

第16回「黒岩知事との“対話の広場” Live 神奈川」

テーマ

ともに支えあう社会づくりを目指して 第3弾：子どもの体力向上で健康寿命日本一！ ～子どもの頃から未病対策～

日時 平成27年10月27日（火） 午後6時30分～8時00分

会場 神奈川県庁 本庁舎3階大会議場

ゲスト ・工藤 保子 氏（笹川スポーツ財団 スポーツ政策研究所 副主任研究員）

・北村 亜弥 氏（秦野市立しぶさわ幼稚園 教頭）

プログラム

■ 開会

■ 知事のあいさつ

◇ともに支えあう社会づくりを目指して

■ ゲスト・プレゼンテーション

・工藤 保子 氏 「子どもの体力低下の現状と体力向上への取組について」

・北村 亜弥 氏 「運動するって楽しい！ 元気な体と生活リズムをつくろう！」

■ 参加者の皆様と知事との意見交換

◇ツイッターで寄せられた意見の紹介

■ まとめ

◇知事からひとこと

■ 閉会

【お願い】

- ※ 携帯電話等は電源を切るかマナーモードをお願いします。
- ※ 会場の様子はインターネットで生中継を行います。あらかじめご了承ください。
- ※ 発言ご希望の方は挙手をし、指名されてからお話してください。
- ※ なるべく多くの方にご発言いただくため、発言は3分以内をお願いします。
- ※ 対話の広場の円滑な進行のため、テーマと異なる趣旨のご発言はご遠慮ください。
- ※ 発言の際は参加者の皆様に聞き取りやすくお話しいただくようご配慮ください。
- ※ 発言ご希望の方が多数の場合は、お時間の関係でご発言いただけない場合もあります。あらかじめご了承ください。
- ※ 会場受付でお渡ししたバッジはお帰りの際に必ずお返しく下さい。
- ※ アンケートの回答にご協力をお願いします。

＜ゲストコメンテーターの紹介＞

○ 工藤 保子（くどう やすこ）氏 （笹川スポーツ財団 スポーツ政策研究所 副主任研究員）

鹿屋体育大学大学院修了後、笹川スポーツ財団で主に成人・10代・4～9歳の「スポーツライフに関する調査」「スポーツ・ボランティア・データブック」などの編集に携わる。専門領域はスポーツ社会学。特に、スポーツ人口、子どものスポーツ、スポーツボランティアに関心がある。

著書に「スポーツの統計学」朝倉書店＜共著＞、「生涯スポーツ実践論」市村出版＜共著＞、「スポーツ・ボランティアへの招待」世界思想社＜共著＞など。平成24-25年度神奈川県教育委員会教育局指導部保健体育課「賢人会議（子どもの体力向上にかかる検討会）」委員。平成27年度文部科学省「今後の地域スポーツ推進体制の在り方に関する有識者会議」委員。

○ 北村 亜弥（きたむら あや）氏 （秦野市立しぶさわ幼稚園 教頭）

しぶさわ幼稚園では、平成23年度から3年間、神奈川県教育委員会より「子どもJOY!JOY!プラン」健康体力づくり実践研究校の指定を受け、健康的な生活リズムづくりや体を動かしたくなるような環境づくり、保護者を巻き込んだ教育活動などに視点を当て研究を進めてきた。平成26年度には、優れた「早寝早起き朝ごはん」運動の推進にかかる文部科学大臣表彰を受け、受賞団体を代表し「早寝早起き朝ごはん」全国協議会フォーラムで事例報告を行った。

