

研究ノート

子どもの運動やスポーツの現状と大人に求められる課題についての検討

中西 一弘

(受理日：2022年1月12日)

Examination of the Current Situation of Children's Exercise and Sports
and the Challenges Required of Adults

Kazuhiro NAKANISHI

要旨

本稿は、子どもの運動やスポーツの現状、子どもの権利擁護や健全な発育・発達に資するための環境や教育などに関する現状と問題、子どもを取り巻く指導者や保護者など、大人に求められる役割等について検討した。

子どもの運動やスポーツに関して、我が国の保育・教育機関では、健全な発育発達や幼児期・学童期の健康、さらに生涯にわたる健康の維持増進を視野に、十分からだを動かすことや運動を楽しむ習慣を身に付けることが健康増進に資するといった考え方を啓蒙していた。また、特に幼児期では「遊び」、学童期では、「スポーツを楽しむ」ことが強調されていた。

子どもの運動やスポーツの現状としては、社会構造の変化や、利便性の向上などによって子どもの遊びや運動の機会が失われ、子どもの運動不足により、生涯にわたる健康づくりを阻害することが危惧されていた。このような現状を受け、国や地方自治体、民間団体等などによる、子どもの運動やスポーツのための環境づくりや仕組みづくり、指導者やボランティア等の人材育成など、積極的な活動が展開されてきていた。

一方、大人主導の「勝つためのスポーツ」によって、「遊び」を奪われ運動不足を強いられる子どもと、競技スポーツに打ち込み、過度の練習をする子どもの二極化が生み出されていた。

本来、子どもが熱中し楽しむべき、主体的で創造的な楽しい遊びは失われ、技術や勝ちにこだわる指導を受けながら、「辛さに耐えて頑張っている子ども」と「運動が嫌いになった子ども」という不幸な二極化が生み出されていたのであった。さらに、学童期の競技スポーツにおいては、過酷な練習をしている子どもが深刻なスポーツ障害を多発していた。

さらに、子どものスポーツの場では、体罰が存在し、これには、指導者の問題のみならず、保護者など周囲の大人たちが、指導者に対して勝利や競技能力の向上、人間形成などを求め、スポーツ指導者を体罰に駆り立てていることが浮き彫りになった。

運動やスポーツにおける、子どもの健康被害や体罰の防止など、子どもの権利擁護を目的としたメッセージは、国内外から発信されていた。

キーワード：運動、遊び、スポーツ、子ども、権利、スポーツ障害、体罰

I. はじめに

WHO憲章前文¹⁾では、「健康」について、「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいう」と定義している。我が国は現在、男女とも平均寿命で世界最高水準を達成²⁾し、平均寿命だ

けでなく、平均寿命から寝たきりや認知症など介護状態の期間を差し引いた期間である健康寿命もまた、延伸を続けている。WHOの健康の定義を満たすかどうかは検討の余地があるものの、少なくとも我が国は「元気で長生き」の国といえる。

一方、厚生労働省は、国民の身体活動状況を調査³⁾し、平成19年～29年の1日あたりの歩数の推

移をみると、成人男性で300歩程度、女性で200歩程度の減少傾向にあり、国民全体としてみると身体不活動に向う傾向にあるとの考えを示している。同調査の報告には、「このような成人期の不活発なライフスタイルは、少なからず過去（幼少期や思春期）の経験（運動習慣やライフスタイル）の影響を受け、形成されていく」とされ、子どもの頃からの運動習慣やライフスタイルの重要性が指摘されている。また、学童期の運動習慣が青年期の身体活動量を増加させたとする、小泉による研究報告⁴⁾もあり、この時期の運動習慣が、学童期の健康のみならず、子どもたちの将来のアクティブなライフスタイルと健康維持のために役立つものであることが推察される。

時代の変化とともに子どもの遊びも様変わりし、「公園でもゲーム機で遊ぶ子供が増え、鬼ごっこや縄跳びなどをする子どもは減る一方」、「母親に自身の幼少期と比較し、子供が体を動かして遊ぶ機会が減ったと思うかを尋ねると、65%が『減った』と回答した」、と新聞報道⁵⁾がなされ、子どもの遊びが、運動遊びからゲーム機での遊びなどに代わることによる運動不足が危惧されている。また、子どもたちの遊びを保障する、「三間」と言われる「時間・空間・仲間」の喪失⁶⁾が指摘され、子どもたちが遊びを失いつつあることが懸念されている。

