

## 子どものためのスポーツガイドブック



仙台教育事務所管内生涯スポーツ担当者研究協議会

平成27年3月

## 目次

はじめに .....	2
1 子どもの発達と運動・スポーツ .....	2
(1) 子どもの発達 .....	2
(2) 子どもの体力の現状 .....	3
(3) 体力低下、運動・スポーツ離れが続くとこんなことが心配・・・ .....	4
(4) 小さい頃から運動・スポーツをするとこんなイイことが・・・♪ .....	4
2 からだを動かしてみよう .....	5
(1) 運動の習慣づけに必要な「さんま」の創出 .....	5
(2) 「みやぎっ子！元気アップエクササイズ」 .....	6
(3) 親子でできる運動遊び .....	6
(4) 成績志向的雰囲気ではなく、課題志向的雰囲気 .....	6
(5) 多様性練習効果 .....	6
(6) コーディネーショントレーニングの活用（楽しくからだを動かそう） .....	7
3 お近くで運動・スポーツを楽しむことができる場所やイベントをお探しの方へ .....	7
おわりに .....	13
研究協力 .....	14
参考文献 .....	14
制作 .....	14

## はじめに

夢、希望、感動、喜び、爽快感、仲間、絆、健康・・・等々、スポーツは私たちに多くのものを与えてくれます。生涯にわたってスポーツに親しむことで、人生をより豊かに（一生涯健康で楽しく）生活することができるのではないのでしょうか。しかし、スポーツに苦手意識を持ち、遠ざかっている人がいるのも事実。では、生涯にわたってスポーツに親しんでもらうためにはどうしたらいいだろう。・・・「そうだ！小さな頃から運動好きになることが大切だね」と、私たちは考えました。このガイドブックでは、生涯スポーツの基礎となる幼少期の運動・スポーツに焦点をあて、「一生涯スポーツ好き」になってもらうための情報などをあれこれ紹介します。

## 1 子どもの発達と運動・スポーツ

### (1) 子どもの発達

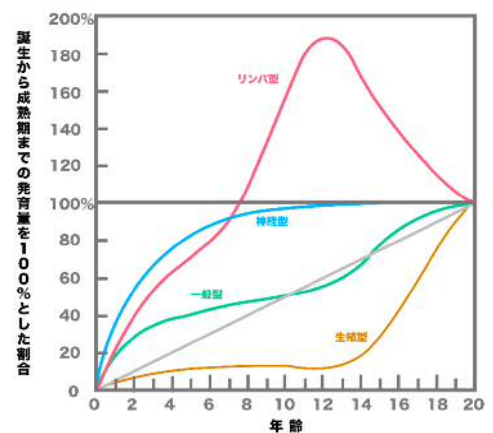
#### ア 心の発達（達成経験・失敗経験）

スポーツ活動において達成経験を積んだ子どもには、「自分はやればできる」という感覚、積極的な気持ち、協調性等の運動有能感が生じ、運動が好きになり、自分自身に対する自信が増して前向きな気持ちが育まれます。逆に失敗経験を繰り返した子どもは、「自分はダメだ」、消極的な気持ちや劣等感等の運動無力感を感じてしまい、運動機会が減少してしまう可能性が高まります。

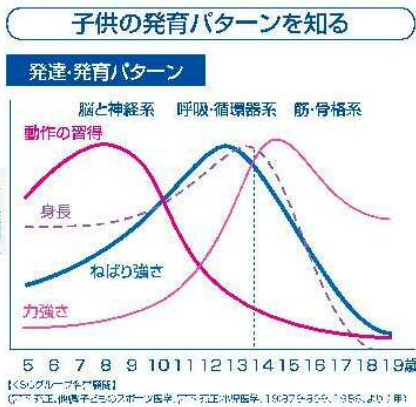
#### イ からだの発達

##### ① スキャモンの発達・発育曲線

スキャモンの発達・発育曲線というのをご存知でしょうか。右図（松尾保：新版小児保健医学、松尾保編、日本小児医事、出版社、東京、第5版、p10、1996より引用）は、20歳までの各発達段階における身体組織の発達度合を示したものです。ここで特に注目していただきたいのが、神経系の発達過程です。神経系は8歳頃までに成人の9割程度ができあがります。この時期までに沢山の神経回路をつくっておくと、どんな運動でもスムーズに習得しやすくなります。この時期はプレゴールデンエイジと呼ばれ、後に迎えるゴールデンエイジ期でのより高度、多様な技術習得を可能にするために重要な時期といわれています。



