

# スポーツを通じた健康づくり ——スポーツ活動による子どもの心身への影響——

## Health Promotion Through Sports: Physical and Mental Effects of Sports Activities on Children

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、少子高齢化と人口減少という大きな転換期を迎えた我が国においては、人々の健康課題はますます複雑で多様になり、将来に向けてさらに顕在化していくことが予想されている。そうした中で、2020年3月に文部科学省から公示された学習指導要領では「生きる力」を育むという理念を実現するために改定された。今日、人工知能の普及やインターネットの生活への浸透により、社会や生活が大きく変わると予想される時代に変化を前向きに受け止め、人生をより豊かにしていくためにどうすべきか主体的に考え出すことができる「生きる力」を育む視点から、子どもたちのスポーツ活動により得られる能力の重要性を認識するため、スポーツ活動による子どもの心身への影響について考察する。

### 子どものスポーツ活動の意義

日本スポーツ協会のアクティブチャイルドプログラム（ACP）ガイドブック<sup>1)</sup>では、子どもは特に幼児期に心身全体を働かせて様々な活動を行うことで、多くの経験が相互に関連し合い、心身の発達が積み重ねられていくことにより、次のような効果の期待ができると示されている。

#### 体力・運動能力の向上

体力は、人間の活動の源であり、健康の維持の他、意欲や気力といった精神面の充実にも大きく関わっている。運動を調整する能力は、新しい動きを身につける時に重要な働きをする能力であり、幼児期に運動を調整する能力を高めておくことは、児童期以降の運動発達の基礎を形成するという重要な意味をもっている。

いわゆる筋力や持久力は、遊びや運動をより活発に行うために重要な機能であるだけでなく、体

力の重要な要素でもある。幼少期はこれらの体力要素が徐々に高まる時期でもあり、からだを日頃から動かすことは、穏やかに持久力や心肺機能を高めることにもつながっている。また、夢中になってからだを動かして遊ぶ中で、筋力や持久力の発達に対する適度な運動刺激を与えられ、からだを支える力や運動を続ける能力を向上させている。さらに幼児期によくからだを動かして遊ぶ経験をした子どもは、その後も活動的な傾向にあることから、子どもの時の運動習慣は、大人になってからの運動習慣や健康状態に好影響を及ぼしている。

### 健康的なからだの育成

運動習慣を身につけ、生涯にわたる健康的で活動的な生活習慣の形成にも役立つ可能性が高くなる。子どもにとってからだを動かして元気に遊ぶことは、身体的にも精神的にも健康を維持することにつながると考えられている。

### 意欲的なこころの育成

幼少期の子どもにとって、からだを動かす遊びなど思い切りのびのびと動くことは、何事にも意欲的に取り組む態度を養い、健やかなこころの育ちも促す意欲的な態度は有能感を形成する効果がある。

### 社会適応力の発達

感情をコントロールし、友達と上手に遊べる子どもは、多くの友達と関わりながら遊ぶことを通して、ルールを守り、自我を抑制し、コミュニケーションを取り合いながら協調・協働する必要があることを学ぶ。

### 認知機能の発達

運動を行う時は、状況判断から運動の実行まで、脳の多くの領域を使用する。近年、運動が知的能力にもよい効果をもたらす可能性が示され、脳の発達を支え、創造力を豊かにする効果がある。

遊びやスポーツが、「認知的機能の発達促進」に寄与する可能性があることを示唆している。

このように幼少期において、遊びを中心とするスポーツ活動を十分に行うことは、多様な動きを身につけるだけでなく、心肺機能や骨形成にも寄与するなど、生涯にわたって健康を維持したり、何事にも積極的に取り組む意欲を育んだりするなど、豊かな人生を送るための基盤づくりとなるとされている。

## 子どもの現状

### スポーツ活動の現状

文部科学省・スポーツ庁が実施している「令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果の概要」<sup>2)</sup>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。

