

ニュースポーツを通じた健康づくり② ——運動の継続による心身への効果——

Health Promotion through Newsports ②: Physical and Mental Effects of Continued 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・体力づくりを考察するにあたり、2021年に東京オリンピック、パラリンピックが開催され国民がスポーツを「する」「見る」「支える」ことを体感し、スポーツの魅力を「知る」ことができ、スポーツの楽しさが一人でもたくさん子どもたちに伝わり、スポーツにチャレンジする機運が高まっている。

子どもたちにとってスポーツは、生涯にわたってたくましく生きるための健康や体力の基礎を培う生活習慣の確立を目指すとともに、公正さと規律を尊ぶ態度や克己心を培うなど人間形成に重要な役割を果たすものである。

昨今の少子化の中、子どもたちのスポーツをするきっかけづくり、学校の部活動、地域でのスポーツ活動において、生涯を通じて継続的に楽しくスポーツができる環境の諸問題を捉え、ニュースポーツの視点から考察する。

ニュースポーツ

ニュースポーツは、誰もが、いくつからでも、いつまでもできるスポーツである。一般に、勝敗にこだわらずレクリエーションの一環として気軽に楽しむことを主眼とした身体運動を指す。新たな発想や新しい技術が生まれ、新しい用具が開発されたことから新たに生まれたものや、「モルック」のように世界のある地域では伝統的な民族スポーツとして親しまれてきたものを新たに採り入れられたもの、ゴルフをアレンジしたグラウンドゴルフのように既存のスポーツを参加者の年齢・体力・運動技術・プレー環境などに応じてルールや用具を改変したもの、「卓球バレー」のように2つの種目の特徴を取り入れ、新たに生まれたものなどが含まれる。また、「ボッチャ」のように障害者ス

ポーツを含めるものもある。

生涯にわたり、幼少期には家族一緒に遊びの中で楽しみ、学校では、友達と一緒に楽しんだり、学業の息抜きに行く。また、社会人ではレクリエーション活動としてストレスの解消に行い、高齢者では、健康体力づくり、仲間づくり・生きがいくりの一環として行っている。このようにニュースポーツは、高度な技術が必要なく、体力がなくても、誰とでも交流しながらできることから生涯を通じて楽しむことができるのがニュースポーツの特徴である。スポーツ活動にこれらのニュースポーツ種目を活用することが、楽しく継続的にスポーツをするためには有効であると思われる。

子どものスポーツ活動の現状

子ども体力の低下

文部科学省・スポーツ庁が実施している「令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果の概要」¹⁾によると、子どもの体力・運動能力は1985年をピークに低下し、1997年以降は横ばいもしくは向上している。一方、「投げる」能力は未だに低下が続いている。

1985年の体力水準が高かった頃と比較すると、基礎的運動能力は依然として低い状況にある。中学2年生の1週間の総運動時間は、男子では60分未満が7.8%、女子では18.1%。このうち8割が運動時間ゼロである。体力低下の背景として、便利な生活環境、子どものスポーツや遊びの環境「仲間、空間、時間」の「3つの間」が減ってきたこと、さらにテレビ・スマホ・ゲーム機等を見る「スクリーンタイム」が増加し、生活習慣の乱れなどが指摘されている。また、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認められ、運動習慣が身に付いていない子どもに対する支援が必要であると思われる。

子どもがスポーツをするきっかけ

子どもがスポーツをするきっかけは、幼少期では親の影響が大きく、親や家族が楽しんでいるスポーツを見て自然と営むことや親が健康・体力づくりのための習い事として、スイミングスクール・地域でのサッカーチーム・空手教室・ダンススクールなど民間スポーツクラブ等で、行なわせるのが多いと思われる。小学生では、同級生に誘われて地域のスポーツクラブやスポーツ少年団に加入して行うことが多く、また、プロスポーツの選手に憧れたり、最近ではスポーツアニメやゲームの主人公に影響を受けることも多いようである。さらにオリンピックやワールドカップの大会やプロスポーツのゲームを競技場で観戦することで感動を受け、スポーツにチャレンジしてみたいと思うことがきっかけとなっていると思われる。

