

子どもの体力低下と遊びの関連性について

出口 瞳 (生涯スポーツ学科 地域スポーツコース)

指導教員 金森 雅夫

キーワード：子ども 体力低下 外遊び

1. 緒言

近年、子どもの体格は大きくなっている反面、体力・運動能力は1980年代半ばより低下傾向にある。運動の基本動作が未熟なことから「こけた時に手が出ない子」「ボールの投げ方が未熟な子」がいることが指摘されている。近年の情報化、少子化、生活の利便化、都市化に伴う社会環境や生活様式の変化は子どもたちの心身の健全な発達に深刻な影響を及ぼしている。そこで本研究では、ゆとり教育の中で育ってきた私達と保護者とでどのように遊びが変化し、「子どもの体力低下」と「遊び」は関連しているのか、またどのように改善していかなければならないかを自分たちの子どもの頃と比較することを目的とする。

2. 研究方法

本研究の調査対象者は本学学生男女各5名、本学学生保護者男女各5名、他大学学生男女各5名である。調査方法は、調査対象者30名に「子どもの頃の遊び」「外遊び」についてのアンケート調査を行い、その中で疑問に感じたことを直接質問する半構造化インタビューを行った。但し、他大学の学生は1番のみの回答とする。

3. 結果と考察

アンケートの結果より、保護者は「魚釣り」「陣地取り」「木登り」など自然の中で遊ぶ機会が多かったことに対して、学生は「遊び」より「スポーツ」を多くしていたことが読み取れた。世代に関係なく外で遊んでいる人の方が多かった。室内の遊びで保護者は体育館

を利用して遊んでいたという回答があったが、学生は「ゲーム」をしていたという回答がほとんどであった。昔は自分たちで遊び道具を作ったり、自然にあるものを利用して遊んだりしていたが、今は買って遊ぶことがほとんどである。

体力低下に共感できる場面として、外で遊ぶ子どもを見かけなくなった。すぐに「疲れた」と言う、体調を崩し体調不良を訴える子が多い。すぐに転び、転んだ時に手をつけないで顔からいき怪我をする、という回答があった。外で遊ぶことで、太陽の光をいっぱい浴びてカルシウムやビタミンを吸収して体を強くすることができる。

4. まとめ

子どもの頃に外遊びをすることは重要であり、ゲームの普及、塾などの習い事により外遊びをする子どもたちは減っている。遊びはスポーツの原点でもあり、遊びの中で「投げる」「走る」「跳ぶ」などの基本動作が身に付き、スポーツをするときにその動作を生かすことができる。外遊びをする子どもたちを増やすためにも、親と一緒に遊び、子どもたちが安全に遊べる環境作りを心掛けていかなければならない。

引用・参考文献

安部恵子 三村寛一 (2013)「保育と健康改訂版」嵯峨野書院
青野光子 松本典子 (2011)「幼児体育」建帛社