

子どもの体力等の現状と課題に関する一考察

～アフター・コロナにおける体力向上の取組に向けて～

原井 進

A Study on the Current Status and Issues of Children's Physical Fitness ～ Towards Improving the Physical Fitness in the Post-Corona Era ～

HARAI Susumu

1. はじめに

国（スポーツ庁）においては、全国的な子どもの体力・運動能力の状況を把握・分析することにより、国や教育委員会が、子どもの体力・運動能力の向上に係る施策等の成果と課題を検証し、その改善を図ることや、学校が体育・保健体育の授業等の充実・改善に役立てること取組を通じて、子どもの体力・運動能力の向上に関する継続的な検証改善サイクルを確立することを目的として平成20年度から「全国体力・運動能力、運動習慣調査」を実施している¹⁾。

令和4年12月に公表された令和4年度の調査結果の概要等では、児童生徒の体力について「令和元年度調査から連続して小・中学校の男女ともに低下した。」²⁾と指摘するとともに、体力低下の主な要因として、「①1週間の総運動時間が420分以上の児童生徒の割合は増加しているものの、以前の水準までには至っていないこと。②肥満である児童生徒の増加。③朝食欠食、睡眠不足、スクリーンタイム増加などの生活習慣の変化。」の3点を挙げるとともに、「新型コロナウイルス感染症の影響により、マスク着用中の激しい運動の自粛なども考えられる。」としている³⁾。こうした新型コロナウイルス感染症対策の影響下における子どもの体力の維持・向上の取組の在り方等については、内藤⁴⁾、鈴木⁵⁾などから様々な取組が提言されたところである。

令和5年5月8日、新型コロナウイルス感染症は感染症法上の第2類からインフルエンザ等と同等の第5類へ移行したことにより、感染拡大以降続いていた行動制限等は緩和され、学校生活を含めた日常生活はコロナ禍前の状況へ戻りつつある。特に、ペアやグループ活動等により身体接触の機会が多い体育の授業や部活動等において行動制限等が緩和されることで、先の要因①及び②の改善が期待される。

筆者は高等学校保健体育科の教員として採用され勤務し、また、山口県教育委員会事務局では子どもの体力向上に係る施策等を担当した経験がある。現在は山口芸術短期大学及び山口学芸大学（以下、「本学」という。）において一般教養「体育（講義）」等を担当している。

本論では、令和4年12月にスポーツ庁が公表した「令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣庁調査報告書」⁶⁾及び「子供の運動習慣形成と体力向上に向けた今後の取組について」⁷⁾を基に、アフター・コロナにおいても継続的に実施すべき子どもの体力向上に向けた取組について、さらには、幼児期から小学校低学年までを意識した体力向上に向けた取組について述べることにする。

2. 現状と課題

1) 子ども（児童・生徒）の体力の現状

(1) 令和4年度（2022年度）全国体力・運動能力、運動習慣調査報告書から

① 体力合計点

令和4年度における小学校5年生及び中学校2年生の体力合計点は、令和3年度より低下した（図1）。この状況は平成30年度以降から続いているが、ここ数年間の状況は平成20年度から平成30年度までの傾向とは異なる傾向を示している⁸⁾。

本調査（悉皆調査）とは異なる「体力・運動能力調査（抽出調査）」による平成11年度から見た、より長期的な傾向を踏まえると、ここ数年の上昇傾向は鈍化している⁹⁾。

平成30年度以降の、それまでと異なる傾向は正に新型コロナウイルス感染症の感染防止対策として行われた「3密の回避」等により、これまでの教育活動に様々な制限・制約がかけられた時期と重なる。とりわけ、身体接触や近距離での会話等を伴う体育的活動が制限されたことは、授業や部活動に止まらず、運動遊び等にも影響を及ぼしたと考えられる。

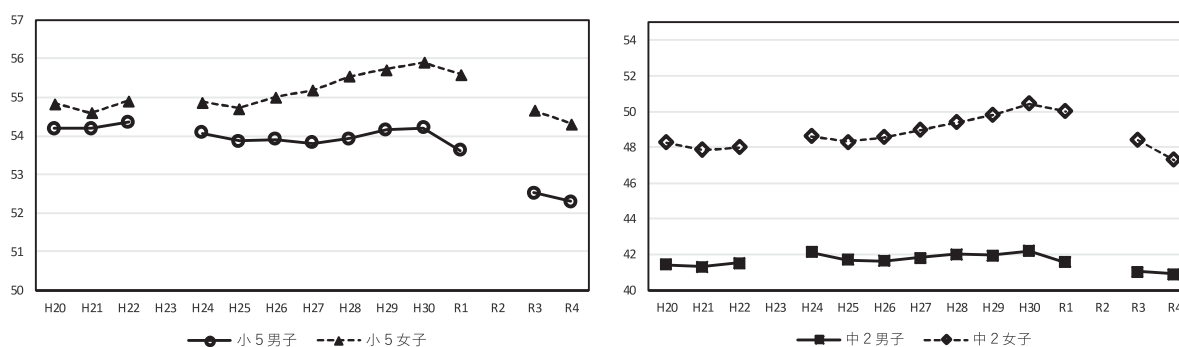


図1. 体力合計点の平年変化
（「令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書」より筆者作成）¹⁰⁾

