

ニューススポーツを通じた健康づくり① ——運動を通じた心身の理解——

Health Promotion through Newsports①: Understanding of Mind and Body through Exercise

西村 吉弘・永田 恵

Yoshihiro Nishimura, Megumi Nagata

はじめに

スポーツを通じての健康づくりを考えるにあたり、高齢化と少子化が急速に進行する中で、幼少期における運動習慣が、中高齢者における生活習慣病の増加や青年期の自己肯定感の低下および精神疾患の増加に関与していると考ええる。生活習慣に関わる健康問題の焦点は依然として中高齢者にあてられ、次代を担う子どもたちの健康づくり、特に身体活動による健康づくりの重要性が軽視されているように思える。近年、積極的にスポーツをする子どもとそうでない子どもの二極化が顕著にうかがえることから運動習慣が身についていない子どもに対する支援が必要である。今回、スポーツの日常生活における定着化を考え、幼少期から楽しく遊びや身体活動を「継続」できる手法として、だれもが家族・仲間と楽しむことができるニューススポーツに視点を置いて、幼少期からの運動習慣による健康・体力づくりを考察する。

ニューススポーツ

ニューススポーツとは

「ニューススポーツ」という言葉が使われだしたのが1970年代後半からで、それまでは軽スポーツ・ミニスポーツ・レクリエーションスポーツとも呼ばれていた。

一般的に競うことよりも誰もが楽しめることに主眼を置いて、ルールが簡単で、誰もがチャレンジしやすいものが多い。幼児から高齢者・家族でも楽しむことができるスポーツである。

ニューススポーツの特徴

だれもが、いくつからでも、いつまでもできるスポーツである。ルールがやさしく、初心者でもすぐに楽しめ、幼児から高齢者まで参加が可能で、年齢幅が広く参加ができることが大きな特徴である。

表1 ニュースポーツの特徴と競技種目

特 徴	競技種目
自分の体力に合わせて、運動量を参加者自身が調整できる。	ノルデックウォーク
運動に苦手な人や普段あまり運動をしない人でも楽しめる。	グラウンドゴルフ ディスコン
障がいのある人も参加できるよう工夫がされ、弱さを強さに変える種目が多く、誰でも活躍できる。競技によっては、障がいのある人の立場が体感でき、障がい者理解へつながる。	ボッチャ 卓球バレー
競うことよりも誰でも楽しめることに主眼を置いていることから参加者の年齢・体力に合わせてローカルルールを適応し、家族や仲間と楽しむことにより「継続」してスポーツ活動できる。	ショートテニス ソフトバレーボール ラージボール卓球
海外においては歴史があっても、わが国において目新しく、世界のある特定の地域での民族的に伝わるスポーツを新たに取り入れて、新しいスポーツとして紹介されたもの。	インディアカ カバディ ペタンク モルック
新しい技術の向上から誕生したものやいろいろなスポーツの組み合わせやルールを簡素化して新たに創られたスポーツ。	キンボール チュックボール ユニバーサルホッケー ファミリーバドミントン

表1のようにニュースポーツは、単に新しいだけではなく、新しい概念を持ったスポーツのことである。

ニュースポーツは、幼児から高齢者まで、生涯を通して誰でも楽しんでプレイできるスポーツである。スポーツにとって勝敗も重要であるが、最も重要なことはスポーツをいかに楽しむか、「楽しく」「面白く」「気楽に」行うことで、スポーツを通じていかに仲間づくりや家族とのふれあいをすすめるか、いかに「継続」して楽しむことによる健康増進をつなげるかなどである。

幼少期のスポーツ活動の身体への影響

幼少期の運動の現状

文部科学省の幼児期運動指針¹⁾(2012)によると幼児の取り巻く現代の社会は、科学技術の飛躍的な発展などにより、生活が便利になっている。生活全体が便利になったことは、歩くことをはじめとした体を動かす機会を減少させるだけでなく、子どもにとっては、家事の手伝いなどの機会を減少させる。さらに生活をするためだけであれば、必ずしも体力や多くの運動量を必要としなくなっていることから、大人の意識が子どもの身体を動かす遊びをはじめとする身体活動の軽視につながっていると言われている。

