

第

4

章

## 調査結果に関する考察

## 歩数調査結果について

国立健康・栄養研究所健康増進研究部  
エネルギー代謝研究室長 田中 茂穂

### 1 小学生

#### (1) 一日当たりの歩数

各学年における平日の歩数は、男子で約 13,300 歩/日～14,000 歩/日、女子で約 10,000 歩/日～11,500 歩/日となっており、各学年で 2,000 歩/日～3,000 歩/日程度の性差がみられた。女子においては、1～3 年生の 11,000 歩/日台から 6 年生の 10,000 歩/日弱と、学年が上がるとともにわずかながら歩数が少なくなる傾向がみられた。男子の場合、その傾向は弱かった。

土曜日や日曜日・祝日をまとめた休日については、平日と比べ、男子で 3,000 歩/日～4,000 歩/日、女子で 2,000 歩/日弱～3,000 歩/日程度、歩数が少なかった。また、平日の歩数の標準偏差がおおよそ 4,000 歩/日前後、女子でおおよそ 3,000 歩/日前後であるのに対し、休日の歩数の標準偏差は、それぞれ 6,000 歩/日前後と 4,000 歩/日前後であった。休日は、平日と比べて調査日数が少ないため、標準偏差が大きくなりやすい点は考慮する必要があるが、休日の方が個人間差が大きい可能性がうかがえる。

一日当たりの平均歩数は、男子で 12,000 歩/日台、女子で 10,000 歩/日前後で、歩数の分布に大きな歪みはみられなかった。男子の場合、一日当たりの平均歩数が 15,000 歩/日を越える児童は 25% 前後、10,000 歩/日を下回る児童は 15～30% 程度であった。一方、女子の場合は、15,000 歩/日を越える児童は 5% 前後未満であったのに対し、10,000 歩/日を下回る児童はおおよそ 1/3～2/3 で、学年が上がる方が、歩数の少ない児童の割合が大きくなっていった。

#### (2) 平日の時間帯ごとの歩数

男女のいずれの学年においても、登校時の歩数男女のいずれの学年においても、登校時の歩数は 2,000 歩/日台であった。それに対し、校内活動時(登校から下校まで)は男子で 5,000 歩/日前後、

女子で 4,000 歩/日前後、放課後活動時(下校から就寝まで)は男子で 6,000 歩/日前後、女子で 4,100 歩/日～5,500 歩/日の間であり、男女差がみられた。また、登校時に比べて、校内活動や放課後活動時の歩数の方が多く、放課後活動時の歩数は登校時の 2 倍以上で、一日の中で最も大きな割合を占めていた。歩数増加においては、校内活動に加え、放課後活動時も重要ではないかと考えられた。

### 2 中学生

#### (1) 一日当たりの歩数

平日の歩数は、男子の 1・2 年生は 10,000 歩/日強、3 年生で約 8,800 歩/日となっており、約 3,000 歩/日かそれ以上、小学生より少なくなっていた。また、3 年生の歩数が少なくなっていた。女子においても、1・2 年生で 9,000 歩/日前後なのに対し、3 年生で約 7,700 歩/日となっており、男子ほど差は大きくないものの、小学生より少ない傾向及び 3 年生で少ない傾向がみられた。

休日の歩数については、平日と比べ、男子で 1,000 歩/日強、女子で 1,000 歩/日程度、少なかった。また、平日の歩数の標準偏差がおおよそ 4,000 歩/日前後、女子でおおよそ 3,000 歩/日前後であるのに対し、休日の歩数の標準偏差は、それぞれおおよそ 6,000 歩/日前後と 4,000 歩/日弱～5,000 歩/日前後であった。

一日当たりの平均歩数は、男子で 1 年生の約 10,500 歩/日から 3 年生の約 8,400 歩/日、女子で 1 年生の 9,200 歩/日から 3 年生の 7,400 歩/日となっており、歩数の分布に大きな歪みはみられなかった。男子の場合、一日当たりの平均歩数が 15,000 歩/日を超える生徒は 1 年生男子で約 15%、女子で約 10%、10,000 歩/日を下回る生徒は 1 年生男子で約半数、女子で 2/3 で、学年が上がる方が、歩数の少ない生徒の割合が大きくなっていった。

