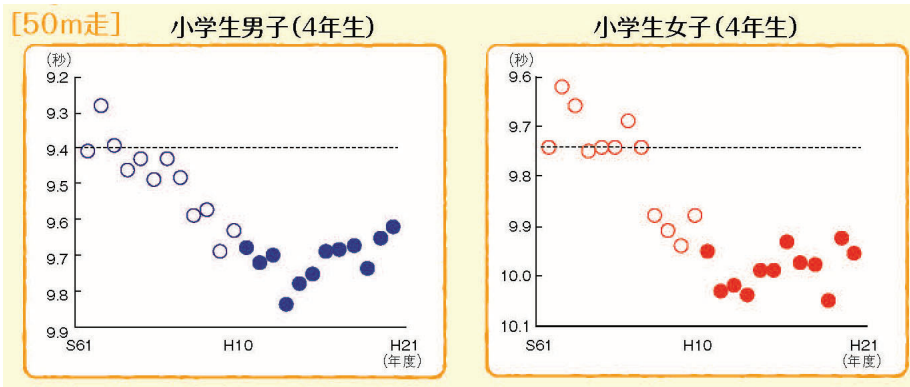


# 学校・地域・家庭で育む 子どもの運動習慣

中京大学 スポーツ科学部  
スポーツ健康科学科  
中野貴博

## 体力測定値の変化（児童）

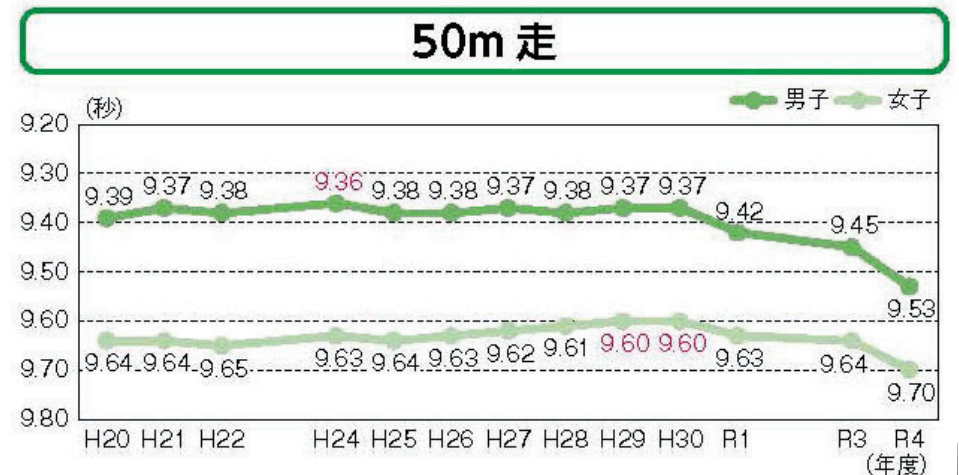
### 走動作（50m走）



日本体育協会アクティブチャイルドプログラムガイドブックより

# 1. 現代っ子の体力と 運動遊びの現状

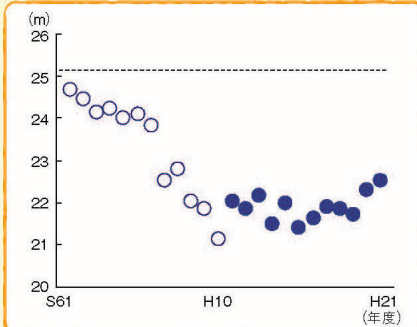
## 50m走（走能力）の変化（児童）



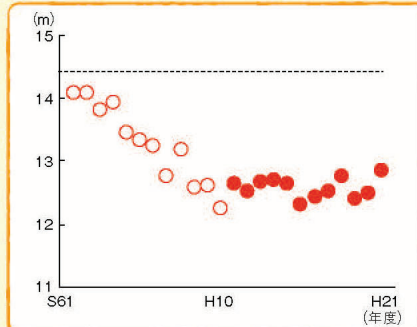
## 体力測定値の変化（児童）

### 投動作（ソフトボール投げ）

【ボール投げ】小学生男子(4年生)



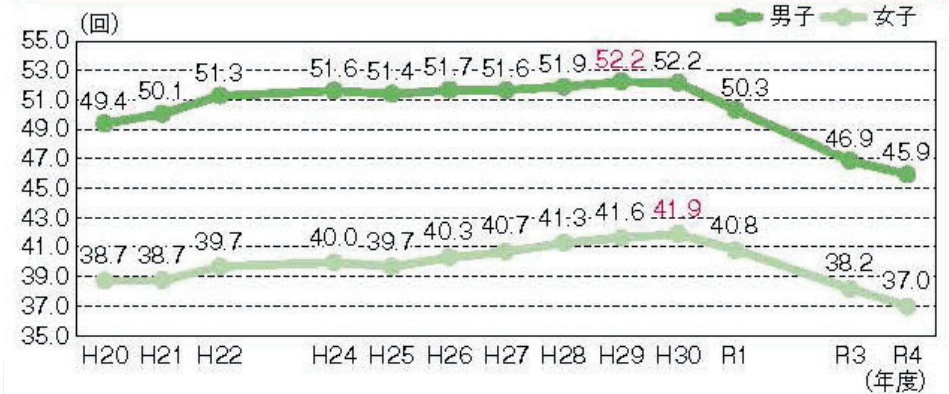
小学生女子(4年生)



日本体育協会アクティブチャイルドプログラムガイドブックより

## ソフトボール投げ（投能力）の変化（児童）

### 20m シャトルラン



## 体力測定値の変化（児童：50m走）

### ピーク時との比較

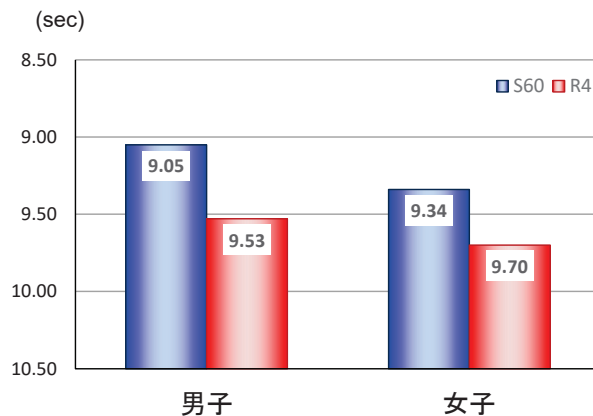


図. 1985年と2022年の5年生の50m走の記録変化  
(全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書(文部科学省)より作図)

## 体力測定値の変化（児童：ボール投げ）

### ピーク時との比較

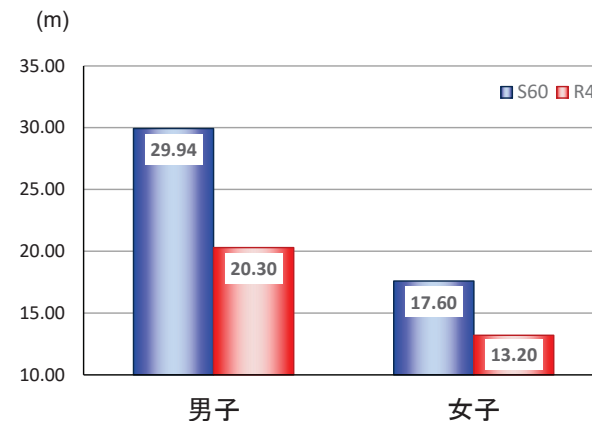


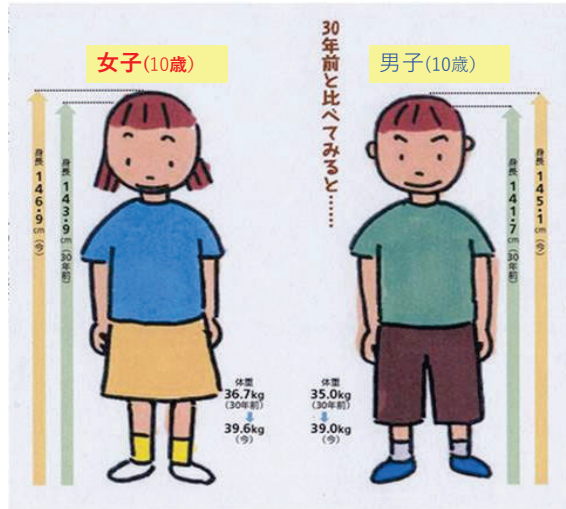
図. 1985年と2022年の5年生のソフトボール投げの記録変化  
(全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書(文部科学省)より作図)