都市化や少子化が進展したことは、社会環境や人々の生活様式を大きく変化させ、子どもにとって遊ぶ場所、遊ぶ仲間、遊ぶ時間の減少、そして交通事故や犯罪への懸念などが、屋外での体を動かして遊ぶ機会の減少を招いていると言える。

多様な動きの遊びが減少

粘土・ブロックなどの造形遊びの割合が増え、テレビ・ゲーム機・スマートフォンでの遊びが倍増していると思われる。このように身体を動かさない遊びが増加し、活発に体を動かす遊びの機会が減少していると考えられる。当然、一段ごとに足を揃えないと階段を降りることのできないことや座らないと靴を履きかえることができないように自分の体の操作が未熟な子どもが増えていていると感じる。また、スイミングスクール・サッカークラブなどの習い事として、大人の指導による単なる運動の機会を与えられ、特定種目の運動ばかり行われていることが多く、興味を持って自主的に取り組む自発的な運動の機会が減っている。

体を動かして遊ぶ時間や環境が減少

子どもの基礎的な運動能力の低下は、子どもの生活環境の変化にあると思われる。子どもは遊びに夢中になり、動き回る中で様々な動きを習得していくが、現在の生活から「遊びの時間」「遊びの空間」「遊びの仲間」という「三間」²⁾が減少し、体を使って遊ぶ機会が著しく減少している。

幼少期にとって体を動かして遊ぶ機会が減少することは、その後の児童期、青年期への運動やスポーツに親しむ資質や能力の育成の阻害だけに止まらず、意欲や気力の減弱、対人のコミュニケーションをうまく構築できないなど、子どもの心の発達にも重大な影響を及ぼすことにもなりかねない。

このような状況から自発的に体を動かす遊びを中心としたスポーツ活動を、幼少期の生活全体の中に習慣化していくことが重要な課題である。

幼児期の運動がその後の身体に与える影響

幼児期の運動習慣が、その後の運動能力の向上に大きく影響することを実証する資料が、スポーツ庁「令和元年度体力・運動能力調査の結果分析」³⁾の「小学校入学前の外遊びの実施状況」のデータから小学生(10歳)の小学校入学前の運動頻度から現在の運動習慣および体力・運動能力との関係について分析されている。

その結果、図1から男女ともに入学前に外遊びをしていた頻度が高い子どもほど体力テストの合計点が高くなっていることが分かった。やはり、幼少期から運動する習慣がある子どもは、体力・運動能力ともに高い傾向にある。

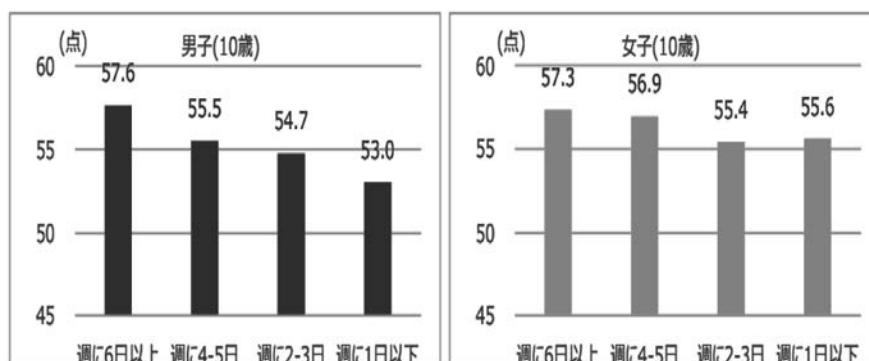


図1 入学前の外遊びの実施状況別新体力テスト合計点（10歳）

資料：スポーツ庁「令和元年度体力・運動能力調査結果」の一部抜粋

図2は、入学前の外遊びの実施状況と現在（10歳）の運動・スポーツ実施状況との関係を示したグラフである。入学前の外遊びの実施頻度が高いほど現在の運動・スポーツ実施率が高いことが分かる。

