

よりよいスポーツ環境をつくろう！

美作大学 谷口 陽子

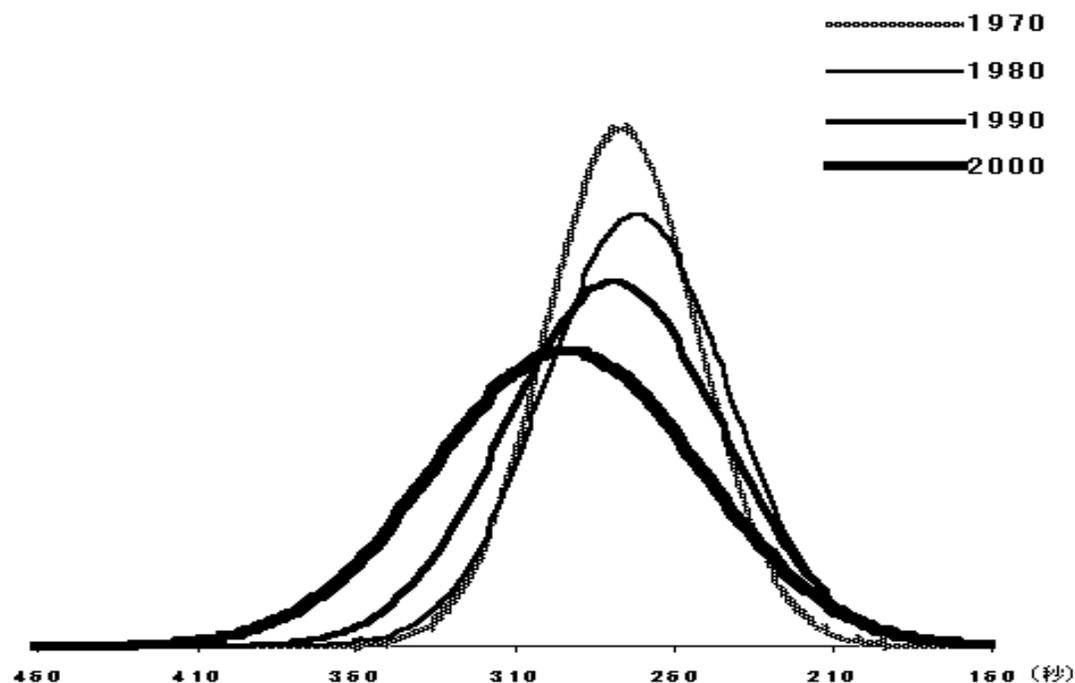
# 本日のメニュー

- 1 子どもたちの体力の現状について
- 2 社会全体に与える影響について
- 3 子どもたちはどうなればよいのだろうか？
- 4 保護者はどうすればよいのだろうか？
- 5 コーチはどうすればよいのだろうか？
- 6 質疑応答

# 現代の幼児・児童の運動について

- 「体力・運動能力調査」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るとともに、体力が高い子どもと低い子どもの格差が広がっています。

- [体力・運動能力の格差の拡大] 図1 持久走(13歳女子)



- 子どもの体力の現状については、「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、幼少年期に身に付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なっています。
- 体を自分の意志で動かす行為は、神経系をはじめとする体の発達に伴って、高度なものになってくる。しかし、近年では、子どもが靴のひもを結べない、スキップができないなど、体を上手にコントロールできない、あるいはリズムをとって体を動かすことができないといった、身体を操作する能力の低下が指摘されている。

- 子どもの体力の低下は、将来的に国民全体の体力の低下につながり、生活習慣病の増加やストレスに対する抵抗力の低下など健康に不安を抱える人々が増え、ひいては社会全体の活力が失われる事態が危惧されています。

### 子ども自身への影響

- 体力は、人間の活動の源であり、健康の維持のほか意欲や気力といった精神面の充実に大きくかかわっており、豊かな人間性や自ら学び自ら考える力といった「生きる力」の重要な要素となるものである。したがって、運動不足や不適切な生活習慣は、単に運動面にとどまらず、肥満や生活習慣病などの健康面、意欲や気力の低下といった精神面など、子どもが「生きる力」を身に付ける上で悪影響を及ぼす。また、体力の低下により、ますます体を動かさなくなり、一層の体力低下を招くといった悪循環に陥ることとなる。

