



教育力向上福岡県民運動  
シンボルマーク

# 体力づくり

～ 家庭・地域の取組 ～

平成22年3月



## 気付いていますか？子どもの変化

### ○子どもの体の異変

「転んで手の骨を折った」「跳びはねたら足をひねって骨折した」など、最近の子どもは、ちょっとしたことで骨折します。けがは、骨折ばかりではありません。転んだとき、とっさに手をつけずに顔を打つ、歯を折ってしまう等が増えているのは、自分の体をコントロールする能力が低下している証拠です。

これらの要因の1つとして、本来、動きが活発になる幼児の頃に、運動をとまなう遊びが減っていることがあげられます。いろいろな外遊び等の体験不足によるバランス感覚の欠如に加え、自らの身をかばう術を習得する機会がないということが、骨折、顔や頭のけがの大きな要因となっているのです

### ○運動しない子ども

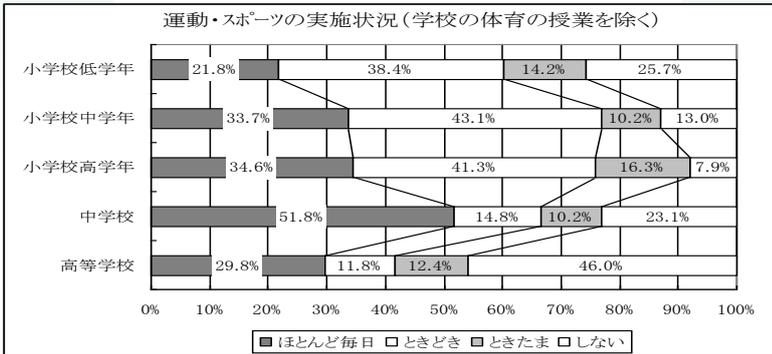
左の表からは、男子で週3日以上運動・スポーツを実施する子どもの割合が、約30年間で18%程度減少しています。また、女子では、約30年間で35%程度も減少しており、全国的に見ても運動しない子どもの割合が増加しています。今後、運動・スポーツに対する習慣形成を図る取組が必要です。

また、左のグラフからは、運動を「ときたまする」(月1～3回)、「しない」(月0回)という児童生徒が小学校期では低学年に顕著に見られます。さらに、運動を「しない」、「ときたまする」を合わせると、中学校では33.3%、高等学校では58.4%と学校種が上がる程、運動する者とならない者が顕著となるいわゆる二極化傾向が見られます。

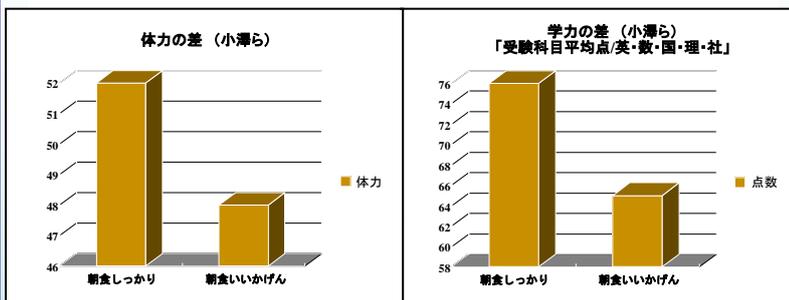
男子		女子	
親の世代	今の子ども達	親の世代	今の子ども達
77.6	60.0(↓17.6)	69.1	33.9(↓35.2)

※学校での体育の授業は除く  
※親の世代は昭和52年の11歳、今の子ども達は平成19年度の11歳

(出典)文部科学省体力向上ホームページより



(出典)平成20年度福岡県児童生徒体力・運動能力調査報告書より



(出典)「食」から生み出す「子どもの元気」東海大学教授 小澤治夫  
日本発育発達学会第6回大会組織委員会編(2008)より

### ○朝食と体力・学力

日本発育発達学会の研究によると、朝食をしっかりと食べている子どもたちは、学力・体力ともに高い傾向が見られます。また、いつも朝食を食べる割合が多い子ども程、新体力テストの体力合計点が高い傾向を示しています。これらのことは、食事と体力、学力との間に何らかの相関関係があるため、3つある要素のうちどれかを伸ばすのではなく、どれもバランスよくはぐく