入学前の運動頻度が「週6日以上」の子どもと「週に1日以下」の子どもとでは、入学後の運動頻度は男女とも「週6日以上」の方が、「週に1日以下」よりもかなり高い。このように幼児期の運動活動がその後のスポーツ活動のきっかけになる大きな要因になっていることから幼児期からの遊び感覚のスポーツ活動が必要であると言える。

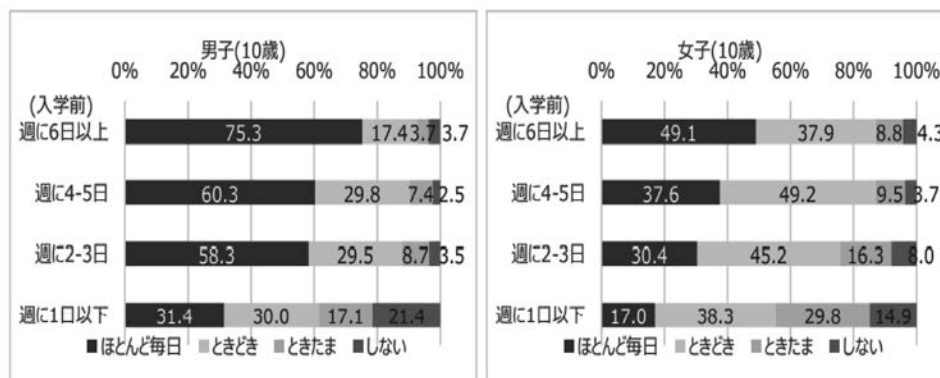


図2 入学前の外遊びの実施状況別現在の運動・スポーツ実施状況（10歳）

資料：スポーツ庁「令和元年度体力・運動能力調査結果」の一部抜粋

スポーツを楽しみと感じることの重要性

「令和元年度全国体力、運動能力、運動習慣等調査結果」⁴⁾ 図3に「小学生がどのようなときに運動やスポーツが楽しいと感じた」のかは、「勝ったとき」「記録が伸びたとき」「上手にできたとき」「できなかったことができるようになったとき」「教えてもらって、できるようになったとき」「先生や監督・コーチなど大人に褒められたとき」との回答が、男女とも半数を超えている。このように結果的な成果が目に見えて分かることが、楽しく感じることでありと理解できる。

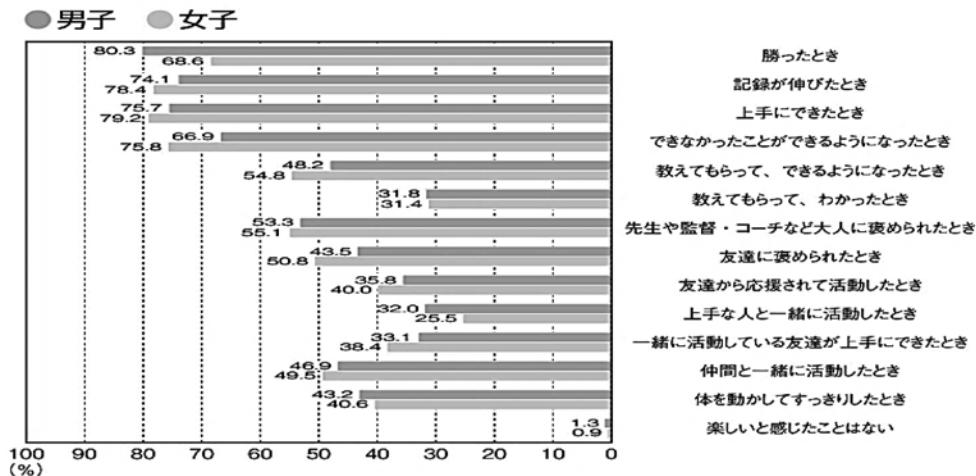


図3 どのようなときに運動やスポーツが楽しいと感じたかについての男女比較

資料：「令和元年度全国体力、運動能力、運動習慣等調査結果」の一部抜粋

また、図4の「運動やスポーツが楽しいと感じたとき」の回答を体力総合評価別に見てみると体力総合評価の優れているAB群と劣っているDE群を比較すると、その回答の割合は総じてDE群がAB群よりも低く、運動が楽しいと感じる児童生徒がDE群において少ないことが分かった。AB群とDE群とで運動やスポーツが楽しいと感じる時の回答の割合が上位の項目を比較すると、男子では「勝ったとき」が最も高い割合を示し、一方、女子ではAB群において「記録が伸びたとき」と「勝ったとき」が最も高い割合を示したのに対して、DE群では「上手にできたとき」で最も高い割合となった。

