

子どもを取りまくスポーツ環境

—放課後プレイタイムの提案—

順天堂大学 合同チーム C

○川田 和寛・岸 純平・沼澤 かすみ・山田 侑美

【現状・社会背景】

平成 22 年度文部科学省による「全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果」によると、子どもの体力低下が問題視されている。

「子どもの体力向上のための総合的な方策」(2002)によると、体力は人間の発達・成長を支え、人として創造的な活動をするために必要不可欠なものであり、「生きる力」の極めて重要な要素となるものである。しかし、現実には、子どもの体力は低下を続けており、子どもたちの健康への悪影響や気力の低下などが懸念されている。そして、将来的には社会を支える力を衰退させ我が国の社会を沈滞させてしまう可能性を危惧している。

文部科学省が昭和 39 年より行っている新体力テストの結果を比較すると、平成 20 年から平成 22 年にかけてはほとんど変化がみられないものの、昭和 60 年から平成 20 年頃までは低下傾向にあった。

一方、身長・体重など、子どもの体格については昭和 60 年を上回っている。このように、体格の向上がみられているのに対して運動能力が低下していることは、体力低下の問題が深刻であるということを示している。

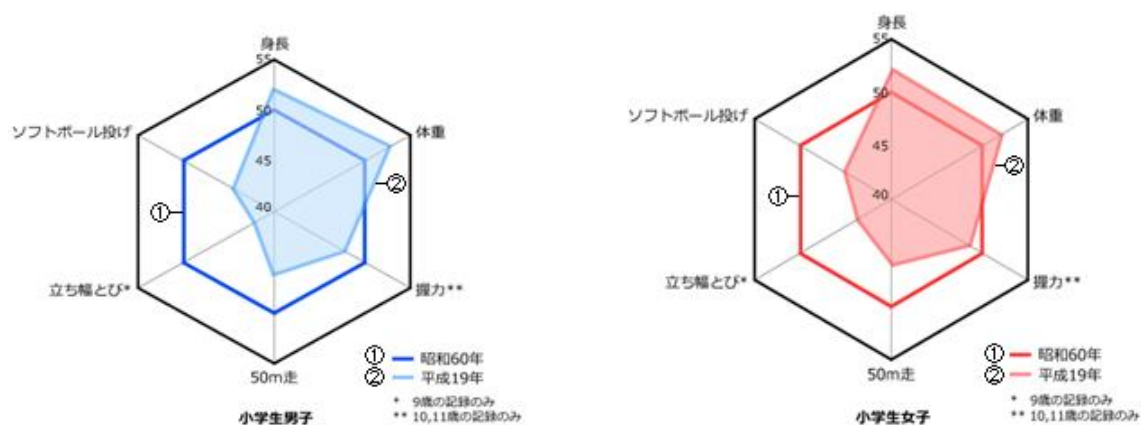


図1 平成19年度と昭和60年度との体格及び体力の比較(小学生)

出典:「平成19年度体力・運動能力調査」(文部科学省)の概要より

子どもの体力低下の原因には「三間の減少」(1994年、中村)が挙げられる。

1) スポーツや外遊びの時間の減少

NHK放送文化研究所が行っている「国民生活時間調査」によれば、中学生と高校生のスポーツをする時間は、昭和50年から平成12年までの25年間で、小中学生は減少している。また、内閣府で行っている「青少年の生活と意識に関する基本調査」によると、小中学生

の休日の過ごし方は、平成7年から5年間、「テレビを見る」「テレビゲームをする」など室内で過ごすことが増加しており、外遊びは減少している。このように、外遊びなど体を動かす時間が減少し、学校外の学習活動や室内遊びの時間にとって代わられていると考えられる。

