

3 学校教育における体力づくりの必要性

身体活動を要求しない社会環境、外遊びの減少や日常生活の利便化が子どもたちの身体活動を減少させ、体力や運動能力に影響を与えています。また、心身の健康問題が、生活や社会の環境だけでなく、自らの生活行動に起因していることも問題となっています。

特に、体力の低下傾向は見過ごすことはできない状況にあり、本県においても年々体力は総じて下回っており、社会の変化に対応した子どもたちの健康づくりにおいて、憂慮すべき状況にあります。

体力は、活力ある生活を支えるための基礎であり、子どもたちが生涯にわたって運動に親しみ、明るく豊かな活力ある生活を営む態度を育成する上で極めて大切なものです。

このことから、体力を高めるための有効な対策を考えていくことが急がれますが、短絡的に体力向上のためのトレーニングを個々に課すことは、骨格・筋肉等の発育・発達期にある児童には適切ではありません。

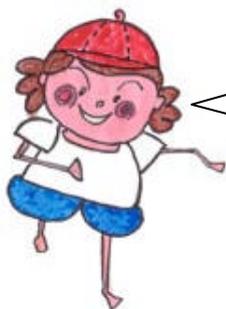
小学校期においては、健康に関する指導の充実を含め、何よりも日常生活の中で活発な運動遊びへの興味・関心を高めることが大切になります。

この時期には、運動への動機付けに工夫をこらし、多様な運動を計画的・継続的に行わせ、子どもたちに運動をすることの楽しさを味わわせる経験をさせ、それを通じた体力づくりを考えていく必要があります。

児童期の特徴：『運動が好きになる』時期

子どもたちの身体の働きは、神経系の発達に伴い多様な遊びや運動を求めるようになります。小学校低学年、中学年、高学年と進むにつれ、いろいろな運動や外遊びに興味を示し、様々な運動体験をしながら『運動が好き』になっていきます。

児童期は体力要素の中でも、調整力すなわち動作の習得に最も適しています。したがって様々な種類の運動やスポーツを通して、いろいろな動き方、身のこなし方を習得させるのが良いでしょう。 [健康・体力づくり情報-第4集-県民総入水°-ツ推進会議・県教委]



例えばサッカーであれば、力強さや速さはなくてもドリブルやフェイントがスムーズにできたり、ボールコントロールができるようにすべきなのね。

同時にいろいろなゲームを通して楽しさを体験させることが大切になるのね。

スポーツに必要とされる身のこなし方の基本をマスターすることが大切になるといことなんだね。