これまでの調査結果から、運動やスポーツが楽しいと感じている児童は体力が高く、1週間の総運動時間も多いことが分かる。

スポーツ庁の集計結果からどんなときに楽しいと感じるのかは、勝ったり、上手にできたりすることを通して喜びを味わうことや、他者から褒められたり、仲間と一緒に活動したりするなどが数値が高く、人との関わりを通じた活動が楽しさにつながっている様子がうかがえる。

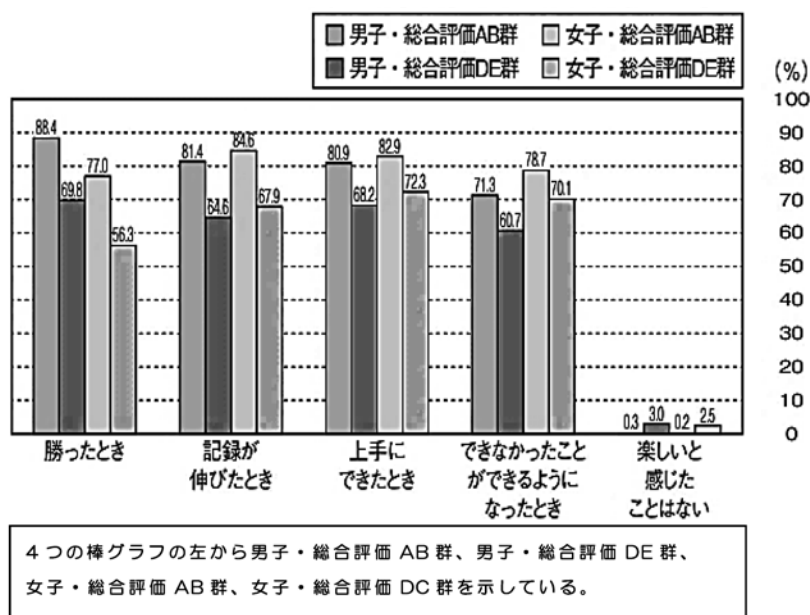


図4 体力総合評価別に見た「運動やスポーツが楽しいと感じたとき」の割合
資料:「令和元年度全国体力、運動能力、運動習慣当調査結果」の一部抜粋

スポーツによる子どもの心身への効果

スポーツが子どもの身体の発達に影響

幼児期は、図5のスキヤモンの発育曲線から身体をコントロールするための神経系がもっとも発達するため、生涯の運動能力の基礎を養う時期といえる。スポーツをすることでさまざまな動きを体験し、子どもの身体能力を向上させる効果が期待できる。幼児期はバランスよく成長するためにも、特定スポーツだけをするのではなく、いくつかのスポーツを体験し、思い切り体を動かすことが大切である。基礎的な体力がつき、病気になりにくい健康なからだづくりにつながる。

さらに、スポーツで身体を動かすことにより、思考をつかさどる脳領域を刺激すると思われる。スポーツは、瞬時に判断して次の行動に移したり、どのタイミングでどのように身体を動かしたら効果的なのか考えたりする脳が運動を制御する空間認識能力を養われると考える。子どもの脳は、スポーツを通してさまざまな刺激を受け、集中力や思考力などを向上させるなど脳の活性化に影響する。

スポーツは子どもの心の発達にも影響

スポーツによる成功体験が子どもの自信へつながる傾向にあると思われる。スポーツをすることにより「心の発達にもよい影響がある」ということは、課題をひとつひとつクリアしていくことによって、「努力すればできるようになる」という達成感や充実感が得られ、成功体験の基礎ができる。