## ちなみに体格は？

1985年  
身長：138.8cm  
体重：33.1kg

2022年  
身長：140.9cm  
体重：35.0kg

体力ピーク時に比べ  
身長：+2.1cm  
体重：+1.9kg

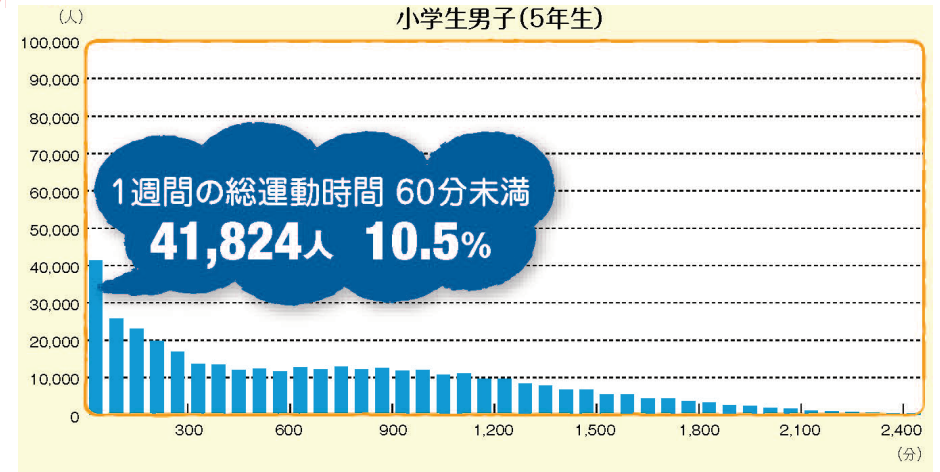


1985年  
身長：137.7cm  
体重：32.8kg

2022年  
身長：139.3cm  
体重：35.1kg

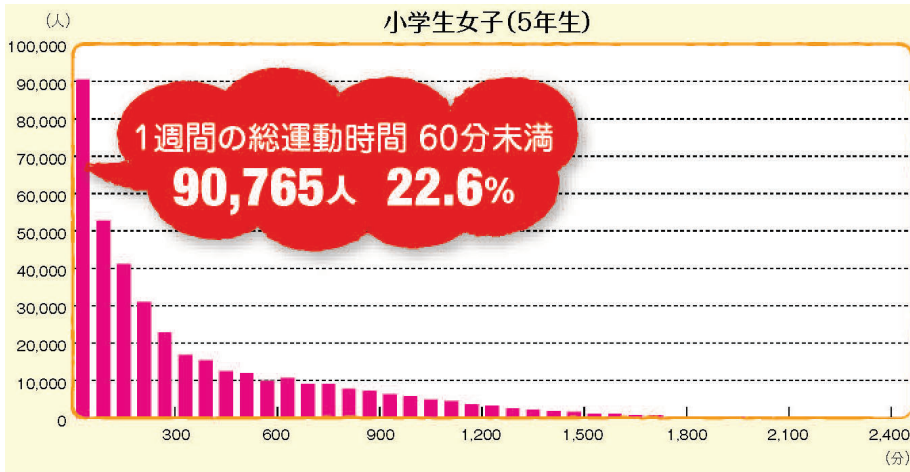
体力ピーク時に比べ  
身長：+1.6cm  
体重：+2.3kg

## 一週間の総運動時間の変化（児童）



スポーツ庁のデータでは、H26からR3で以下のような変化状況  
男児児童：0～60分(6.3%⇒8.9%)，420分以上(56.5%⇒47.8%)  
女児児童：0～60分(13.4%⇒14.4%)，420分以上(30.4%⇒28.3%)

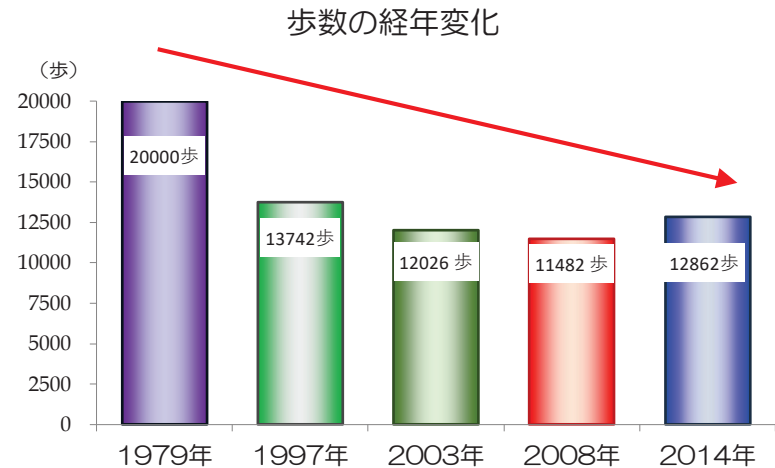
## 一週間の総運動時間の変化（児童）



スポーツ庁のデータでは、H26からR3で以下のような変化状況  
男児児童：0～60分(6.3%⇒8.9%)，420分以上(56.5%⇒47.8%)  
女児児童：0～60分(13.4%⇒14.4%)，420分以上(30.4%⇒28.3%)

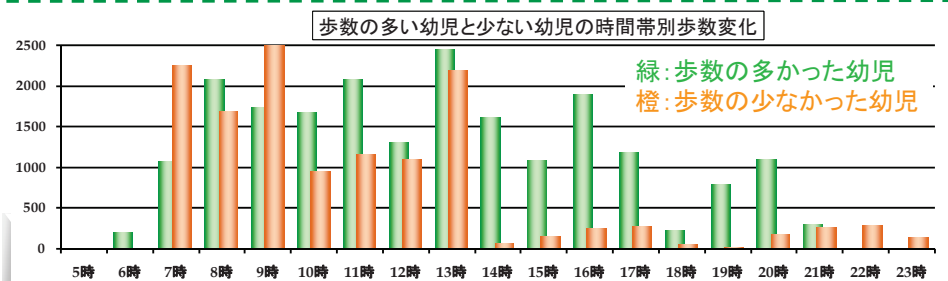
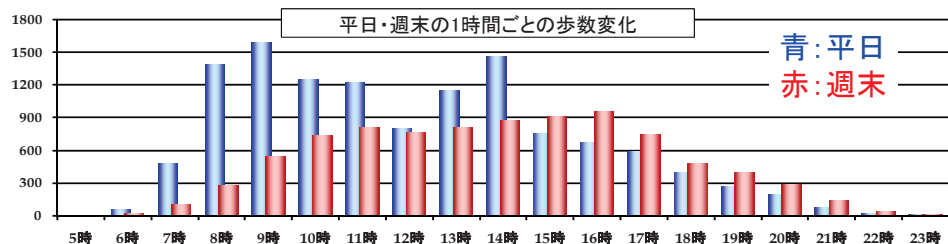
## 身体活動量の変化（経年変化）

