

第4部

シンポジウム

平成21年度 子どもの体力向上支援委員会「シンポジウム」開催要項

- 1 テーマ 「さっぽろっこ 子どもの体力向上シンポジウム」
～今を見つめ！未来を語る！！～
- 2 ねらい 文部科学省から委託を受けた「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」に基づく子どもの体力向上支援事業の実施にともない、本市における子どもの体力向上を目的として設置された「子どもの体力向上支援委員会」の取組の一環として、子どもの体力向上を図るためのシンポジウムを行うことにより、子どもの体力向上の意義について、広く市民に周知・啓発する。
- 3 日時 平成21年11月11日（水）
14：30～17：00（受付：14：00～）
- 4 場所 札幌エルプラザ 3階ホール
（北区北8条西3丁目／JR札幌駅北口より徒歩5分）
- 5 対象者 学校関係者（150名）、一般（150名）
- 6 次第
 - (1) 開会式（5分）
 - (2) 講演会（80分）
※講師：小林寛道 氏（東京大学名誉教授）
 - (3) パネルディスカッション（50分）
※コーディネーター 城後 豊 氏（北海道教育大学教授）
パネリスト 白井 康勝 氏（株式会社北海道日本ハムファイターズ
ベースボールアカデミーグループ長）
山本 清和 氏（札幌市PTA協議会会長）
嶋本 剛 氏（札幌市立幌北小学校教諭）
 - (4) 閉会式（5分）

14：00

14：30 14：35

15：55 16：05

16：55 17：00

| | | | | | |
|-----|-------------|-------|--------|-----------------------------------------------------|-------------|
| 受 付 | 開 会 式 | 講 演 会 | 休 憩 | パ ネ ル デ ィ ス カ ッ シ ョ ン | 閉 会 式 |
|-----|-------------|-------|--------|-----------------------------------------------------|-------------|

・12：30～14：30 コーディネーター、パネリストの事前打ち合わせ実施

2. 基調講演

演 目：「子どもの体力と脳の活性化」

講 師：小林寛道

講師略歴 1968 東京大学卒業 1977 博士号 1990 東京大学教授
東京大学名誉教授 日本体育学会前会長 日本発育発達学会会長
文部科学省「子どもの体力向上実践協議会」委員長

(1) 北海道との縁について

日本陸連より「1991年の世界陸上でメダルが欲しい」との要望が寄せられた。マラソンが最有力であるが、夏場のレースで勝つことが課題とのこと。1989年より、夏場に行なわれる北海道マラソン札幌ハーフマラソンを利用して「暑さの中で成績が上がる研究」を実施し、「冷たい水をかぶりながら走る作戦」を展開、水温の調整や専用のウェア・シューズも開発し、女子山下が銀メダル、男子谷口が金メダルを獲得。以降、有森、浅利、阿部、高橋、野口ら女子選手が活躍するが、男子は高地トレーニングに否定的な指導者の影響で低迷している。



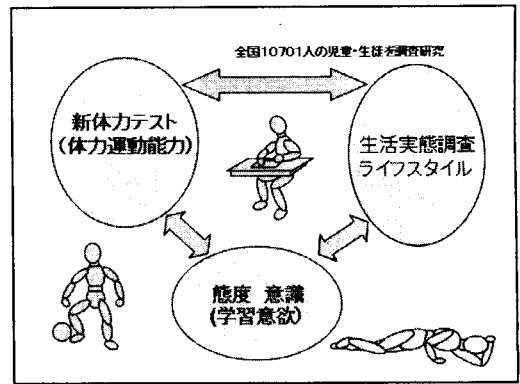
(2) 科学は普遍的

短距離に関しては、1991年「バイオメカニクスチーム」を結成し、外国人選手の技術を徹底的に研究。「技術を発揮するための体力＝体幹深筋を鍛える」方向性により、北京ではタナボタもあったが男子400mRで銅メダルの結果を残した。

