

# 運動促進を通じた 体力向上と生活習慣の改善

中京大学 スポーツ科学部  
中野貴博



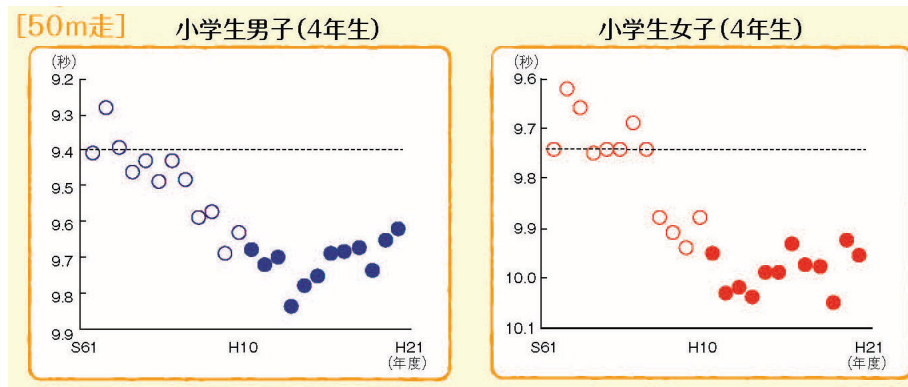
## 本日の構成

1. 子どもの体力の現状
2. 子どもの運動・体力と生活習慣
3. 運動が育む子どもの力

# 1. 子どもの体力の現状

## 体力測定値の変化（児童）

### 走動作（50m走）

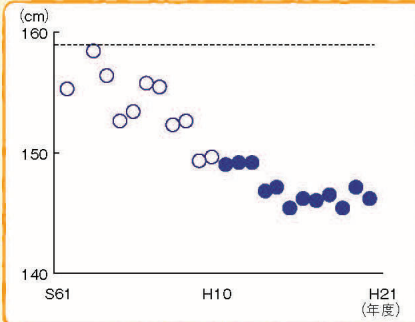


日本体育協会アクティブチャイルドプログラムガイドブックより

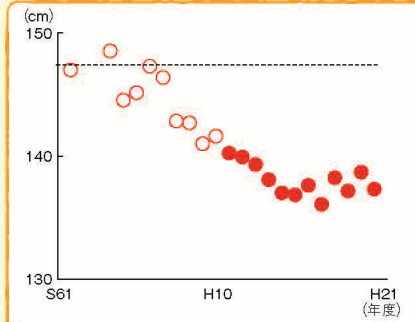
## 体力測定値の変化（児童）

### 跳動作（立ち幅跳び）

【立ち幅跳び】小学生男子(4年生)



小学生女子(4年生)

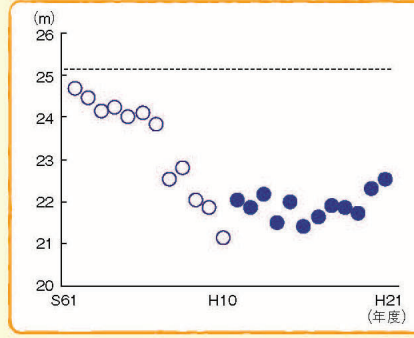


日本体育協会アクティブチャイルドプログラムガイドブックより

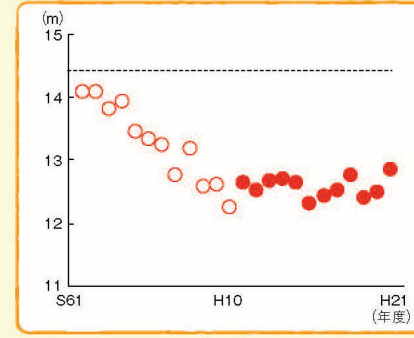
## 体力測定値の変化（児童）

### 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

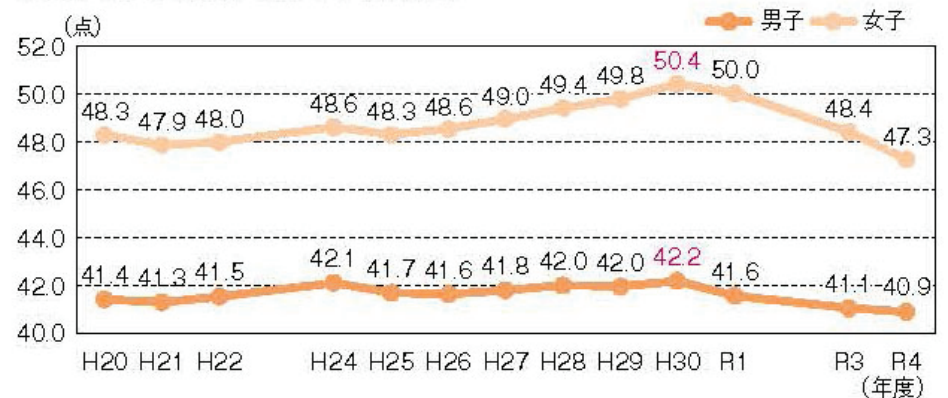
## 体力測定値の変化（児童）

### 〈体力合計点の経年変化〉



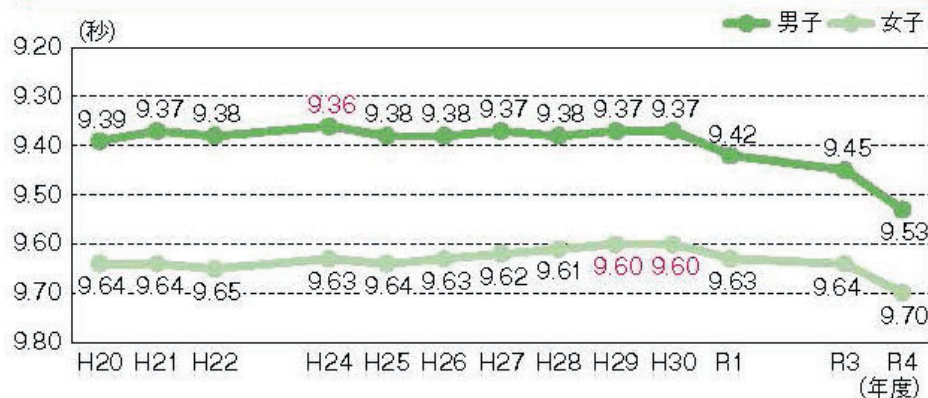
## 体力測定値の変化（児童）

### 〈体力合計点の経年変化〉



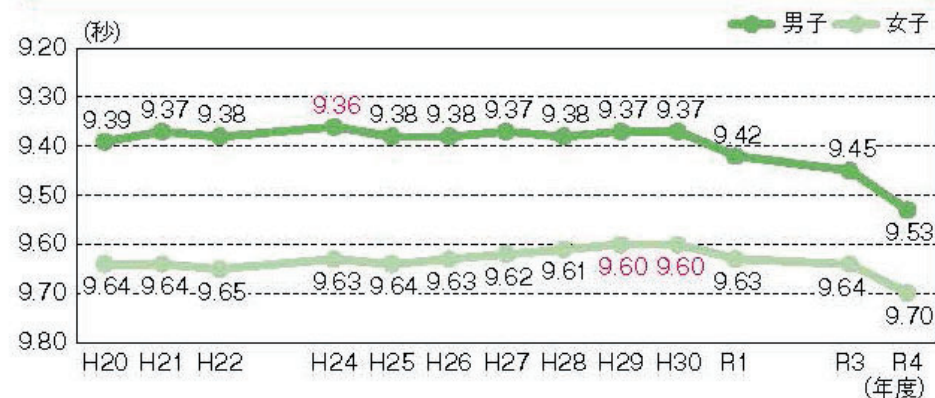
## 50m走（走能力）の変化（児童）

### 50m 走



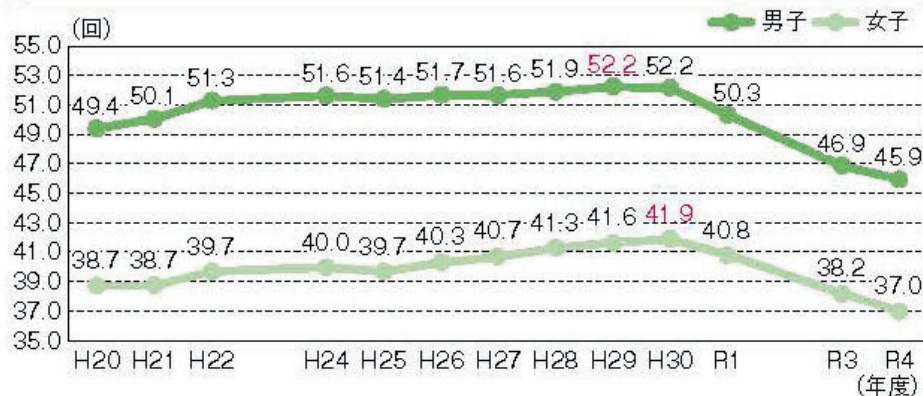
## シャトルラン（持久力）の変化（児童）

### 50m 走



## 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

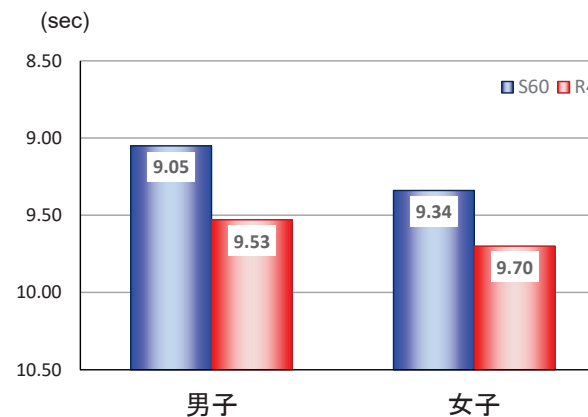


図. 1985年と2022年の5年生の50m走の記録変化  
（全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書（文部科学省）より作図）