平成27年度は運動経験の少ない幼児や成功体験の少ない幼児にこそ、体を動かして遊ぶ楽しさを感じさせたいと考え研究に取り組んでいる。

第16回「黒岩知事との“対話の広場”Live神奈川」

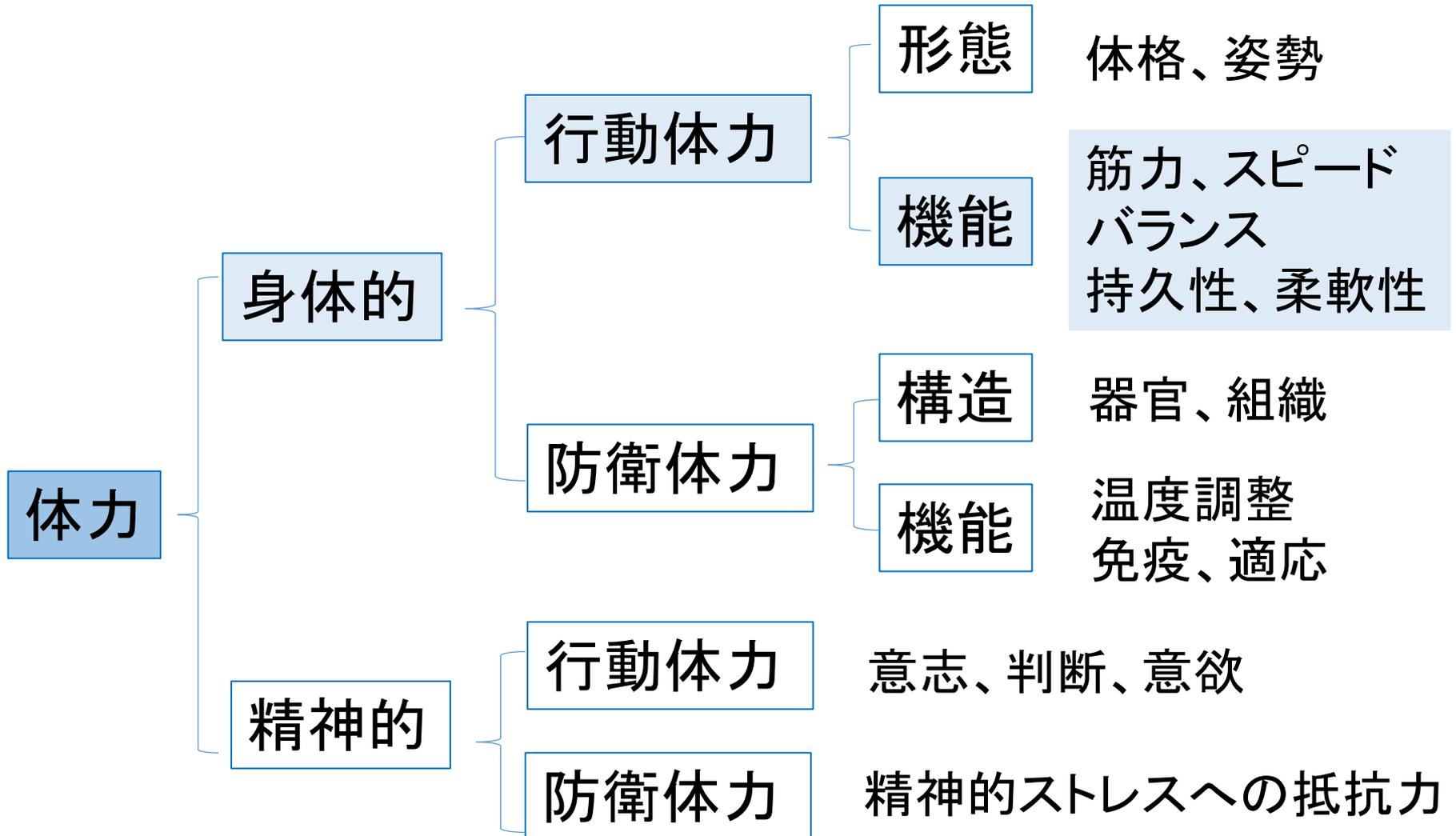
子どもの体力低下の現状と 体力向上への取組について

工藤 保子

公益財団法人 笹川スポーツ財団
スポーツ政策研究所 副主任研究員

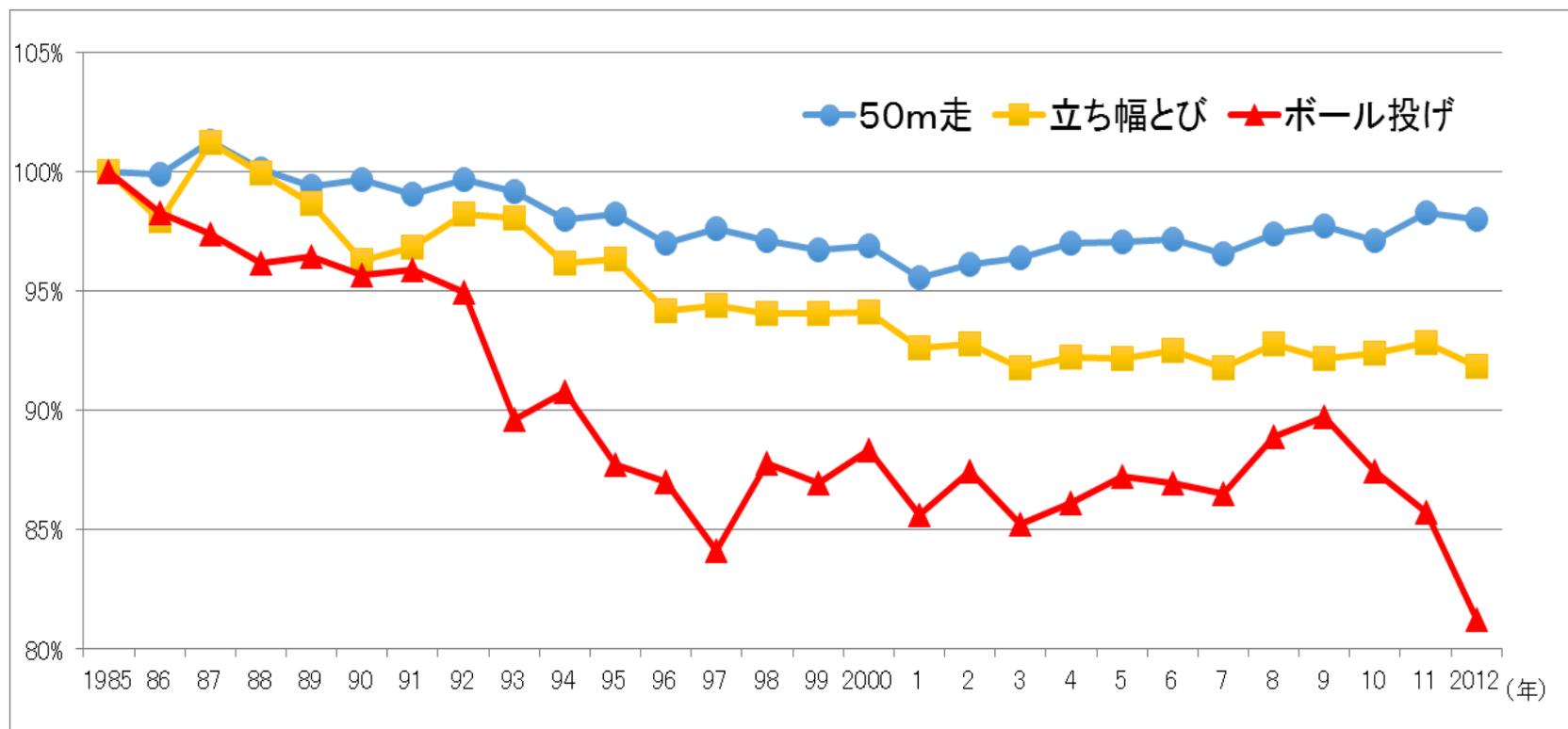
(2015.10.27)

