

スポーツを通じた健康づくり ——子どものスポーツマネジメント——

Health Promotion through Sports: Children's Sports Management

西村 吉弘・永田 恵

Yoshihiro Nishimura, Megumi Nagata

はじめに

今回のパリオリンピック2024大会では、日本の10代の選手がアーバンスポーツの種目で、メダルを取る活躍をした。その背景には、ライフスタイルスポーツ¹⁾として順位を争うことよりも、自ら楽しみ、仲間や観る人たちも一体となって楽しむアーバンスポーツが、今の若者のニーズに合っていると見える。このことを踏まえて、「子どものスポーツマネジメント」を考察する前に「スポーツマネジメント」の言葉の意味を理解する必要があると考える。「スポーツマネジメント」はスポーツに関する「経営管理」である。「スポーツに関わる組織が目的達成のために、事業を効率よく行っていくための働きかけ」であると理解したい。

「幼少期の運動・スポーツ習慣は、大人の生涯スポーツ習慣の基礎となる」²⁾とされている中、近年では、子どもの運動・スポーツ離れ、スポーツ格差により体力の低下の問題が指摘されていることから子どものスポーツ環境の整備が、重要な課題と考えられている。今回の「子どものスポーツマネジメント」では、子どものスポーツの現状やスポーツ環境の課題を抽出し、子どもの生涯にわたってスポーツを楽しむための環境づくりをポイントに「子どものスポーツマネジメント」について考察する。

子どもの現状

少子化、核家族化、都市化、情報化、国際化などの社会的背景の変化により、子どもの育ちを巡る環境や家庭における親の子育て環境も変化している。子どもの健全な成長には、身体活動が重要と考えられるが、地域社会などにおいて子どもが育つ環境が変化し、デジタルデバイスの普及により子ども同士が集団で遊びに熱中する機会が減少したり、都市化や情報化によって自然や広場などの遊び場が少なくなったりしている。また、親の子育て環境も変化しており、核家族化や社会進出

によるストレス、孤立化、仕事と子育ての両立の難しさなどが影響を及ぼしていることにより、子どもは、基本的な生活習慣や態度が身についておらず、他者とのかかわりが苦手、自制心や耐性、規範意識が十分に育っていないなど、子どものスポーツ活動を取り巻く環境は大きく変化しており、次に挙げる様々な課題が指摘されている。

運動不足の深刻化

スポーツ庁の「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」結果³⁾ から平成20年代は全体に小中学生においても大きな変化はなかったが、図1の令和元年度から令和5年度の1週間の総運動時間が60分未満と1週間の総運動時間の420分以上を比べると小学生（小学5年生）では男女とも大きな変化がないが、中学生（中学2年生）では男女とも1週間の総運動時間の420分以上が減少傾向にある。特に中学生女子では、1週間の総運動時間0分が21.0%を占め、新型コロナウイルス感染症の影響で減少傾向にあるとは考え難い状況であると思われる。運動習慣の獲得不足の傾向にあり、運動嫌いやスポーツ離れが進むことが懸念される。

