

提言:運動遊びで、子どものからだと心を育てよう

日本小児科学会こどもの生活環境改善委員会

高橋 香代 村田 芳子 田辺 功

片岡 直樹 富田 和巳 谷村 雅子

杉原 茂孝 安田 正 清野 佳紀

1. 生活環境の変化が子どものからだと心に及ぼす影響

この20年間の生活環境と生活文化の変化は、子どものからだと心に大きな影響を与えている。交通手段の発達や自動化・都市化した生活環境、外遊びや運動遊びの減少、テレビ視聴・テレビゲームなど非活動的な遊び時間の増加、塾通いや夜型生活により、子どもの日常生活における活動量は減少してきた。発育発達期にある子どもの日常生活活動量は、持久力や瞬発力、敏捷性などの体力・運動能力の獲得に影響¹⁾を与えており、文部科学省の体力・運動能力調査報告書²⁾でも90年代の運動能力の低下が指摘されている。同時に学校の管理下における負傷や骨折の発生頻度も90年代に急増³⁾(図1)しており、身のこなしが不器用で、負傷しやすい子どもが増えているといえる。体力・運動能力調査報告書²⁾⁴⁾によるこの20年間の運動実施状況(図2)を比べると、中学生・高校生では週3~4日以上運動を実施する生徒の率が増加する一方で、しない生徒も増加する二極化現象が認められる。小学生では、2極化現象はなく運動実施頻度は減少する一方といえる。

図1 学校管理下の負傷・骨折発生率の変化

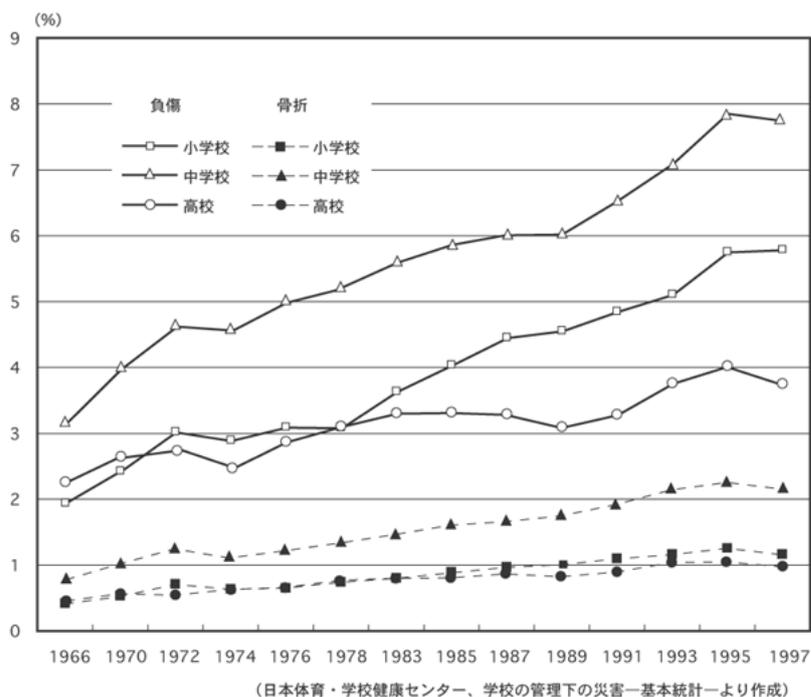
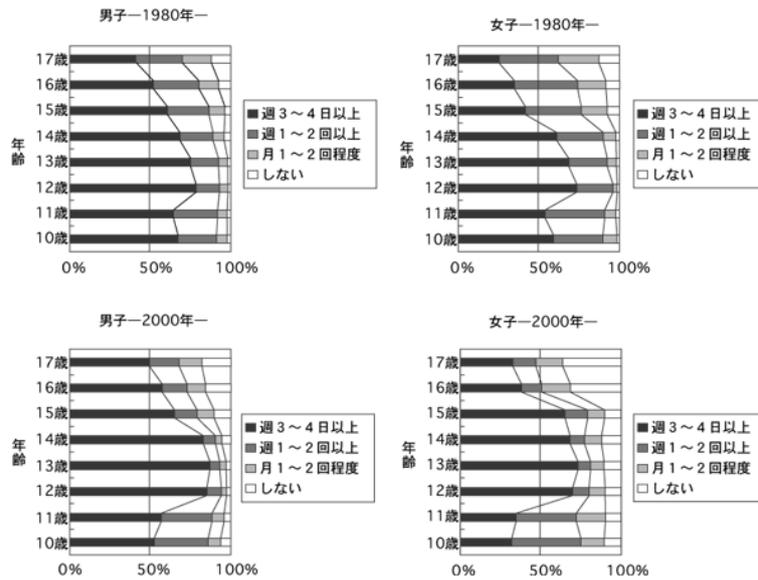