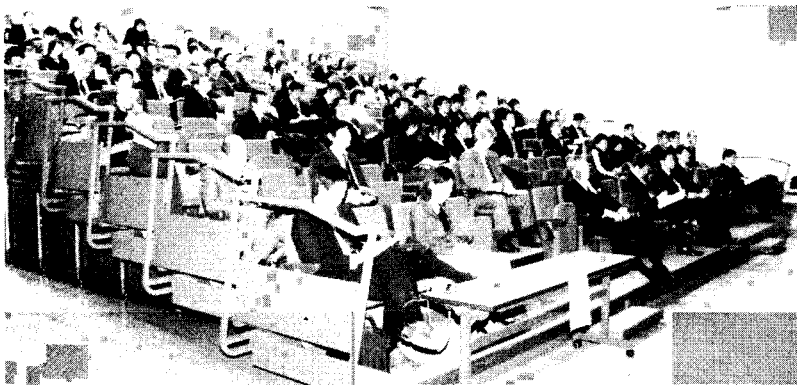
外国勢には体力でかなわないと言う「体力論」を覆し、技術・コンディショニングを工夫することで勝負になる＝「科学は普遍的」であることを証明することができた。

(3) 作戦変更

「子どもの体力を高めましょう」と唱えても、アカデミックではないので、世間はノッてきてくれない。そこで「体力低下=学力低下」へと作戦を変更し、10年間をかけて研究することとなった。



(4) 家庭・学校・地域社会の密接な連携



H16から実施の「子どもの体力向上実践事業」では、同一人物に対して「体力調査」と併せて「生活実態調査」も実施し、心理的な内容も把握した点が画期的と考える。実践事業では、大学の先生など

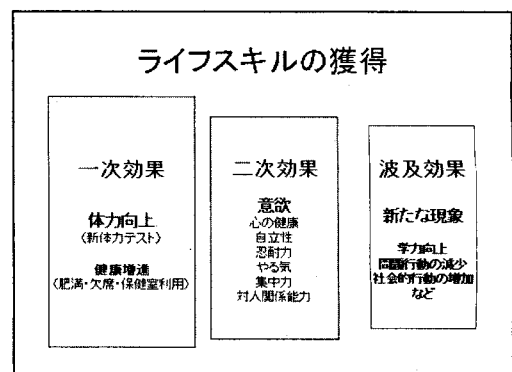
の学校外部の人々を巻きこんで、数値目標を設定して取り組む「実践校」と、取り組まない「協力校」を比較する手法で研究を進めた。一次的効果として体力向上・健康増進が、二次的効果として意欲・自主性の向上が、波及効果として学力向上・問題行動減少・社会的行動の増加が認められた。

学校の先生の影響は確かに大きいですが、体育教師だけが頑張るのではなく、校長以下全職員・家庭・地域社会が総括的に子どもとかかわることの重要性が再確認された。

(5) ライフスキルの獲得

「腕立て伏せをすれば学力が向上するのか？」といった批判がある。生活リズムを確立すると学力もつくことは当然であるが、科学として立証しなければならない。

運動・生活の「行動の習慣化」が「意欲の向

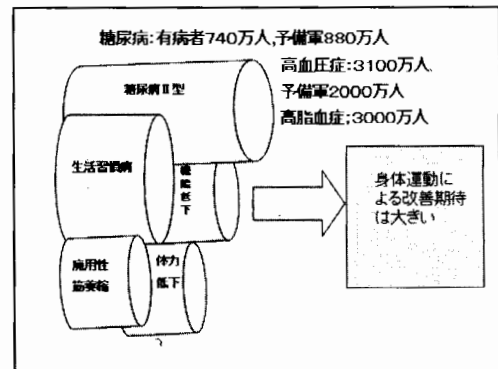


上」に結びつくのか？内発的意欲・運動欲求・心の健康などを指標化して検証する必要性があった。同一人物に「体力調査」と「生活実態調査」を同時に実施することにより、「体力の向上には生活習慣の改善が重要なファクターである」ことを実証することができた。