体力とは



現状①: 30年前から1997年まで低下 その後横ばい・向上傾向

図1 小学4年生(9歳)男子の走跳投に関する運動能力の推移

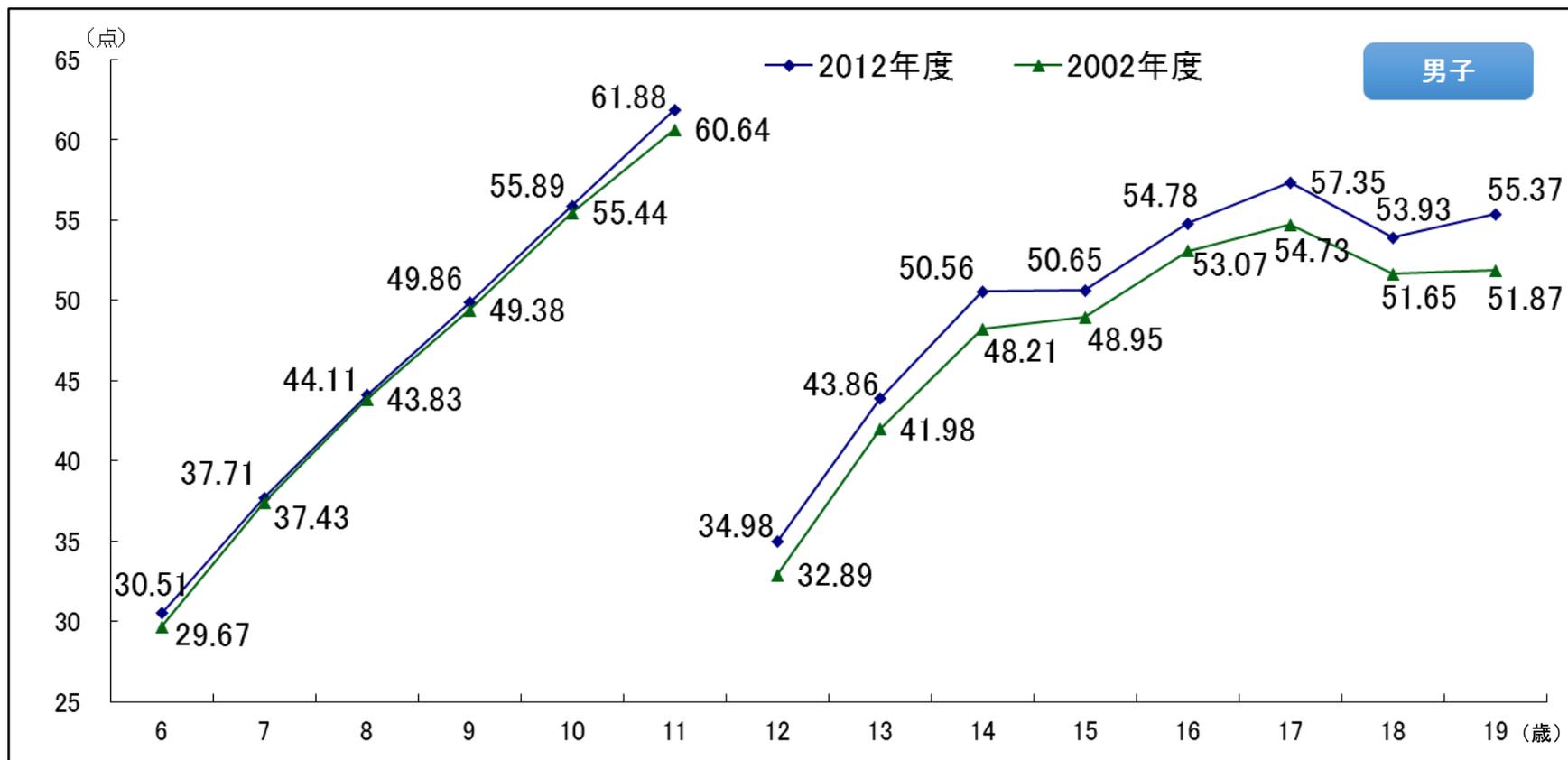


注 1985年(昭和60年)の体力成績を100%とする相対値。

文部科学省「体力・運動能力調査」(1985~2013)より作成、掲載: 笹川スポーツ財団「スポーツ白書」2014

現状②：依然低い水準だが、体力の合計点では徐々に向上

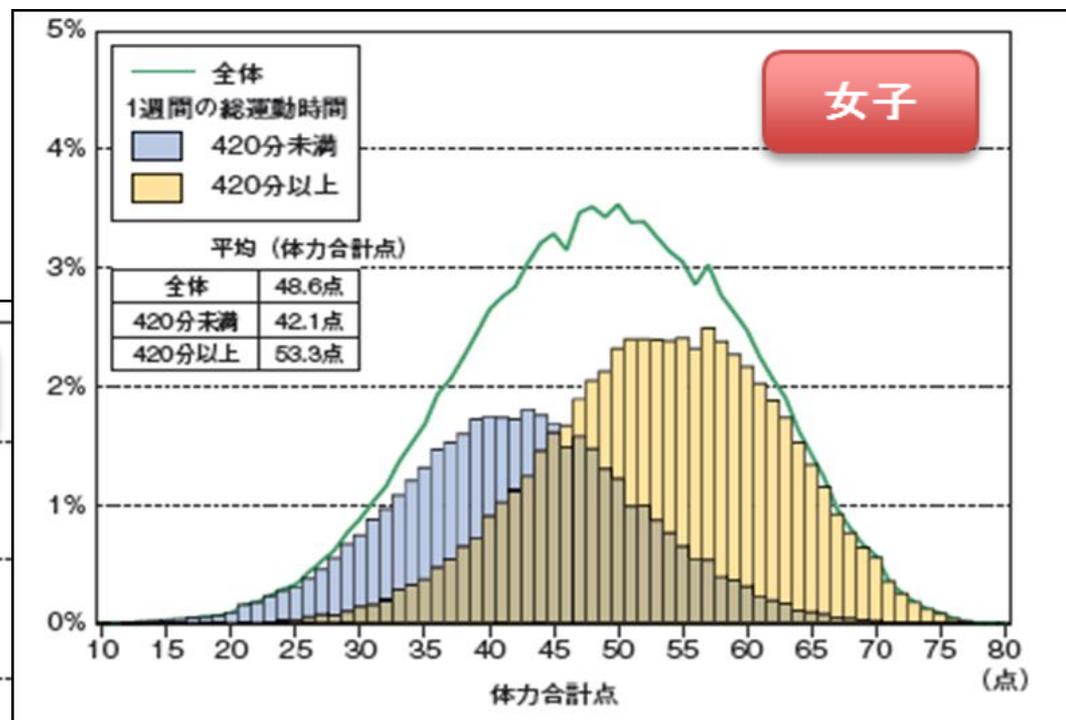
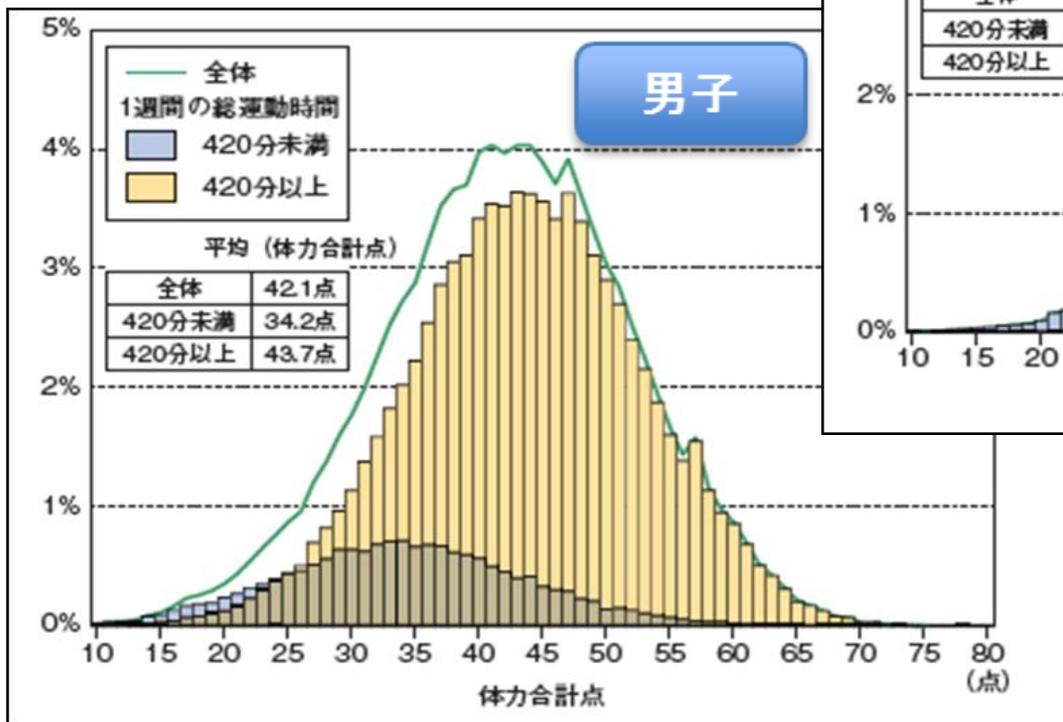
図2 新体カテスト合計点の年次推移



注 6歳から11歳と12歳から19歳は算出方法が異なる。

現状③：体力の二極化。体力の低い子が増え、平均を下げる

図3 一週間の総運動時間と体力合計点との関係(中学2年生)



文部科学省「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」(2012)より作成、掲載：笹川スポーツ財団「スポーツ白書」2014

スポーツ基本計画(2012)

6歳～19歳の体力・運動能力の目標

今後10年以内に子どもの体力が、昭和60年(1985)頃の水準を上回ることができるよう、今後5年間、体力の向上傾向が維持され、確実なものとなることを目標とする。

神奈川県の子どもの体力の現状は？

文部科学省「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」(2014)

小学校5年				自治体	中学校2年			
男子		女子			男子		女子	
18位	54.16	23位	55.21	東京	46位	39.71	45位	46.73
46位	52.49	47位	52.47	神奈川	44位	39.92	46位	46.18
8位	55.46	8位	57.07	千葉	5位	44.29	4位	52.07
