

はじめに

昨年九月の中央教育審議会答申「子どもの体力向上のための総合的な方策」は、一九六〇年代後半から指摘されている体力低下の問題に対する危惧を指摘したものとされている。

しかし、一九六〇年代から推進されてきた「体力づくり」中心の体育授業が進められてきたにもかかわらず、体力の低下傾向に歯止めがかからなかったことは事実であり、そして、一九七〇年代に至り、強制された体力づくりから自ら進んで行う「楽しい体育」中心の授業が進められる経緯の中でも解決されなかった問題である。

加えて、正木らが一九七〇年代後半から指摘し続けてきた「子どものからだのおかしさ」は、単に体力低下の問題にとどまらず、自然環境の悪化（有害因子の増加や環境ホルモンの影響等々）をも含め、子どもの心とからだの健康の総体にかかわる重大な問題となっている。

加賀谷は、体力低下の新たな傾向として、一九九〇年以降の「それまでは低下していなかった」体力因子（握力や五〇m走など）が低下してきていたことを指摘した。

一九九〇年に前後して、子どもの生活（特に男子）に激変をもたらしたものは、家庭用ゲーム機の一家に一台の普及である。これは、かつてテレビが一家に一台普及した際、子どもの食事や一家団欒などの生活時間に大きな影響を与えたことと同じく「なくすことのできない」深刻な問題である。さらに簡単にテレビ番組が録画できるビデオが普及したことも子どもの就寝時間などに大きな影響を与えている。一歳の男の子が録画や再生操作ができるという報告がある（二〇〇〇年第二二回子どものからだと心・全国研究会議）。

正木らが「背筋力の低下」を「直立二足歩行の危機」と指摘したように、「握力の低下」は「道具使用の危機」とも考えられ、直立二足歩行から手の使用による道具の製作と使用という、サルか

らヒトへの進化のプロセスのなかで、まさに人類を特徴付けてきた要因が「おかしく」なってきていることは重大な問題と考えられる。

「体力低下」で何がわかるのか

「体力低下」を問題視することについて、総体としての子どもの心とからだの健康の問題を「背筋力」や「持久力」の問題に矮小化し、それらの向上を対処療法的に奨励、実施することで、背景にある問題を隠蔽するものであるとの指摘がある。その意味で、体力の低下問題は、実際には子どもをめぐる環境の激変が、体力や運動能力に反映されていると考えるべきである。

運動の実施能力には、運動経験の有無による身体の反応性の獲得や「糖動員性（エネルギー生産機能）」の発達の問題があり、「嫌な運動」への低い糖動員性は防衛反応としての意欲低下（不快感）を招く（コロブコフ、一九六八年）。

本来、子どもは動くこと（運動遊び）を本質としており、指摘されるが、もしも運動経験の激減が、発汗による体温調整機能の未発達や糖動員性の低下などの運動の制限（嫌悪）因子を増加させているとすれば重大な問題である。

特に、持久的能力の低下は、「運動不足病」と総称され生活習慣病につながる「肥満」や「心臓・血管系の疾病」との関連が高いことが指摘されており、他の体力因子とは異なり比較的長時間にわたる意欲の持続を含む身体的基本的適応能をあらわしている。その意味で、持久的能力は、短時間での筋力や敏捷性の発揮とは異なり「意欲」や「情動」の問題を含め、子どもの生活スタイルをダイレクトに反映する性格を持っている。

新潟の子どもの生活時間

我々の研究室では、一九九四年から新潟の子どもに対する生活時間帯の調査を行ってきた。

起床時間は、登校時間が規定されているため年次別の変化は少ないが、就寝時間については、全国の小学五・六年生を対象とした日本学校保健会の調査では、平成四年は二一時四八分であったものが平成一〇年度は二二時〇六分であった。新潟での小学四～六年生を対象とした調査では、二〇〇〇年の畠山の調査では二二時〇〇分、二〇〇二年の小学生野球選手を対象とした中山による調査では二二時〇八分で、就寝時間は年々遅くなっており、そのことが結果として睡眠時間の減少につながっている。

また、塾や習い事の回数も、小学生の平均が週四回を越え、子どもの多忙化がうかがえる。小学校四～六年生を対象とした畠山の調査（二〇〇〇）では、「外で遊ぶことが多い」との回答が一七・三％であったのに対し「家の中で遊ぶことが多い」との回答は五一・一％に達し、遊ぶ人数について三人以下と回答した者は七七・五％であり、屋内遊びの増加と少人数化がうかがえる。屋内での遊びの内容については、テレビゲームが男女とも多く（男子八九・四％、女子六五・六％）続いてマンガ（男子二二・七％、女子三六・〇％）、カードゲーム（男子三二・六％）と続き、いずれも身体活動性の低いものとなっている。

小学生野球選手を対象とした中山の調査（二〇〇二）では、外で遊ぶ傾向の強い子どもは四二％、家で遊ぶ傾向の強い子どもは二二％、どちらも同程度が三六％であり、家での遊びではテレビゲームが五〇％をしめていた。野球の練習回数が平均週四・五回であるのに加え、塾や習い事の実施率も七二％でありスポーツをやっている子どもの「多忙化」と就寝時間の遅れが考えられる。

新潟の子どもの体力とスポーツ活動

新潟県教育庁保健体育課の調査では、新潟の子どもの体力テストの全国平均値との比較では、男子で全項目の五八・三％、女子で七二・九％が下回っている。全国平均自体も低下傾向にあるが、新潟県の平均値は更にそれを下回っているという結果であった。その一方で、新潟の子どもの身長と体重はいずれも全国平均を上回っている。