小学生のスポーツ活動

「令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果」²⁾の図1より学校の運動部や地域のスポーツクラブ加入状況から小学生の普段の運動やスポーツをする環境は、中学校と違い小学校では、運動の部活動が教育課程として位置づけられていないことから地域にあるスポーツクラブ等で家族や親しい仲間と一緒に活動していると思われる。平日の放課後は、習い事としてのスポーツ活動が

多く、週末は学校の部活動や地域のスポーツクラブでの活動が多いようである。このように小学生の運動・スポーツは、地域で活動することが中心になっていると思われる。

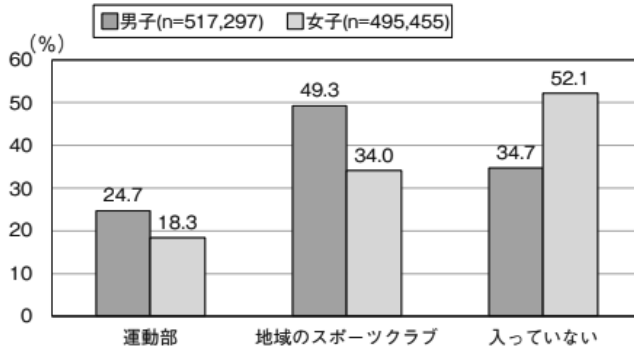


図1 学校の運動部や地域のスポーツクラブ（スポーツ少年団や習い事を含む）に入っていますか。(小学5年生)
資料：スポーツ庁「令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果」の一部抜粋

図2から中学生になっても自主的に運動・スポーツをする時間を持ちたいと「思う」と「やや思う」を合わせて男女とも80%以上であることから中学校での運動部活動が重要であり、地域でも中学生を受け入れる多様性のある身近なスポーツクラブの育成が必要であると考えられる。

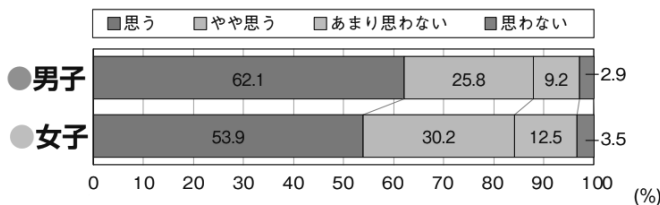


図2 中学校に進んだら、授業以外でも自主的に運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをする時間を持ちたいと思えますか。(小学5年生)
資料：スポーツ庁「令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果」の一部抜粋

このような状況下で、最初にスポーツにかかわるきっかけとしての活動体験の機会や親が子どもに体験させてやりたいスポーツ、子どもが自発的に体験してみたいと思う多種多様なスポーツを身近で選択できる環境が必要であると考えられる。

中学校の部活動の状況

図3「令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果」³⁾から中学生の男子では70%以上、女子で50%以上が学校の運動部に所属している。地域のスポーツクラブの所属は、男女とも20%未満で、どこにも所属していない生徒は10%未満である。

小学生では、地域のクラブに所属することが多かったのに比べ、中学生においては学校で活動している運動部活動が主なスポーツをする場所となっている。

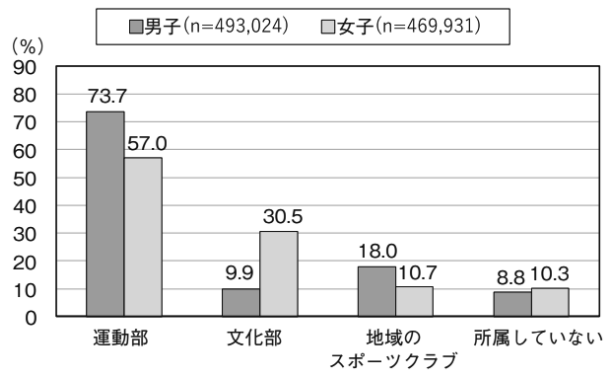


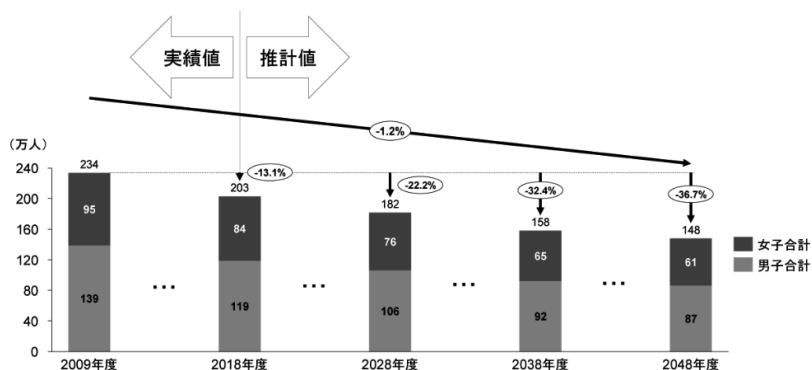
図3 学校の運動部や地域のスポーツクラブに所属していますか。(中学2年生)

