

子どもの運動実施， 体力・運動能力の現状と これからの子どもスポーツのあり方

中野 貴博

1. 子どもの運動実施，体力・運動能力の現状

子どもの運動実施の減少や体力・運動能力の低下がいわれるようになって久しい。自治体や教育現場の努力は続いているが、目立った改善傾向は未だみられておらず現状は厳しいと言わざるを得ない。直近のスポーツ庁の体力・運動能力，運動習慣等調査¹⁾をみても，2018年に一時的にわずかな改善傾向がみられたが，その後，再び低下局面となっている。新型コロナウイルス感染症の大流行も重なり，その傾向はさらに強まっていると言わざるを得ない。長期的なトレンドでも，当然ながら明らかな低下傾向である（図1）。

また，同調査ではあまり強調されていないが，実は体力・運動能力との関係性が多く示されている朝食摂取やスクリーンタイム^{2,3)}についても，近年，悪化傾向が続いている。特に，朝食摂取に関しては，早寝・早起き・朝ごはん運動⁴⁾の影響もあり，2013年頃までは大幅な改善がみられていたが，現在では再び悪化局面へと変わり，ピーク時と比べると，毎日摂取する児童生徒の割合は，男子では5%以上，女子では10%以上の低下がみられる。スクリーンタイムに関しては，同調査でデータが示されるようになってから一貫して増加しており，体力・運動能力や運動時間といった面では悪影響が増大していると考えられる。このように，子どもの運動実施や体力・運動能力に関しては，解決どころかポジティブな状況

筆者：中京大学スポーツ健康学部

への変化すら，なかなかみられていないのが現状である。さらに，関連の生活習慣に関しても，悪化局面が観察されるなど，状況は厳しい。

一方で，運動が好きですか，体育授業は楽しいですか，といった設問では，直近の2022年度の統計では若干の改善傾向がみられている。これはきわめて重要なことであり，まずは，楽しい，好きという子どもが増加しないことには，さまざまな対策も思うように進まない可能性が高い。言い換えれば，楽しい，好きと感じる子どもを増やすことが，取り組みの第一歩であるといえる。その後，新体力テストの記録などが，成果指標として上がっていくことを期待するわけだが，そのためには，もう一点重要なことがあると思う。それは，いわゆる二極化の問題である。一般的に二極化というと，運動をする子としない子が両極に分布するようなイメージを持たれるかと思う。しかしながら，実際はすごくする子が少しいて，ほとんどしない子がその何倍もいるというのが実態である。筆者が2021年に5,856名の1～6年生の児童に行った調査でも，平日の平均運動時間が60分未満の児童は67.1%なのに対し，120分以上の児童は8.3%しかいなかった⁵⁾（図2）。当然，運動時間の少ない児童は，運動時間の多い児童に比べて，運動が楽しい，得意と回答する比率も顕著に低くなっている。

ここまで示したように，第一段階としては，運動が楽しい，好きと感じてくれる子どもを増やすことが大切であるが，それだけでは平均的な記録の向上には直結しづらいといえる。二極化の解消を念頭においた取り組みもきわめて重要であると

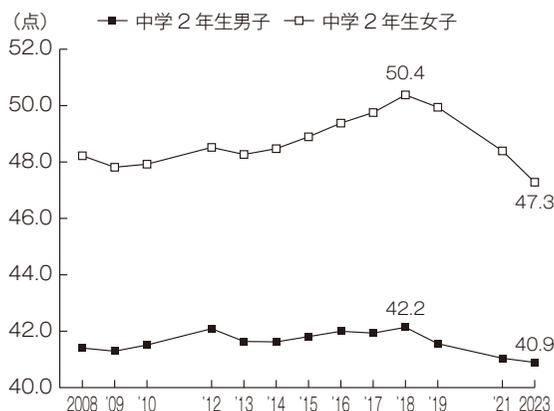
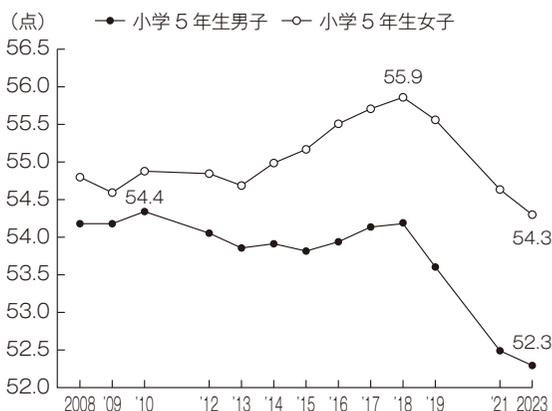


