

子どもの運動実施の現状と今後の運動促進の方向性

中野 貴博 (中京大学)

1. 子どもの運動実施の現状

子どもの運動実施時間の減少や体力・運動能力の低下が言われるようになって久しい。現在の新体力テストのデータが文部科学省（スポーツ庁）によって系統的に収集されるようになったのは1998年からであるが、それ以前のスポーツテストと共通の項目などから判断すると、子どもの体力・運動能力がピークであったのは1980～1985年頃であり、それ以降、項目（体力要素）によって多少の違いはあるが、全体としては長期的な低下傾向が続いている（図1）。平成の中頃から後半にかけては、女子を中心に若干の向上傾向も見られたが、令和に入ってから、再び低下傾向である（スポーツ庁、2023）。中でも握力やボール投げ、50m走などは、一貫して低下傾向が続いている。

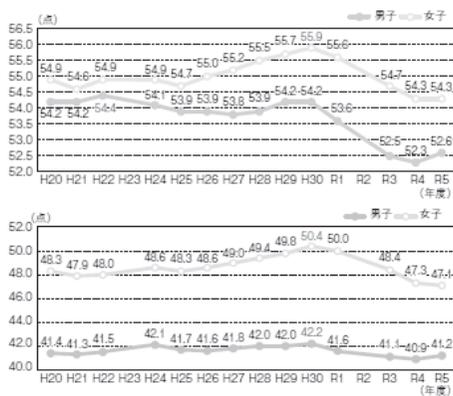


図1. 体力合計点の経年変化
(上図：小5、下図：中2) (スポーツ庁、2023)

このような体力・運動能力の低下傾向の背景には、当然ながら運動時間の減少傾向がある。あわせて、生活習慣の悪化やスクリーンタイムの増加なども指摘されている。また、全体としての運動

時間の平均的な減少だけではなく、いわゆる二極化問題も多く指摘されている。これは、運動をする子としない子の二極化が顕著になっているというものである。しかしながら、この二極化の実情は、少しの運動をする子と多くの運動をしない子という構造であり、均等な二極化ではないことが問題をさらに大きくしている。ジュニア世代からトップアスリートの記録は今も向上し続けているにもかかわらず、全体としての体力・運動能力が低下しているということは、運動をしない層の子どもが増加し続けていることを推測させるものであろう。実際にスポーツ庁が示す調査結果でも、児童（小5）の1週間の運動時間（体育の授業は除く）で最も多いのは0～60分の層である。目安とされている1日60分、つまり、週に420分の運動をしている児童は、男子で50.0%、女子では27.3%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（中野、2023）（図2）。

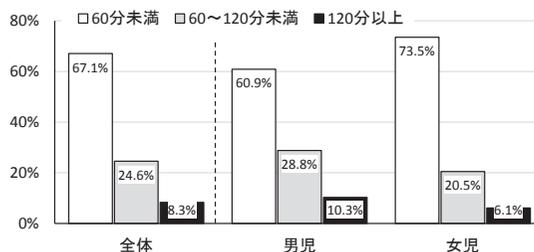


図2. 平日の平均運動時間の割合 (体育授業を除く) (中野、2023)

このように、子どもの運動実施は以前に比べると減少していると言わざるを得ない。我々のよう

に体育やスポーツに関わっている人間としては、少しでも多くの子どもの運動やスポーツをしてもらい、体力向上はもちろん、様々なことを伝えていきたいと考えるわけだが、現実はかなり厳しい。

2. これからの運動促進の方向性

筆者はこのような現状を踏まえて、近年は運動＝体力向上といった一辺倒の運動促進自体を考え直さなければいけないと思っている。もちろん運動実施が促進された際の成果指標として体力測定値は非常に重要かつ有効であると思う。しかし、運動促進といった段階で、体力向上ばかりを前面に出すことは時代に即しておらず、むしろ二極化を促進する危険性を有していると感じる。後述するが、運動への志向があまり高くない子どもの多くは、他人と比較されることや評価されること、また、勝ち負けに過剰にこだわることを嫌がる傾向がある。そういった子どもにとって、体力が高いということは、運動をする目的ではなく、結果でしかない。言い換えると運動をする目的は体力向上以外の所にある子どもが増えてきているように思う。その背景としては、社会の変化があげられる。我々大人が、便利である意味では体力を必要としないような社会環境をつくりあげてきたのも事実である。また、体を動かさずにも楽しめる遊びや余暇を子どもに多く提供してきたのも事実である。このような社会環境下においては、運動も他の遊びと同様に楽しさを求めてするのであって、