資料：スポーツ庁「令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果」の一部抜粋

「スポーツ庁 Web広報マガジン DEPORTARE」⁴⁾によると図4にあるように年々、少子化が進む中、運動部員数は減少傾向にある。ピーク時の2009年から2048年には36.7%が減少すると推計されている。2018年から推計しても約27%の加入人数が減少する。また、「野球」「サッカー」「バレーボール」など多人数のチームスポーツにいたっては半減ぐらいになると推計されている。

中学校の部活動の減少は、少子化だけの問題でなく、中学校での教育課程における運動部活動の位置づけによるもので、教師が部活動の顧問や指導者になることで指導経験がないことや、教師が指導できない種目や事故につながるリスクの高い種目、設備に多額の経費が必要な種目の部活動が減少していると思われる。さらに部活動の指導者が教師であるため何年後には、他校に異動することにより引き継ぐ指導者がいない場合もある。これは運動部活動における問題でなくすべての部活動に共通して言えることである。

このように、運動部活動の存続は年々厳しくなっている状況を踏まえ、部活動の数が減ることで「やりたいスポーツができない」「好きな競技を続けられない」といったスポーツに取り組みたい子どもたちの「多様な選択肢としての受け皿」が、学校教育以外に必要となってきたと言われている。これは高校での部活動も同じ状況であると思われる。



男女ともに、2009年度～2018年度の13歳～15歳人口に対する中体連に加盟している総人数の比が一定であると仮定し、国立社会保障・人口問題研究所の将来人口推計をもとに2048年度までの中体連加盟人数を推計した。

図4 日本中学校体育連盟加盟人数推計表

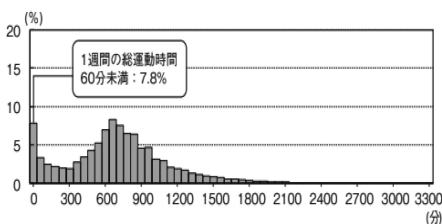
資料：実績値は日本中学校体育連盟加盟校数調査。推計値は日本中学校体育連盟加盟校数調査並びに国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口（平成29年推計）結果」を基に野村総合研究所が作成（スポーツ庁委託事業）の一部抜粋

中学生のスポーツ実施の二極化

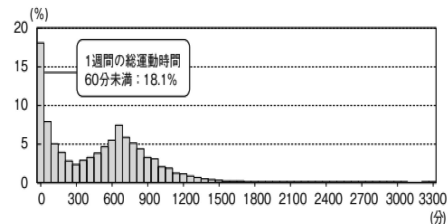
図5の「令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果」⁵⁾ から中学生は、保健体育の授

