

# 子供の運動不足をラジオ体操で解消しよう

明治大学 後藤ゼミナール チーム C

○園部 準 池田拓斗 清水菜央 渡辺瑛仁 吉田沙以

## 1 緒言

### (1) 研究の背景

近年、子供の体力・運動能力が低下していると言われており、実際に文部科学省が行っている「体力・運動能力調査」でもそれは明らかなものだった。その要因として電化製品の発達・普及により室内で過ごす時間が増えたこと、都市化により子供たちが自由に遊べる場が失われていること、少子化によって仲間となる身近な子供が減ったことなど外遊びやスポーツに不可欠な時間・空間・仲間の減少が挙げられる。体力の低下は身体的・精神的健康に悪影響を及ぼす可能性が高いと言われており、このまま低下し続けると将来的には国民全体の体力低下につながり、それに伴って社会全体の活力が失われる事態が危惧される。この問題を解決するために最適だと考えたのが、日本で昔から行われているラジオ体操だ。

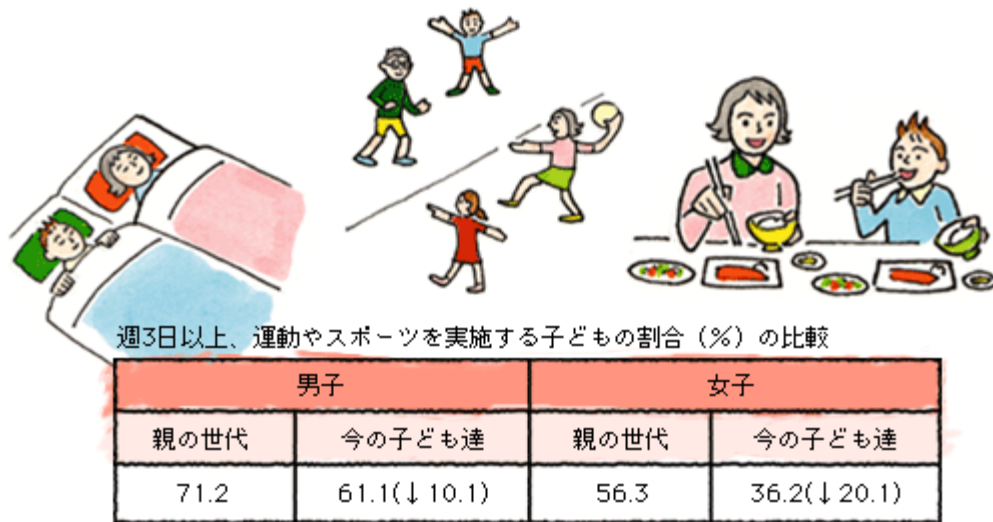


図1 週3以上、運動やスポーツを実施する子供の割合の比較

※学校での体育の授業は除く

※親の世代は昭和60年度の11歳、今の子ども達は平成26年度の11歳  
(『子供の体力向上ホームページ』より)

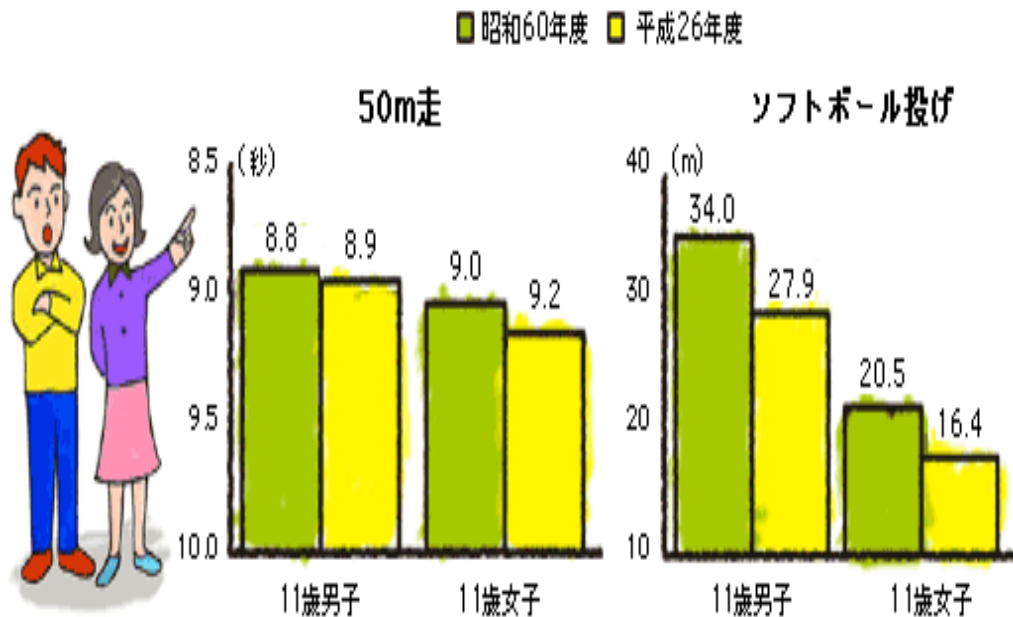


図2 親世代と今の子ども達の50m走、ソフトボール投げの平均値の比較

※全国平均値は小数点第2位で四捨五入

(『子供の体力向上ホームページ』より)