#### (2) 平日の時間帯ごとの歩数

登校時の歩数は、男女とも 2,000 歩/日前後であった。それに対し、校内活動時は、男子で 3,500 歩/日前後、女子で 2,500 歩/日強であった。また、放課後活動時は、男子で約 3,800 歩/日(3 年生)～約 5,000 歩/日(1 年生)、女子で約 3,400 歩/日(3

年生)～約4,400歩/日(1年生)であり、校内活動・放課後活動とも男女差がみられた。また、登校時と比べて、校内活動や放課後活動時の歩数の方が多く、放課後活動時の歩数は登校時の2倍以上で、最も大きな割合を占めていた。

### 3 高校生

#### (1) 一日当たりの歩数

平日の歩数は、男女とも9,000歩/日前後であった。また、顕著な性差・学年差はみられなかった。

休日の歩数については、男子の2年生が約8,000歩/日であったのを除くと、いずれも6,000歩/日台であり、男子の2年生以外では、平日と比べ2,000歩/日～3,000歩/日程度、少なかった。また、男子の3年生を除くと、平日の歩数の標準偏差より、休日の方がやや大きくなっていった。土曜日や日曜日・祝日の間で、大きな差はみられなかった。

歩数の分布に大きな歪みはみられず、一日当たりの平均歩数が15,000歩/日を越える生徒は男子でおおよそ5～15%、女子で5%前後未満、10,000歩/日を下回る生徒は男子で70%台、女子で80%弱であった。

#### (2) 平日の時間帯ごとの歩数

登校時の歩数は、男女とも2,000歩/日台であった。それに対し、校内活動時は、男子で3,000歩/日前後、女子で2,500歩/日前後であった。また、放課後活動時は4,000歩/日前後であり、高校1・2年生の男子では、中学生より少なくなっていた。

### 4 全体を通じた現状と課題

Tudor-Lockeらのレビュー(2011)によると、英語で発表された世界各国のデータから、小学生年代の男子で12,000歩/日～16,000歩/日、女子で10,000歩/日～13,000歩/日、中学～高校生年代で、8,000歩/日～9,000歩/日程度まで減少するのが標準と考えられるという。一方、2000年以降に日本人を対象として加速度計式の歩数計を用いて報告された値も、それに近い値となっている(田中ら、2010)。今回得られた各性・学年別の値も、これらと同様であった。国内及び国際的にみて標準的な値であると考えられる。尚、国内で報告された100人以上の小学生の集団におけるデータによると、1980年代の歩数は、男子約18,000歩/

日～21,000歩/日、女子約14,000歩/日～17,000歩/日で、その後、減少する傾向にある(小林ら、2008)。ただし、今回の調査はポケットインタイプのヤマサ・EX-200を使用しているが、これまでの報告の大部分は、腰装着タイプの他機種が使用されている。歩数計の違いによって、20%程度の差が生じるので、こうした歩数計の機種をはじめ、調査方法の違いに注意する必要がある。

東京都では、目標とする歩数を15,000歩/日としている。しかし、小学生男子が20%前後で、それ以外の集団では10%前後かそれ以下と低かった。15,000歩/日という目標は絶対的な基準に基づくものではないので、性や年齢を考慮した現状に基づく目標値の設定が必要ではないかと考えられる。

なお、男子における平日の歩数は、小学校6年生と中学1年生の差が約2,400歩/日もみられた。そのうち約2/3に相当する約1,600歩/日が校内活動時の差であり、小学校から中学校に入って、特に校内活動が減少することが示唆された。また、中学3年生の歩数が少ない傾向がみられ、受験の影響がうかがわれた。小学6年生や高校3年生については、明確な低下はみられなかった。

また、小学生をはじめ、いずれの学年においても、放課後活動時の歩数が最も多くなっていた。下校(通学)以外の様々な活動(遊び、習い事など)により歩数が多くなっていたと考えられる。そのため、身体活動の増加を目指すにあたっては、校内活動に加え、放課後活動時も重要であると考えられた。

### 文献

- 1) Tudor-Locke C, et al. How many steps/day are enough? For children and adolescents. *Int J Behav Nutr Phys Act*: 8: 78, 2011.
- 2) 田中千晶ら. 子どもにおける身体活動量の評価. *体育の科学*: 60: 389-395, 2010.
- 3) 小林博隆ら. 生活活動の運動量. *子どもと発育発達*: 6: 81-86, 2008.
- 4) 東京都教育委員会. 子供の体力向上推進本部 総合的な子供の基礎体力向上方策 第1次推進計画. 2010.