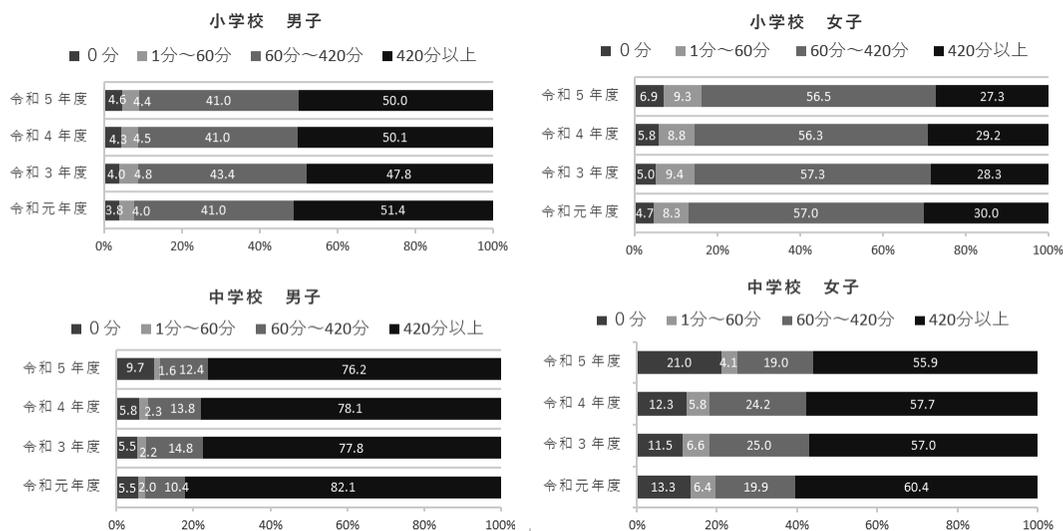


図1 1週間の総運動時間（小学5年生と中学2年生）

資料：「令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果」一部抜粋により筆者作成

体力の低下

スポーツ庁の「全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果」によると、図2から小学生の体力合計点は、男女ともに平成20年度以降横ばい状態であったが、令和元年度から低下傾向に転じている。また、中学生の体力合計点は、平成30年度をピークに急激に低下している。新型コロナウイルス感染症の影響で減少したと考えられるが、今後の回復に向けた継続的な改善が必要であると思われる。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」が増加し、生活習慣の乱れなどが影響していると思われる。

小学生

年度	体力合計点（点）	
	男子	女子
平成20年度	54.19	54.85
平成21年度	54.19	54.60
平成22年度	54.36	54.91
平成24年度	54.07	54.87
平成25年度	53.87	54.71
平成26年度	53.91	55.01
平成27年度	53.81	55.19
平成28年度	53.93	55.54
平成29年度	54.16	55.72
平成30年度	54.21	55.90
令和元年度	53.61	55.59
令和3年度	52.53	54.66
令和4年度	52.29	54.32
令和5年度	52.60	54.29

中学生

年度	体力合計点（点）	
	男子	女子
平成20年度	41.42	48.29
平成21年度	41.30	47.87
平成22年度	41.54	47.99
平成24年度	42.11	48.62
平成25年度	41.69	48.31
平成26年度	41.63	48.55
平成27年度	41.80	48.96
平成28年度	42.00	49.41
平成29年度	41.96	49.80
平成30年度	42.18	50.43
令和元年度	41.56	50.03
令和3年度	41.05	48.41
令和4年度	40.90	47.28
令和5年度	41.18	47.08

最高点 最低点

図2 平成20年度から令和5年度の体力テスト合計点の推移

資料：「令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果」一部抜粋により筆者作成

学校部活動・スポーツクラブの所属状況

スポーツ庁の「全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果」から図3の令和5年度と平成26年度の中学生の部活動や地域のスポーツクラブの所属の比較と小学生の地域クラブの所属の比較を見ると、中学生では、この数年間は学校の運動部の所属が大幅に減少し、小学生では、男子の地域でのクラブ所属が、減少の傾向にある。この背景には、中学校の部活動については、少子高齢化による部活動のクラブ数の減少や指導者不足などが挙げられる。また、中学生の地域のクラブ活動におい

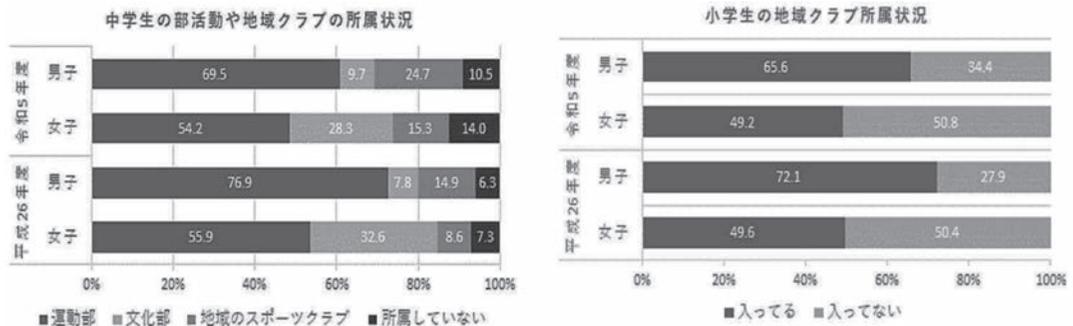


図3 令和5年度と平成26年度の中学生の学校部活動や地域のクラブ活動に所属の比較と小学生の地域クラブに所属の比較

資料：「令和5年度および平成26年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果」一部抜粋により筆者作成

