

第1章 子どものスポーツ振興

1 現状と課題

文部科学省の「体力・運動能力調査」によると、昭和60年頃から子どもの体力の低下傾向が続いており、また、体力が高い子どもと低い子どもの格差も広がっています。

子どもの体力の低下は、将来的に地域全体の体力の低下につながり、地域社会全体の活力が失われることが心配されます。

熊本県の調査によると体力低下の主な原因として、ゲームなど室内での遊びが増えて外で遊ぶことが少なくなったり、生活が便利になって体を動かす機会が少なくなっていることや、偏った食事や睡眠不足など生活が不規則になったことなどがあげられています。

これらの傾向は八代市ではさらに深刻な状況で、平成16年度の「体力・運動能力調査」結果において、八代市の小学生の平均体力は、熊本県平均を上回る項目が30%にとどまる低い結果となっていました。

これを受けて、市内の小学校をモデルに子どもの体力向上実践事業（H16～H18）に取り組んだ結果、3年間で約3割の体力向上が図られました。また、体力の向上に伴って学力も向上するという結果も出ています。このことから、体を動かすことで脳の働きが活発になったり、生活にリズムができることで食事や運動、睡眠（健康3原則）が規則正しくなり、集中力が増すのではないかと推測されています。

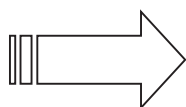
子どもの体力は学力に比べ軽視される傾向がありますが、体や精神を鍛え、思いやりの心や規範意識を育てる効果のある外遊びやスポーツの重要性と、それによってもたらされる学力への効果について、保護者や家庭をはじめ学校や地域全体で正しく認識し、子ども自らが体を動かそうとする意欲を起こすことができるような取組みを進めていく必要があります。

あわせて、子どもの体力の効果的な向上を促すための食事バランスなどにも留意した食育への取組みも必要です。

子どもにとって「体力」とは...

「体力」 人間のあらゆる活動の源となり、健康な生活を営む上でも、また物事に取り組む意欲や気力などの精神面にも深く関わり、人間の健全な発達・成長を支える重要なもの。

子どもの時期の
活発な身体活動



- ◎ 成長・発達に必要な体力を高める
- ◎ 運動に親しむ身体的能力の基礎を養う
- ◎ 知力や精神力の向上の基礎となる
- ◎ 病気から身体を守る体力を強化し、健康を保つ

子どもの「体力」の現状

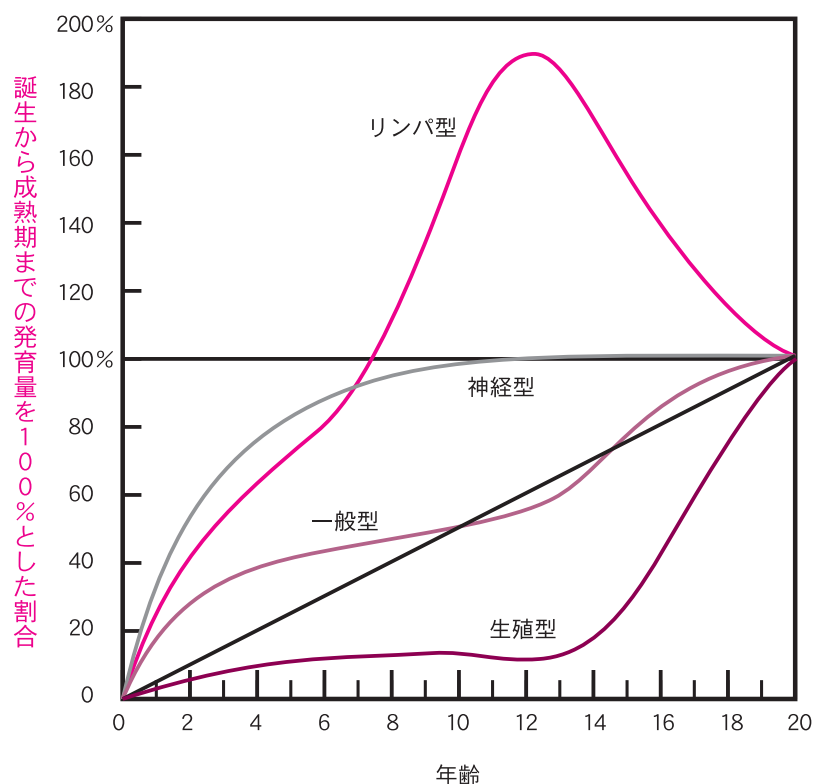
◎ 昭和60年ごろから体力・運動能力の低下傾向が続く(体力・運動能力調査より)

	男 子			女 子		
	昭和52年の 11歳	平成16年の 11歳	比較	昭和52年の 11歳	平成16年の 11歳	比較
身長	144.8	145.5	+0.7	145.5	146.1	+0.6
50m走	8.9	9.4	-0.5	9.1	9.7	-0.6
ボール投げ	33.3	27.2	-6.1	19.8	16.5	-3.3