—毎日の身体活動（歩数の経年変化）—



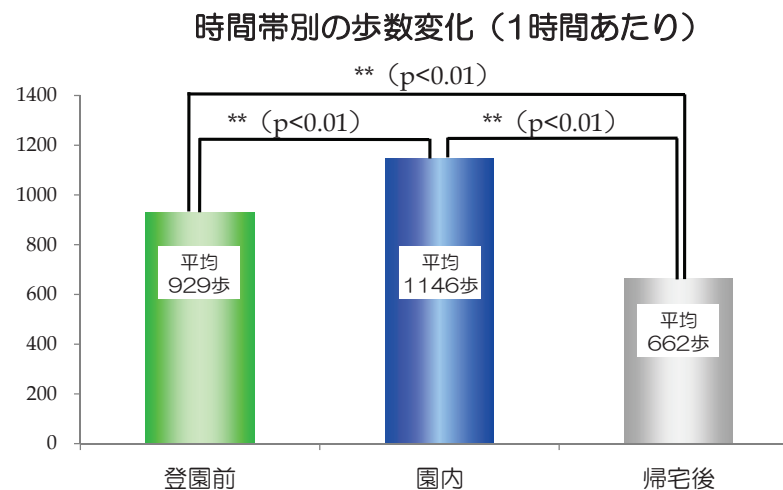


## 身体活動量の変化（日内変動）



## 身体活動量の変化（時間帯別）

以下のグラフは各時間帯における1時間あたりの歩数変化を示している



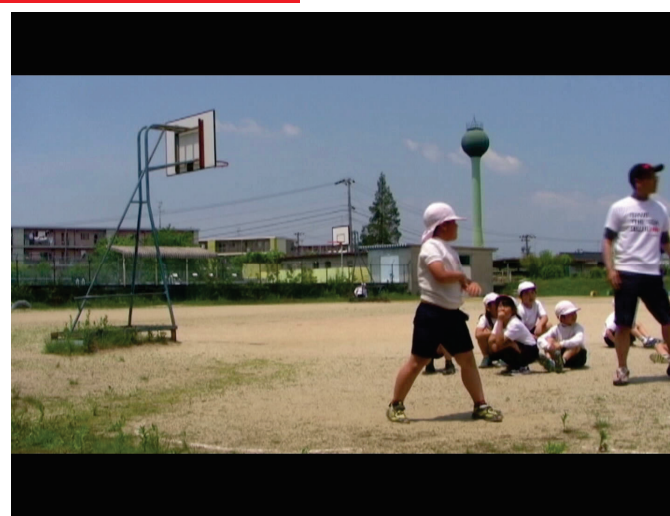
## 今の子ども達の運動動作は？

### 跳動作の映像（児童）



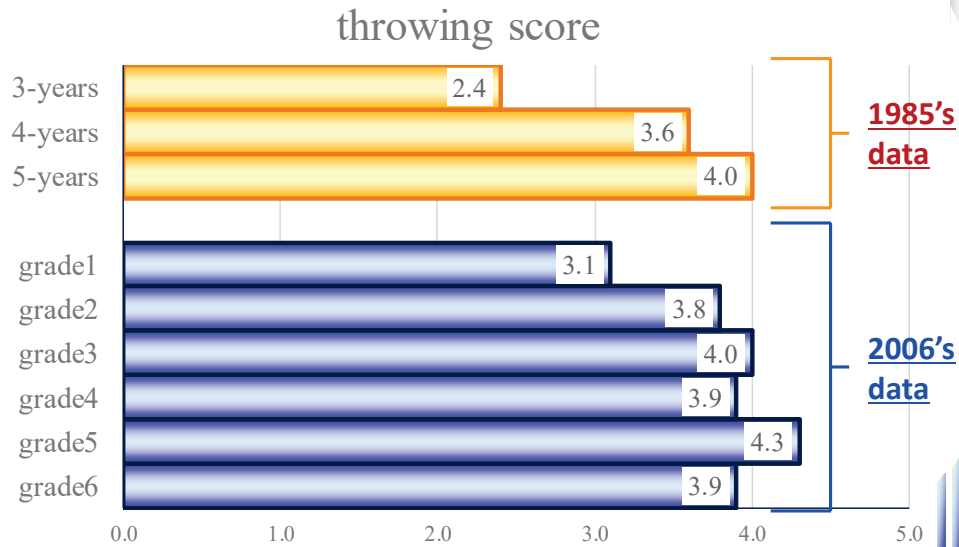
## 今の子ども達の運動動作は？

### 投動作の映像（児童）





## 運動動作の評価（動きの観察）



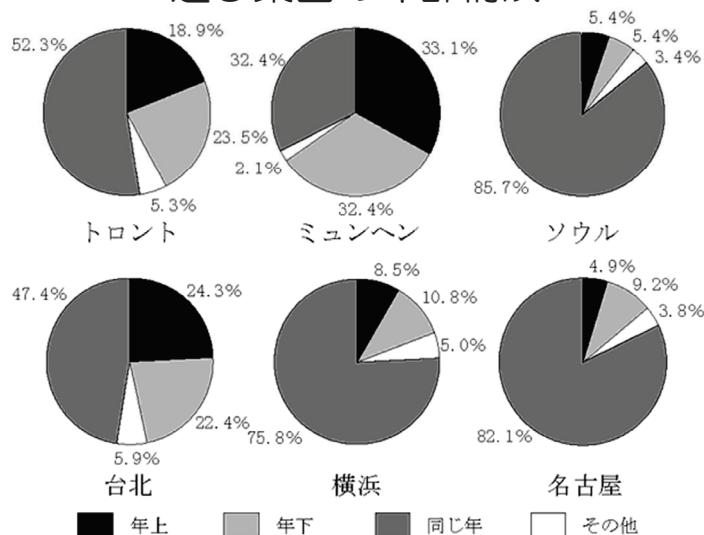
## 遊びの変化

### ★ 遊びの変化の概要

- 質的にも量的にも変化（悪化）している
- 屋内から屋外へ、多様化から画一化へ
  - ⇒ 男女とも遊びの1位はTVゲーム
  - ⇒ 屋外遊びは屋内遊びの4分の1程度
- 三間（時間・空間・仲間）の減少
  - ⇒ 習い事, 安全, 友達
- 世界一動かない子どもがいる国

## 遊びの変化（仲間）

### 遊び集団の年齢構成



（出典）三輪、仙田、矢田「こどもの遊び環境の国際比較研究」

## 遊びの変化への影響要因まとめ

### ★ 三間（時間・空間・仲間）の減少 ★ ⇒ 習い事, 安全, 友達

#### 【時間】

- 今の子ども達は習い事などで忙しい毎日を送る
- 学校や園が終わった後に外で遊ぶ時間が減少

#### 【空間】

- 遊び空間の代表である公園自体は多くあるが、安全や環境への配慮から自由な遊び空間としての機能は低下
- 以前は子ども達の遊び空間であった道路や駐車場も、現在では遊び場としての地位を完全に失った

#### 【仲間】

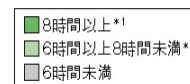
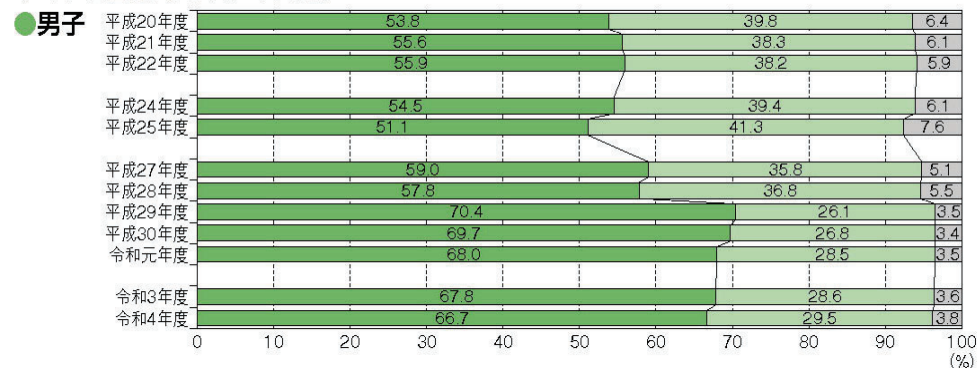
- 核家族や少子化も影響し、一緒に遊ぶ仲間の数も減少

# 2. 今の子ども の生活習慣

## 睡眠時間の変化

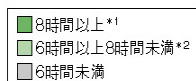
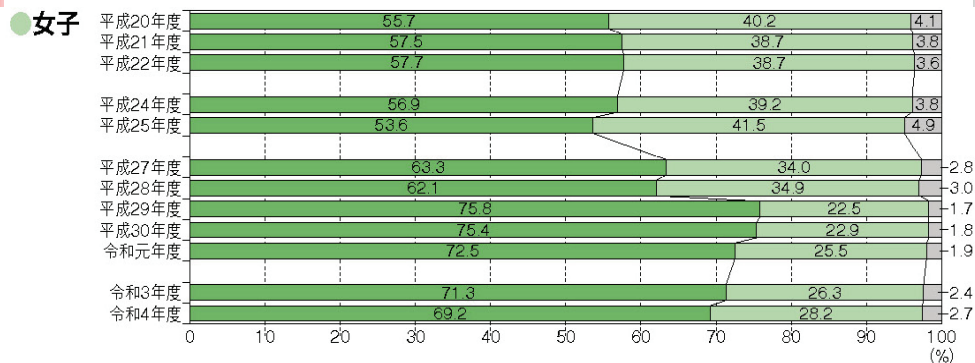
〔1日の睡眠時間の経年変化〕