# 体力測定値の変化（児童：ボール投げ）

## ピーク時との比較

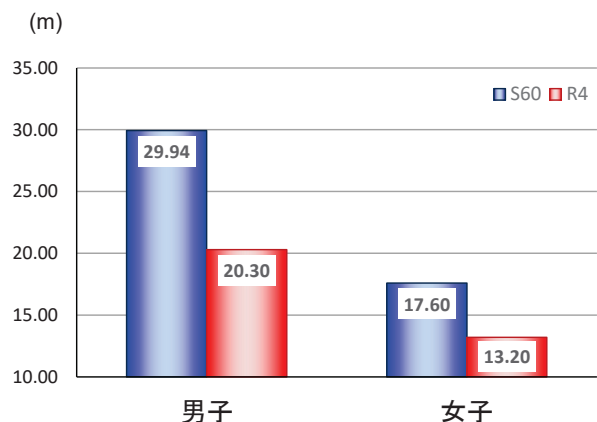
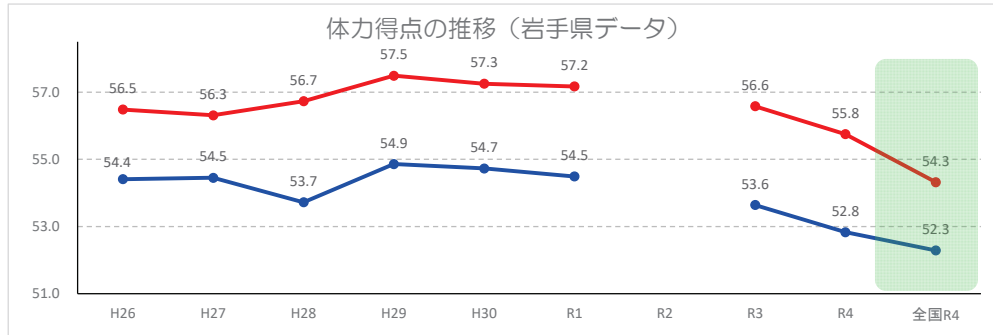
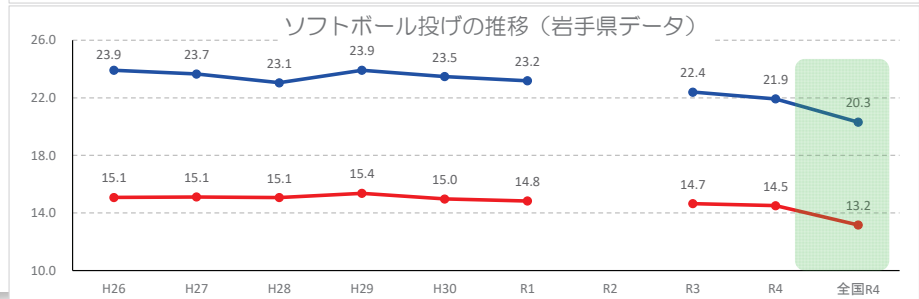
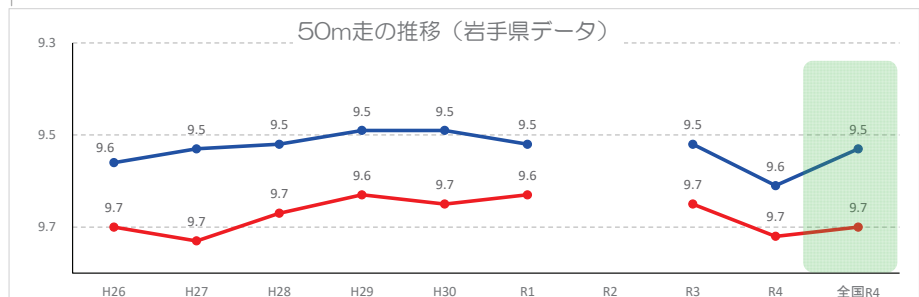


図. 1985年と2022年の5年生のソフトボール投げの記録変化  
(全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書(文部科学省)より作図)

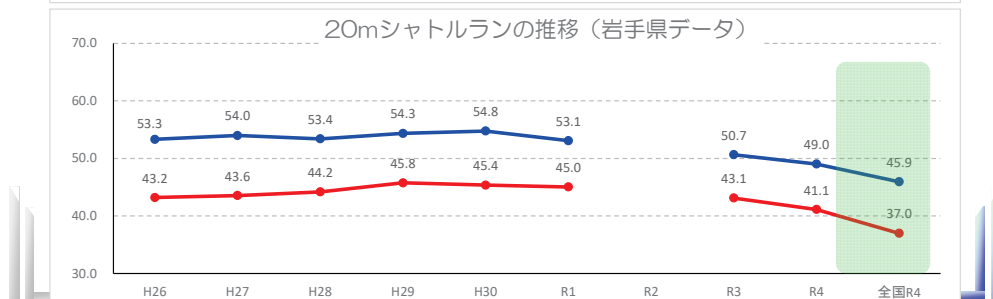
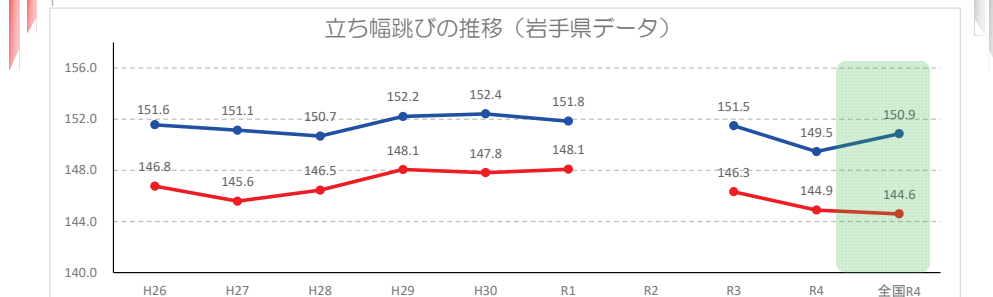
# 体力測定値の変化（児童）



# 体力測定値の変化（児童）



# 体力測定値の変化（児童）



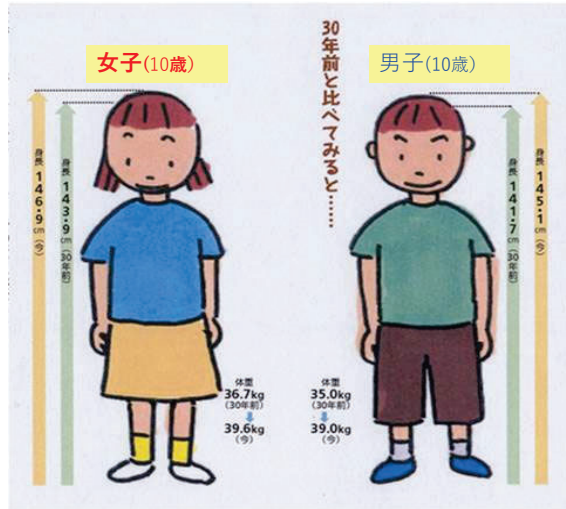


## ちなみに体格は？

1985年  
身長：138.8cm  
体重：33.1kg

2022年  
身長：140.9cm  
体重：35.0kg

体カピーク時に比べ  
身長：+2.1cm  
体重：+1.9kg

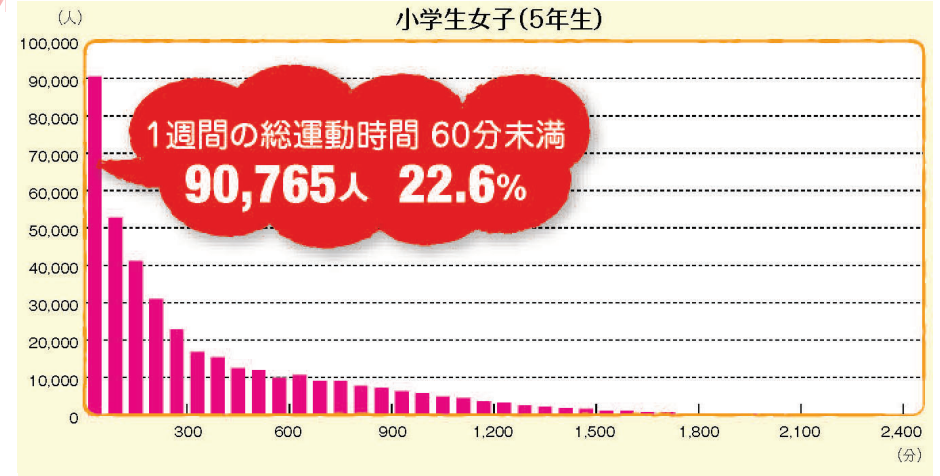


1985年  
身長：137.7cm  
体重：32.8kg

2022年  
身長：139.3cm  
体重：35.1kg

体カピーク時に比べ  
身長：+1.6cm  
体重：+2.3kg

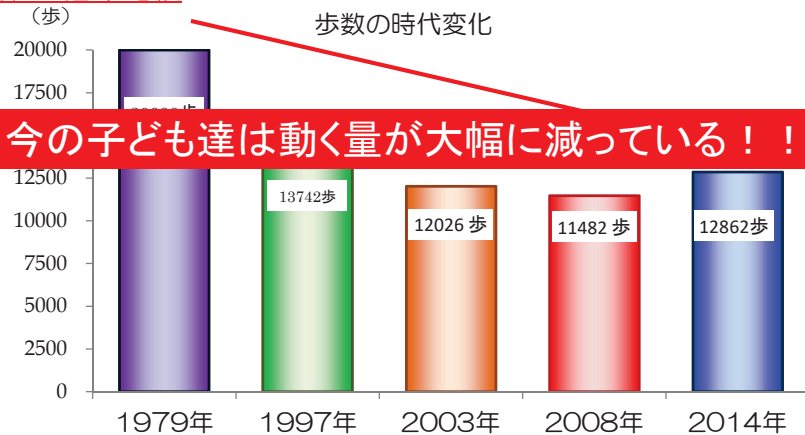
## 一週間の総運動時間の変化（児童）



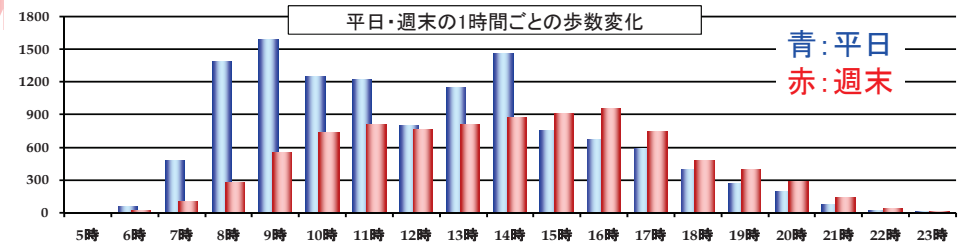
スポーツ庁のデータでは、H26からR3で以下のような変化状況  
男児児童：0～60分（6.3%⇒8.9%），420分以上（56.5%⇒47.8%）  
女児児童：0～60分（13.4%⇒14.4%），420分以上（30.4%⇒28.3%）