## 質問紙調査結果について

東京医科大学公衆衛生学講座准教授  
井上 茂

### 1 小学生

#### (1) 登校

登校で歩いている児童ではその平均時間が10-13分間程度だった。学年、性別によって歩行時間の平均値が異なるのは、学年によって歩行速度が異なることが一因と考えられる。小児の身体活動推奨値が1日60分以上であることを考えると、毎日登下校で20-26分間（上記の数字の往復分）歩いていることの意義は大きい。小学校の統廃合に伴い、スクールバス等を利用した登校が増えていく可能性があるが、登校を身体活動の機会と考えてアクティブな登校を維持、推進するという視点を持つ必要がある。

#### (2) 休み時間

休み時間に体を動かす遊び・活動をする児童は男子で75-91%程度と高かったが、女子では38-83%であり、特に高学年の女子において低い割合だった。高学年女子では休憩時間の使い方が身体活動を伴う活動から、身体活動を伴わない活動に変化していく傾向があるものと考えられた。歩数調査では、休み時間を活動的に過ごす児童の方が500-1,000歩程度、学校で過ごす時間帯の歩数の多いことが明らかとなっている。休み時間に体を動かす機会を作ることが身体活動、健康の維持につながるものと考えられる。

#### (3) 放課後

放課後に運動やスポーツの習い事をしている児童の割合は男子で62-78%、女子で45-61%と比較的高い割合だが、6年生男子、5年生、6年生女子ではやや割合が低下する。放課後に運動したり、体を動かしたりする場所は各学年、男女とも「公園・広場」「家の中や庭」「道路」の順だった。児童の身体活動の維持・増進のために、これらの場所へのアクセスを確保すること、安全性を高めることが重要であることが示唆された。家の周りに一緒に遊べる友達がいるかどうかについては75-80%程度が「大勢いる」「少しいる」と回答したが、15-25%程度が「あまりいない」と回答

した。歩数調査では自宅周辺に友達が「あまりいない」児童で歩数の少ないことが明らかとなっている。今後、少子化、習い事等のために、遊び友達の確保が困難になる状況も考えられるが、学年を超えた友達関係の推進、友達を探すことができる自宅周辺の身近な遊び場の確保等がその対策として考えられる。

### 2 中学生

#### (1) 登校

登校で歩いている生徒ではその平均時間が15分間程度だった。身体活動推奨値が1日60分以上であることを考えると、毎日登下校で30分間程度（上記の数字の往復分）歩いていることの意義は大きい。通学は身体活動の良い機会と考える視点が重要である。

#### (2) 休み時間

休み時間に体を動かす遊び・活動をする生徒は男子で30%程度、女子で5-10%程度だった。これは、小学生と比較して非常に低い数値である。このことより、中学生では休み時間の過ごし方が変化すること、身体活動を伴う遊びや運動はあまり行わないことがわかる。これを補う意味で体育、部活動は身体活動の機会として重要と考えられる。

#### (3) 放課後

放課後に部活動やスポーツの習い事をしている生徒の割合は男子で29-89%、女子で21-78%だった。傾向としては3年生で大きく低下すること、女子では男子と比較してやや低いことが挙げられる。健康の観点からは、3年生、部活動を行っていない生徒で、身体活動の機会をどう確保するのが重要な課題である。放課後に運動したり体を動かしたりする場所は、男子では「公園・広場」と回答する者が多かったが、女子では「公園・広場」と回答する者の割合が大きく低下し、運動したり体を動かしたり「しない」とする者の割合が高かった。

### 3 高校生

#### (1) 登校

登校で歩いている生徒ではその平均時間が20-30分間程度だった。身体活動推奨値が1日60分以上であることを考えると、毎日登下校で40-60分間（上記の数字の往復分）歩いていることの意義は大きい。

通学が身体活動の良い機会となっている。

## (2) 休み時間

休み時間に体を動かす遊び・活動をする生徒は男子で4-17%、女子で1-6%程度だった。これは、小学生、中学生と比較して非常に低い数値で、休み時間の過ごし方が異なっている。休み時間に身体活動が行われる可能性は低く、体育、部活動は身体活動の機会として重要と考えられる。