※平成26年度は、該当する質問項目がない。



平成29年度以降は  
\*1 「10時間以上」と  
「9時間以上10時間未満」  
と「8時間以上9時間未満」  
\*2 「7時間以上8時間未満」  
と「6時間以上7時間未満」

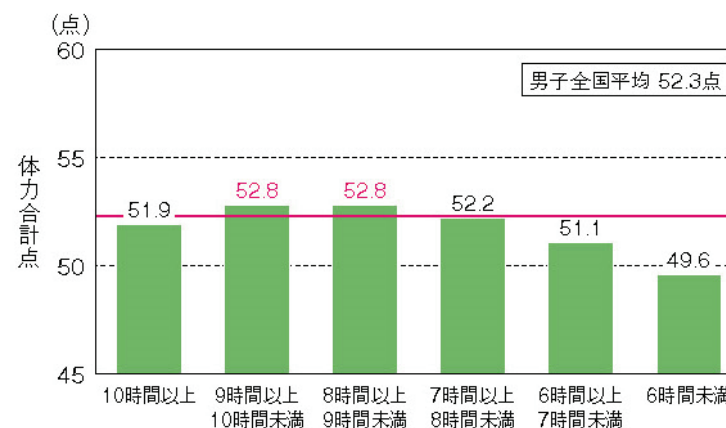
## 睡眠時間の変化



平成29年度以降は  
\*1 「10時間以上」と  
「9時間以上10時間未満」  
と「8時間以上9時間未満」  
\*2 「7時間以上8時間未満」  
と「6時間以上7時間未満」

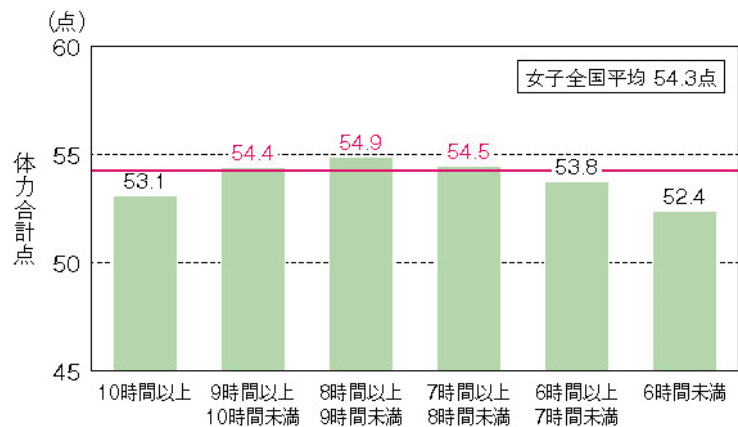
## 睡眠時間と体力の関係

●男子



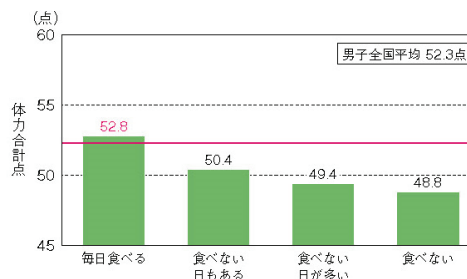
# 睡眠時間と体力の関係

## ●女子

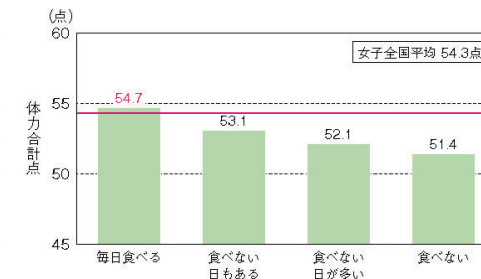


# 朝食摂取と体力の関係

## 男子



## 女子



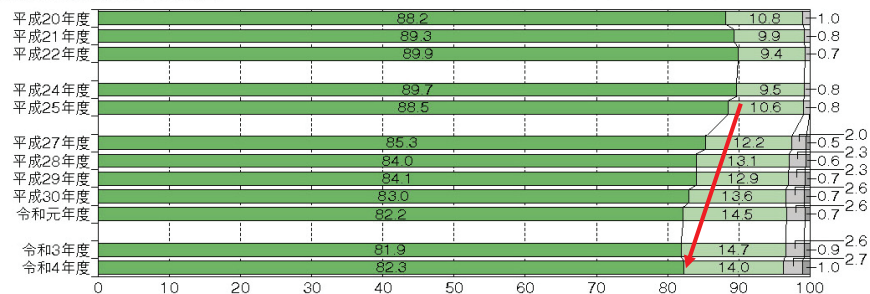
朝食摂取率と体力テストの関係には明らかな関係がある

# 朝食摂取の変化 (体力調査より)

## 〔朝食の摂取状況の経年変化〕

※平成26年度は、該当する質問項目がない。

### ●男子

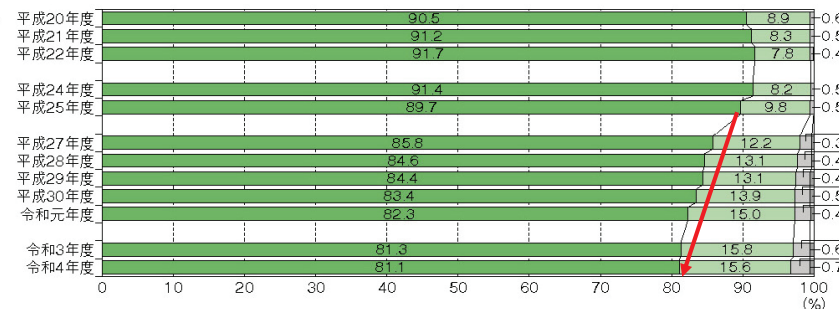


- 毎日食べる\*1
- 食べない日もある\*2
- 食べない日が多い\*3
- 食べない\*\*

- 平成25年度までは
- \*1毎日食べる
  - \*2時々食べない
  - \*3毎日食べない
  - \*4選択肢なし

# 朝食摂取の変化 (体力調査より)

### ●女子



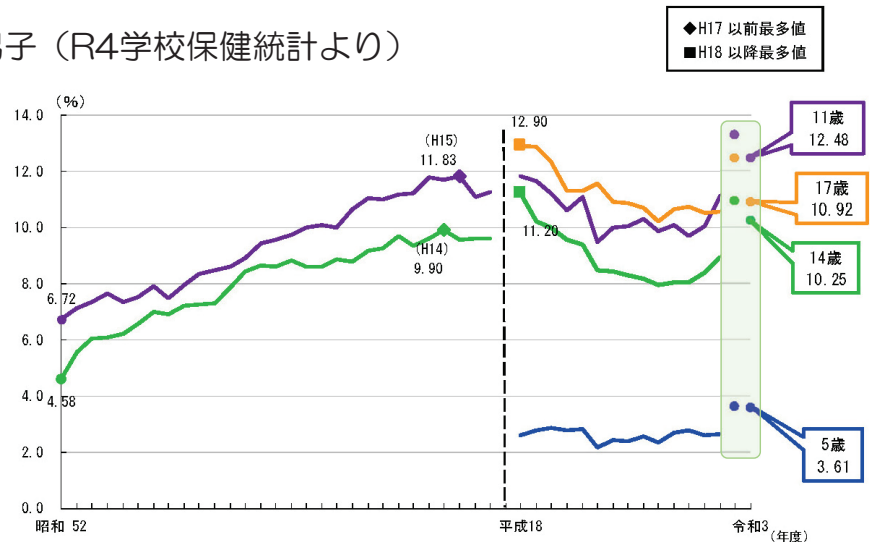
- 毎日食べる\*1
- 食べない日もある\*2
- 食べない日が多い\*3
- 食べない\*\*