## (2) ラジオ体操の効果

ラジオ体操は短時間で全身の筋肉を動かすことができ、継続することで人間が本来持っている機能をもとの状態に戻し維持する効果がある。きちんと覚えることで有酸素運動、筋トレ、ストレッチ、バランス運動の4つの効果を同時に得ることができるすぐれものである。また両手を伸ばせるスペースがあればできることから他の運動に比べ圧倒的に行いやすい。シンプルな動きのため体にかかる負担も少なく、子供も安全にできる。

## (3) 現状と課題

1930年以來、全国各地の学校で夏休みに行うことが習慣化し朝早くから公園などに集まり行われていたラジオ体操であったが、最近では行っていない地域が増えた。その要因として学校ではなく地域の子供会が主体となって動いていることが挙げられる。共働きが増えている最近の家庭では負担になるため廃止せざるをえないというのが現状である。また早朝にラジオ体操を流すことは騒音としてとらえられてしまうため、大々的にできない地域が多々あることが課題だ。

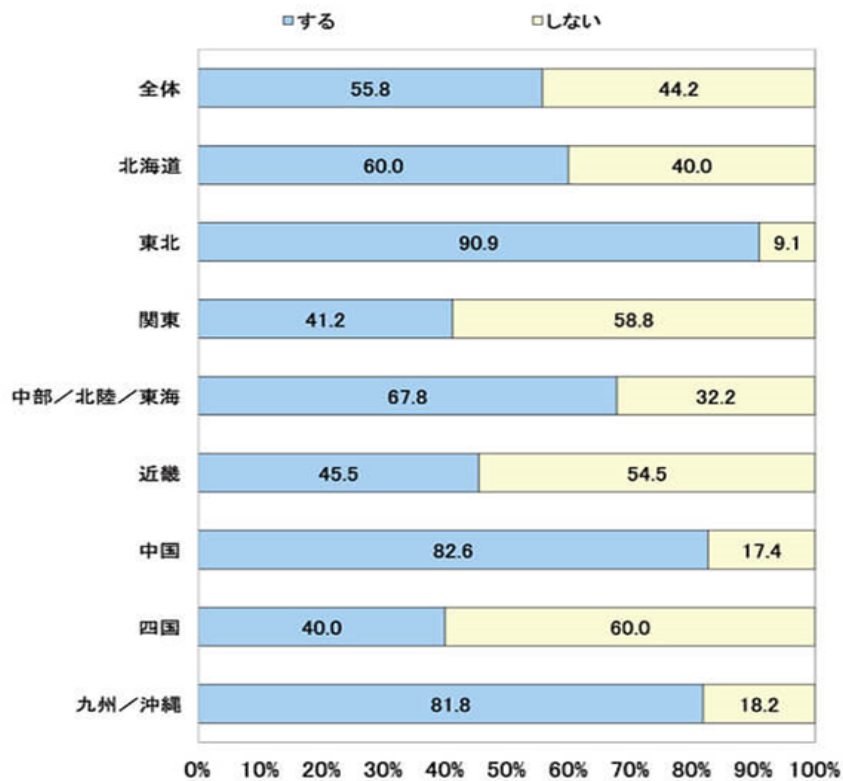


図3 子供の夏休み期間中のラジオ体操参加率  
 (『ベネッセ教育情報サイト』より)

#### (4) 研究の目的

誰もが簡単にできるラジオ体操を子供のうちから習慣化させることによって日本が抱えている子供の運動不足を解消させることが目的である。そこで、ラジオ体操を以前のように広め、多くの子供たちに取り組んでもらうための新しい仕組みを提言する。

## 2 研究方法

文献調査によりラジオ体操の現状と課題を見つけ出し、ラジオ体操を再び広め、子供たちの体力・運動能力の低下を阻止する新しい仕組みを考える。

## 3 研究結果

ラジオ体操の効果は緒言でも述べた通り、短時間で効率よく行える全身運動でありながらも人間本来がもっている機能をもとの状態に戻し維持できる点にある。そしてそれを簡単にケガなく狭い範囲でできるのがメリットである。

ラジオ体操と言えば生活リズムを崩さないように夏休みに行うのが一般的であるが上記で述べたような効果があるため、短期間にやるだけではもったいない。より習慣化するた

めに幼稚園や保育園、小中学校で朝のホームルームの時間やお昼休み時間などを使うのだ。毎日決まった時間に行うことで習慣となり自然に運動不足が解消される。そして課題であった騒音問題も校内で行うために心配する必要もなく、教室でも十分にできるので場所を確保することも、親の負担になることもない。また方言を使用するご当地ラジオ体操もあるため定期的に取り入れることで楽しみながらできる。

#### 4 まとめ

以上のことから分かるようにラジオ体操で子供の体力・運動不足を解消するのは実現可能なことであることは明らかだ。全国各地の学校で広め、いち早くこの危機的状況に歯止めをかけることが大切である。そのために私たちは今回この「ラジオ体操で子供の体力・運動能力の低下を解消する」という提言をした。

#### 5 参考文献

子供の体力向上ホームページ

<http://www.recreation.or.jp/kodomo/hint/>

全国ラジオ体操連盟

<http://www.rajio-taiso.jp/>

ベネッセ教育情報サイト

<http://benesse.jp/kosodate/201607/20160727-1.html>

文部科学省

[http://www.mext.go.jp/b\\_menu/shingi/chukyo/chukyo0/gijiroku/attach/1344530.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/gijiroku/attach/1344530.htm)