6位	55.09	5位	57.71	埼玉	4位	44.38	3位	52.66
53.91		55.01		全国	41.74		48.66	

神奈川県取り組み①

“Let's Enjoy! 健康☆体力づくり”「健康・体力づくり大作戦」

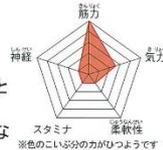


神奈川県取り組み①

“Let's Enjoy! 健康☆体力づくり”「健康・体力づくり大作戦」

あく力

にぎる力がどれくらい強いかはかることにより、力強さがわかります。
にぎる力はボールをなげる、ものをもつなど、いろいろなことにひつようです。
また、いっしゅんで自分のせいっぱいの力を出せるのかもかんけいしてきます。



いっしゅんで自分の
ぜん力をだそう!

ポイント

にぎり方



はかる直前に!



にぎる時はおなかに力をいれて!

◎あそびやスポーツでやく立つよ!

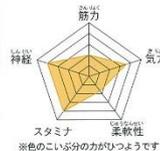
☆ティーボール・ソフトボール
ボールをしっかりにぎれるよ。

☆てつぼう
しっかりてつぼうをにぎっていられば、むずかしいわざができるようになるよ!

☆うらんでい

はんぷくよことび

うぎのすばやさをはかることにより、すばやさやタイミングのよさがわかります。スポーツならボールへのはんのう、ころびそうになったときのうぎのはやさなどにかんけいします。やる時は、タイミングとスタミナ、ねばり強さも大切です。



足だけのばして むだなくステップ!

ポイント



スピードのでるうぎ方
(ひくいせいで)



おそいうぎ方
(立ったまま)



頭はまん中のにのこして足だけのばせ! (線をふめばいいよ)



◎あそびやスポーツでやく立つよ!

☆ボートボール

よりすばやいだリブルや、まもりができるようになるよ!

☆サッカー

こまかくすばやいフェイントをかけて、あつというまにあい手のまもりをぬくことができるよ!