② 1週間の総運動時間

1週間の総運動時間420分以上の児童生徒の割合は、令和3年度と比較すると増加したが、以前の水準には戻っていない。また、60分未満と回答した児童生徒も令和3年度より増加しており、ここ数年間で見ても、中学校女子を除き増加傾向にある。中学校女子では令和4年度と令和3年度の割合は令和元年度と比較して60分未満の割合は低いものの、小学校男女や中学校男子と比べても高い割合にある¹¹⁾（図2、図3）。

平成30年度以降、総運動時間420分以上の割合が平成29年度以前より低い状況が続いており、特に、令和元年度から令和2年度にかけてその割合が大きく低下している。新型コロナウイルス感染症感染防止対策によりスポーツ少年団や部活動等に活動制限が行われたためと考えられる。

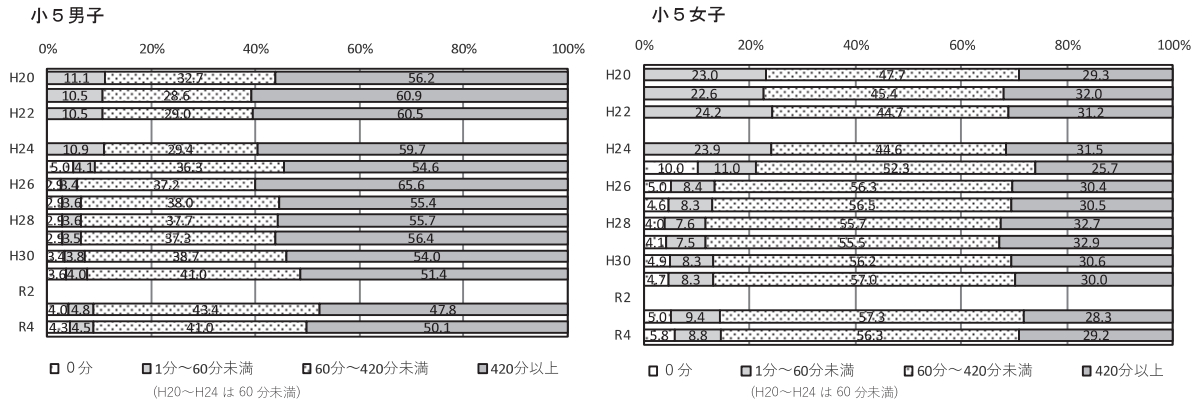


図2. 1週間の総運動時間の経年変化（小学校）
 （「令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書」より筆者作成）¹²⁾

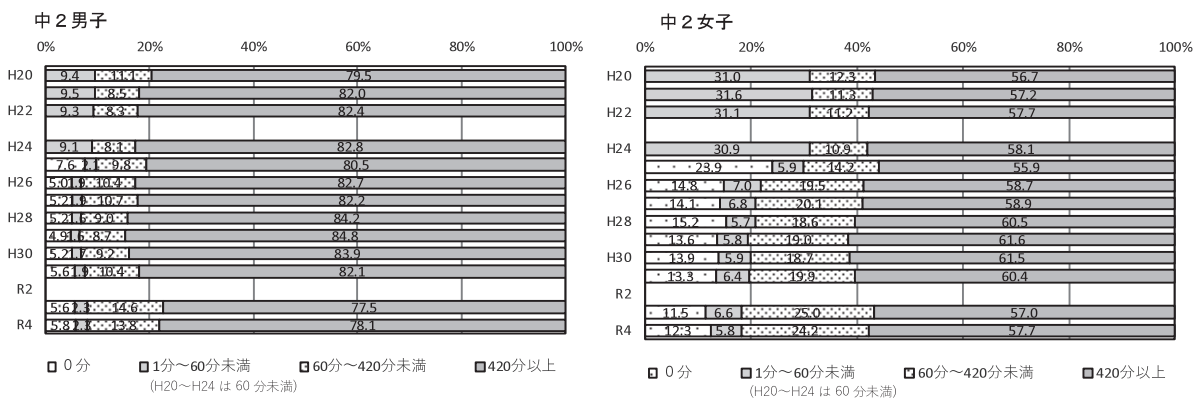


図3. 1週間の総運動時間の経年変化（中学校）
 （「令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書」より筆者作成）¹³⁾

(2) 新型コロナウイルス感染症の流行による幼児期の子どもの体力への影響

前述の文部科学省が令和4年度に実施した悉皆調査では、小学校5年生及び中学校2年生の体力は令和3年度と比較して低下している¹⁴⁾。体力低下の原因としては、新型コロナウイルス感染症対策による様々な制限や自粛が影響したと考えられる。

一方で、コロナ禍における幼児期の子どもたちの体力に関する研究については、次のような報告がある。本吉らの研究によると、幼児212名を対象に体力テスト行ったところ、2020年度と2021年度の比較では一部低い値を示した種目が見られたものの、他の種目では優位な関係は見られず、体力等に大きな変化は確認できなかったとしている¹⁵⁾。