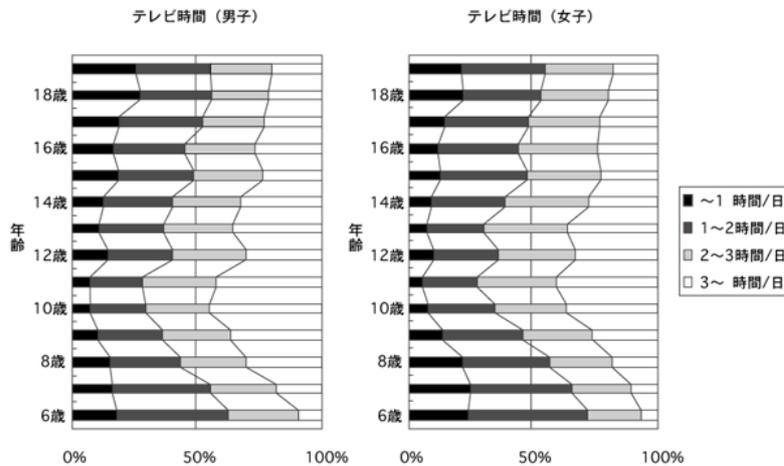
図2 運動実施状況



食生活の影響も加わって、小児肥満は80年代、90年代と増加し続けている。現在では小学校高学年から中学校1年生をピークに肥満傾向児が10%⁵⁾を越え、学童期における高血圧・高脂血症などの生活習慣病⁶⁾の出現もまれではなくなった。

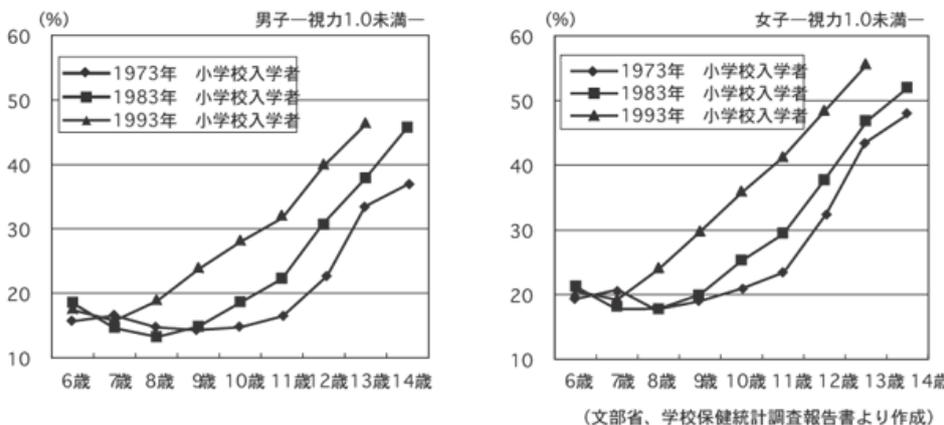
子ども達の生活は、核家族化の進行、少子化、遊び場を失う中で仲間と群れて行う運動遊びが減少し、テレビ視聴(図3)で余暇を過ごし、テレビゲームで友達づきあいをする現状である。児童・生徒の余暇の過ごし方⁷⁾の1位はテレビ視聴で7割近く、2位3位はテレビゲーム・漫画で占められている。とりわけ幼児のテレビ視聴時間が、2時間40分余りと長時間化⁸⁾しており、現代において活動的な日常生活は幼児期からも失われつつある。この幼児期のテレビ視聴時間の増加やテレビゲームの影響、遠くを見て遊ぶ外遊びの減少により、80年代以降の視力低下の若年齢化や視力低下者の増加を招いている可能性⁵⁾が高い。

図3 テレビ視聴時間



(文部省、平成11年度体力・運動能力調査報告書より作成)