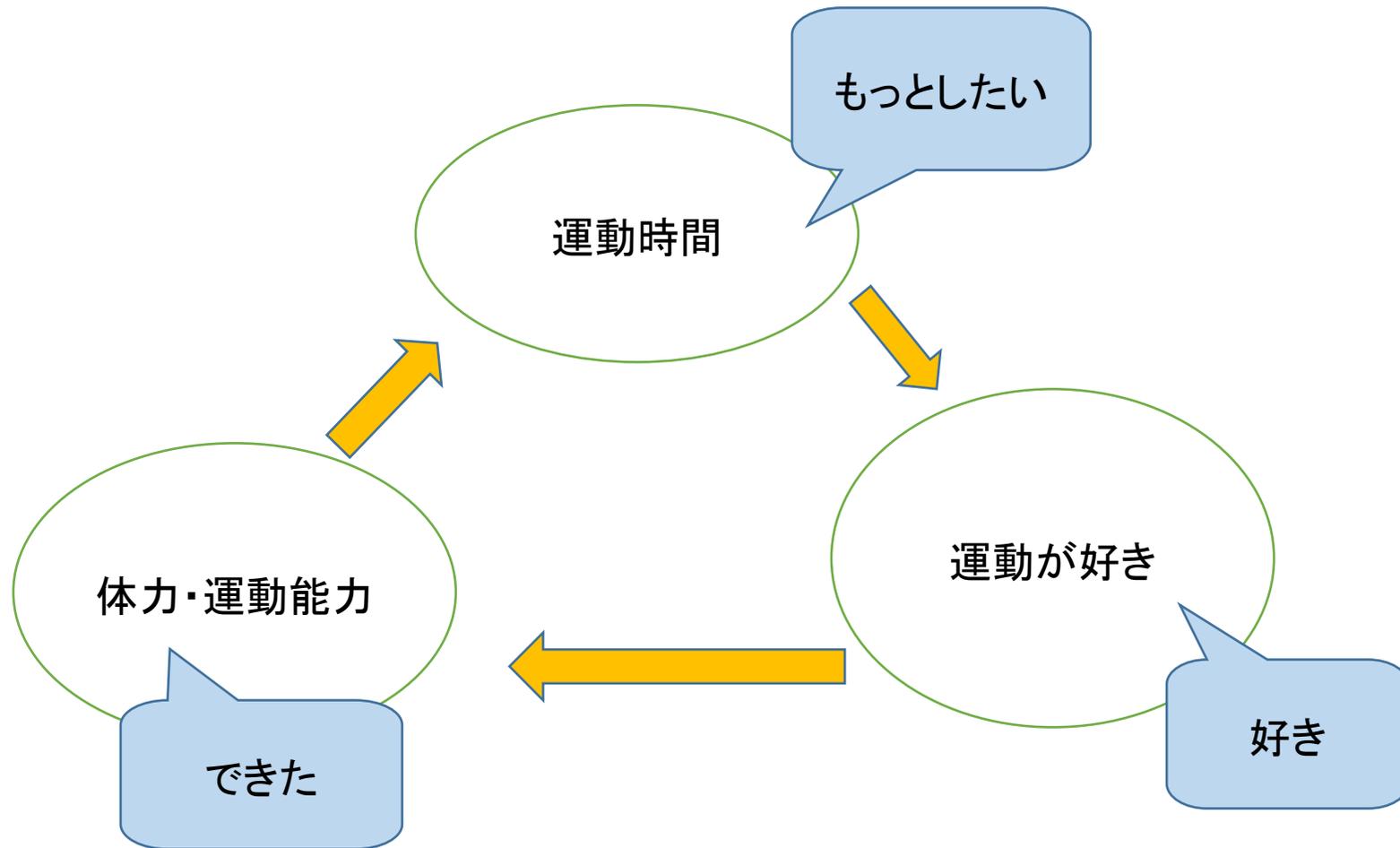
## • 将来の社会全体への影響

子どもの体力の低下は、将来的に国民全体の体力低下につながり、生活習慣病の増加やストレスに対する抵抗力の低下など、心身の健康に不安を抱える人々が増え、社会全体の活力が失われる事態が危惧される。

また、将来我が国が明るい未来を切り拓いていくには、その担い手となる人材を育成していくことが必要であるが、人間の活動の源であり、「生きる力」の重要な要素である体力の低下は、創造性や人間性豊かな人材の育成を妨げるものであり、将来の社会全体にとっても無視できない問題である。

さらに、体力の低下は医療費など社会的なコストの増加にもつながる。東北大学の研究者が、生活習慣が医療費に与える影響を明らかにするために、宮城県内で平成7年から平成10年にかけて行った調査によると、肥満で運動不足の喫煙者は、適正体重を維持し、毎日の運動量が多い非喫煙者より医療費が約47%上回っているという結果が出ている。

# 今、児童期に何をすればよいのか？



「やればできる」を体験させる、ナビゲートする。

目標の設定に最大の配慮をする。

例) コーチや保護者のためではなくその子どもや子どもたちのために目標をたてる。



能動的に目標を設定する。

例) 子どもが何のためにこの練習をしているかを理解している。



目標設定はできるだけ具体的にする。

例) 短期目標、中期目標、長期目標、夢をもつ。

では、保護者はどのような関わりをしていけばよいのだろうか？

児童が放課後や休日に運動やスポーツを行ってみたい場所は男子では、海や川などの自然の中が40.0%と最も高く、次いでプールが33.0%、地域のグラウンドが20.9%、地域の公園が20.0%であった。

女子では、プールが45.8%と最も高く、次いで海や川などの自然の中が43.1%であった。実際に「いいている」に対し、「行ってみたい」割合が特に高かったのは、男女ともに海や川などの自然の中や、プールであった。



保護者だからこそできる体験をさせる。

指導していただいているコーチを尊敬し、信頼する。疑問があれば自分(保護者)が場所をわきまえてコーチに直接質問する。決して、子どもの前でその疑問を口にしない。入会、退会、継続の決定権と責任は自分(保護者)にある。



中途半端なコーチにならない、最高のサポーターになろう。



子どもの人生を長いスパンで考え喜びや楽しみの多い豊かなものにしよう。

では、コーチはどのような関わりをしていけばよいのだろうか？

一過性の動きからつまづきの原因を解明し、理論にあった練習方法を用意し、意欲的に行えるような環境をつくる。

短期目標、長期目標をコーチ陣が共有していること。

その日のプログラムを子どもたちに伝えること。

今やっている練習はどのような動き作りのためなのかを子どもたちに説明して行っていること。

子どもたち自身が考える場面をつくる。

トレーニング方法を常に研究する、自分の経験だけに頼らない。子どもの成長段階、個人の体力に合わせてのトレーニング方法を実践する。

試合などの結果を理論的に振り返る。次回からの練習に活かす。子どもたちに次への動機付けとなるように伝える。

子どもの人生を長いスパンで考え喜びや楽しみの多い豊かなものにしよう。

ご静聴ありがとうございました。

ご意見、ご質問がありましたらお気軽にどうぞ