(6) 将来の高齢者対策

運動する子どもは増えているが、極端な低位層が平均値を引き下げている。

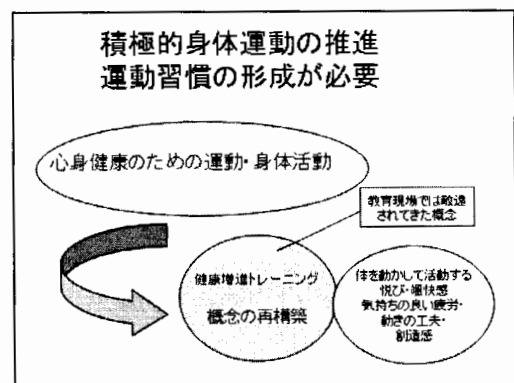
1000人規模の個人を20年間にわたり追跡調査した結果、若い時の運動経験が一生の運動実践を大きく左右し、老いてからでは運動意欲が出にくいことが実証された。



糖尿・高血圧・高脂血症の改善策として、身体活動に寄せられる期待は大きい。将来の高齢者＝現在の子どもの手を打つには、家庭・学校・地域社会の密接な連携による教育が重要であり、「1ヶ月3500円のスポーツジム会費がもったいない」・「運動は二の次」という意識の改革、「運動の喜び・価値」を教育の中で引き出す必要がある。

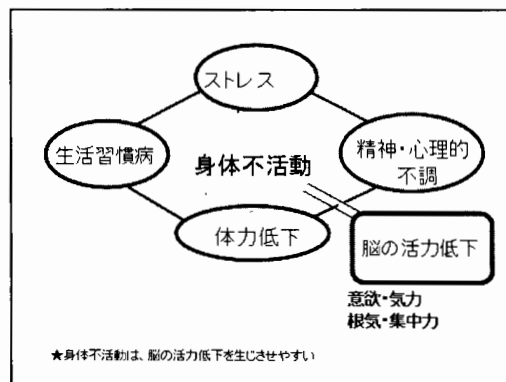
(7) 健康増進トレーニング概念の再構築

「楽しい体育」といわれているのは、かつての「厳しく・辛い体力作り」への反発・反動から生まれた概念である。体育授業が「楽しい」ムード重視に傾倒しがちな反省を踏まえ、本来の「楽しい体力作り」へ概念の再構築が必要である。



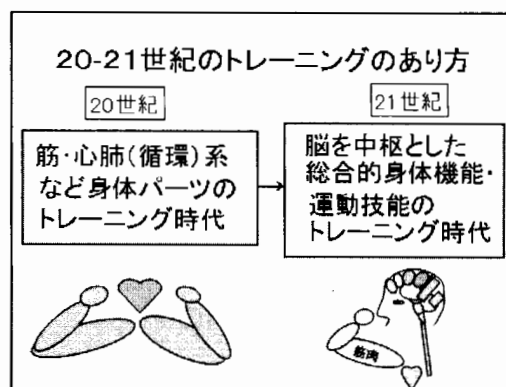
(8) 体力の水準 = 意欲の水準

大阪府知事の橋本さんが怒ったことがニュースになったが、全国学力テストと全国体力テストの結果は密接にリンク・比例関係にある。スペンサーの時代から、知育・徳育・体育の調和は教育の原理・基本である。



(9) 脳と運動感覚認知機能及び感性を大切にしたい運動能力の育成

20世紀のトレーニングは「筋力・心肺機能の向上」が中心であったが、21世紀は「脳を中枢とした総合的機能の向上」が重視される。脳を含めた身体機能を高めるためには、運動神経機構のトレーニングにより運動中枢の活動を活性化させる必要がある。そのためには単純な運動では効果が得られず、複雑な動き・慣れても脳に刺激のある動きが必要であり、自転車エルゴメーターではなくスプリントトレーニングマシンや和船漕ぎマシンが有効である。