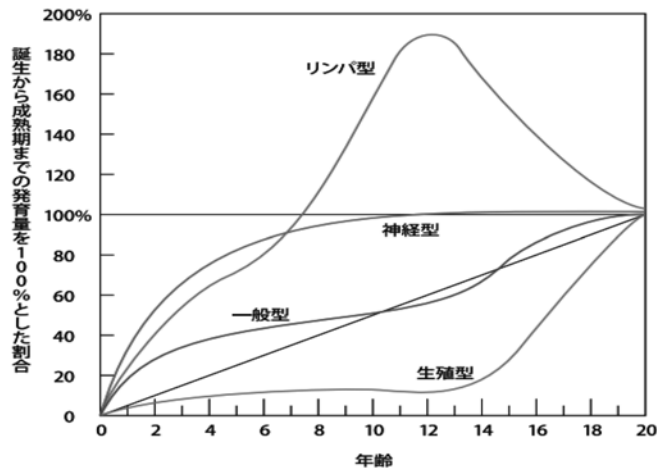


図5 スキャモンの発育曲線

資料：日本スポーツ振興センター「女性アスリート指導者のためのハンドブック」の一部抜粋

「やればできる」という自信は、子どもに「自己肯定感」を芽生えさせると考えられ、ポジティブな思考を期待することができる。

また、スポーツの楽しみの一つとして、仲間との関わりやチームプレイの楽しさが挙げられる。幼児期の子どもでも、仲間と一緒にスポーツをする中で、あいさつをする、ルールを守る、自分の欲求を我慢して相手に譲ったりといったコミュニケーションを取ることによって、協調しながら過ごす社会性が培われる。

考 察

近年の子どもたちは、体格の向上とは反して、体力・運動能力が1985年以降低下しつつある。健康・体力は豊かな人間性を培い自ら行動するといった生きる力を身につけるうえで重要である。主体的にスポーツに親しむことは、明るく元気に生活する「よりよく生きる」⁵⁾上で必要なことである。

幼少期の身体活動がいかに重要であるかが、「令和元年度全国体力・運動能力・運動習慣等調査」からわかるように幼少期に身体活動をいかに取り組むかがうかがえる。幼少期の身体活動は、外遊びが中心であるが、幼児期は、いろんな運動ができるようになる段階であり、運動することを習慣づける時期である。小学校低学年では、いろんな運動がうまくできるようになる段階である。この時期に獲得する基礎的な動きは、生涯を通じて運動全般の基本になる時期でもある。

前述の文部科学省の「令和元年度全国体力・運動能力調査結果」からも幼児期の運動がその後の体力向上・スポーツ実施率に大きな影響がある。また、令和元年度全国体力・運動能力・運動習慣

等調査の結果からも運動を楽しく行うことが運動の継続や体力の向上につながっている。

文部科学省の「幼児期運動指針ガイドブック」⁶⁾では、幼児期の運動時の重要なポイントとしては、「楽しく運動をする」「1日60分以上運動をする」「さまざまな運動を取り入れる」ことが大切であるとされている。

楽しく運動でき、継続してでき、多様な動きができ、みんなのできる身体活動として、最適なスポーツは「ニュースポーツ」ではないか。

前述の「楽しく」「面白く」「気楽に」行うことできるニュースポーツを取り入れ、学校等の教育機関以外での地域や家族・仲間を楽しむことが必要である。特に、放課後や休日に放課後子ども教室、留守家庭児童会、地域総合型スポーツクラブ等で場所・時間が提供され、家族・仲間や地域の方々とスポーツをすることが活動の継続につながり、その結果として心身が健康で体力のある子どもを育てることになる。

子どもの時期に活発な身体活動を行うことは、成長・発達に必要な体力を高めることはもとより、運動・スポーツに親しむ身体的能力の基礎を養い、病気から身体を守る体力を強化し、より健康な状態をつくっていくことにつながることが理解できる。

