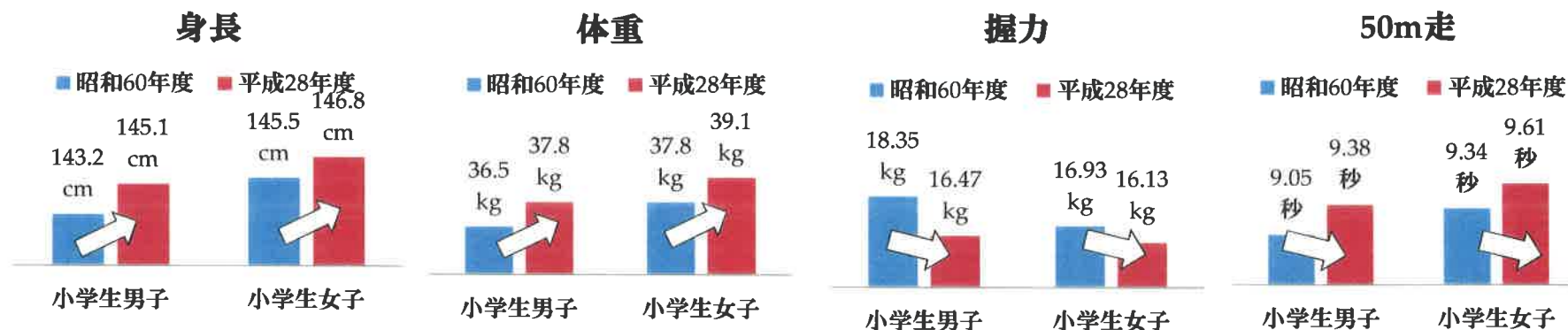


①子どもの体力と発達に関する調査

現代の子ども（平成28年度）と昔の子ども（昭和60年度）の身長と体重を比較すると、現代の子どもは身長が伸びており、体重も増えています。しかし一方で体力測定の結果を見ると、現代の子どもは昔の子どもより体力が低下していることが示されています。現代の子どもは体格は向上しているものの、様々な活動で重要となる体力が低下しているのです。



【図】体格に関する推移（文部科学省）

【図】体力テストの結果に関する推移（文部科学省）

体格と体力のギャップは、自身の体をコントロールすることができない子どもが増えていくという弊害を生じさせます。子どもの体力低下は、子どもたちが担う将来の社会から活力をうばうことにつながる、重大な社会問題なのです。

現代の子どもが抱える問題

子どもの体力低下の要因としては、子どもを取り巻く「3つの間（時間・空間・仲間）」の減少が挙げられます。

時間

テレビ・ゲーム等の室内遊びが増加し、外遊びなどの運動時間が減少しています。習い事や共働き世帯の増加によって、室内で過ごす時間が増加しています。



空間

都市化・自動車の普及により、子どもたちが自由に遊ぶ空間だった空き地や生活道路が減少しているため、遊びを含めた運動ができる環境が制限されています。

仲間

少子化の影響により、身近にいる子どもが減少し、仲間と遊ぶ機会が減少しています。仲間が少ないために、外遊びを考えることが難しくなり、テレビゲームなどの室内遊びが増加しています。

時間の確保、空間の確保、友だち・仲間を持つことが、子どもの体力向上につながります。

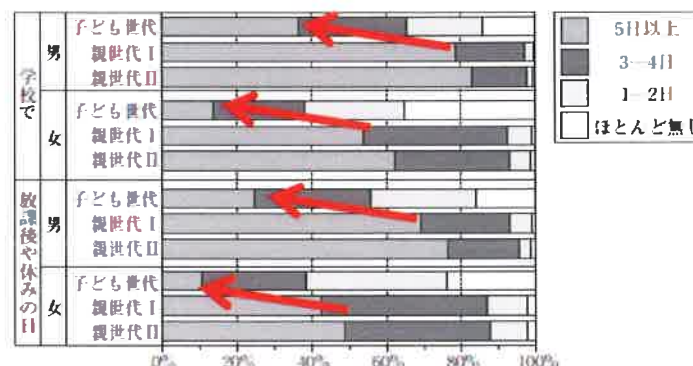
子どもの生活習慣病との関連

子どもが健やかに成長するためには運動・食事・睡眠のバランスを保つことが大切です。

【運動】

現代の子どもは、親世代と比較して外で体を使って遊ぶ時間が減少しています。

世代ごとに見た外遊びの日数



【図】村瀬浩二（2007）子どもの遊びを取り巻く環境とその促進要因：世代間を比較して。体育学研究, 52 : p.187-200.

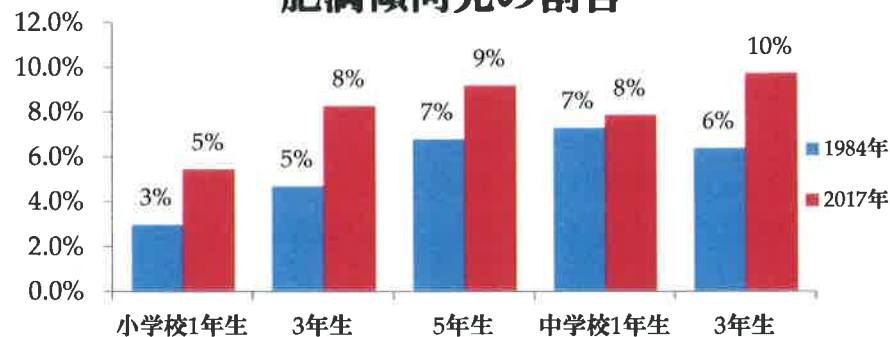
【食事】

現代の子どもは食生活の変化によって、肥満傾向児の割合が増加しています。

一方でやせ形の子どもが40年前のおよそ3倍に増えているという問題もあります。

肥満や過度なやせは、子どもであっても病気やけがにつながる危険性を高めることとなります。

肥満傾向児の割合



【図】平成28年度学校保健統計調査報告書（2017）文部科学省