

子供の体力向上

日本レクリエーション協会

子供の体力の現状（平成29年度）

文部科学省が行っている「体力・運動能力調査」によると、現在の子供の体力・運動能力の結果をその親の世代である30年前と比較すると、ほとんどのテスト項目において、子供の世代が親の世代を下まわっています。一方、身長、体重など子供の体格についても同様に比較すると、逆に親の世代を上回っています。

このように、体格が向上しているにもかかわらず、体力・運動能力が低下していることは、身体能力の低下が深刻な状況であることを示しているといえます。

また、最近の子供は、靴のひもを結べない、スキップができないなど、自分の身体を操作する能力の低下も指摘されています。

子供の体力の低下は、将来的に国民全体の体力低下につながり、生活習慣病の増加やストレスに対する抵抗力の低下などを引き起こすことが懸念され、社会全体の活力が失われるという事態に発展しかねません。



身長・基礎的運動能力の比較

	男子		女子	
	親の世代	今の子ども達	親の世代	今の子ども達
身長 (cm)	143.2	145.4(↑2.2)	145.5	147.0(↑1.5)
50m走 (秒)	8.8	8.8(0.0)	9.0	9.1(0.1遅い)
ソフトボール投げ (m)	34.0	26.8(↓7.2)	20.5	16.3(↓4.2)

※親の世代は昭60年度の11歳(さい)、今の子ども達は平成29年度の11歳(さい)

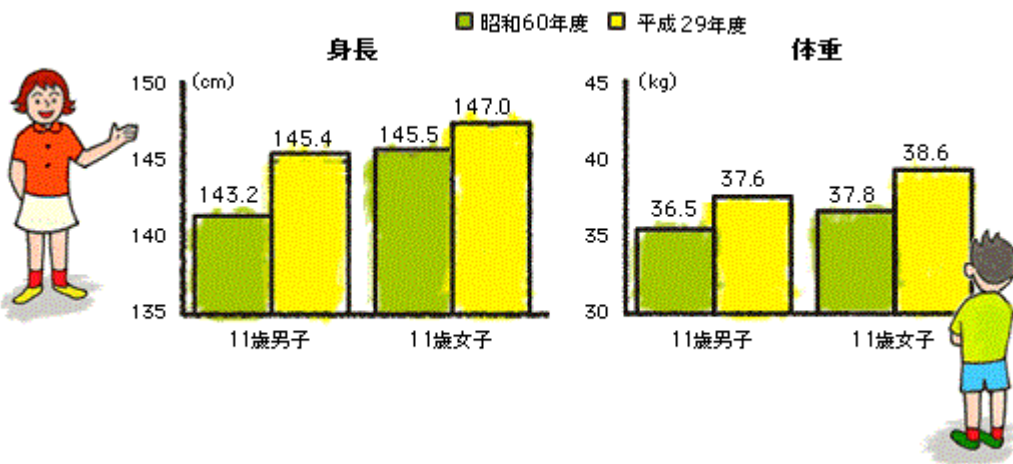
※全国平均値は小数点以下第2位で四捨五入しています。

お父さんやお母さんが子どもの頃と比べてみると

今の子どもの体格（身長、体重など）や運動能力をお父さんやお母さんが子どもの頃の30年前と比べてみるとどのような違いがあるのでしょうか？

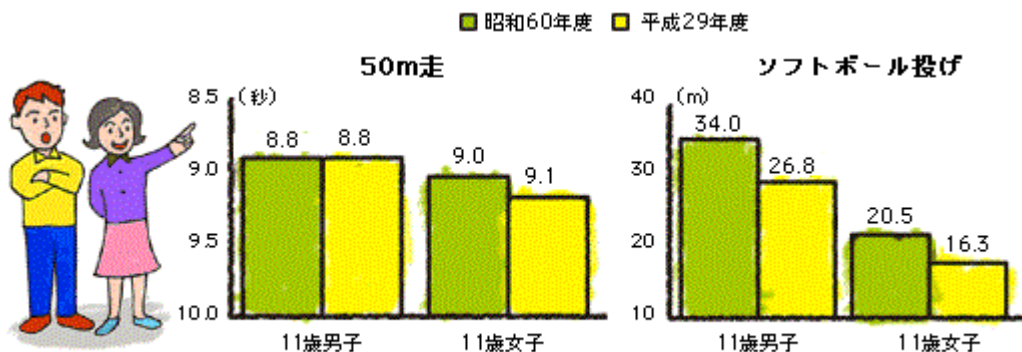
体格（体の大きさ）

6年生（11歳）の身長・体重の平均値を比べてみると、今の子どもは30年前の子どもと比べて体が大きくなっています。これは、昔に比べて生活がゆたかになり、栄養のある食べ物がたくさん食べられるようになったからだと考えられます。