※ 親の世代に比べると体格は良くなっていても、体力は低下している。

子どもの発達の特徴

<スキャモンの発達曲線>



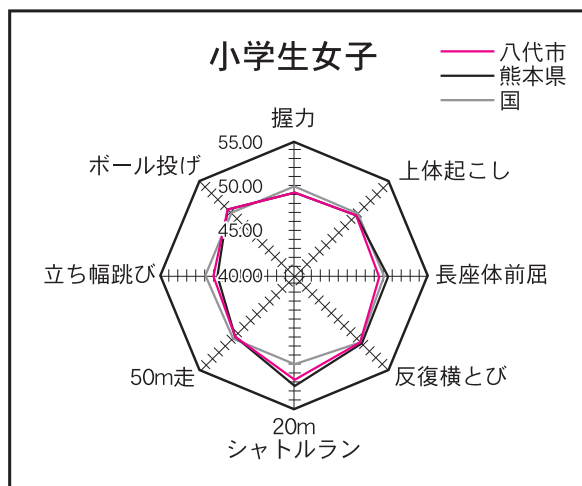
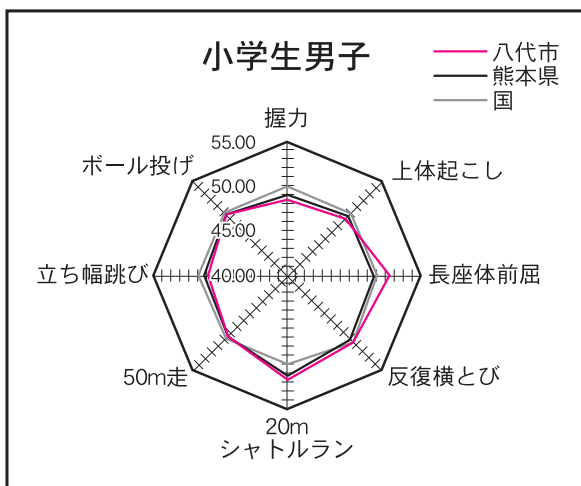
- 一般系型:** 身長・体重や肝臓・腎臓などの腹胸臓器の発育を指します。
- 神経系型:** 脳・脊髄・視覚器・指先などの運動機能の発育を指します。
- リンパ系型:** 胸腺・リンパ組織や扁桃などの免疫機能の発育を指します。
- 生殖器系型:** 陰茎・睪丸や卵巣・子宮などの生殖器の発育を指します。

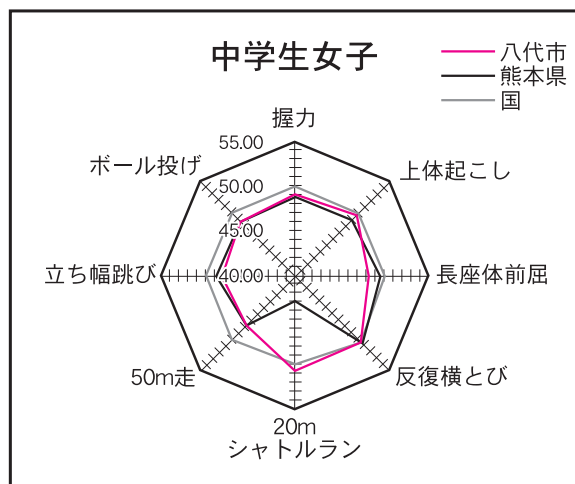
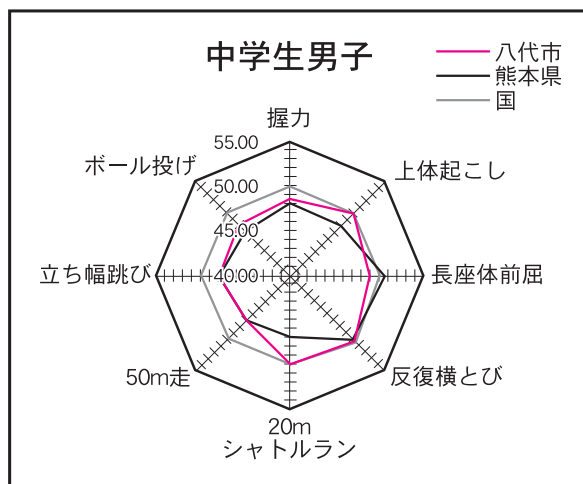
時 期	特 徴
3～5歳頃 (幼児期)	・基本的な動き（歩く、走る、跳ぶ、投げる）、平衡感覚やバランス感覚が著しく発達する重要な時期
5～8歳頃	プレゴールデンエイジ（神経系の著しい発達） ・幼児期以上に複雑な動作を行う能力が向上する時期 ・多種多様な動きを経験させることで多様な神経回路が発達する
9～12歳頃	ゴールデンエイジ：心身の成長の黄金期 (スポーツへの興味、運動する喜びや意義の理解、社会性の確立) ・身体の発達は安定し、基本的な動きが洗練される時期 ・スポーツに必要なあらゆるスキルを獲得する最適な時期
13歳以降	ポストゴールデンエイジ (身長・心臓・内臓・骨・筋肉の著しい発達、精神面の急速な発達) ・人生で最も成長の著しい思春期の入り口 ・これまで身につけた技術をより速く・より強くするなどの磨きをかける