一方、プロ野球や高校野球などでのオーバーユースの問題などをニュースなどで目にする機会も多い。最近の新聞報道⁷⁾では、「部活動などでスポーツをする子どもたちには、練習時間の増加や熱心過ぎる指導などが原因とみられる成長期特有の疾患が増えている」、との記事が掲載されているように、過剰な運動による子どもの健康問題についても検討の必要性があるものと推察される。子どもたちの運動やスポーツ活動の実態を知り、指導者や保護者が子どもの運動やスポーツの現状や、子どもたちが望ましい運動やスポーツを行うための、正しい知識を得て、子どもにとって望ましい運動やスポーツ活動を行うことができる環境や社会を構築することは、我々大人に課された重要な課題の一つといえよう。

II. 研究の目的

子どもの運動やスポーツの現状、子どもの権利や健康、健全な発育・発達のために役立つ環境や教育などの問題、子どもを取り巻く指導者や保護者など、大人に求められる役割等について検討する。

III. 研究の方法

子どもの運動やスポーツの実態と問題について、先行研究や政策などを、文献やwebサイトからの情報などをもとに、本来子どもが享受すべき運動やスポーツによるベネフィットと現状の問題点を明確にし、指導者や保護者など子どもを取り巻く大人の役割について検討する。

IV. 倫理的配慮

文献から本文を引用する場合は、出典（文献）を明記する。

V. 結果と考察

1. 子どもの運動やスポーツに求める効果と保育・教育の方針

2018年2月に厚生労働省が告示した保育所保育指針解説⁸⁾には、1歳児以上3歳未満児に関して「健康、人間関係、環境、言葉、表現」のいわゆる5領域の一つである「健康（心身の健康に関する領域）」のねらいとして、「明るく伸び伸びと生活し、自分から体を動かすことを楽しむ」「自分の体を十分に動かし、様々な動きをしようとする」、内容では、「走る、跳ぶ、登る、押す、引っ張るなど全身を使う遊びを楽しむ」という記述がある。また、同書は、幼児期に体を動かす遊びを中心とした身体活動を十分にすることが重要で、幼児期に行うべき運動は遊びである。幼児は様々な遊びの中で、その時期に発達していく身体諸機能を使って動こうとする、発達のチャンスであることを示唆している。文部科学省が2017年3月に告示した幼稚園教育要領⁹⁾と、保育所保育指針解説¹⁰⁾の3歳児以上の保育に関しては、5領域の内の「健康（心身の健康に関する領域）」のねらいの中で、「自分の体を十分に動かし、進んで運動しようとする」、内容では、「いろいろな遊びの中で十分に体を動かす」、「進んで戸外で遊ぶ」、といった同様の

文言がある。

幼児期の運動と健康に関して、幼児期運動指針¹¹⁾は、幼児期における運動の意義として、丈夫でバランスのとれた体を育みやすくなることや、身体の諸機能における発達が促され、生涯にわたる健康的で活動的な生活習慣の形成にも役立つ可能性、肥満や痩身を防ぐ効果があるとしている。また、成人後も生活習慣病になる危険性の低下、身体的、精神的に疲労感を残さない効果、といった、身体的、精神的健康への効果も紹介している。さらに、健やかな心の育ちを促す効果、何事にも意欲的に取り組む態度を養うとし、意欲的な心の育ちへの効果¹²⁾に期待ができることを示唆している。

以上のことから、十分にからだを動かすことや運動を楽しむ習慣を身に付けることが健康増進に資するといった考え方は、保育者や幼稚園教諭に対して啓蒙が行われていることがうかがわれ、浸透、定着しているものと推察される。

学童期の子どもに関して、文部科学省が平成2017年年7月に告示した小学校学習指導要領解説体育編¹³⁾「体育科改訂の要点」の中で、①生涯にわたって運動やスポーツに親しむ、②体力や技能の程度、年齢や性別及び障害の有無等にかかわらず、運動やスポーツの多様な楽しみ方を共有する、③生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現する基礎を培う、④健康の保持増進と体力の向上を図り、楽しく明るい生活を営む態度を育てる、としている。文部科学省は、学童期の教育においても生涯にわたる健康の保持増進や豊かな生活のために、運動やスポーツが欠かせないとし、その重要性を明示している。

2. 子どもの運動不足の問題

江向ら¹⁴⁾は、近年、子どもの運動不足や運動嫌いの問題が大きく取り上げられるようになったが、これらのことはすでに幼児期から起こっていると考察している。また、鈴木ら¹⁵⁾が「近年スマホ・ゲームの普及や外遊びの減少による運動不足により、姿勢が悪くなり、運動器機能が低下して、しゃがめない、腕が真っ直ぐ挙がらない、体前屈できない、すぐ骨折するなど、子どもの身体に異変が生じている」と指摘しているように、子どもの

