

データから見る スポーツ・レクリエーション









01 レクの科学ver.2 データから見るスポーツ・レ クリエーション

子ども

- ()2 01 子どもの体力・運動能力の現状とその原因とは?
- 04 02 子どもの体力・運動能力低下に対する我 が国の取組
- 05 03 失われつつある「子どもの遊び」
- 06 04 子ども時代の運動・スポーツ習慣の重要性を考える
- 07 05 「運動遊び」が子どもたちの健やかな成長 を支える!
- 09 column1 成熟社会へ向けたスポーツの可能性
- 10 column2 東京2020オリンピック・パラリン ピックへ向けたスポーツ環境の 整備充実

高齢者

- 11 01 高齢者の人口が4割って、どんな社会
 - 02 世界最速で進む高齢化
- 12 03 「平均寿命」と「健康寿命」の差、ひらくと どうなるのか
 - **04** 増え続ける医療費、いったいいくらまで膨らむのだろうか?
- 13 **05** 加齢とともに高まる「健康意識」でも、自 分事になっていない
 - 06 増え続ける肥満、ぽっこりお腹はなぜいけ ないのだろうか
- 14 07 3つの因子でリスクが急増! これってどう いうことなのか
 - 08 要因から予防を考えると、運動の必要性がみえてくる

- 15 09 国が定めた「スポーツ実施率」とは
 - 10 快適便利な生活その一方で、忘れている ことは何?
- 16 11 運動やスポーツをしない理由、もっとも多いのは・・・
 - 12 スポーツは何のためにするのか、その回答は・・・
- 17 13 地域との関わりが寿命に関係している
 - 14 スポーツすることで、地域づきあいの頻 度が増える

生涯スポーツ

- 18 **01** 今からでも遅くない!むしろ今を大切に!運動は誰でもいつからでもできるもの
 - 02 諸外国のスポーツ実施率
- 19 03 体力・運動能力の加齢に伴う変化の傾向
 - 04 年齢区分で見る熱中症と予防・対策
- 20 05 応急処置(ファーストエイド)
 - 06 レクリエーション活動とケガ
- 21 07 ほどけにくい靴ひもの結び方
 - 08 朝食と疲労感の関係
- 22 09 睡眠とパフォーマンス
 - 10 スポーツとたばこの関係
- 23 11 障害児・者のスポーツライフに関する調査 過去1年間のスポーツ・レクリエーション の実施の有無
- 24 12 障害児・者のスポーツライフに関する調査 スポーツ・レクリエーションを実施する相手
- 25 Rec-siteアンケートにご協力をお願いします!







発行人/小西 亘 編集人/小田原一記 発行日/2017年8月10日

発行所/公益財団法人 日本レクリエーション協会 〒110-0016 東京都台東区台東1-1-1

〒110-0016 東京都台東区台東1-1-14 ANTEX24ビル7階 総務部 TEL.03-3834-1091 FAX.03-3834-1095

企 画/総務部 印 刷/広研印刷(株)

レクの科学 ver.2

データから見る <u>スポーツ・レクリエー</u>ション

レクリエーションは、欧米ではひとつの学問や専門 分野として捉えられています。

日本でも、レクリエーションにかかわる分野でさま ざまな調査研究が行われています。

今号では、子ども、高齢者、生涯スポーツの分野別 に参考になるデータを集め紹介しています。皆さんが 支援の現場に立つ際、ちょっとした知識として知って おくと参考になるものばかりです。

本書をぜひ参考に、明日からのレクリエーションを これまで以上に充実させてください。



01

子どもの体力・運動能力の現状とその原因とは?

子どもの体力・運動能力が低下している!

