

体、動かさないと。

子どもの体力の今を知る

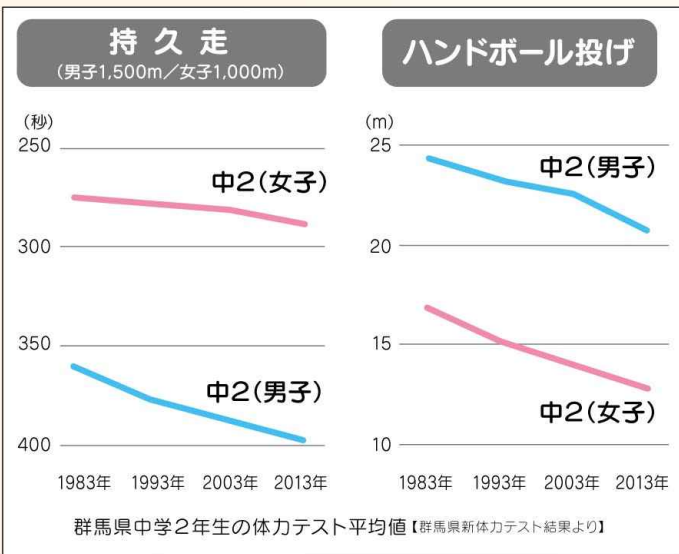


「子どもがすぐに疲れてしまう」、「家にこもってスマホやゲームばかりで外に遊びに行かない」…。子どもたちのこんな様子、気になっていませんか。

時代による環境の変化で、今、運動面・健康面での子どもの体力がどんどん低下してきています。体力は、遊ぶにも、勉強するにも、病気にかからず健康な体で過ごすためにも、とても大切です。群馬県の子どもたちが健康で元気いっぱいになるために、私たちに何ができるのでしょうか。群馬県の取組を見ながら、一緒に考えてみませんか。

体力がどんどん落ちている？

昔と比べて、「走る・跳ぶ・投げる」などの基礎的な体力が低下してきています。



こうした傾向は、子どもたちを取り巻く環境の変化により、運動する機会が減ってきていることが原因の一つであるといわれています。【コラム1:三つの「間」が減ってきている!】

また、日々の生活スタイルや食習慣は、子どもたちの体をつくるものです。これらの乱れも、体力低下に関わっていると考えられています。【コラム2:生活習慣と食も大事!】

群馬の子どもも例外じゃない

群馬の子どもの体力は、全国と比べてどうでしょう。文部科学省が毎年行っている体力テストによると、中学生では男女ともに全国平均を上回るものの、小学生では男女ともに全国平均を下回る状況が続いています。

下の表は、体育の授業時間以外での子どもの運動時間を、群馬県平均と全国平均とで比較したものです。中学校では男女ともに全国平均を上回っている一方で、小学校では男女ともに全国平均を下回っていることが分かります。この運動時間の現状が、体力テストの結果に反映されていると考えられます。

小5男子	群馬県	583	小5女子	群馬県	314
	全国	607		全国	349
中2男子	群馬県	1030	中2女子	群馬県	769
	全国	920		全国	645

体育の時間以外での一週間の総運動時間(分)
【H26全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果より】

群馬県の中学生は、運動部に所属する子の割合が全国と比較して高く、これが運動時間の増加に結び付いていると考えられます。とはいえ、それでも左の表で見たように、昔と比べると体力は確実に落ちています。



コラム1 三つの「間」が減ってきている!

子どもが体を使って思い切り遊ぶためには、三つの「間」が必要だと言われています。遊ぶための「時間」と「空間」、そして一緒に遊ぶ「仲間」です。今の親の世代が子どもだった頃には十分確保されていたこの三つの「間」が、なくなってきています。

なお、最近では親や学校が子どもの遊びのためにかける「手間」や、家庭内で団らんする「お茶の間」も入れて、「五つの間」が減ってきていると考える人もいます。