## (1) 発達・発育パターン



この図（宮下充正、他編：子どものスポーツ医学、宮下充正：小児医学、19:879-899. 1986、より引用）は子どもの発育パターンを示したものです。運動能力の発達は、各年代によりその適した時期が異なっています。脳・神経系は8歳頃、呼吸・循環器系は12歳頃、筋系は15歳頃に発育が盛んになります。身長の発育が最も盛んとなる時点での年齢のことをPHV（Peak Height Velocity）年齢といい、運動指導の際に注意が必要な時期ともなります。この時期は、筋肉が緊張して柔軟性が落ちる可能性も高くなり、通常以上にストレスがか

かりやすくなる時期でもあるためケガに注意が必要です。運動技能の発達は、からだの発達程度がある水準に達していることが前提条件とされます。このことをレディネスと言います。また、様々な学習を行う場合に、学習効果がぐんと上がる最も適した時期があり、この時期を臨界期と言います。これらの考え方は、共に学習の適時を問題としたものであり、人間には吸収しやすい時期と吸収しにくい時期が存在することを示しています。



## (2) 子どもの体力の現状

文部科学省が実施する体力・運動能力調査の結果を見ると、ここ数年、宮城県内の小中学生では「上体起こし」や「シャトルラン」、「反復横跳び」で記録が向上傾向にある反面、「握力」や「ソフトボール投げ」の記録が低下傾向にあることがわかります。「握力」、「ソフトボール投げ」の記録低下は全国的な傾向でもあります。

握力は、認知機能や日常生活活動度の低下との相関が指摘されており、脳機能などを中心とした全身の機能が反映されている測定値と捉えられています。つまり、握力が低下するということは、脳へのダメージを与えるリスクが高まっていると考えることができます。

また、ソフトボール投げについては、小学校での数値と、中学、高校での運動時間との間に相関があると指摘されています。つまり、日常生活ではあまり行わないボール投げなどの特殊な動きや多様な運動経験を小学校期に多く経験した子どもは、中学・高校になっても運動に親しむことが多くなるという結果が出ており、小学校期での運動経験が大切と言えます。

### (3) 体力低下、運動・スポーツ離れが続くとこんなことが心配・・・

#### ア 全身持久力や若い頃の体力が死亡率と関係している？

「体力と健康」について、成人の死亡リスクは、喫煙、高血圧、糖尿病などより、体力（具体的には全身持久力が大きく関係）がない人ほど高くなっています。また、若い頃に体力が高かった人は、体力の低かった人よりも死亡率が低いというデータもあります。つまり、小学校期から生涯を通じた運動習慣が健康面においていかに重要かが分かります。

#### イ 日常生活で見られる体力・運動能力の低下

乳幼児期に様々な運動経験が不足していると、身体のコントロール能力が向上せず、例えば、**つまずいて**転んでも上手く受身が取れずに顔面を怪我してしまいます。

#### ウ 運動不足から肥満傾向

最近の研究では、子どもでも内臓脂肪がたまと血管が硬くなり、動脈硬化の状態になることがあります。また、子どものときの肥満・過体重が大人になってからの肥満・過体重につながっていくことが分かっており、18歳のとき（最近の研究では10歳のとき）のBMI（体格指数）が高いと、大人になってから心血管病で死亡するリスクが高いという報告もあります。

