

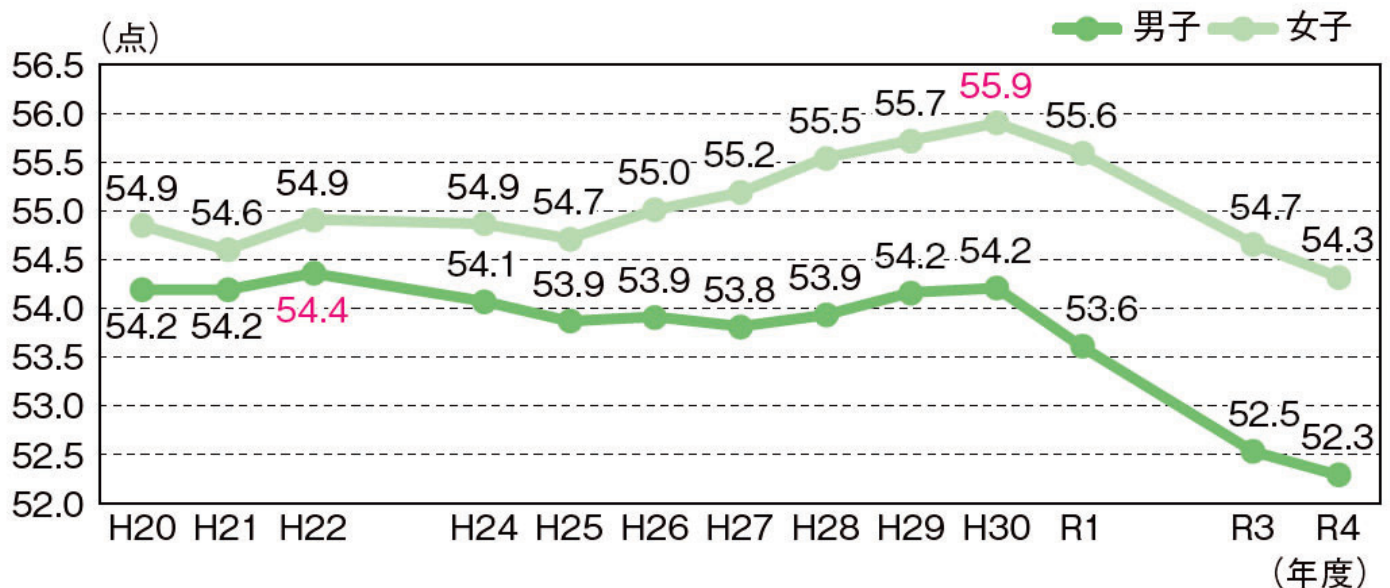
子どもの運動、体力の現状と これからの子どもスポーツの在り方 ～運動を楽しむ子の増加を目指して～

中京大学 スポーツ科学部
中野 貴博



体力合計点の経年変化

〈体力合計点の経年変化〉



令和4年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書（スポーツ庁）より

体力測定値の変化（児童：50m走）

ピーク時との比較

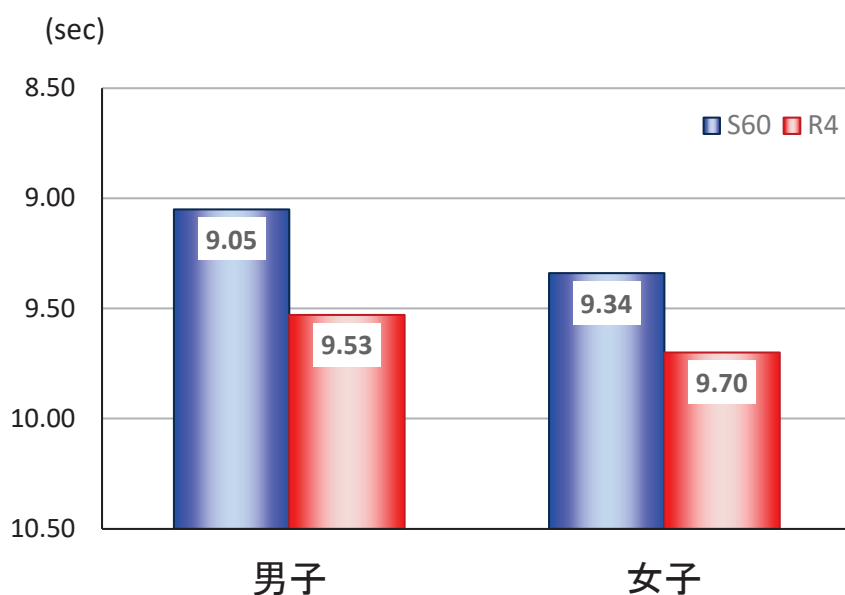


図. 1985年と2022年の5年生の50m走の記録変化
(全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書（文部科学省）より作図)