## 身体活動量の経年変化

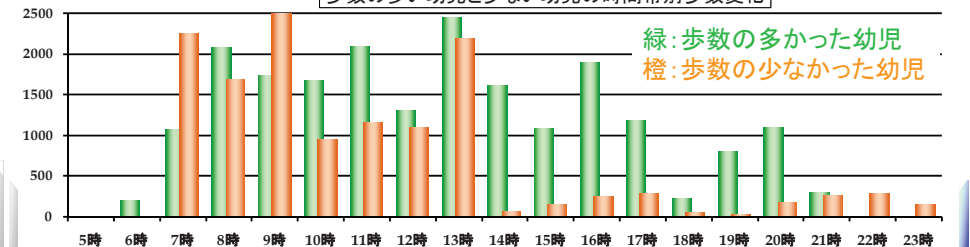
### 歩数の経年比較



## 身体活動量の変化（日内変動）

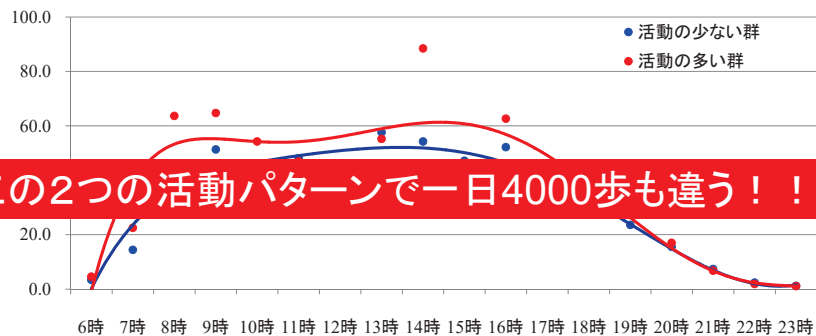


### 歩数の多い幼児と少ない幼児の時間別歩数変化



# 一日の活動パターンと身体活動量

活動量の多いタイプの子と少ないタイプの子の活動パターンは？

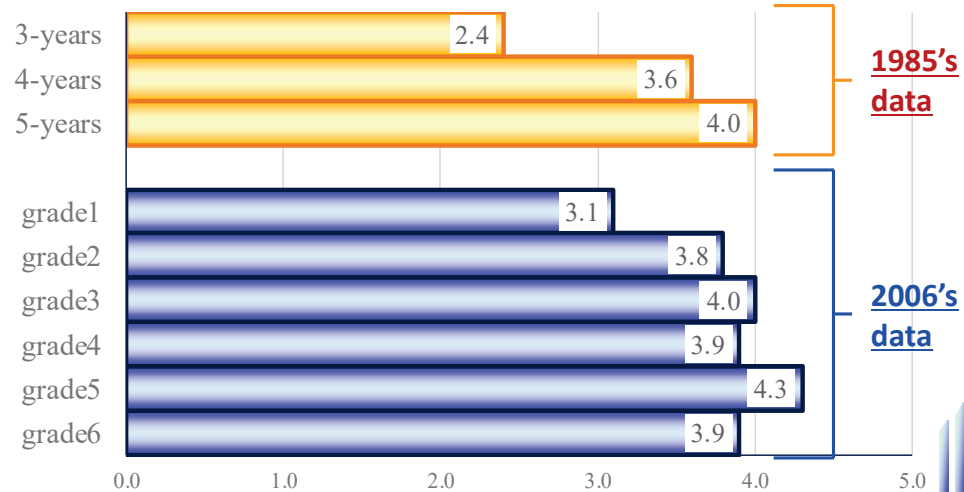


この2つの活動パターンで一日4000歩も違う！！

	活動の少ない群	活動の多い群	全体
度数	210	176	386
平均歩数	11628.7	15275.9	13291.6
総消費量	1230.4	1279.3	1252.7

# 運動実践の評価（動きの観察）

throwing score



# 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）



## 体力・身体活動量・動作の変化まとめ

### 【体力・運動能力】

- 体力測定値は依然、低水準。
- 一時、若干回復傾向が見られたが、令和に入って再び低下局面。
- 投能力、走能力の低下が顕著。

### 【身体活動量（幼児）】

- 年々低下し、現在の平均は12000歩/日ぐらい。  
一日13000歩を第一目標に、目指すは15000歩
- 一日の生活リズムと一緒に計画し、良好で活動的な生活習慣につなげる。

### 【動作発達】

- 今の子ども達の動作は、以前に比べ2～3年遅れ
- 発達の個人差もとても大きい

## 生活習慣とは

生活習慣とは：

習慣とは日常的に繰り返される行いのこと。  
つまり、生活習慣とは日常生活の中で繰り返し行われる様々な行いといえる。後天的な行動様式であり、反復して行われる事で固定化されると考えられる。

狭義には：

生活習慣病に関連する行いとして、栄養・運動・休養の3要素を特に指すことが多い。

広義には：

栄養・運動・休養はその中心であるが、加えて衛生習慣や生活全体のリズム、あるいは日々の整理整頓など自宅や園で繰り返し行われる全ての活動は生活習慣である。  
この他にも排泄、言葉遣い、礼儀なども広義の生活習慣。

## 2.子どもの運動・体力と生活習慣



## 生活習慣とは

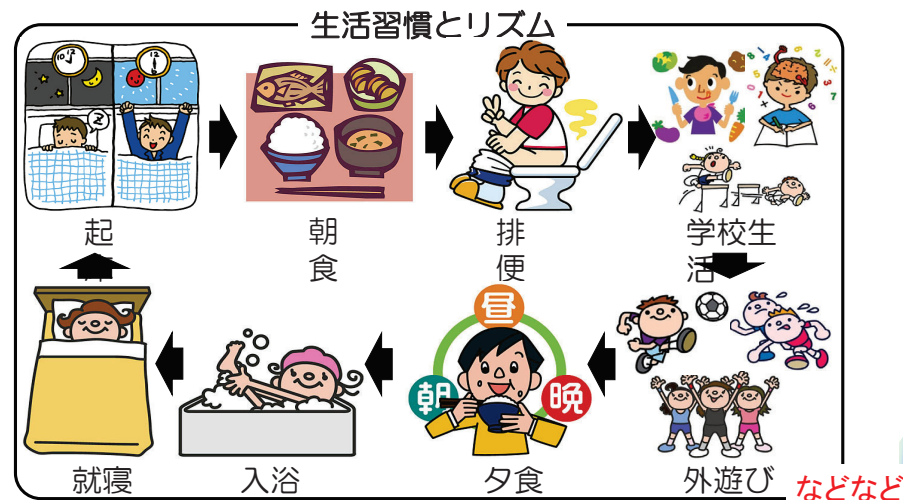


## 生活習慣の分類

発達段階	身辺的習慣	個人的習慣	対人的習慣	社会的習慣
乳児期				
幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>○排尿・排便</li> <li>○就寝・起床</li> <li>○着替え ○片付け</li> <li>○手洗い・歯磨き・洗顔</li> <li>○うがい ○入浴</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○食事時あいさつ</li> <li>○生活時間</li> <li>○テレビやゲーム</li> <li>○運動・外遊び</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○あいさつ</li> <li>○遊びルール</li> </ul>	○お手伝い
児童期	<ul style="list-style-type: none"> <li>○食事リズム</li> <li>○食事マナー、内容</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○勉強</li> <li>○テレビやゲーム</li> <li>○運動・スポーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○授業の受け方</li> <li>○スポーツマナー</li> <li>○集団行動</li> </ul>	○お手伝い
思春期		<ul style="list-style-type: none"> <li>○勉強 ○メール</li> <li>○テレビ、ゲーム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○目上の人へのマナー</li> <li>○異性へのマナー</li> <li>○集団行動</li> </ul>	○自立的行動
青年期				<ul style="list-style-type: none"> <li>○自立的行動</li> <li>○社会的行動</li> </ul>

## 生活習慣とは

そして、もう一つ大切なのが生活のリズム



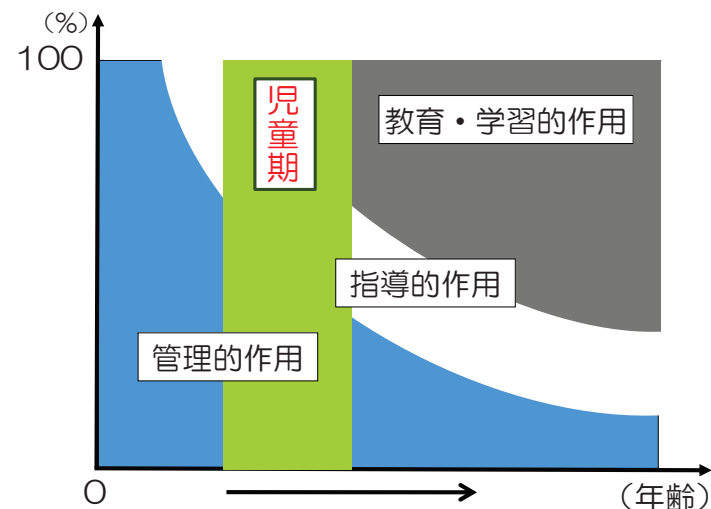
## 生活習慣の風車理論



ライフマネジメントの風車理論より改編 (小澤・西嶋・鈴木2003)

## 基本的な生活習慣獲得の作用

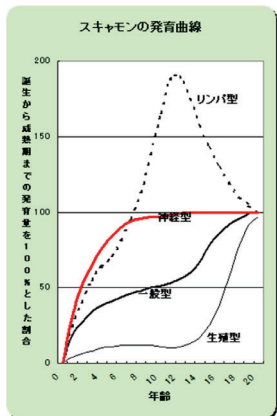
発達段階に応じた健康育成作用 (2005 大澤より)





# 生活習慣獲得のゴールデンエイジ

## 一 幼少期は生活習慣獲得のゴールデンエイジ？



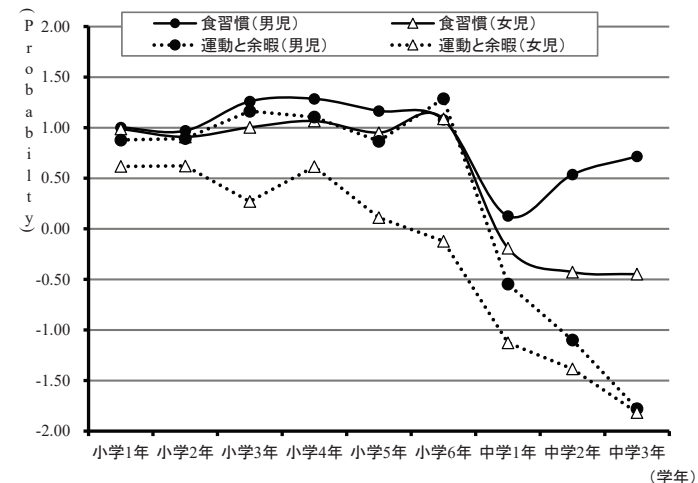
この図は有名なスキヤモンの発育発達曲線といえます。これに従って考えると、いわゆる運動神経のような細かい技能、センス的なものを磨くのは8歳ぐらいまでであると考えられています。さらに、スポーツでは、神経系の発達がほぼ100%となる9~12歳頃か安定した技術を獲得させるためのゴールデンエイジとされます。