運動不足による健康被害も顕在化していることがうかがわれる。文部科学省「幼児期運動指針」¹⁶⁾は、外遊びの時間が多い幼児ほど運動能力が高い傾向にあり、遊び時間の確保が幼児の運動発達を促すことを示唆している。しかし、同指針では、4割を超える幼児において、外遊びの時間が1日1時間(60分)未満であり、体を動かして遊ぶ時間や環境が少なくなっていると考察している。また、幼児が近所に安心して遊ぶことのできる環境がないこと、核家族化の進行や、共働き家庭の増加により、大人が子どもと一緒に遊ぶ時間がとりにくくなったことも、遊びが減少したことの一因であると指摘している。

文部科学省は、2002年9月「子どもの体力向上のための総合的な方策について(答申)」¹⁷⁾の中で、子どもを取り巻く環境の問題に関して、「自動車の普及など交通手段の発達により、歩く機会が減少するとともに、生活道路での遊びなどが困難になり、手軽に体を動かす機会が減少している」、「電化製品の発達・普及などによって、家事の手伝いや体を動かす機会が減少するとともに、保護者の意識も、危険性が伴う遊びを認めなかったり、汚れることを嫌ったりするなどの傾向が見られる」としている。また、「都市化により住宅環境が変化しており、高層住宅に住む子どもは外に行かずに室内を好むなど行動範囲が狭い」、といったような、科学技術の進展、経済の発展で、生活が便利になったり、生活様式が変化するなど、子どもの生活全体が、歩いたり、外で遊んだりするなどの日常的な身体運動が減少する方向に変化したと指摘している。さらに、外遊びなど体を動かす時間が学校外の学習活動や室内遊びの時間にとって代われ、ユニホームを着て組織的にスポーツをするための場所は整備されてきている一方で、普段着で好きなときに来て、少人数での遊びやスポーツができる身近な場所が減少していることも指摘している。つまり、「スポーツや外遊びの空間の減少」、学校外の学習活動などで子どもが忙しく、平日の放課後に遊びたくても、自由な時間が取れないのである。これらの調査等の結果や分析から、社会構造の変化や、利便性の向上などによって子どもの遊びや運動の機会が失われており、運動不

足が深刻であることがうかがわれる。

3. 子どもの運動習慣獲得へ向けて

厚生労働省¹⁸⁾は、成人期に運動やスポーツの習慣を定着させるための土台づくりは、思春期の頃というよりもむしろ幼少期や児童期にあり、身体を動かすことの喜びや楽しみを存分に味わえる実施環境の構築や整備がとても大切であるとの見解を示している。子ども時代の運動経験は、成人期以降の体力レベルや、身体活動状況を左右する可能性がある。したがって、子ども時代の身体活動の重要性を十分に理解し、子ども達が積極的に身体を動かすことのできる環境、あるいは政策の支援が必要である。日本学術会議は2011年8月、『子どもを元気にする運動・スポーツの適正実施のための基本指針』¹⁹⁾の中で、その作成の背景として、「科学技術の進歩による生活全般の利便性の向上とともに、都市化による空き地などの遊び場の減少、少子化による遊び仲間の減少、塾や習い事による生活時間の変化、子どもの遊びの変化、交通事故や誘拐等の犯罪の多発などの社会環境の変化によって、子どもが思い切り体を動かして遊ぶ機会は減少の一途をたどっている」としている。また、その結果、発育期の全年齢にわたって、動作発達や運動能力の低下や、小児肥満や姿勢異常の増加、及び身体の虚弱化に伴う気力の低下などが問題となっている」と指摘している。さらに、「子どもの身体活動低下は、子ども達が担うことになる将来の社会から活力を奪うことにつながる、きわめて重大な状況である」と続けている。

しかし、一方で「現状及び問題点」として、我が国における子どもの健康・体力はピーク時に比べて依然として低いものの、関係者の努力によって、ここ数年の間に、保育所、幼稚園、小中高校等の教育機関や、国、地方自治体、民間団体等において、以下のように、子どもの健康・体力向上のためのさまざまな取り組みが行われるようになってきている。

文部科学省²⁰⁾は、子どもの体力向上のための総合的な方策として、子どもが体を動かしたくなる施設・設備の充実を目指し、個人でサッカーに参加できる広場（千代田区小川広場）、住民が主体と

なって運営する子どもの冒険遊び場（プレーパーク）（東京都世田谷区）などを整備している。また、「地域におけるスポーツ指導者の資質の向上」「スポーツや外遊びの指導、見守りのボランティアの確保」などにより、スポーツや外遊びの指導、見守りの充実を図るとしている。さらに、民間団体による幼児から小学生を対象とした年間を通じた野外活動（日本児童野外活動研究所）、親子で行う自然体験活動（独立行政法人国立青年の家国立沖縄青年の家）、長期キャンプによる多様な自然体験活動（独立行政法人国立少年自然の家国立吉備少年自然の家）といった、自然体験活動を推進している。こういった試みが行われている。これらのことから、国や地方自治体や民間団体等などによる、子どもの運動やスポーツのための環境づくりや仕組みづくり、指導者やボランティア等の人材育成など、積極的な活動が展開されてきていることがうかがわれる。