さらに、松本らの研究によると、幼児110人を対象に体力テストと保護者へのアンケート調査を行ったところ、新型コロナウイルス感染症の流行前の2019年と後の2020年の体力テストの結果は差を示さなかった。また、アンケート結果から新型コロナ感染症流行前と比較して、大きな変化は見られなかったとしている。さらに、幼児期の遊びを通しての運動は本能的なもので、自粛を求められた環境下であっても自身の運動に対する欲求を満たしていたと推測している¹⁶⁾。

これらの報告等から、新型コロナウイルス感染症の流行による行動制限等は、小・中学校の児童・生徒は、運動の機会が体育の授業や部活動などの教育活動によるところが大きい影響を受けたが、幼児期の子どもは、生活の中での様々な遊びや活動を運動として捉えることができる発育発達の特性的ため、ほとんど影響を受けなかったものと考えられる。

2) 課題

(1) 子どもを取り巻く生活環境の変化

これまでも社会の発展とともに生活環境は変化し続けてきた。特に、高度経済成長期以降は、社会環境が大きく変化し、生活は豊かに、そして、便利になってきた。また、都市部の田畑は住宅地となり核家族化も進むとともに塾や習い事の機会が増え、自由に遊ぶことにも様々な制約が増えてきた。こうした生活環境の変化により子どもたちは、学校における体育的活動以外では遊ぶ場所・仲間・時間が減少し、運動をする機会を失ってきた。特に、近年、スマートフォン等の普及により、SNSや動画の視聴などを行う時間（スクリーンタイム）が増えており、睡眠時間の減少とともに体力低下の要因の一つに挙げられている¹⁷⁾。

さらに、我が国では少子化が進行しており、1学校当たりの児童・生徒数が減少するだけでなく、一定の学校教育の水準を保つために学校の統廃合も進んでいる。とりわけ中学校の部活動においては、生徒数の減少による部員不足のため、部活動が成立しないケースも増えている。

令和4年12月、国は学校部活動の維持が困難となる前に、学校と地域との連携・協働により生徒の活動の場として整備すべき新たな地域クラブ活動の在り方などを示した「学校部活動及び新たな地域クラブ活動の在り方等に関する総合的なガイドライン」を策定し¹⁸⁾、日本スポーツ協会をはじめとする競技団体及び都道府県教育委員会等へ通知した¹⁹⁾。国は可能な限り早期の実現を目指すとするが、各地域によって実情は異なり、また、活動場所や指導者の確保、生徒の送迎や謝金等の費用の負担など、多くの課題が残っている。長年の課題であった教員の多忙化解消の取組ともリンクしており、部活動は転換期を迎えている。

(2) 運動機会の減少

幼児期の子どもは、日常生活の全般を通して遊び（運動）を経験することが中心となる運動の機会を確保することが比較的容易であるのに対し、小・中学校の児童・生徒は、学校における体育の授業や体育的活動、部活動、学校外のスポーツクラブ等、意図的に仕組まなければ運動の機会が困難となることが多い。国の悉皆調査からもスクリーンタイムの増加等により、1週間の総運動時間は減少している²⁰⁾。

このように、小・中学校の児童・生徒を取り巻く生活環境の変化は、運動する機会や時間を減少させており、こうした状況においても、自主的・主体的に運動する機会を生み出していく取組を考え、実行しなければならない。生徒、教職員、保護者、地域住民、各種団体等が協働することが必要であるが、誰が主体となってどう取り組むのか、行政の強力なリーダーシップが求められている。

(3) 運動習慣調査から見える課題

平成23年に文部科学省は、3年間にわたり全国21市町村で体力の向上の基礎づくりを行った実践園と、意図的に行わなかった協力園での、幼児の生活習慣・運動習慣の確立及び体力の向上などの調査結果をとりまとめた。その中で、体力面では、体力の向上への基礎づくりを行った実践園の子どもは、小学校入学後も新体力テストのすべての項目で実践園以外の児童より高い傾向が見られ、就学後も実践園卒の児童は、運動部・スポーツクラブに所属する比率、運動やスポーツをする回数が高い傾向が示される結果となった²¹⁾。また、平成26年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果報告書では、幼児期の運動経験の好き・嫌いが、その後の運動習慣や体力・運動能力に大きな影響を与えていることも報告されており²²⁾、幼児期の運動遊びに対する人的・物的な環境構成の大切さがうかがえる。

さらに、文部科学省が実施した令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣調査結果の運動習慣

等調査結果からは、小学校5年生及び中学校2年生の運動習慣に関する調査結果から近年の特徴を捉えることができる。前述したが、1週間の総運動時間は前年令和3年度よりは増加しているものの、新型コロナウイルス感染症の流行前の水準にまでは戻っていない²³⁾。また、運動をする人（1週間の総運動時間が420分以上）と運動をしない人（同60分未満）との二極化傾向が、とりわけ、中学校2年生女子に顕著に表れており²⁴⁾、新型コロナウイルス感染症の流行前から引き続き、課題として残っている（図4）。

学校での授業、部活動、放課後の塾や習い事など、既に生活習慣が定着している中学生の運動時間を確保して運動をしない人の割合を小さくすることは、運動を実施するための強い動機付け、意志が必要であり、相当な困難を要すると思われる。

中学生以降においても運動習慣を定着させるためには、過去の調査研究結果が示しているように、まずは、生活習慣が定着する以前の幼児期に「運動好き」な子どもを一人でも多く育成することが重要と考えられる。