☆おにごっこ

すばやくフェイントをかけておにからにげられるよ!

☆ゴムとび

細かい足のうぎができるようになるよ!

☆つまさきフエンシフ

すばやく足をうごかして、あい手のつま先をふめるようになるよ!

◎生活のこんな場めんてつうよ!

☆ころびそうになっても、足がパツ! と出るよ!

☆人やものにごぶつかりそうになった時にすばやくよけられるよ!

Teacher's Memo

- 低学年の児童は、反復横跳びの動きそのものを習得するのに時間を要します。体育学習と関連させるとよいでしょう。
- 靴によっては滑りやすく、危険なため、測定場所の横に雑巾を用意し、必要に応じて靴底を拭くと滑りにくくなり、けがの防止になります。
- 時間の声かけは、語尾を伸ばさずに「よいーい、GOッ!」や「やめっ!」とメリハリをつけると集中します。

【体育学習との関連】

低学年

- 器械・器具を使つての運動遊び (馬跳び、タイヤ跳びなど)
- 走・跳の運動遊び (幅跳び遊び、ゴム跳び遊びなど)
- ゲーム (鬼遊びなど)

中学年

- 体づくり運動 (なわ跳び、長なわなど)
- 器械運動 (跳び箱運動など)
- 走・跳の運動 (幅跳び、高跳びなど)
- ゲーム (ミニサッカー、タグラグビーなど)



神奈川県取り組み②

「夏休み みんなで朝ラジ！！」プロジェクト



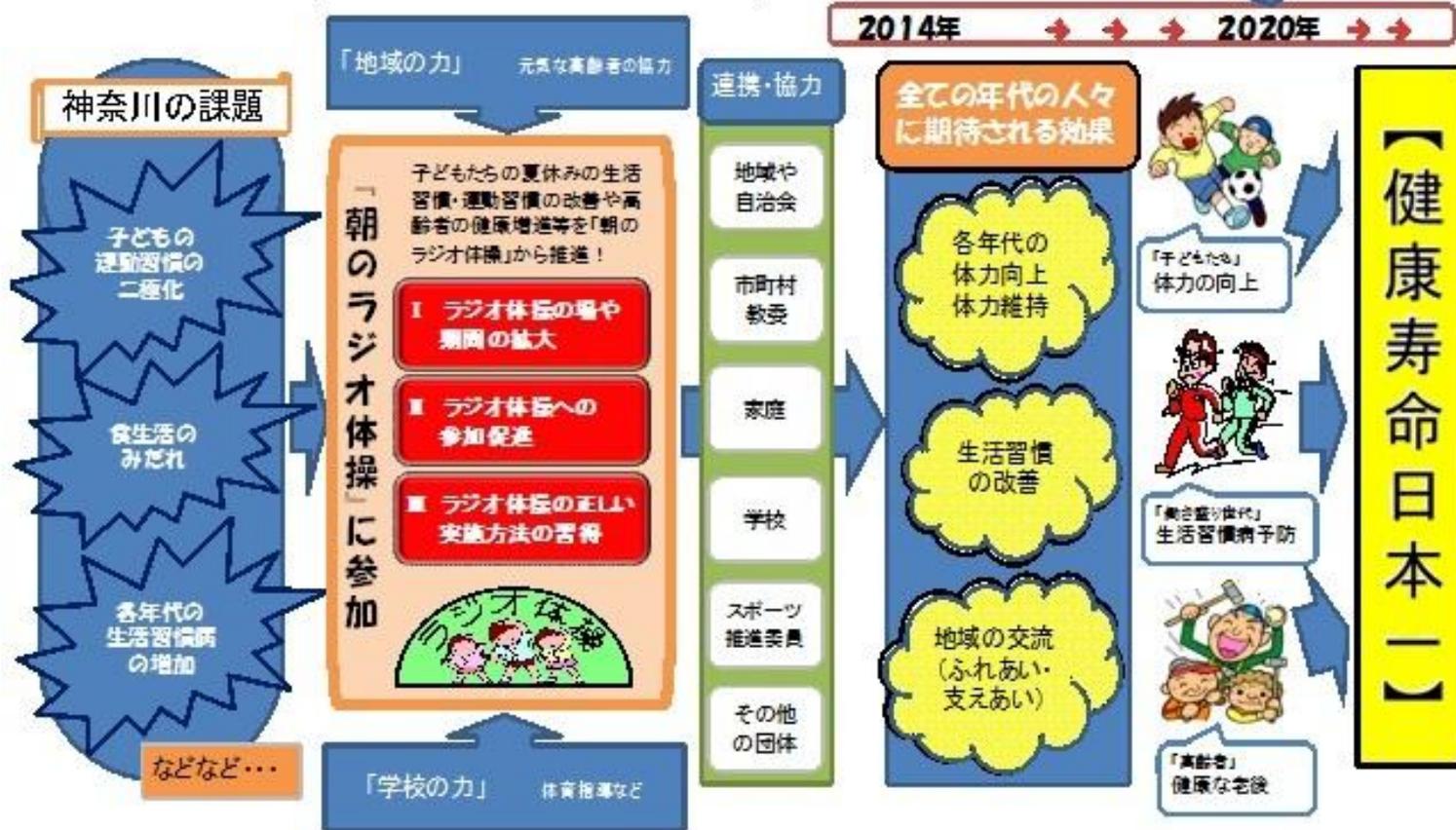
朝から元気に
ラジオ体操 

神奈川県取り組み②

「夏休み みんなで朝ラジ！！」プロジェクト

「夏休み みんなで朝ラジ!!」プロジェクト全体図
 ～朝のラジオ体操を通して体力の向上と生活習慣の改善を～

東京オリンピック
パラリンピック



神奈川県取り組み③

●「子ども☆キラキラプロジェクト」

- ・「体カテスト」キャラバン隊
- ・「体力向上運動」の開発
- ・大学生ボランティアによる小学校支援
- ・運動習慣カードの作成・配布
- ・休み時間の「子どもキラキラタイム」
- ・「Joy! Joy! 通信」