運動能力

6年生（11歳）の50m走・ソフトボール投げの平均値を比べてみると、今の子どもは30年前の子どもと比べて低下しています。これは、昔に比べて生活が便利になり、生活の中で歩いたり、体を動かしたりすることが少なくなってきたからだと考えられます。



※全国平均値は小数点以下第2位で四捨五入しています。

新体力テスト全国平均値

新体力テストの結果は、順番をつけるものではありませんが、同級生の平均値と比べてみることも、自分の体力・運動能力を知るうえでの参考となります。



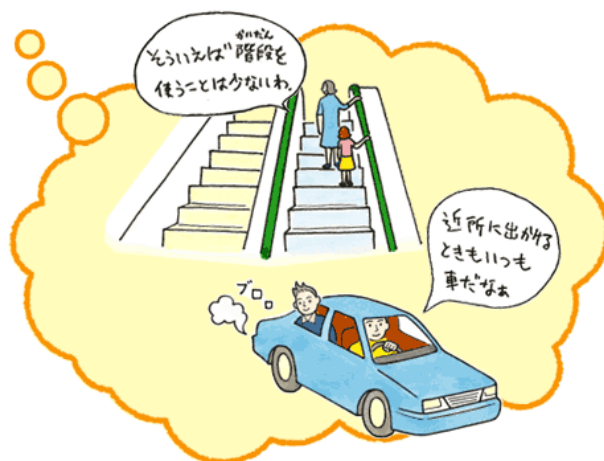
平成29年度の全国平均値よ

ちようざたいぜんくつ

		握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (回)	20m シャトルラン (回)	50m 走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ソフトボール投げ (cm)	合計点 (点)
6歳	男子	9.36	11.54	26.18	27.94	18.64	11.44	114.92	8.62	31.11
	女子	8.79	11.29	28.15	26.98	15.80	11.77	107.99	5.80	30.99
7歳	男子	11.10	14.42	27.82	32.70	29.77	10.61	127.37	12.36	38.89
	女子	10.42	13.78	30.68	31.26	23.05	10.94	120.55	7.71	38.82
8歳	男子	13.08	16.68	29.48	36.45	38.49	10.02	135.63	15.94	44.96
	女子	12.31	15.90	32.65	34.55	29.17	10.35	129.47	9.94	45.24
9歳	男子	14.90	18.53	31.23	40.28	48.64	9.55	146.55	20.02	50.98
	女子	14.13	17.89	35.25	38.57	37.55	9.88	139.84	11.90	51.80
10歳	男子	16.90	20.72	33.62	43.94	56.85	9.19	155.43	23.51	56.58
	女子	16.71	19.35	37.90	41.40	45.54	9.45	147.45	14.40	57.61
11歳	男子	20.02	22.05	35.43	46.98	64.48	8.79	165.19	26.81	61.94
	女子	19.58	20.44	39.96	44.35	50.94	9.12	156.68	16.33	62.69

子供の体力低下の背景

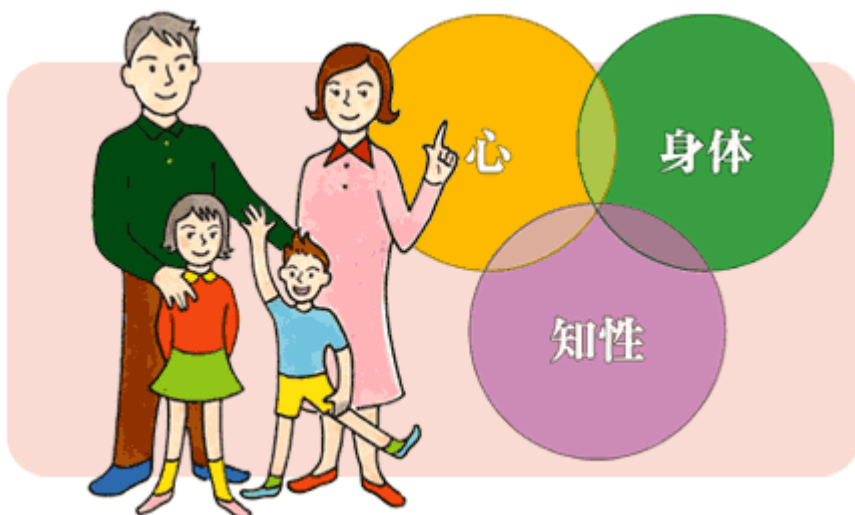
現代の子供の生活をあらためて考えてみると、お父さんやお母さんが子どもだったころにくらべて、交通手段や家電製品の発達などによって、体を動かすことが少なくなってきました。つまり生活が便利になったかわりに、体を動かす機会がへってしまったのです。このような生活の中では、意識して体を動かさないと今の体力を保つことさえも難しくなります。