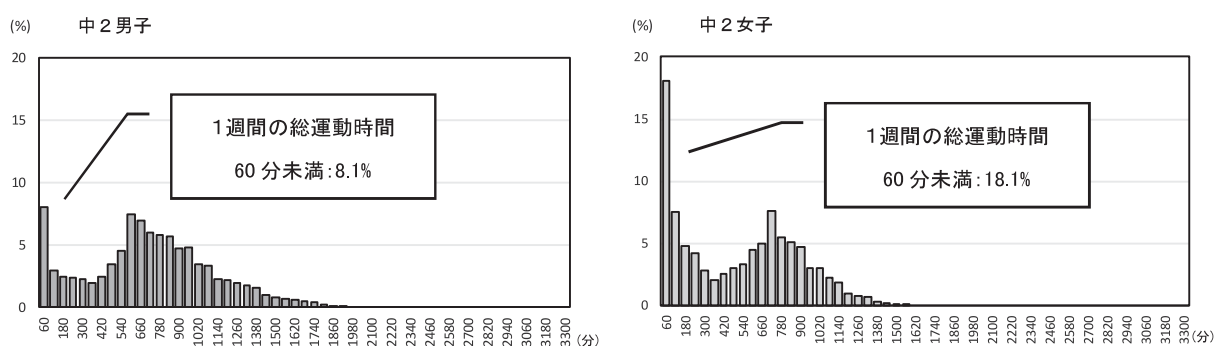


図4. 中2男女の1週間の総運動時間の分布
 （「令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書」より筆者作成）²⁵⁾

3. 体力の向上に向けた取組の視点

1) 幼児期運動指針

高度経済成長期であった昭和の時代から、パソコンやインターネット等が大きく普及した平成の時代に入り、少子化や都市化が進み社会環境や生活様式が大きく変化し、子どもにとって遊ぶ場所（空間）、遊ぶ仲間、遊ぶ時間が減少（サンマ（3つの間）の減少。）するなど、体を動かす機会の減少傾向や体力の低下がうかがえる状況であった。

文部科学省では、平成19年度から平成21年度の3年間にわたり全国21市町村で展開した「体力向上の基礎を培うための幼児期における実践活動の在り方に関する調査研究」実践事業を実施し、報告書として取りまとめた²⁶⁾。文部科学省から委託を受けた幼児期運動指針策定委員会は、この先行研究に基づき、平成24年3月に幼児期の運動の在り方等についてのガイドラインとなる「幼児期運動指針」を策定した²⁷⁾。この中では、現代における子どもの身体活動・運動についての問題を解決するために、「幼稚園、保育所などに限らず、家庭や地域での活動も含めた一日の生活全体の身体活動を合わせて、幼児が様々な運動を中心に、毎日、合計60分以上、楽しく体を動かすことが望ましい」としている²⁸⁾。

その後、平成25年2月には文部科学省は幼児期運動指針を平易に解説し、指針に向けた提案を掲載した「幼児期運動指針ガイドブック」²⁹⁾と、ガイドブックの要点を解説し、遊びや指導につ

いてのポイントに記載したパンフレットを作成し、全国の国公私立幼稚園、保育所、教育委員会へ配布した。

幼児期運動指針ガイドブックでは、保護者や幼稚園、保育所などの保育者等をはじめ、幼児に関わる人々が幼児期の運動をどのようにとらえ、どのように実施するとよいのかについて共有を進めるため、「幼児は様々な遊びを中心に、毎日、合計60分以上、楽しく体を動かすことが大切です」と示すとともに、そのポイントとして、①多様な動きが経験できるように様々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点が示されている³⁰⁾。

幼児教育に携わる教育者だけでなく家庭や地域の方々に対して、わかりやすいキャッチフレーズとポイントを絞った留意点を示しており、現在においても、幼児期運動指針の周知・活用が期待されている。

2) アクティブチャイルドプログラム

文部科学省が行っている「体力・運動能力調査」³¹⁾によると、我が国の子どもの体力は、昭和60年頃から長期的に低下傾向にあり³²⁾、また、体力が高い子どもと低い子どもの格差が広がってきた。「走る」「跳ぶ」「投げる」といった基礎的な運動能力の低下とともに、幼少期に身につけておくことが望ましい基礎的な動きが獲得されていないことが課題として挙げられた。

こうした状況を鑑み、平成20年度、文部科学省は公益財団法人日本スポーツ協会に委託（「子どもの発達段階に応じた体力向上プログラムの開発事業」）をし、スポーツ医・科学の各分野の第一人者を集い2年間で基礎的研究を行うとともに、平成22年度に、子どもが発達段階に応じて身につけておくことが望ましい動きや身体を操作する能力を獲得し、高めるための運動プログラム「アクティブチャイルドプログラム」³³⁾のガイドブック及びDVDを作成した³⁴⁾。これらの成果物は、学校、総合型地域スポーツクラブ、スポーツ少年団等における指導者及び家庭での効果的に活用されることが期待された。この中では、現代の子どもを取り巻く環境が以前と比較して大きく変化していることや、子ども時代からからだを動かす習慣を身につけることが重要であることから、子どもにとって最低限必要な身体活動量を「1日60分以上」とするガイドライン（めあす）を提示した³⁵⁾。