- 平成25年度までは
- \*1毎日食べる
  - \*2時々食べない
  - \*3毎日食べない
  - \*4選択肢なし



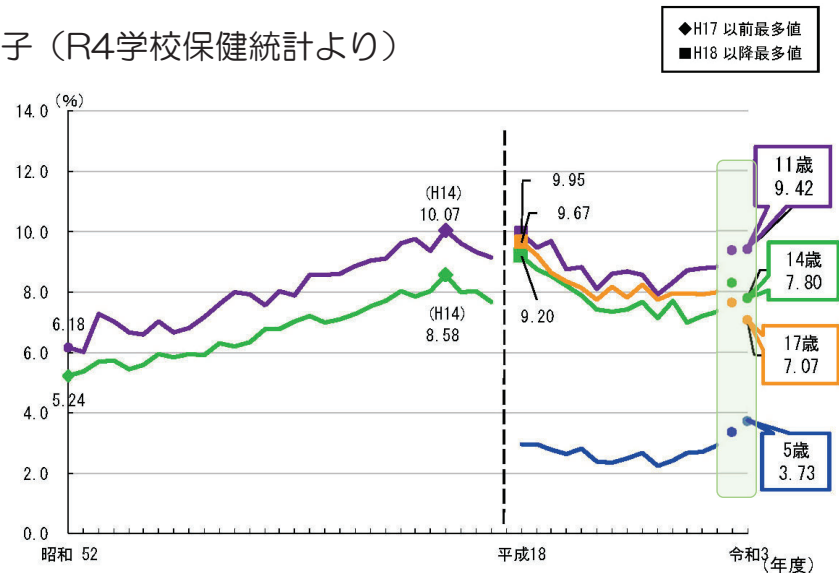
## 肥満傾向児の変化（男児）

男子（R4学校保健統計より）

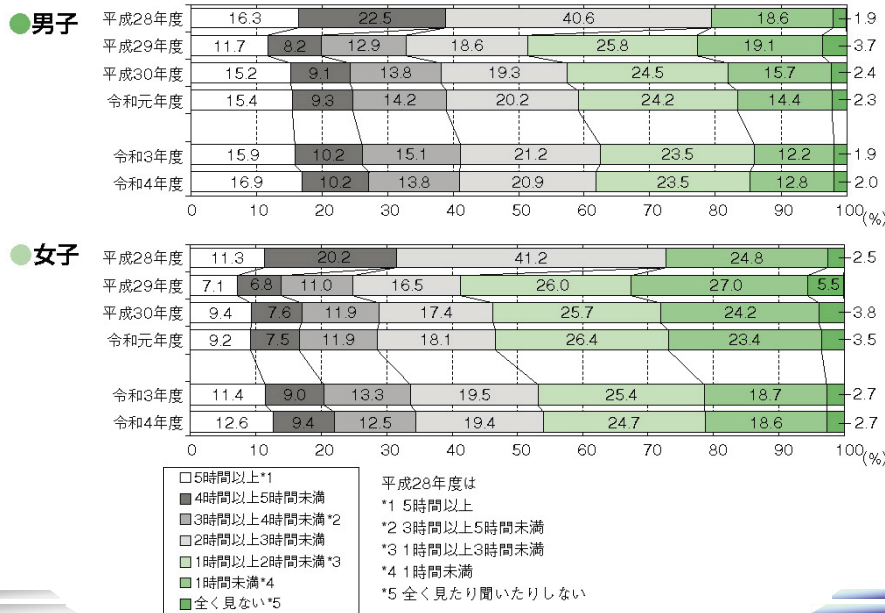


## 肥満傾向児の変化（女児）

女子（R4学校保健統計より）

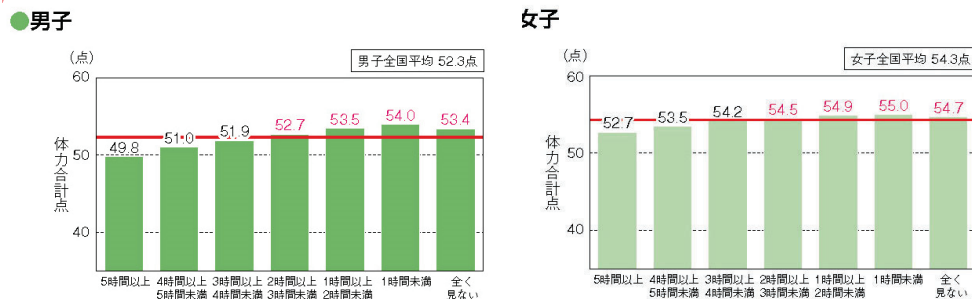


## テレビやゲーム実施時間の变化



## テレビやゲーム実施と体力の関係

【テレビやゲームの画面を見る時間と体力合計点との関連】



男子も女子も1時間未満の児童が最も体力テストの結果が良好。全体的には時間が長くなるにつれて、体力テストの結果が悪化する傾向が確認された。

# 現代っ子のゲームと外遊び

現代っ子のゲーム所有状況は？

| 学年  | ゲーム所有の状況  |            |             |              |         |
|-----|-----------|------------|-------------|--------------|---------|
|     | ゲームを持っている | ゲームを持っていない | TVゲームを持っている | 携帯型ゲームを持っている | 両方持っている |
| 年少  | 31.0%     | 69.0%      | 11.0%       | 8.3%         | 11.7%   |
| 年中  | 51.0%     | 49.0%      | 10.3%       | 12.4%        | 28.3%   |
| 年長  | 64.8%     | 35.2%      | 11.7%       | 17.9%        | 35.2%   |
| 2年生 | 88.8%     | 11.2%      | 15.0%       | 33.6%        | 35.5%   |
| 4年生 | 98.3%     | 1.7%       | 16.8%       | 30.3%        | 48.7%   |
| 6年生 | 95.8%     | 4.2%       | 13.4%       | 23.2%        | 54.9%   |
| 全体  | 69.8%     | 30.2%      | 12.8%       | 20.0%        | 35.2%   |

- ・年少でも3割、年中時には5割、小学校中学年では実に98%の子どもがゲームを所有。
- ・しかも、約半数はゲームと携帯型ゲームの両方を所有している。

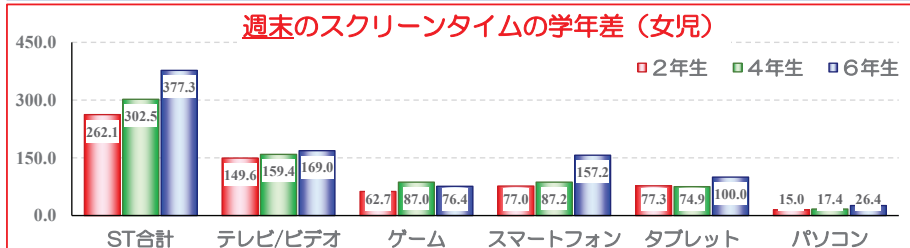
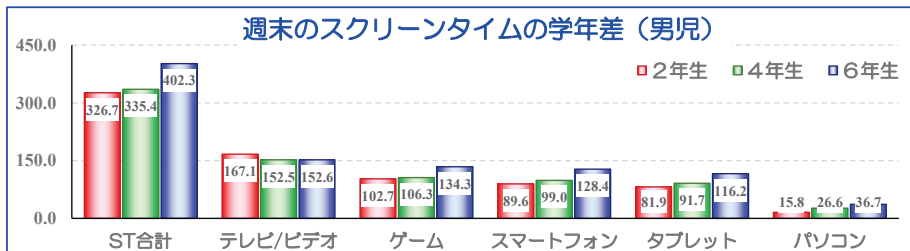
# 現代っ子のゲームと外遊び

ゲーム所有と外遊び好きの関係

| ゲームの所有状況   | テレビゲームの時間と外遊びの時間を比べるとどちらが多いか |          |       |             |             |
|------------|------------------------------|----------|-------|-------------|-------------|
|            | 断然外遊びが多い                     | 少し外遊びが多い | 同じくらい | 少しテレビゲームが多い | 断然テレビゲームが多い |
| 所有していない    | 69.6%                        | 11.1%    | 16.6% | 2.3%        | 0.5%        |
| テレビゲームのみ所有 | 32.0%                        | 18.0%    | 32.0% | 10.0%       | 8.0%        |
| 携帯型ゲームのみ所有 | 35.1%                        | 17.5%    | 35.1% | 10.5%       | 1.8%        |
| 両方とも所有     | 21.2%                        | 23.9%    | 26.5% | 23.0%       | 5.3%        |
| 全体         | 48.3%                        | 16.0%    | 23.3% | 9.6%        | 2.7%        |