体力測定値の変化（児童：ボール投げ）

ピーク時との比較

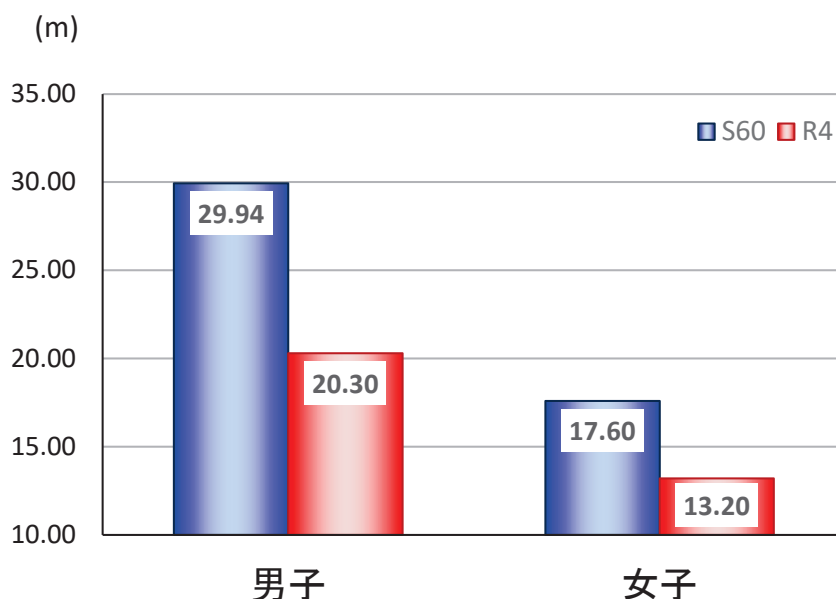


図. 1985年と2022年の5年生の50m走の記録変化
(全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書（文部科学省）より作図)

問題提起

体力はあがる？ ⇒ どこまで必要

- ご覧の通り、子どもの体力・運動能力は期待通りにはあがっていない。

今後、あがる可能性はあるか??

⇒ 平成終わり頃の水準まではいける?

⇒ しかし、ピーク時の水準までは難しい!

➢ 社会の変化

➢ 利便性向上

➢ 必要な体力水準の変化 ⇨ 社会変化の影響が大きい。

} これは止まらない! 否定もできない。

➤ 強く関係

➢ 体力への価値の変化

➢ 運動への価値の変化

体力の必要水準が変われば価値も変わる?

運動=体力 だけでは不十分。実施率は下がる?

では、運動は子どもの何に貢献できるか??

この問いに答えられないと運動の価値や優先順序は下がる?

➢ 運動実施の二極化 体力, 競技力のためだけでは二極化は止まらない!

➢ 子どもの遊びの変化 遊びは子どもを成長させる

従来、運動やスポーツは人気の遊びだったが...

運動は子どもの何に貢献できる?

なぜ、運動をする(促進する) = 運動の価値・意味づけ

- 子どもの立場では

➢ 楽しい

➢ 仲間

➢ 爽快感

➢ 上手になりたい

楽しさベースの考え
(楽しさモデル)



教育ベースの考え
(教育モデル)

- 大人の立場では

➢ 健康

➢ 体力・運動能力

➢ 生涯スポーツ

➢ 生活習慣

健康ベースの考え
(健康モデル)

✓ 楽しさ, 有能感, 運動嗜好

✓ 体力・運動能力, 運動技能

✓ 社会的発達, 心理的発達, 生活行動

⇒ 非認知スキル, ソフトスキル, 21世紀型スキルなど

✓ フィジカルリテラシー

運動やスポーツ活動は欠かすことができない

運動やスポーツ活動は欠かすことのできないものだと思いますか。

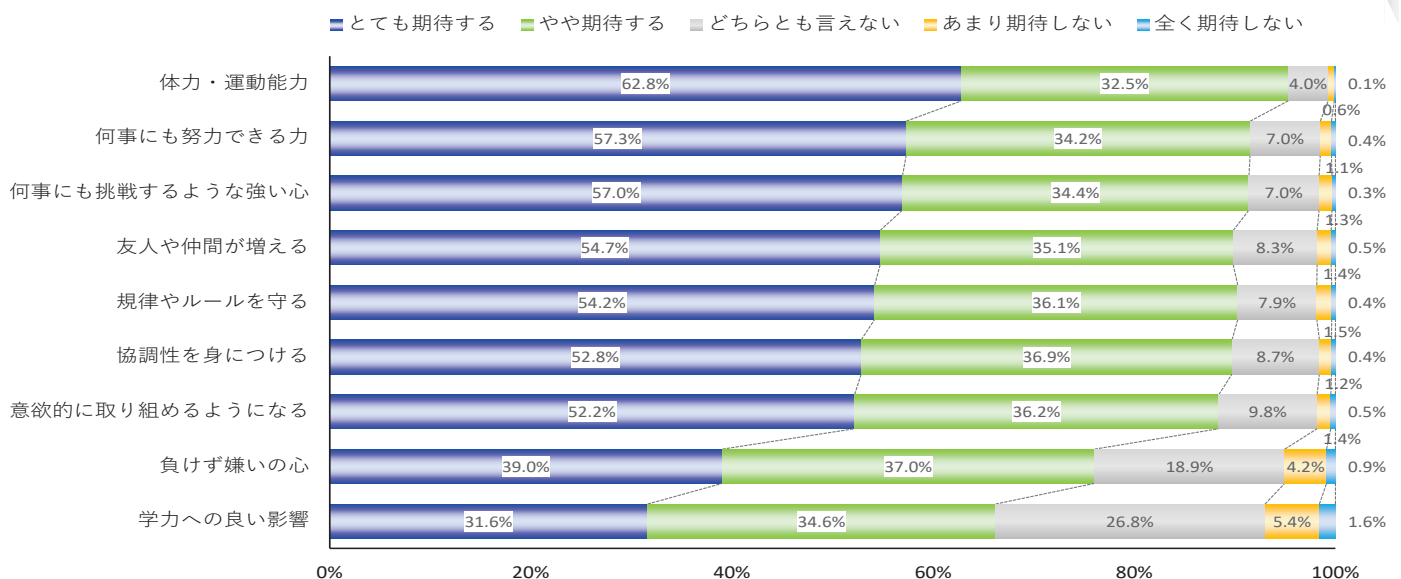
	とても思う	やや思う	あまり 思わない	特に、そうは 思わない	合計
男児	68.2%	28.2%	2.7%	0.8%	100%
女児	57.8%	36.0%	4.8%	1.4%	100%
全体	63.0%	32.1%	3.8%	1.1%	100%