日本学校保健会の調査によると、学校以外で運動する子どもの割合は、平成5年度では小学生で55%、中学生で40%、高校生で25%となっており、学年があがるにつれて低下する傾向があります。しかし、昭和50年代ではどの学年も10~15%程度運動率が高くなっており、学校以外で運動する児童の数は、近年では減少傾向にあります。肥満は、ごく簡単に言えば、エネルギーの摂取量と消費量のバランスがくずれて、摂取量が消費量よりも大きくなった場合に肥満になります。したがって、運動量が減れば肥満に傾きます。

### (4) 小さい頃から運動・スポーツをするとこんな良いことが・・・♪

#### ア 体力・学力の関係



体力（有酸素能力）と認知機能（理解、判断、論理などの知的機能）の関係を調べたテストでは、体力が高いグループのほうがテストの正答率も高いという結果が出ました。また、持久走と学力テストの結果を比較した外国の調査では、持久走の記録が良い群が学力でも高い群

に位置するという傾向があることがわかっています。全国学力状況調査では秋田県と福井県が成績上位に位置していますが、この両県は体力・運動能力調査でもトップクラスとなっています。

## イ 遊びの内容と就寝時刻との関係

外遊びが多い子どもは起床時刻が早く、朝は自分で起きることができ、毎日朝食をとる傾向が高いことも分かっています。体を思い切り動かし、使った分のエネルギーを休養や栄養で充電することが、規則正しい生活に結びつきます。(外で遊ぶ→お腹が減る→たくさんご飯を食べる→ぐっすり寝る＝規則正しい生活習慣＝学力・運動能力向上)



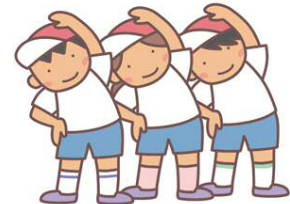
## 2 からだを動かしてみよう

なんとなく、小さい頃からからだを動かすことに興味関心を持ったほうが良さそうな気がしてきましたか？でも、一体どんなことから手を付けたら良いか分からないという方も多いのではないのでしょうか。ここでは、子どもだけで、あるいは親子で簡単にできるエクササイズと、子どもに運動を好きになってもらうために大切なコツなどについて紹介します。

### (1) 運動の習慣づけに必要な「さんま」の創出

子どもが自発的に運動に関わるように促すために、次の3つの間（ま）を大切にしましょう。

- 仲間（ま）と一緒に活動
- 運動する時間（ま）の創出
- 運動する場 {空間（ま）} の創出



## (2) 「みやぎっ子！元気アップエクササイズ」

このエクササイズは、「みやぎのこどもの体力・運動能力充実プロジェクト」の一環として、主に学校体育活動の中で子どもたちの体を動かすきっかけをつくり、体の動きを高めていくことをねらいとして平成 20 年に製作されたものです。運動を起こす力（筋力）、運動をまとめる力（敏捷性、巧み性、平衡性、柔軟性）、運動を続ける力（筋持久力、全身持久力）を高める動きのほかに、体育の学習で扱う運動種目の動き（サッカー、バレーボール、卓球、バスケットボールなど）や宮城県の民謡「斎太郎節」の櫓を漕ぐ動きをエクササイズに取り入れることで、体力づくりに必要な動きを体験させ、運動の基礎となる感覚をつくり、体育学習にスムーズに入っていけるようにしています。

下記のページで動きの図解や音源をダウンロードすることができます。

■宮城県教育委員会 元気アップエクササイズ <http://www.pref.miyagi.jp/site/kyouiku/exercise.html>

## (3) 親子でできる運動遊び

日本レクリエーション協会が運営する「子どもの体力向上ホームページ」では、親子で取り組める様々な運動や遊びを紹介しています。

■子どもの体力向上ホームページ

<http://www.recreation.or.jp/kodomo/>



## (4) 成績志向的雰囲気ではなく、課題志向的雰囲気

子どもに運動を好きになってもらうためにも大人は練習の雰囲気や取り巻く環境・評価方法を工夫する必要があります。成績を重視し、目先の勝利にこだわることで過激な練習を行いすぎるとその後の活動を敬遠することにつながる場合があります。勝つことに固執してしまうと、こころと体に害を及ぼしてしまう危険もあることを忘れないようにしましょう。特に幼い子どもたちには、勝ち負けや上手下手は度外視して、下手でも努力することを評価するようにしましょう。