これらのような活動が功を奏したのか、スポーツ庁²¹⁾は、令和元年小学校、義務教育学校前期課程及び特別支援学校小学部の5年生に対して調査を行い、「子どもたちの体力は、昭和60（1985）年頃と比較すると依然低い水準となっているものの、新体力テスト開始後の13年間で低下傾向に歯止めがかかり、横ばいまたは向上傾向が見られる」としている。

4. 自由な遊びから競技スポーツへ

1) 運動習慣の二極化

文部科学省は、小中学生に対する、「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」²²⁾において、総運動時間を平日・土日別に算出し、運動時間の分布を詳細に把握した結果、小中学生ともに、極端な運動の不足と、運動の過剰といった子どもの運動時間の二極化が起きていることがはっきりと示され、子どもたちの現状が浮かび上がったとしている。厚生労働省²²⁾もまた、児童期から思春期頃までの運動習慣について、「運動をたくさん実施する人とそうでない人の二極化が進んでいる」との見解を示している。その原因と過程については、運動やスポーツに付きものである、「相対的評価（優劣）」、「勝敗を重視する志向」、「練習等の厳しさ」が運動

やスポーツに対する否定的な感情につながって起きると指摘している。厚東ら²³⁾は、準備された運動プログラムの実施よりも、子どもの自発性と主体性を重視した自然な「遊び」という形の方が継続した運動習慣の獲得へと結びつく可能性が高いと主張している。また、小出ら²⁴⁾は、学童期の子どもたちの運動やスポーツの問題の背景に、乳幼児期の遊びの変化があると指摘している。そして、その変化については、「子どもが創り出した自然発生的、包括的な遊びから、運動や社会性だけを意図的に抽出し、大人の指導や管理のもとに行われる『教育』へと変わっている」と指摘している。そのため、幼小児期の自然発生的な遊びが消失し形式主義、管理主義、技術主義、勝利主義などといわれる、ゆとりや無駄のないあそびが行われるようになってしまっているのだと考察している。また、路地や空き地、広場などにおいて集団で遊ぶ子どもたちの姿は見られなくなり、「遊び」を奪われ運動不足になっていく子どもの生活と、大人主導の「勝つためのスポーツ」に誘導され、運動不足とは逆に、過度の練習により運動過剰ともいえる子どもの姿も指摘している。春日ら²⁵⁾は、運動嫌いな児童の理由として、「幼児期からの苦手意識」が最大の理由であるとしているが、技術や勝利を優先する指導を受けさせられたとすれば、運動が苦手な子どもは劣等感を持ち、「苦手意識」は強化され、苦手から嫌いに移行してしまうことは、当然の帰結であるといえよう。

文部科学省²⁶⁾は、指導者が技術や勝ちにこだわった指導をして、子どもがスポーツの楽しさを知ることなく、スポーツ嫌いにつながるといった指導の問題点を挙げている。また、幼稚園においては、教員自身、外遊びの体験が不足しており、そのため、幼児が遊びながら楽しく運動するような指導がうまくできない状況が見られるとしている。また、小学校においても、教員自身の遊び体験が不足しているため「楽しく遊ぶ」という指導ができないと考察している。従来の子どもの運動量の多くを担ってきた、自発的で主体的な楽しい遊びが失われ、技術向上を重視し、勝ちにこだわるがゆえに、「歯を食いしばってつらい練習に耐える」といった競技スポーツ志向が、「辛さに耐えて頑張

る子ども」と、「辛くていやだから嫌いになって運動をしなくなる子ども」という不幸な二極化を生み出していることが懸念される。

2) 子どものスポーツ障害

文部科学省²⁷⁾は、「生活習慣病予防のための健康情報サイト」の中で、現代の幼児の遊びは、活発に体を動かすものが少なくなる一方、体操、水泳、サッカーなどの習い事が盛んになっているとしている。また、遊びではなく特定の運動ばかりを行うことは、多様な動きを身に付けていくことには適さず、自発的な運動の機会が減ってしまうことで、多様な動きの獲得の遅れや体力や運動能力の低下が起きている、と考察している。さらに、発育期の幼児にとって適切ではない頻度や強度の運動を行うことは、使いすぎによるけがを起す引き金となり、限られた運動だけを継続的に行うため、多様な動きを身に付けにくく、特定の部位が繰り返し同じストレスを受けることを危惧している。同様に、小出ら²⁸⁾は、成長期である学童期の子どもたちのスポーツに関する問題について、「運動やスポーツを行ってれば健康であり、練習するほど強くなる」といった考え方をもちスポーツを愛好する子ども、保護者、学校関係者、スポーツ指導者の存在を憂慮している。成長期の運動やスポーツが、行いようによっては、健康を害することも知っている必要があること、特に、練習や試合のし過ぎによってスポーツ障害を招く危険があることから、スポーツ医学的知識やスポーツ科学的知識に基づいた、安全で楽しいスポーツ活動を提唱している。