χ^2 値 = 71.156 (p=0.000)

男児の保護者では、約96.5%が子どもにとって運動やスポーツ活動は欠かすことができない（とても思うorやや思う）と考えている。同様に女児の保護者でも約93.8%が欠かすことが出来ないと考えている。

保護者は子どもの運動に何を求めている

★ 保護者は子どもの運動・スポーツに何を期待している？



体調・運動能力への期待が最も高いが、上位4つの平均評価値はほとんど変わらない。体力・運動能力以外への影響も強く期待されていると考えられる。

保護者は子どもの運動に何を求めている

【子どもにとって運動は欠かすことができない】

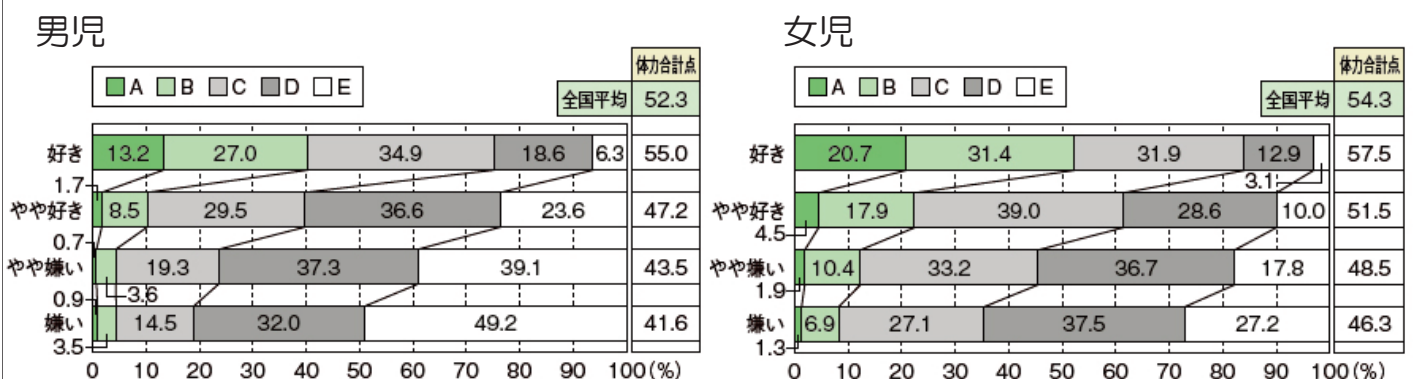
- 95%以上の保護者が子どもにとって運動やスポーツは欠かすことができないと考えている。

【運動・スポーツへの期待】

- 体力・運動能力，何事にも努力できる力，挑戦するような強い心，友人や仲間が増える，規律やルールを守る，協調性を身につける などへの期待が高い。
- 体力・運動能力だけへの期待でないことも重要