2 施策の目標

子どもたちが幼い頃から運動・スポーツに親しむことによって、小・中学校での体力・運動能力調査の平均が全項目で熊本県平均を上回るよう体力の向上を図ります。

体力・運動能力（Tスコア平均）





【資料：平成19年度 熊本県体力・運動能力調査結果】

<注釈>

- ※ Tスコアについて・・・多様なテストによって測定された記録の単位（Kg、回、秒など）は様々であり、そのままでは単位の異なる記録の優劣を比較できないため、同一尺度により標準化することが必要になります。その一つがTスコアであり、平均が50、標準偏差が10となるようにしたものです。ただし、時間がデータとなる50m走は、分子にマイナスを掛ける。

$$Tスコア = \frac{(\text{本市(本県)の平均値}) - (\text{全国の平均値})}{(\text{全国の標準偏差})} \times 10 + 50$$

3 推進方策

(1) 幼児期における運動・スポーツの推進

子どもたちが生涯にわたってスポーツに親しむためには、幼児期から体を動かすことの楽しさや心地よさを体験し習慣づけることが大切です。

また、保護者や家庭で外遊びやスポーツの重要性について正しい認識を持ち理解される必要があります。

このため、家庭や地域、保育所、幼稚園においてスポーツ・運動に親しむ機会を増やしていくよう取り組みます。特に家庭においては保護者も一緒になって楽しめるような運動を日常生活の中に取り入れるよう推進します。

(2) 子どもを惹きつけるスポーツの推進

子どもたちが運動やスポーツに取り組むことは、競争や共同の経験を通して公正、協力、責任などの社会的態度を養ったり、自らを律し、他を思いやるなどの豊かな心を養うなど子どもの生きる力を培う上で重要な要素となります。

小・中学生の運動に対する意識としては、約8割が運動に対して好意的ですが約2割の子どもが運動に苦手意識を持っています。

このため、運動・スポーツの楽しさや爽快感を感じさせ苦手意識を払拭し、自発的にスポーツに親しめるような取組みを推進します。

(3) 学校体育の推進

運動やスポーツとの楽しい出会いや喜びの体験は、スポーツのすばらしさを理解し、生涯にわたり積極的にスポーツに親しむとともに体力向上の基礎づくりの観点から極めて重要となります。

このため、特に小学校の体育に関しては、専門的な知識や技能を備えた指導者による指導・助言を取り入れるような取組みを推進します。

(4) 運動部活動の改善・充実

運動部活動は、体や精神を鍛え、思いやりの心や規範意識を育てるなど教育的活動として大変有意義であります。

このため、バランスのとれた心身の発達を促すことを基調として、児童生徒に過度な負担がかからないよう適切に休養日を設けながら、個人の技能や特性に応じた指導方法を取り入れつつ、学校や地域の特色を生かした活動の展開を推進します。

4 具体的な取組み

(1) 保育所、幼稚園での運動・外遊びの積極的導入

幼児期からの運動・スポーツへの関わりを深めるため、外遊びなどいろいろな遊びの中で、十分体を動かすようなさまざまな身体活動を積極的に奨励します。

また、保育士や教職員を対象に体育実技講習会などを開催し、指導力の向上を図ります。

(2) 保護者への啓発

保護者が子どもの体力やスポーツ活動の重要性について正しく認識するための啓発や親子で一緒に楽しめるスポーツイベントを推進します。

また、乳児期からの身体活動の大切さやそのあり方について、保護者への理解を深める取組みを進めます。

(3) 小学校でのスポーツの普及推進

スポーツに親しむきっかけづくりとして、気軽に楽しめるニュースポーツの体験イベントや放課後児童クラブ・放課後子ども教室などでのスポーツ活動を推進します。

特に、運動部活動加入前の低学年に対し、日常でのスポーツ活動や外遊びなどによる身体活動の普及に取り組みます。

(4) 学校体育研究指定校成果の活用

学校体育研究指定校の成果を小・中学校が積極的に取り入れ、授業や学校の体育的活動等に反映させるよう研修会等で周知を図ります。

(5) 実技指導者の派遣、研修会、講習会への参加促進

優れた指導力や専門的スキルを有する教職員以外の指導者を体育の授業に派遣し、教師とのティームティーチングによる効果的な実技指導を推進します。

また、教職員の指導力の向上を図るため、各種の研修会や講習会への積極的な参加を促します。

(6) 複数校合同運動部、総合運動部の奨励

子どものスポーツ活動の場を確保するため、部員不足に悩む小・中学校同士が合同で運動部を組織・活動する複数校合同運動部を奨励します。

また、バランスのとれた心身の発達を促すため、競技性の追及にこだわらず様々なスポーツ体験ができる総合運動部について、子どもたちのニーズや学校の実情に応じた取組みを奨励します。

(7) スポーツ少年団活動の推進

スポーツ活動やさまざまな社会活動の体験を通じて、青少年の健全育成を目的とするスポーツ少年団の活動を推進するため、指導者の養成と団員ならびに単位団の拡大に取り組みます。