1週間の総運動時間の分布

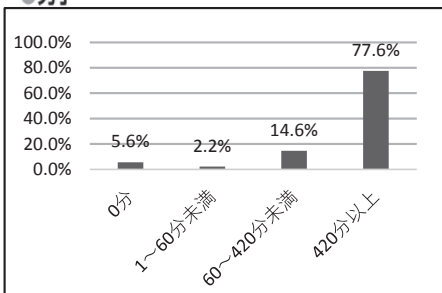
●男子



●女子



●男子



●女子

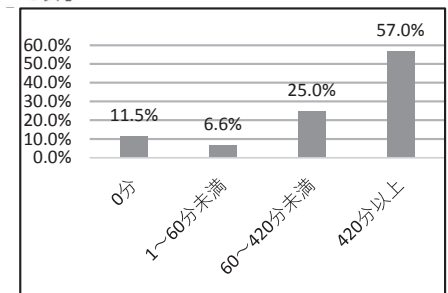


図5 中学生の1週間の総運動時間の分布・内訳

資料：スポーツ庁「令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果」の一部抜粋

業を除く1週間の総運動時間が60分未満の割合は男子7.8%、女子18.1%であった。また、1週間で420分以上運動している生徒の割合は、年々減少傾向にある。

「運動時間が週420分以上」(運動する人)と「運動時間が週60分未満」(あまり運動しない人)での二極化が明らかになっている。もっとも注目すべきは、中学生女子で「運動時間が週60分未満」(あまり運動をしない)の割合が18.1%もある。特に中学生女子の「運動時間0分」が11.5%である。これは「運動時間が週420分以上」(運動する人)と「運動時間が週60分未満」(あまり運動をしない人)とでの二極化が顕著であり、女子の運動習慣における課題になっている。

ニーズのある「ゆる部活(ゆるスポーツ)」

近年、子どものスポーツに関するニーズは、強くなりたい、技術を向上したい、勝ち上がって全国大会を目指す競技力の向上以外にも、「気軽に運動がしたい」、「友達と楽しく活動がしたい」、「スポーツは苦手だが身体を動かしたい」、「文化部活動のない日、習い事のない日に運動をしたい」など適度な頻度で行えるなど多様化している。一方、現在の運動部活動が、女子や障害のある生徒等を含めて生徒の潜在的なニーズに必ずしも応えられていない現状であり、競技志向ではなくレクリエーション志向で行う運動機会の創出を図るなど、楽しく体を動かす習慣が身につけられるよう生徒の多様なニーズに応じた活動を行うことができるレクリエーション的で緩やかな運動部「ゆる部活」⁶⁾が必要とされている。

多様なニーズを取込みすべての子どもたちがスポーツに親しむ機会を確保するために「ゆる部活」に競技性が少なく、ルールを参加者に合わせることで誰でもできる「ニュースポーツ」を取り入れることが最も有効であると考えられる。

以上のことを踏まえて、今、文部科学省・スポーツ庁では「運動部活動の地域移行に関する検討会議提言」⁷⁾において、現在の部活動における諸問題を解決すべく方策として部活動を地域に移行する計画を打ち出している。このように部活動の実施主体を地域のクラブが担い、地域・学校・行政が連携し、多世代にわたる住民のスポーツサービスの充実を図れる地域の受け皿として、地域が主体となって子どもたちの多様なニーズに応えることができるようにスポーツ庁が全国で推進している「総合型地域スポーツクラブ」が機能を発揮することが今後の鍵である。

総合型地域スポーツクラブ

総合型地域スポーツクラブ⁸⁾は、人々が、身近な地域でスポーツに親しむことのできる新しいタイプのスポーツクラブで、単一のスポーツ種目だけでなく、複数の種目が用意されている。スポーツ活動だけでなく、できれば文化的活動も準備されている(多種目)。障害者を含み子どもからお年寄りまで、また、初心者からトップレベルの競技者まで、そして、楽しみ志向の人から競技志向の人まで、地域住民の皆さんの誰もが集い、それぞれが年齢、興味・関心、体力、技術・技能レベルなどに応じて活動できる(多志向)。活動拠点となるスポーツ施設を持ち、定期的・継続的なスポーツ活動を行うことができる(拠点施設)。質の高い指導者がいて、個々のスポーツニーズに応じた指

