

# 子どもの体力向上 方策について

- 「大阪の教育ビジョン（仮称）策定に向けて」 -

大阪府スポーツ振興審議会

平成20年3月

## はじめに

本審議会では、大阪府における「子どもの体力向上方策」について平成14年度から3年間にわたり協議を重ね、その内容を取りまとめ、大阪府教育委員会が推進する各種施策に反映させてきた。

しかしながら、文部科学省が昭和39年から実施している「児童・生徒体力・運動能力調査」では、大阪の子どもたちの体力・運動能力は、全国平均よりも依然として低い水準を推移している。

これまで、大阪府教育委員会では、平成11年4月に学校改革や教育内容の改善など学校教育の再構築と学校・家庭・地域社会の連携による総合的な教育力の再構築を柱とした「教育改革プログラム」を策定し、とりわけ、体力の向上については、「子ども元気アッププロジェクト」を施策の柱のひとつに位置づけ、「子どもの生活習慣の改善」、「子ども体力アップ」、「スポーツ振興」を重点的に推進するための事業を積極的に展開してきたところである。

このたび、「教育改革プログラム」が平成20年度をもって取組期間を終えることから、平成21年度からの概ね10年間を見通した大阪の子どもを育む基本理念・目標のもと、今後5年間の重点的な取組を「大阪の教育ビジョン(仮称)」として、策定することになった。

現在、子どもを取巻く環境が著しく変化を遂げる中、健やかな心と体を育むことは、最重要課題であり、子どもの体力向上のための有効な方策を「大阪の教育ビジョン(仮称)」の中に位置づける必要があるため、本審議会におけるこれまでの協議を踏まえ、大阪の子ども「体力向上方策」について審議した。

各委員からは、大阪の子どもたちが健やかにたくましく育て欲しいという願いのもと、多岐に亘り、幅広く貴重な意見が出されたが、教育に関連する内容に焦点を絞り、ここに審議の内容をまとめた。

## 1 体力の意義・重要性について

平成14年9月に中央教育審議会が答申を行った「子どもの体力向上のための総合的な方策について」において、「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る。したがって、体力は、人が知性を磨き、知力を働かせて活動をしていく源である。また、体力は、生活をする上での気力の源でもあり、体力・知力・気力が一体となって、人としての活動が行われていく。このように、体力は「生きる力」の極めて重要な要素となるものである。」としている。平成20年1月の「幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領等の改善について」（答申）においても、「体力は、人間の活動の源であり、健康の維持のほか意欲や気力といった精神面の充実に大きく係っており「生きる力」の重要な要素である。」とし、体力の意義・重要性について同様に定義づけている。

体力については、「個人が健やかに生きていく上で必要な巧みに身体を使う能力」、「強い心身を保持していること」など、捉える立場や視点から、様々な意見や考え方があり、共通の考え方として取りまとめることは困難であり、この答申に示されている内容をもって「体力」の定義とすることが適切であると考えられる。

また、一般的に「子どもの体力低下」を述べる時の「体力」は、「体力・運動能力調査」の数値データを指標とした「身体的要素の行動体力」として捉えられている。

これらのデータをもって、「体力」を読み取ることについては、賛否両論様々な意見があるが、「体力・運動能力調査」は、「走」・「投」・「跳」の基本的運動能力が数値として、表わされるものであることは確かであり、昭和39年から実施され、学校現場において定着しており、経年的変化を把握するためにも有効であるため、本まとめでは、これをもって「体力」の指標とする。

いずれにせよ、「体力」については、「人が生きていく上で必要不可欠のものであり、それを身に付けることにより、生涯にわたって健康的な生活を送ることができるものである。」と理解すべきである。

## 2 大阪府における子どもの体力の現状について

平成18年度の大阪府の「体力・運動能力調査」結果では、全国平均値と比較すると、全年齢において、反復横とびが顕著に低くなっている。校種別にみると、小学校では、握力・反復横とび、中・高等学校では、反復横とびに加えて、シャトルラン、

持久走並びに50m走も顕著に低くなっている。他の項目においては、全国平均より下回っているものの、顕著に低いとはいえない。

一方、高校のハンドボール投げにおいては、17歳男子を除いて全国平均よりも高い結果であるなど、年齢や調査項目により差がある。

さらに、大阪府における平成14年度から18年度の5年間の経年変化においても、ほぼ横ばい傾向であり、低い水準であるが低下傾向には歯止めがかかったと考えられる。

### 3 子どもの体力低下の要因について

#### (1) 学校教育について

「体育」、「保健体育」の授業について

学校教育における体力の向上方策については、教科「体育」、「保健体育」はもちろんのこと運動部活動など学校教育活動全体を通して取り組む必要がある。

小学校「体育」では、児童の発達段階に応じて各種の運動に親しむことにより、運動が好きになることを重視している。しかし、本来の「運動の楽しさ」を追及するのではなく、授業の雰囲気や「面白く・おもしろく」することが「楽しい体育」である等の誤認から、運動時間・量、強度が不足している授業が実施されていることが推測される。