●神奈川県健康・体力づくり推進計画 「子どもJoy! Joy! プラン」

●チャレンジデーの実施

神奈川県取り組み④

幼児から参加可能！市民総参加型
スポーツイベント「**チャレンジデー**」へ参加

【神奈川県 10市町が参加】

伊勢原市、大井町、開成町、寒川町、座間市
逗子市、松田町、真鶴町、山北町、湯河原町



平成28年度概算要求主要事項 ＜スポーツ庁＞

【子供の体力の向上、学校体育・運動部活動の充実】

(1) 子供の体力向上課題対策プロジェクト

【新規】215,313千円

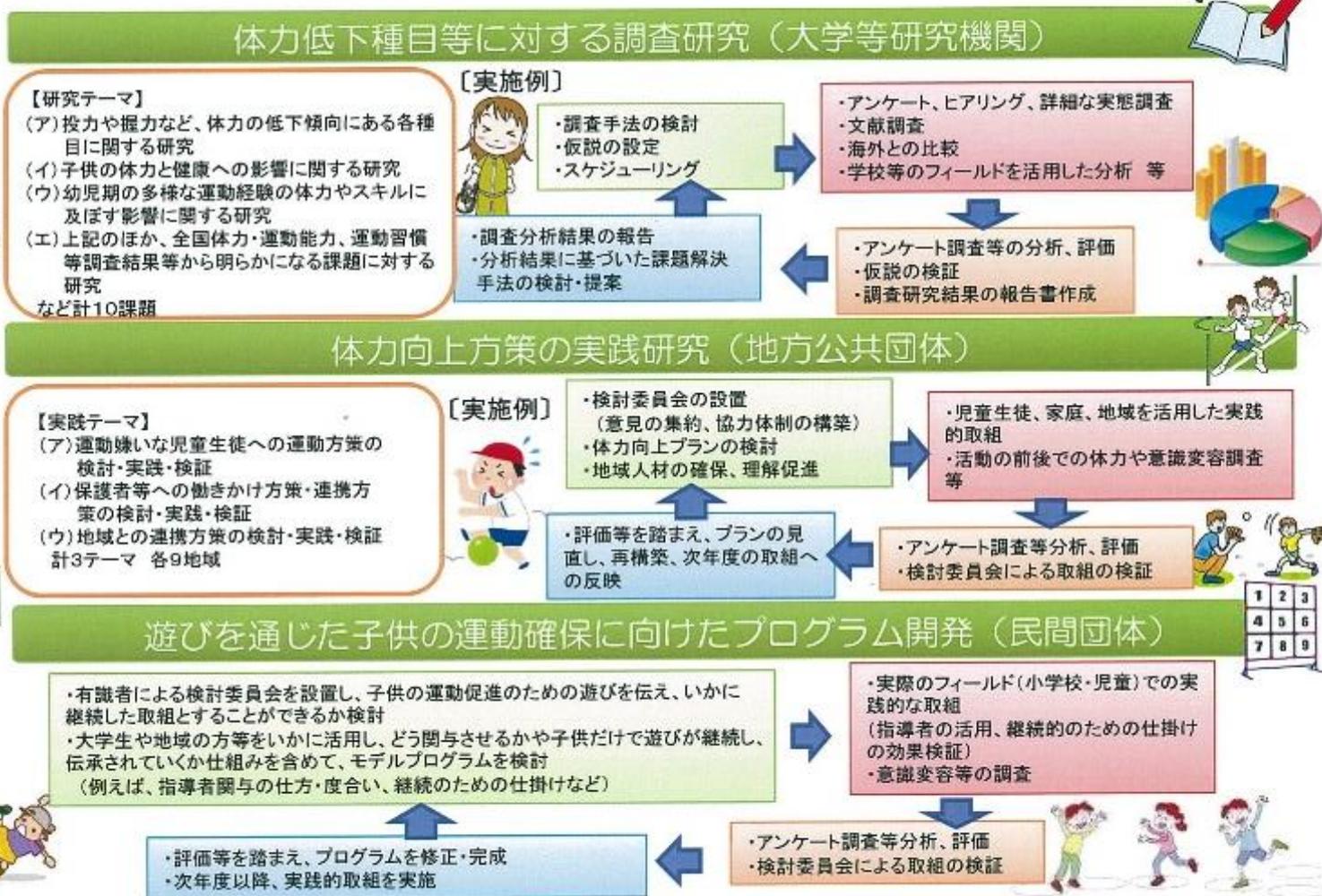
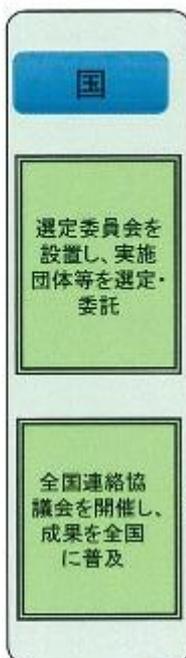
- 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果において、明らかになった体力向上に向けた様々な課題のさらなる分析とその対応方策、**子供の体力**がその後の**健康**へどのような影響を与えているか等について調査研究するとともに、それらに対する具体的な取組についての実践研究や子供の運動促進プログラムの開発等を行う。
- 【都道府県・市区町村教育委員会、民間団体、大学等へ委託】

子供の体力向上課題対策プロジェクト

事業目的

子どもの体力は、昭和60年頃と比較すると下げ止まりつつあるものの依然として低い水準にある。このため、全国体力・運動能力、運動習慣等調査で明らかとなった課題等への対応策について、それぞれの課題ごとに、調査研究、実践研究、プログラム開発を行い、その結果を広く周知し、全国の体力向上施策の改善に資する。

事業内容



元気な体と生活リズムを作ろう!