## (5) 多様性練習効果

たつ、ねる、まわる等の姿勢制御運動、あるく、はしる、とぶ等の移動運動、うつ、ける、なげる等の操作運動、このような基礎的運動パターンは人間に約 80 あると考えられていますが、6～7歳でほとんど習得すると言われています。幼児期・児童期は、いろいろ変化をつけた動きを経験するほうが学習効果を高めます（多

様性練習効果)。ひとつの種目に限定するのではなく、複数のスポーツ活動を楽しみ、心身のバランスを整えることもその後の子どもたちの成長（未来）を考えると重要な要素となります。

### (6) コーディネーショントレーニングの活用（楽しくからだを動かそう）

コーディネーション能力とは、五感でとらえた情報を脳で処理し、神経伝達して筋肉を動かす能力で運動神経という言葉にも言い換えられます。自分の持つ能力をより発揮するための力です。

- バランス能力 動作時のバランスを保ち体勢を素早く立て直す能力
- リズム能力 目・耳からの情報でまねする基本能力→イメージ表現能力
- 定位能力 相手や味方・ボールなど→距離をはかる空間把握能力
- 連結能力 上肢・下肢・体幹を同調させる能力→加減・スピード調節で動きのスムーズ化
- 変換能力 状況に応じて動作を素早く切り替える力
- 反応能力 合図を素早く察知→正確な対応動作をする能力
- 識別能力 ボールなどの用具を扱う能力→手足の動きを微調整する能力

## 3 お近くで運動・スポーツを楽しむことができる場所やイベントをお探しの方へ

皆さんがお住まいの地域では、様々な団体が子どもの体力向上やスポーツ活動促進のための取組を行っています。スポーツの長所でもある仲間作りのためにも、このような事業に参加してみたいかでしょうか。ここでは、仙台教育事務所管内で行われている事業等について紹介します。