中・高等学校の「保健体育」の授業では、生徒の興味・関心に応じ、活動意欲を高めるために、ニュースポーツを含めた多様な種目を開設するなど工夫を図っているが、運動量、強度が十分に確保されていないことが考えられる。

運動部活動について

運動部活動は、これまで教育課程外の学校教育活動の一環として、生徒の自主的な参加のもと、教員の自発性に支えられ実施されてきた。しかし、平成20年3月告示の中学校学習指導要領において、初めて総則にその位置づけが明記されるなど、学校現場において重要な役割を果たしているとともに、生徒の体力の向上やバランスのとれた心身の健全な育成に大きな役割を果たしている。

しかしながら、大阪府においては、高等学校の運動部活動への加入率が全国平均と比べて極めて低く、運動に対する意識や活動意欲が乏しいのが現状である。

この要因としては、経済構造の変化によって保護者の収入が不安定になり生徒が

アルバイトを余儀なくされたり、携帯電話代や遊ぶ金欲しさに夜遅くまでアルバイトをしていることなどが考えられる。このため、部活動はおろか学業にさえも悪影響を及ぼしている生徒が少なからずいる。

また、少子化に伴う生徒数の減少によって、学校が小規模化し、団体競技の運動部が部員不足で成立しなくなったり、運動部活動の指導者も不足することなどにより、入部したい運動部が学校に無いことも要因に挙げられる。

#### その他の教育活動について

体力向上は、学校教育活動全体を通して様々な角度から取り組む必要がある。

多くの小学校において、始業前・授業間・放課後の休み時間に遊びとともに、なわとびやマラソンなどを奨励し、子どもたちが積極的に運動に取り組めるような工夫を行っている。

また、平成19年度において、体力の一つの指標である「体力・運動能力調査」を何らかの形で実施している学校は、小学校約68%、中学校約80%、高校では約66%となっている。しかしながら、全児童・生徒に全種目を行っている学校は、それぞれ約12%、59%、53%である。これは、学校週5日制に伴う、授業時数の削減などの影響によると考えられる。

## (2) 体力に関する意識について

### 保護者の意識について

子どもの体力低下の要因は、基本的には運動機会の減少によるものであるが、保護者の体力に関する意識にも問題があると考えられる。

保護者の中には、知識を中心とした学力を重視しがちになり、身体や精神を鍛え、思いやりの心や規範意識を育てるといふ、スポーツや外遊びを軽視する傾向も見られる。

また、自分の子どものことしか考えられない保護者が増えており、学校教育活動における些細な出来事にまで、学校に対して苦情を申し出るケースが多く見られる。

そのため、学校において、授業中や運動中の事故などにより、子どもが怪我をすると、すぐに学校へ必要以上の苦情を申し入れ、その責任を追及し、教育活動に支障が生じることもある。

子どもは保護者の影響を強く受けるため、運動に対する重要性の認識が低い保護者の子どもは、おのずから身体を動かす機会が少なくなるとともに、木登りなどの危険を伴う自然活動や公園などに設置されているジャングルジム、ブランコなどの

遊具による外遊びも避けるようになり、本来、発育段階で自然に身につけるべきボディコントロール能力などが備わっていない子どもたちが多くなっている。

#### 教員の意識について

近年、体力の意義や重要性は認識しつつも、運動強度が高く、身体に負担の多い種目などを実施したり、学校行事に体育活動を積極的に取り入れた場合の保護者や児童・生徒からの反応に対して、必要以上に意識する教員も見られる。

このため、競争心や向上心を高め、体力や身体能力の向上に大きな効果が期待できる運動強度が高い運動を避ける傾向に陥っている場合も見受けられる。

#### 子どもの意識について

都市化や核家族化、夜型の生活などとともに、テレビゲーム・パソコンなどが子どもの生活・遊びの中に定着し、室内での活動時間が増え、身体を動かす時間が非常に減少してきている。