### 生活習慣獲得のゴールデンエイジは？

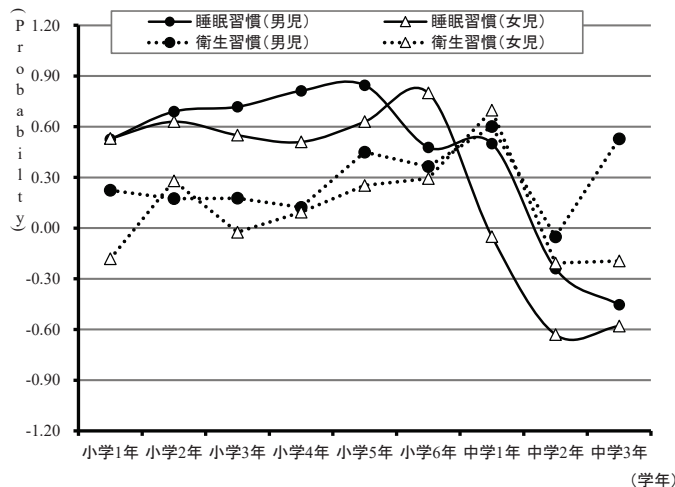
スポーツの技術と生活習慣の最大の違いは、一度身につけたものでも簡単に失ってしまう点だと思います。しかし、あえて生活習慣獲得のゴールデンエイジをあげるとすれば、それは間違いなく幼少期から思春期前までです。大人になって生活を変えるのはなかなか困難です。子どもの頃に決まり事として、やらずにはいられない習慣として、一種の癖のように生活習慣を覚え込ませるのが最善ではないでしょうか。

# 生活習慣は変化する



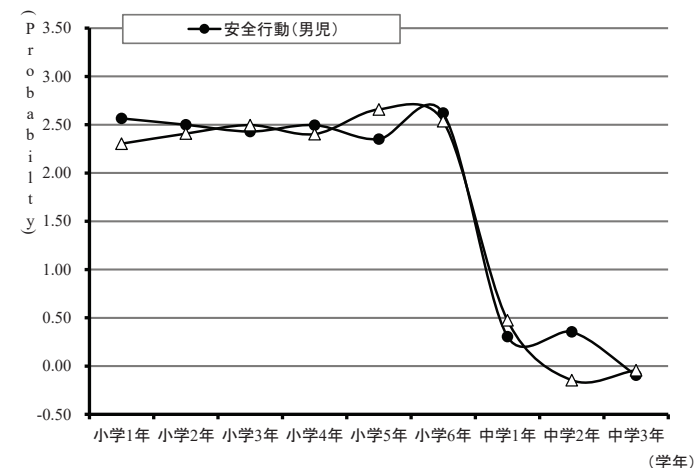
食習慣：低中学年までは良好、高学年で悪化傾向  
運動習慣：中学年ぐらいから悪化傾向が続く

# 生活習慣は変化する



睡眠習慣：中学生になると悪化しやすい。女子で早めに悪化  
衛生習慣：中学生から急激に悪化

# 生活習慣は変化する



安全行動：中学生になると急激に悪化する

## 個々の生活習慣を考える

1. 生活リズム・夜型生活（睡眠）
2. 食事習慣（肥満・痩せ）
3. スクリーンタイム

## 生活リズムと睡眠

まずはヒトが本来持っている生体のリズムを確認

1日は地球の自転にあわせて、およそ24時間である。

ヒトの持つ生体リズムは24時間よりも長いことが知られている。

一般にヒトの生体リズムの平均は約25時間である。

➡ ヒトの概日リズム（サーカディアンリズム）

注目すべきは！！

ヒトの持つリズムの周期が24時間より長いこと

➡ 生活時間を後ろにずらす方がヒトにとっては楽？

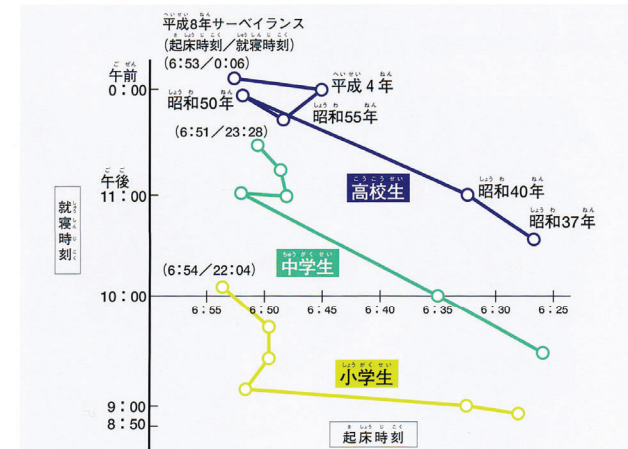
## 生活リズムと睡眠

- 仮に、毎日少しずつ生活時間を後ろにずらしていけば、生活の昼夜は逆転し、体温のリズムや睡眠と覚醒のリズム、内分泌などのリズムも損なわれてしまう。
- 生活リズムには、日の光や街の光、テレビやゲーム、電波など様々な外因性の要因が存在する。
- ヒトには、意志の力でこのリズムを制御できると特徴がある
- 社会のリズムにあった規則正しい生活をするのが大切

## 生活リズムと睡眠

— 一夜型化の現状（小中高高校生） —

年度別にみた子どもの夜型化の傾向（昭和37年～平成8年）



平成20年度は  
【就寝時刻】  
小: 22時 5分  
中: 23時 14分  
【起床時刻】  
小: 6時 43分  
中: 6時 39分

令和4年度は  
【就寝時刻】  
5. 6年生  
: 22時 8分  
という調査結果  
もある

# 生活時間の変化（小学生）：参考

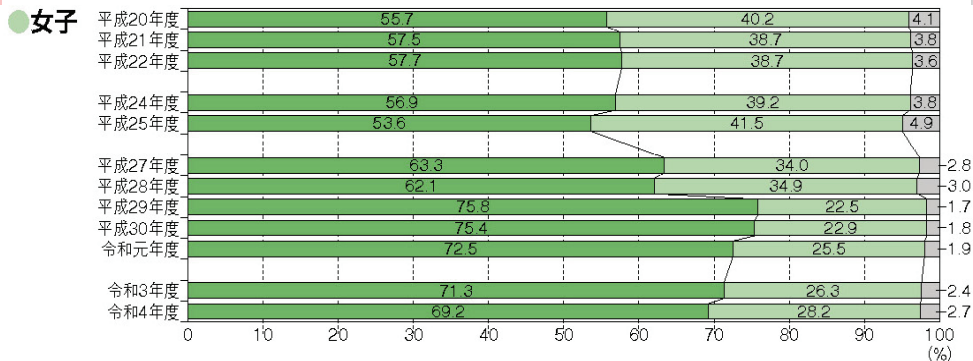
## 小学生の生活時間（時代変化）

年度	就寝時刻	起床時刻	睡眠時間	テレビ	ゲーム
昭和45年	9:07	6:30 <sup>注1</sup>	9:23	2:11	-
昭和50年	-	-	9:19	2:20	-
昭和55年	21:39	6:52	9:13	2:32	-
昭和60年	21:48	6:52	9:04	1:55	-
平成4年	21:49	6:49	8:58	1:29	0:17
平成8年	21:47	6:50	9:02	-	-
平成14年	21:49	6:49	9:00	2:18	0:44
平成18年	21:42	6:42	8:59	-	-

※ 昭和45年、55年、60年はNHK日本人の生活時間調査より  
 ※ それ以外は、日本学校保健会児童生徒の健康状態のサーベイランスより  
 ※ NHK調査における起床時刻は15分間隔の階級において50%達成階級における階級の中央値  
 注1. ローテーションは6:30という記載より

夜型化の進行が長らく続いたが、若干その傾向にブレーキがかかりつつあるか？

# 睡眠時間の変化（体力調査より）



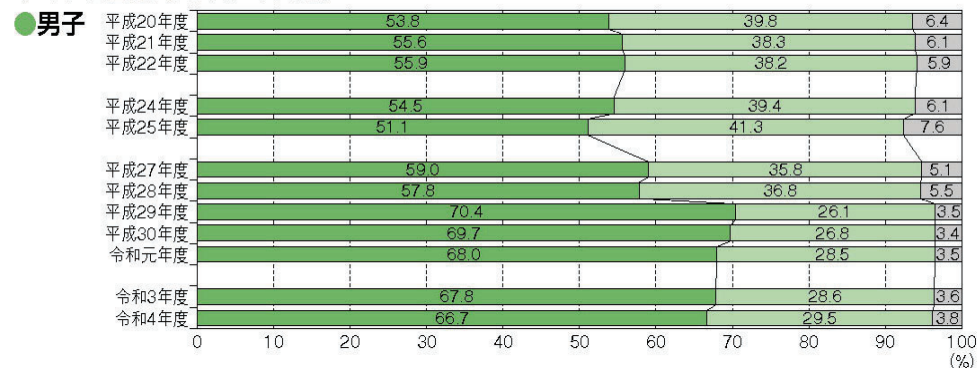
■ 8時間以上\*1  
 ■ 6時間以上8時間未満\*2  
 ■ 6時間未満