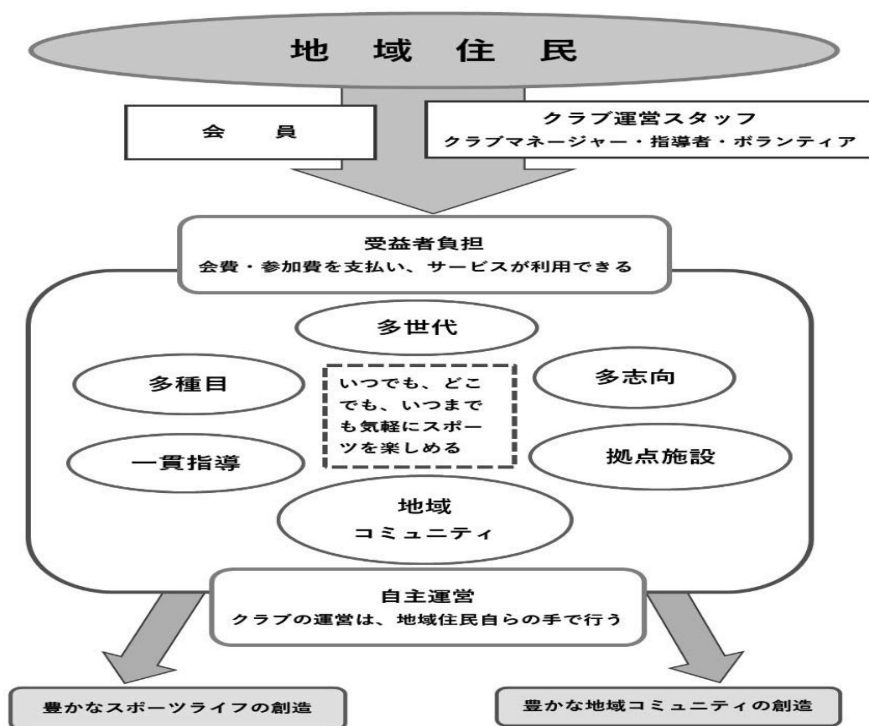


図6 総合型地域スポーツクラブのイメージ図

導が行われる（一貫指導）。総合型地域スポーツクラブの主役は「地域」の住民の皆さんである。すなわち、「地域」の皆さんが各地域でそれぞれ育み、地域住民により自主的・主体的に運営されることで、スポーツの振興やスポーツを通じた地域づくりなどに向けた多様な活動を展開し、地域スポーツの担い手としての役割や地域コミュニティの核としての役割を果たしている。

このような地域でのスポーツクラブが学校・行政と連携を取り、学校での部活動の問題や女子のスポーツ離れなどの課題解決に向けて、「多様性」という大きなメリットを活かせる「総合型地域スポーツクラブ」の育成が重要であると言える。

運動・スポーツの継続的实施による効果

運動・スポーツを習慣的かつ継続的に実施することが現代社会の健康・体力に関する課題の解決に重要であると思われる。運動・スポーツを継続して実施することによる4つの「効果」として1つ目は、身体面に及ぼす効果として「体力の向上」、「健康増進」、「病気の予防」、2つ目は、精神面に及ぼす効果として、楽しく夢中になることから「爽快感」、「充実感」を達成でき、「ストレスの解消」、「集中力の向上」がある。3つ目は、生活面に及ぼす効果として、「他人との交流によるコミュニケーションの形成が得られる」、「生活にメリハリができる」などがある。最後に青少年の健全育

成として、「自己責任」、「克己心」や「フェアプレー精神を培う」とともに「多様な価値観を認め合う」という青少年の健全育成にとっては、なくてはならない効果の期待がある。

運動・スポーツを習慣的に継続するためには、「身近に施設がある」、「手軽に楽しめるスポーツがある」の条件が必要である。さらに、子どもたちでは、「体育施設が充実している」、「選手向けのスポーツクラブがある」、「高度な技術を教える指導者がいる」など、競技スポーツも視野に入れた環境の整備が必要であると考ええる。

さらに「誰もが」運動・スポーツを行い、効果を高めるには、前述にあるように「ニュースポーツ」の特徴を活かし、ルールが簡単、体力がなくても、年齢を問わずだれでもできることから子どもから高齢者や障害のある方も一緒に参加できるニュースポーツを今後のスポーツ活動に取り入れることで、運動・スポーツを始めるきっかけになりやすく、幼少期にとっては今後の競技スポーツへの入り口になりうる。また、親子で楽しむことでのコミュニケーションづくりや地域の方々が集うことによる人のつながりができ、まちづくりにつながる効果も期待できる。

まとめ

運動・スポーツの意義は、スポーツは人生をより豊かにし、充実したものとすると共に人間の身体的・精神的な欲求に応え、心身の両面に影響を与える文化であり、活力に満ちた社会の形成や個々人の心身の健全な発達に必要なものである。すなわち、人々が豊かで明るい暮らしをしていくためには運動・スポーツを生涯にわたって習慣的に親しみ、その活動を継続的に営むことが必要である。このようにスポーツを習慣的に継続的に営むには、幼少期からやってみたいスポーツを継続してできる環境を整備することが重要であると考ええる。