では、近年ブームになっているダンス系の民間スポーツクラブが増加していることが窺える。さらに、小・中学生において、どこにも所属していない生徒が増加傾向にあるのは、スポーツ離れの生徒の増加が懸念される。

運動習慣の二極化

前述の図1の「1週間の総運動時間」から経年経過を見ると日常生活で身体活動をほとんどしない子どもが増加しつつあることから、運動をする子としない子の差が広がる傾向にあると思われる。

スポーツ庁の「令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果」⁴⁾による一週間の総運動時間の分布と時間別の割合を見ると、図4から小学生の運動時間が、週60分未満は、男子9.0%、女子16.2%になっており、運動時間が420分以上では、男子が女子の2倍近くになっている。また、図5から中学生の運動時間が週60分未満は、男子11.3%、女子25.1%にも達しており、特に中学生女子の運動時間が週0分で「全く運動をしない」が21.0%と急増し、男子の2倍以上になっている。この結果からも「運動をする人（運動時間週420分以上（1日60分）」と「あまり運動をしない人（運動時間が週60分未満（1日8分）」に二極化していることが明らかである。さらに、運動をする子どもの中でも、単一競技しかしていない子どもは、習得する基本動作がかたよってしまう傾向があり、さまざまな運動をする子どもと大きく分かれる傾向にあると思われる。

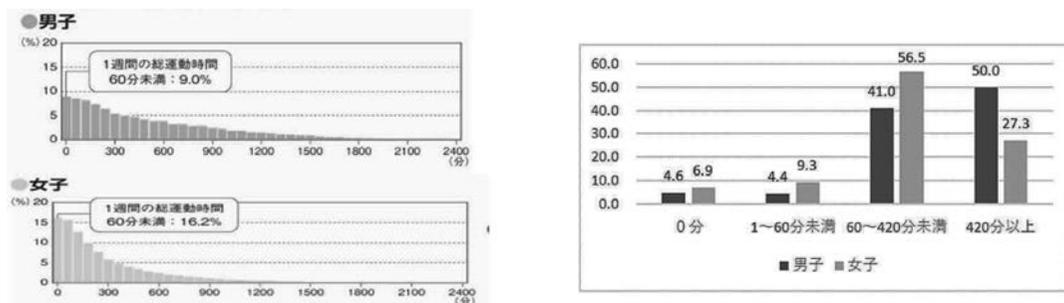


図4 小学生一週間の総運動時間の分布と時間別の割合

資料：「令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果」より一部抜粋

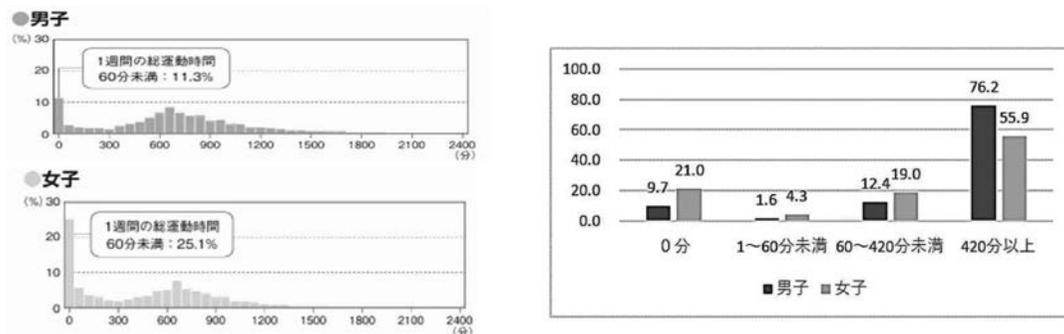


図5 中学生一週間の総運動時間の分布と時間別の割合

資料：「令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果」より一部抜粋

特に女子は運動・スポーツから遠ざかっている傾向にあると考えられ、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考えられる。

子どものスポーツ環境の問題点

スポーツ格差の拡大

清水⁵⁾による「子どものスポーツ格差」においては、子どもが生まれ育つ家庭や地域・学校などの条件が原因となって生じる「スポーツ機会へのアクセス」、「運動習慣」、「運動への意欲」など身体活動への機会の不平等と「スポーツ活動による獲得されるべき、体力や運動能力等の諸能力」の差異を指摘している。具体的には、家庭の経済格差によって子どもたちの体力や運動能力が二極化しているという問題がある。図6に見られるように子どものスポーツクラブ所属が家庭の経済力により大きな差異がある。