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（体力調査より）

## 〔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。

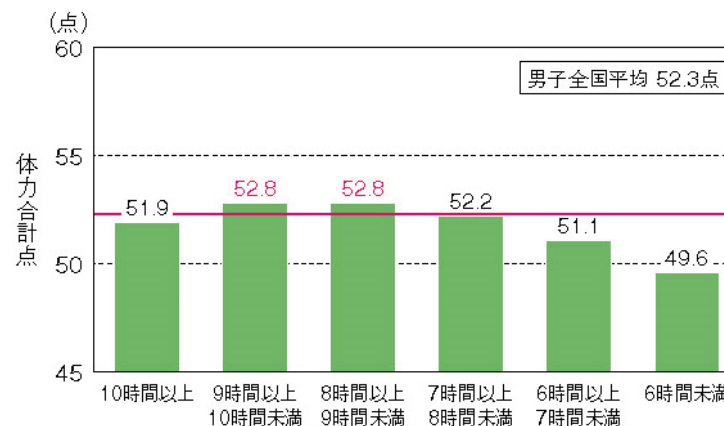


■ 8時間以上\*1  
 ■ 6時間以上8時間未満\*2  
 ■ 6時間未満

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」

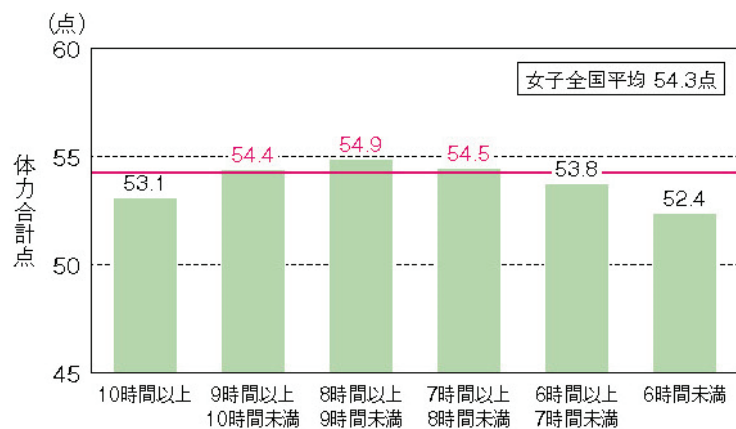
# 睡眠時間と体力の関係

## ● 男子



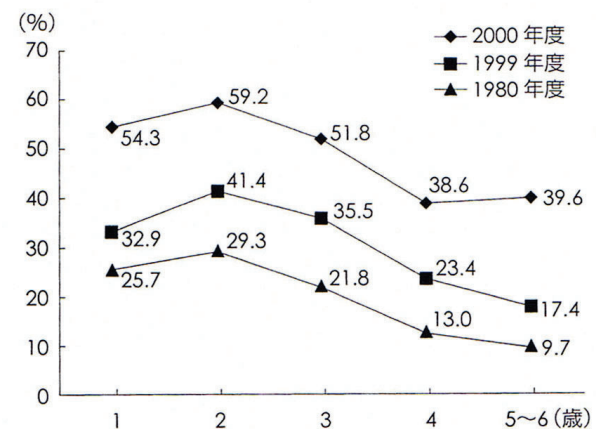
## 睡眠時間と体力の関係

### ●女子



## 生活リズムと睡眠：参考

### — 夜型化の現状（幼児） —



平成22年度は  
【就寝時刻】  
2歳児の35%が夜  
10時以降に就寝。

学習能力の低下  
母親の遅寝と関係

午後10時以降に就寝する児童の割合の推移（日本小児保健協会，2000<sup>1)</sup>）

## 生活リズムと睡眠

### — 最も注意が必要なのは次の2つ —

① 夜型生活

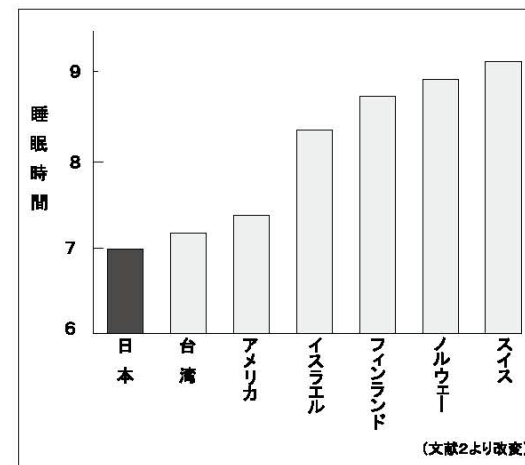
② 食事時間の乱れ

日中の活動の確保  
間食への注意

## 生活リズムと睡眠

### — 国際比較では —

図 思春期の若者の睡眠時間国際比較





# 生活リズムと睡眠

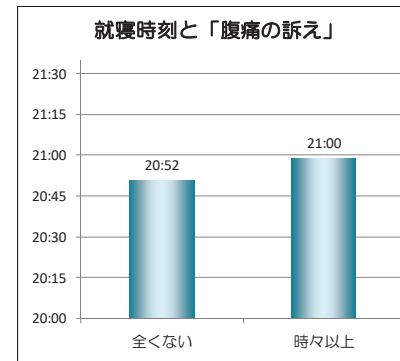
## 一夜型生活の弊害

授業中眠そうにしているその原因は「夜型生活」

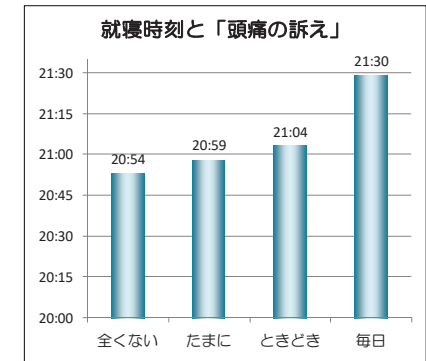


# 生活リズムと睡眠

## 一夜型化と「腹痛の訴え」



## 一夜型化と「頭痛の訴え」



注「毎日腹痛がある(7名)」  
就寝時刻の平均値: 21:12

# 生活リズムと睡眠

## 神山潤先生の文献より

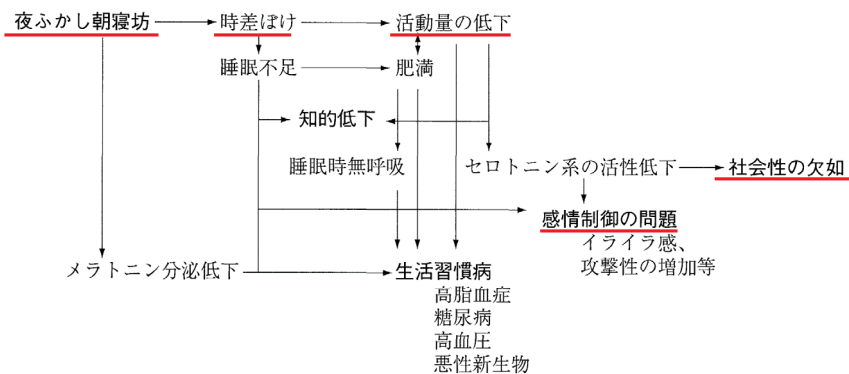


図 夜ふかし朝寝坊がもたらす心身の諸問題

# 生活リズムと睡眠

## 生活リズム確立のために

- ① 最も重要なのは家庭と学校の環境
- ② 子どもの生活リズムは幼いほど保護者に依存する
- ③ 子どもの生活を親の生活に合わせない
- ④ 朝のスタートを明確にする
- ⑤ 日中の活動を確保する
- ⑥ 時々、生活チェックで子どもの生活を把握する

## 生活リズムと睡眠

—生活リズム確立のために—

### 【光の話】

- ① 日の光は概日リズムを調整する重要なもの
- ② 夜は暗い環境で、睡眠と鎮静のメラトニンシャワー
- ③ 朝は強い光でメラトニンを抑制

↳ 蛍光灯の明るさではなく、日光を浴びる

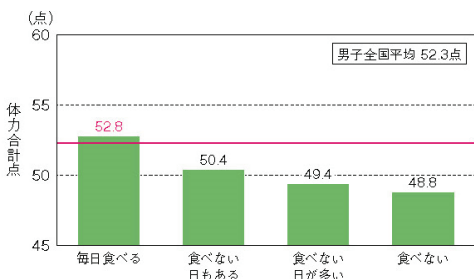
明るい時は明るく、暗いときは暗くのメリハリで  
生活のリズムを確立

## 個々の生活習慣を考える

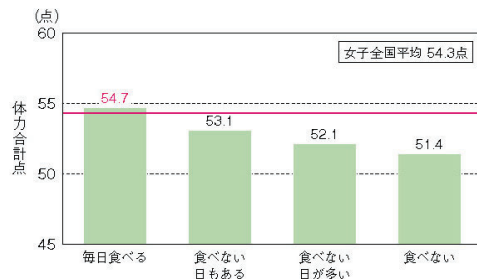
1. 生活リズム・夜型生活（睡眠）
2. 食事習慣（肥満・痩せ）
3. スクリーンタイム

## 朝食摂取と体力の関係

### 男児



### 女児

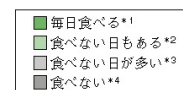
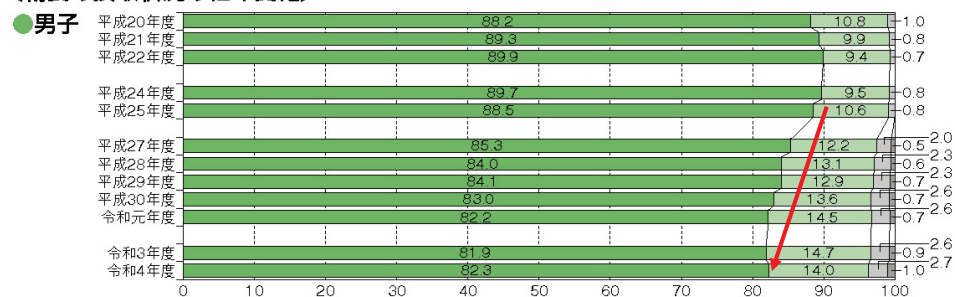


朝食摂取率と体力テストの関係には明らかな関係がある

## 朝食摂取の変化（体力調査より）

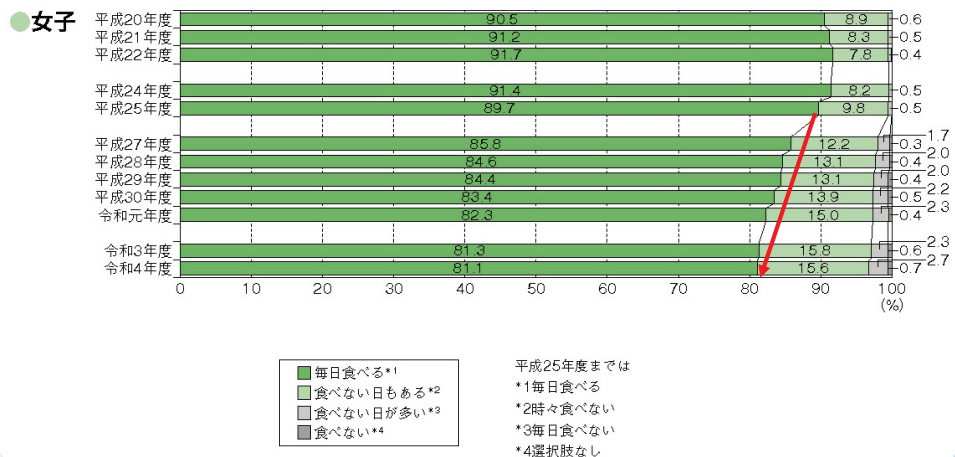
### （朝食の摂取状況の経年変化）

※平成26年度は、該当する質問項目がない。



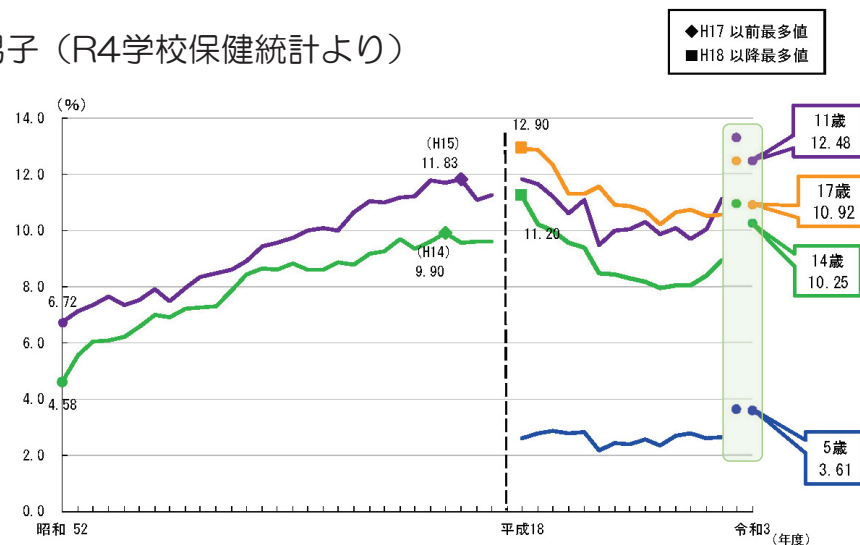
平成25年度までは  
\*1毎日食べる  
\*2時々食べない  
\*3毎日食べない  
\*4選択肢なし