現在は、日本スポーツ協会のサイトに専用のWEBページが作成されており³⁶⁾、指導者、保護者、子どもたちに向けたデジタルガイドブック、E-Learning等が開設されている。IT機器を活用した現在の社会環境にふさわしいコンテンツが準備されており、後述するが、体育の授業におけるスマホやタブレットを活用した活動に効果的な内容である。

3) 学校、家庭及び地域との連携

令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣調査結果の運動習慣等調査結果を分析した文部科学省は、体力低下の要因を「①1週間の総運動時間が420分以上の児童生徒の割合は増加しているものの、以前の水準までには至っていないこと。②肥満である児童生徒の増加。③朝食欠食、睡眠不足、スクリーンタイム増加などの生活習慣の変化。」の3点としている³⁷⁾。

こうした課題の解決に向け文部科学省は、学校、家庭及び地域における運動機会を確保し、子どもの運動習慣の形成や体力向上につながるよう、スポーツ庁と連携して5つの支援パッケージを実施することとした³⁸⁾。この中では、幼児期運動指針やアクティブチャイルドプログラムの再周知が示されており、後述する筆者の授業実践の在り方とも一致しており、改めて、これらの考え方や取組の重要性を認識した。

「子供の運動習慣形成と体力向上に向けた取組について（スポーツ庁）」抜粋³⁹⁾

【地域】

- 1 幼児期における運動習慣形成の取組を強化する
 - ① 幼児期運動指針やアクティブチャイルドプログラムの再周知（令和4年度中）
 - ② 幼児期からの運動遊びの普及や、保護者等の行動変容に関する調査分析を実施（令和4年度新規事業）
- 2 子どものニーズに応じた多様なスポーツ環境の整備を促進する
競技・大会志向の特定種目の活動だけでなく、体験型キャンプ、レクリエーション、パラスポーツ、アーバンスポーツなど、従来の部活動では対応しきれない、子どものニーズに応じた多様なスポーツ機会を提供（地域クラブ活動運営団体等の整備、指導者の確保等）

【学校】

- 3 体育授業において児童生徒の運動意欲を高める
 - ① アスリートを体育授業等に派遣する事業を開始（令和5年度予算案）
 - ② 小学校体育指導の手引」の活用促進（令和4年度中に動画資料を追加作成）
- 4 授業以外の児童生徒の運動時間を増やす
小・中学校における時間割例を含めた、業前業間や放課後等における体力向上の取組事例を周知（令和4年度中）

【家庭】

- 5 過程で運動を実践瀬売るキッカケを提供する（令和4年度末用途）
学校や地域で身に付けた運動習慣等を家庭でも実践するキッカケとして、室伏長官が考案・実演する身体診断「セルフチェック」動画を e-learning 化し、幅広いプロモーションを実施

4. 授業における試み

1) 一般教養「体育」講義及び実技における取組について

筆者は令和5年度前期の授業として本学教育学部教育学科1年（80人）の教養科目「体育（講義）」及び「体育（実技）」（15時間、1単位）を担当した。小学校教諭の免許取得し、卒業後は教育者として活躍することを目指している学生が多く在籍している。筆者の担当科目は運動の楽しさを味わうことを重視し、また、発達段階に応じて運動の特性に触れるために必要なルールの工夫・改善等に留意しながら取り組んだ。

筆者は高等学校保健体育科教員として採用された後、県教育委員会で子どもの体力向上に係る施策等に12年間にわたり携わってきた。高等学校担当の指導主事として業務に取り組んでいた際には小学校・中学校の各担当指導主事と「いかに運動好きの子どもを育てるのか」について熱く議論を交わしたことを思い出す。当時の小学校担当指導主事の主な意見は次のとおりであった。

- ① 小学校教員はすべての科目を担当しており、中・高校体育専科教員のような高い専門性は持ち合わせていない。（体育専科の教員が必要な場合もある。）
- ② 体育が不得意な教員であっても体育の授業を行わなければならない。運動が不得意な教員は、自らが楽しく運動を行う（授業を行う）ことができていない。結果的に、運動嫌いの子どもの育ててしまっている。
- ③ 文部科学省も「幼児期運動指針ガイドブック」や各種の指導資料集等を作成しているが、周知・活用が不十分である。活用されているか否かは、管理職や体育主任のリーダーシップによるところが大きい。

本学での体育の授業を担当するにあたっては、当時の指導主事の思いを将来の教育者を目指す学生へ伝えてきたいと考えた。何よりも自分自身が運動を好きになることが重要であり、学生自らが授業を通じて運動好きになることを心がけ、授業に取り組んだ。

講義及び実技の両方で共通して扱った教材が、文部科学省の「幼児期運動指針ガイドブック」と日本スポーツ協会の「アクティブチャイルドプログラム」である。講義では幼児期運動指針が示す「幼児は様々な遊びを中心に、毎日、合計60分以上、楽しく体を動かすことが大切」をベースに、「なぜ幼児期には多様な動きが経験できるように様々な遊びを取り入れなければならないのか」、「なぜ楽しく体を動かす時間を確保することが必要なのか」、「なぜ発達の特性に合った遊びを提供しなければならないのか」を学びながら、実技ではアクティブチャイルドプログラムが示す幼児期で経験させたい運動遊びを学生自らが体験する活動を設け、以下の3時間の活動を行った。