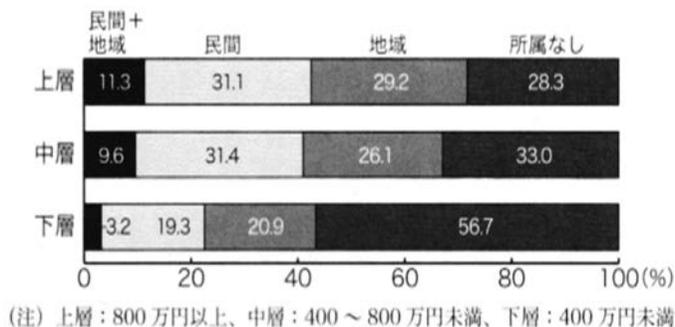


図6 経済階層と子どものスポーツクラブ所属パターン

資料：「子どものスポーツ格差－体力二極化の原因を問う」より一部抜粋

また、図7からわかるように経済的に豊かな家庭の子のほうが、低収入の家庭の子よりも体力テストの総合点が高い傾向にある。特に、世帯収入400万円未満の子どもの体力の低さは深刻である。経済的格差の背景として、最も注目しておかなければならないことは、「スポーツの習い事化による家計負担の増加」が考えられる。

さらに、図8からわかるように学力が低い子どもは体力・運動能力も低い傾向があり、この傾向は学年が進むにつれて顕著になることが明らかになっている。さらに、運動が苦手な子や、体力が相対的に低い子は、学校生活への満足度が低く、休み時間はひとりぼっちで過ごす傾向が強いと言われている。

もう1つの格差として、地域の格差が挙げられる。都市部では公共スポーツ施設や民間スポーツクラブが多く整備されている一方で、地方や過疎地域では生活圏にスポーツ施設が不足しており、都市部には専門的な知識を持つ指導者が多いことが一般的であるが、指導者の質と数においても、

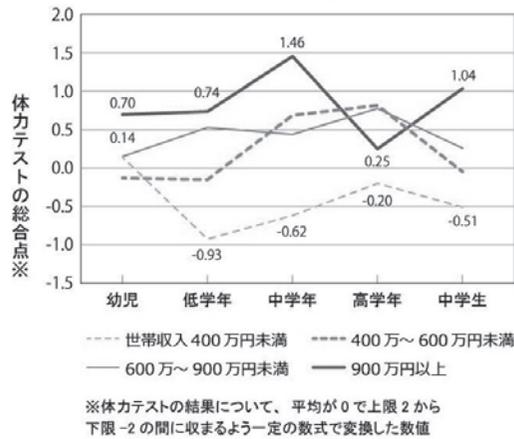


図7 世帯収入と体力

資料：「子どものスポーツ格差－体力二極化の原因を問う」より一部抜粋

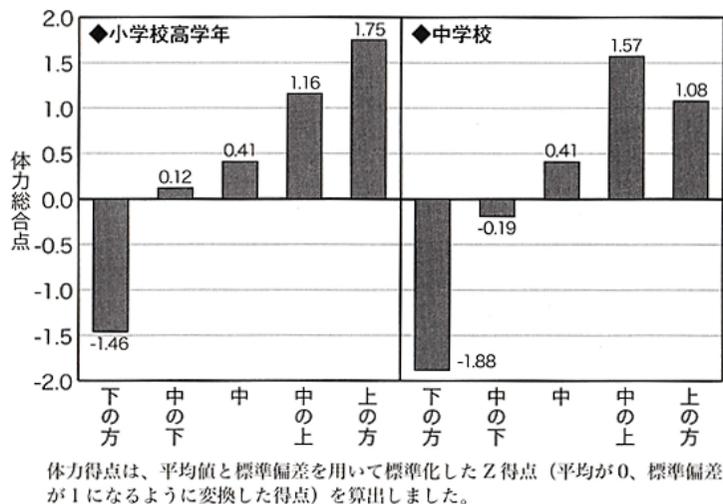


図8 学力別に見た体力総合点

資料：「子どものスポーツ格差－体力二極化の原因を問う」より一部抜粋

地方の方が不足していることが多いようである。また、都市部では公共交通機関が発達しており、スポーツ施設へのアクセスが容易であるが、地方では移動手段が限られ、時間と費用が掛かる場合がある。これらの要因が重なることで、地域によるスポーツ活動の参加機会や質に格差が生じ、子どものスポーツ経験に大きな差が生まれていると思われる。