文部科学省が1964年から継続的に実施している「体力・運動能力調査*1」によると、子どもの体力・運動能力は1985年頃をピークに低下傾向であり、現在も依然として低い水準にとどまっています。

表1は、現在の子どもと体力・運動能力が高かった1985年の子ども*2の結果を比較したものです。現在の子どもは、男女ともに「走る」「投げる」といった運動能力が大きく下回っていることがみてとれます。また、体力・運動能力の低下の背景には、普段から活発に運動をしている子どもとそうでない子どもといった、運動実施状況の二極化の問題も内在し

ています。

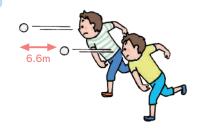
子どもの体力・運動能力の低下は、将来的には国 民全体の体力低下につながり、生活習慣病の増加や ストレスに対する抵抗力の低下などを引き起こすこ とが懸念され、社会全体の活力が失われるかもしれ ない大きな問題なのです。

*1…握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、20mシャトルラン(持久走)の基礎体力を評価する5つの種目と、 基礎的な運動能力を測定する3つの種目(50m走、立ち 幅跳び、ソフトボール投げ)の計8種目で構成される

*2…現在の43歳(現在の子どもの親世代にあたる年代)

表1 基礎的な運動能力の比較

	男	子	女子	
	1985年	2016年	1985年	2016年
50m走	8.75秒	8.78秒	9.00秒	9.12秒
ソフトボール投げ	33.98m	27.41m	20.52m	16.50m



(出典) スポーツ庁「平成27年度 体力・運動能力調査報告書」より作図

世界で最も運動していない日本の子どもたち!

子どもの体力・運動能力低下の直接的な原因は、「運動量の減少」と「基本的な動きの未習得」であることが、これまでの学術成果によって明らかにされています。

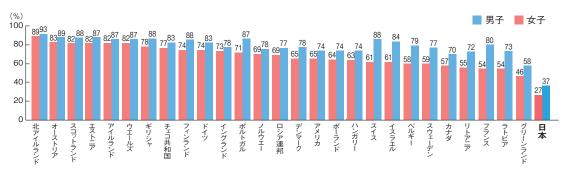
運動量の測定で一般的に用いられる方法は、歩数計を用いた歩数の測定です。子どもの歩数に関する研究結果を概観してみると、1970年代から1980年前半にかけての小学生の1日における総歩数は20,000歩前後でしたが、1990年後半から現在においては、男子が14,000~18,000歩、女子が11,000~14,000歩であることが報告されており、大幅に減少していることが明らかになっていま

す。また、スポーツ庁の「平成28年度全国体力・ 運動能力、運動習慣等調査」の結果をみても、1週 間の総運動時間が「60分未満」と回答した男子が 6.5%、女子に至っては11.6%も存在しています。

さらに図1は、世界各国の11歳児の運動量(活動的な身体活動*3を週2回以上実施している割合)を比較したものです。ヨーロッパやアメリカなどの28カ国中、日本の11歳児は男子で37%、女子で27%しか活動的な身体活動を実施しておらず、国際的にみても最も低いレベルであったことが報告されています。

*3…息が切れて汗をかくような活発な運動強度をもつ活動(ランニングやサイクリング、水泳、サッカーなど)

図1 「活動的な身体活動」週2回以上実施者の国際比較(11歳児)



(出典) 笹川スポーツ財団「青少年のスポーツライフ・データ2002 - 10代のスポーツライフに関する調査報告書-」

今の年長児は、昔の年少児と同じレベル?

「基本的な動き」とは、「たつ・まわる・わたる」といった平衡系の動き、「あるく・はしる・はねる」といった移動系の動き、「はこぶ・ささえる・おす」といった操作系の動きの3系列で捉えるのが一般的です。これまでに多くの研究機関が、幼少年期に獲得しておきたい基本的な動きを提唱しています。

図2は、幼少年期の投動作(投げる動き)の発達を5段階に分類したものです。上体が投げる方向に正対したまま、上体をひねらずに投げるパターン1(未熟型)から、上体を大きくひねり、ボールを持つ側と反対の足をステップしながら"むち"のような動きで腕を振って投げるパターン5(成熟型)まで、子どもの投げ方が段々と発達していくことを示しています。