高橋らは、いわゆる「野球肘」^{註1)}の検診結果を発表している。その内容は、高円宮賜杯第39回全日本学童軟式野球大会において、出場選手860名全選手のメディカルチェックを行った結果、治療歴がある選手だけでも30%存在し、肩・肘関節痛がある選手は61%に達し、ポジション別では、肩・肘関節痛の経験がある選手は投手捕手兼任において80%、投手のみ79%、捕手のみ75%と特に高頻度で障害を有していたというものである。また、この障害率の結果は学童野球の現状を如実に反映していると考えられ、彼らの健康を守るために、

現状の野球指導のあり方を考え直す必要があると主張している。現在、野球界全体において投球障害予防を目的とした投球制限が話題となっており、学童野球にも投球制限は2020年から、一試合70球（4年生までは60球）まで^{注2)}と導入されているが、高橋ら²⁹⁾は、「学童野球にも投球制限は一試合70球までと導入されているが、医学的根拠となるまとまったデータが少ない」と指摘している。全国レベルの選手とはいえ、小学生の時点で、これほどまでに多くのスポーツ障害を引き起こしていることは、極めて深刻な状況であると言わざるを得ない。

子どものスポーツ障害については、野球だけではなく、サッカー、バスケットボール、バレーボール、陸上競技など様々な競技種目において報告³⁰⁾されている。

学童期以降のスポーツ障害について小出ら³¹⁾は、「子どもに多いスポーツ障害は、整形外科的スポーツ障害や外科的スポーツ障害であるが、その他に内科的、精神的、眼科的、耳鼻科的など、様々なスポーツ障害が起きているとしている。いずれの種目においても、目先の勝敗や優劣にこだわり、過酷な練習を行うことが、子どもの健康を阻害することにつながり、運動の楽しさを奪い、運動やスポーツ嫌いを助長してしまうことにもなりかねないことを、指導者や保護者など子どもを取り巻く大人たちは、知っておく必要があるといえよう。

3) 子どものスポーツと体罰

体罰の定義として文部科学省は、「教員等が児童生徒に対して行った懲戒の行為が体罰に当たるかどうかは、当該児童生徒の年齢、健康、心身の発達状況、当該行為が行われた場所的及び時間的環境、懲戒の態様等の諸条件を総合的に考え、個々の事案ごとに判断する必要がある、その懲戒の内容が身体的性質のもの、すなわち、身体に対する侵害を内容とする懲戒（殴る、蹴る等）、被罰者に肉体的苦痛を与えるような懲戒（正座・直立等特定の姿勢を長時間にわたって保持させる等）に当たると判断された場合は、体罰に該当する」³²⁾としている。

ユニセフ³³⁾は、「現在においても残念ながら、

スポーツの指導・練習・競技等の過程において、子どもへの体罰、いじめ、身体への過度の負担をはじめ、子どもの権利に悪影響が散見される」とし、体罰を含めた子どもの権利侵害が存在することを明示している。村本³⁴⁾は、スポーツにおける体罰に関する大学生の意識に関する研究の中で、保護者がハラスメントを許容し、結果を求めるか、体罰がなくなる原因の一つであり、勝利至上主義による保護者の黙認があるといった、学生によるアンケートへの回答をもとに、運動部における体罰に関して、学生は、「保護者は、指導者による体罰を消極的にでも支えている」と感じていることを指摘している。上野³⁵⁾は、児童・生徒を主な指導対象とする公認スポーツ指導者資格を有する指導者158名を対象として調査を実施した。その結果、対象者の半数弱にあたる71名の有資格指導者が過去5年間に、体罰を行っていたことが確認された。また、体罰経験のあった指導者71名の内、6割を超える指導者が保護者ら子ども以外の人物が確認できる状況で体罰を行っていたことを明らかにし、「指導者に対して勝利や競技能力の向上、人間形成などの結果や成果を求める周囲の状況が、スポーツ指導者を体罰に駆り立てている可能性が窺われた」としている。上野の研究結果は、大学生が実感している「スポーツにおける保護者の関与」を裏付ける結果となった。