運動が好き × 体力・運動能力

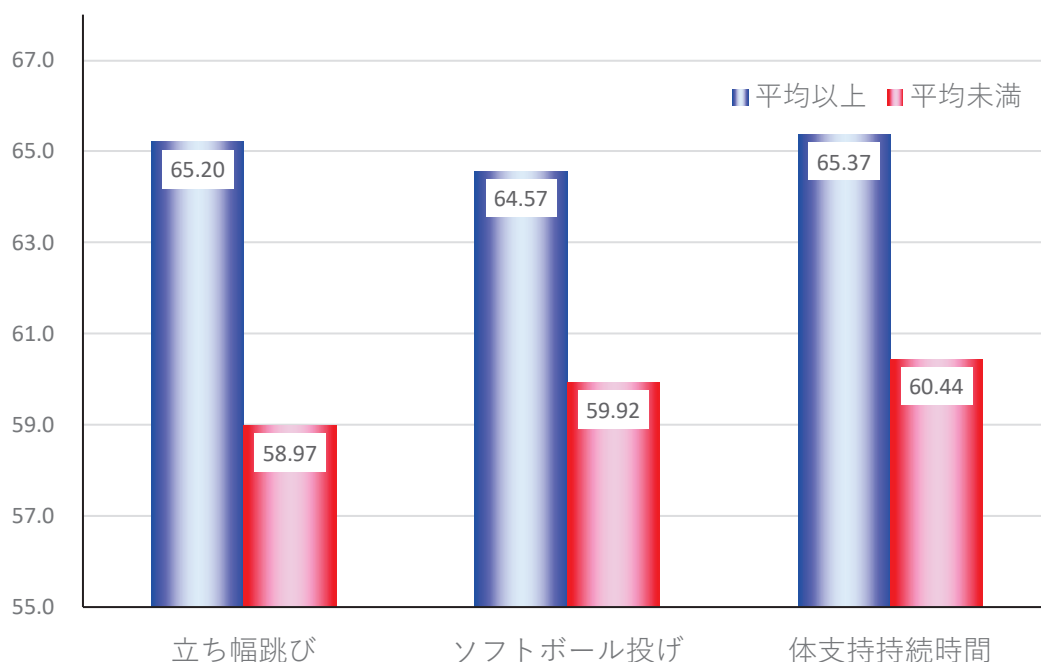
☆ 運動嗜好と体力測定値



男児も女児も明らかに運動嗜好性が高い児童の方が体力・運動能力が高い。しかし、嫌いでもA評価，好きでもE評価の児童はいる！このようなケースをどう考えるか？
両者を介在する能力がある可能性は？？

非認知的能力と体力・運動能力

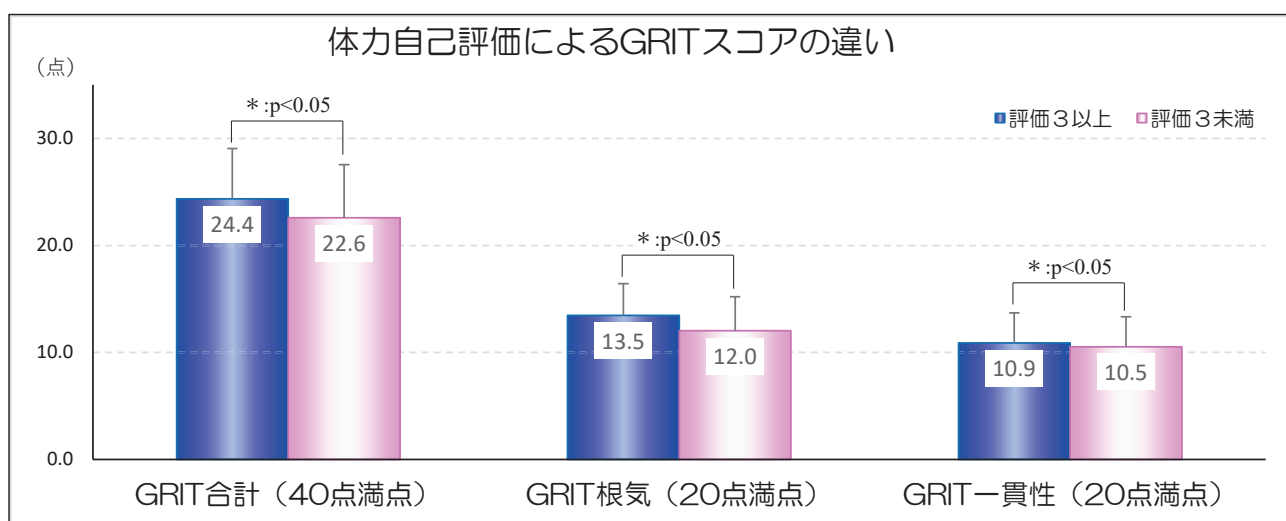
☆ 非認知スコア（100点満点）と体力測定値の関係



非認知スコアが高い幼児ほど、体力測定値が高い傾向がある。
非認知スキルは体力向上の介在要因になるか??

結果（体力自己評価によるGRITスコアの差）

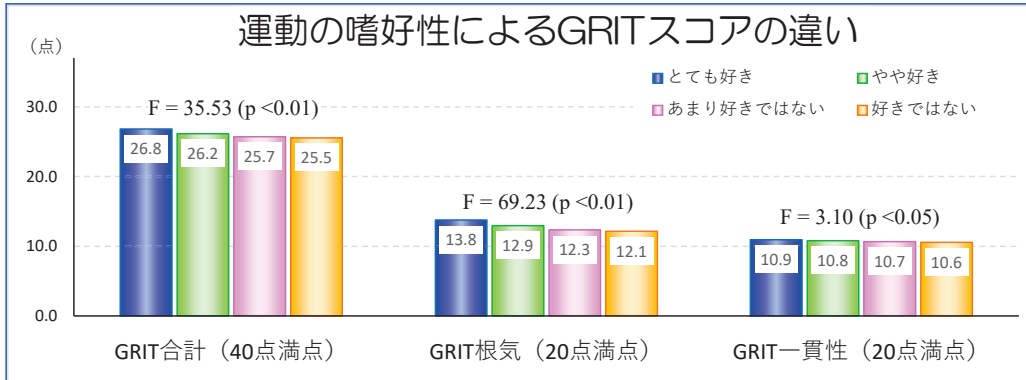
☆ 体力自己評価によるGRITスコアの差



体力の自己評価が平均以上の群において、GRIT合計、GRIT根気、GRIT一貫性すべての得点が有意に高かった。
GRITも体力向上の介在要因??