## (3) 放課後

放課後に部活動やスポーツの習い事をしている生徒の割合は男子で10-82%、女子で8-72%だった。傾向としては中学生と同様に3年生で大きく低下すること、女子では男子と比較してやや低いことが挙げられる。健康の視点からは、3年生、部活動を行っていない生徒で、身体活動の機会をどう確保するのが重要な課題である。放課後に運動したり体を動かしたりする場所は、1年生、2年生男子では「公園・広場」と回答する者が多かったが、3年生男子、1-3年生女子では運動したり体を動かしたり「しない」とする者の割合が高かった。

## 4 日常生活活動と歩数の関連

学校の休み時間を活動的に過ごすかどうか、放課後に運動やスポーツの習い事あるいは部活動をしているかどうか、家の近くに一緒に体を動かしたり運動できる友達が勢いるかどうか、放課後を活動的に過ごすかどうか、は小学生、中学生において1日平均歩数と関連していた。活動的に過ごす者は、各性別、学年の平均値でおおよそ1,000歩から2,000歩程度活動的だった。高校生ではこの関連は明らかでなかった。自宅近くの友達と歩数の関係について、時間帯別の歩数を検討してみると、1日平均歩数の違いに最も大きく影響しているのは放課後歩数であった。

本分析には、①横断的検討で、因果関係を示すには限界があること、②ある時間帯に活動的な者は他の時間帯にも活動的である可能性があり、それぞれの日常生活活動の寄与の大きさを検討するには、更に詳細な分析(多変量分析)が必要なこと、③激しい運動中に歩数計を外していた可能性があり体育・部活動等における歩数が過小評価されていた可能性があること、などの限界点がある。しかし、休み時間の活動、放

課後活動、友達などが、特に小中学生において身体活動増進のカギになることを示唆するものと考えられた。

## 歩数調査結果と体力・運動能力 調査結果の関連について

千葉工業大学工学部教育センター体育教室助教  
引原 有輝

### 1 小学生

#### (1) 1日の平均歩数と体力合計点との関係

小学生では、1年生女子を除き1日の平均歩数と体力合計点との間に統計的に有意な関係がみられる。概して、両者の関係は女子よりも男子の方で強固な傾向にある。特に4年生と6年生の中高学年で相関係数が0.20を超えており、やや目立つ。一般的に、男子では学年が進むにつれて、スポーツクラブへの加入者率が顕著に増加することがわかっている。このような運動やスポーツを含めた日常活動の過ごし方に大きな個人差が生じたことが、中高学年の男子における両者の関係を顕在化させたのではないかと推察される。

さて、このような相関分析ならびに回帰分析に基づいた検討の利点として、例えば4年生の男子がA段階（総合得点が59点以上）に到達するためには、およそ14,000歩の1日の平均歩数を、2年生の女子がA段階（総合得点が47点以上）に到達するには、およそ10,000歩の1日の平均歩数を確保したいなど、身体活動の目標値（目安）を設定しやすいことがある。ただし、散布図からもわかるように、ばらつき（個人差）が非常に大きいため、目標歩数に到達したら、必ず体力合計点が向上するという単純な理屈にはならないことに留意しなければならない。

#### (2) 総合評価別にみた平均歩数について

総合評価別に1日の平均歩数をみると、学年や性を問わず、体力判定が1ランク下がるごとに平均歩数も減少している。一部の学年や性で、A段階群とB段階群で、あるいはD段階群とE段階群で平均歩数に逆転現象が起きているものの、体力判定の上位群ほど歩数も多いという見方をしてよいだろう。特に、男子では学年が上がるにつれてその傾向が顕著になっている。また、いずれの