2) 体育実技について（学生自らが運動遊びを楽しむ）

実技は1講座40人の学生を2講座担当しており、各講座では40人の学生を10人ずつの4グループに分けてのグループ活動を基本として行った。今回の15時間中の3時間を用いて、講義で学んだ知識等を生かしながら、学生自らが楽しく遊べる運動遊びについて、話し合い、体験、発表等を交えながら学習を深めることとした。

(1) 3時間の流れ

① 調べ学習と体験（1時間目）

- ・ 講義で得た幼児期運動指針の知識等を基に「アクティブチャイルドプログラム」に例示されている運動遊びを調べ、まずは、個人が推す運動遊びの絞り込みを行った。
- ・ 候補とする遊びを絞り込む視点は、参加者全員が楽しんで取り組めること、適度な運動量が確保できること、遊び方の工夫・改善ができることの3点とした。
- ・ その後、各自が候補とした運動遊びについて、選定理由、想定される活動の状況等の発表を行い、発表者の指示に従いながら全員でその運動遊びを実際に体験した。

② 運動遊びの絞り込みと工夫・改善（2時間目）

- ・ 前時で発表、体験した運動遊びの状況等を踏まえ、グループで推薦する運動遊びを1つに絞り込んだ。
- ・ さらに、その運動遊びを一層楽しくすることや、運動量を確保することを目指して、遊び方の工夫・改善について話し合い、実践を重ねた。

③ グループ発表（3時間目）

- ・ 各グループが推薦する運動遊びについて、選定理由、工夫・改善したポイント等を説明・実演し、その後、他グループにもその運動遊びを体験してもらった。
- ・ 体験した他のグループの運動遊びを含め、実践した感想等を各自でとりまとめた。

(2) 体験後の学生の感想（抜粋）

授業実施後に自由記述によるアンケート調査を行った結果、「運動が好きになった」と「コミュニケーションが活発になった」の2つの意見に集約することができた。今回、運動好きになることを目指して授業を実施したが、すべての学生から「運動好きになった」との記述を得ることはできなかった。

さらに、幼児期運動指針でも触れられているが、感情をコントロールし、仲間とうまく活動するために協調性やコミュニケーション能力の育成にもつながっていることが確認できた。

体育授業実施後のアンケート結果（抜粋）

- ① 運動が好きになった
 - ・のびのびと体を動かすことができ、運動がより好きになった。
 - ・体育などの運動が苦手な嫌だなと思いながら取り組んでいるときもあったが、楽しいと思うことができた。
 - ・積極的に参加することで運動の楽しさが少し分かった。
 - ・運動の楽しさを知ることができた。
 - ・運動には苦手意識があり積極的になれなかったが、運動の楽しさや良さを体験できた。
 - ・運動は好きではなかったが、運動の必要性を知ることができ、楽しかった。
 - ・体育は苦手だったけど、ルールを工夫することで楽しめた。
- ② コミュニケーションが活発になった
 - ・仲間とのコミュニケーションが活発になった。
 - ・コミュニケーションをとることで活動が充実した。
 - ・話し合うことや協力し合うことの大切さが分かった。
- ③ その他
 - ・ルールを考え、工夫することが大切だと分かった。
 - ・協力したり、勝ちにこだわったりすることがよかった。
 - ・軽く夜にランニングをするようになった。
 - ・小学校の先生になったら、運動が苦手な子も楽しく体育の授業に参加できるような授業を作りたい。

5. 今後の体力の向上に向けた取組について

1) 幼児期

3年以上の長期にわたる新型コロナウイルス感染症の感染拡大は、多くの人々に様々な制限を与え、それまでの日常とは大きく異なる生活を強いてきた。幼稚園や保育所においても手洗い、換気、3密の回避、マスクの着用等の基本的な感染予防策とともに、園・所の諸活動にも制限が加えられた。

こうした取組が幼児期の子どもたちの体力を低下させるのではないかと危惧されたが、ほぼ影響がなかったことがわかった。発育発達の著しい幼児期の子どもたちにとっては、日常全ての活動が運動として身体に作用する特性ならではの効果と考えられる。

平成24年に策定された幼児期運動指針では、運動好きな子どもたちの育成に向けて「様々な遊びを中心に、毎日、合計60分以上、楽しく体を動かすことが大切」としており、運動をすることを目的にした活動だけでなく、散歩や手伝いなど、日常生活全般を通じて体を動かすことの大切さを訴えている。

また、文部科学省が令和4年12月に、令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果発表に合わせて公表した今後の取組の一つに「幼児期運動指針やアクティブチャイルドプログラムを再周知」を挙げており⁴⁰⁾、幼児期運動指針の重要性が改めて認識されたところである。

再周知にあたっては、保育者や保護者は無論のこと、地域の方々へも幼児期運動指針の趣旨を周知し、理解し、行動していただくことが重要と考えるが、一方で、幼児期運動指針やアクティブチャイルドプログラムが策定され10年近く経過しており、これまでの周知・啓発の取組に対す