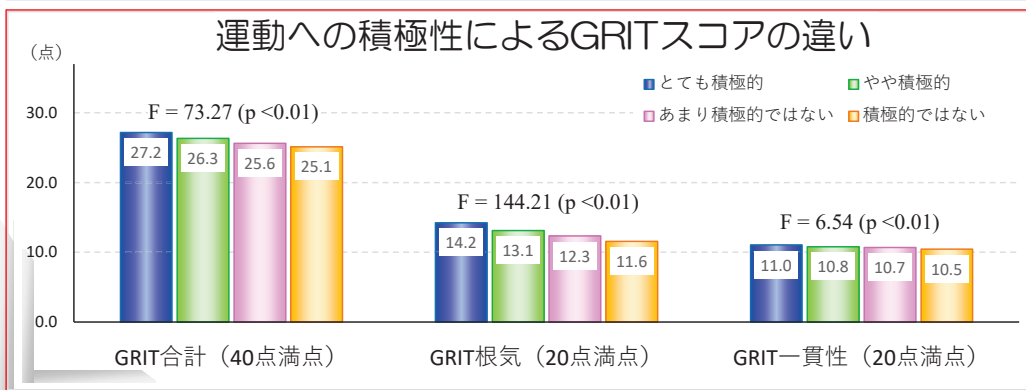
GRITスコアと運動実施

★ GRITスコアによる運動嗜好の差



運動への嗜好性が高い児童ほど、GRITスコアが高い

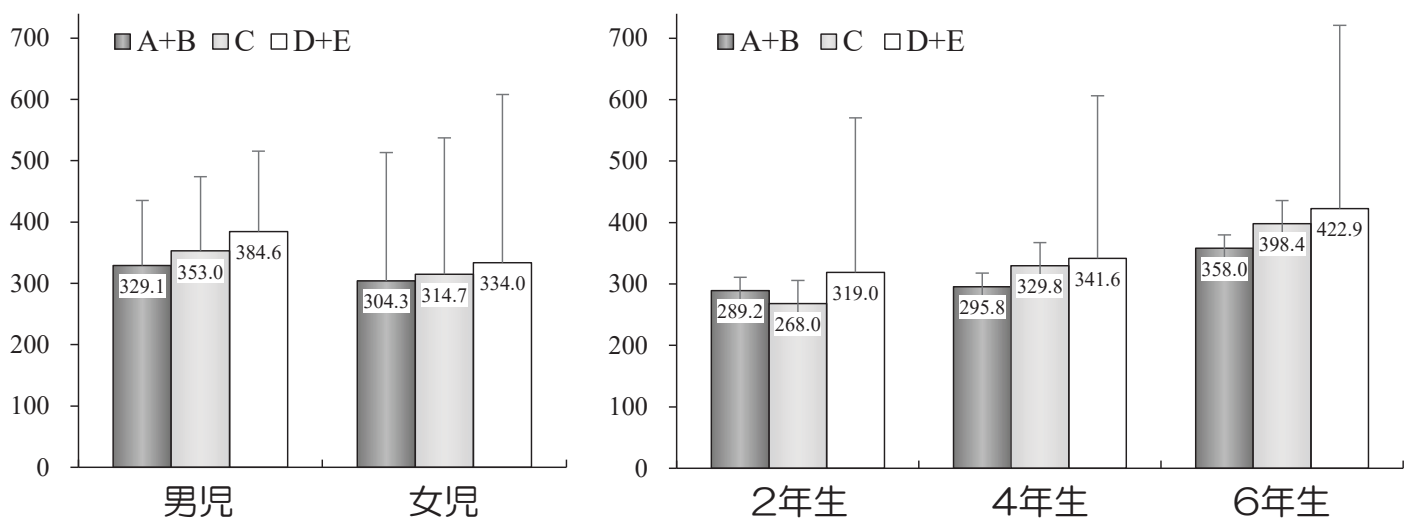
運動への積極性が高い児童ほど、GRITスコアが高い



嗜好生や積極性などの態度とGRITスコアは関係ある??

スクリーンタイムと体力・運動能力

☆ 週末スクリーンタイムによる体力差



いずれの学年においても平日では統計的な有意差は確認されなかったが、週末では全て有意差が確認された。2, 4年生では5時間, 6年生では6時間程度が境界になりそう。

フィジカルリテラシー

COMPONENTS OF THE FRAMEWORK

このサイクル
モデルが大切!!