人間の健全な発達・成長を支える体力

体力は、人間のあらゆる活動の基本となるものであり、健康な生活をおくる上でも、またものごとに取り組む意欲や気力といった精神面の充実にも深く関わっており、人間の健全な発達・成長を支え、より豊かで充実した生活を送る上で大変重要なものです。

こうしたことから、子どもの時期に活発な身体活動を行うことは、成長・発達に必要な体力を高めることはもとより、運動・スポーツに親しむ身体的能力の基礎を養い、病気から身体を守る体力を強化し、より健康な状態をつくっていくことにつながります。



免疫力の低下を防ぐためにも体力向上が大切

いつでも元気に体を動かすことができるのは、体の活動をささえる体力が備わっているからです。体力とは、心臓、筋肉、神経などの体の総合的な能力で、人間にとって重要な能力であるといえます。

体力が高まると、カゼなどの病気にかかりにくくなり、かかっても治りやすくなります。また、肥満や運動不足からおこるいろいろな病気も防いでくれます。さらに、ものごとに取り組むやる気、集中力、ねばり強さ、といった心の働きも高まります。



体力を伸ばすには、いろいろな運動や外遊びが大切

幼児期や小学校低学年の段階をへて、小学校中学年（3～4年生）になると、身体の発達面では比較的安定した時期となります。また、歩く、走る、跳ぶ、投げる、捕るなどの基礎的な動きがよりスムーズに行えるようになってきます。さらにこの時期は、思春期の発育の準備期でもあり、スポーツに対する興味が芽ばえ、運動する喜びや意欲、そして他者との関わりを意識するなど集団活動に不可欠な社会性に対しても理解を深めることができるようになってきます。野外活動など、自然環境を利用した遊びや身体活動を積極的に行うことも効果的です。

特に小学校高学年（5～6年生）は、人生でもっとも成長の著しい思春期の入り口とされています。個人差はありますが、身長が急速に伸びたり、心臓をはじめとする内臓器官や骨、筋肉など、運動にかかわる身体の諸機能の著しい発達がみられたりするようになってきます。この時期は、一生のうちで最も重要な「心身の成長の黄金時期」と言えるでしょう。また、精神面でも急速な発達がみられる反面、不安定な状態にもなりやすいので、心身の発達のバランスがとれるように配慮することが大切です。

友だちといろいろな外遊びを楽しんだり、さまざまな運動にチャレンジしたり、海や山など自然の中での活動に参加して、思いっきり体を動かすことの気持ちよさや楽しさを味わってみましょう。



子どもの体力低下の原因

子どもの体力低下の原因は、保護者をはじめとする国民の意識の中で、外遊びやスポーツの重要性を学力の状況と比べ軽視する傾向が進んだことにあると考えられます。また、生活の利便化や生活様式の変化は、日常生活における身体を動かす機会の減少を招いています。

さらに、子どもが運動不足になっている直接的な原因として次の3つをあげることができます。

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ども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

今日の社会においては、屋外で遊んだり、スポーツに親しむ機会を意識して確保したりしていく必要があり、特に保護者の皆様が子どもを取り巻く環境を十分に理解し、積極的に体を動かす機会を作っていく必要があります。

また、「よく食べ、よく動き、よく眠る」（調和の取れた食事、適切な運動、十分な休養・睡眠）という健康3原則をふまえた基本的な生活習慣を身につけることも重要であり、そのためには家庭における保護者の積極的な関わりが不可欠となります。



男子		女子	
親の世代	今の子ども達	親の世代	今の子ども達
71.2	62.2(↓9.0)	56.3	40.8(↓15.5)

※学校での体育の授業を除く

※親の世代は昭和60年度の11歳、今の子ども達は平成29年度の11歳（さい）

新体力テストってなあに？

新体力テストは、みなさんが健康で毎日元気に生活したり、走る、とぶ、投げるなどの体を力強く動かしたりする能力を調べるものです。

小学生のみなさんが体力・運動能力を調べるには、次の種目のテストをします。

●握力（あくりょく）

【筋力（きんりょく）：筋肉が力を出す能力】

●上体起こし

【筋力・筋持久（じきゅう）力：筋肉が力を出したり、筋肉が力を出し続けたりする能力】

●長座体前屈（ちょうざたいぜんくつ）

【柔軟性（じゅうなんせい）：体を曲げたり伸ばしたりする能力】

●反復横とび

【しゅんびんせい：体をすばやく動かす能力】

●20mシャトルラン

【全身持久力：全身で運動を続ける能力】

●50m走【走る能力】

●立ち幅（はば）とび【とぶ能力】

●ソフトボール投げ【投げる能力】

自分の体力・運動能力を知ろう！

新体力テストの各種目の得点結果を右のグラフにしてみると、自分の体力・運動能力レベルがわかります。また、毎年の結果を同じグラフに記入すれば、前回の結果とくらべることができます。