る検証も合わせて行われる必要があると考える。

2) 小学校期及び中学校期

平成 20 年度から実施されている全国体力・運動能力、運動習慣等調査⁴¹⁾では、新型コロナウイルス感染症の感染拡大前の平成 30 年度までは回復傾向にあったが、感染予防策による様々な制限の影響等により体力の低下が続いている。また、運動習慣に関する調査では、特に、中学校の女子生徒に運動をする人とならない人との二極化が顕著であり、長年にわたって指摘され、学校現場においても改善の取組を行っているが大きな効果は見られていない。運動習慣の改善は、中学生期においては既に定着してしまっていると考えられるため、それ以前の小学校期においてよりよい運動習慣の定着に向けた取組が重要と考えられる。

幼児期運動指針では、幼児期において様々な遊びを通じて多様な動きを経験し、また、楽しく体を動かす時間を確保すること等により、将来にわたって運動好きな子どもたちを育てることを目指しているが、小学校期、とりわけ低学年の体育の授業においては、単に学習指導要領に示された内容を学習するのではなく、運動の本質である体を動かすことの楽しさや運動の特性に触れる楽しさ、さらには、仲間と協力して工夫しながら遊ぶ楽しさ等を身に付けることができるよう取り組まなければならない。

体力の向上に向けた取組は、小・中学校の体育の授業や体育的行事等で様々な活動が行われているが、体力の向上に資する活動と運動好きになるための活動のそれぞれを発育・発達の段階に応じて効果的に組み合わせて行う必要がある。将来、運動嫌いや体育嫌いになる児童・生徒を一人でも少なくしていくことが子どもの体力の向上に、ひいては、生涯にわたる運動習慣の定着や健康寿命の延伸にもつながると考えられる。

学校の教育活動は、体育の授業を含めすべての教科は学習指導要領に基づいて実施されており、学習指導要領では教科ごとに教科の目標、学年の目標、教科の内容、各領域の内容等が詳細に示されている⁴²⁾。平成 30 年度に全面実施された学習指導要領の改訂では「豊かな心や健やかな体の育成」⁴³⁾という言葉で括られてしまっているが、教員一人ひとりが体力の向上に向けた取組という視点を持ち、授業に取り組んで行かなければならない。

なお、中学校における部活動については、学校の部活動から地域クラブ活動へと移行する転換期となっている。活動する場所や時間、指導者の確保、さらには新たな費用の保護者負担等の課題が山積しており、運動をする人と運動をしない人との二極化が進行することが懸念される。

6. おわりに

平成の時代に入り、小・中学校の児童・生徒の体力の低下傾向が見られたことから、国は体力の向上に向けた様々な施策を打ち出し各学校が積極的に取り組んだ結果、平成 20 年度以降体力の向上傾向が続いていた。

しかし、平成 30 年度から全世界に流行した新型コロナウイルス感染症の影響は、小・中学校の児童・生徒の体力を低下させたことから、国はこれらの課題解決に向け、体力の向上と運動習慣の形成に向けた取組を示した。その取り組みの一つとして、幼児期における運動習慣形成の取組を強化するために、幼児期運動指針やアクティブチャイルドプログラムを再周知することが盛り込まれた。

平成 20 年代前半に相次いで策定・公表されたこれらの指針等は、アフター・コロナにおける体力向上に向けた取組として、改めて脚光を浴びることになった。幼児期からの運動習慣形成の取組としての活用は、すなわち運動好きな子どもたちを育成することであり、運動好きな子どもたちを一人でも多く育てることが一人ひとりの体力の向上、生涯にわたる運動習慣や健康寿命の延

伸等にも役立つものである。幼児教育に携わる教育者だけでなく、すべての小学校教員にも周知・活用されることを期待したい。

平成5年5月8日以降、アフター・コロナの時代となり、今後の体力向上の取組は、これまでと同様に発育・発達の段階に応じて適切に行われるべきであることが再認識されるとともに、幼稚園・保育所、小学校等だけでなく家庭や地域と一層連携した取組という課題が突き付けられている。

