

子どもの体力低下の原因

子どもの体力低下の原因は、保護者をはじめとする国民の意識の中で、外遊びやスポーツの重要性を学力の状況と比べ軽視する傾向が進んだことにあると考えられます。また、生活の利便化や生活様式の変化は、日常生活における身体を動かす機会の減少を招いています。

さらに、子どもが運動不足になっている直接的な原因として次の3つをあげることができます。

1. 学校外の学習活動や室内遊び時間の増加による、外遊びやスポーツ活動時間の減少
2. 空き地や生活道路といった子ども達の手軽な遊び場の減少
3. 少子化や、学校外の学習活動などによる仲間の減少

出典：『子供の体力の今』

(公益財団法人日本レクリエーション協会／子供の体力向上ホームページ)

<https://kodomo.recreation.or.jp/>

資料2

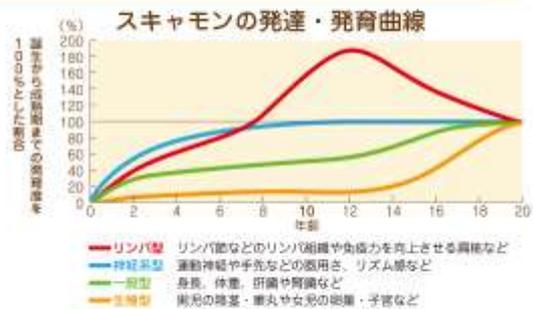
運動・スポーツの大切さを科学的に解説！

子供の発達特性 各器官の発達には特徴があります

人の体は、成長過程において各器官がそれぞれ特徴をもって変化していくとされています。

生後2歳頃までの体の大きさの変化は著しく、身長、体重は急激に増加していきますが、その後、幼児期にはその増加が緩やかになり、年々少しずつ成長していきます。一方、脳、神経系器官は生後の急成長から幼児期に入っても引き続き著しく変化し、発達していきます。

こういった特徴を背景に、子供たちはいろいろな動きができるようになり、運動機能は劇的に変化していきます。幼児期には、走ったり、跳んだり、転がったり、あるいはボールを投げたりなど、さまざまな動きとの出会いを楽しむ環境にあることが大切です。その後、思春期頃に体が再び急激に大きくなる時期を迎え、筋



力や持久力も発達し、大人の体へと進んでいきます。

しっかりした体をうまく動かすことができる土台作りは幼少期にあり！と言えるかもしれません。

運動が 体の育ちを 支える

出典：『アクティブ・チャイルド・サポーター通信』

(公益財団法人日本スポーツ協会 (JSPO) / ACP 総合サイト)

<https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/acp/index.html>

幼児期に身につけたい36の基本の動き

体のバランスをとる動き



体を移動する動き



物を操作する動き



出典：『体験・遊びナビゲーター③』

(国立青少年教育振興機構、体験の風をおこそう運動推進委員会／2017)

タオルで遊ぼう

タオルで遊ぼう

なわとび

引っ張り相撲

先に足が動いた方が負け。タオルを急に離さない。

片手で引っ張る

タオルのはしを持ってストレッチ

そりすべり

ひっくり返らないように気をつける

タオルつかみ

1人が両手にタオルを持ち、どちらか一方の手を離す。もう1人はタオルが落ちないように取る。

ごぼうぬき

背中合わせから、リーダーの「ごぼう」の合図で前かがみになり、タオルを取る。
※「ごま」「ゴーヤ」などの言葉を入れる。

キャッチ

リーダーの「キャッチ」の合図で、引く人はタオルを引っ張り、握る人は逃がさないように巻く。
※「キャット」「キャベツ」などの言葉を入れる。

流れ星

タオルのはしを結ぶ

タオルボール

取る

同時に投げて取る

打ち合う

投げる

壊れたらボールを2個にする

新聞紙で遊ぼう

たくさんあそぼう!

遊びには、様々な動きが含まれています。簡単
*簡単に遊べる紙遊びの一例です。他はのりや糊など

新聞紙で遊ぼう

コースにして

走る・跳ぶ・はねる

跳び越す

跳ぶ

立ち上げる

跳び越す

跳ぶ

くぐる

這う

ゲーム化して

かわす

這う

かわす

跳ぶ

逃げる

跳び越す

新聞紙を島にする

相手の陣地に多く投げ入れる

人数を変えて

踏む

走る

這う

走

運ぶ

渡す

受ける

しゃがむ

拾う

投げる

ハランスをとる

跳ぶ

ハランスをとる

踏む

つく

打つ

運動が好きな子を育む言葉かけ

「ほめるとき、どんな言葉を使っていますか？」

- 1位 40.8% 「素晴らしい(すごい!)」
 2位 24.9% 「いいね!」
 3位 21.5% 「〇〇さん(氏名)すごいね~!」

○その他の回答・・・「ナイス!」「さすが!」 など

出典：『運動が好きな子を育む言葉かけや対応のヒント集』
 (公益財団法人日本レクリエーション協会/2016)

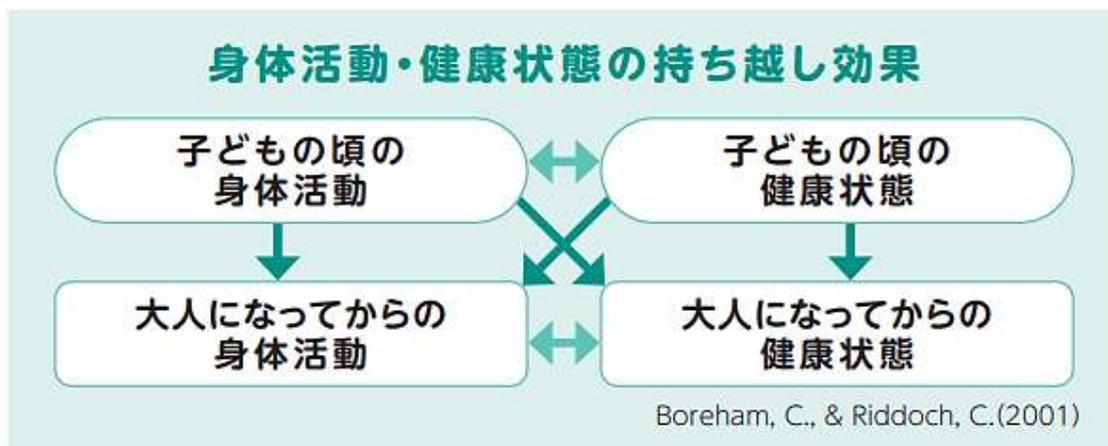
資料4

実は、子どもの頃得られる運動あそびの効果は 大人まで持ち越せます!

子どもの頃に運動あそびを通じてカラダを沢山動かすことは、身体面の成長だけでなく、よい健康状態を維持することにもつながります。

また、幼少期の経験は、大人になってからの身体活動や健康状態につながります。これを「持ち越し効果」といいます。

この持ち越し効果を得られるには、単にカラダを動かすのではなく、「面白くてのめり込む」「居心地がいい」「みずから」といった3つの要素を含んでいることがポイントです。このことが、成長期はもちろん、生涯にわたって健康的なライフスタイルを構築するために重要な土台となります。



出典：『運動遊び普及・啓発ブックレット「あそびつくるす」』（福島県教育委員会/2024）