

児童生徒の体力・運動能力の現状とその対応について

中部学院大学スポーツ健康科学部 有川 一

私の専門分野は、生理学を中心とした「スポーツ科学」です。この分野で基礎的な研究を行うとともに、一般市民（特に中・高齢者）の体力テストを行い、健康増進に向けたアドバイスを行っています。この観点を踏まえて、児童生徒の体力・運動能力について解説を行い、対応方法について提案したいと思います。

様々な「体力・運動能力テスト」がありますが、これらは何を明らかにするためのもののでしょうか？中・高齢者の体力測定を繰り返す中で感じることは、参加者は、医療の観点からの「問題ない」「健康である」という回答を求めているのではなく、「どのくらい健康なのか」を求めているということです。つまり、「体力・運動能力テスト」は単なる機能評価ではなく、健康であり続けることによる今後の対象者の可能性を指し示すものとして取り扱うべきものだと考えられます。

「健康」の定義には様々なものがありますが、私が最も納得できる定義は、「各個人が自分のためにつくった目標に到達するのに一番適した状態」(Dubos, 1959)です。これを私は、「何らかの目標を達成するための行動が実行できる余力（余裕）がある状態」と解釈しており、余力（余裕）とは、何かをやりたいという「意欲」と、やりたいことにチャレンジできる「体力（活力を含む）」によって構成されると捉えています。近年、子どもの意欲低下が問題視されていますが、体力低下によって日常生活だけで疲労困憊してしまうことが関連しているとも考えられます。よって、「意欲」を健康度の一つの指標としながら、体力（特に全身持久力）を向上させていくことが望ましいのではないかと考えています。

子どもの体力向上に向けた取り組み方法ですが、このための運動（身体活動）の実施にも「意欲」が関わってきます。意欲を引き出すには、楽しさ重視で、少しゲーム性のある内容が好ましいと思われます。また、出来不出来が明確になるような内容を嫌う場合もありますので、個人で完結するような内容（全員で一斉に行うお遊戯のようなものや、空手の「形」のようなもの）を取り入れる必要もあります。ただし、その内容を習得させるのではなく、身体活動の機会を増やすことに重点を置くべきでしょう。

また、このような運動（身体活動）は、体力向上以外の大きなメリットが2点あると考えています。1点目は、学習の土台を作ることです。学習とは、「既知」のものと「未知」のものを組み合わせる作業ですので、その土台となる「既知」のものを獲得している必要があります。様々な身体活動から得られた身体感覚を「既知」のものとすることで、「未知」のものをより早くより幅広く学習することに繋がります。特に幼少期のような、言語よりも身体活動からの学びが優位となる時期には有効でしょう。2点目は、脳の活動を活性化することです。適度な運動（身体活動）は脳血流量を増加させるため、認知機能を向上させます。このタイミングに学習を行うことで効果が高まるものと思われます。これらのメリットも考慮し、日常生活の中に適切に運動（身体活動）を配置していく必要があるでしょう。

体力・運動能力を、日常生活と解離したものと捉えてしまう場面も多くありますが、健康であるための条件として位置付け、様々なアプローチを試みながら運動（身体活動）の機会を増やしていただければ幸いです。