図1 体力総合得点の経年変化 (左図：小5, 右図：中2)
(スポーツ庁「令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書」より)

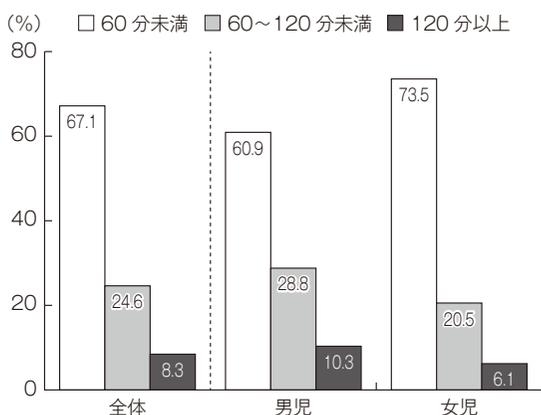


図2 平日の平均運動時間の割合 (体育授業を除く)

進といった、大人であれば、すぐに思いつきそうな目的志向の運動促進が有効であるかに関しては、大きな疑問が残るところである。そこで、次節以降では、より根源的な子どもの運動の価値や運動を通した子どもの育みについてデータとともに考えていきたい。

2. 子どもの運動・スポーツの価値

最初に、筆者が行った調査結果をお示ししたい。図3は、2021年に1~6年生の児童の保護者6,718名(有効回答数:5,856名(87.2%))に子どもの運動・スポーツに期待することを質問した結果である。この結果をみると、やはり1位は体力・運動能力の向上である。しかしながら、2位から7位までの値をみると大きな違いはなく、「やや期待する」までを含めるとおおむね90%に達する。つまり、運動の価値として体力・運動能力の向上はもちろんであるが、それ以外の項目に関しても多くの期待が寄せられていると解釈できる。また、この調査結果は保護者、つまり大人が回答したものであるが、これをもし児童自身に聞いたらばどうなるであろうか。ここからは推察に過ぎないが、恐らく、楽しいから、とか、友達と一緒に活動できるから、といった回答が上位に来るのではないだろうか。むしろ、体力向上のためとか、健康増進のためとかを考えている児童生徒がどれだけいるかは、疑問が残るところであり、大人が考える運動の価値と子ども自身が感じる運動の価

いえる。さらに言えば、運動=体力といった固定観念に関しても少し考えていかなければいけないと筆者は感じている。事実、実際の教育現場等で教育や指導に携わる教員や指導者の方から、運動促進=体力向上といったスタンスに対する疑問を投げかけられることは少なくない。その裏には、大きく社会環境が変化した現代において、以前と同程度の体力が必要か、体力向上を目的とした運動促進は、子どもたちにとって楽しいものなのか、そもそも運動・スポーツや体育は、体力向上のみならず、さまざまな子どもの成長に貢献するものではなかったのか、こういった疑問が隠れているように思う。