小さい頃からのゲーム所有は明らかに子ども達の外遊び時間を奪っている。特に、幼児期ではテレビゲームが悪影響大。

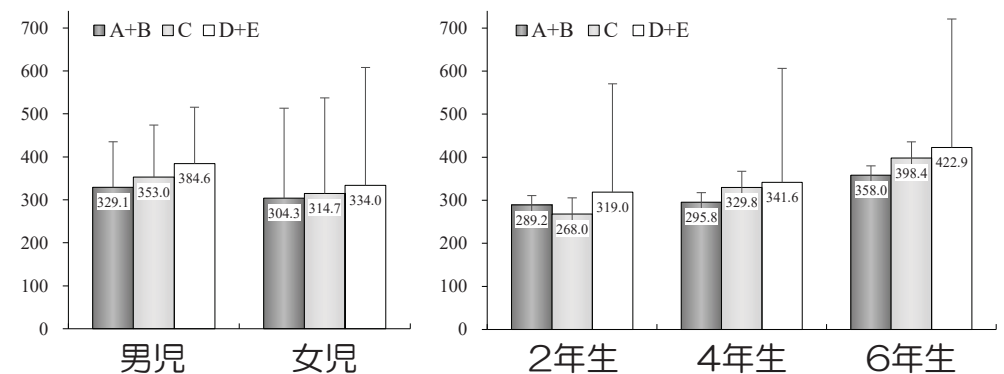
# スクリーンタイムの実態 (2021)



男児では、6年生で一気に増加している。また、内訳ではTV/Videoといった従来型のメディアではなく、ゲームやスマホ、タブレットなどが学年進行に伴い有意に増加する。

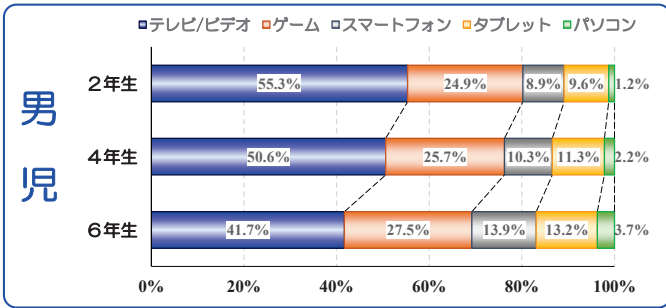
# スクリーンタイムの実態 (2021)

☆週末スクリーンタイムによる体力差

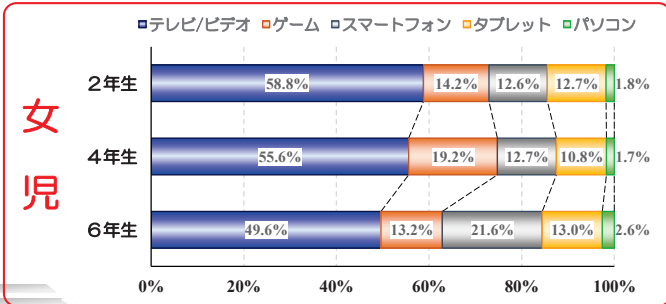


いずれの学年においても平日では統計的な有意差は確認されなかったが、週末では全て有意差が確認された。2、4年生では5時間、6年生では6時間程度が境界になりそう。

# スクリーンタイムの実態 (2021)



年齢が進むに連れてテレビは減り、ゲームやスマホ、タブレットが増加。



年齢が進むに連れてテレビは減り、ゲームやスマホ、タブレットが増加。特にタブレットの利用が顕著に増加。

# 楽しい運動のための生活習慣

**毎日楽しく運動するために**

夜は9時までには就寝  
朝は7時までには起きて  
少し早めに幼稚園・保育園  
に行こう

午前中に1回  
午後には1回は必ず  
外で遊ぶ時間を確保しよう

朝ごはん生活スタート  
食事は適切な時間に十分に  
入浴で体のリセットも忘れず  
に

ゲームやテレビは極力少な目  
実施時間等に関しては、  
必ず、家庭でルールを持って  
保護者のゲームも少なめに

# 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

## 【第2期計画期間中の総括】

- ① 新型コロナウイルス感染症：
  - ▶ 感染拡大により、スポーツ活動が制限
- ② 東京オリンピック・パラリンピック競技大会：
  - ▶ 1年延期後、原則無観客の中で開催
- ③ その他社会状況の変化：
  - ▶ 人口減少・高齢化の進行
  - ▶ 地域間格差の広がり
  - ▶ DXなど急速な技術革新
  - ▶ ライフスタイルの変化
  - ▶ 持続可能な社会や共生社会への移行

こうした出来事等を通じて、改めて確認された

- ・「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)
  - ・スポーツを通じた地域活性化、健康増進による健康長寿社会の実現、経済発展、国際理解の促進など『スポーツが社会活性化等に寄与する価値』
- を更に高めるべく、第3期計画では次に掲げる施策を展開

## 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」  | スポーツで「あつまり、ともに、つながる」  | スポーツに「誰もがアクセスできる」   |
|--|---|---|
| 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。  | 様々な立場・背景・特性を有した人・組織があつまり、ともに課題に対応し、つながりを感じてスポーツを行う。   | 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。   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 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</li> <li>◆ 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</li> <li>◆ 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</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 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</li> <li>◆ 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</li> <li>◆ スポーツ分野の国際協力や魅力の発信</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 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</li> <li>◆ 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間の連携強化</li> <li>◆ 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</li> </ul> |



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

## 3. 今後5年間に総合的かつ計画的に取り組む12の施策

- 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創出の充実と体力向上、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
- ② スポーツ界におけるDXの推進
  - 先進技術を活用したスポーツ実施のあり方の拡大、デジタル技術を活用した新たなビジネスモデルの創出、等
- ③ 国際競争力の向上
  - 中長期的な視点に基づき競技力向上支援システムの確立、地域における競技力向上を支える体制の構築、国・JPO・地方公共団体が一体となった国民体育大会の開催、等
- ④ スポーツの国際交流・協力
  - 国際スポーツ界への意思決定への参加支援、スポーツ産業の国際連携を促進するプラットフォームの検討、等
- ⑤ スポーツによる健康増進
  - 継続増進に資するスポーツに関する研究の充実・調査研究成果の利用促進、医療・介護や企業・保険者との連携強化、等
- ⑥ スポーツの成長産業化
  - スタジアム・アリーナ整備の確実な推進、他産業とのオープンイノベーションによる新ビジネスモデルの創出支援、等
- ⑦ スポーツによる地方創生、まちづくり
  - 武蔵やアウトドアスポーツ等のスポーツツーリズムの更なる推進など、スポーツによる地方創生、まちづくりの創出の全国での加速化、等
- ⑧ スポーツを通じた共生社会の実現
  - 障害者や女性のスポーツの実施環境の整備、国内外のスポーツ団体の女性役員候補者の活用・育成の支援、意識啓発・情報発信、等
- ⑨ スポーツ団体のガバナンス改革・経営力強化
  - ガバナンス・コンプライアンスに関する研修等の実施、スポーツ団体の戦略的経営を行う人材の活用強化を支援、等
- ⑩ スポーツ推進のためのハード、ソフト、人材
  - 民間・大学も含めた地域スポーツ施設の有効活用促進、地域スポーツコミッションなど組織連携の活用、全N Fでの民間・大学も含めた地域スポーツ施設の有効活用促進、地域スポーツコミッションなど組織連携の活用、全N Fでの
- ⑪ スポーツを実施する者の安全・安心の確保
  - 暴力や不適切な指導等の根絶に向けた指導者養成・研修の実施、アポイントメント制の導入、安全確保のための取組、等
- ⑫ スポーツ・インテグリティの確保
  - スポーツ団体へのガバナンスコードの普及促進、スポーツ団体・関係機関の連携強化の推進、教育研究や研究活動の促進、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7.0%（障害者は4.0%）
  - ✓ 1年に一度以上スポーツを実施する成人の割合を10.0%に近づける（障害者は7.0%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す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地方公共団体の割合15.6%⇒40%
- 📌 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・拡大