DOMAINS	ELEMENTS
PHYSICAL The skills and fitness a person acquires and applies through movement	→ <ul style="list-style-type: none"> ■ Movement skills ■ Moving using equipment ■ Object manipulation ■ Coordination ■ Stability/balance ■ Flexibility ■ Agility ■ Strength ■ Muscular endurance ■ Cardiovascular endurance ■ Reaction time ■ Speed
PSYCHOLOGICAL The attitudes and emotions a person has towards movement and the impact they have on their confidence and motivation to move	→ <ul style="list-style-type: none"> ■ Engagement & enjoyment ■ Confidence ■ Motivation ■ Connection to place ■ Self perception ■ Self regulation (emotions) ■ Self regulation (physical)
SOCIAL A person's interaction with others in relation to movement	→ <ul style="list-style-type: none"> ■ Relationships ■ Collaboration ■ Ethics ■ Society & culture
COGNITIVE A person's understanding of how, why and when they move	→ <ul style="list-style-type: none"> ■ Content knowledge ■ Safety & risk ■ Rules ■ Reasoning ■ Strategy & planning ■ Tactics ■ Perceptual awareness

「心理・社会面」
身体・認知面

Psychological, Social, Physical, Cognitive

フィジカルリテラシー

The Elements of Physical Literacy by Sport for Life Society and `Physical Literacy for Life (Canada)

1. Motivation and Confidence (Affective)

→ モチベーションと自信 (情緒的)

2. Knowledge and Understanding (Cognitive)

→ 身体能力 (フィジカル)

3. Physical Competence (Physical)

→ 知識と理解 (認知)

4. Engagement in Physical Activities for Life (Behavioural)

→ 生涯にわたる身体活動への従事 (行動)

WHOが示す身体活動等基準（5～17歳）



1日当たり平均して60分の中～高強度の運動を実施するべきである（そのほとんどは有酸素運動であるべきである）



1週間に3日は高強度の有酸素運動や筋力や骨を強化するトレーニングを取り入れるべきである



座っている時間は最小限に留めるべきである。特に娯楽目的でデジタル機器のスクリーンを見ている時間を少なくすべきである

日本のスポーツ基本計画では

- ・「楽しさ」「喜び」「自発性」に基づき行われる本質的な『スポーツそのものが有する価値』（Well-being）

2. スポーツの価値を高めるための第3期計画の新たな「3つの視点」を支える施策

スポーツを「つくる/はぐくむ」

社会の変化や状況に応じて、既存の仕組みにとらわれずに柔軟に見直し、最適な手法・ルールを考えて作り出す。

- ◆ 柔軟・適切な手法や仕組みの導入等を通じた、多様な主体が参加できるスポーツの機会創出
- ◆ スポーツに取り組む者の自主性・自律性を促す指導ができる質の高いスポーツ指導者の育成
- ◆ デジタル技術を活用した新たなスポーツ機会や、新たなビジネスモデルの創出などDXを推進

スポーツで「あつまり、ともに、つながる」

様々な立場・背景・特性を有した人・組織があつまり、ともに課題に対峙し、つながりを感じてスポーツを行う。

- ◆ 施設・設備整備、プログラム提供、啓発活動により誰もが一緒にスポーツの価値を享受できる、スポーツを通じた共生社会の実現
- ◆ スポーツ団体のガバナンス・経営力強化、関係団体等の連携・協力による我が国のスポーツ体制の強化
- ◆ スポーツ分野の国際協力や魅力の発信

スポーツに「誰もがアクセスできる」

性別や年齢、障害、経済・地域事情等の違い等によって、スポーツの取組に差が生じない社会を実現し、機運を醸成。

- ◆ 住民誰もが気軽にスポーツに親しめる「場づくり」等の機会の提供
- ◆ 居住地域にかかわらず、全国のアスリートがスポーツ医・科学等の支援を受けられるよう地域機関の連携強化
- ◆ 本人が望まない理由でスポーツを途中で諦めることがない継続的なアクセスの確保



1. スポーツを「つくる/はぐくむ」
2. スポーツで「あつまり、ともに、つながる」
3. スポーツに「誰もがアクセスできる」

日本のスポーツ基本計画では

① 多様な主体におけるスポーツの機会創出

地域や学校における子供・若者のスポーツ機会の充実と体力向上、
 体育の授業の充実、運動部活動改革の推進、女性・障害者・働く
 世代・子育て世代のスポーツ実施率の向上 等

『感動していただけるスポーツ界』の実現に向けた目標設定

全ての人々が自発的にスポーツに取り組むことで自己実現を図り、スポーツの力で、前向きで活力ある社会と、絆の強い社会を目指す

国民のスポーツ実施率を向上

- ✓ 成人の週1回以上のスポーツ実施率を **70%** (障害者は **40%**)
- ✓ **1年に一度以上スポーツを実施する成人の割合を100%に近づける** (障害者は **70%**を目指す)

生涯にわたって運動・スポーツを継続したい子供の増加

(児童86%⇒**90%**、生徒82%⇒**90%**)