このようななか、これからの子どもの運動やスポーツはどうあるべきか。単に体力向上や健康増

□ とても期待する □ やや期待する ■ どちらとも言えない ■ あまり期待しない ■ 全く期待しない

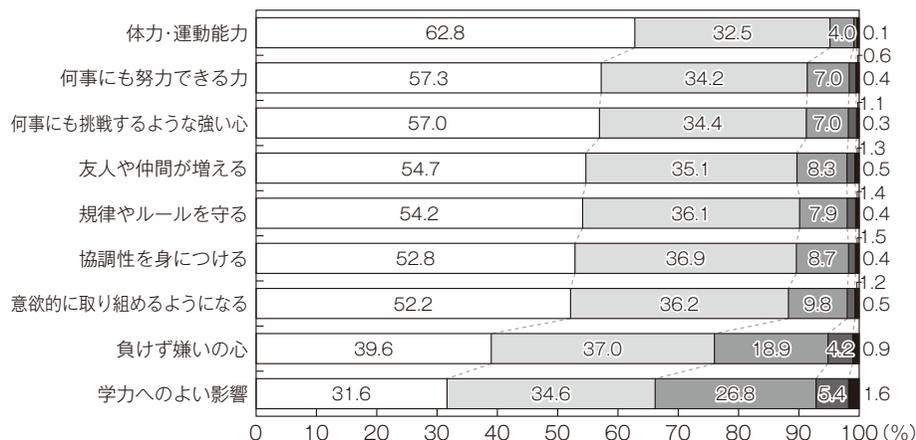


図 3 子どもの運動・スポーツに期待すること

値には少々、相違があるかもしれない。そして、このような友達や仲間との楽しい活動が運動・スポーツの最大の利点であり、そのなかで子どもたちは、協調性やリーダーシップ、切磋琢磨して努力するなどといった行動を獲得していくのではないだろうか。

ここで、図 3 にあった多くの選択肢は、友人達との運動・スポーツ活動のなかで身につけていく社会的なスキルであり、本来的に運動・スポーツが有する価値であるとも考えることができるように思う。また、これらは体育という教育的な観点での運動・スポーツにおいても共通であり、学習指導要領などでは、運動やスポーツを楽しむ資質として示されているものに近い考えであると思われる。近年注目されているフィジカルリテラシーの概念構造においても、心理・社会面の部分で Relationship や Collaboration, Motivation などといった記載が見られており⁶⁾、現代社会における子どもの運動の価値の一端を示しているように思う。実際に、われわれが行った研究調査でも、運動実施が多い子どもの方が、上記のような社会的スキルや GRIT のような教育目標の獲得度合いが良好であることが確認されている⁷⁾。

実は、このようなことは、類似の表現を用いてわが国のスポーツ基本計画にも示されている。冒頭のスポーツの捉え方の部分では、「自発的な」参画を通して、「楽しさ」や「喜び」を感じることに本質を持つと示されており、これらを得ること

は、「スポーツの価値」の原点であり、人々の生活や心をより豊かにする「Well-being」の考え方にもつながると示されている。さらに、第 3 期の計画での新たな 3 つの視点の 2 つ目に「スポーツであつまり、ともにつながる」といった記載がある⁸⁾。これらは、今後の子どものスポーツのあり方にも強く通じる考えであると思われる。

ここまですを振り返ってみると、これまでは、どちらかという体力・運動能力向上や健康増進（健康数値の改善）といった数値的、量的な向上、改善を目的とする指針が示されてきたが、あらゆる側面で量的には満たされてきている現代社会において、どちらかといえば質的な効果、ここでいえば社会的なスキルや教育的効果といったものを明確なねらいとした運動の価値形成が求められていると考えられる。もちろん、体力・運動能力の記録や健康数値の改善は重要な成果指標として示していくべきではあると思う。しかし、これらを全面に出すのではなく、運動やスポーツの実施が、子どもたちの社会的スキルや教育的効果の獲得を促すという、きわめて重要な価値を有していることをエビデンスとともに示していく方が現代社会にマッチしているのではないか。このような子どもの運動の価値形成が、今後の子どもの運動促進に新たな方向性を与えてくれることになり、運動に親しむ子どもの本質的な増加につながる事が期待される。

3. 運動・スポーツを通した子どもの育みと教育的効果

ここからは、VUCA時代といわれるような不確実性の高い現代社会において、運動・スポーツが子どもの育みにどのように貢献できるかを考えていきたい。対象世代が義務教育課程にある子どもであることを鑑みると、子どもの育みといった意味では、やはり前述のような教育的な目標やそれに対する効果を中心に考えるべきであると思う。現代社会に求められる体力・運動能力も以前とは変わってきていると思われるし、また、健康問題への貢献だけを示したのでは、運動をする子どもたちを根本から増加させることにはつながらないように思う。保護者にとっても子どもの成長や教育は重要な関心事であり、運動実施がこれにつながるとなれば、子どもの運動機会を増加させようと考えてくれる保護者も増えるのではないだろうか。