# 3. 運動遊びによる子どもの育み

## 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。

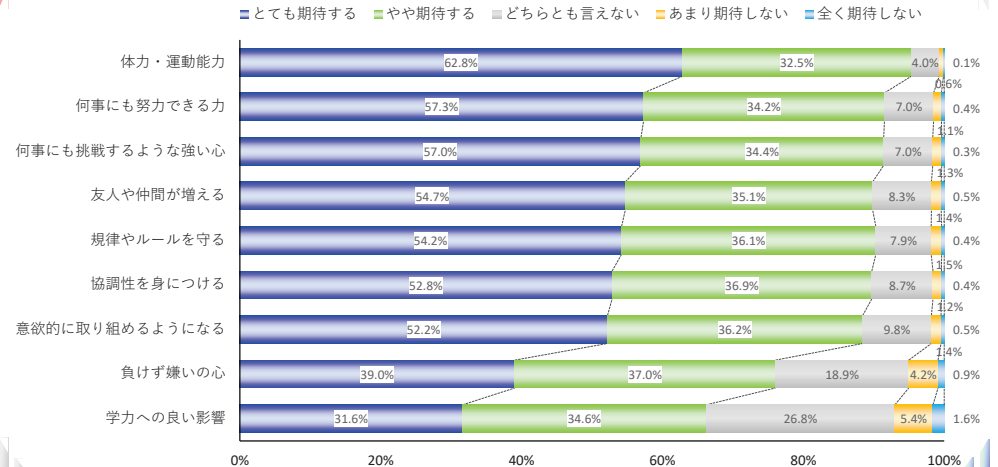
|    | とても思う | やや思う  | あまり<br>思わない | 特に、そうは<br>思わない | 合計   |
|----|-------|-------|-------------|----------------|------|
| 男児 | 68.2% | 28.2% | 2.7%        | 0.8%           | 100% |
| 女児 | 57.8% | 36.0% | 4.8%        | 1.4%           | 100% |
| 全体 | 63.0% | 32.1% | 3.8%        | 1.1%           | 100%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

$\chi^2$  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。

## 子どもの運動・スポーツに期待することは

### ★ 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つの平均評価値は近い値であり、体力・運動能力以外への影響も期待していると考えられる。

## 保護者は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
- 運動への必要性を高く感じていたり，運動が好きや得意な傾向の児童の保護者ほど，いずれの項目に対しても運動やスポーツの効果を期待する気持ちが大きい。

## 子どもの運動が持つ力

1. 健康・体力面の効果  
体力向上，運動習慣の獲得など
2. 心理面の効果  
爽快感，ストレス発散など
3. 教育的効果  
非認知能力，社会性，協調性  
認知能力，21世紀型スキル，など

## 運動による教育的効果

★ 強く優しい心（意欲，ストレス発散，有能感）

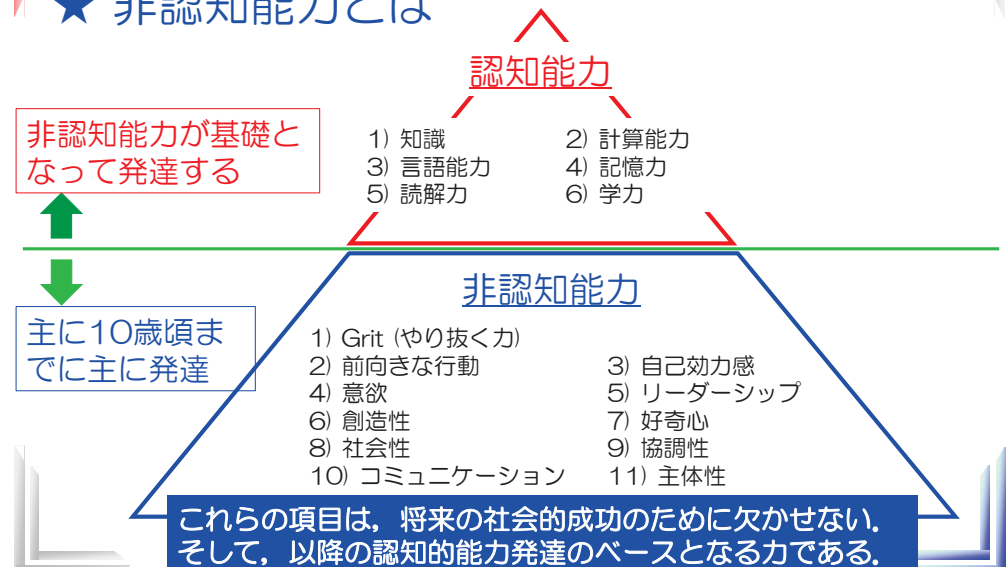
- 様々な運動課題への挑戦。
- 負けたくない気持ち  
⇒ 意欲や根気，やり抜く力
- 成功体験の蓄積  
⇒ 自らへの自信，自己効力感・有能感
- ストレス発散効果や創造性の育み

★ 社会適応力（友達付き合い，ルール，  
コミュニケーション，協調性）

- 友達との協力，相手を称える機会  
⇒ 協調性やコミュニケーション能力
- 運動の中でのルールの理解  
⇒ 規律や規範意識，ルールを守る
- 仲間との協同  
⇒ リーダーシップ，自制心

## 非認知能力

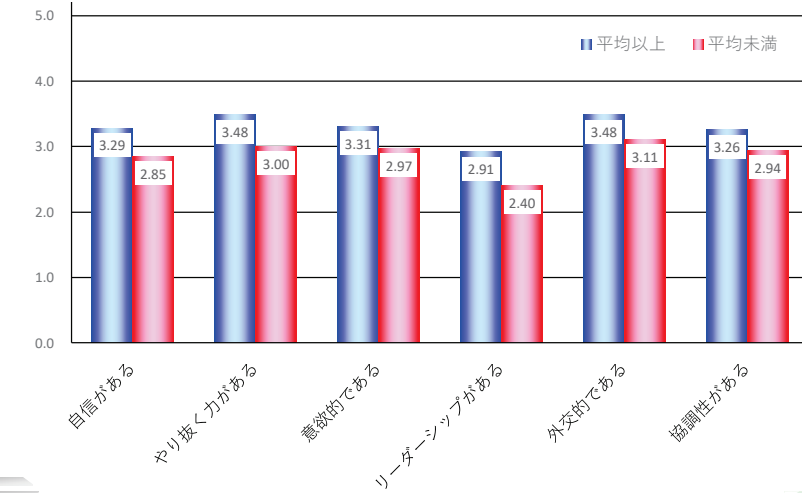
★ 非認知能力とは



## 非認知的能力と体力

### ★ 体力測定値と非認知スコアの関係

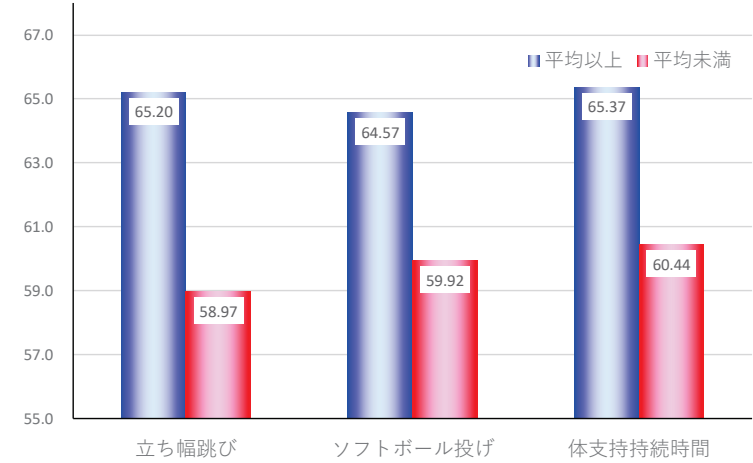
(非認知スコア) 体力による非認知スコア (5点満点) の平均値の違い



## 非認知的能力と体力

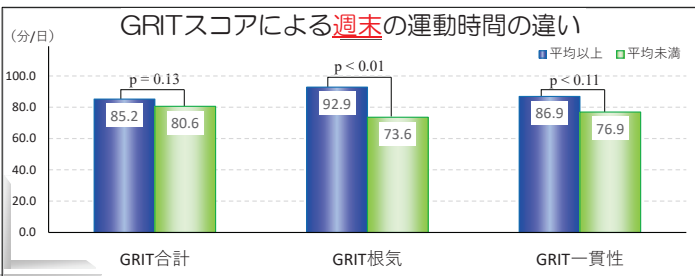
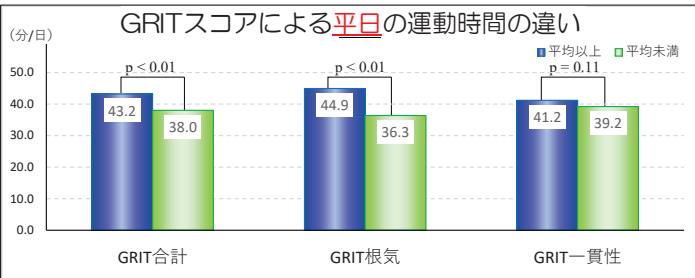
### ★ 体力測定項目と非認知スコアの関係