秦野市立しづさわ幼稚園

平成23年度～平成27年度のまとめ

1 研究主題

「幼児の体力向上を図り、健康で明るい子どもを育てるためには」

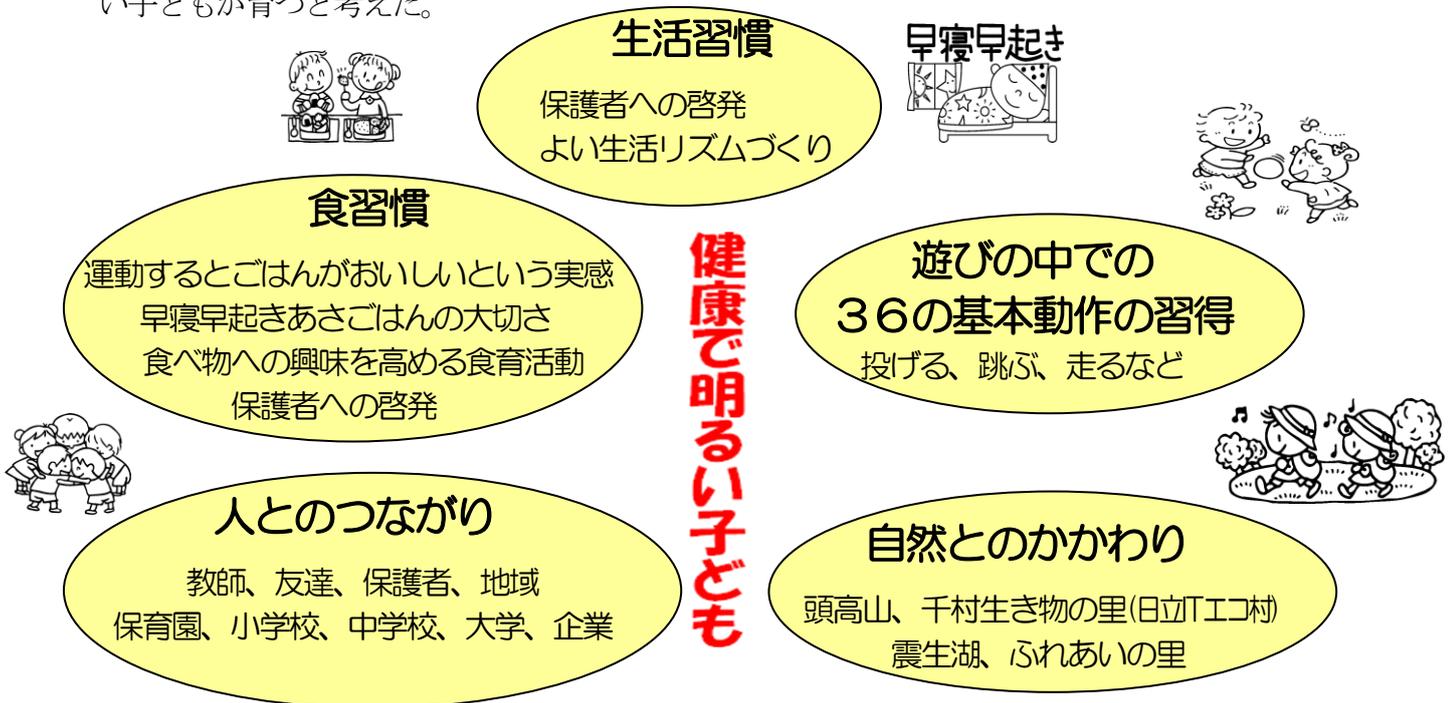
2 研究主題設定の理由

本園では豊かな自然環境を生かし、心身ともに調和のとれた幼児の育成を目指し、教職員の資質向上と園内研究の充実に努めてきた。

近年、子ども達の体力は低下傾向にあり、社会的問題になっている。本園でも、入園当初の園児たちは運動経験に大きな差があり、体を動かす楽しさを十分に味わっていない幼児も多い。そこで、園を取り巻く環境を生かしながら、幼児自らが体を動かす楽しさを感じられる支援のあり方や方法、場の工夫について研究することにした。

3 研究の視点

平成22年度県立体育センターから報告された幼児の運動能力測定総括では、園での運動あそびがより高い頻度・高い強度であった幼児の運動能力測定値は高いという結果が出されている。そのため、本園では運動遊びの頻度と強度を高め、健康で明るい子どもを育てるために5つの視点を設定した。これらが相互作用することによって、幼児の体力は向上し、健康で明るい子どもが育つと考えた。



4 内容及び方法

(1) 遊びの中での「36の基本動作」の習得

- ア 体力測定の実施 (実態の理解・課題の明確化)
- イ くり返しやってみたいと思う場の工夫 (幼児の興味・意欲を高める工夫)
- ウ 36の基本動作の検証 (指導計画に組み込むために)
- エ 運動有能感 (自信、満足感、自他のよさの発見等の感情) に着目した支援の充実

(2) 自然とのかかわり

- ア 豊かな自然環境を活かした保育活動の展開
- イ 地域の特徴を活かした体験活動
(日立ITエコ村との協働など)



(3) 人とのつながり

- ア 親子で運動「わくわくタイム」の実施(保護者自身も運動の楽しさを味わう)
- イ 「園庭開放」の有効活用(保護者を巻き込む)
- ウ 幼保小中一貫教育の取り組みを生かした交流活動(あこがれ・モデル)
- エ 運動有能感のアンケート調査(進学した小学生対象 本園卒園児に有意差あり)

(4) 生活習慣

- ア 実態把握のための調査と保育活動の見直し
- イ 親子歩数計測の実施
- ウ 「JOY! JOY! 通信」を通じた啓発
- エ あさいち運動の実施(脳と体を目覚めさせる)
- オ 保護者のヘモグロビン測定