さて、ここで国際的な教育目標の潮流を見ると、OECDが示すEducation2030^{9,10)}では、ウェルビーイングに価値を置くべきことが示され、そのための若者の「学びの羅針盤」が示されている。そのなかでは、行動に移すことができるような、知識、スキル、態度および価値の幅広いセットの必要性が示されている。特にスキルのなかで示されている社会的および情意的スキル（たとえば、共感、自己効力感、協働性）などは、運動・スポーツを通して獲得が期待されることと近いように思う。また、ここで示されている変革を起こす力のある3つのコンピテンシー（新たな価値を創造する力、対立やジレンマを克服する力、責任ある行動をとる力）を支える概念でもある、適応力、創造力、好奇心などは、同様に運動・スポーツを継続的に実施してきた若者に社会が期待する能力ではないだろうか。わが国の教育基本法¹¹⁾における教育の目標においても真理を求める態度、豊かな情操と道徳心、健やかな身体、個人の価値の尊重、創造性を培う、自主および自立、勤労を重んじる、正義と責任、主体的な社会参画などが示されており、OECDの方向性との共通点も多い。

少し長くなったが、ここまでみてきたような現代の子どもに求められる教育目標に現代の運動・

スポーツは貢献できるだろうか。筆者らは、教育基本法の冒頭にある教育の目標を設問文化し、第2節で示した対象者と同様の対象者に調査を行った。設問は13問（5件法）であったため、因子分析を適用し、因子の解釈を行った。因子の推定には最尤法を用い、プロマックス回転を施した結果を解釈した。表1はその結果である。教育効果（勤勉・他者理解）、教育効果（表現・探求）、教育効果（規律・役割・文化理解）と解釈される3つの因子が抽出された。各因子を構成する主な項目の評価値の単純和を用いて合成得点を算出した。さらに、全体の合計得点についても同様に算出した。図4・5は、週末の運動時間および運動への積極性と各因子の合成得点との関係性を検討した結果である。週末の運動時間に関しては、教育効果の合計得点と教育効果（勤勉・他者理解）の因子において有意な差が確認された。それ以外の2つの因子に関しては、有意な差が確認されなかった。運動・スポーツ実施は、勤勉性や他者理解の育みには、十分な貢献をしていることが示唆された。また、運動への積極性に関しては、合計点およびすべての因子の合成得点において有意な違いが確認された。このことから、運動・スポーツへの積極的な姿勢を養うことは、教育目標達成に十分な貢献をすることが示唆された。

ここで示した結果は、ごく一部の視点に過ぎないが、既述のとおり、この他にも運動行動とGRITスコアの違いなども近年では示されてきており^{7,12)}、運動・スポーツ活動が不確実性の高い現代社会において養うことが重視されている様々な能力の育みに有用であることが推察される。

4. これからの子どもスポーツのあり方

これからの子どもスポーツのあり方を考えるうえで一番に思うことは、なんといっても本質的に子どものスポーツ人口が増えて欲しいということである。そのためには、やはり大前提に「楽しい」という子どもの気持ちを大切にしなければならない。さらに、子どもの運動機会提供への最大の支援者である保護者が感じる子ども運動の価値を重視すべきであろう。