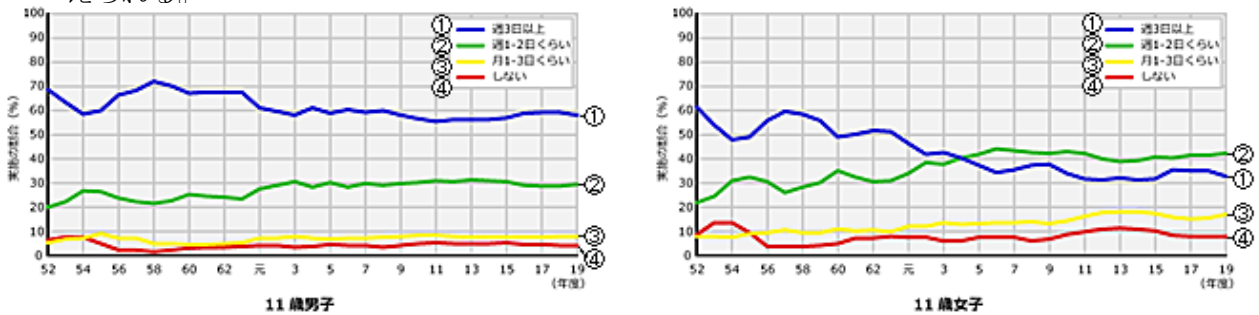


図2 運動・スポーツ実施頻度の年次推移【11歳】

出典：「平成19年度体力・運動能力調査」（文部科学省）の概要より

2) スポーツや外遊びの空間の減少

都市化や自動車の普及は、子どもたちの手軽なスポーツや外遊びの場であった空き地や生活道路を奪った。都市公園や学校開放、公共のスポーツ施設は増加しているものの、子どもたちが自由に遊べないなどの問題がある。ユニフォームを着て組織的にスポーツをするための場所は整備されてきているが、普段着で好きなときに来て、少人数で遊ぶ、スポーツすることができる身近な場所は減少している。

3) スポーツや外遊びの仲間の減少

少子化が進み兄弟姉妹の数が減って、スポーツや外遊びの仲間となる身近にいる子どもが減少した。また、学校外の学習活動などで子どもが忙しいため、平日の放課後に遊びたくても自由な時間が取れず友達と時間が合わないことで仲間が作りにくくなっている。仲間が少ないので集団で遊ぶことが少なくなり、自分たちで外遊びを考え出すことが難しくなり、テレビゲームなどの室内遊びをすることが多くなった。このように、仲間の減少がスポーツや外遊びを行いにくくする要因となっている。



図3 ー3つの間の変化「時間」「空間」「仲間」

出典：キャッチボールのできる公園づくり

これら「時間」「空間」「仲間」の三間の減少による体力の低下が問題とされている。

【子どもの体力低下が起こす問題】

- ・肥満や生活習慣病が増加する
- ・怪我が増える
- ・動くことが嫌いになる
- ・疲れを訴えることが多くなる

生活習慣病の危険性の高まり

「学校保健統計調査」によれば、昭和45年から平成12年にかけての30年間に、男女ともに肥満傾向児（性別・年齢別に身長別平均体重を求め、その平均体重の120%以上の体重の者）の割合は増加しているが、特に男子では各年齢層ともおよそ2倍から3倍に増加している状況にある（図4）。

このような近年の子どもの肥満の増加により、肥満に伴う高血圧や高脂血症などが危惧されている。これによって、成人期の糖尿病や心臓病などの生活習慣病につながる危険性が憂慮される。

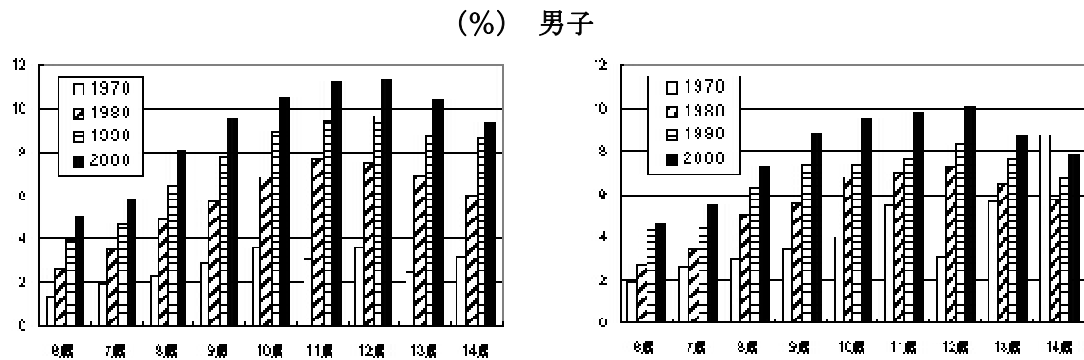


図4 肥満傾向児の頻度推移

(出典：「学校保健統計調査（平成13年）」)