(5) 食習慣

- ア 食育指導の充実(早寝・早起き・あさごはんの大切さ、食に関する体験活動の充実)
- イ 保護者の啓発

5 取組の成果

- 【幼 児】・あさいち運動で脳と体が目覚め、その後の活動に集中でき、活発に行動するようになった。また年度後半になると運動の強度も高まった。
 - ・多少難しいことでも挑戦する気持ちを持ち、自分なりの目標を持って取り組むようになった。
 - ・体を動かす遊びに積極的になり、降園後なども仲間を集めてドッジボールや鬼ごっこをしたりすることが増えた。
 - ・遊びの持続時間が伸びた。
 - ・一日の平均歩数が増加した。
- 【保護者】・生活習慣、食習慣に対する意識が高まった。
 - ・体を動かす楽しさを思い出し、進んで運動する姿が見られるようになった
- 【教 師】・「36の基本動作」を踏まえて遊びの環境や保育を工夫するようになった。
 - ・運動有能感を意識し、個々に応じた援助や肯定的な言葉かけをするようになった。
 - ・保育の中で自ら課題を見出し、解決に向け、いろいろなことを試してみたいという意識が高まった。



6 今後の取組・課題

- ・家庭への啓発 ①家庭でも楽しく体を動かす機会をもつ ②食育、生活習慣指導の実施
- ・あさいち運動の年間計画を作成し、発達に合わせた体験を積み重ねていく。
- ・教師が感じている課題の解決に向けて、活動・遊びを組み立てていく。
- ・職員一人一人が意識をもち、園全体で継続して取り組んでいく。





平成27年3月16日発行 秦野市立しびさわ幼稚園

いよいよ、卒園・進級が間近になりました。3学期の子ども達は前号でもお知らせしたとおり、とても活発に体を動かし、友達と鬼ごっこ、ドッジボールなど友達とのつながりを感じながら楽しんでいました。年少児、年長児、それぞれ4月から生活する場は変わりますが、これからも体を動かすことが大好きな子どもたちでいてほしいと思います。保護者の皆様、ご協力ありがとうございました。そして、これからもお子さんと一緒にいろいろな遊びを楽しんでくださいね！

しびさわ幼稚園の取組が文部科学大臣表彰を受けました(H27.3.12)

しびさわ幼稚園の平成23年～25年度「かながわJOY! JOY! スクール」健康体力作りの取組が「早寝早起き朝ごはん」運動の推進にかかる文部科学大臣表彰を受けました。朝一運動・わくわくタイムなどの特色ある活動や体を動かして遊ぶことが健康な体、生活リズム作りにつながっているということの評価されての受賞です。

表彰式後に行われた「早寝早起き朝ごはん」全国協議会フォーラムの中で、しびさわ幼稚園の平成23年～26年度までの取組を事例発表させていただきました。またこのフォーラムでは「生活リズムを整えよう！～運動・遊びのすすめ～」というテーマでトークセッションが行われました。みなさんがよくご存じの元体操のお兄さんの佐藤弘道氏、アテネオリンピック金メダリストの柴田亜衣氏、順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科研究科長の内藤久士氏、和洋女子大学人文学群こども発達学類教授の鈴木みゆき氏が登壇され、子どもの遊び、運動の大切さなどについてお話されました。印象に残ったことをいくつか紹介します。

◎中学2年生の男子約10%、女子約30%が1週間の総運動量の合計が1時間未満！

運動する子としない子の2極化が深刻です。幼児期の運動習慣はその後の運動習慣にも影響するので今が大切です。

◎運動は競わない・スポーツは競う

マラソンなどの際、速い、速くないという見方をしていませんか？運動は競うものではありません。「速さ」ではなく「心拍数」に焦点をあててください。例えば同じ5周走るときに体力のある子はあまり息切れしないでゴールします。でも体力のない子はほかの子より心拍数が上がります。同じ運動でも実は頑張っているのは体力のない子の方だということがわかります。比べる相手は友達ではなくその子自身。頑張っている姿、努力する姿を認めていきましょう。



国立オリンピック記念青少年総合センター



朝ごはんのポイント

早寝早起き朝ごはん全国協議会

1、まずは食べる習慣をつける

忙しい朝は手の込んだメニューでなくてもかまいません。「ご飯やパンなどの主食+卵や野菜などのおかず」を基本形にして、何かを食べることから始めてみましょう。慣れてきたら栄養バランスについても考えてみてください。

2、毎日同じ時間に食べる

同じ時間に食べることで、おなかがすくリズムができます。

3、誰かと一緒に食べる

お父さん、お母さん、兄弟など誰かと食べましょう。誰かと一緒に食べることで「オキシトシン」というホルモンが出て絆が芽生えるのです。また、あいさつや箸の使い方、食事の作法などを教える機会にもなります。

◎お父さんの年間の休日は50日。お子さんとどう過ごす？

お父さんと子どもの休日の運動量（歩数）は相関関係があります。お父さんの運動量が多いと子どもも多いそうです。1年間の中で一緒に遊べる休日はたったの50日。貴重な幼児期に一緒に遊んで絆も深めてください。お子さんが思春期になったら頼んでも遊んでくれません。「遊んで」と言われる今を大切に！

◎親子で遊ぶことはお父さん、お母さんの精神状態を安定させる効果があります。

「一緒に遊ぶ」ことを難しく考えないで、触れ合って遊んでみてください。例えば、夜寝る前にお布団の上で人間飛行機をするなど…。年少さんは来年もわくわくタイム、ベアーズの会などで一緒に遊びましょう！

◎幼児期の運動は体作りのためのもの

幼児に高い跳び箱、長い時間の逆立ちなどは体に無理がかかるので避けてください。幼児期はけがをしにくい体づくり（自分の身を守るようになること）が大切です。手のひらをつく遊び（ハイハイ、クマ歩きなど）は転んだ時に体を手で支えることに役立ちます。また屈伸をする時、踵をついたままできるか確かめてください。できない人は関節が固く、けがをしやすいため、しゃがむ、立つという動きをたくさんするといわれています。



◎頭に入れておいてください

- ① よく遊びましょう。遊びは学びです。
- ② 習慣は継続します。幼児期の早寝早起きの生活習慣や運動習慣は身に付きます。
- ③ 体を動かす子は意欲があり、生き抜く力が付きます。
- ④ 体力と学力は相関関係があります。