※以下に掲載している事業につきましては、年度毎に内容が異なる、あるいは年度によっては開催されない場合がありますので、詳しくは各所にお問い合わせください。

### 名取市

(1) 小学生ドッジボール大会（対象：小学生 会場：名取市民体育館）

<問い合わせ> 名取市教育委員会 文化・スポーツ課

電話：022-384-2111 E-mail：bunsupo@city.natori.miyagi.jp

(2) ちびっこ体操教室（対象：小学校低学年 会場：名取市民体育館等）

マット、とび箱、鉄棒 等



(3) キッズサッカー教室（対象：小学校低学年 会場：名取市民陸上競技場）

<問い合わせ> 特定非営利活動法人 名取市体育協会

電話：022-384-3161

E-mail：natori-taikyou@dolphin.ocn.ne.jp

Web：http://natori-taikyou.or.jp/

## 多賀城市

(1) ひまわり体操（対象：幼児・小学生 会場：多賀城市総合体育館）

ダンス、鬼ごっこ、跳び箱、マット運動等 基礎体力向上を図る



(2) キッズ水泳教室（対象：未就学児 会場：多賀城市民プール）

(3) 親子体操教室（対象：未就学児とその保護者 会場：多賀城市総合体育館）

(4) キッズテニス教室（対象：未就学児・小学校低学年 会場：市民テニスコート）

(5) トランポリン教室（対象：小学生～大人 会場：多賀城市総合体育館）



<問い合わせ> 特定非営利活動法人 多賀城市民スポーツクラブ

電話：022-365-1911

E-mail：info@tagajo-sc.jp

URL：http://www.tagajo-sc.jp/index.html

## 岩沼市

いわぬまエアポートマラソン（会場：岩沼市陸上競技場及び周辺コース）

1.5km ファミリーの部～10km 一般の部 計 16 種目



<問い合わせ> 岩沼市、岩沼市教育委員会

電話：0223-24-4831 E-mail：bigarena@city.iwanuma.miyagi.jp

## 亘理町

(1) フロアリズム教室（対象：幼児 会場：亘理町 B&G 海洋センター体育館）

B & Gフロアリズム運動プログラム（神経系・リズム・循環・運動遊び）

(2) カヌー体験（対象：小学 4～6 年生 会場：亘理町 B&G 海洋センタープール）

カヌー・ローブレスキュー・ライフジャケット着水泳等の体験

(3) 水泳教室（対象：小学 1～4 年生 会場：亘理町 B&G 海洋センタープール）

<問い合わせ> 亘理町 B&G 海洋センター

電話：0223-34-0511 E-mail：syogai2@town.watari.miyagi.jp

## 松島町

(1) 幼児フロアリズム教室（対象：未就学児 会場：松島町 B&G 海洋センター）



- (2) 幼児の体力向上事業（対象：未就学児 会場：町内小学校体育館、保育所遊戯室

幼児のバランス感覚向上のためのコーディネーショントレーニング

- (3) B & G 宮城マリンスポーツフェスティバル

(対象：小学 4～6 年生、中学生 会場：登米市迫 B&G 海洋センター)

宮城県内にある 14 の海洋センターの小中学生が集い、海洋性スポーツを実施

- (4) 児童スイミングスクール（対象：小学生 会場：松島町温水プール美遊

<問い合わせ> 松島町 B&G 海洋センター

---

電話：033-353-3688 E-mail：kouminkan@town.matsushima.miyagi.jp

- (5) キッズサッカースクール（対象：未就学児 会場：松島運動公園・多目的広場ほか）

- (6) テニススクール（対象：未就学児、小学生 会場：松島運動公園・多目的広場ほか）

- (7) 幼稚園・保育所巡回事業（対象：未就学児 会場：松島運動公園・多目的広場ほか）

サッカー等

- (8) 小学生サッカー大会（対象：小学生 会場：松島運動公園・多目的広場ほか）

- (9) バドミントンスクール(対象：小学生、中学生 会場：松島運動公園・多目的広場ほか)