むことの大切さを示しています。実際に、朝食を摂取しないで学習に取り組むと、体内の血糖値が上がらないことから、学習に集中できず、十分に思考が働かないというデータもあります。当然、朝食抜きでは、運動のパフォーマンスを高くしようとしても、十分なエネルギーを得ることができないわけですから、良い結果を期待することは難しいでしょう。体力向上に取り組むには、その基盤となる体をつくる食事についても、配慮することが重要となります。



## テレビやインターネット、ゲームから子どもを離し、外で遊ばせましょう。

夜更かし生活が日常化して、就寝時刻が遅くなった結果、朝なかなか起きられず、朝食も満足にとれないことが重なり、生活リズムが乱れて、心身にさまざまな症状があらわれています。

子どもたちは、夜遅くまで、ゲームやテレビ、パソコンに熱中していませんか。



## 子どもたちとともに運動しましょう。

子どもと運動の機会を持つことは、単に体力を高めるだけでなく、会話等を通して、子どもとの心の交流にもつながります。

例えば…

### ○手軽にできるスポーツを…

「キャッチボール」や「バドミントン」等、家族でできるスポーツとしては、人気もありますが、「サイクリング」や「ランニング（ジョギング）」などの道具を使わず、手軽にできるスポーツで、汗を流すのも運動を継続していく上で効果的です。

### ○昔ながらの遊びを伝えてみては…

お父さん、お母さんにとっては、懐かしく、なじみのある遊びでも、今の子どもにとっては、初めて出会う新鮮な遊びです。ちょっとした工夫を加え、子どもたちに伝えるのもいいでしょう。

### ○子どもの声を聞いてみて

「得意な運動は何？ 苦手な運動はある？」 「家族でいっしょにした遊びやスポーツで真っ先に思い出すのは何？」 等、子どもの声を聞いてみてはいかがでしょうか。また、親であるご自身が、子どものときどうだったのか、なども話してあげるのもいいでしょう。

※聞くときには、途中でさえぎらないで最後まで聞くようにしたり、うなずいたり相づちを打ったり、ゆっくりじっくりと話を聞いてあげるようにしましょう。

みんなで遊ぶと、楽しいね。



子どもは、保護者の方と体を動かすことが大好きです。

家族との外遊びや運動は、いろいろな運動の基礎的な能力を培い、体力を向上させるだけでなく、人と関わる力、相手を思いやる心、遊びのルールやきまりを守ろうとする心などをはぐむことができます。このため、人や自然とふれあう外遊びや運動をさせることが必要です。



## 子どもにとっての外遊びの必要性や体力向上に対する理解をお願いします。

保護者をはじめとした国民の意識の中で、子どもの外遊びやスポーツを軽視する傾向があり、体力の低下とその及ぼす影響に対する認識が十分でないとの指摘があります。また、保護者が冒険的な遊びや汚れる遊びを嫌い、その種の遊びを十分に体験させないなど、子どもにとっての外遊びの必要性に対する理解が不足している面も見られます。

子どもたちのがんばりをほめてください。



家族みんなで、「体力アップスポーツカード」に取り組むこともいいですね。  
※このカードは、県内の小学生全てに配布されています。



「ふくおかけんスポコン広場」では、ホームページ上で、子どもたちの体力の状況や学級での取り組みを見ることができます。

ホームページアドレス  
<http://www.f-sponet.or.jp/enter.asp>

※ インターネットの検索欄に「ふくおかスポネット」と入力しても、ホームページに入れます。

福岡県教育庁教育企画部企画調整課 教育力向上対策室 TEL 092-643-3882  
教育力向上福岡県民運動ホームページ <http://www.fukuoka-kenminundou.jp>

※ このリーフレットは、上記ホームページからダウンロードできます。そのまま（縮小可）印刷して配布、学校・学年通信に一部抜粋・引用して配布、学級懇談会等資料として配布するなどして有効に活用してください。