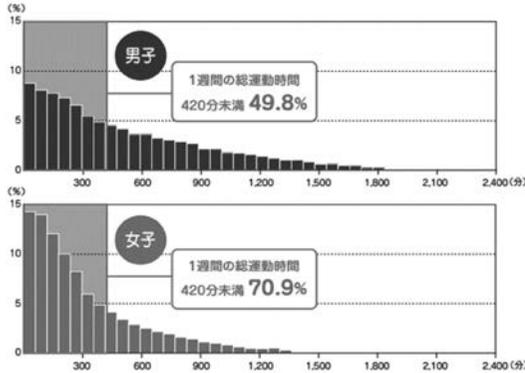


図1 1週間の総運動時間（体育の授業を除く）の分布（小学5年生）

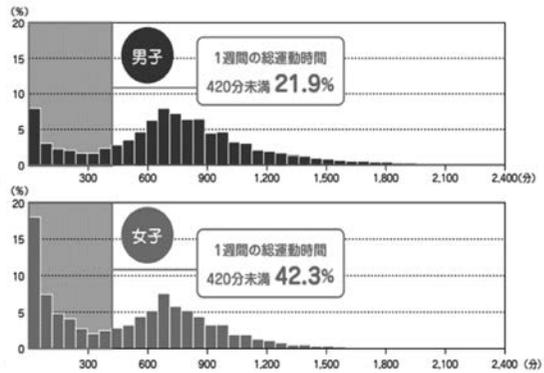


図2 1週間の総運動時間（体育の授業を除く）の分布（中学2年生）

資料：「令和4年度全国体力、運動能力、運動習慣等調査報告書」一部抜粋

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。図1からあまり運動しない小学生（1週間に総運動時間が420分未満）の割合がかなり高く、図2から中学2年生の1週間の総運動時間は、運動系の部活をする子としない子によって、身体活動量の二極化が見られる。特に中学生女子の1週間の総運動時間が60分未満の者が、男子の2倍近くになっている。

また、運動時間と体力テストの結果から図3のように1週間の総運動時間が420分未満の子どもの体力合計得点が明らかに低いことが示されている。

体力低下の背景として、便利な生活環境、子どものスポーツ活動や遊びの環境「仲間、空間、時間」の「3つの間」が減ってきたこと、さらにパソコン・スマホ・ゲーム機等を見る「スクリーンタイム」<sup>3)</sup>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、多くの子どもが「真面目にスポーツをしたい」と願っていることや、苦手意識をもった子どもが運動・スポーツから遠ざかっている傾向にあることから、子どもの体力・運動能力の低下や積極的にスポーツをする子ども

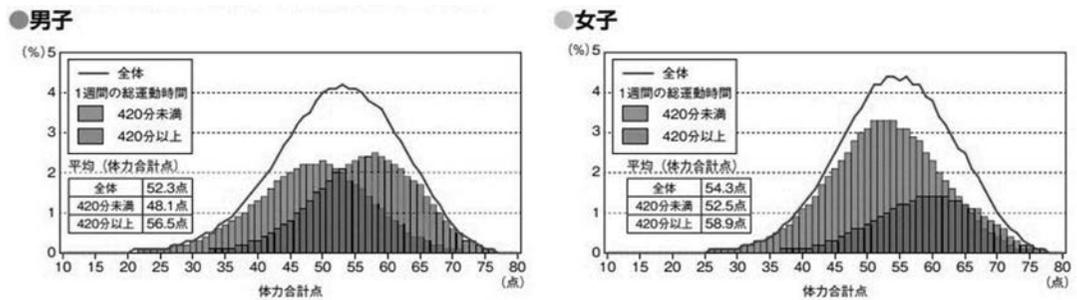


図3 1週間の総運動時間と体力合計点との関連性（小学5年生）

資料：「令和4年度全国体力、運動能力、運動習慣等調査報告書」一部抜粋

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。

### 子どもの心身不調と生活習慣の現状

子どもたちが実際にどの程度の心身の不調を抱えているのかを平成30年度～令和元年度日本学校保健会「児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書」<sup>4)</sup> から見ると、図4から身体の「だるさ」「疲れやすさ」を感じるが「しばしば」「ときどき」と感じる割合が学年が上がるほど増加し、中学・高校では5割に達している。

図5の「気分の落ち込みのせいで、何もする気にならないことがある」では、自覚症状を感じる割合は、学年が上がるにつれて増加し、男子より女子の方が高く、中・高校生の女子50%程度に達している。日ごろのストレスの影響が心身の不調につながり学年が上がるにつれ上昇し、中学以上でさらに増加し、女子がより目立つ傾向にある。

また、図6の「他の子から、いじめたり、からかわれたりすることがある」を見ると、低学年で高く、学年が上昇するに合わせて低下している。また、「令和3年度児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査」<sup>5)</sup> によると令和3年度認知されたいじめの件数は、小学校が50万562件、中学校が9万7937件、高校が1万4157件、特別支援学校が2695件で合わせて61万5351件と、年々増えて過去最多となった。小学校はこの5年でおよそ2倍になっている。