文部科学省³⁶⁾は、2012年4月から2013年1月までに発生した国公立の小学校、中学校、高等学校（通信制を除く）、中等教育学校、特別支援学校における体罰の実態調査を行った。その結果、学校種別の発生学校数の割合は、小学校で0.85%、中学校で3.79%、高等学校で5.04%であり、本研究が対象としている、小学校の発生学校数の割合は、中学校、高等学校に比べて少数である。また、幼稚園や保育園に関しては調査の対象となっておらず、現状では、問題視されていないものと推察されるが、小学校ではすでに体罰の萌芽がみられる。前述の通り、少年野球の学童におけるスポーツ障害が多発していることから、学外のスポーツチーム、特に強豪チーム等における試合や練習の場で、体罰としての「しごき」にあたるような過剰な身体の酷使や、練習のし過ぎによるオーバー

ユースが子どもたちのスポーツ障害を発生させていることが危惧される。

4) 子どもを守るメッセージ

小出ら³⁷⁾は、スポーツ指導者に向けて、「子どものための理想的なスポーツ指導」について、①年齢によって目的が異なり、最適な運動やスポーツ種目が異なることを考慮し、もっとも有効な時期に、もっとも有効な運動やスポーツを指導する、②1種目でなく、数種目の運動やスポーツを指導する、③年齢に応じて楽しく行わせ、持続性を持たせるよう指導する、④スポーツ障害を発生させるような無理な指導や強要をしない、不幸にもスポーツ障害が発生したたら、早期治療し、完治してからスポーツに復帰させる、⑤食事指導や精神指導も行う、⑥小学生以上の子どもでは、学校で行われる定期健診の結果を収集し総合的な健康管理（メディカルチェック）を行う、⑦目先の試合の成績や成果でなく、指導時には子どもの性格を熟知し、十分に時間をかけて優しく指導する、と具体的な提言により、子どものスポーツ障害を予防し健康を守るためのメッセージを発信している。

一方、ユニセフは、遊びやスポーツには、子どもの心身の成長を促す大きな力があるものの、世界各地で、暴力的な指導や子どもの心身の発達に配慮しない過度なトレーニングなど、スポーツが子どもに負の影響を与えるような問題が生じていることも明らかになっている現状³⁸⁾を示し、「試合における勝利だけに価値がある（勝利至上主義）が必ずしも子どもの最善の利益にはつながるものではなく、生涯にわたる子どものスポーツへの参加を促進することにはならない³⁹⁾と訴えている。スポーツに伴う子どもたちの不利益を防ぐために、「子どもの権利とスポーツ原則⁴⁰⁾の中で、「子どもの身体的及び精神的な健康を守る」とし、「成長期にある子どもに対しては、年齢や成長に応じたスポーツの種類や運動強度、指導法に配慮することを提言している。同時に、スポーツ医・科学の見地から過度なトレーニング、体の（一部の）使いすぎ（オーバーユース）、バーンアウト等により子どもの心身の健康に負の影響を与えないように配慮し、子どもをそのような状況に追い込むこと

は虐待につながりえることを認識する」と明示している。また、子どもには、おとなの過度な期待に応えるために、生涯に影響を及ぼす重篤な障害を負うリスクを顧みずに進んで自らを酷使する傾向があるため、子どもにプレッシャーを与えることなく、障害などのリスクを適切に伝え、冷静な判断を促す必要性を訴えている。さらに、「子どもをあらゆる形態の暴力やその他権利の侵害から守る」として具体的には、「スポーツに関わる、子どもに対するあらゆる形態の暴力、虐待を撲滅し、その他の子どもの権利に悪影響を与える問題に対処する⁴¹⁾と宣言している。

VI. まとめ

子どもの健康と運動、その効果と問題について、先行研究や政策などを、文献やwebサイトなどからの情報をもとに、子どもの健康と健全な発育・発達のために役立つ環境と社会、指導者や保護者に求められる役割等について検討した。

そこには、子どもの運動やスポーツに関して、幼児期学童期の健全な発育発達、さらに生涯にわたる健康の維持増進を視野に、我が国の保育・教育では、十分にからだを動かすことや運動を楽しむ習慣を身に付けることが健康増進に資するといった考え方が示されていた。また、特に幼児期では「遊び」、学童期では、「スポーツを楽しむ」ことが強調されていた。

子どもにおける運動やスポーツの現状としては、社会構造の変化や、利便性の向上などによって子どもの遊びや運動の機会が失われており、子どもの運動不足により、体力の低下や生涯にわたる健康づくりを阻害することが危惧されていた。

しかし、こういった現状を受け、前述の「3. 子どもの運動習慣獲得へ向けて」で述べた通り、国や地方自治体や民間団体等などによる、子どもの運動やスポーツのための環境づくりや仕組みづくり、指導者やボランティア等の人材育成など、積極的な活動が展開されてきていた。

一方、本来子どもが熱中する主体的で創造的な楽しい遊びは大人によって次第に失われていた。大人主導の技術や勝ちにこだわる指導を受けながら、「辛さに耐えて頑張っている子ども」と「楽し

