

子どものからだ

—遊び・スポーツと生活時間—



一、子どもの「からだのおかしさ」は
進んでいるのか？

一九七八年十月九日、NHKテレビ特集で「警告！子どものからだは蝕まれている」が放映され、「朝からあくび」「背中がグニャ」「転んでもかばい手が出ない」などの子ども達の実態が報告され、大きな国民的関心を呼びました。正木らの調査などを総合すると、この子どものからだのおかしさは、背筋力の低下、姿勢の崩れ、腰痛、土踏まず形成時期の遅れ、体温の低下、脳の覚醒水準の低下、防御反射の低下、ムシ歯・骨折の増加などとされています（正木健雄「子どもの

体力」大月書店、一九七九年）。

しかし、この「おかしさ」の背景には、例えば背筋力のトレーニングなどといった「対処療法」では解決できない重大な問題を含んでいます。そこには、子どもをめぐる生活環境の急変があり、「遊び」や「お手伝い」の減少、受験競争の激化による学習塾・教室通い、ファミコンやゲームセンターの隆盛といった現象が存在しています。精神的にも身体的にも「遊べない子ども」の存在は、「遊ばしてくれない」「遊ぶ暇がない」「遊ぶ仲間がない」「遊び方を知らない」「遊ぶ意欲がない」等々の実態を通じて、「子ども文化」や「子ども社会」の崩壊を意味し、地域としての教育力の低下をも意味しています。そして、総運動量の激減

とストレスの増加は、大人と同じ運動不足病、肥満、糖尿病といった「小児成人病」の危険因子の増加を招いています。

そして、正木らの十年後の保育関係者や養護教員へのアンケート調査の結果でも、「アレルギー」や「視力が低い」「皮膚がカサカサ」といった従来とは異なった新たな項目がワースト3に入ってきており、事態はいっそう悪化していることがうかがえます（正木健雄編「新版・子どものからだは蝕まれている」柏樹社、一九六〇年）。

二、新潟の子どもは？

では、新潟の子どもたちのからだは一体どうなのでしょう？

新潟県の調査結果によれば、一九九〇年度の新潟県の子どもは身長が全国トップクラスであり、体重や胸囲も同様で大きめでしたが、しりとした体型であるといえます。しかし、このことは小学生を中心に肥満傾向と判定された子どもの割合が増加していることをも意味しています。

また、一九九五年十月十五日付けの新潟日報の社説は「体力低下の危機が意味するもの」として、戦後最

低と指摘された運動能力の低下が、遊びを失ったことによる危機的な事態として子どもたちに重くのしかかっていることを指摘しました。この、運動能力についても一九九〇年の段階ですでに体力診断テスト・運動能力テストの十三項目中八項目で一九八〇年の値を下回っていることが指摘されています（新潟県企画調整部統計課「データでよむ新潟県民の生活」第一法規、一九九二年）。

新潟県体育学会と新潟スポーツ医学研究会では、一九九四年に合同シンポジウム「新潟の子どものからだ——おかしさは進んでいるのか——」を開催しました。

そのなかで、伊藤は最近の幼児の肥満傾向について、実際の皮下脂肪量を測定する方法により従来の身長と体重の比率から判定する方法ではわからなかった「ヤセの肥満」の存在を指摘しました。これは、たとえ標準体重であっても筋肉量が少なく体脂肪率が多いという新たな問題点を指摘したものです。そして、新潟の幼児は東京都と比較して皮下脂肪は都内の幼児よりも平均して少ないが高度な肥満児も多いことを報告しています（伊藤巨志「幼児における肥満に現状について」新潟体育学研究第十四巻、一九九五年）。

また小川は、子どもたちの疲労度や生活時間帯に関する調査結果から、「午前中不調症候群」という問題

点を指摘しました。これは、寝起きの悪さ、疲労、倦怠感、頭痛、腹痛、便秘、下痢を繰り返す訴えというもので、保健室に不調を訴える生徒は午前中が多く、子どもたちの夜型の生活リズムが原因となっているのではないかと指摘しました。そして、本来は遊びや家の手伝いによる昼の十分な運動が寝つきを良くし早起きと十分な睡眠を保証するものが、現実の子どもの生活リズムは社会の状況もあって子どもたちの時間管理だけでは調整が不可能なのではないかと報告しています（小川範子「保健室からみた子供体」新潟体育学研究第十四巻、一九九五年）。

三、子どもの生活時間帯からのアプローチ

山崎らはこの問題を検討するため、新潟県内の小学五・六年生（九三三人）と中学一・二・三年生（一、〇八三人）を対象に生活時間帯の調査（一九九六年）を行いました。

起床時間は平均して七時以前となっていますが、学年進行に伴い十二分ほど遅くなっています。これに対して、就寝時間は、小学校五年生で午後十時を超え、中学二年生では平均で午後十一時以降となっています。つまり、朝の登校時間という制限があります