図7の「自分は全くだめな人間だと思うことがある」この質問は、自尊感情に関するもので、「あてはまる」割合が学年が上昇につれて増加し、女子の高い傾向は他の質問と同様である。「あてはまる」と感じている生徒の増加から、ストレスの積み重ねにより、失敗や挫折を抱えやすい状態が窺える。ストレスによる心身の反応・行動への影響は、全体的に学年の上昇につれて増加し、女子では男子より多く、中学生以上ではより顕著になっている。

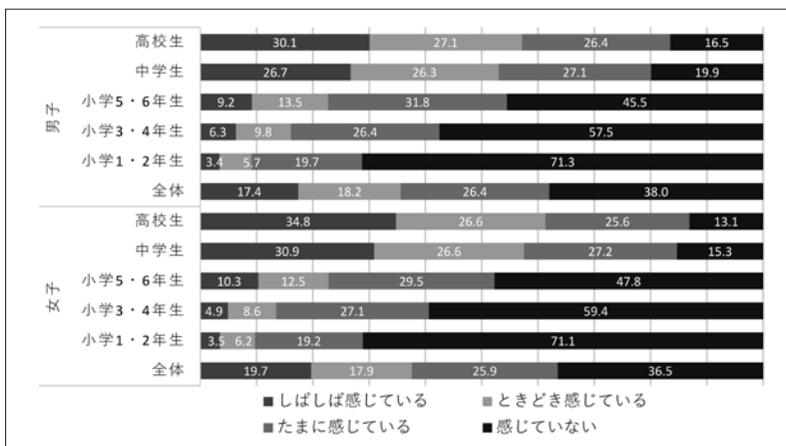


図4 「身体の『だるさ』や『疲れやすさ』を感じることもある」

資料：平成30年度～令和元年度日本学校保健会「児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書」一部抜粋

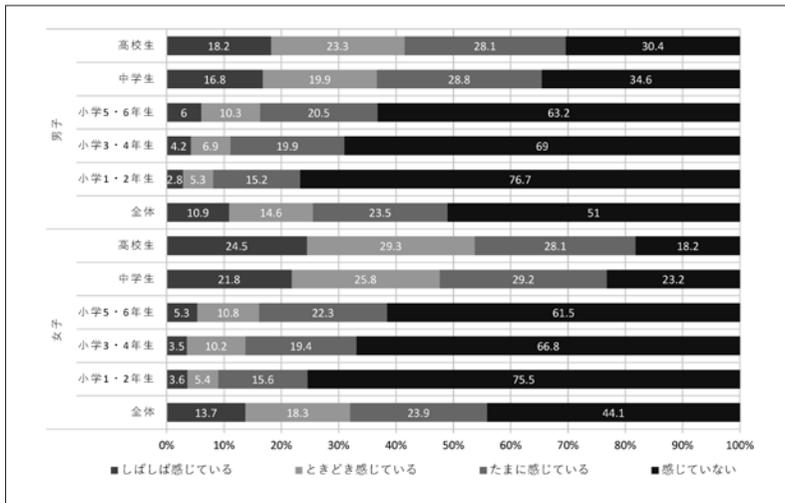


図5 「気分の落ち込みのせいで、何もする気にならないことがある」

資料：平成30年度～令和元年度日本学校保健会「児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書」一部抜粋

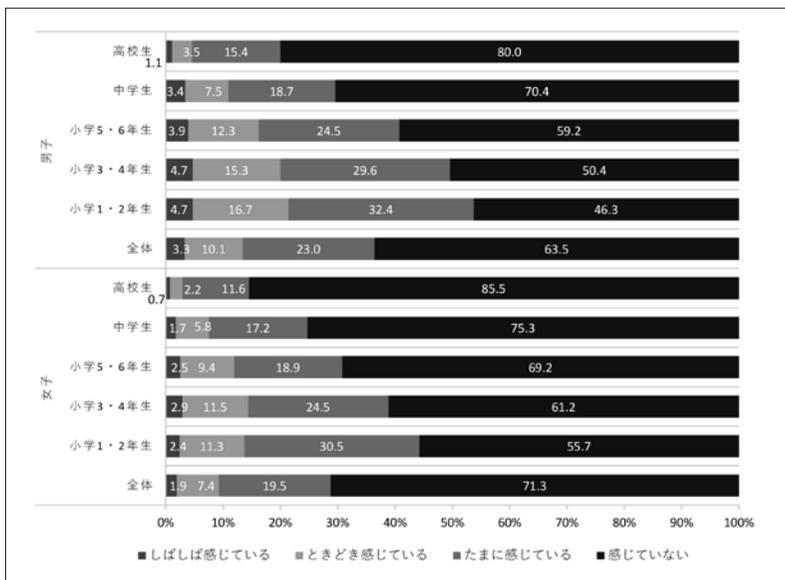


図6 「他の子から、いじめられたり、からかわれたりすることがある」

資料：平成30年度～令和元年度日本学校保健会「児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書」一部抜粋