みを奪われ運動が嫌いになった子ども」という不幸な二極化が生み出されていたのである。

さらに、学童期以降における競技スポーツでは、過酷な練習に耐えている子どもたちが、深刻なスポーツ障害を多発し、健康を阻害することにつながっていた。子どものスポーツの場では、体罰が存在し、これに関しては、指導者に問題があることはもちろんであるが、保護者など周囲の大人たちが、指導者に対して勝利や競技能力の向上、人間形成などを求め、スポーツ指導者を体罰に駆り立てている姿が浮き彫りになった。競技スポーツにおける、子どもの健康被害や体罰の防止など、子どもの権利擁護を目的としたメッセージは、国内外から発信されている。

子どもは、本来自分にとって魅力ある運動遊びやスポーツを楽しみながら健全に成長していくものであり、過酷な練習によるスポーツ障害や、挫折することによる運動嫌いといったことは、やはり大人の関与に起因するものである。運動やスポーツは、一部のスポーツエリートや勝利者だけのものでも、大人たちの満足を得るための道具でもない。

指導者、保護者など、子どもを取り巻く大人たちは、運動やスポーツを通して関わる全ての子どもの楽しみや主体性を尊重し、生涯にわたる運動習慣やスポーツライフとそれに伴う楽しみや健康を享受する権利を保証しなければならない。

引用文献

- 1) 公益社団法人日本WHO協会. 『健康の定義について』. 2021年11月閲覧.
<https://www.japan-who.or.jp/commodity/kenko.html>.
- 2) 厚生労働省. 『健康長寿社会の実現に向けて ～健康・予防元年～』. 厚生労働白書第一部. 平成26年版. 2014年8月. P2.
- 3) 厚生労働省. 『e-ヘルスネット 身体活動・運動』. 2021年11月閲覧.
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/exercise/s-03-002.html>.
- 4) 小泉佳右他. 『学童期の運動習慣が青年期の身体活動量に与える影響』. 植草学園大学研究紀要第2巻. 2010年3月. P41.
- 5) 日本経済新聞電子版. 2018年10月14日. 2021年11月閲覧
<https://www.nikkei.com/article/DGXMZO36473900U8A011C1CR8000/>.
- 6) 公益財団法人あしたの日本を創る協会. 『子どもの『空間』づくり』 2021年11月閲覧.
<http://www.ashita.or.jp/report/kodomo/01/chapter1.htm>.
- 7) 朝日新聞DEGITAL. 『子どものスポーツ障害に理解を』. 2018年11月28日版. 2021年11月閲覧.
<http://www.asahi.com/area/hokkaido/articles/MTW20181128011110001.html>.
- 8) 厚生労働省. 『保育所保育指針解説』. 2021年10月閲覧
<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11900000-Koyoukintoujidoukateikyoku/0000202211.pdf>
- 9) 文部科学省. 『幼稚園教育要領』. 2021年11月閲覧
https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/new-cs/youryou/you/index.htm
- 10) 厚生労働省. 『保育所保育指針解説』. 2021年10月閲覧
<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11900000-Koyoukintoujidoukateikyoku/0000202211.pdf>
- 11) 文部科学省. 『幼児期運動指針』. 2021年10月閲覧
https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/undou_sisin/1319771.htm
- 12) 文部科学省. 前掲. 2021年10月閲覧.
https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/undou_sisin/1319772.htm.
- 13) 文部科学省. 『小学校学習指導要領（平成29年告示）解説』. 平成29年7月. P7-8.
- 14) 江向真理子他. 『スポーツ少年団からみた「アクティブ・チャイルド・プログラム」の可能性』. 日本体育学会大会予稿集第69回. 2018年8月. P148.
- 15) 鈴木伸也、矢野正 『子どもロコモの予防に関する教育実践研究 (1) 小学5年生1年間の実