子どもは大人とは違い「今が大切」であり、今

表 1 教育効果に関する設問（13 項目）の因子分析結果（最尤法、プロマックス回転）

| 項目 | F1 | F2 | F3 | 共通性 |
|---|---------|-------|------------|-------|
| | 勤勉・他者理解 | 表現・探求 | 規律・役割・文化理解 | |
| 他人の気持ちや感情を理解しようとする様子がみられる(豊かな情操と道徳心) | 0.76 | -0.09 | -0.01 | 0.59 |
| 家族や友人の意見を良く聞いて取り入れることが上手である(個人の価値の尊重) | 0.68 | 0.18 | -0.09 | 0.50 |
| 正義感や責任感強い方だと思う(正義, 責任) | 0.58 | -0.03 | 0.12 | 0.35 |
| 目標ややりたいことに向かって努力し続けることができる(勤労, 主体性) | 0.48 | 0.15 | 0.13 | 0.27 |
| 自分の気持ちや感情を適切に表現できる方だと思う(自尊感情) | 0.46 | 0.12 | 0.00 | 0.23 |
| 物事を調べたり探求したりすることをよくする(真理の探究) | 0.03 | 0.77 | 0.01 | 0.59 |
| 調べたりしたことを発表したり意見することをよくする(学校での発表や自由研究への取り組み等(表現, 思考)) | 0.18 | 0.64 | -0.11 | 0.45 |
| 読書をよくする(読書) | -0.14 | 0.40 | 0.33 | 0.29 |
| 家庭内でお手伝いなどの役割を果たそうとすることがよくある(家族・仮定の役割) | 0.02 | 0.03 | 0.53 | 0.29 |
| 規則正しい生活をしている(健やかな身体) | 0.11 | -0.05 | 0.45 | 0.22 |
| 物事のルールやきまり, 規律, 時間などはしっかり守る方である(規範意識) | 0.41 | -0.15 | 0.41 | 0.36 |
| 動物や植物などの観察や日常の自然現象に関心がある方である(自然現象の観察) | -0.12 | 0.31 | 0.38 | 0.26 |
| 絵を描いたり, 音楽を聴いたり, 歌を歌ったりなどの文化的関心が高い方である(文化理解) | 0.10 | 0.13 | 0.26 | 0.10 |
| 固有値 | 2.06 | 1.38 | 1.03 | 4.49 |
| 全分散寄与率(%) | 26.00 | 17.29 | 12.89 | 56.18 |

| 因子間相関 | F1 | F2 | F3 |
|----------------|---------|-------|------------|
| | 勤勉・他者理解 | 表現・探求 | 規律・役割・文化理解 |
| F1: 勤勉・他者理解 | 1.00 | 0.54 | 0.58 |
| F2: 表現・探求 | 0.54 | 1.00 | 0.45 |
| F3: 規律・役割・文化理解 | 0.58 | 0.45 | 1.00 |

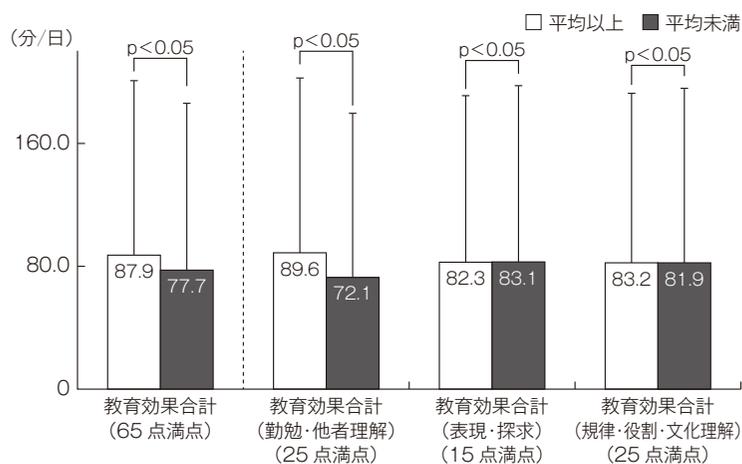


図 4 教育効果得点による週末の運動時間の違い

が楽しくなければならぬ。体力・運動能力の向上や健康増進といった大人であれば当たり前の目標も、子どもにとってはあくまでも成果でしかないのかもしれない。むしろ、これらを目的とした運動促進は楽しいものではないのかもしれない。実際に本稿でも述べてきたように、そのような目標設定による取り組みでは、残念ながら本質的な

子どもの運動実施者は増加していない。むしろ、ゲームなどの今、確実に楽しい遊びに子どもの遊びの中心は変わっているのが現状である。大人が考える成果よりも、子どもが何を楽しいと感じるのかを重視して運動促進を進めていかなければ、本質的な子どものスポーツ人口の増加は難しいであろう。