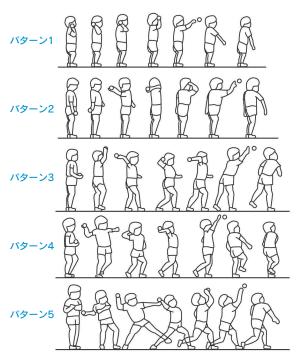
山梨大学の中村和彦教授らの研究グループは、「走る」「跳ぶ」「投げる」といった7種類の基本的な動き*4を、図2のような5段階で評価する方法を開発しており、各パターンを1点~5点に得点化し、35点満点の合計得点(動作発達得点)を算出することで、子どもの基本的な動きの発達段階を捉える指標としています。

現代の幼児の基本的な動きの習得状況を、体力・運動能力が高かった1985年の幼児と比較したものが図3です。年少児から年長児のすべての年齢において、現代の幼児の動作発達得点が下回っていることがみてとれます。また、1985年の年少児と2007年の年長児の動作発達得点はほとんど変わら

ず、同様の習得状況であることも明らかになっています。つまり、現代の子どもの多くは、基本的な動きを十分に習得できていない状況にあるのです。

*4…疾走動作、跳躍動作、投球動作、捕球動作、まりつき動作、前転動作、平均台移動動作で構成される

図2 幼少年期の投動作(投げる動き)の発達段階



(出典) 中村和彦ほか「観察的評価法による幼児の基本的動作様式 の発達」

図3 幼児の基本的な動きの習得状況の比較



(出典) 中村和彦ほか「観察的評価法による幼児の基本的動作様式の発達」

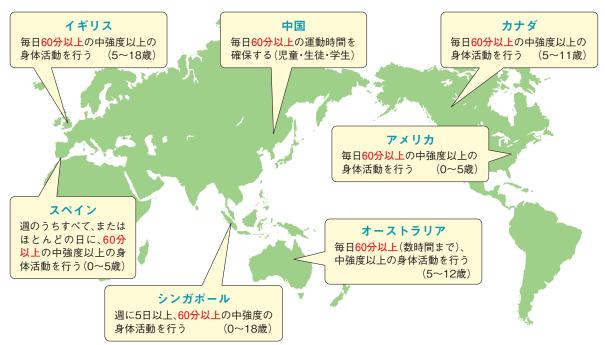
運動発達が著しく、人間の生涯にわたる運動全般の基本となる動きが習得される幼 少年期に、多様な動きを経験しながら、身体活動量を確保しておくことは、その後、 さまざまな運動やスポーツを楽しむことの基礎(土台)となります。



02

子どもの体力・運動能力低下に対する我が国の取組

図4 諸外国における子どもの身体活動ガイドライン



※イギリスと中国のガイドラインは、対象に幼児を含んでいない。

(出典) 日本体育協会「アクティブ・チャイルド60min. - 子どもの身体活動ガイドラインー」より作図

「幼児期運動指針」は、日本初の子どもを対象にした身体活動ガイドライン

体力・運動能力低下の問題を解決し、子どもたちを元気にしていくためには、科学的知見(エビデンス)に基づいた具体的な身体活動ガイドラインを作成し、子どもにとって望ましい運動・スポーツ活動のあり方について発信していく必要があります。

諸外国では、子どもの身体活動を促進する目的で ガイドラインを作成する動きが日本よりも前から始 まっており、必要な身体活動の「種類」と「量」に 関して、図4に示した内容が主に記載されています。

日本でも、国内外のさまざまな調査研究の結果を踏まえて、文部科学省が幼児期における望ましい運動習慣の基盤づくりを目指した「幼児期運動指針」を2012年3月に策定しました。この指針では、①多様な動きが経験できるようにさまざまな遊びを取り入れること ②楽しく体を動かす時間を確保すること ③発達の特性に応じた遊びを提供することの3点を重要なポイントとして提示しています。