- 践を振り返って』。奈良学園大学紀要11巻。
2019年9月。P85.
- 16) 文部科学省.『幼児期運動指針ガイドブック』。
2021年11月閲覧。
https://www.mext.go.jp/component/a_menu/sports/detail/_icsFiles/afieldfile/2012/05/11/1319748_5_1.pdf. P19-22.
- 17) 文部科学省.『子どもの体力向上のための総合的な方策について(答申)』。2002年9月。
2021年11月閲覧。
https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/021001a.htm#g0201.
- 18) 厚生労働省.『e-ヘルスネット 身体活動・運動』。2021年11月閲覧。
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/exercise/s-03-002.html>.
- 19) 日本学術会議健康・生活科学委員会健康・スポーツ科学分科会『子どもを元気にする運動・スポーツの適正実施のための基本指針』。2011年8月。2021年11月閲覧
https://jaaspehs.com/wp-content/uploads/2018/11/20110816_kohyo-21-t130-5-1.pdf. P2
- 20) 文部科学省. 前掲17). 2002年9月。
https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/021001a.htm#g0201.html.
- 21) スポーツ庁.『令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果』。2021年11月閲覧。
https://www.mext.go.jp/component/a_menu/sports/detail/_icsFiles/afieldfile/2012/07/18/1321174_04.pdf.
- 22) 文部科学省.『全国体力調査によって明らかになったこと』。2021年11月閲覧。
https://www.mext.go.jp/prev_sports/comp/b_menu/other/_icsFiles/afieldfile/2012/07/18/1321174_05.pdf.
- 23) 厚東芳樹、桑田七奈美.『幼児の体力・運動能力に関する現状と課題』。人間生活文化研究) 30号2020年8月。P825-835.
- 24) 小出清一他.『スポーツ指導者のためのスポーツ医学』。株式会社南江堂. 2016年2月。P245.
- 25) 春日晃章.『体力・運動能力の二極化傾向の出現とその後の影響』。子どもと発育発達16巻1号。2018年4月。P11-16.
- 26) 文部科学省.『子どもの体力向上のための総合的な方策について(答申)』。2002年9月。
2021年11月閲覧
https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/021001a.htm#g0201.
- 27) 文部科学省.『幼児期運動指針ガイドブック』。
2021年11月閲覧。
https://www.mext.go.jp/component/a_menu/sports/detail/_icsFiles/afieldfile/2012/05/11/1319748_5_1.pdf. P19.
- 28) 小出清一他.『スポーツ指導者のためのスポーツ医学』。株式会社南江堂. 2016年2月。P243.
- 29) 高橋啓、古島弘三.『学童野球トップレベル選手に実施した野球肘検診の結果』。日本肘関節学会雑誌27巻2号。2020年2月。P278-281.
- 30) 小出清一他. 前掲24). P245.
- 31) 小出清一他. 前掲24). P247.
- 32) 文部科学省.『体罰について』。P2. 2013年3月。2021年11月閲覧。
<https://www.kantei.go.jp/jp/singi/kyouiku/saisei/dai1/siryou4-2.pdf>
- 33) ユニセフ.『子どもの権利とスポーツ原則 第3版』。
https://childinsport.jp/assets/downloads/crsp_booklet.pdf. P7.
- 34) 村本宗太郎.『教育学部所属大学生の指導と体罰の意識に関する研究』常磐大学紀要. 第14号。2021年3月。P134.
- 35) 上野耕平.『スポーツ指導者による体罰を助長する状況要因』。香川大学教育学部研究報告第5巻。2021年9月。P21-27.
- 36) 文部科学省.『体罰の実態把握について(第1次報告)』。2013年4月閲覧。
https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/_icsFiles/afieldfile/2013/04/26/1334243_01_1_1.pdf. P2.
- 37) 小出清一他. 前掲24). P248.
- 38) ユニセフ. 前掲33)『ユニセフ『子どもの権利

とスポーツの原則』発表』. 2021年11月閲覧.
<https://www.unicef.or.jp/news/2018/0187.html>. P7

39) ユニセフ. 前掲33). P10.

40) ユニセフ. 前掲33). P16.

41) ユニセフ. 前掲33). P10.

脚注

注1) 太田修平他. 『学童期スポーツ少年団における野球肘検診:学童期野球肘検診の意義』.
東海北陸理学療法学会誌27. 2011年10月. P86.

太田らは、「野球肘とは学童期・成長期における投球動作の反復により生じる肘障害である。障害部位によって、内側、外側、後側障害と分類されることが多いが、特に外側での骨軟骨障害では永続的な障害が起こりやすく、野球生命を絶たれてしまう選手がいる」とし、野球肘の早期発見および障害予防の指導、指導者・父母への理解を呼びかける必要性を訴えている。

注2) 公益財団法人全日本軟式野球連盟. 『学童野

球に関する投球数制限のガイドライン』.
2021年11月閲覧.

<https://jsbb.or.jp/uploads/6b2771c3abc34142f10f2d769d38633c.pdf>.

公益財団法人全日本軟式野球連盟は、「試合での投球数制限について、1日70球以内とする」、「練習での全力投球数について、野手も含めて1日70球以内、週に300球以内とする」、「練習について、1週間に6日以内、1日3時間を超えないこととする」「試合について、練習試合を含め、年間100試合以内とする」とする、「学童野球に関する投球数制限のガイドライン」を定めている。また、同連盟は、「本ガイドラインの設定は本ガイドラインの設定は、大学・整形外科・医師・理学療法士・各学会等の、データによるものと各会の立場での助言指導、また「運動器の10年」のアンケート調査及び実施している支部等の実態及び提言を検証し、競技運営並びにチーム編成を考慮し設定したものである」と説明している。