

子どもの体力低下問題に関する一考察

市川 理子 (21211029ir@tama.ac.jp)

1、研究概要

子ども体力低下に関する研究。

2、研究目的

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ことだからだ。

3、研究内容

今、現在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。

子どもの運動能力は3、4歳～12と言われてている。

体を動かすときは、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し合っている。

—背景—

このようなことがある原因として、私がまず第一に考えたことは、空間・仲間・場所・安全性がないことが一番の問題であると考えました。

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に影響あるのではないかと思う。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。スキンシップをけざらいするこどもが多いのではないかとかんがえる。

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う問題がある。)

私がこのような現状になったのは、e-sportsの影響なのだと考えた。(パワポ読む) このe-sportsの普及で現在骨折の発生率が30年前に比べて1.5倍～2倍に増えている。筋力や瞬発力・平衡感覚などが低下(子どもが転倒しやすいあるいは転倒した時の反射的な身のこなしが上手くいかないこと)

—解決方法—

①音楽をかけながらスポーツを楽しむこと。

②かけっこ・歩くこと・じゃれ合い

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、遊びというのは、考えることが重要。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

しまえばいいのである。

—結論—

「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。

スポーツするということは色々な人との交流があり、新しい情報資源を共有ができるのである。健康のため（肥満予防にもなる）ことについて特定する。