

学校体育 (1997)、pp.46-47

## 子どもの生活時間の現状

～ 子供の生活習慣形成にはどこが責任を持つべきか ～

新潟大学教育学部 山崎 健

新潟県長岡市では、1996年度より、児童・生徒の情操を高め、一人ひとりが持つ才能を十分に伸ばすことを目標として、当面小学校を数カ校単位のグループに分け、希望者に体育系、芸術系、言語系の特別指導を行うという試行を始めている。

「まがりなりにも『平等』『効率』を達成した日本の教育に、これから求められるのは、画一を排し一人ひとりの能力を存分に伸ばすことができるような条件を整えること。『長岡の人材教育』はそのための新しい受け皿です。だれでも必ずもっているキラリと光る才能、それが専門家の助言でさらに伸びていく。そして特色ある個性が一つ育ち自信がつくと、ほかのことも一緒に伸びてくる・・・。」と長岡市教育委員会は説明している。

「季刊教育法」103号(1995年)の特集で、経済同友会の桜井修氏は、永井憲一氏との対談「学校スリム化こそ教育活性化への道 - 学校に何もかも押しつける時代は終わった」の中で「市民としてもつべき、最低のシビルミニマムは学校でスタンダードに画一的に教えてもらう。しかもそれは基礎・基本に限る。」とし、各教科内容の妥当性と必然性の問題を含め、言語能力、表現能力を「基礎・基本教室」-学校で学び、情操部分、社会的・文化的部分、自然科学的部分は「自由教室」-合校で学ぶとし、「企業の社会的責務の実現」をも含め「学校から合校へ」との鋭い問題提起をしている。

では、学校教育(学校体育に限定されない)に求められるシビルミニマムの内容に関わって子どもの生活や健康についてはどのような問題が存在しているのだろうか。

### (1) 子どもの「からだのおかしさ」

1978年10月、NHKテレビ特集「警告!子どものからだは蝕まれている」が放映され、大きな国民的関心をよんでから20年近くが経過した。この背景には、子どもをめぐる生活環境の急変、「遊び」や「お手伝い」の減少、塾・教室通い、ファミコンやゲームの隆盛といった現

象が存在している。精神的にも身体的にも「遊べない子ども」の存在は、「遊ばしてくれない」「暇がない」「仲間がない」「遊び方を知らない」「意欲がない」等々の実態を通じて「子ども文化」や「子ども社会」の崩壊を意味し、地域としての教育力の低下をも意味している。また、総運動量の激減とストレスの増加は、大人と同じ運動不足病、肥満、糖尿病といった「小児成人病(生活習慣病)」の危険因子の増加を招いている。

### (2) 新潟の子どもは?

我々の研究室ではここ数年間、新潟の子どもに関するいくつかの調査を実施してきた。

1.1994年、新潟市内の小学生108名の調査では、男子では2時間半から3時間の遊戯時間のうちファミコンでゲームをする時間が7割以上を占めている。女子はあまりゲームは行わないものの学年進行に伴い遊戯時間が短くなり、塾、稽古事、部活動等の影響が強いことを報告した。また、心拍数メモリを用いた調査でも強い運動を行なっている時間の大半は1日で13分以下であり、身体活動量の減少がうかがわれた。

2.1995年、小学5・6年生と中学1～3年生約2000名の調査では、起床時間は平均して7時以前であるが学年進行に伴い12分ほど遅くなり、これに対して、就寝時間は、小学校5年生で午後10時を超え中学校2年生では平均で午後11時以降となってくる。この点で小学校5年生に比べて中学生では睡眠時間が1時間少なくなかつ夜型の傾向になっている。また、外遊びの時間は小学生の男子は50%以上が1時間半であるのに対して中学生男子や女子では学年進行にともなって遊んでいる子どもの比率自体が減少してくる。これとは対照的に、テレビやゲーム、マンガに関わる時間は4～5時間と多く、中学生ではこれらの時間が年次進行とともに増加していく。当然外遊び等の頻度も減っていることから、午後11時になってもあまり眠くならず、また睡眠の深さもそれ程期待できない。小学5・6年生933名への「1日のうちで一番頭がさえると思うのはいつですか?」との質問に対し、63%の子どもが「午後」と答えていることもこれと関連しているものと思われる。塾やスポーツ