子供の体力の向上

(新体力テストの総合評価C以上の児童68%⇒**80%**、生徒75%⇒**85%**)

誰もがスポーツに参画でき、共に活動できる社会を実現

- ✓ 体育授業への参加を希望する障害のある児童 **生徒の見学ゼロ**を目指した学習プログラム開発
- ✓ **スポーツ団体の女性理事の役割を40%**

オリンピック・パラリンピック等の国際競技大会で、過去最高水準の金メダル数、総メダル数、入賞者数、メダル獲得競技数等の実現

スポーツを通じて活力ある社会を実現

- ✓ **スポーツ市場規模15兆円の達成** (2025年まで)
- ✓ **スポーツ・健康まちづくり**に取り組む

スポーツを通じて世界とつながる

- ✓ **ポストSFT事業を通じて世界中の国々の700万人の人々への裨益**を目標に事業を推進
- ✓ **国際競技連盟(IF)等役員数37人規模の維持**

生涯にわたって運動・スポーツを継続したい子供の増加

(児童86%⇒**90%**、生徒82%⇒**90%**)

子供の体力の向上

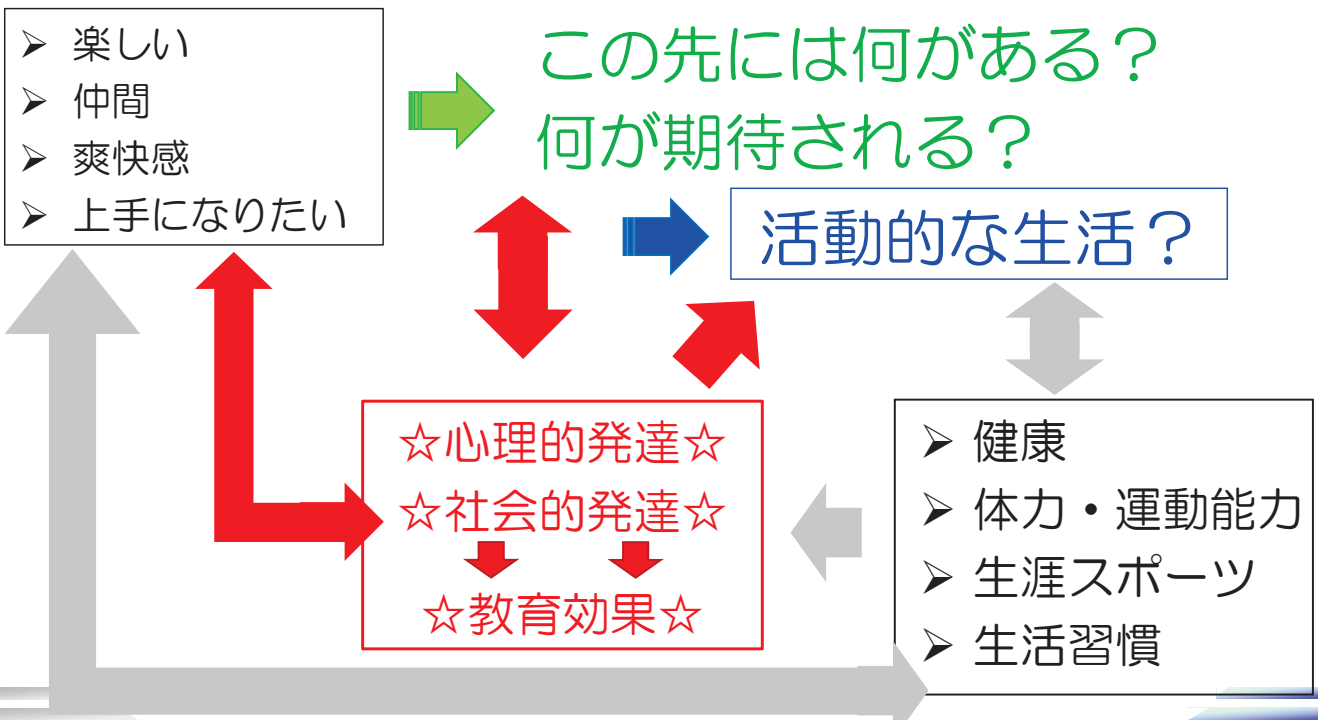
(新体力テストの総合評価C以上の児童68%⇒**80%**、生徒75%⇒**85%**)

誰もがスポーツに参画でき、共に活動できる社会を実現

- ✓ 体育授業への参加を希望する障害のある児童 **生徒の見学ゼロ**を目指した学習プログラム開発
- ✓ **スポーツ団体の女性理事の役割を40%**

運動効果の相互作用を考える

これからは、これが必要!!



運動で子どもは育つ!!

子どもにとっての運動の効果や価値
ってめっちゃくちゃ多様!!