(10) おわりに

お集まりの皆様は学校関係者が多いと聞いておりますので、知識と運動強度のバランスが取れた教育活動の推進に期待しております。

3. パネルディスカッション

コーディネーター

北海道教育大学副学長 城後 豊 氏

- ・保健体育科教育を専門として研究を進め、子どもの体力に関わる深い造詣をもつ。また、本市の体力向上支援委員会の座長も勤めている。

パネリスト

株式会社日本ハムファイターズ ベースボールアカデミー グループ長 白井 康勝 氏

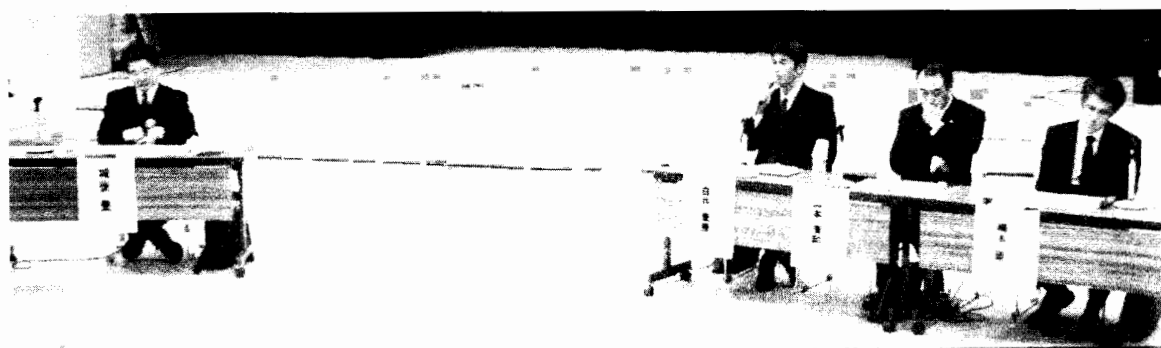
- ・1988年日本ハムファイターズに入団。2年連続でオールスター戦にも出場するなど、投手として活躍。現在は、ファイターズの少年野球教室の運営・指導を取りまとめている。

札幌市PTA協議会会長 山本 清和 氏

- ・4人のお子さんの保護者として、札幌市立緑丘小学校PTA副会長をはじめ、啓明中学校PTA会長、札幌市中央区PTA連合会会長を歴任し、本年度より札幌市PTA協議会会長を務めている。また、自身もスポーツ好きで、現在、少年ラグビーの指導に当たっている。

札幌市立幌北小学校教諭 嶋本 剛 氏

- ・小学校の体育教育に熱心に取り組んでいる教師。今年度本市に設置された、子どもの体力支援委員会において、子どもたちの体力について調査・分析とともに、学校における子どもの体力向上に向けた方策について検討を進めている。



城後 講演会の余韻が残っている。小中や特に幼児期における運動刺激、また運動習慣が非常に大事であること。また、意欲こそ体や心を育てるのだということを教えられ、感動・感銘を受けた。

パネルディスカッションでは、それぞれの立場で活躍されているみなさんの実践や体験をもとにして、講師の小林先生のお話とつなげていきたい。

前半は、それぞれの立場から、子どもの体力の現状や問題点について、つまり「今」を語っていただく。後半は、「未来」に向けて、子どもたちの元気な体を育てていくための考え方や方法について、それぞれの実践を手がかりに進めていきたい。

(1) 【前半】「今を見つめる」

城後 それぞれの現場から見える、子どもたちの様子についてお話をうかがいたい。

嶋本 体育研究と現在勤務している幌北小学校の実態を通して、札幌市の子どもたちについて、日ごろ感じている体力についてお話したい。

子どもたちの様子を見ていて、「走る力」の低下を感じることもある。本校では、今年度、運動会高学年リレーの距離を短くした。昨年度までは1人トラック1週だったが、朝練習の後に保健室に向かう子が年々増加している。また、運動会当日でも、後半の走るスピードがぐんと落ちているのがわかる。健康面・安全面を配慮して、今年から走る距離をトラック半周に変更した。

走力について札幌市では、平成20年度子どもの体力運動能力生活習慣調査の結果では、50m走、反復横跳び、シャトルランが、テストに参加した小学5年生男女、中学2年男女の全てが全国平均を下回っている。この結果から、子どもの脚部の筋力不足と、有酸素能力が低下していることがわかった。

また、少年団活動やスポーツクラブに加入して毎日運動に積極的にかかわろうとする子どもと、そうではない子どもの二極化の傾向が見える。生活習慣



嶋本 剛 氏

調査からわかったことだが、札幌の運動しない子は、体育の授業以外での運動時間が30分未満である。また、体育授業以外には運動をしないと解答した中学2年女子は17%もいる。子どもたちの生活を考えると、習い事やゲーム等、運動以外のことに時間の多くを費やしているようである。