## 朝食摂取の変化（体力調査より）



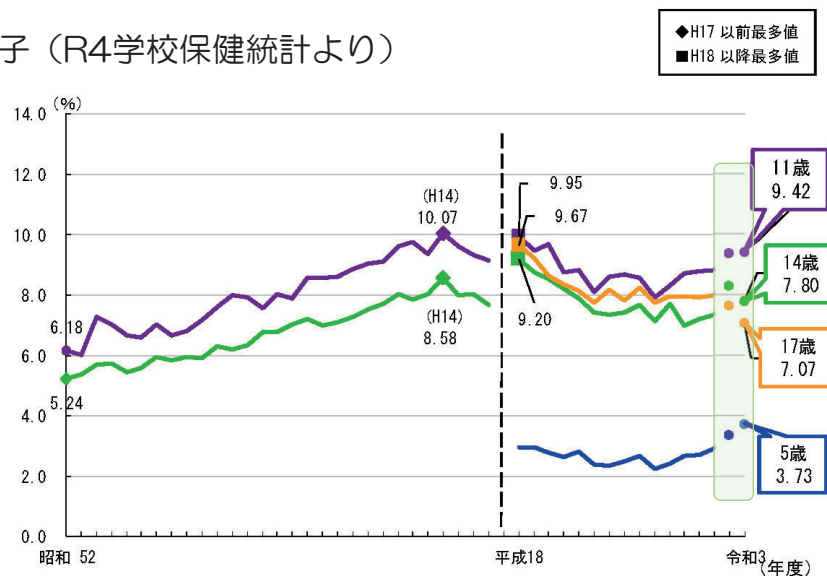
## 肥満傾向児の変化（男児）

男子（R4学校保健統計より）



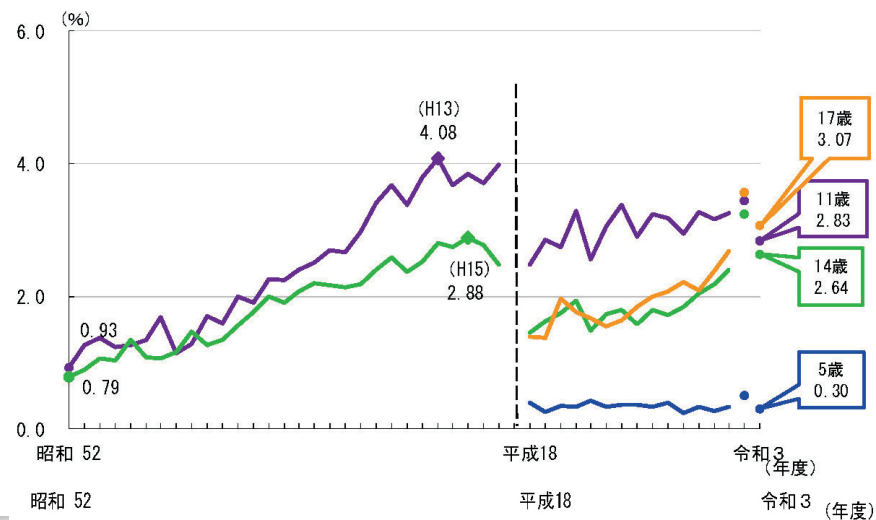
## 肥満傾向児の変化（女児）

女子（R4学校保健統計より）



## 痩身傾向児の変化（参考）

男子（R4学校保健統計より）

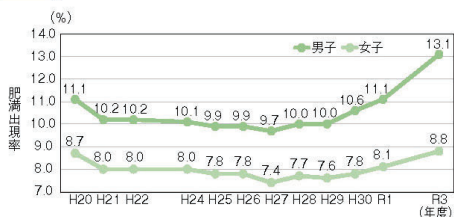


## 肥満・痩身と体力の関係

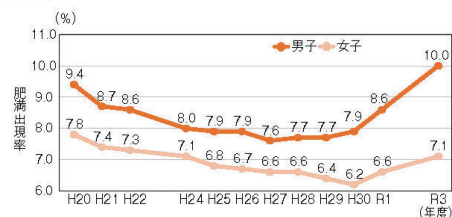
肥満・痩身と体力・運動能力の関係（R4全国体力・運動能力、運動習慣等調査より）

【肥満傾向児の出現率の経年変化】

小学校

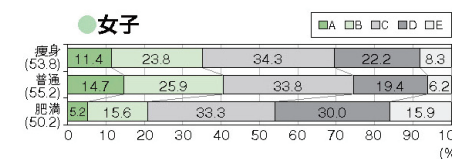
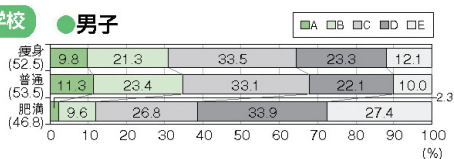


中学校



【肥満・痩身別に見た総合評価の割合】

小学校



## 個々の生活習慣を考える

1. 生活リズム・夜型生活（睡眠）
2. 食事習慣（肥満・痩せ）
3. スクリーンタイム

## 現代っ子の生活習慣

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。

## 現代っ子の生活習慣

現代っ子のゲーム実施状況は？

学年	ゲーム所有台数と実施時間の状況				
	平均所有台数	TVゲーム所有台数	携帯型ゲーム所有台数	平日平均実施時間	携帯電話所有率
年少	-	-	-	0:30	15.2%
年中	-	-	-	0:47	19.4%
年長	-	-	-	0:47	16.0%
2年生	1.55	1.19	1.31	0:43	19.8%
4年生	1.93	1.14	1.33	0:59	19.2%
6年生	2.18	1.22	1.48	1:05	21.1%
全体	0.85	1.19	1.38	0:52	18.3%

- ・小学校中学年では平均で約2台はゲームを所有している。ちなみに最大値は11台。
- ・実施時間も年々増加。幼稚園児でも平均で50分近い現状がある。



## 現代っ子の生活習慣

ゲームと外遊びはどちらが好き？

学年	ゲームと外遊びどっちが多い？				
	外遊びの方が断然多い	外遊びの方が少し多い	同じくらい	ゲームの方が少し多い	ゲームの方が断然多い
年少	57.7%	12.7%	21.1%	4.9%	3.5%
年中	48.6%	13.9%	28.5%	8.3%	0.7%
年長	38.5%	20.5%	21.7%	15.5%	3.7%
2年生	58.2%	22.0%	6.6%	4.4%	8.8%
4年生	40.9%	20.0%	10.4%	14.8%	13.9%
6年生	29.5%	18.0%	12.2%	17.3%	23.0%
全体	44.8%	17.6%	17.8%	11.2%	8.6%

- 年齢が進むに連れてゲームが進出してきている。
- 小学校6年生ではほぼ同等，中学生では逆転か？

## 生活のルールがとっても大事

小学生を対象に肥満度と運動や生活を調査しました

ゲームの実施時間や朝食摂取，外遊びなどと肥満度の関係を検討

仮説：ゲーム実施が長いと → 肥満度が高い

仮説：外遊びが少ないと → 肥満度が高い

仮説：朝食摂取率が低いと → 肥満度が高い

- ➡ そこまで高い相関関係は見られませんでした。
- ➡ 変わりに高い関係性を示したのは「生活のルールを守る？」

生活のルール	守る	肥満度10%以上		全体
		肥満度10%以上	肥満度10%以下	
	守る	7.0%	93.0%	100%
	時々守らない	22.9%	77.1%	100%
	全く守らない	42.9%	57.1%	100%
全体		17.7%	82.3%	100%

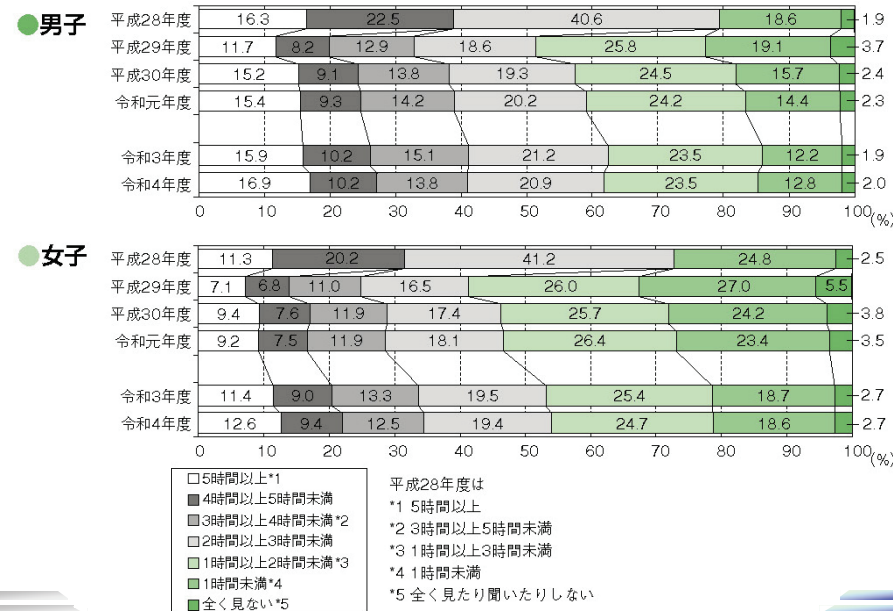
## 現代っ子の生活習慣（ゲームと外遊び）

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。

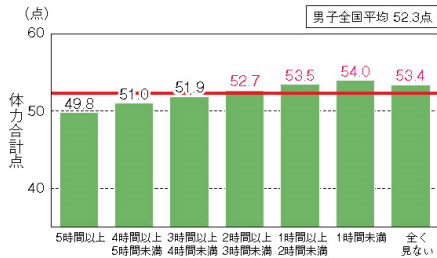
## テレビやゲーム実施時間の変化



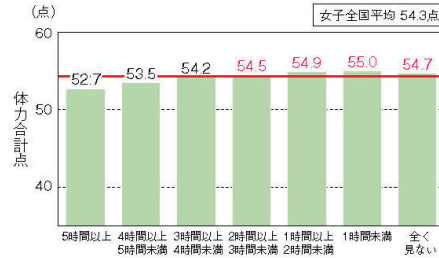
# テレビやゲーム実施と体力の関係

【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



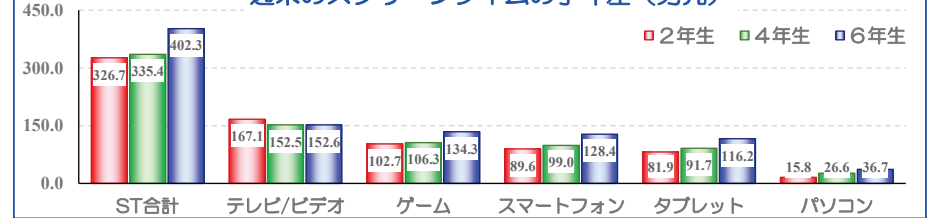
●女子



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。

# スクリーンタイムの実態 (2021)

週末のスクリーンタイムの学年差 (男児)



