

コロナ禍での子どもの体力

体力向上推進委員長 井福 裕俊

去る12月24日、スポーツ庁から「令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果が公表されました。この調査は小学5年生と中学2年生を対象に毎年行われてきましたが、昨年は新型コロナウイルス感染拡大により中止となったため、2年ぶりの調査となりました。この2年間は、コロナ禍による3ヶ月間の一斉休校やまん延防止措置・非常事態宣言の実施のため、新しい生活様式のもと行動制限を強いられ、学校での教育活動や運動時間の減少が顕著であったと思われます。そういった背景の中で実施された全国体力テストでしたので、予想どおり大幅な体力（合計点）の低下が見られました。特に男子は、小・中学校ともに過去10年間で最も低い値となっています。この理由として、①運動時間の減少、学習以外のスクリーンタイムの増加、および肥満傾向のある児童生徒の増加がコロナ禍の影響により更に拍車がかかったこと、②学校での活動が制限されたため、体育の授業以外での体力向上の取組が減少したことが挙げられています。種目別に見ると、小・中学校男女ともに上体起こしと20mシャトルラン・持久走の持久力系、そして反復横跳び（敏捷性）が大きく低下しました。逆に、小学生男女で長座体前屈が向上傾向にあり、中学校男子では握力、長座体前屈、50m走が向上しました。詳細は、スポーツ庁のホームページ（https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/kodomo/zencyo/1411922_00003.html）でご確認ください。

一方、熊本県の令和3年度の体力テストの結果は、小学校と中学校で大きく異なるものでした。体力合計点は、小学校では男女ともに大きく低下しかろうじて全国平均を上回りましたが、熊本地震時の値を下回りました。これに対し中学校では、女子は全国ほど大きな低下が見られず、男子はむしろ増加しました。つまり、コロナ禍の悪影響は小学生に大きいといえます。種目別では、小学校男女ともに全国で見られた上体起こし、20mシャトルラン・持久走、反復横跳びの低下ばかりでなく、握力とボール投げも低下したのに対し、中学校では男女ともに上体起こしと持久走が低下し、全国で見られた反復横跳びの低下は見られませんでした。逆に男子では、握力、長座体前屈、立ち幅跳びが向上しました。その他の学年も含め、詳細は本冊子でご確認ください。なぜこのような結果が生じたかについては検討を待たなければなりません、我々は一度原点に回帰する必要があるかもしれません。

子どもの体力向上のためには、「中～高強度の運動を毎日60分以上行うこと」が推奨されています。しかし、現在のように新型コロナウイルスの感染収束が見込めず外出自粛が要請されている状況では、体力の向上よりはむしろ体力の低下防止に重きを置かざるを得ません。アメリカで公表された研究論文によると、子どもの健康維持のためには「中強度の運動を毎日30分間行うこと」が最低ラインとされています（Corbinら1994; Pangrazi 2000）。したがって、自宅にいても1日に最低30分間の運動を行わなければ、体力はおろか健康まで損なわれてしまう恐れがあります。

新型コロナウイルス感染拡大はまもなく2年を迎え、かなり長期化しています。第6波の感染拡大では子どもの感染者が増え、登校自粛や学級閉鎖等により自宅で過ごす子どもが多くなっています。コロナ禍の先行きは未だ不透明であり、子どもの体力はますます低下し回復にも長期間を要することが予想されます。子どもの健やかな成長のためには、どのような状況下においても**1日に最低30分間の運動を行うよう日常化・習慣化**する必要があると思われれます。