また、運動がもたらす身体への効果について理解が乏しいため、自らが積極的に体を動かそうとする意識も低くなっている。

### (3) 家庭・地域について

子どもの体力向上や健やかな成長のためには、適切な運動に加え、食生活、休養・睡眠などの日常生活全体を視野にいれた取組が求められる。

しかしながら、大阪府の公立小学校児童を対象に行った調査によると、「朝食を食べないことがよくある。」と答えた児童が全体の7.0%で、学年が上がるにつれて高い率になっている。

また、「夜、寝床に入るのが10時以降のことが多い。」は39.1%で、同じく学年が上がるにつれて高い率になっており、特に6年生では64.8%にも昇っている。

このように十分な栄養、休養・睡眠がとれていない子どもが増えており、日常生活において疲れやすくなったり、集中力に欠けるなど、様々な影響を与えている。

地域において、昔は、遊具などの施設・設備がなくても、原っぱや空き地でボール投げをしたり、小川や溜池で遊んだり、子どもたちが仲間とともに自ら工夫して、自然の中でクリエイティブな活動を営むことができた。

しかし、大阪は、公園などの遊び場や運動施設、総合的なフリースペースなどが少なく、子どもが自由奔放に遊ぶことができず、限られたスペースで、安全な遊び

しかできないため、遊びから生まれてくる身体活動も体力向上へ繋がるほどの運動強度のあるものとなっていない。

このような中、体育指導委員やボランティアなどが中心となり、放課後や土曜日の学校開放を活用し、多様なプログラムを準備するなど、子どもの活動場所を確保するために工夫を行っている。また、学校に希望する運動部がない子どものために、地域のクラブチームがその受け皿となり、指導している例もある。しかしながら、その数は僅かであり、スポーツをやりたい子どもたちの活動場所を保障しているとは言い難い現状がある。

## 4 子どもの体力向上に向けた課題と方策について

### (1) 学校教育について

#### 「体育」、「保健体育」の授業について

平成20年3月告示の学習指導要領では、小・中学校において体育授業時数の増加が示されたことから、子どもが自ら体を動かし運動量を確保するよう、教科「体育」、「保健体育」授業を工夫・充実することが必要である。

小学校では、なわ跳びや学校独自の体操を盛り込んだ体育授業や大学と協力した運動能力調査を行うことなどにより、体力が向上した例がある。

また、小学校高学年の体育授業に体育専門学生を補助させ専門的な指導を行うことにより、児童の運動意欲を高めることも考えられる。

さらに、大阪府体育研修センターを活用し、児童・生徒が楽しみながら、運動量を確保する効果的な指導方法などの実践的な実技研修を行い、教員の指導力を向上・充実させることが不可欠あり、そのための、研修内容の検討やより一層の施設の充実を図る必要がある。

#### 運動部活動について

運動部活動を積極的に支援していくため、現在実施している「運動部活動外部指導者派遣事業」を充実させ、学校や生徒のニーズに適確に対応できる、より高い専門性を持った指導者を確保していく必要がある。

たとえば、体育大学の近隣の学校においては、大学から学生の派遣を受け入れたり、他の学校においても体育大学出身者や教員OBなど地域の人材の活用も考えられるため、大学や地域との連携も検討すべきである。

運動部活動の顧問教員には、指導に対する情熱が求められ、日常の教育業務を行った上で、放課後や土・日曜日の休日にも部活動を指導することになり、その負担は極めて大きい。

このように熱心に指導している教員に対する負担の軽減策についても、早急に検討すべきである。

一方、運動部活動は、競技力向上や勝利至上主義に偏重しがちであり、技能が高く試合に出場できる生徒には、大きな励ましの場になっているが、試合に出場できない生徒に対しても、活動意欲を向上させる方策を検討する必要がある。

これらを踏まえ、生徒が積極的に参加したいと思える魅力ある運動部活動を展開していくことが今後の課題である。

#### その他の教育活動について

小・中・高等学校ごとに「体力づくりに関する研究校（仮称）」を指定し、児童・生徒の発達段階に応じた、学校教育活動全体で取組む体力向上のプログラムの開発とともに、小・中学校、中学校と高等学校が連携した取組を推進し、その成果を府内の全学校に発信することも重要である。

また、児童・生徒が自らの体力について理解することはもちろんのこと、学校が各児童・生徒の体力の状況を把握し、「体育」、「保健体育」の指導や体力向上への取組に役立てるために「体力・運動能力調査」を積極的に実施することが望まれる。そのためには、「体育」、「保健体育」の授業として位置づけるなど、多くの学校で取り組むことができるような環境づくりが必要である