本校の休み時間では、毎日元気に体育館やグラウンドに出かける子も多いのだが、いつも決まった子が教室に残っている状況がある。教師が運動遊びに誘っても、「本を読んでいたいたい」や「絵を描いていたいたい」等の答えが返ってくる。中には、「疲れるからいや」と答える子もいる。小学生は運動能力の基盤を作る時期。そのために大切なのは、体を動かす楽しさや心地よさであり、この基盤がないと、いくらスポーツをさせても運動嫌いな子どもになりかねない。習慣調査結果から、小学生のときに運動が好き・やや好きと答えた子のうち、中学生になっても好きと答えている男子は97%、女子は95.1%である。一方、小学生のときに運動がやや嫌い・嫌いと答えた子で中学校に入って、運動が好き・やや好きと解答した男子は42%、女子は32.3%である。小学校で運動が嫌いになってしまうと、中学校に進んでもなかなか運動好きになれない傾向が見える。

学校を離れた後、いかに運動に取り組むのかについて社会全体で考えていく必要がある。学校としては、体育授業や体育的活動を通して、体を動かす楽しさ・心地よさを実感させ、日常化へつないでいきたい。

白井 現在、中学3年生から小学1年生の野球に携わったり、これから始めようとしていたりする男女を対象に活動を進めている。

自身のことであるが、プロ野球選手になれて、オールスターにも出場できた。しかし実際は、小学生時代にはまったくスポーツをやっていなく、中学校の野球部に入ってから野球を始めた。「自分は野球が下手だなあ…」という思いを強くもっていた。しかし「どうしたらうまくなるのだろうか？」や「絶対に見返したい!」という気持ちで練習することにより、次第に自分の動作が見えたりわかったりするよ



白井 康勝 氏

うになり、結果としてスピードボールを投げられるまでに成長した。考えながら毎日練習を積み重ねた成果であると実感している。

北海道に来て7年になるが、「素晴らしいな…」と感じるほど野球の上手な子がいる反面、止まらない・まっすぐ走れない子どもの実態にも気付かせている。我々の活動の目的は、少しでも野球が上手になってもらうことである。そのために、ボールを投げたり捕ったり、打ったり走ったり等の動作の獲得を、一人一人に合った手立てで指導するよう心がけている。

山本 自身も小学生・中学生を対象にしたジュニアラグビーの指導に携わっている。長男の体力づくりのために親子でマラソンを始めた。保護者がスポーツ好きだと、自然と家庭の環境も運動に親しみやすいものになってくる。我が子が札幌マラソンに来た有森 裕子さんに握手してもらった経験もあり、大学生になった今でもスポーツに取り組んでいる。

自分が子どもだった頃と比較してみると、現在は少年団やスポーツクラブ、また、各区にある体育館等、札幌の少年少女たちに様々な運動機会を与える場が市内に多く存在するようになった。

しかし、スポーツに触れる機会と今の子どもが抱える体力の問題は別なように感じている。今は少子化で、また単独世帯が多い。子育てについて、本をはじめとするマニュアルに頼る保護者が多いようである。

また、子どもがよちよち歩きができるようになると、いわゆる「公園デビュー」というものが行われるのだが、そこでの保護者同士のコミュニティにうまく入れるかどうか、ひとつの壁になっているようである。そこでうまくいけば、比較的幼い頃から外遊びや運動遊びの習慣化がなされるそうだ。しかし、うまくコミュニティに入れなかった場合は、比較的家の中で遊ぶ習慣が身に付きやすくなる傾向にある。

加えて、1家庭あたりの子どもが少ない分、大事に育てられている。したがって、怪我や病気に対し



山本 清和 氏

て保護者が過敏になっている。そのため、なかなか外遊びをさせてもらえない場合もあるようだ。また、公園ではボール遊びが禁止されている場合が多く、自由に体を動かして遊ぶ環境を見付けにくい。

さらに、習い事をたくさんさせる保護者が多くなってきている。それに伴い、子どもが自由に使える時間がどんどん少なくなってきている。その限られた自由時間で多くの子ども達が手にするのがゲーム機である。