このように学年が上昇するにつれて、スポーツ活動の二極化やストレスへの対応に課題が窺える。特に中学生の女子においては、スポーツ活動において運動量の少なさ、心身の状況においてもスト

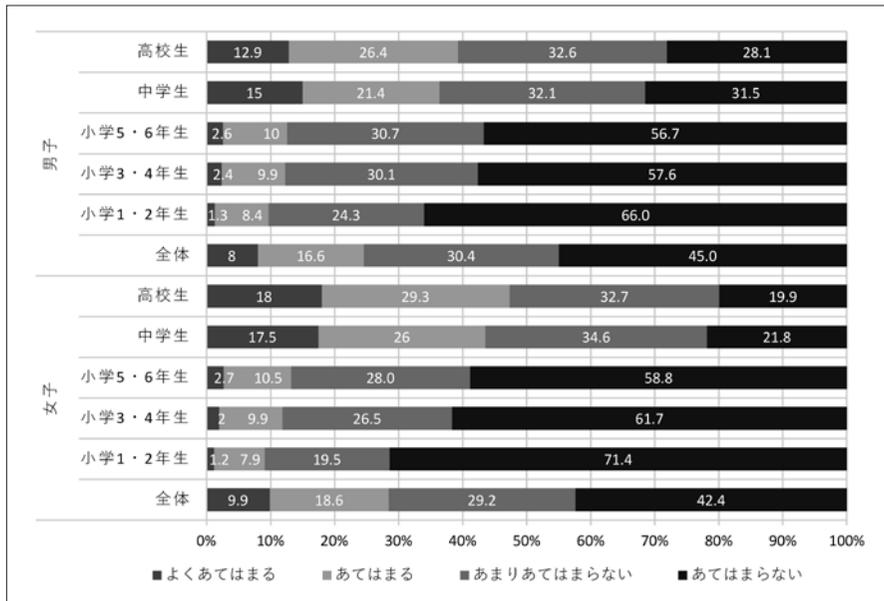


図7 「自分は全くだめな人間だと思ふことがある」

資料：平成30年度～令和元年度日本学校保健会「児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書」一部抜粋

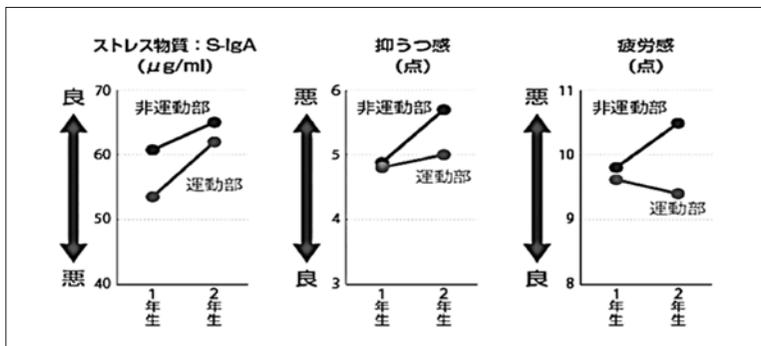


図8 運動部と非運動部の1年間のメンタルヘルスの変化

注釈：運動部とは、一般的に競技性のあるサッカー、野球、バスケットボールなどの球技や陸上競技、剣道、柔道などの個人競技を示すもので、非運動部とは、文化芸術活動（音楽・美術・舞踊等）の部活動を示す

資料：公益財団法人明治安田厚生事業団 体力医学研究所「運動とメンタルヘルス」一部抜粋

レスによる心身への影響が男子より大きい結果である。

また、図8の「運動部と非運動部の1年間のメンタルヘルスの変化」<sup>6)</sup>を見ると、男子高校性が

運動部活動を継続的に行うとストレス耐性が高まったり、抑うつ感や疲労感を感じにくくなったりと、メンタルヘルスの向上に役立つことがわかる。このように思春期にスポーツ活動することは、身体健康促進だけでなく心の健康にも有効であると思われる。

