

ヒヤリング資料

子どもにとっての身体運動の意義と必要性について

平成23年5月31日

友添 秀則（早稲田大学スポーツ科学学術院
スポーツ教育学・倫理学研究室）
日本スポーツ教育学会副会長
（財）日本学校体育研究連合会常務理事

1. スポーツの教育的価値の観点からの現状分析

- 1) スポーツ教育学の立場から
- 2) 子どもたち（幼児・小学生～高校生）の長期にわたる運動制限の影響について
- 3) 震災・原発事故から80日経過と新しいフェーズ
- 4) 体育授業や運動部活動の制限とその問題性
- 5) 子どもたちの心身の健康への危惧

2. 身体運動やスポーツ活動の意義

- 1) 子どもの運動不足と疾病
- 2) 身体運動の精神的効果（ストレスの軽減）
- 3) 今こそ、運動とスポーツ活動を
- 4) 身体運動・スポーツ活動と社会性
- 5) 身体運動・スポーツ活動と自己有能感
- 6) 身体運動・スポーツ活動と知的能力の向上（有酸素運動能力と学力の正の相関）
- 7) 運動パターンの獲得と運動の適時性（運動のレディネス）
- 8) 運動遊びや身体運動，スポーツ活動の制限と弊害
- 9) 子ども達の意見の尊重と将来のリスク

3. これからの対応のために

- 1) 運動部活動をどうするか
⇒週末の合同練習（線量の低い地域で），合同チームでの試合や大会への出場
（高体連や中体連の教育的配慮の要請）
- 2) 運動会の中止，延期をどうするか
⇒秋のシーズンでの実施，復活を
（Ex. 遠足を兼ねて，線量の低い県内の総合グラウンドで複数校の合同運動会）

3) 子ども達の一日の必要運動量の確保をどうするか

中等度から高強度の身体運動を毎日合計1時間（先進諸国やWHOの子どもの運動のガイドラインの分析・調査結果から）

⇒公立の屋内プールやスイミングスクールの屋内プールの利活用

⇒体育・スポーツ系学部学科学生のボランティアとしての学校派遣（各大学で単位化）

⇒文科省のリーフレットの利用（冊子，HP）

4. おわりに

1) 子どもへの身体運動やスポーツ活動の機会の提供と社会的責任（大人のつとめ）

2) 事態の改善への努力

<文献>

- Auweele, Y. V. and Bakker, F. (Eds.) Psychology for Physical Educators. Human Kinetics.
- Canada' s Physical Activity Guide to Healthy Active Living. (2002) Canada' s Physical Activity Guide for Children.
- Epstein LH, Paluch RA, Kalakanis LE, et al, (2001)How much activity do youth get?: A quantitative review of heart-rate measured activity. Pediatrics, 108:E44.
- 小林広隆, 秋葉博幸, 小澤治夫 (2008) 生活活動の運動量. 子どもと発育発達. 6(2):81-86 .
- 厚生労働省 (2006) 運動所要量・運動指針の策定検討会報告書「健康づくりのための運動基準2006～身体活動・運動・体力～」
- 厚生労働省 (2006) 運動所要量・運動指針の策定検討会「健康づくりのための運動指針2006～生活習慣病予防のために～<エクササイズガイド2006>」
- National Association for Sports and Physical Education (2004) Physical activity for children: A statement of physical activity guidelines for children ages 5-12.
- National Association for Sports and Physical Education (2004)Moving into the future. National standards for physical education. Second edition.
- 日本学術会議 (2011) 健康・生活科学委員会 健康・スポーツ科学分科会「子どもを元気にするための運動・スポーツ推進体制の整備」
- 星川 保 (2004) 体育授業時の身体活動量. 子どもと発育発達. 2(5):315--324.
- ICSSPE<日本体育学会学校体育問題検討委員会 監訳> (2002) 世界学校体育サミット—優れた教科「体育」の創造をめざして. 杏林書院.
- 文部省 (1997) 中学生・高校生のスポーツ活動に関する調査研究協力者会議 「運動部活動の在り方に関する調査研究報告書」.
- 友添秀則 (2009) 体育の人間形成論. 大修館書店.
- Ungerer-Röhrich, U. (1993) Sozialerziehung im Sportunterricht—Ein Beitrag zum Abbausozialer Probleme und zur Verbesserung der Interaktion . Leibesübungen-Leibeserziehung. 47(1):11-14.