〈注及び参考文献〉

- 1) “全国体力・運動能力、運動習慣等調査”、スポーツ庁、
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/kodomo/zencyo/1368222.htm
- 2) “令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果（概要）について”、スポーツ庁、令和4年12月、https://www.mext.go.jp/sports/content/20221223-spt_sseisaku02-000026462_2.pdf、p.2
- 3) “令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果のポイント”、スポーツ庁、令和4年12月、https://www.mext.go.jp/sports/content/20221215-spt_sseisaku02-000026462_1.pdf
- 4) 内藤久士、“新型コロナ禍の”ステイホーム生活”から考える「子どもの体力」と「体を動かす大切さ」、順天堂 GOOD HEALTH JOURNAL、2020年5月、
<https://goodhealth.juntendo.ac.jp/social/000211.html>
- 5) 鈴木宏哉、“With コロナ時代の子どもの遊び方 体力を維持するポイントとは？”、順天堂 GOOD HEALTH JOURNAL、2020年12月、<https://goodhealth.juntendo.ac.jp/sports/000203.html>
- 6) 令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書、スポーツ庁、令和4年12月、144p.
- 7) “子供の運動習慣形成と体力向上に向けた今後の取組について”、スポーツ庁、令和4年12月、
https://www.mext.go.jp/sports/content/20221223-spt_sseisaku02-000026462_25.pdf
- 8) “令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果（概要）について”、スポーツ庁、令和4年12月、https://www.mext.go.jp/sports/content/20221223-spt_sseisaku02-000026462_2.pdf、p.2
- 9) 令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書、スポーツ庁、令和4年12月、p.8
- 10) 同上、p.8、注：平成23年度調査は東日本大震災のため、令和2年度調査は新型コロナウイルス感染症のため、それぞれ中止となった。
- 11) 同上、p.8-9、注：平成23年度調査は東日本大震災のため、令和2年度調査は新型コロナウイルス感染症のため、それぞれ中止となった。
- 12) 同上、p.8-9
- 13) 同上、p.8-9
- 14) “令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果のポイント”、スポーツ庁、令和4年12月、
https://www.mext.go.jp/sports/content/20221215-spt_sseisaku02-000026462_1.pdf
- 15) 本吉 好・益川満治・渡邊陵由、幼児の体力・運動能力の実態の把握－2021年度と2020年度の比較から－、八戸学院大学短期大学部研究紀要第54巻、八戸学院大学短期大学部、令和3年3月、p.25-30
- 16) 松本 希・飯田智行・黒田慎太郎ほか、新型コロナウイルス感染症の流行が幼児の生活習慣と体力に及ぼす影響－A こども園での調査結果－、実践教育実践研究第15巻、実践教育実践研究センター、令和4年3月、p.135-145
- 17) 令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書、スポーツ庁、令和4年12月、p.13-14
- 18) スポーツ庁、4ス庁第1647号、「学校部活動及び新たな地域クラブ活動の在り方等に関する総合的なガイドライン」の策定について（通知）、令和4年12月
- 19) スポーツ庁、4ス第1640号、「学校部活動及び新たな地域クラブ活動の在り方等に関する総合的なガイドライン」の策定及び学校部活動の地域連携・地域移行に関する関連制度の運用について（通知）、令和4年12月
- 20) 令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書、スポーツ庁、令和4年12月、p.30-31
- 21) “体力向上の基礎を培うための幼児期における実践活動の在り方に関する調査研究報告書 3. 調査結果からみた小学校入学後の状況”、文部科学省、
https://www.mext.go.jp/component/a_menu/sports/detail/_icsFiles/fieldfile/2011/04/07/1304371_3.pdf、p.14-17
- 22) “平成26年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査 分析結果と取組事例 幼児期の多様な運動経験”、スポーツ庁、

- https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/kodomo/zencyo/1368222.htm, p.6-9
- 23) 令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書、スポーツ庁、令和4年12月、p.8-9
 - 24) 同上、p.30-31
 - 25) 同上、p.31
 - 26) “体力向上の基礎を培うための幼児期における実践活動の在り方に関する調査研究報告書”、文部科学省、https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/youjiki/index.htm
 - 27) “幼児期運動指針”、幼児期運動指針策定委員会、平成24年3月、https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/undousisin/1319771.htm
 - 28) 同上
 - 29) 文部科学省、幼児期運動指針ガイドブック、株式会社サンライフ企画、平成25年2月、60p.
 - 30) 同上、p.6-7
 - 31) “体力・運動能力等調査”、スポーツ庁、https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/chousa04/tairyoku/1368148.htm
 - 32) “平成22年度全国体力・運動能力調査結果の概要及び報告書について 調査結果の特徴 青少年（6～19歳）”、スポーツ庁、https://www.mext.go.jp/prev_sports/comp/b_menu/other/_icsFiles/afieldfile/2011/10/11/1311810_6.pdf
 - 33) “アクティブチャイルドプログラム”、スポーツ庁、<https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/acp/>
 - 34) “アクティブ・チャイルド・プログラム（ガイドブック・DVD）を公開しました”、公益財団法人日本スポーツ協会、平成22年11月、<https://www.japan-sports.or.jp/news/tabid92.html?itemid=589>
 - 35) “アクティブチャイルドプログラム（ACP）ガイドブック”、スポーツ庁、<https://saas.actibookone.com/content/detail?param=eyJjb250ZW50TnVtIjozMTE1NjZ9&detailFlg=1&pNo=4>, p.1-4
 - 36) “アクティブチャイルドプログラム”、スポーツ庁、<https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/acp/>
 - 37) 令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果のポイント”、スポーツ庁、令和4年12月、https://www.mext.go.jp/sports/content/20221215-spt_sseisaku02-000026462_1.pdf
 - 38) “子供の運動習慣形成と体力向上に向けた今後の取組について”、スポーツ庁、令和4年12月、https://www.mext.go.jp/sports/content/20221223-spt_sseisaku02-000026462_25.pdf
 - 39) 同上
 - 40) 同上
 - 41) “全国体力・運動能力、運動習慣等調査”、スポーツ庁、https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/kodomo/zencyo/1368222.htm
 - 42) 小学校学習指導要領（平成29年告示）解説体育編、文部科学省、平成29年7月、p.17-35
 - 43) “幼稚園教育要領、小中学校学習指導要領等の改訂のポイント”、文部科学省、https://www.mext.go.jp/content/1421692_1.pdf