これらの格差により、スポーツ活動に参加できない子どもが増加していることが懸念され、子どもの健康や発達、将来のスポーツに対する興味や能力にも影響を与える可能性があると思われる。

このようなスポーツ格差は、子ども自身が選択・操作できず、自らの努力や能力によらない不条

理な差で、人災と言える。そして、このスポーツ格差は、幼児期から始まっていると指摘されている。

子どものスポーツにおける親の影響

子どもがスポーツを続けるかどうか、そしてどのように楽しむかには、子どもを支える親や指導者等大人の影響が大きく関係している。

親のプラス影響

送迎、練習の付き添い、用具の準備など、具体的なサポートを行うことで、子どものスポーツ活動を円滑に進めることができることや、精神的な支えとなり励ましやアドバイスを与えることで、子どものモチベーションを高めることができる。また、ロールモデルとして、自身がスポーツを楽しむ姿を見せることで、子どもにスポーツへの興味関心を持たせることができ、スポーツを通して培われる規律性や忍耐力などの良い面を子どもに示すことができる。さらにスポーツに関する話を聞いたり、一緒に観戦したりすることで、親子間のコミュニケーションを深めることができ、スポーツを通して共通の話題や目標を持つことができる親子のよい関係を培うと考えられる。

親のマイナス影響

自分の理想を子どもに押し付けたり、勝敗の結果ばかりを気にするなど過剰な期待をすることで、子どもにプレッシャーを与えることにより子どものやる気を低下させたり、自己肯定感を低めたりする可能性がある。また、過干渉として、練習内容や試合の采配に口を出したり、子どもの自主性を尊重せずに指示を与えたりすることで、子どもが自分で考える力を失ったり、自立性を失ったりする可能性があり、子どもの成長を妨げることになる。さらにミスをしたときに怒鳴ったり、暴力を振るったりする暴言・暴力により子どもを精神的に傷つけてしまい、子どもがスポーツを嫌いになったり、精神的な問題を抱えたりする可能性もあると考える。

親が子どもに与えるべき影響

一番大切なのは、子どもが好きなスポーツを選択でき、楽しむこと。勝敗の結果にこだわるのではなく、過程を楽しむことが重要であることを教え、精神的な支えとなることが大切である。また、スポーツに関する話を聞いたり、一緒に観戦したりすることで、子どもと積極的にコミュニケーションを取ることで親子間の絆を深めることができ、且つ子どもがスポーツを楽しむためのサポート役であることを忘れずに、子どもを尊重し、個性を認めながら接することが大切であると考えられる。

スポーツマネジメントの重要性

子どものスポーツマネジメントは、単に試合や練習を管理・運営するだけではなく、子どもがスポーツを通して成長し、本来のスポーツを楽しむために必要な環境づくりを総合的に行うことが重要であるため、次の点を重要視する必要があると考える。

心身の健全な発達の促進

スポーツには、運動能力や体力だけでなく、協調性、規律、忍耐力、精神力などを育む効果があり、子どもの成長段階に合った指導や環境を提供することで、心身の健全な発達を促進することができることから子どもの運動習慣獲得へ向けて、身体を動かすことの喜びや楽しみを存分に味わえる実施環境づくりがとても大切である。

生涯スポーツへの基盤づくり

幼少期にスポーツを楽しむ経験は、大人になってからもスポーツを続ける意欲を高めることができるため、子どもたちが好きなスポーツを選択でき、生涯にわたってスポーツに取り組める環境を持続的に整備し、継続して楽しめることが生涯スポーツへの基盤を築くと考える。

社会性を育む

スポーツを通して、仲間と協力することや競争すること、フェアプレーの精神などを学ぶことで社会性を育むことができる。また、将来社会で活躍するために必要なスキルも身につけることができると思う。