- (10) レスリングスクール（対象：未就学児～一般 会場：松島運動公園・多目的広場ほか）

<問い合わせ> 特定非営利活動法人 マリソル松島スポーツクラブ

---

電話：022-781-6320 E-mail：marysol@lilac.ocn.ne.jp

Web：http://www.7b.biglobe.ne.jp/marysol-matsushima/index.html

#### 七ヶ浜町

(1) アクアドリームス（対象：小学生 会場：七ヶ浜町野球場）

野球

(2) エンジョイバドミントン（対象：小学生～成人 会場：七ヶ浜中学校体育館）

(3) エンジョイサッカー（対象：小学生 会場：フットサルコート）

(4) エンジョイフットサルガールズ（対象：小学生 会場：フットサルコート）

(5) 放課後こども教室「ゆめキッズ」（対象：小学生 会場：小学校体育館、教室、校庭）

宿題、レクリエーション、遊び等

(6) スイミーキッズ（対象：未就学児、小学生 会場：七ヶ浜町民プール）

<問い合わせ> 特定非営利活動法人 アクアゆめクラブ

---

電話：022-357-7920 E-mail：aqua-yume-club@s2.dion.ne.jp

Web：http://www.k3.dion.ne.jp/^aquayume

#### 利府町

利府町スポーツ少年団クロスカントリー大会

（対象：利府町スポーツ少年団員 会場：利府町十符の里パーク）

<問い合わせ> 利府町スポーツ少年団

---

電話：022-356-6019

## 大和町

町民マラソン歩け走れ大会（対象：町民一般 会場：南川ダム周辺）

1km 親子ペア（未就学児の部・小学校1年～小学校3年の部）

3km 小学校4～6年（男子の部・女子の部）、中学生以上一般女子

5km 中学生男子、一般男子

10km 高校生以上一般男子

<問い合わせ> 大和町教育委員会生涯学習課

---

電話：022-345-7508 E-mail：syakyo@town.taiwa.miyagi.jp

## 大衡村

(1) 家庭教育講演会（対象：親子 会場：大衡小学校体育館、大衡村公民館）

親子で触れ合うHIP-HOP、ベビーマッサージ等

(2) 歩け走ろう大会（対象：村民及び在勤者 会場：おおひら万葉クリエートパーク）

クリエートパークの地形及び施設を楽しく歩くスタンプラリー

(3) HIP-HOP 大衡（対象：親子 会場：大衡村公民館）

親子で触れ合うHIPHOP

<問い合わせ> 大衡村公民館

---

電話：022-345-2197 E-mail：koumin@village.ohira.miyagi.jp

(4) 各種スポーツ大会（対象：小学生 会場：大衡村児童館、小学校グラウンド）

ドッジビー、バドミントン、バスケットボール、バンパプール、キックベース、囲碁ボール等

(5) 世代間交流（対象：高齢者と小学生 会場）

グラウンド・ゴルフ等

(6) 春の課外活動（対象：小学校 3～4 年 会場：おおひら万葉クリエートパーク）

パークゴルフ

<問い合わせ> 大衡村児童館

---

電話：022-345-4626

(7) 親と子の運動（体操）と料理教室

（対象：幼児、小学生と保護者 会場：大衡村老人福祉センター 集会室・調理室）

食育推進計画の基本目標である、「元気な体づくり」「作って・食べて『食』を体験する」を実施することで小学生と保護者に成長期の体を動かす大切さと、調理実習を通しての食品の選択や味覚などの五感を研ぎ澄ませバランスの良い食べ方について知ってもらう

<問い合わせ> 大衡村老人福祉センター

---

電話：022-345-0253

## おわりに

スポーツは、青少年の健全育成、地域コミュニティの醸成、経済発展への寄与、国際友好・親善への貢献等、私たちの人生をより豊かで充実したものにしてくれます。「いつでも、どこでも、誰でも」の生涯スポーツの理念が広がり、スポーツに親しむ人が増えてほしいと私たちは願っています。

## 研究協力

三浦 了二 氏 宮城県教育庁スポーツ健康課 主幹（指導主事）  
金野 麻衣 氏 学校法人三幸学園 仙台リゾート&スポーツ専門学校 講師

## 参考文献

メタボリックシンドローム・ネット 「小児肥満と小児メタボ なにが怖い」

[http://www.metabolic-syndrome.net/kodomo/scare/scare\\_01.html](http://www.metabolic-syndrome.net/kodomo/scare/scare_01.html)

富山大学大学院医学薬学研究部 疫学・健康政策学講座 「小児期からの生活習慣病予防」

<http://www.med.u-toyama.ac.jp/healpro/toyamast/toyamast.html>

## 制作

仙台教育事務所管内生涯スポーツ担当者研究協議会

近 藤 諒	塩竈市教育委員会	生涯学習課
岩間 可奈子	名取市教育委員会	文化・スポーツ課
小野寺 幸太	多賀城市教育委員会事務局	生涯学習課
渡辺 多恵子	岩沼市教育委員会	スポーツ振興課
山田 勝則	亘理町教育委員会	生涯学習課
阿部 辰己	山元町教育委員会	生涯学習課
我妻 弘子	松島町教育委員会	教育課
佐藤 和希	七ヶ浜町教育委員会	生涯学習課
清水 理佳	利府町教育委員会	生涯学習課
和地 修	同上	
浪岡 宜隆	大和町教育委員会	生涯学習課
吉田 楓	同上	
門間 瑛司	大郷町教育委員会	教育課
安藤 由香	富谷町教育委員会	生涯学習課
早坂 卓也	大衡村教育委員会	教育学習課
瀧村 祐司	仙台教育事務所教育班	生涯学習担当