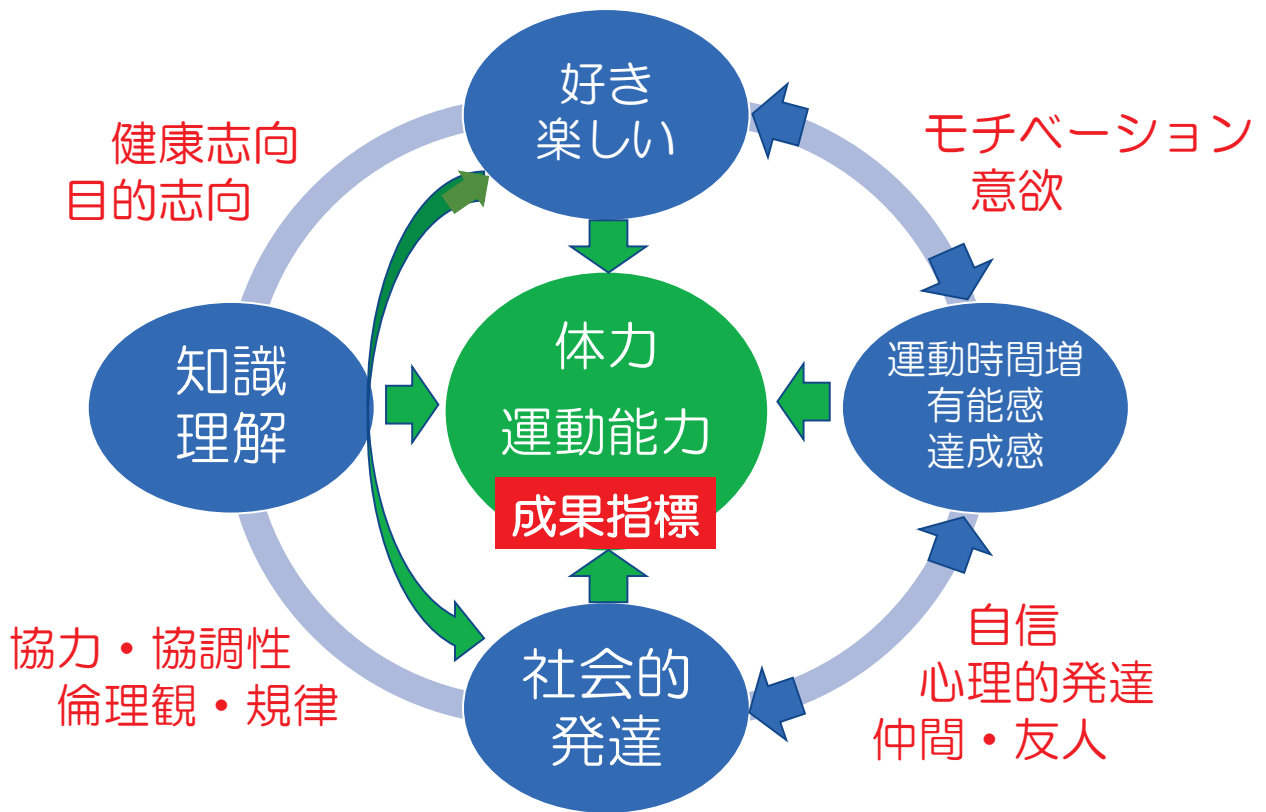
大人の頭で一義的に健康のためとか
体力のためとか決めること自体が
ナンセンス?

運動で子どもは育つ!!

運動で子どもは育つ!!のメッセージ

その効果は、多様で相互補完的とい
うモデルを発信しないと、体力いら
ない、ゲーム楽しい、今は健康と
いう子どもやその保護者にとって運
動の優先順序は上がらない?

子どもの運動効果の因果を仮説するならば



子どもの運動効果の因果を仮説するならば

健康のため
勝つため

は、発達段階的
にはセカンドス
テップでOK??
小学校高学年
ぐらい??
運動嗜好を養っ
たあとの段階

子どもの運動のファーストステップ

とにかく、運動する子や運動を遊びの
第一選択とする子が減っている現在、
まずは楽しく、仲間と運動しよう！
がファーストステップ



ここのエビデンスが必要！
運動してきた人なら当たり前感覚だが
これが当たり前でない人が増えている。

結果的に体力もあがる

- ⇒ 有能感, 達成感, 仲間意識
- ⇒ 意欲などの社会的発達

教育的効果：社会スキル, 非認知, ソフトスキルなど

これからの子どもスポーツの在り方

- まずは、子どもにとっての運動の価値を広く発信する。以前のように運動は人気の遊びではない。つまり、運動で喜びや恩恵を感じている人の数が少なくなっている。

➔ 運動の多様な価値を発信 世代に見合った教育的価値が重要

- 体力をあげる、健康になるだけでは、子どもの運動促進には不十分。子どもは考える前に動く。目的志向はセカンドステップ

➔ 体力向上や健康増進が主目的の運動って楽しい??

- 運動実施と体力向上・健康増進の間にあるものが大切。人間的な成長に運動がいきる。その先に体力向上や健康増進があることのエビデンスが必要。

➔ 運動の持つ多様な価値と相互作用

➔ 実体験を有する我々のような人間がエビデンスを発信