学校体育 (1997)、pp.46-47

クラブについては、中学生の塾通いは過半数で、時間も2時間前後となっている。小学生でも塾とスポーツクラブそれぞれで1時間半ということから「子どもの多忙化現象」が読み取れる。

3.1996年、小学5・6年生825名の調査では、比較的活動的な群と非活動的な群とでは、「朝起きた時に気分がよい」「寝不足を感じない」といった項目に統計的な差が見られた。また、遊ばない理由について、男子では「遊ぶ場所がない」「楽しくない」、女子では「クラブや部活動で忙しい」となっている。また、小学3～6年生639名の生活時間と体脂肪率に関する調査では、全体の91%が塾、習い事、スポーツクラブに参加し、平均で週4回、最高では11回という子どももいた。体脂肪率の高い子ども(男子20%以上、女子25%以上)は男子で28%、女子で18%存在し、そのうちの男子80%、女子60%は、身長と体重からみた肥満度では「普通」と判定されているいわば「かくれ肥満」でもある。

以上の調査から、現在の子どもの生活時間は、多忙化、夜型、非活動的といった状況にあることが考えられる。多忙化による遊びの減少(身体活動量の減少)、夜型の生活リズム、睡眠の質の変化、肥満や体脂肪率の増加などは我々大人も含めて等しく現代的な問題であると考えられる。

### (3) 子どもの生活習慣の形成はどこで？

以上のことから、現在の子どもたちのからだや健康、運動の生活習慣に関して重大な問題が存在していることは明らかである。まさに「健康というシビルミニマム」の実現のために学校、地域、家庭での意図的で緊急な取り組みが必要であると思われる。

が、ではどこがどのように責任を持つべきなのか？

生活習慣病(成人病)や慢性疾患による国民医療費の増大は一次予防による健康づくりでしか根本的に解決されないことはよく指摘される。本来、このような生活習慣の形成については「家庭」での生活リズムの責任である・・・が大人を含め危機的な状況にあるのが現実である。特に、生活習慣は行動的な側面が強く、保

健や家庭科等での「生活科学」としての「知的理解」を保証したとしても実現には困難が予想される。学校体育での週3回135分間の活動で健康と運動に関わる「生活習慣」を形成することは可能であろうか? 「総則体育」や「体力づくり運動」は、はたして教科としての「学校体育」を擁護するのか肩代わりするのか? さらにいえば、学校で教えるべきシビルミニマムの内容についての各教科の存立基盤や教科再編の可能性の検討も今後求められてくるのではないか?

ロシアの心理学者ヴィゴツキーは、「人間独自の精神の発達は人類史的所産としての社会的、文化的遺産の獲得によってなされる(人類史の内的実現)」との精神の文化的歴史的発達理論を指摘した。子どもたちにとっての社会的、文化的遺産とは一体どこに存在するのか? 学校の教材か、地域の遊びか、家庭の生活か? そして、そのシビルミニマムとは何か?

その意味では、学校体育の独自性を論議する以前に、学校教育とその内容の独自性を検討すること、つまりどのような子ども像と学校像を描くのか、そしてその中に教科としての体育と教師がどのように関わるべきなのか・・・を検討することが求められているのではないだろうか?

その論議を進めることが、学校スリム化や「学校から合校へ」という大きなうねりの中で、結果としてすべての子どもの発達の権利と可能性の開花、教師の教育活動の独自性と必然性を擁護することになるのではないだろうか。 <追記> 本年10月8日、新潟で開催される日本体育学会第48回大会シンポジウム「21世紀の体育スポーツのゆくえ」は、パネラーには、経済界の教育戦略について前出の桜井修氏(経済同友会)、学校体育のあり方について山市孟氏(埼玉大学)、地域スポーツのあり方について林裕三氏(日本体育施設)、子どもの健康と体力の危機について加賀谷熙彦氏(埼玉大学)というそうそうたるメンバーで開催されます。ご期待ください。学会のホームページ

(<http://birdie.ge.niigata-u.ac.jp/~jspe48>) もご覧いただければと思います。