今後の取組課題として、スポーツ活動による身体機能の向上に目を向けがちであるが、社会的・精神的な安定にスポーツ活動によるストレスへの対応や心の健康づくりにもっと注視する必要があると考える。

## スポーツ活動による影響

### 子どもの身体的能力への影響

スポーツ活動は、子どもの身体的な健康と発達に多くの利益をもたらすことが知られている。

身体的な健康促進では、スポーツ活動は子どもたちに適度な運動量を提供し、心肺機能を改善し、力や柔軟性を発達させるとともに適度な運動は肥満や生活習慣病のリスクを減らし、健康的な身体の維持を支援している。また、骨と筋肉の発育において、スポーツ活動は骨の成長と発達を促進し、骨密度を高め、筋肉の発達や強化にも役立っていることから子どもは健康な骨格を持ち、スポーツパフォーマンスが向上するだけでなく、骨折やけがのリスクも低減している。さらに、運動技能の向上では、スポーツ活動は子どもたちに様々な運動技能を学ぶ機会を提供している。例えば、ボールのキャッチや投げ、走る、跳ぶなどの基本的な運動能力を向上させる。これにより、子どもは身体的な協調性と運動制御能力を向上させ、他のスポーツや日常生活での身体活動にも応用できるようになる力が備えられると思われる。

### 子どもの精神的能力への影響

スポーツ活動は子どもの心理的な健康と発達にも多くの影響を与えている。スポーツ活動に取り組むことで、子どもは自身の能力や成果を実感することができ、成功体験や目標の達成は、自己肯定感と自信を高め、自分に対するポジティブなイメージを築く助けとなっている。また、スポーツ活動は身体的な活動によるストレスの軽減に役立っている。運動によりエンドルフィンと呼ばれる脳内物質の分泌を促進し、ストレスや不安を緩和し、競技やトレーニングに集中することで、日常生活のストレスからも解放される効果がある。さらに、子どもの集中力と注意力を向上させる助けになっており、競技や練習に集中するためには、状況の把握、戦略の立案、相手の動きの読みなど、多くの認知的スキルが必要である。これらのスキルは、学校や日常生活を送ることに役立つと考えられる。

### 子どもの社会的能力への影響

子どものスポーツ活動は、チームスポーツに参加することで、子どもは他のメンバーと協力し、共同目標に向かって働くことを経験することにより協力やチームワークの重要性を学び、他のメンバーとの連携を通じて社会的な関係を築くことが体験できる。チームの一員としてリーダーシップの役割を果たす経験を通じて、責任感や指導力を養うことが、リーダーシップの発展にも役立って

いる。また、スポーツ活動はコミュニケーション能力を発展させるための良い機会であり、チームメイトやコーチとのコミュニケーションを通じて、意思疎通や協調性のスキルを向上させることができ、試合中のコミュニケーションや指示に従うことも重要な要素である。さらにスポーツはフェアプレーとルールの尊重を重視する文化を育む場所であることから、子どもたちは競技のルールを守り、公正なプレーを重視することを学び、他者との公平な競争や敬意を持った対応を通じて、道徳的な価値観を形成することができると思われる。

### 子どもの知的能力への影響

スポーツは戦略的思考や問題解決能力を養う一方、試合中の判断力や計画立てのスキルも鍛える。競技において適切な戦術を選択し、迅速に状況に適應することが求められるため、認知能力が向上する可能性がある。また、スポーツは目標設定と努力の重要性を教える場でもあるため、子どもたちは練習や試合に向けて目標を立て、それを達成するために努力を重ねる。この経験は、学業や将来のキャリアにおいても役立つ自己管理のスキルを養う。また、スポーツ活動は集中力と忍耐力を高めるため、練習や試合での継続的な努力と集中は、学業や他の領域においても役立つ能力があると考えられる。

### まとめ

子どものスポーツ活動は、彼らの身体的、社会的、精神的、知的能力の向上に大きな影響をもたらしている。その反面、過度なスポーツ活動による怪我のリスク、学力の低下、過度な競争心や勝利主義による精神的なストレスを感じる子どももあり、スポーツ活動のデメリットにも注意が必要である。子どもがスポーツ活動に取り組む際には、指導者・保護者の理解と協力が大切で、スポーツ活動のメリットとデメリットを理解し、子どものスポーツ活動を支援することにより、スポーツ活動で得られる能力(図9)が、人間の活動の源「人間力」<sup>7)</sup>であり、1人の人間として自立して生きていくための力「生きる力」を高めていくのに重要であるとする。