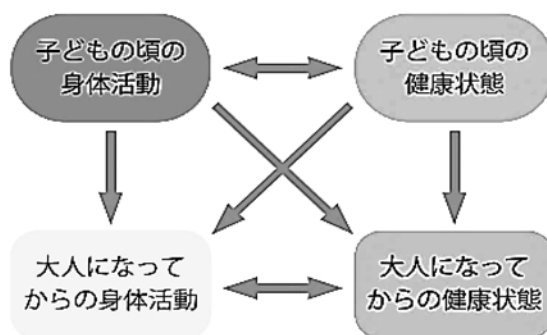


図6 身体活動と健康の関係 (Boreham, C. and Riddoeh, C., 2001)

資料：文部科学省の「幼児期運動指針ガイドブック」

図6は、身体活動と健康との関係を示した模式図である。最近では、上記のような子どもの頃の身体活動と健康との関係だけでなく、子どもの頃の身体活動や健康状態が大人まで持ち越される可能性も示唆されている。したがって、子どもの頃、特に幼児期からの望ましい運動・生活習慣づくりは、生涯にわたって必要とされる体力や運動習慣、また健康の基礎を培う上で重要な意味を持っている。生涯における健康な身体づくりにおいても幼少期の運動習慣は大きな影響を与えることが考えられる。

少子高齢化社会の昨今、高齢者の健康づくりばかりに目を向けがちであるが、以上のようにスポーツが子どもの健康や体力だけでなく、心身の発達に大きな影響を与えられると思われる。幼少期におけるスポーツ活動が、生涯の体力・健康を左右することがいかに重要であるかが理解でき、幼少期か

ら生涯にわたってスポーツ活動に親しむことのできるような活動環境をマネジメントすることが必要であると考ええる。

今回の研究では、スポーツ活動を楽しく行うことが重要であることが理解できた。「楽しい」・「継続」をキーワードに継続的にスポーツ活動ができる環境づくりの方策を今後の研究で明らかにしたいと考える。

引用文献

- 1) 文部科学省. (2012). 幼児期運動指針. <https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/undousisin/1319771.htm> (2021年8月8日7時30分)
- 2) 公益財団法人 健康・体力づくり事業財団. (2018). 健康づくり. 2018.4 No. 480 2-6
- 3) スポーツ庁. (2019). 令和元年度体力・運動能力調査の概要 調査結果の分析 p.21. <https://www.mext.go.jp/sports/content/20201015-spt_kensport01-000010432_2.pdf> (2021年8月16日21時15分)
- 4) スポーツ庁. (2019). 令和元年全国体力、運動能力、運動習慣等調査報告書 pp.40-41. <https://www.mext.go.jp/sports/content/20191225-spt_sseisaku02-000003330_5.pdf> (2021年8月16日22時15分)
- 5) 柳沢和雄 清水紀宏 中西純司. (2019). よくわかるスポーツマネジメント. ミネルヴァ書房
- 6) 文部科学省. (2012). 幼児期運動指針ガイドブック. <https://www.mext.go.jp/component/a_menu/sports/detail/_icsFiles/afieldfile/2012/05/11/1319748_5_1.pdf> (2021年8月8日8時10分)

参考文献

- スポーツ庁. (2018). Web広報マガジン DEPORTARE. 数字で見る！「6」歳までの幼児期における運動習慣が与える影響 <<https://sports.go.jp/special/value-sports/importance-of-sport-habit-until-6-years-old.html>> (2021年8月15日16時45分)
- 就学前の子どもがいるママの為の WEB マガジン：teniteo
<<https://teniteo.jp/c01/m001/vq6MI>> (2021年8月16日21時15分)
- 北川勇人. (1986). ニュースポーツハンドブック. ベースボールマガジン社
- 野々宮 徹. (2000). ニュースポーツ用語辞典. 遊戯社
- 笹川スポーツ財団 スポーツ政策研究所. 全国調査からみる子どもの運動・スポーツの現状と課題. <https://www.ssf.or.jp/Portals/0/resources/academy/2017/pdf/academy_20180209_1.pdf> (2021年8月19日9時46分)

