

子どもの体力の現状

文部科学省が行っている「体力・運動能力調査」によると、子どもの体力・運動能力は、昭和60年ごろから現在まで低下傾向が続いています。現在の子どもの結果をその親の世代である30年前と比較すると、ほとんどのテスト項目において、子どもの世代が親の世代を下まわっています。一方、身長、体重など子どもの体格についても同様に比較すると、逆に親の世代を上回っています。

このように、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。また、最近の子ども達は、靴のひもを結べない、スキップができないなど、自分の身体を操作する能力の低下も指摘されています。

子どもの体力の低下は、将来的に国民全体の体力低下につながり、生活習慣病の増加やストレスに対する抵抗力の低下などを引き起こすことが懸念され、社会全体の活力が失われるという事態に発展しかねません。



身長・基礎的運動能力の比較

	男子		女子	
	親の世代	今の子ども達	親の世代	今の子ども達
身長 (cm)	142.8	145.3(↑2.5)	145	146.9(↑1.9)
50m走 (秒)	8.8	8.9(↓0.1)	9.0	9.1(↓0.1)
ソフトボール投げ (m)	34.8	28.4(↓6.4)	20.8	16.7(↓4.1)

※親の世代は昭和56年度の11歳(さい)、今の子ども達は平成25年度の11歳(さい)
※全国平均値は小数点以下第2位で四捨五入しています。

子どもの体力低下の原因

子どもが運動不足になっている直接的な原因として次の3つをあげることができます。

1. 学校外の学習活動や室内遊び時間の増加による、外遊びやスポーツ活動時間の減少
2. 空き地や生活道路といった子ども達の手軽な遊び場の減少
3. 少子化や、学校外の学習活動などによる仲間の減少

今日の社会においては、屋外で遊んだり、スポーツに親しむ機会を意識して確保していく必要があります。特に保護者の皆様子どもを取り巻く環境を十分に理解し、積極的に体を動かす機会を作っていく必要があります。

また、「よく食べ、よく動き、よく眠る」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り、そのためには家庭における保護者の積極的な関わりが不可欠となります。



週3日以上、運動やスポーツを実施する子どもの割合(%)の比較

	男子		女子	
	親の世代	今の子ども達	親の世代	今の子ども達
	63.2	63.5(↑0.3)	56.1	36.3(↓19.8)

※学校での体育の授業を除く

※親の世代は昭和56年度の11歳、今の子ども達は平成25年度の11歳



このイベントは、体力増進と健康意識を高めるとともに、子どもたちにスポーツの楽しさと喜びを体験してもらうことを目的として開催します。



第1回 スポーツレクリエーションフェスティバル

2015 in 県営松阪野球場

～野球場は広いぞー！家族みんなで身体を動かそう！～

随時体験10:00～15:00	特別イベント
■ゆるきゃら集合&触れ合い 早寝早起き隊やごみゼロのゼロ吉くんなど、県内のゆるきゃら15体が遊びに来るよ！	■キッズはじめての野球体験 ①10:30 ②13:30 ※対象：小学生 投げて・打って・走って！ベテラン指導者が教えてくれるよ！
■レクリエーショングッズ体験 ディスクゲーム・釣りゲーム・マンカラゲームなど、大人の方も楽しめるよ！	■キッズはじめてのサッカー体験 ①11:00 ②14:00 ※対象：幼児～小学生 天然芝の上でサッカーをしよう！現役選手が来てくれるよ！
■物品販売(食品・レクグッズ) たいやき・サンドウィッチ・おにぎり・焼き菓子・飲料等販売予定！レクグッズの販売もあるよ！	■ほうさい運動会 13:00～防災を取り入れた競技で子どもから大人まで楽しく防災を学ぼう！

11/22
日曜日

10:00 ▶ 15:00 (最終受付14:30)

場所：松阪市立野町1370中部台運動公園内

三重県営松阪野球場

入場料：無料(当日自由参加)

幼児～大人までご家族で参加できます！
観戦席で自由にくつろぐ事もできます！

協力：三重県軟式野球連盟松阪支部

ヴィアティン三重

