

運動習慣を身につけよう☆

親の世代と今の子ども世代を比較すると、今の子どもの身長は男女とも高くなっているものの、50m走、ソフトボール投げでは男女とも親の世代を下回っています。体格は良くなったのに運動能力は低下しているのです（資料1）。

また、ボール等を使って投げる運動をよくする小学校5年生の児童は、男女ともソフトボール投げの力が高い傾向がうかがえます（資料2）。さらに、1週間の総運動時間が420分以上の小学校5年生の児童は、男女とも体力合計点が高く、1日60分以上の運動が体力・運動能力に好影響を及ぼしていると考えられます（資料3）。

ソフトボール投げの力が低下しているのは、普段からボール投げの習慣があるか、ないかに原因があるようです。「子どもが、ボール投げができない」ことと「子どもが、ボール投げをやったことがない」ことを一緒にしていることはないでしょうか。「やったことがない」から「できない」のであって、「やってみる」ことは「できる」ことにつながります。「習うより慣れろ」ということわざがあるように、ボール投げだけでなく、運動することを習慣にすれば、おのずと子どもは動きを習得できることもあるのでしょうか。

エピソードにあるように、きっかけは保護者や大人がつくってあげることも時には必要です。「ボール投げ」に限らず、運動嫌いな子が「楽しい」「やってみたい」と感じ、「運動って楽しい」「またやりたい」となればしめたものです。また、「偏った運動」は、成長時期にある子どもたちに弊害をおよぼすこともあり、「いろいろな運動」を経験することが、この年代の子どもたちには効果的です。子どもの体力向上は、大人の意図的な働きかけにより、「子どもに運動習慣をつける」ことが大切ではないでしょうか。

<資料1> 身長・基礎的運動能力の比較

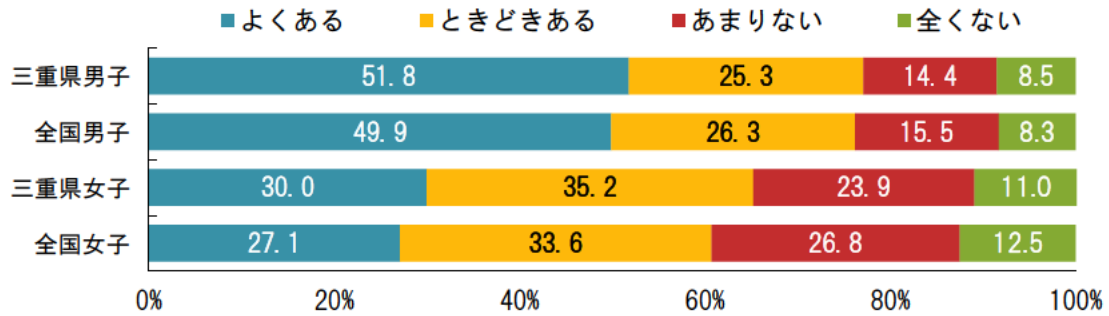


	男子		女子	
	親の世代	今の子どもたち	親の世代	今の子どもたち
身長 (cm)	132.6	133.5 (↑0.9)	132.6	133.4 (↑0.8)
50m走 (秒)	9.4	9.6 (0.2 遅い)	9.74	9.91 (0.17 遅い)
ソフトボール投げ (m)	25.13	20.18 (↓4.95)	14.22	11.95 (↓2.27)

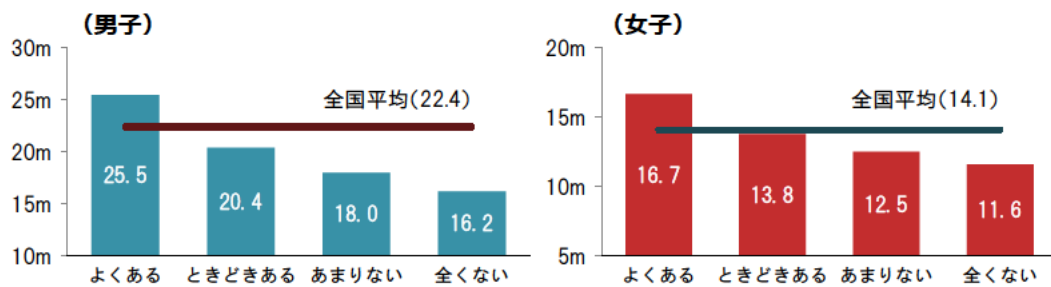
※親の世代は昭和60年度の9歳、今の子どもたちは平成27年度の9歳

<資料2> 放課後や学校が休みの日にボール等を使って投げる運動をすることがありますか？

【小学校5年生】



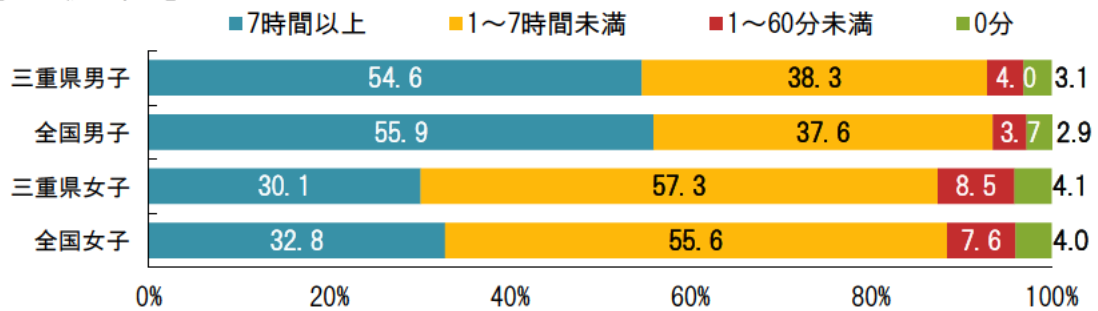
○ボール等を使った運動習慣と体力テストの「ソフトボール投げ」との関連



出典: 三重県教育委員会「平成 28 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」三重県結果 児童質問紙

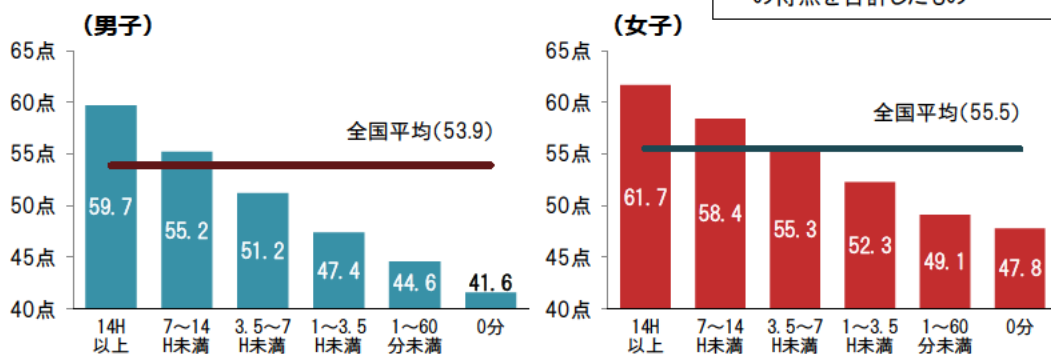
<資料3> 1 週間の総運動時間

【小学校5年生】



○1 週間の総運動時間と体力合計点(※)との関連

※体力合計点: 体力テスト8種目の得点を合計したもの



出典: 三重県教育委員会「平成 28 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」三重県結果 児童質問紙