学生を対象、②保護者同伴で参加、③都内の大学生が運営、補助を行う。

実施プログラムの概要は以下の通りである。

午前の部 トップ選手たちによるクリニックを実施

昼の部 アトラクション 各大学応援団によるパフォーマンス

午後の部 グループを分けた対抗戦

東京都のプロ・実業団を含むトップスポーツチームの協力を得て、子どもたちへスポーツの楽しさを教えると同時に、習慣化を図る。また都内の人々がスポーツを通して、交流を深める効果と、都全体の健康増進も期待できる。さらにさまざまな競技を一度に経験することで、ゴールデンエイジである子どもたちにとって可能性を広げるチャンスを与える。

4. まとめ

今日、スポーツへの期待や関心は高まっているが、子どもたちのスポーツ実施状況、運動習慣状況は決して好ましいものとは言えない。しかし、私たちがこの問題を改善するための環境、機会を与えることができれば、スポーツ習慣の定着化によって、家族や地域コミュニティの構築、健康状況改善、またそれによる医療費軽減など多方面への波及効果が期待できるだろう。

また東京都の子どもたちの運動習慣の定着は、2020年オリンピック・パラリンピック競技大会を目前に控えている私たちにとって、心身ともに健全な社会構築のためのかけがいのない遺産（レガシー）となるだろう。

◆注

- ・注1) 東京都教育委員会『平成27年度東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査 報告書』より
- ・注2) 東京都オリンピック・パラリンピック準備局『2020年に向けた東京都の取組－大会後のレガシーを見据えて－』より
- ・注3) 文部科学省（2002）『子どもの体力向上のための総合的な方策について』より
- ・注4) 宮下充正他（1986）『子どものスポーツ医学』より
- ・注5) ベネッセ教育研究開発センター（2009）『子どものスポーツ・芸術・学習活動データブック』より

<参考文献>

- ・一般社団法人日本トップリーグ連携機構 HP（閲覧日 2016/07/12）
(http://japantopleague.jp/static/special/playwithball_0004/)
- ・笹川スポーツ財団（2015）『青少年のスポーツライフ・データ 2015』
（2014）『スポーツ白書 2014 ～スポーツの使命と可能性～』
- ・東京都オリンピック・パラリンピック準備局 HP（閲覧日 2016/07/12）
『2020年に向けた東京都の取組－大会後のレガシーを見据えて－』
(<http://www.2020games.metro.tokyo.jp/taikaijyunbi/torikumi/legacy/index.html>)
- ・東京都教育委員会 HP（閲覧日 2016/07/12）
『「アクティブプラン to 2020」－総合的な子供の基礎体力向上方策』
(<http://www.kyoiku.metro.tokyo.jp/pickup/activeplan.htm>)
『平成27年度東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査 報告書』
『平成25年度東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査 報告書』
『平成23年度東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査 報告書』
- ・ベネッセ教育研究開発センター（2009）『子どものスポーツ・芸術・学習活動データブック』
- ・宮下充正他（1986）『子どものスポーツ医学』
- ・文部科学省（2000）『子どもの体力の現状と将来への影響』
- ・文部科学省（2002）『子どもの体力向上のための総合的な方策について』