

# 子どもの体力低下をめぐる問題考察

21211029 市川理子 ([21211029ri@tama.ac.jp](mailto:21211029ri@tama.ac.jp))

## —要約—

今、現代の日本において問題となっていることが実在する。その問題とは、今ゲーム機の普及に伴いさらに、学歴社会、そして、少子高齢化社会と言われてる国である。この問題から屋外で遊ぶこどもが減少してきているという問題に着目した。このような問題が表れる原因において仲間・空間・集団がないという現状がある。さらに大人が遊びの本質的要素の知識を知っていない。今の親の問題から自分の子どもが大事！ゆとり世代？さとり世代も影響していて、心配する親が増えていると思う。

遊びに夢中が出来ない。時間が足りない。

要するに時間に限りがあるのではないかな？だから、遊びの中に楽しさが足りないという心残りが残っている。だから、屋内での大人が目に見える遊びをやると思う。だから、屋内でやる遊びが増える。いざ、屋外で遊ぼうと思ってもやり方が分からない。仲間がない。空間がないという問題が生じると思う。

さらに、子どもの運動能力は3、4歳～12と言われてている。

でも、このような問題を解決方法には正解がないことから考えることが難しい。

### 1、この問題の背景において（詳しく）

このようなことがある原因として、まず第一に考えることは、空間・仲間・場所がないことが一番の問題である。親が過保護。

安全性が不可欠になっている。

メジャースポーツしかやらせていない。

失敗するのが怖い。＝恐怖感を味わいたくない。

コミュニケーションの取り方を知ることができる。

心臓や肺などの機能や精神、情緒、社会性等、様々な能力の発達が互いに刺激合っている。

### 2、問題構造・背景

この問題が発生した問題構造として、社会全体の雰囲気とか親の教育の仕方が影響あるのではないかなと思う。そして、今のこども達が体の動かし方を1つのやり方しか知らない。体を動かすことは、投げる・蹴る・走るだけではないということを伝えきれていない。さらに、それを教える指導者がいない。安全性がない。スキンシップをけぎらいするこどもが多いのではないかなとかんがえる。遊びというのは考えれば考えればたくさんあるということを知らない。室内できる遊び＝ゲーム機だけではないということ。屋外でできる遊び＝走る、蹴るだけではない。考える思考が不可欠になっていることである。同じ遊びをした

がることである。

- ・ライフスタイル＝体を動かしていないと今後の成長に影響することがある。(生活習慣病という問題にも直面するとい問題がある。

### 3、解決方法の模索

- ・人を大切にする。
- ・体を動かすことは色々な観点から考えられる。(手遊び)
- ・音楽をかけながらスポーツを楽しむこと。

＝音楽を流すことで運動することの楽しさが分かりさらに、ただ体を動かしてるだけではなくリズムにのって体を動かすことができる。

- ・あと、野球に興味を持たせるために、選手が実際に立って試合している球場にキャンプで1泊するという事例がテレビで放映していた。このようなことをやることで少しでも体を動かすということに興味をもつのではないかと思う。

まずは、簡単な運動からすること

- ・かけっこ
- ・歩くこと
- ・じゃれ合い→前頭葉の発達に影響が大事。
- ・遊びの中には、手遊びという動作もある。手遊びは自動発声動作になる。そして、遊びをするということは考えること、自分でアレンジすること、勝手に遊びなんか自分で作ってしまえばいいのだ。

よく食べ、よく動き、よく眠る」(調和の取れた食事、適切な運動、十分な休養・睡眠)という健康3原則をふまえた基本的な生活習慣を身につけることも重要である。

そして、積極的に野外活動、自然環境を利用した遊びを行うこと。

相互作用→年上の子が年下の子に教えることこのようなことは、誰にでも役が回ってくること。その覚えた知識が段々と世代に受け継がれていく。コミュニケーションが大事。スポーツする人＝コミュニケーションができ新しい情報資源を共有ができるのであると考えそれで初めて仕事ができる人になるのではないか。

### 4、先行研究内容

スポーツする人＝コミュニケーションができ新しい情報資源を共有ができるのであると考えそれで初めて仕事ができる人になるのではないか？

そして、子どもを豊かにする条件を考えることである。安性・信頼性を保つことである。

遊ぶことは、ただ楽しむことが大事ではない。味わうこと・楽しみ・仲間作りが大事！子どもというのは、お母さんのおなかの中において初めて生まれた時から、生まれ持った社会性を持っている。自分で環境をもっている。

結果、今まで体を動かしていることから、認知症予防・生活習慣病の予防にもなる。そして、体を動かすこと＝頭使うことから、高齢になった時に認知症予防にもなる。だが、認知症にならない為には過去のことを思い出させる。体を動かすことにも考えるという脳が必要である。つまり、考えるということは、脳にとっても良いことである。