

子どもの動きの「質」について考える

体力向上推進委員長 井福 裕俊

昨年度の本事例集で、幼児の体は危機的な状況にあり、ハイハイができないなど体を操作する能力が低下していることから、今後は体力・運動能力の向上はもちろん、細かい「動きの質」にも目を向け、人間の根本的な動きを獲得できるような取組をしなければならぬと書きました。同様に、「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」が『子どもの動きの健全な育成を目指して ～基本的動作が危ない～』（平成29年）の中で、我が国の子どもの動きの現状を次のように述べています。「近年の子どもの動きは、1985年頃ならびに他国と比較して、未熟なレベルにある。基本的な動きの習得がなければ安全かつ効果的な運動や遊びの実施の妨げとなり、体力の向上に必要な運動の強度や量も確保できず、子どもの体力がさらに低下すると予測される。また、筋や関節などの運動器に問題を有する子どもが1～2割を占めている。子どもの動きの形成は、もはや子どもの自然的発育・発達や自主的な活動に委ねられる域を出て、社会環境の再整備や学校等における教育の改善を通して保証されるべき危機的な状況に至っている。」とし、「子どもの動きが最も発達する幼児期（1歳～5歳）から児童期（6歳～12歳）に、全ての子どもが適切な動きを獲得する機会を均等に得られるよう、教育制度が整備されるべきである。」と提言しています。そして、「子どもが体系的に動きを学習できる主な環境の一つとして、小学校生活、中でも体育の授業が極めて重要な動きの学習の場であり、そこで動きの発達を支援する適切で組織的指導を行えば、近年遅れや低下が危惧される子どもの動きが適切に発達することが期待される。」としています。

体力・運動能力向上には、走・跳・投などの大きくダイナミックな動きが必要で、これには大筋群が動員されます。すなわち、大きな力を必要とする粗大な運動が効率よく引き起こされます。しかしながら、微細な制御を必要とする精細な運動には不向きです。これまでは体力・運動能力を向上させることで、人間の根本的な動きも獲得できると考えてきました。しかし、獲得できる動きは大きくダイナミックな動きであり、人間の細かな動き、精巧な動きを獲得できていなかったのかもしれませんが。健康・スポーツ科学分科会が提言しているように、人間の根本的な動きを獲得できるようにするために、いよいよ小学校の体育の授業で組織的・体系的に取組をしなければならない時期に来ているようです。