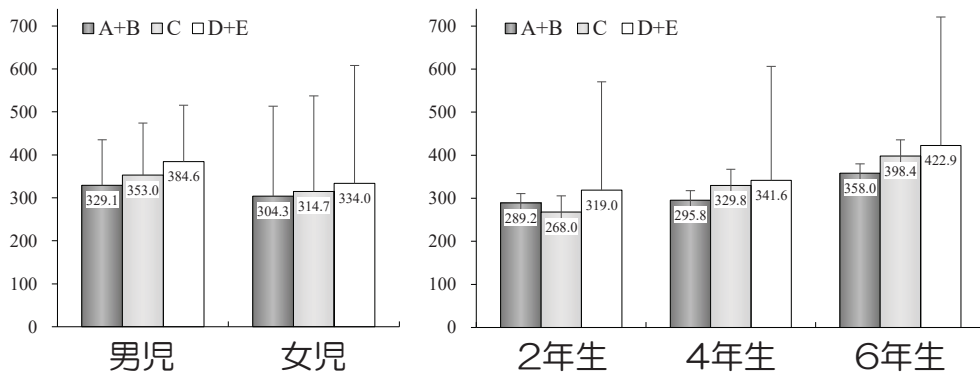
週末のスクリーンタイムの学年差 (女児)



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)

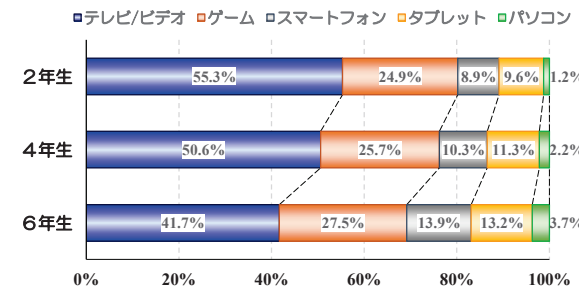
☆週末スクリーンタイムによる体力差



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。

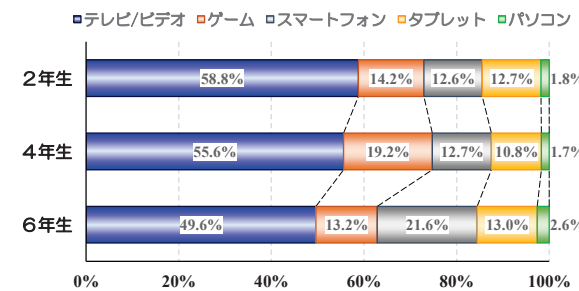
# スクリーンタイムの実態 (2021)

男児



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。

女児



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。

# 子どもの生活習慣の問題点

## 子どもの生活習慣における問題点

(日本学校保健会の資料より)

- ① 夜型生活の低年齢化
  - 生活リズム, 睡眠習慣, 日中の活動の問題
  - ↳ 起床困難, 活力低下, 不定愁訴の発現に影響
- ② 食生活リズムの乱れ
  - 生活リズム, 栄養, 活動量の問題
  - ↳ 肥満の増加, 痩せの増加, 活力減退に影響
- ③ 日常的身体活動の不足
  - 運動習慣, 睡眠習慣, 食習慣の相互関係
  - ↳ 体力低下, 活力低下, ストレス発現に影響
- ④ スクリーンタイムの増加
  - ゲームやスマホ利用時間はうなぎ登り, 基準・ルールは必要
  - ↳ 生活時間の乱れ, 運動時間の減少, 気力低下などに影響

# 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

### LIMIT

the amount of time spent being sedentary, particularly recreational screen time.



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

# オーストラリアのガイドラインでは

**SOCIAL BENEFITS**

- Creates opportunities for fun with friends.
- Reduces anti-social behaviour, including aggressive and disruptive actions.
- Develops skills such as cooperation and teamwork.

**EMOTIONAL AND INTELLECTUAL BENEFITS**

- Improves self-esteem and confidence.
- Improves concentration and management of anxiety and stress.

**HEALTH BENEFITS**

- Reduces the risk of developing type 2 diabetes and cardiovascular disease.
- Improves physical fitness, including coordination and movement skills.
- Reduces the risk of unhealthy weight gain.
- Builds strong muscles and bones.
- Promotes healthy growth and development.

## Australia's Physical Activity and Sedentary Behaviour Guidelines

- Move and Play Every Day – National Physical Activity Recommendations for Children 0-5 Years.
- Make your move – Sit less – Be active for life!
  - Children (5-12 years)
  - Young People (13-17 years)
  - Adults (18-64 years)
  - Families
- Choose Health: Be Active – A physical activity guide for older Australians.

To order these resources FREE OF CHARGE phone 1800 020 103

At least 60 minutes a day – in many different ways.

Use of electronic media for entertainment should be limited to less than 2 hours per day.

# 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:

③ その他社会状況の変化:

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)

「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とれ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、ともに課題に対応し、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
- 居住地域ごからず、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断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

## 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
- ② スポーツ界におけるDXの推進
- ③ 国際競争力の向上

### 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

- 💡 **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%**
- 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
- 小入込にDX事業を通して世界中の国々の100万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
- 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%

# 楽しい運動のための生活習慣

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

毎日楽しく運動するために

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

# 個々の生活習慣を考える：おまけ

## 4. 遊びの変化

# 遊びの変化

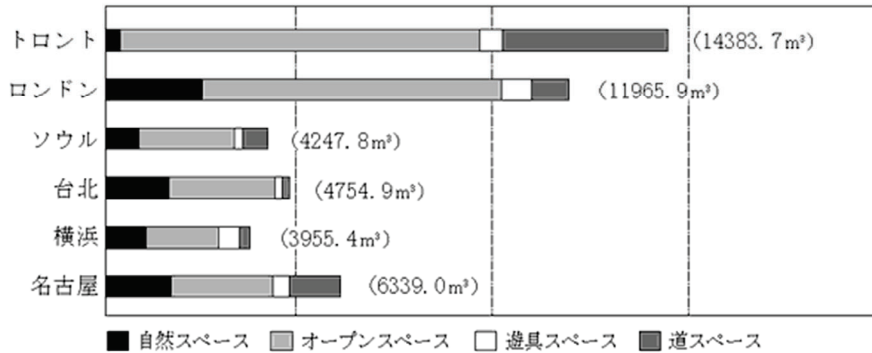
### ★ 遊びの変化の概要

- 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（空間）

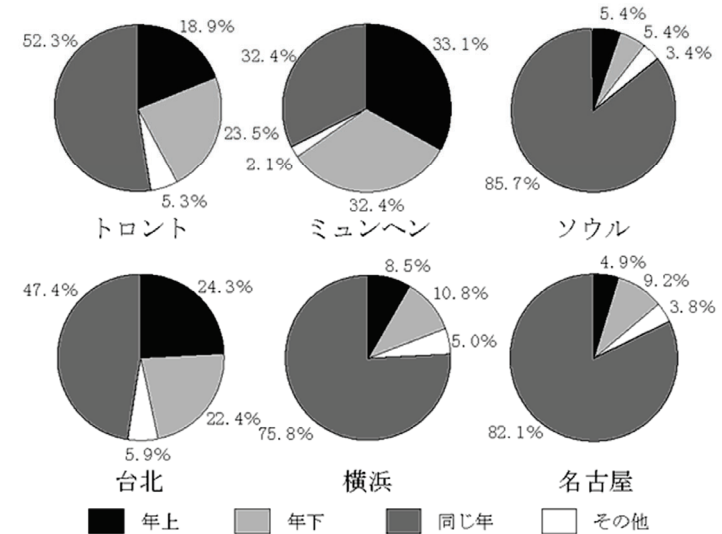
### 世界の他都市と遊び空間量の比較



注：遊具スペース…遊具を媒体とした遊びのスペース  
 (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（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」

## 遊びの変化のまとめ

★ 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

## 3. 運動が育む子どもの力

## 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。

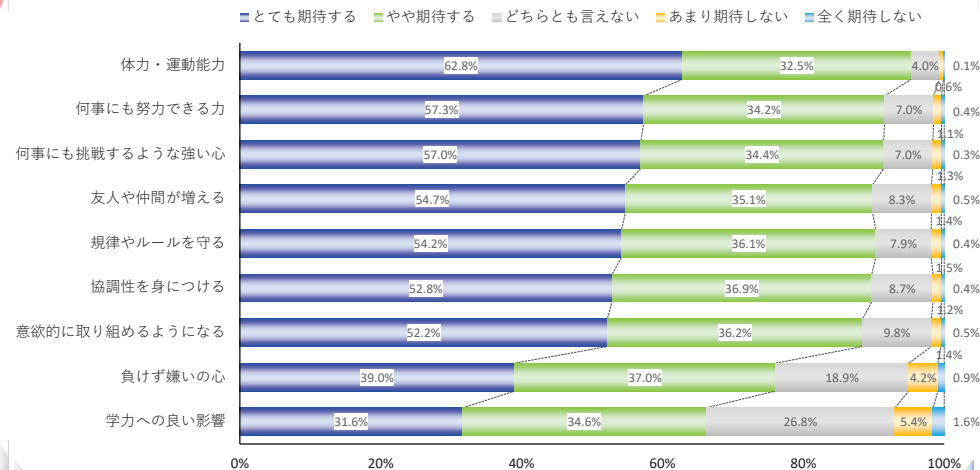
	とても思う	やや思う	あまり 思わない	特に、そうは 思わない	合計
男児	68.2%	28.2%	2.7%	0.8%	100%
女児	57.8%	36.0%	4.8%	1.4%	100%
全体	63.0%	32.1%	3.8%	1.1%	100%

$\chi^2$  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

- 全ての教育機関で運動やスポーツをすることは教科としても、日々の生活においても重要な位置づけをされている。
- つまり、運動やスポーツ活動に多くの教育的効果を見いだしていると考えるべきであり、事実、そのような効果がある。