から、小学校五年に比べて中学生では睡眠時間が一時間少なくなかつ夜型の傾向になっています。参考までに、中学生で二十三時以降に寝て七時以降に起きる子どもは一〇八名中三十四名であり、うち三年生は二十二名です。そして朝食不定期が十六名、テレビを四時間以上見るといふ子どもが十六名いました。

朝食をきちんととっている子どもは中学生各学年とも七五〜八五%です。朝食をとっていない子どもは、平均して五人に一人ということになりますが、この数字は一体どう評価すればよいのでしょうか？

また、外遊びの時間は小学生の男子は五〇%以上が一時間半であるのに対して、中学生男子や女子では学年進行にともなって遊んでいる子どもの比率自体が減少していきます。これとは対照的に、テレビやゲーム、マンガに関わる時間は四〜五時間と多く、小学生男子では五時間半にも及んでおり、ファミコンなどのゲームの影響が強いものと思われまふ。

また、中学生ではこれらの時間が年次進行とともに増加しています。勉強や読書の時間は一時間三十〜四十分であり、学年進行による影響をあまり受けていないことを考えると、どうやら中学三年生ともなると「ながら勉強」では高校受験に対応出来ず、勉強後テレビやゲーム、マンガで「頭をリラックス」させてか

ら就寝するというパターンが想像できます。当然外遊び等の頻度も減っている訳ですから、午後十一時になってもあまり眠くならず、また睡眠の深さもそれ程期待できないようです。

塾やスポーツクラブについてはどうでしょうか？

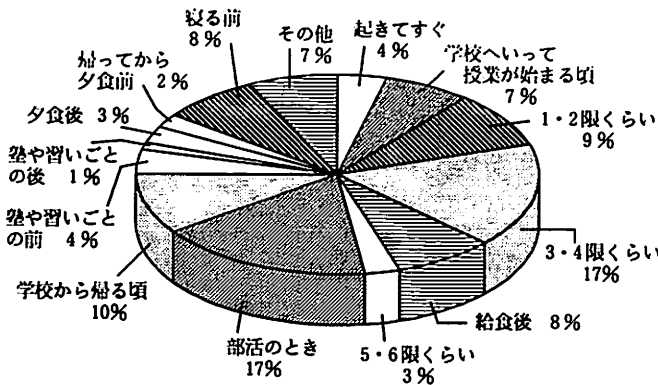
中学生の塾通いは過半数で、時間も二時間前後となっています。小学生でも塾とスポーツクラブそれぞれで一時間半という「子どもの多忙化現象」が読み取れます。

豊島は、新潟市内の小学生一〇八名にアンケート調査を行い、男子の小学生では二時間半から三時間の遊戯時間のうちファミコンでゲームをする時間が七割以上を占めていることを報告しています。これに対して女子はあまりゲームはやらないものの学年進行に伴い遊戯時間が短くなることから塾、稽古事、部活動等の影響が強いことを報告しています。また、心拍数メモリを用いた調査でも強い運動を行っている時間は大半は一日で十三分以下であり、身体活動量の減少がうかがわれるとしています。（豊島章子「小学生の身体活動量の実態」新潟大学教育学部卒業論文、一九九四年）

宮腰は、小学五・六年生九九五名の調査で、「一日のうちで一番頭がさえると思うのはいつですか？」との質問に対し、六三％の子どもが「午後」と答えてい

ることを報告しています（図一）（宮腰和彦「子どもの生活時間帯の調査」新潟大学教育学部卒業論文、一九九六年）。

総じて、新潟の子どものたちの生活時間は、外遊びが



図一 一日の中で一番頭がさえる（働く）と思うときはいつですか

減って塾やテレビ、ゲーム、マンガに関わる時間が増加しつつあり、かつ中学生では「ながら勉強」ができないため就寝時間が遅くなるという「多忙化+夜型シフト」という大人の生活リズムと同様の「現代化」の影響をともに受けているといえます。

四、子どものスポーツのゆくえ

しかし、その一方で小学校、中学校のスポーツ部活動の「過熱化」が指摘されているのも事実です。一九九〇年九月の新潟日報では「過熱／小学校の部活動、鍛えすぎに歯止め」という見出しで文部省が調査に乗り出したことを報じました。土・日曜を中心とした年間二〇〇試合を超える試合数や、月々金曜までの連日の練習は、顧問教師の多忙化等を含め大きな問題をかかえています。新潟でも、小学校女子のミニバスケットボールでは週十八時間以上の練習をしないとトップクラスを維持できないという報告もあります。

