子供たちの体力向上に向けて

校　長　佐々木　秀之

若葉の鮮やかな季節、五月晴れの日が続き、子供たちが元気に校庭で遊ぶ声が爽やかに響いています。そろそろ海や山が恋しい季節となり、太陽の光は夏を思わせるように照り付けるようになりました。

＊

	男子			女子		
	S52 年度 12 歳	H19 年度 12 歳	R4 年度 12 歳	S52 年度 12 歳	H19 年度 12 歳	R4 年度 12 歳
身長(cm)	142.6	145.6	↑146.4	144.8	146.8	↑148.1
50m走(秒)	8.7	8.9	↓8.9	8.9	9.2	↓9.2
ソフトボール投げ(m)	33.8	30.0	↓23.2	18.5	17.5	↓14.0

上の表は、児童・生徒体力・運動能力調査の東京都の平均値です。現在の子供たちと 40 年前の子供たちの結果を比較すると、50m 走・ソフトボール投げでは明らかに低下していますが、反対に身長は伸びています。体格が向上しているにもかかわらず、体力・運動能力が低下していることは、身体能力の低下が深刻な状況であることを示しているといえます。体力の低下傾向は、コロナ前と現在を比較しても明らかです。しかし、それは単に体力が落ちたということだけでなく、走り方やボールの投げ方など技術的な部分が習熟されていないとも解釈できます。

私たちが子供の頃は、海や川、山、野原、空き地、裏山などで走ったり・跳んだり・投げたり・捕ったり・打ったり・蹴ったり・泳いだり・滑ったりなどの運動の基礎となる類似の運動遊びをたくさん経験しました。ところがそのような時間・空間・仲間がなくなってしまったため、意図的に子供たちに様々な動きを経験させたり、体力を高めさせたりする必要があります。

現在の体力に関する認識の一部には、今の世の中は大変便利であり、電車や車があるから長い距離を歩けなくてもよいとか、重いものを背負わなくても車で運べばよいなど、交通機関が発達した現代では、体力はそれほど重要ではないという見方もあります。子供たちには、活力ある生活を支え、たくましく生きるために必要なものが「体力」であるという捉え方をさせたいと思っています。

＊

6 月には東京都の児童・生徒体力・運動能力調査があります。体調管理には十分注意した上で行ってまいります。子供たちだけに運動させようとしても、それは負担を強いるだけです。保護者の皆様とお子様が一緒に生活習慣を見直し、家族全員で「調和のとれた食事」「適切な運動」「十分な休養・睡眠」を実行することが、子供たちの健やかな成長につながります。保護者の皆様がお子様と一緒に生活習慣を見直す機会としていただきますよう、お願いいたします。