スポーツマネジメントの留意点

子どものスポーツマネジメントを行う際に留意する点をあげると、1つ目は、子どもの年齢や発達段階に合った指導や環境を提供することが重要であるため、子どもの目線に立ち、子どもの意見に耳を傾け、彼らのニーズを理解することが大切である。2つ目は、スポーツはあくまでも楽しむことが基本であるため、ニーズに応じながら多様なスポーツに親しむマルチスポーツ環境⁶⁾を構築し、できる限りのいろんなスポーツが体験できる機会を設ける必要がある。3つ目として、安全を第一に考え、事故やけがを防ぐために、施設・設備の安全性を確保し、定期的な点検とメンテナンスを実施し、安全対策に十分配慮する必要がある。また、子どもの体力・能力に対応した適切な健康管理と指導体制を整えることも大切である。

最後に、子どもの保護者と定期的に情報交換を行い、連携を密にすることで協力して子どもを指導・サポートすることが、より良い子どもの成長を促進することができると思う。

まとめ

前述したように子どもの運動・スポーツの二極化や格差などにより、近年は運動不足やスポーツ離れなどの問題が深刻化し、子どもが自由にスポーツを楽しめる環境には、まだまだ多くの課題がある。子どもは、本来スポーツを楽しみながら健全に成長していくものであるが、勝利主義による過酷な練習によるケガや障害、また、行き過ぎた指導により挫折することによるスポーツ嫌いを招くといったことは、やはり「大人の関与に起因する」⁷⁾ものである。運動・スポーツは、一部のスポーツエリートや勝者だけのものでもなく、大人たちの満足を得るための道具でもない。指導者・保護者など子どもを取り巻く大人たちは、運動・スポーツを通して関わる全ての子どもの楽しみや主体性を尊重し、生涯にわたる運動・スポーツ習慣を確保しなければならない。

子どものスポーツマネジメントでは、指導者や保護者が子どもの運動・スポーツの現状や子どもが望ましい運動・スポーツを行うための正しい知識を得て、子どもの目線に立ち、安全面に配慮しながら子どもにとって、望ましい運動・スポーツを行うことができる環境や社会を構築することが重要な課題の一つと考える。

また、子どものスポーツマネジメントでは、子どもが好きなスポーツを安全に楽しく取り組める環境を整えるための重要な活動であることから、様々な人が関わり協力することで子どもの健全な成長と発達を支えることに努めることが大人の役割であると考え、関係者全てが協力し、子どもがスポーツを通じて健やかに成長できる環境づくりが、子どものスポーツマネジメントの重要な点であると理解し、地域での子どものスポーツ団体、学校教育、企業・行政等の連携・協働による取り組みが必要であると思われる。

今後、子どものスポーツ指導にあたり、「スポーツは楽しく」を念頭に置き、大人として幼少期にスポーツ嫌いの子どもを育てないように心がけることに努めたいと考える。

引用文献

- 1) 立命館大学大学院社会学研究科. 「つづく つながる 社会学」〈https://www.ritsumei.ac.jp/gss/ccs/yoshifusa_ichi/〉(2024年7月16日21時15分)
- 2) 文部科学省(2013). 幼児期運動指針ガイドブック〈https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/undousisin/1319772.htm〉(2024年7月18日21時15分)
- 3) スポーツ庁(2023). 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果〈https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/kodomo/zencyo/1368222_00002.htm〉(2024年7月20日20時15分)
- 4) スポーツ庁(2023). 令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果〈https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/kodomo/zencyo/1411922_00007.html〉(2024年7月22日22時40分)
- 5) 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.
- 6) ドリームコーチング・マガジン. 「マルチスポーツが子どもの運動能力を高めるわけ」〈<https://www.dream-coaching.com/magazine/athletic/multisport-article14/>〉(2024年8月4日14時20分)
- 7) 中西一弘. 淑徳大学短期大学部 研究紀要第64号(2022). 「子どもの運動やスポーツの現状と大人に求められる課題についての検討」〈https://shukutoku.repo.nii.ac.jp/record/2054/files/tandaikenkyukiyo_064_135_144.pdf〉(2024年8月11日21時40分)

参考文献

- 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>〉(2024年7月8日14時20分)
- 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.

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.

山下秋二 (監修)・中西純司・松岡宏高 (編著). (2024). *新しいスポーツマネジメント改訂版*. : 大修館書店.