「子どもの体を動かさなければ…」と感じる保護者たちは、運動系の習い事を増やすという話も実在するようだ。

本当は、子どもたちに自由に伸び伸びと体を使って遊ばせてやりたい。そのためには、機会と場所、そして保護者の意識を変えていく必要があると考える。

城後 お三方にご自分の立場から子どもの現状と考えをいただいた。もう少し課題を明確にしていきたいと考える。嶋本先生、小林先生の講演内容とも関連するのだが、学校現場で感じる、「体力格差」と「運動の二極化」についてお話をいただきたい。

嶋本 札幌市のデータもそうだが、本校でも新体力テストにおける、D・Eの子どもが多い。走る様子を見ていると、ぎこちなさがうかがえる。また、休み時間の鬼遊びをしている最中に座り込んでしまう子どもの姿が目立つのが現状である。

スポーツ少年団で活動している子は、運動習慣があるため、新体力テストでも高い数値を出している。反面、運動にかかわっていない子は、動作自体に不安定さが見られる。

城後 白井さんから、野球教室の中に「うまい子」も「そうではない子」もいるそうだが、もう少し様子をお話していただきたい。

白井 野球教室を年間で約120回行っているが、70%程度の子が、まだまだ動きを獲得できていないととらえている。しかし我々としては、まず子どもたちを「野球好きな子に」という思いが第1にある。

「うまい子」は特に何も言わなくても、どんどん自分で上達していく傾向にある。「そうではない子」に対しては、様々な方法・言葉で伝えていっている。練習にはどの子もうまくなりたいという気持ちできている。様々な練習方法を工夫するが、加えて、その子に応じた「伝え方」にも気を配っている。

気になるのは、指導を何でも受け入れてしまう傾向にあるところだ。したがって、その子にこの練習方法が適しているかどうかは、表情やしぐさ等の反応をキャッチし、こちら側から対話しながら進めている。

城後　よいヒントをいただいた。ただ教えるのではなく、いかにその子の表情や持ち味をキャッチして指導に活かすのかが重要なのかということ伝えてくださった。山本さん、親の姿に子は学ぶのだというお話を先ほどいただいたが、親がやらなければならない子育ての中で、スポーツに対する「あこがれ」を子どもにどのようにもたせているのかについてお話いただきたい。

山本　子どもが幼い頃に、親が強く勧める部分もある。例えば、小さい頃にマラソン大会に出場させたのだが、子どもは内心「なぜこんな苦しいことをしなければいけないのか…」と感じていたようである。しかし、成長に伴って、その価値に子ども自身が気付いてくれるようになった。

あこがれを子どもにもたせるのも重要だが、それ以上に成功体験・失敗体験を多くさせたり、子どもにとって身近な人が、スポーツの喜びや楽しさを伝えたりすることが重要ではないかと考えている。

城後　親が子どもとともに活動していくのが1番よいのだろうが、環境や時間等が整いにくい問題があるようだ。

再度、白井さんにお尋ねしたいのだが、スポーツにとって重要な要素である、あこがれ等の動機について、子どもたちの様子からお話していただきたい。



城後 豊 氏

白井 野球教室の中には、強制的に参加させられている子どももいるようであるが、そのような子どもたちでも、実際にプロの選手を見て、「大きい！」や「格好いい！」と強く感じる人が多い。第1印象がとても大事である。



また、野球教室の中では、我々が実際にプレーを子どもたちに見せる。子どもの目には、その際のボールスピードや打球の飛距離等が鮮烈な印象として残る。「すごい！」、「こうなりたい！」という意欲を喚起させるのである。したがって、常に実際に動いて見せることを大切にしている。

城後 実際の指導の中で、子どもの学び方について気になるところはないだろうか。

白井 最近の子どもは人前でしかられる経験が少ないようである。野球教室では、人の話を聞けない子やおしゃべりをしている子に対して、あえて注意するように心がけている。

城後 チームスポーツにおけるコミュニケーション能力についてどのような指導をされているのかがいたい。

白井 小学生であっても、個人プレーはチーム力に大きな影響を与えてしまう。技量の差がある中で、チームとして試合をするわけであるから、「まわりを見る指導」を心がけている。