学年においてもA段階群の平均歩数は13,000歩～14,000歩と近似しているが、E段階群の平均歩数は進級に伴って徐々に減少し、6年生では10,000歩を下回っている点の特徴である。特に、6年生における両群の差異はおよそ4,000歩で最大値となっている。また、校内活動時と放課後活動時の平均歩数に着目してみると、男子では1年生を除き、両時間帯ともに総合評価が1ランク下がるごとに平均歩数も減少している傾向にあるが、特に、放課後活動時でその傾向が顕著になる学年が目立つ。一方、女子では、校内活動時においてはA段階群の平均歩数が必ずしも高値を示すとは限らず、E段階群が他群よりも高値を示している学年も目立つ。しかし、放課後活動時にはA段階やB段階の上位群の平均歩数が、他群よりも高値を示している。ただし、女子では総合評価群間での平均歩数が近似傾向にあることは、男子の傾向とは異なる点である。これらの調査結果は、身体活動量の差が体力合計点の差となって表れていることを端的に示しているグラフと言えるが、体力合計点が低いこと、言いかえると運動やスポーツを苦手とすることが、身体活動に対して消極的になっているという可能性も含んでいる。

### 2 中学生

#### (1) 1日の平均歩数と体力合計点との関係

中学生では、いずれの学年でも男女ともに、1日の平均歩数と体力合計点との間に統計的に有意な関係がみられる。特に、女子では小学校期、あるいは男子と比較しても相関係数が高値（中1女：0.25、中2女：0.27）を示している点の特徴である。運動部への加入の有無が、平均歩数や体力合計点に強い影響を及ぼしていると考えられるが、「1日の平均歩数が多い生徒は体力合計点も高い」という関係が明確に示されたことは、体力向上を見据えた学校での生活指導において、意義のある結果と考えられる。なお、男女とも3年生で相関係数が、他の学年よりも若干低値を示しているが、受験期間の影響により両者の関係が不鮮明になったものと推察される。

さて、1日の平均歩数と体力合計点との関係に基づいて1日の目標歩数を試算すると、A判定に到達

するために、男子では少なくとも11,000歩～12,000歩、女子では10,000歩という目標値（目安）が設定できる。ただし、散布図からもわかるように、ばらつき（個人差）が非常に大きいため、目標歩数に到達したら必ず体力合計点が向上するという単純な理屈にはならないことに留意しなければならない。

## （2）総合評価別にみた平均歩数について

総合評価別に1日の平均歩数をみると、学年や性を問わず、総合評価が1ランク下がるごとに平均歩数も減少している傾向にある。一部の学年や性で、総合評価と平均歩数に逆転現象が起きているものの、総合評価の上位群ほど歩数も多いという見方は小学校期と同様である。特に、2年生の男子と1年生の女子では、A段階群とE段階群との間におよそ4,000歩の差異が生じている。さらに、1、2年生の校内活動時と放課後活動時の平均歩数に着目してみると、男子では校内活動時、放課後活動時ともに、A段階群とE段階群との間におよそ1,500歩～3,000歩の差異がみられ、中でも校内活動時におけるA段階群の歩数が他群よりも突出している点が特徴である。女子では、男子同様に放課後活動時で、A段階群とE段階群との間におよそ1,500歩の差異がみられるが、校内活動時には両群間に男子ほどの差異はみられない。この調査結果に基づくと、1日の平均歩数の差異が生じる時間帯は、男子では校内活動時（特に休み時間）と放課後活動時の両方が、女子では放課後活動時があげられ、これらの時間帯の過ごし方の工夫が体力づくりのきっかけになると考えられる。

## 3 高校生

### （1）1日の平均歩数と体力合計点との関係

高校生では、いずれの学年でも男女ともに、1日の平均歩数と体力合計点との間に統計的に有意な関係はみられない。他の学校期とは異なり、その関係がみられにくい要因の1つには、運動やスポーツの実施頻度が必ずしも平均歩数の多寡を決定していないことが考えられる。今回の調査に基づくと、1年生、2年生の運動やスポーツの習い事を行っている者の割合は、男子では80%を、女子で

は60%を超えていることがわかっている。しかし、1日60分以上の運動時間を有している者とそうでない者の平均歩数を比較すると、後者の方が高値を示している現状にある。確かに、高校生になると、運動の実施以外にも学校への通学時間が長くなったり、電車やバスを乗り継いで通う塾や習い事への時間が加わったりなど、他の学校期よりも日常生活での行動範囲が広がる。そのため、運動の有無にかかわらず、別の要因で歩数の増えることが考えられるので、運動実施状況が平均歩数に反映されにくかったと推察される。したがって、特に高校期では、歩数の調査だけでなく、どのような活動内容（強度、時間、頻度）であったかを併せて調査する必要があると考えられる。また、体力・運動能力は、即時的に変化するものではない。現在の日常生活だけでなく、小学校期や中学校期からの体力値や日常生活の過ごし方（運動やスポーツの実施状況も含む）が、高校期の体力・運動能力に影響していると考えるのが自然であろう。これらの点が、高校期の平均歩数と体力合計点との関係を不鮮明にさせた要因ではないだろうか。