図4 視力1.0未満の児童・生徒の増加

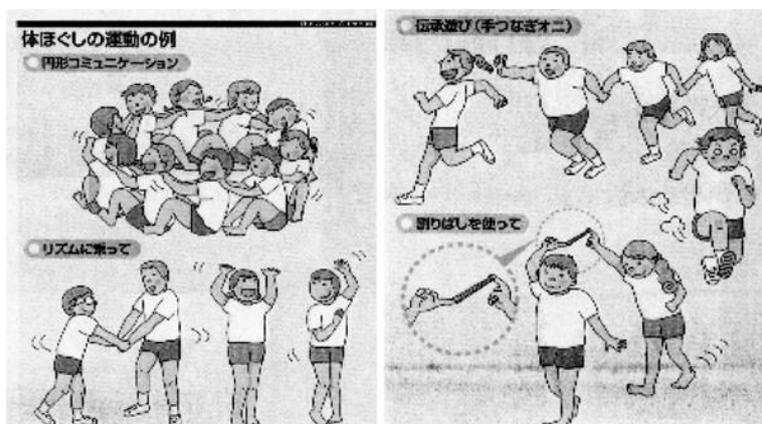


一方で児童生徒の心の健康状態については、日常的にいろいろ、むしゃくしゃする児童生徒は約2割、時々を加えると8割と報告⁹⁾されている。また小学校、中学校、高等学校と学校段階が上がるにつれて日常的に不安を感じると回答した割合が高くなっている。その理由として進路・進学、友だち関係、授業がわからない、時間的ゆとりがないなどが上げられている。東京都教育委員会の調査¹⁰⁾では、児童・生徒が感じるここ1カ月ほどのからだや心の状態で、眠りは6割を超えており、横になって休みたいが5割近く、目が疲れる、体がだるいが3割前後、根気がない、いろいろする、急に立つとめまいがする、肩が凝る、思いっきりあばれたい、腰や手足が痛いなどが4分の1前後と、なにかいろいろして、からだが疲れた子どもが増加している状況といえる。

2. 「体ほぐしの運動」の学校体育への導入

こうした最近の子どものからだと心の実態に対して、平成14年度からの新学習指導要領¹¹⁾では、「心と体を一体としてとらえる」という観点から、体育の内容として「体ほぐしの運動」を新しく導入している。「体ほぐしの運動」とは、「いろいろな手軽な運動や律動的な運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことによって、自分や仲間の体の状態に気づき、体の調子を整えたり、仲間と交流したりする運動」である。「体ほぐしの運動」の特徴は、仲間と触れ合い、直接関わりあいながら行うところにあり、具体的な活動¹²⁾として、2人組で行うリラクゼーションやストレッチング、リズムによって楽しく動く体操やダンス、さらに、仲間と群れて行う運動遊びなど多様な運動が含まれている。このようなからだによるコミュニケーションを通して、子どもの心とからだを解きほぐし、同時に人間関係の緊張も解きほぐして、「もっと運動したい」という状態をつくっていくのが「体ほぐしの運動」といえる。

(2001.4.23 朝日新聞から)



学校体育への「体ほぐしの運動」の導入は、これまでの「より速く、より強く、より上手に」といった競争や、技を追及してきた体育・スポーツのあり方を打開し、生涯学習時代の新しい体育・スポーツの創造につながる契機として期待されている。

すでに多くの学校で「体ほぐしの運動」の実践が始まっており、東京都下では、小学校5年、6年の児童(1625人)、教師(207人)を対象にした意識や指導実態調査¹³⁾が行われた。その調査結果では、児童が運動をしていて楽しいと思う時の第一位は、友だちと一緒に(77%)に運動しているときである。また、体ほぐしの指導を行った教師の約半数が、心とからだをほぐすことと仲間との関わりを大切に指導していると回答し、「体ほぐしの運動」を行うことによって「ほぐれている」「少しほぐれている」を合わせると、約9割の教師が児童の心とからだがほぐれていると感じていた。中には「不登校児に変化が起こった」という事例や「学級崩壊のクラスが変わった」という事例¹⁴⁾も報告されている。

「いつでも、どこでも、誰とでも」気軽にできる「体ほぐしの運動」は、学校体育の内容だけでなく、家庭での親子の運動の機会に、更には地域での様々な交流の機会に広がっていく可能性が高く、学校週5日制の完全実施を迎え、家庭や地域での新しい運動の内容として注目される。

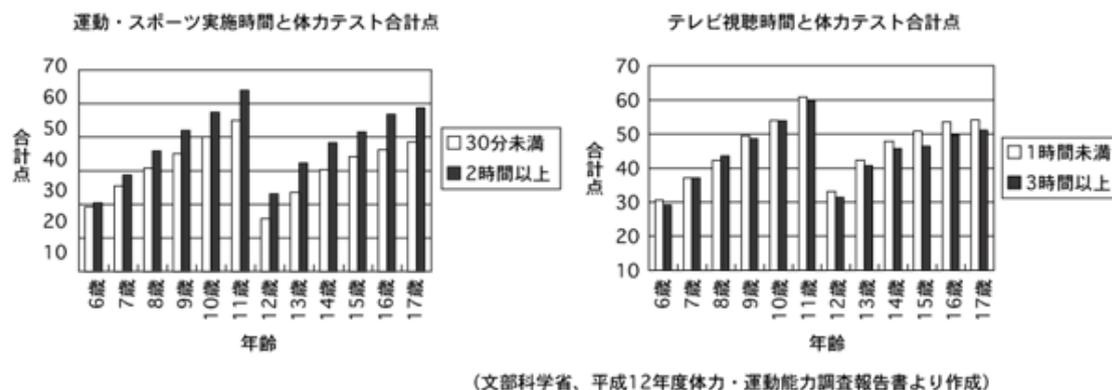
3. 提言

「体ほぐしの運動」の学校体育への導入は、「時間・空間・仲間」という三つの間(サンマ)が無くなりこれまでの「体によるコミュニケーション」である運動遊びを忘れた現在の子どもたちに、運動の心地よさや楽しさを重視し「体によるコミュニケーション」の重要性と可能性に目を向けて、子どもから心と心を育むことを期待したものである。小学校に入学するまでの幼児についても、最近テレビ視聴やテレビゲーム遊びの時間が増加し、親子でじゃれつくよりもビデオ教材で子育てをする状況であり、「体によるコミュニケーション」の運動遊びの重要性を喚起する必要がある。