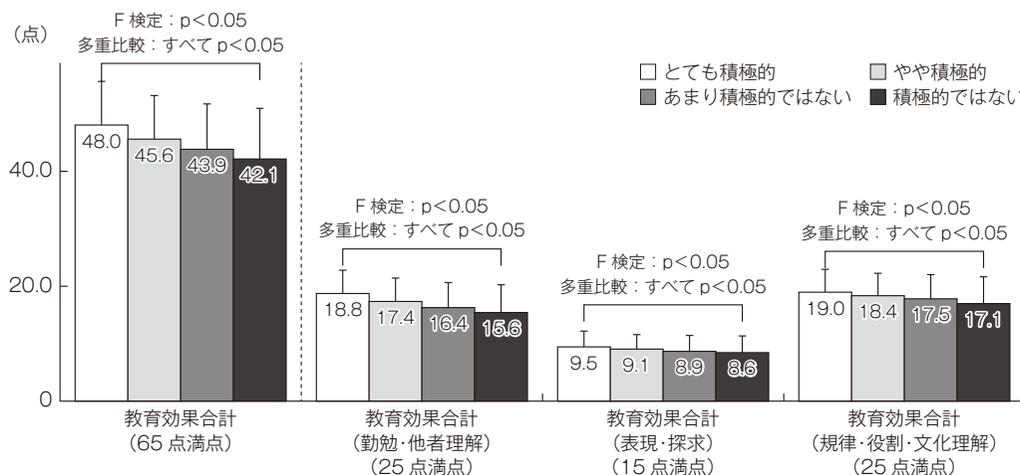


図 5 運動への積極性による教育効果得点の違い

また、保護者といった側面では、やはり、運動実施が有する社会的なスキルや教育的な効果を改めて発信する必要があるのではないだろうか。われわれ運動やスポーツを専門とする人間としては、子どもは運動で育つというメッセージが必要なのかも知れない。もちろん、運動実施が万能なわけではない。本稿でも示したように、教育効果における表現や探求などの側面では、その効果は確認できていない。他の文化的経験との融合と同時に、子どもの運動実施を通して、これらの要素にも好影響をおよぼすような運動促進が必要であろう。社会の利便性が大幅に改善し、AI やロボットに多くの役割が転嫁してきている時代において、単に体力を高めることのみを目的にしていたのでは、「うちの子は特別、体力が高くなくても良い」、などといった声が聞こえてきそうである。当初は、体力増強が体育の主な狙いだったかも知れない。しかし、現代社会においては、義務教育課程の子どもを持つ保護者なら誰もが期待するような教育的効果や社会的スキルの向上に運動・スポーツ実施が応えていけるようなものになっていかなければ、本質的な運動実施率の向上にはつながらないように思う。子どもの成長のためにも運動に親しむことは当たり前という価値観を醸成し、その成果として体力・運動能力の向上や健康増進につながれば素晴らしいと思う。

文 献

- 1) スポーツ庁：令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書。pp139, 173, 2022.
- 2) 石松諒子, 熊原秀晃, 佐藤加奈子ほか：高学年児童における朝食摂取および食事構成と身体活動の関連性。体力科学, 69 : 269-278, 2020.
- 3) 長野真弓, 足立稔, 梶ちか子ほか：児童の体力ならびにスクリーンタイムと心理的ストレス反応との関連性—地方都市郊外の公立および都市部私立小学校における検討—。体力科学, 64 : 195-206, 2015.
- 4) 中野貴博：「早寝, 早起き, 朝ごはん」運動とHQC。子どもと発育発達, 8 : 173-179, 2010.
- 5) 中野貴博：なぜ体育では二極化問題が起きやすい?—原因を徹底解説—。楽しい体育の授業, 36 (8) : 4-5, 2023.
- 6) Essiet IA, Lander NJ, Salmon J, et al : A systematic review of tools designed for teacher proxy-report of children's physical literacy or constituting elements. Int J Behav Nutr Phys Act, 18 : 131, 2021.
- 7) 中野貴博 (2023) 子どもの身体活動と非認知能力の関係。子どもと発育発達, 21 : 25-31.
- 8) 文部科学省：スポーツ基本計画。pp6-14, 2022.
- 9) 白井俊：OECD Education2030プロジェクトが描く教育の未来—エージェンシー, 資質・能力とカリキュラム—。pp57-78, 151-158. ミネルヴァ書房, 2020.
- 10) OECD : The future of education and skills Educa-

tion 2030, pp2-6, OECD, 2018.
11) 文部科学省：教育基本法, pp1-10, 2006.

12) 山北満哉：子どもの身体活動とグリット, 子どもと発育発達, 21：32-39, 2023.