### ● 今回の調査で明らかになったこと

- 1 小学校期および中学校期での体力向上の取組において、1日の平均歩数と体力合計点との関係が、1日の身体活動の目標値（目安）を設定する上での重要なデータになったこと。
- 2 身体活動の目標値を設定する際には、学校期、性別を考慮する方が現実的であること。その点から、15,000歩という目標値には幾分か見直しがなされても良いかもしれないこと。
- 3 体力向上の取組において日常生活改善のターゲットとなる時間帯が明らかになったこと。すなわち、小学校期および中学校期ともに、総合評価の上位群と下位群の平均歩数の差異は、男子では休み時間と放課後において、女子では放課後において顕著であったこと。
- 4 高校期では、1日の平均歩数と体力合計点との関連はなく、運動の実施状況が、1日の平均歩数に反映されにくいこと。そのため、歩数調査だけでなく、どのような活動内容（強度、時間、頻度）を実施したかを併せて調査する必要があること。

## 今後の課題

山梨大学教育人間科学部教授  
中村 和彦

本調査の分析結果から、児童・生徒が運動量を増大させ、体力・運動能力を向上させていくためには、今後以下のような課題に取り組むことが必要であると考えられる。

### 1 学校体育（体育科・保健体育科の授業）の充実

新学習指導要領において、「体力・運動能力の向上」に関する内容には大きな改善がみられている。

小学校体育科においては、体力・運動能力の低下及び運動実施状況の二極化傾向を踏まえ、「体づくり運動」領域を低学年から実施することになり、6学年全ての学年で指導することとなった。このうち低学年の「体づくり運動」領域の内容は「体ほぐしの運動」と共に「多様な動きをつくる運動遊び」で、また中学年では「多様な動きをつくる運動」で構成されている。

中学校保健体育科においては、多くの領域の学習体験をもとに、生徒一人一人に適した運動を選択できるように、第1学年及び第2学年を通じて全ての運動領域を必修化した。また、「体づくり運動」領域の「体力を高める運動」において、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動を組み合わせることで計画的に取り組む指導の重要性が示されている。

高等学校保健体育科においては、スポーツや運動の種目選択を保証し、生涯スポーツに持ち越すことを目指して、運動やスポーツの楽しさや喜びを深く味わえるようにすることが重視されている。

中学校・高等学校を通じて、生徒自身が「体づくり運動」の意義や行い方、運動の計画の立て方を理解し、運動の取組を工夫できる能力の育成、すなわち自分の適性に見合った体力・運動能力つくりのプログラムを作成し、実践することを目指している。

また運動実践と併せて、保健学習、保健指導の中での規則正しい食事、適度な睡眠の確保など、基本

的生活習慣の改善に向けた取組も必要である。健康に関する知識を身に付け、子供達が自己の生活の中でその認識を深めていくことが望まれる。

学校体育は、全ての児童・生徒が経験する教育の機会であり、一定の運動量の確保が可能であるとともに、発達の段階に応じた望ましい運動実践の理解と具体的な実践方法を身に付けることができる。したがって、運動量の確保を目指した教材の研究と共に、本調査で用いた歩数計の活用などによる明確な授業評価をもとにした学校体育の充実を図ることが重要であると考えられる。

### 2 始業前・業間・昼休み等における取組

学校体育の充実と並行して、教科以外においても、運動量を確保し、体力・運動能力の向上に向けての実践を充実させていくことも重要な課題である。

学習指導要領「総則」第1教育課程編成の一般の方針には、「学校における体育・健康に関する指導は、児童・生徒の発達の段階を考慮して、学校の教育活動全体を通じて適切に行うものとする。」と記され、特に、体力の向上に関しては、小学校の体育科・中学校及び高等学校の保健体育科の時間にとどまらず、様々な機会を用いた実践が重要である。