厚生労働省の健康日本21¹⁵⁾も、児童・生徒に対する身体活動・運動の対策として、児童については身体活動をともなった遊びの時間を増加させる必要があり、また不活動な時間を減少させるという視点も重要と指摘している。さらに環境対策として、安全な遊び場や遊び時間を確保できるよう社会環境を整えていく必要があると提言している。

実際、体力・運動能力調査報告書²⁾によれば、1日の運動・スポーツ実施時間別に体力テストの合計点(図5)を比較すると、小学校低学年では差がないが、中学校、高等学校ではその差が明確になる。一方でテレビ視聴時間別の体力テストの合計点にはそれほど差はない。このことは、運動やスポーツをする活発な時間の確保が大切であることを示しており、保護者・家族、友だち、地域の人々との関わりの中での取り組みが要請されている。

図5 運動実施時間とテレビ視聴時間のどちらが体力に影響を与えるか



そこで、日本小児科学会こどもの生活環境改善委員会は、幼児期から子どもたちが活動的な日常生活をおくり、からだと心を人との関わりの中で育て、スポーツ文化の享受や健康な生活を身につけるために「運動遊びで、からだと心を育てる」ための提言を行いたい。

1) 子どもたちに

家族や友だちと運動遊びを楽しみましょう。

運動遊びは、気持ちがいい仲間と楽しく交流する機会となって、からだと心を育ててくれます。

テレビやテレビゲームは時間を決めて楽しみましょう。

2) 保護者の皆さんへ

運動遊びや、「体ほぐしの運動」で家族が触れ合う機会や、子どもたちが仲間と遊ぶ機会を増やそう。

幼児期には、例え1日10分間でも、家族で触れ合って遊ぶ「じゃれつき遊び」をしよう。テレビ・ビデオに子育てをまかせないで、からだと心を、人との関わりの中で育てることの大切さを感じよう。

地域の色々な人が参加して一緒に運動の心地よさ、楽しさを感じることができる遊びや、イベントの企画をしよう。

安全な遊び場の確保や、遊ぶ時間のゆとりがある社会環境づくりに取り組んで地域に運動遊びを取り戻そう。

3) 小児科医に

機会があるごとに、子どもや保護者に、運動遊びをすすめよう。

地域の色々な人が参加して一緒に運動の心地よさ、楽しさを感じることができる遊びや、イベン

トの企画をしよう。

安全な遊び場の確保や、遊ぶ時間のゆとりがある社会環境づくりに取り組んで地域に運動遊びを取り戻すための取り組みをしよう。

文 献

- 1)加賀 勝、他. 成長期における日常生活活動量の体力・運動能力に及ぼす影響. 日小児会誌 2002;106(5):655—664.
- 2)文部省体育局. 平成12年度体力・運動能力調査報告書、2001.
- 3)日本体育・学校健康センター(日本学校安全会). 学校の管理下の災害—4から17:1969—1999.
- 4)文部省体育局. 昭和55年度、体力・運動能力調査報告書、1981.
- 5)日本学校保健会. 平成13年度版、学校保健の動向、2001.
- 6)日本学校保健会. 平成10年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書、2000.
- 7)内閣府. 第2回青少年の生活と意識に関する基本調査、2001.
- 8)東京都教育委員会. 学齢期からの健康づくりのために—東京都公立学校児童生徒の健康実態等調査結果報告書、1997.
- 9)白石信子. 伸び続ける幼児の教育テレビ視聴率—99年6月幼児視聴率調査から. 放送研究と調査、1999.
- 10)文部省. 国民の健康・スポーツに関する研究、1998.
- 11)小学校学習指導要領解説・体育編.
- 12)文部科学省. 学校体育実技指導資料第7集 集体づくり運動—授業の考え方と進め方、東洋館出版社、2000.
- 13)平成13年度第46期東京都教育研究員(小学校体育)自主報告書、2002.
- 14)村田芳子:「体ほぐし」が拓く世界—子どもの心と体が変わるとき. 光文書院、2001.
- 15)健康・体力づくり事業財団. 健康日本21(21世紀における国民健康づくり運動について)、2000.