これらの現状を受け、昨年九月の中教審答申で

は、体力向上キャンペーンの展開や「外遊びスタンプカード」「スポーツふれあい広場」「学校での取り組みの充実」「スポーツ・健康手帳」の作成等々の方策を打ち出しているが、その実現には財政的、人的裏づけを含め多くの困難が予想される。山崎らの小学四～六年生を対象とした調査（一九九八）では、自転車型エルゴメータによる持久力の推定値と体重計型測定器での体脂肪率推定値との相関関係を分析したところ、男子で体脂肪率の低い子どもは持久的能力が高い傾向が見られた。また、男子では加齢にともない増加するが女子では逆に低下傾向がみられた。これは、小学校高学年になると女子の身体活動が減少していることとの関連が考えられる。

また、体脂肪率の高い（男子二〇％以上、女子二五％以上）子どものうちで男子の八〇％（九五名中七六名）、女子の六〇％（五三名中三二名）は、身長と体重の基準（BMI法）では「標準」と判定されているいわば「隠れ肥満」であることもわかった。

畠山の調査（二〇〇〇）でも、持久的能力と体脂肪率との間に相関関係がみられ、また、BMI法では七％しか肥満が見られなかったが、体脂肪率で見ると実に二七・八％が肥満と判定され、約二〇％の子どもが隠れ肥満と考えられる。

身長と体重からは「標準」とみなされる体脂肪率の高い子どもの存在は、体脂肪以外の「除脂肪体重（骨格や筋肉、内臓など生命維持の基本構成因子）」が少ないことを意味している。特に筋肉は人体最大の発熱装置（カロリー消費）であり、筋肉量が少ないことは「潜在的肥満」の危険因子を抱えていることとなる。また、筋活動は、熱生産で体温を安定させるとともに、脳を覚醒させる信号発生装置でもある。子どもの身体活動性が低下して体脂肪率が増加することは、夜更かしと睡眠の質の低下とあいまって子どもの心とからだの健康に重大な影を落としている。

また、小学生野球選手を対象とした中山の調査（二〇〇二）では、日常的にスポーツを実施しているため、持久的能力では全国平均を上回り、身長と体重からのBMI法では全員が肥満ではなかったが、体脂肪率では一三・五％の子どもが高くと判定された。

体脂肪率の増加は、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回ることと起こるため、例えばスポーツを実施している子どもであっても、間食でジュースやスナック菓子を多く摂取しており、食事内容に問題を抱えていることが考えられる。また、野球以外のスポーツを行っている子どもは三九%であったが、塾や習い事を行っている子どもたちはそうでない子どもたちよりも「ケガ」が多いという結果も得られており、子どもの多忙化の問題点を示している。

おわりに

二〇〇二年度からスタートした「完全学校週五日制」に対し、国は「総合型地域スポーツクラブ育成」「放課後の子どもスポーツ活動活性化」のモデルを示し、新潟県は子どもの受け皿としての「いきいきウィークエンド夢事業」、二〇〇九年の新潟国体に向けた「地域ジュニア競技スポーツクラブ」、そして学校から地域へのシフトをめざす「複数種目型地域スポーツクラブ」の推進の方策を示した。

スポーツを行うことが、発育期の子どもたちに極めて重要であることは論を待たない。特に、子どもをめぐる環境が激変し、子どもたちの周りから伝承遊びや運動遊びが消滅しつつある現在、その重要性は一層増加している。

しかし、「運動・睡眠・食事」というトータル 라이프サイクルで考えていかない限り、子どもたちの心とからだの健全な発達はいかえない。WHOでは、健康の新しい考え方として「ヘルスプロモーション」の概念を示し、特に子どもたちに「生きいきとした生活(Active Living)」を取り戻すことを提唱している。

「子どもの生活とスポーツ」は、単に運動実施の可否にとどまらず、学校、地域、家庭で子どもの心とからだの健康にかかわって「価値観の変更」をも含めてどう考えてゆくのが問われている重要な問題である。

参考文献

- ・ 島山明大、子どもの運動習慣と体格・体力、新潟大学教育学部平成二二年度卒業論文(二〇〇二)
- ・ 加賀谷照彦、青少年の体力の現状・速報、学校体育第五〇巻六号、日本体育社(一九九七)
- ・ 小林寛道、子どもの体力の発達とその特性、コーチングクリニック 第*巻、ベースボールマガジン社(一九九九)
- ・ コロブコフ、〇才から一〇才までの身体づくり、ベースボールマガジン社(一九六八)
- ・ 正木健雄、子どもの体力、大月書店(一九七九)
- ・ 正木健雄編、新版・子どものからだは蝕まれている、柏樹社(一九九〇)
- ・ 中山 大、小学生野球選手の生活と健康・体力調査、新潟大学教育人間科学部平成一四年度卒業論文(二〇〇二)
- ・ 新潟県教育庁保健体育課、子どもたちの豊かなスポーツライフの創造をめざして、新潟県教育月報 平成一四年七月号
- ・ 新潟県教育庁保健体育課、本県の児童生徒の体力の現状と課題、新潟県教育月報 平成一五年一月号
- ・ 日本学校保健会、ライフスタイルに関する調査結果の概要、平成一〇年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書(二〇〇〇)
- ・ 山崎 健、子どもからだく遊び・スポーツと生活時間、新潟県の子育て百科、九六にいがたの子ども白書(一九九六)
- ・ 山崎 健、子供の生活時間の現状、子どもの生活習慣の形成にはどこが責任を持つべきか、学校体育第五〇巻八号、日本体育社(一九九七)
- ・ 山崎 健、杉本英夫、宮腰和彦「子どもの生活時間帯の調査」、新潟体育学研究第一六巻(一九九八)
- ・ 山崎 健、杉本英夫、加藤博之、清水さなえ、南雲綾乃「子どもの生活時間帯の調査(第二報)」、新潟体育学研究第一六巻(一九九九)