体力測定項目と非認知スコア (100点満点) の関係



## GRITスコアと運動実施

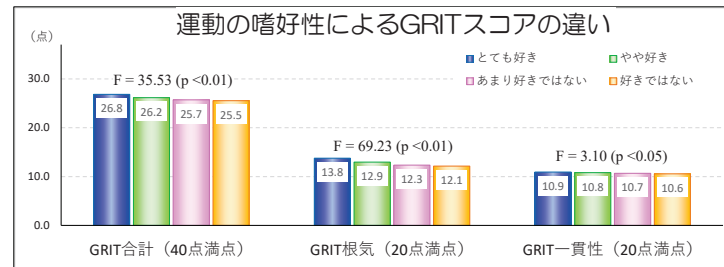
### ★ GRITスコアによる運動時間の差



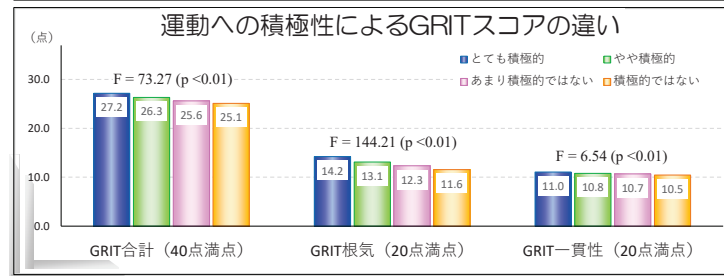
GRITスコアの高い児童の方が平日も週末も運動時間が長い傾向にある。特に、GRIT根気得点には顕著な差が見られる。

## GRITスコアと運動実施

### ★ GRITスコアによる運動時間の差



運動への嗜好性が高い児童ほど、各種のGRITスコアが高いことが確認された。

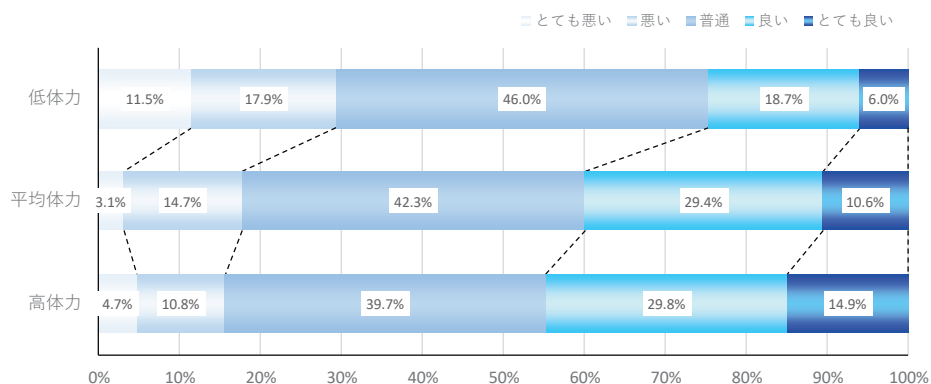


運動への積極性が高い児童ほど、各種のGRITスコアが高いことが確認された。

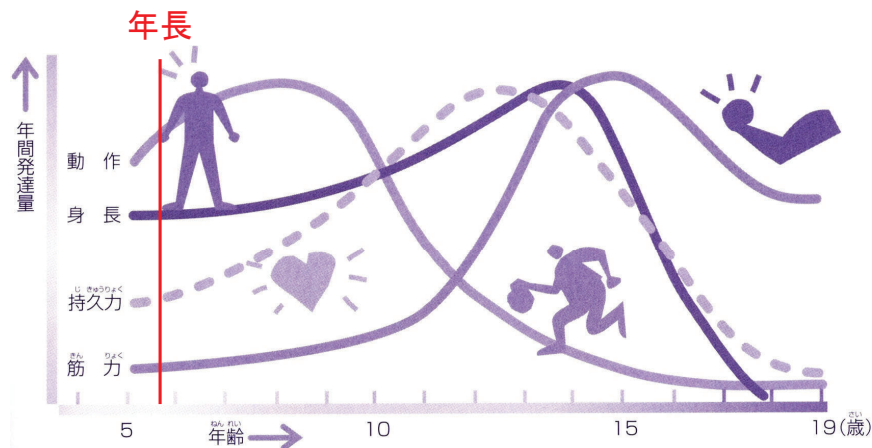


## 認知的能力（学力）と体力

### 学力の自己評価との関係



## 体力・運動能力の向上時期



いっごろ、そんな体力が発達していくか (宮下, 1984より)

## 4. 子ども期は 運動習慣獲得の 最重要時期

### 運動への嗜好性を高める

#### ★ 幼少期に運動好きを育む ★

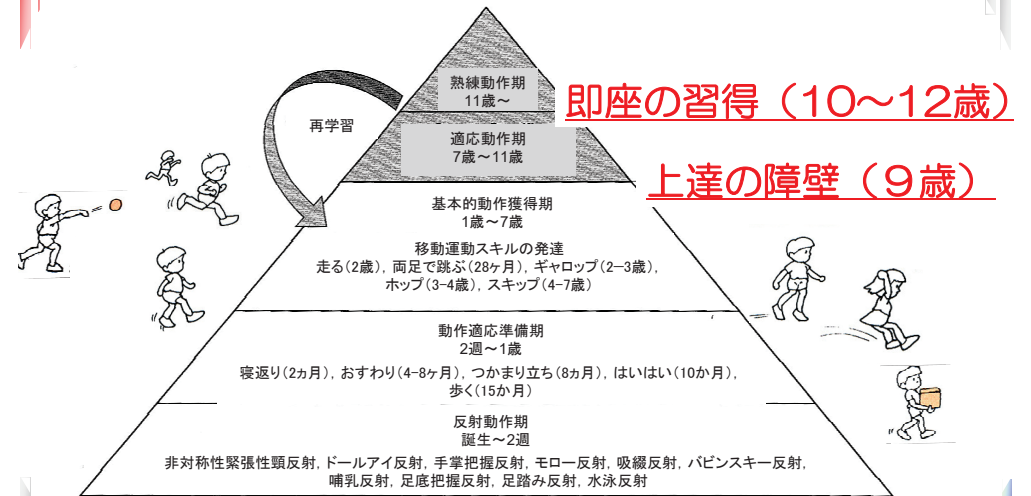
- 幼少期の体験がその後の運動参加を阻害している
- わずかな成功体験が有能感や自己効力感を高めやすい  
⇒ この時期は、根拠の無い自信でOK
- 動作発達の面でも非常に有効な時期  
⇒ ゴールデンエイジ, プレゴールデンエイジ
- 極端な専門的な技術指導が必要ではない  
⇒ 体育専門家以外でも広く指導, 促進できる

## ゴールデンエイジ・プレゴールデンエイジ



- 1) プレゴールデンエイジ  
3～8歳までの期間を、「プレゴールデンエイジ」といいます。  
この時期は、遊びや運動を通して、基本的な運動動作を身につける時期。  
様々な遊びやスポーツを経験することによって、自分のカラダの制御を学ぶ。
- 2) ゴールデンエイジ  
9～11歳までが、本命の「ゴールデンエイジ」。  
自分の思い通りにカラダを動かせるこの時期は、手本を見ただけで、その動作を理解し、習得できる。  
技術・センスともに急成長を見込める時期とされています。
- 3) ポストゴールデンエイジ  
「ポストゴールデンエイジ」は、12～14歳ごろのこと。  
この時期は、すでに神経系がほとんど形成されているので、急成長は難しい。  
この時期には、新たなことを習得するよりも、現在できることの質を高めることに重点をおく。

## 上達の壁と即座の習得



運動発達の段階

## 子どもが運動あそびに夢中になる6箇条

1. 動きや操作ができるようになる (成功体験)
2. 次々に挑戦する課題がある (スモールステップ)
3. できるようになった事を認められ, 褒められる
4. 勝負の楽しさを体験する (真剣勝負)
5. 遊びを通して良好な仲間関係を構築する  
(協調性, コミュニケーション)
6. ルールや遊び方を自分たちで考え, 創造する  
(主体性, 規範意識)