【「三間」の復活の必要性】

子どもが運動不足になった原因として、スポーツや外遊びに不可欠な要素である「時間、空間、仲間」の「三間の減少」が考えられる。

そのため、「三間」を復活させることで少しでも子どもの運動頻度の減少をストップさせる一因となるのではないだろうか。

【提案】

私たちが目的とし提案することは放課後プレイタイムを作ることである。

(1) 放課後プレイタイムの意義

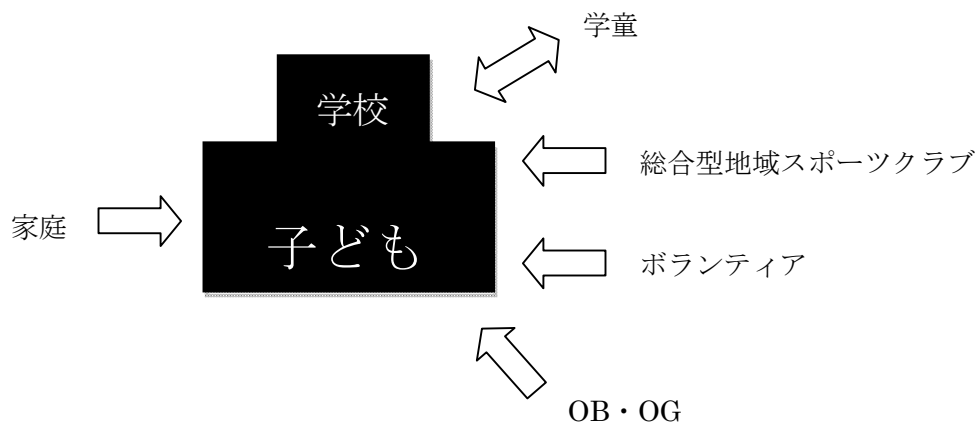
運動頻度の上昇には、三間を確保することが大切だと考える。放課後プレイタイムという時間を作ることで「時間」を確保でき、学校の校庭・体育館等の施設が「空間」を提供できる。そして、1番の問題となっている「仲間」も児童の日常の活動の場である学校な

ら簡単に誘うことができるのではないだろうか。

(2) 放課後利用の理由

現在、放課後だけでなく朝や昼休みの時間を使って子どもの運動時間を作っている学校もある。その中で私たちが放課後を選んだのは、放課後は朝・昼と違い時間的な制限が少なく、外部との共同利用が可能だからである。朝・昼休みに外部から人を入れることは難しい。しかし、放課後なら可能である。「学校体育施設等の有効活用実践事例集」によれば、子どもを育てる取り組みは地域・家庭・学校の3者が連携して進めることが求められるとある。学校に地域のボランティアや総合型地域スポーツクラブの指導者、さらには学童などが入ることで、様々な可能性があるのではないか。

(3) 放課後プレイタイム運用案



文部科学省によると、小学5年生の平均授業日数は200日前後である。そのため、目標実施日数も同等数とする。開催時間も現在多くが行っている17時までから20時前後まで伸ばしたいと考える。その中で、理想としては全部の開催日に総合型地域スポーツクラブの指導者に来てもらい、ケガなどの管理も一任したい。しかし、その場合は現在の利用料金がほぼ無料（保険料などは除く）というのが難しくなる。そのため、可能な日数以外はボランティアなどに来てもらい、責任者として先生にいてもらう。

【まとめ】

現状として、放課後の学校体育施設の共同利用には様々な問題が存在している。それらの問題を解決していき、「時間」「空間」「仲間」の「三間」の復活と共に、子どもの運動頻度上昇を達成していきたい。それが、体力向上につながり日本の将来的な社会の衰退・生活習慣病の増加等の問題の解決につながるのではないだろうか。

参考文献

文部科学省【平成19年度体力・運動能力調査の概要】

学校管理下における児童生徒のケガについて

文部科学省 子どもの体力向上のための総合的な方策について

文部科学省/厚生労働省 放課後子供プラン連携推進室