体力向上を意識して運動をしている子どもはほとんどいないし、その必要性も以前に比べて薄れてきていると感じる。

よくよく考えれば、我々の時代も運動が楽しいからやっていたわけで、今の時代のように運動以上に楽しさを享受できる遊びをあまり知らなかっただけなのかもしれない。ゲームやSNSなど、子どもにとって非常に魅力的で楽しい遊びが豊富な現代においては、それらと同程度の楽しさ、さらには、それ以上の何らかの価値を示していかなければ子ども自身はもちろん、社会や保護者が子どもの運動促進に積極的になることは簡単ではないのではないだろうか。

3. 今の子どもにとっての運動の楽しさとは

さて、ここで子どもがどういう時に運動が楽しいと感じているかを調査した結果を示す。図3は、筆者らが1～6年生の児童に運動が楽しいと感じる場面を聞いた結果を得意・不得意別に比較し、差が顕著であった4項目を抜粋した結果である。大勢で運動をしたり、上手な人と運動をする、さらには、勝ち負けがつく運動の場面は、不得意群にとっては、あまり好ましい環境ではないことがわかる。一方で、前述のスポーツ庁の調査（令和4年度）でも、自分のペースで運動をしたり、他人との比較ではなく、自己研鑽や単純にその場を楽しむ、友人との交流を楽しむような形態が好ましいと推察されるような結果が示されている。こ

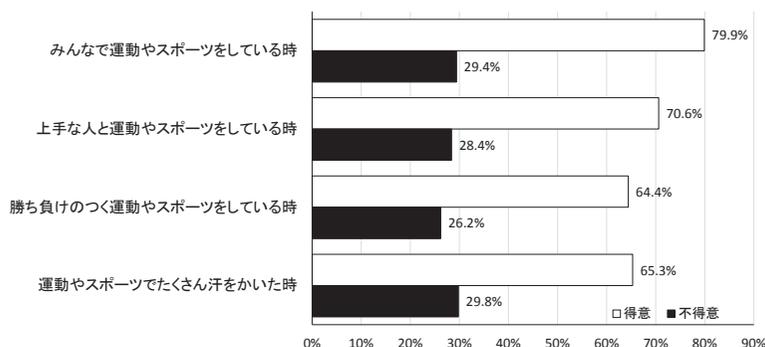


図3. 運動の得意苦手による運動が楽しい場面の違い（差の大きい4項目）

これらの結果に運動実施の二極化傾向をかけ合わせて考えると、むしろ、このようなタイプの子どもの方が多くなってきていると考えるのが自然であろう。もちろん、勝負を楽しんだり、自己のをベースに努力を積むことは素晴らしいことであり、これらを否定するものではないが、それだけでは、今の社会においては、全体的な子どもの運動を促進することにはつながってこないのかもしれない。楽しさや交流、あるいは体力面以外での運動を通じた成長と体力向上、競技力向上といった両側面を念頭に子どもの運動促進を進めるべきであろう。

4. これからの子どもの運動の価値

子どもの運動の価値には様々なものがあると思う。当然、体力向上も重要な効果であり、戦後から昭和、平成の初期ぐらいまでは、これが主な目的であったと言っても過言ではない。また、肥満解消などといった、ある種の運動処方的な役割も有していると思うが、この側面は今の日本の子どもにおける主な効果とはならないであろう。一方で、教育的側面から見ると、学校教育の場面で生きる力といった考えが示されるようになった頃から、体育や運動、スポーツが貢献する要素というのが、体力だけではないといった考え方が増えてきているように思う。また、近年では幼児期における非認知能力の育成なども運動実施との関連性が検討され始めている。国際的には、教育目標としても非認知能力（社会情動的スキル）やGRIT、21世紀型スキルなどといったものが示され始め、義務教育課程にある子どもにとっては体育や運動実施もこれらに貢献できるような要素が求められていると言えるであろう。実際に運動を通してこれらの要素が身についたと感じている大人も多いと思われるため、あとはエビデンスを示していけば、体力は成果指標であり、その過程に必要な上記のような能力、スキル獲得に運動は効果的であるということが、今後の子どもの運動の価

値として示されていくのではないかと考えている。

わずかなエビデンスではあるが、以下に筆者が収集したデータにおいて、これらの効果を検証した結果を示す。図4は、年長児を対象として、体力測定の結果が全体の平均未満と平均以上の2群間で非認知能力のスコアを比較したものである。ここで非認知スコアは我々が独自に作成した20項目（100点満点）の非認知能力に関する項目を担当保育士に評価してもらった結果である。体力測定7項目全体の結果はもちろん、項目別に見ても立ち幅跳び、ソフトボール投げ、体支持持続時間などで、特に顕著な差が見られた。また、図5は、1～6年生の児童を対象として、GRIT（やり抜く力）スコアが各学年、性別の平均未満と平均以上の2群間で運動時間（体育授業を除く）の違いを検討した結果である。上図が平日、下図が週末の結果である。全てとはいかないが、多くの要素でGRITスコアが高い群において運動時間も長くなる傾向が確認された。