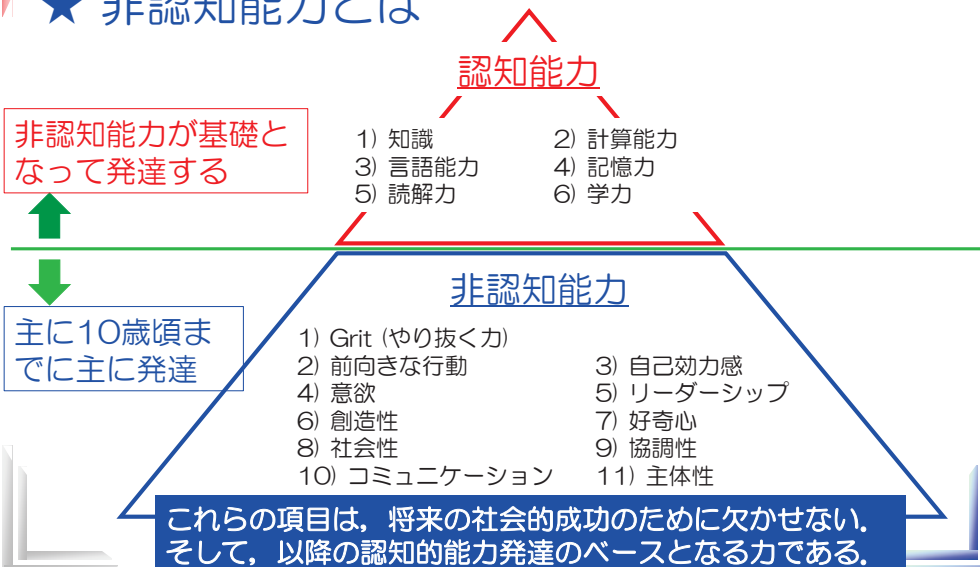
- 初期の段階で運動やスポーツに触れる機会は決して病院などの施設ではなく、学校や地域である。
- つまり、運動やスポーツは教育や発育、成長に欠かすことが出来ないという点が優先されるべきである。

## 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



## 21世紀型スキル・キーコンピテンシー

### ★ 21世紀型スキルとは

- 21世紀型スキルとは、国際団体の「ATC21s」（21世紀型スキル効果測定プロジェクト）によって提唱されている、21世紀以降のグローバル社会を生き抜くために必要な能力のことです。
- 具体的には、批判的思考力、問題解決能力、コミュニケーション力、コラボレーション力、情報リテラシーなどで、次の社会を支える若者が習得すべきスキルとして提唱されています。

21世紀型スキルとは グローバル社会に求められる新しい人材像をご紹介  
<https://research.lightworks.co.jp/21st-century-skills-outline> より

いわゆる「ソフトスキル」に該当します。従来の「生きる力」なども似た概念です。対人関係などのスキルもとても重視されています。人工知能（AI）との棲み分けといった考えもあります。これからの人間にはAIでは、できない役割を担う必要があるため、これらのスキルと考えることもできます。

## 21世紀型スキル・キーコンピテンシー

表. 21世紀型スキルの構成要素(三つのコア・スキル)

○批判的思考と問題解決	・効果的に理由付けする. ・判断や決定をする. ・問題を解決する.
①学習とイノベーションスキル ○コミュニケーションと協働	・明確的に意思疎通をする.
○生産性/アカウントビリティスキル	・多様なチームで効果的に活動する. ・プロジェクトを管理する. ・結果を出す.
○リーダーシップと責任スキル	・他者をガイド/リードする. ・他者の載せて責任をもつ.

私は、このスキルの育成に運動やスポーツはとても役立つと考えています。もちろん全てのスキルではありませんが、アドバンテージのある要素も多いように思います。

出典: Trilling & Fadel 2009. pp45-86  
松尾知明, 21世紀型スキルとは何か 2015. pp281に掲載

## 21世紀型スキル・キーコンピテンシー

### 1. 多様な社会グループにおける人間関係形成能力

A 他人と円滑に人間関係を構築する能力

これらのスキルや能力の開発, 発達へと結びつけられる運動・スポーツの実施がこれからの社会には必要！！

C 権利、利害、責任、限界、ニーズを表明する能力

### 3. 社会・文化的、技術的ツールを相互作用的に活用する能力

A 言語、シンボル、テキストを相互作用的に活用する能力

B 知識や情報を相互作用的に活用する能力

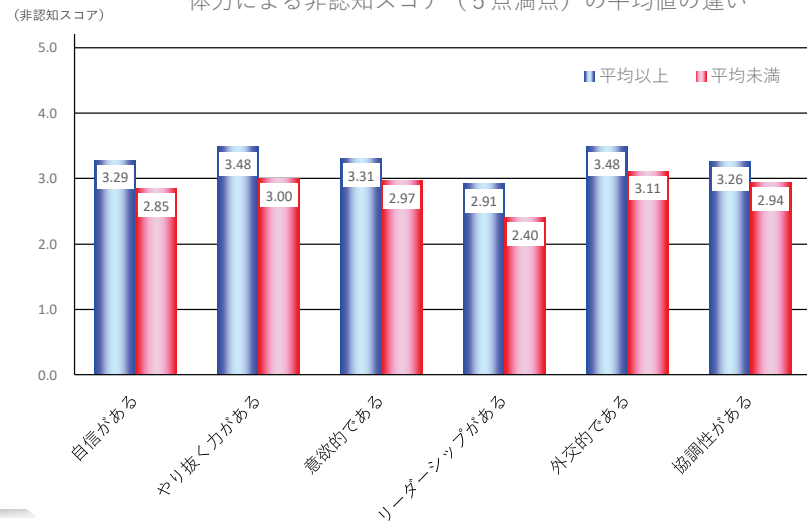
C テクノロジーを相互作用的に活用する能力

日本教育新聞キー・コンピテンシーの定義と学校での育成におけるポイント  
<https://www.kyoiku-press.com/post-222034/> より

## 非認知的能力と体力

### ★ 体力測定値と非認知スコアの関係

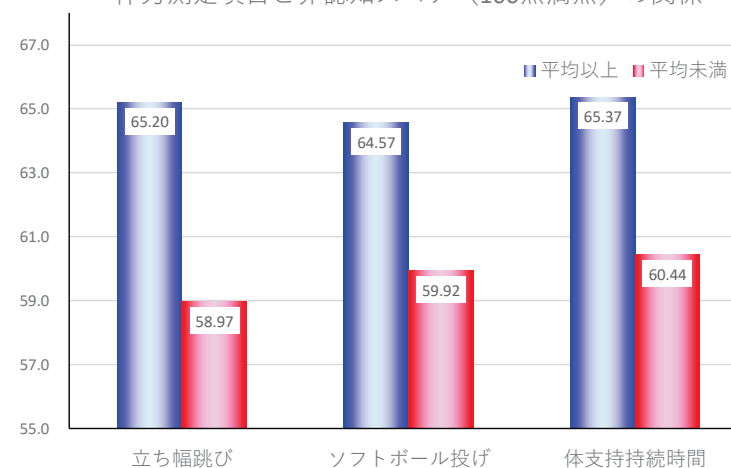
体力による非認知スコア（5点満点）の平均値の違い



## 非認知的能力と体力

### ★ 体力測定項目と非認知スコア（100点満点）の関係

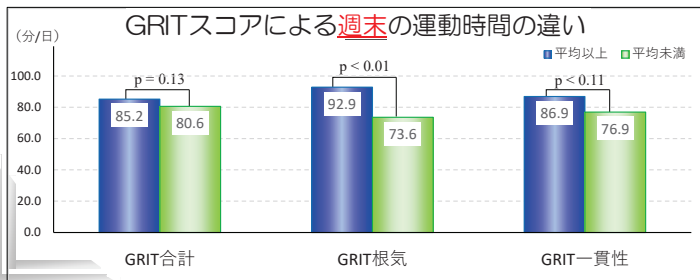
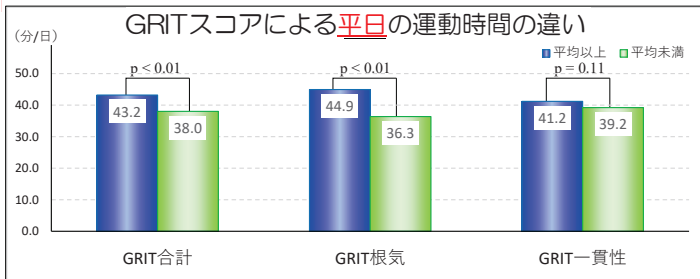
体力測定項目と非認知スコア（100点満点）の関係





## GRITスコアと運動実施

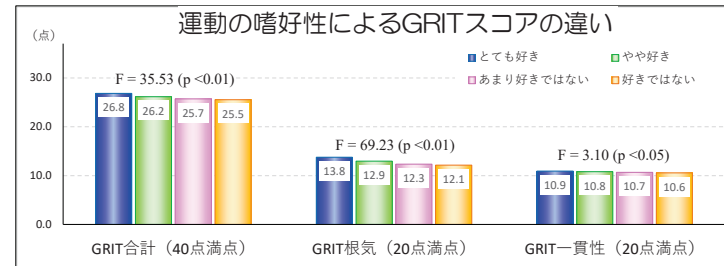
### ★ GRITスコアによる運動時間の差



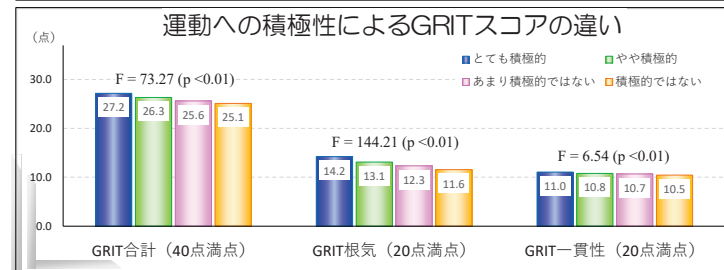
GRITスコアの高い児童の方が平日も週末も運動時間が長い傾向にある。特に、GRIT根気得点には顕著な差が見られる。

## 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。

## 本日のまとめ

### 【子どもの体力の現状】

- 体力・運動能力は再び低下局面にある。
- 特に、走能力、投能力の低下が著しい。
- 運動好きの比率は上がっているから、このニーズに答える取り組みが重要。
- 運動動作や身体活動量も低下。生活習慣とも密接に関係。

### 【子どもの運動・体力と生活習慣】

- 生活習慣は可逆的。絶え間ない取り組みが重要。
- 生活時間（リズム）、特に、睡眠時間は昔に比べて短い
- 食習慣も朝食摂取などは、再び悪化してきている
- ゲーム、スマホなどのスクリーンタイムは顕著に増加。今後、様々な生活習慣に影響も。適切なルールが必要。

## 本日のまとめ

### 【運動が育む子どもの力】

- 多くの方が、子どもに運動は欠かせないと思っている。
- 子ども自身や保護者のニーズに応える運動機会の創造。
- 運動が有し、期待もされている。教育的な役割や効果を見失ってはいけない。
- 非認知能力、21世紀型スキル、GRITなどにも効果的な運動促進をすることで、運動の価値を改めて高めるべき。