

# 元気！ 第一っ子



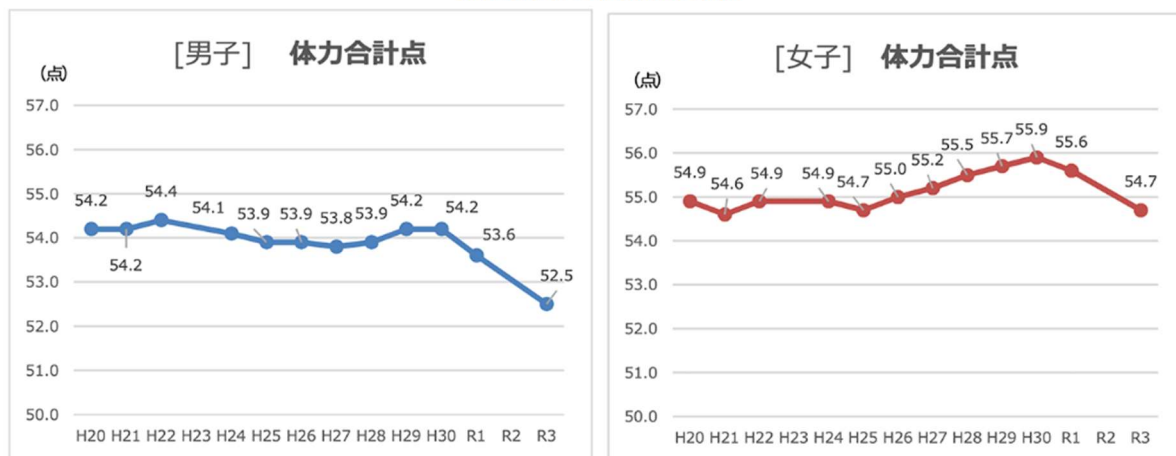
生徒指導担当 仲島  
令和6年1月10日

## 1月の生活目標は「丈夫な体をつくろう」です

令和6年が幕を開けました。元日からの地震で大変なことになっていますが、これから先、子どもたちにとって実りのある年となるよう、教育活動に邁進してまいります。

さて、1月の生活目標は上にもある通り「丈夫な体をつくろう」です。早速ですが、2022年2月にスポーツ庁より小中学生の体力・運動能力について以下のようなデータが出ています。

小学生の体力合計点の推移



(出典：スポーツ庁)

このグラフは、毎年行っている体力テストの合計点の推移を表したものです。ここから分かる通り、小学生の体力・運動は低下していることが分かります。そして低下傾向の主な要因として下記の3つを挙げています。

**①運動時間の減少 ②学習外のスクリーンタイムの増加 ③肥満に該当する児童生徒の増加**

そして、これらの要因は新型コロナウイルス感染症による行動制限で更なる拍車がかかっていると考えられるそうです。

※スクリーンタイム：テレビ、パソコン、スマートフォン、ゲームなど画面を見ている時間

押水第一小学校の児童はどうでしょうか。9月に行ったインターネットアンケートからも分かる通り、子どもたちは毎日のように端末に向かい、動画を視聴したり、ゲームをしたりしていることが分かります。また、本校の体力テストにおいても結果は年々低下しています。

学校外で子どもたちは運動をしているのでしょうか。新型コロナウイルス感染症の影響もあってかは分かりませんが、運動時間が減少し、スクリーンタイムばかりが増加しているように思います。



また、スポーツ庁は同時にこのようなデータも出しています。

### 運動時間別の体力合計点



	小学生		中学生	
	男子	女子	男子	女子
420分未満	48.4	52.8	33.2	41.8
420分以上	56.9	59.3	43.3	53.3
全国平均	52.5	54.7	41.1	48.4

(出典：スポーツ庁)

この表は、学校の体育の時間を除いた1週間の総運動時間が420分以上である児童とそうでない児童の体力合計点の相関を表したものです。

ここから分かる通り、学校外の時間にたくさん運動している子どもの運動能力がとても高いことが分かります。また、学校の体育の時間だけでは運動時間が足りないという見方もできます。

健康な体を作るために運動は欠かせません。手洗い・うがい・消毒はもちろん大切ですが、体力面も向上していきたいものです。

子どもたちを運動に誘っても「やだー」「めんどくさーい。」といった言葉が返ってくると思います。しかし、「一緒にやってみよ!」「雪かき手伝って!」など、保護者の皆様の粘り強さも肝心になってくると思います。ぜひ、子どもたちと共に体を動かしてはいかがでしょうか。



## 運動神経の発達は小学生でほぼ終了!

最後に運動神経について、つらつらと語ります。

運動神経などが含まれる神経系の発達は12歳まででほぼ完成します。つまり、大人とほとんど変わらないということです。ということは、12歳までの間にどんな運動、どんな動きに触れたかでその子の今後の運動能力に関わるということです。この、子どもの運動神経が著しく発達する時期をゴールデンエイジと言います。また、分ける年齢には諸説ありますが、

**3～9歳を「プレゴールデンエイジ」 10～12歳をゴールデンエイジ**

というように分けています。特に3～9歳のプレゴールデンエイジの時期は親との関わりや遊び方、運動も非常に重要になるそうです。このゴールデンエイジの時期に習得した動きは大人になっても脳が覚えていてできるそうです。9歳までということは、3年生までの運動経験はとても大切だということです。体育の授業でもそれ以外でも、様々な運動経験をさせたいものです。

これらのことを踏まえると、子どもの体力・運動能力のために、小学校時期の運動経験がいかに重要か分かります。学校の体育の時間に色々な運動をするのはもちろんですが、それ以外の時間でどのような運動に触れさせるか、大人が環境を整備することが大切かもしれませんね。