山崎らは、新潟市における児童生徒の骨折状況の十年毎の調査を行い、子どもの骨折の増加は、実はスポーツ活動に関連していることを報告しました（山崎健・杉本英夫・古賀良生・武田和夫他「新潟市における児童生徒の骨折状況とその要因」新潟体育学研究第十

一卷、一九九三年）。

これと関連して、武田は、一九八一年時の調査で骨折多発群の子どもの平衡機能に問題があるとの結果から、一九九〇年度に新潟市内の小・中学校二校に一年半にわたり平衡機能訓練を実施してもらい、ある程度の改善が得られたことを報告しています（武田和夫「新潟市における学童生徒の骨折に関する調査——十年間の二回の調査での比較——」新潟体育学研究第十四巻、一九九五年）。

高沢は、靱帯等の強度を決定する因子としてのコラーゲンという蛋白質の増加について、発育過程でのストレスが重要であり、日常生活で自然に身体を動かすという要素が非常に大きいことを指摘しています（高沢晴夫「児童・生徒の骨折について」臨床スポーツ医学第二巻三号、文光堂、一九八五年）。

つまり、やはり「最近の子ども」は子どもの頃からの生育環境の悪化や身体活動量の減少という影響を受けており、それにもかかわらず発達段階に見合わない過度なトレーニングを行うことによって「使い過ぎ症候群」と呼ばれるスポーツ障害の発生を招いてしまうものと考えられます。

五、子どもをスポーツの主人公に

子どものスポーツは、本来は遊びの延長として段々と専門化してゆくものです。宮下と武藤は、①十歳以下では神経系の急成長に対応した動きづくり、②十一～十四歳では身長と全身持久力の発達に対応したスタミナづくり、③十五歳以降の長育（身長伸び）のピーク終了後、男性ホルモンの分泌に対応した筋力づくりを行うべきであると指摘しています（宮下充正他「子どものスポーツ医学」南江堂、一九八七年）。

図2でも分かるように、子どものスポーツに「スピードやパワー」といった筋肉トレーニングの要因を持ち込むことは、武藤の指摘するように大人のシステムの子どもへの「侵略」に他なりません（武藤芳照「子どものスポーツ」東京大学出版会、一九八九年）。

まして、体罰やしこき、絶対服従的な人間関係や治外法権的運営体制の強要、勝利至上主義や管理主義などといったものの弊害は、子どもたちばかりではなく指導者や親たちまでも巻き込んでしまうもので、子どもをスポーツの主人公にすることは決して相容れないものです。

確かに、学校五日制が想定される中での子どものス

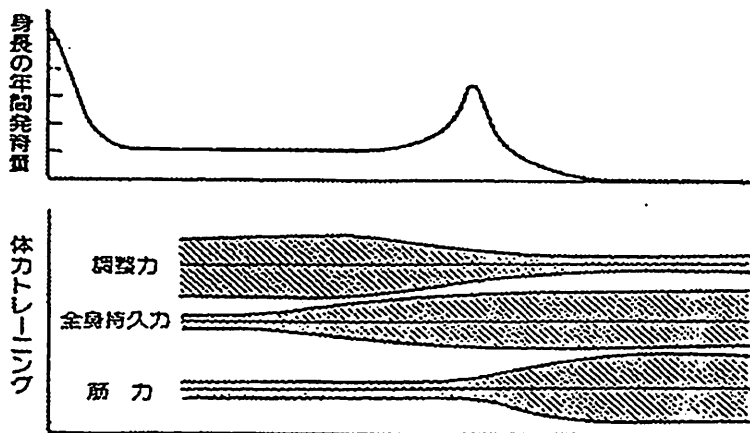


図2 身長の間年発育量の推移と各機能の発達段階

青木純一郎「発育期の適切なトレーニングとは何か」

臨床スポーツ医学第5巻9号、1988年



スポーツの位置づけは、中教審答申の「ゆとりある教育」の「受け皿」の役目を持つものと思います。そして、行政側も教職員組合側も地域のスポーツを「子どもたちの受け皿」として考えてきているようです。

古賀は、「小学校は小学校のチャンピオンをつくり、中・高等学校は中学校のチャンピオンをつくりたがるが、高校野球で強いチームをつくろうと思ったら、小・中学校の枠を越えて地域社会でチームづくりを考えると解決するのではないか」と指摘しています（古賀良生「ひずみ生む日本人のスポーツ観」一九九四年十月二十四日付「新潟日報」）。

サッカーのＪリーグ発足にあたってのＪＯＣ岡野俊一郎委員の「Ｊリーグのクラブで子ども達がいろんなスポーツをできるようにしたい」との発言もありました。

しかし、その一方で、「現実の子どものスポーツ」は、まだまだ前述のような未解決の多くの問題をかかえています。子どもはあらゆる意味で何ごとにも「管理されない」ことを望んでいるのも事実であると思うのです。

（山崎 健）