現在の日本の子どもの半数が100歳以上まで生きるとされており、将来を担う子どもの体力とそれ



図9 スポーツ活動で得られる能力  
「生きる力」

を培う運動習慣の形成は特に重要である。また、全国体力運動能力の調査では、大人のスポーツ習慣と幼少期に運動を楽しんでいたことには、強い相関性が認められ、幼少期に運動を楽しんでいた子どもについては、外遊び回数が多いことが指摘されている。このことから「ゴールドンエイジ」（未就学を含む中学生まで）の運動習慣づくりは、子どもの体力向上はもとより、成人以降のスポーツ習慣や高齢期以降の健康の保持にも大きな影響を及ぼすものである。

このような状況を踏まえ、子どもたちの興味・関心などのニーズに応えるスポーツ種目の提供やスポーツの楽しさや魅力を伝えることで継続する意欲を高めること。また、適切な指導者の養成や安全対策を講じた施設の整備。さらに地域や家庭の連携を図り、家族全体でスポーツ活動を楽しむ、学校や地域のスポーツ活動に参加するなどスポーツ活動を促進する環境を整えることが必要であると考えられる。また、定期的なスポーツ活動や体育の授業を含め、日常生活でのスポーツ活動の時間を確保することが重要であり、実施するスポーツ種目が多様であることが望ましいため、子どもが興味を持てる様々な活動を提供することも大切である。

このようにスポーツ活動は、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の「生きる力」として、スポーツ活動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。そのためにも我々スポーツの指導に当たるものは、子どもたちの能力と興味に合った適切なスポーツ活動を選択し、子どもたちが楽しみながら健全なスポーツ経験を得られるようにサポートし、心理的な安全性を確保することが求められていると考える。

最後に家庭や学校をはじめ、地域において、未就学の幼児から小学校の児童までを対象にその発達段階に応じた運動習慣の形成に取り組むことで「生きる力」を育むことが重要であることが理解でき、特にスポーツ活動による子どもの心の健康づくりを目指すことが、今後さらに重要であると思われる。

## 引用文献

- 1) 日本スポーツ協会. アクティブチャイルドプログラム (ACP) ガイドブック (<https://saas.actibookone.com/content/detail?param=eyJjb250ZW50TnVtIjozMTE1NjZ9&detailFlg=1&pNo=6>) (2023年7月1日10時45分)
- 2) スポーツ庁 (2022). 令和4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/20221215-spt\\_sseisaku02-000026462\\_5.pdf](https://www.mext.go.jp/sports/content/20221215-spt_sseisaku02-000026462_5.pdf)) (2023年7月3日10時20分)
- 3) スポーツ庁 (2022). 令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果の総括 ([https://www.mext.go.jp/sports/content/20221215-spt\\_sseisaku02-000026462\\_4.pdf](https://www.mext.go.jp/sports/content/20221215-spt_sseisaku02-000026462_4.pdf)) (2023年11月20日20時35分)
- 4) 日本学校保健会. (2020) 平成30年度～令和元年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書
- 5) 文部科学省 (2021). 令和3年度児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査 ([https://www.mext.go.jp/content/20221021-mxt\\_jidou02-100002753\\_2.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20221021-mxt_jidou02-100002753_2.pdf)) (2023年7月24日20時18分)

- 6) 公益財団法人明治安田厚生事業団 体力医学研究所「運動とメンタルヘルス」  
〈<https://www.my-zaidan.or.jp/tai-ken/information/mental/>〉 (2023年11月21日21時40分)
- 7) 杉山美沙子. (2019) 子どもの可能性を伸ばすスポーツ共育. : フレーベル館

## 参考文献

- 就学前の子どもがいるママの為の WEB マガジン : teniteo. スポーツが子どもに与える影響って何? スポーツが子どもによい理由. 〈<https://teniteo.jp/c01/m001/vq6MI>〉 (2023年7月30日22時40分)
- スポーツ庁 Web 広報マガジン DEPORTARE | 運動ができるようになると、アタマもよくなる!? 専門家に聞く! 子供の能力を引き出すためのメソッド. 〈<https://sports.go.jp/kids/post-20.html>〉 (2023年7月31日13時45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」の改善に取り組む「体育」の優良事例をレポート!. 〈<https://sports.go.jp/special/case/childrens-habit-of-physical-activity.html>〉 (2023年7月31日14時20分)
- 日本学校保健会. (2018). 学校と家庭で育む子どもの生活習慣改訂版 : 丸善出版.
- 田中 充・森田敬児. (2021). スポーツをしない子どもたち : 育鵬社.
- 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.