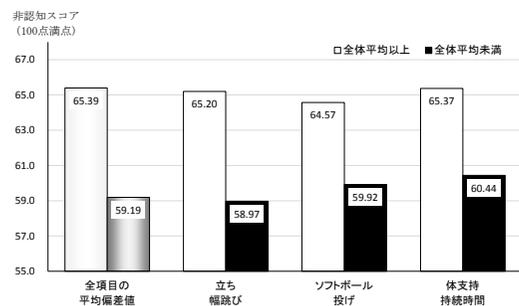


図4. 運動の得意苦手による運動が楽しい場面の違い(差の大きい4項目)

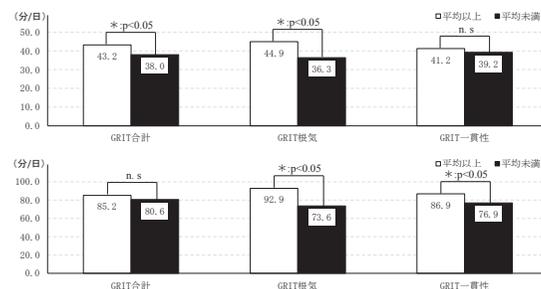


図5. GRITスコアによる運動時間の違い(上図:平日、下図:週末)

このように、運動時間が増加し、その成果として体力も高まっているような子どもにおいては、

非認知能力や GRIT などといった、これからの時代を生き抜くために必要と考えられている能力も高まっている可能性が示唆される。運動やスポーツの特性を考えれば、これらの能力への貢献は、ある意味では当たり前であると思われるが、前述の通り、これまでは運動の効果の指標としてほとんど扱われてきておらずエビデンスも乏しい。今後は、社会や家庭において運動の価値を再認識するためにも、体力以外のこれらの要素にも効果があり、教育的意義も高いということを示していくことが、運動に対する価値観を変え、長期的な意味での運動促進につながると思われる。

4. 多様な運動経験の必要性

最後に、少し視点は変わるが運動発達といった側面から、幼少期における多様な運動経験の必要性について記す。この点は、文部科学省の幼児期運動指針（文部科学省、2012）をはじめ、多くの書籍や文献においても示されている。神経発達の観点から考えても、幼少期、特に児童期前半ぐらいまでは、多くの運動動作を経験することで、豊富な運動神経を構築することが重要である。ご承知の通り、神経発達のピークは8~9歳頃であり、児童期を終える頃には大半の神経の形成が終了することからも、この時期が極めて重要であることは間違いない。また、主に9~12歳頃を指すゴールデンエイジという言葉があるが、これに関しても、それまでの順調な神経発達を前提として成立するものであり、決して、誰しもがその年齢になれば自動的に著しい運動発達をするという意味ではない。この意味からも近年では9歳頃までのプレゴールデンエイジにおける多様な運動経験の重要性が強調されている。

本来、幼少期の子どもは多くは本質的に体を動かすことが好きな傾向にある。この時期に運動に対する嫌悪感を抱いている子の多くは、過去における、他人との比較や過剰な勝ち負け意識、過剰

な競技志向などの経験が影響していることが多い。競争を楽しむことのみならず、子ども自身の発達や「できた!」という瞬間を大切にしながら、段階的に運動発達を促していくことが、運動を嫌いにさせないための鍵と言えるであろう。また、幼少期の子どもは熱しやすく冷めやすいという特性を持っていることから、様々な運動を通して、多くの動作を楽しみながら経験をしていく方が世代特性に合っているとと言える。多様な運動経験を積み重ねた結果、気づいたら運動ができたとか、うまくなっちゃった、といった体験につながれば、本人の有能感はもちろん、その後のより複雑かつ専門的な運動やスポーツへの適応も円滑になると考えられる。ヨーロッパなどでは、子どもの運動指導に関しては、種目ベースではなく、運動動作ベースで積み上げていくという考えが一般的であり、これによって目の前の競技的な成果よりも、将来における円滑な運動発達を保証している。競技的側面においても、ヨーロッパ選手はスキルが高い傾向にあるように感じるのは、このような背景によるものかもしれない。いずれにしても、小さい頃は、楽しさ伝達や仲間との交流、教育的意義を重視するとともに、運動発達といった側面では多様な運動経験を重視することが望ましい。

5. 結語

本稿では、主に今の子どもにとっての運動促進の在り方や、研究者、専門家、運動指導者といった人達がこれから示していくべきエビデンスや指導指針について示してきた。少しでも今後の子どもの運動促進につながり、運動が好きな子が増えてくれれば幸いである。

【文献】

1. スポーツ庁（2023）令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書。
2. 中野貴博（2023）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。
3. 文部科学省（2012）幼児期運動指針。