



## 《小学生の体力②》 幼少時から体動かして！ 続く体力低下

小学5年と中学2年を対象にした2019年度全国体力テストの結果が昨年末に発表され、体力の低下が話題になった。スポーツ庁は主な背景に、スマートフォンやゲーム機などの利用で、運動時間が減っていることなどを指摘。専門家からは、幼少期からの運動の必要性を訴える声上がる。

「想定以上に落ちた、という印象。持久走やボール投げの落ち込みが目立ったが、特定の項目だけでなく、全て落ちている」。調査に協力した名古屋学院大の中野貴博教授(46)が言う。50メートル走や反復横跳びなど8種目の成績を点数化した「体力合計点」(80点満点)は、小・中学生の男女とも前年度より下落。小5男子の平均は53.61(昨年度54.21)、女子が55.59(同55.90)。



中2男子は41.56(同42.18)、女子は50.03(同50.43)。特に小5の男子は過去最低だった。中野教授は「体の動かし方が分からず、動作が未成熟なようだ」と分析。その一つが、小中学ともに低下傾向が指摘されたボール投げ。体の発達には走る、跳ぶ、投げるの順番で育ち、投げる動作は習得が難しい。足、腰、肩、腕、手と、全身の筋肉がうまく協力して働くことで、スムーズに力を伝えることができるという。〈常南小5男子平均⇒56.55(県51.72)・女子平均⇒56.36(県53.67)〉

一方、約30年にわたり、幼児や児童の体育指導に取り組んできた常葉大の磯谷仁准教授(59)は「今の子どもたちは逆さになれない、ぶら下がれない」と指摘する。逆さになることを恐れ、鉄棒の前回りや、でんぐり返しもできない。何かにぶら下がろうとしても、力の入れ具合が分からず、登り棒によじ登ろうとしても、筋肉の動かし方が分からないという。磯谷准教授は、以前よりも外で自由に遊んだり、親とのスキンシップを通じて体を動かしたりする機会が減っていることが原因ではないかと推測。「けがにもつながる。身を守るためにも、幼少期からの運動は必要」と話す。では、どうすればいいのか。磯谷准教授は特に幼児期から育てたい基礎的な力として「屈曲力」を挙げる。全身を丸め、小さく縮めようとする力で、腹筋や太ももなど体の前部の筋肉が必要となる。



将来、でんぐり返しや逆上がりなどに生かされる。幼児のトレーニング法としては、鉄棒などに腕を曲げた状態でぶら下がることが有効と言う。(図参照)

投げる運動はまず、親子で手をパチンとタッチしてみる。片手でハイタッチする要領だ。元気よく手が振れるように、何度もやってみよう。実際にボールを使った練習は、まず小さい物を力いっぱい投げるところから。慣れてきたら、横向きから投げてみる。投げる手とは逆の足を前に一歩出そう。ほかにも、全身を伸ばす「伸展力」や「バランス感覚」などが組み合わせたり、バレーボールやサッカーなどさまざまなスポーツに発展する。磯谷准教授は「基礎の力を育ててから好きなスポーツを楽しんで」と呼び掛ける。