なお、大阪府では、体力向上のための具体的な方策として、平成15年度から、「子ども体力アップサポート事業」を実施している。本事業は、瞬発力・跳躍力を高めることを目的に「なわ跳び」を教材として奨励し、学校での取組の成果を発表する場として、「おおさか子どもジャンプアップ大会」を開催し、平成18年度からは、投力・巧緻性を高めることを目的に「ドッジボール」を新たに奨励種目に加え、「おおさか子どもドッジボール大会」を開催している。併せて、小学校教員を対象に各講習会も開催し、学校での取組の推進を図っている。

体力づくりを推進するためには、なわ跳びやドッジボールのように楽しく、集団で取り組むことができ、遊びの要素があるものが有効であり、「ジャンプアップ大会」「ドッジボール大会」は非常に効果的な事業であると考えられる。

本事業のさらなる充実を目指し、地区ごとでの予選会の開催や大会参加基準を緩和するなど、多くの学校が参加できるようにすることや日常的な取組を推進するため

に、各学校ごとにPTA行事として、親子がふれあい、一緒に参加できる方法も考えられる。

今後は、体力強化重点課題を「走力」などに定め、「駅伝大会」なども検討する必要がある。

## (2) 意識改革について

予想以上に少子化のスピードに拍車がかかる現在、保護者は自分の子どもを思うあまり、過干渉になって、子どもの行動にも大きな影響を与えているが、子どもが積極的に運動を行うためには、子どもに対する仕掛けが必要であることはもちろん、保護者に対して、「体力の意義や重要性」を認識してもらうことが課題の一つである。保護者に対しては、個人が巧みに身体を使う能力を備え、強い心身を保ち続けることにより、生涯にわたって健康的な生活を送ることができることなどを機会あるごとに粘り強く訴えていく必要がある。

そのためには、体力向上に関するニュースレターの発信やHPを作成し、運動の重要性などの情報を提供することが考えられる。また、長時間のテレビゲーム・パソコン・携帯電話等の使用による子どもの健康への悪影響なども取り上げ、理解を深めることで、家庭等での使用を抑制するきっかけになることが望まれる。

また、子どもが、簡単に自分の体力の状況を知ることができるようなシステムの整備も必要であり、自ら体力に関するデータを入力し、その分析と課題への対応策がわかるようなソフトの開発も検討する必要がある。

さらに、府内スポーツ施設を掲載したパンフレットの作成・配付や公的施設の割引などにより、保護者や子どもと一緒に活動する機会を促進し、意識改革に繋げていくことも重要である。

## (3) 家庭・地域での取組について

子どもたちが自ら、運動を楽しみ、積極的に取組むようになるには、日常生活での運動習慣を身につけるとともに、適切な食生活、休養・睡眠などの正しい生活習慣の確立が必要である。そのためには、家庭での「調和のとれた食事、適切な運動、十分な休養・睡眠」の「健康3原則」の必要性を保護者に訴え、理解を深め、子どもとともに家庭全体の生活習慣の改善を図る必要がある。

地域における活動場所は、大阪の地理的条件などを考えると、学校教育施設に大きく依存せざるを得ないのが現状であり、また運動部活動以外の放課後、休日における活動は、「総合型地域スポーツクラブ」に期待すべきである。

しかしながら、「総合型地域スポーツクラブ」は、まだ設立されていない地区もあり、「クラブ」が設立されていても、学校や既存のスポーツ団体との調整の問題等、未整理の部分が多いことから、今後も学校体育団体関係者と地域スポーツ関係者が一層相互理解を図り、それぞれ果たすべき機能と役割を明確にし、連携する必要がある。

## ま と め

近年、経済や科学技術の発展、社会の急速な高度情報化など、子どもを取り巻く環境は劇的に変化するとともに、公園や空き地など、身近にあった遊び場の減少や安全面の不安に伴う屋外での活動の減少、パソコン、テレビゲームや携帯電話の日常生活への浸透、さらに保護者の意識の変化など、多様な要因が重なり合い、子どもの運動機会は減少し、長期にわたる体力の低下を引き起こしている。

体力は、人間の活動の源であり、健康の維持のほか、意欲や気力の充実に大きくかわる基本的な要素であり、子どもたちの体力が低下していることは、きわめて憂慮すべき事態である。

このような状況を踏まえ、本審議会において、学校、家庭、地域が一体となった子どもの体力向上方策について、その方向性を審議したところであり、心身ともにバランスのとれたたくましい大阪の子どもの育成に向け、「大阪の教育ビジョン（仮称）」において重点課題のひとつに位置づけられ、実効性のある取組みが進められるよう要望したい。