身近な総合型地域スポーツクラブでスポーツを自由に選択し、チャレンジしたいスポーツや仲間と楽しくできるスポーツを体験し、幼少期にスポーツが「楽しい・面白い」ということを意識づけし、「運動を好きになってもらう」、小学生では、「楽しく、運動への充実感を理解してもらう」、中学生は「自主的・主体的に日常での運動への取り組みができる環境づくり」がポイントである。また、スポーツを苦手とする子どもや友達と楽しくスポーツを行いたい子どもたちのスポーツの「場」の提供をすることを踏まえて、今後、誰もがいつでも、だれとでもできる「ニュースポーツ」のメリットを活かした「ゆるスポーツ」を取り入れ、スポーツ嫌いの子どもたちが、スポーツ活動を習慣化し、小学生、中学生の間に少しでも「楽しかった」と思う機会を増やし、自発的に運動・スポーツを日常の中に取り入れることができれば、体力や運動能力の向上だけでなく、将来にわたって運動・スポーツが習慣化していく大きな要素になると思われる。

このように子どもたちの多種多様なスポーツ活動の環境をマネジメントする仕組みづくりができ、生涯にわたりスポーツに親しむことが当たり前になる社会をつくることが望まれる。

最後に、今後はニュースポーツに捉われず、「スポーツ活動の効果」を学校教育だけでなく、地域での子どもにおける生涯スポーツの観点からコミュニケーションづくりや人のつながりの重要性を

研究し、地域全体でのスポーツマネジメントができる指導の育成等の取り組みを考える。

引用文献

- 1) スポーツ庁 (2021). 令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果の概要 〈https://www.mext.go.jp/sports/content/20211222-spt_sseisaku02-000019583_111.pdf〉 (2022年7月15日21時25分)
- 2) スポーツ庁 (2021). 令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果 p57. 〈https://www.mext.go.jp/sports/content/20220118-spt_sseisaku02-000019583_4.pdf〉 (2022年7月15日22時15分)
- 3) スポーツ庁 (2021). 令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果 p76. 〈https://www.mext.go.jp/sports/content/20220118-spt_sseisaku02-000019583_4.pdf〉 (2022年7月15日22時43分)
- 4) スポーツ庁 Web広報マガジン DEPORTARE | 『30』年後には運動部活動の生徒は半減する. 〈<https://sports.go.jp/special/value-sports/30.html>〉 (2022年7月19日9時10分)
- 5) スポーツ庁 (2021). 令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果 p23. 〈https://www.mext.go.jp/sports/content/20220118-spt_sseisaku02-000019583_4.pdf〉 (2022年7月16日20時38分)
- 6) スポーツ庁 Web広報マガジン DEPORTARE | “勝つ”ことがすべてじゃない! 多様なニーズに応えるイマドキの部活動「ゆる部活」をレポート. 〈<https://sports.go.jp/tag/school/post-13.html>〉 (2022年7月17日21時14分)
- 7) スポーツ庁 (2022). 運動部活動の地域移行に関する検討会議提言の概要. 〈https://www.mext.go.jp/sports/content/20220722-spt_oripara-000023182_1.pdf〉 (2022年8月11日21時05分)
- 8) 文部科学省 (2001). 総合型地域スポーツクラブ育成マニュアル1-1 総合型地域スポーツクラブって何?. 〈https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/club/004.htm〉 (2022年8月11日23時11分)

参考文献

- スポーツ庁 (2022). 第3期スポーツ基本計画. 〈https://www.mext.go.jp/sports/content/000021299_20220316_3.pdf〉 (2022年8月1日22時11分)
- スポーツ庁 Web広報マガジン DEPORTARE | 生徒の多様なニーズに応えるスポーツ・レクリエーション活動部. 〈<https://sports.go.jp/tag/school/post-62.html>〉 (2022年7月19日13時15分)
- スポーツ庁 Web広報マガジン DEPORTARE | ～子供の運動習慣における課題とは～「二極化」の改善に取組む「体育」の優良事例をレポート!. 〈<https://sports.go.jp/special/case/childrens-habit-of-physical-activity.html>〉 (2022年7月19日14時20分)
- 浅見俊雄・福永哲夫. (2015). 子どもの遊び・運動・スポーツ: 市村出版.
- 清水紀宏. (2021). 子どものスポーツ格差—体力二極化の原因を問う: 大修館書店.
- 野々宮 徹. (2000). ニュースポーツ用語辞典: 遊戯社.
- 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.