また、幼児にとっての身体活動は、幼稚園・保育所などでの活動に限らず、家庭や地域での活動(散歩や手伝いなど)も含めて捉える必要があるとの考えのもと、幼児の1日における推奨身体活動量を「さまざまな遊びを中心に、毎日、合計60分以上、楽しく体を動かすこと」として明確化も図っています。子どもの体力・運動能力低下に対しては、「学校」

「家庭」「地域」が一体となって、取り組んでいくこ



とが大切なのです。





どの国のガイドラインにも「60分以上」という時間が記載されています。 必要な身体活動の量に関しては、この目安が世界のスタンダードになっています。

03

失われつつある「子どもの遊び」

子どもの遊びの第1位は「テレビゲーム」

皆さんは、子どもの頃にどんな遊びをしていましたか?「かくれんぼ」や「缶けり」、「野球」、「ゴム跳び」など学校や公園で近所の友達と遊んだ記憶があると思います。しかし、最近は外で思いっきり体を動かして遊ぶ子どもの姿を見ることが少なくなってきています。

図5は、小学生(男子)の遊びの移り変わりをランキング形式で示したものです。祖父世代にあたる60歳~70歳代から父親世代にあたる30歳~50歳代にかけて、「メンコ」や「野球」、「ビー玉」などの遊びが上位にランクインしており、遊びが伝承

されていることがみてとれます。

一方、現代の小学生がよくやっている遊びをみてみると、「テレビゲーム」や「カード遊び」が上位に入っています。唯一、「野球」がどの年代にもランクインしていますが、その内容をみてみると、昔の子どもがやっていた野球は、三角ベースや透明ランナーなどの独自ルールが存在する遊びとしての「野球」であるのに対し、現代の子どもにとっての野球は、組織化された少年スポーツとしての「野球」がほとんどです。

同じ名称の遊びでもその内容が違うことを考慮すると、現代の子どもたちには、昔の子どもたちがやっていた遊びが伝承されていないことが推察されます。

図5 放課後の遊びの移り変わり

小学生	30 歳代	40 歳代	50 歳代	60 歳代	70 歳代
①テレビゲーム	. ①野球 ◀	①野球	 .①メンコ ∢	①メンコ ◀	…①メンコ
②サッカー	②缶けり	· ②メンコ ** ・・	②ビー玉 ◆	··②ビー玉	②野球
③野球 🔭 🐪	③メンコ ***	③ソフトボール ▶	`3野球 ∢	③野球 ▲	;③かくれんぽ ;
4自転車	・ ④サッカー	・ ④缶けり	·④ソフトボール	④戦争ごっこ	・4ビー玉
⑤カード遊び	⑤かくれんぼ	⑤かくれんぼ	⑤チャンバラ	⑤かくれんぽ	⑤陣取り

(出典) 中村和彦「子どもの遊びの変遷に関する調査研究」

外遊びに必要な「3つの間」ってなに?

子どもたちの遊びが伝承されなくなった背景には、現代の子どもを取り巻く環境の変化が深く関連しています。まずは「遊び空間」。空き地の減少や子どもを狙った犯罪の多発によって、子どもたちが安心して遊ぶことのできる場所が、戸外から室内へと移行しています。

次は「遊び時間」です。現代の子どもの多くは塾や習い事で大人以上の過密スケジュールで過ごしており、遊びに割ける時間がありません。平日の放課後に外遊びに要した時間は、昔の子どもが2時間前後であるのに対し、現代の子どもは1時間未満しかないという調査結果も報告されています。さらに遊び時間の問題に伴って、一緒に遊ぶ「遊び仲間」の

数も縮小しています。

昔の子どもたちにとっては、当たり前だった「学校から帰ったら、近所の空き地や公園で友達と暗くなるまで思いっきり遊ぶ」といった姿は、空間・時間・仲間の「3つの間」の変化によって失われているのです。





「子どもは遊ぶことが仕事」と言われるように、体を使った遊び(運動遊び、集団遊び)は、単に運動量が確保されるだけでなく、友達との関わり合いのなかで、思考力や判断力、情緒・社会性など多くのことを学ぶ機会になっていることを、私たち大人が再認識する必要があります。