本調査結果からも、登下校時における運動量の確保の必要性が示唆されている。特に今後増加が予想される小学校におけるバス通学等による登下校時の運動量の減少を最小限にとどめることも重要な課題である。例えば、学校から一定の距離をおいた地点でのバスの乗降等の工夫が必要であると考えられる。

また始業前・業間・昼休み等に、発達段階に応じて、運動遊びやスポーツを実施する時間を設定することは、運動量の確保と共に、児童・生徒のコミュニケーションづくりにも大きな効果をもたらすものと思われる。その際、学校体育での指導内容が、始業前・業間・昼休み等の運動遊びやスポーツの実施の基盤となる必要があると考えられる。体育・保健体育での実践が始業前・業間・昼休み等の取組と連動することによって、授業内容の日常化・生活化につながり、結果として運動習慣の定着による運動量の増大を見込むことができる。

さらに、体育的行事の改善による運動実践の見直し



も重要な課題である。

### 3 放課後における身体活動の充実

本調査の結果から、児童・生徒の放課後における身体活動による運動量が、1日の運動量の中で大きな割合を占めていることが明らかになった。また学校での活動に比べ、放課後の運動量には個人差が存在することも示された。すなわち、放課後において運動遊び、スポーツ少年団等の運動・スポーツ活動、運動部活動等を積極的に実施している児童・生徒と、身体活動をほとんど実施していない児童・生徒との二極化の存在が明らかになった。

現状を鑑みると、放課後に運動・スポーツ活動に参加している児童・生徒の多くは、運動が得意であり、運動が好きな子供である。今後の課題として、「運動の苦手な児童・生徒」や「運動の嫌いな児童・生徒」が参加できるような運動遊びやスポーツ活動の受け皿を学校以外にも確保していくことが重要であると思われる。欧米ではすでに、放課後に「運動の苦手な児童・生徒」や「運動の嫌いな児童・生徒」を対象とした運動遊びやスポーツ活動が積極的に実践され、体力・運動能力の向上に効果をあげている事例が多くみられている。

具体的には、小学校低・中学年では、仲間とともに、屋内・屋外において様々な運動遊びを自発的に実施できるような運動クラブや学童クラブの設置が課題である。

また小学校高学年では、学校とスポーツ少年団や総合型地域スポーツクラブ等の連携をもとに、競技性を追求するのではなく、多くの児童が運動・スポーツ活動に積極的に参加できる体制づくりが必要である。

さらに中学校・高等学校では、運動部活動への積極的な参加や、家族ぐるみでの総合型地域スポーツクラブ等の活動への参加などを通して、できる限り多くの種類の運動やスポーツを経験できるようにすることが重要である。その際、先にあげた学校体育の内容を日常化・生活化する取組との連携が重要であると考えられる。

### 4 家庭・地域と連携した取組

児童・生徒は、学校・家庭・地域という3つの居場所を土台にして成長している。子供が健やかに育つて

いくために、どれも欠くことのできない大切な育ちの場であるといえる。したがって学校は、家庭・地域との連携を図りながら児童・生徒の日常生活における実践を促していくことが必要である。

特に土曜日・日曜日における身体活動を伴う運動遊びや運動・スポーツの機会の充実によって運動量を増大させ、体力・運動能力の向上に取り組んでいくことが重要である。

そのためには、学校が保護者や地域住民に対し積極的に情報を発信し、具体的な取組を提案し、PTA、スポーツ少年団、総合型地域スポーツクラブ、青少年育成団体等の理解や協力を得ながら、「学校・家庭・地域」が一体となった運動習慣の改善を図ることが重要である。取組の趣旨や内容、成果について説明し、信頼関係を築いていくことも、今、学校に求められる重要な課題であると考えられる。

### 5 課題を達成するための3つのポイント

以上のような取組を展開し、課題を達成していくために、以下のような3つのポイントを挙げるができる。

統一性：課題の重要性を認識し、目的意識を統一化して取り組むこと。

構造化：取組を構造的にとらえ、関連させながら、学校・家庭・地域全体で児童・生徒を支えていくこと。

継続性：取組の成果を客観性のある指標で的確に評価しながら、継続的に実施していくこと。

健やかな子供を育むために、それぞれの学校や地域の特性を活かし、子どもの発達段階に応じて、目指す子供像や目標とする指標を設定したうえで、取組を計画し、実践していくことが重要である。