城後 嶋本先生、運動習慣がない子や、運動能力が高くない子どもたちに対して、体育の授業や学校全体として取り組んでいる事例について教えていただきたい。

嶋本 本校の取り組みであるが、まず最初に子ども達が楽しんで運動できるように、グラウンドにランニングコースをつくった。ジグザグ等、コース自体にも工夫を施してみた。記録カードも配布し、目標をもって走るような手立てを用いた。達成感を味わえるようにである。この活動は強制したものではないのだが、多くの子どもが自主的に参加することができた。また、教師たちと楽しそうに走る姿も見られるようになった。

さらに、「宇宙まで歩こう！」というテーマで、万歩計を活用した取り組みも行っている。例えば、「ウルトラマンの身長は40m、歩数にして約80歩」のように、具体的な目標を提示してみた。すると、多くの子が参加し、中休みと昼休みだけで1万歩歩く子どもも出てきた。今後は、調べ学習を通して歩くことの大切さを知識として身に付けさせたい。

城後 具体的な取り組みを紹介していただいた。山本さんからは、遊びにくい環境ではあるものの、今でもできることについて、保護者の立場からヒントをいただきたい。

山本 最近の公園遊具には工夫されたものが増えてきている。親の世代が昔、木や川で遊びながら身に付けた動作等を、今の子どもたちにも体験させることができそうである。

ただ、やはり本当の木登りや虫取り等を通して自然の中で体を動かしてやりたい。そのためにも、危険なことに過敏な、最近の保護者の意識を変える必要を感じている。

城後 最近の大学生の中にも、深呼吸やおいしい空気の吸い方も知らない場合もある。季節を感じたり、体調を感じ取って運動したり育ってきていないようである。日常生活を通して育む必要がある。ここで、ご講演いただいた小林先生からも少しお話をいただきたい。

小林 先ほどの話題にも出た、子どもがなかなか自然体験をできないということだが、課題が多すぎるのではないだろうか。解決に向けては、地域ごとで連携してアクションを起こす必要があるのではないか。具体策を立てると、案外うまくいくものである。自信をもって取り組んでいただきたい。



(2) 【後半】「未来に向けて」

城後 3人のパネリストのみなさんに、それぞれの立場から、今後どのように取り組んでいくとよいとお考えかお話ししていただきたい。

白井 何に対してもそうなのだと感じているのだが、そのことに対して、自分がどれだけの準備ができていくということ子どもたちに伝えていくべきではないだろうか。ただ、やりなさいと言っても子どもはなかなか動き出さない。「自分から準備する子」を目指すことで、自然と体力の向上にもつながっていくのではないだろうか。

嶋本 学校での体育授業において、ルールや場の工夫を通して、「できる喜びや、わかる喜び」つまり、自信をもたせていきたいと考えている。調査の結果、「自分の体力に自信がある」と回答した子どもは、実際の総運動量も多いことがわかっている。「家に帰ってからもやりたい！」と子どもが感じてくれるような体育授業の構築を心がけていきたいものである。また、札幌らしさという面からも、学校が主体となってスキーや雪に親しむ活動をこれまで以上に重視していきたい。さらに、札幌にあるプロスポーツのよさに浸り、あこがれをもたせるような取り組みも進めていきたいと考えている。

山本 地域として、例えば、竹馬や缶蹴り等の体を使う昔遊びを子ども会やPTAが主体となって、恒常的に取り組めるように工夫するとよいと考えている。今の子どもたちは遊びのルールも知らない場合が多いので、その際、地域にいるお年寄りからルールや知恵を教えてもらうことも大切にするといいたいだろう。

また、子どもたちがゲーム機から卒業できるような工夫がこれから重要ではないだろうか。私たち大人が本気になってゲーム機よりもおもしろい遊びの探索や開発に取り組んでいくとよいと考えている。

城後 山本さんからは、地域・世代間交流の重要性について、嶋本先生からは、意欲が継続するような教材化について、白井さんからは準備の重要性についてお話をいただくことができた。

お三方からそれぞれの立場から熱く語っていただいた。本委員会は、小林先生からもご示唆いただいた通り、アクションを起こし、札幌の子どもたちの体力向上のために頑張っていきたい。
