

文部科学省 子どもの体力向上推進事業

おやこ元気アップ! 事業のご案内



あなたが変われば 子どもも変わる



おやこ元気アップ! 事業とは

子どもたちの体力・運動能力の低下が社会問題となっているため、文部科学省では「子どもの体力向上推進事業」を全国展開しています。「おやこ元気アップ! 事業」もそのひとつで、(財)日本レクリエーション協会が文部科学省の委託を受けて、親子を対象としたイベントとして開催しています。平成18年度より実施した「元気アップ親子セミナー」を継続・発展させたもので、全国の市区町村の三割での開催を目指します。

目的

子どもの元気アップには、小学校や幼稚園（保育園等）だけでなく、家庭の役割が大切であることを保護者に気づいてもらうのがねらいです。

対象

保護者と児童・幼児が対象です。

運営

日本レクリエーション協会、都道府県レクリエーション協会と小学校や幼稚園（保育園等）やPTA、地域団体、教育委員会などが協働して実施します。

規模

小学校区から市区町村のエリアまで大小さまざまです。参加者は親子で30～100組程度です。

開催費用

対象となる経費には定めがありますが、講師謝礼等の開催に関わる経費は支給されます。

アフターフォロー

単発のイベントでは子どもの体力向上は実現できません。このイベントをきっかけに自主的な活動が行われるよう支援します。

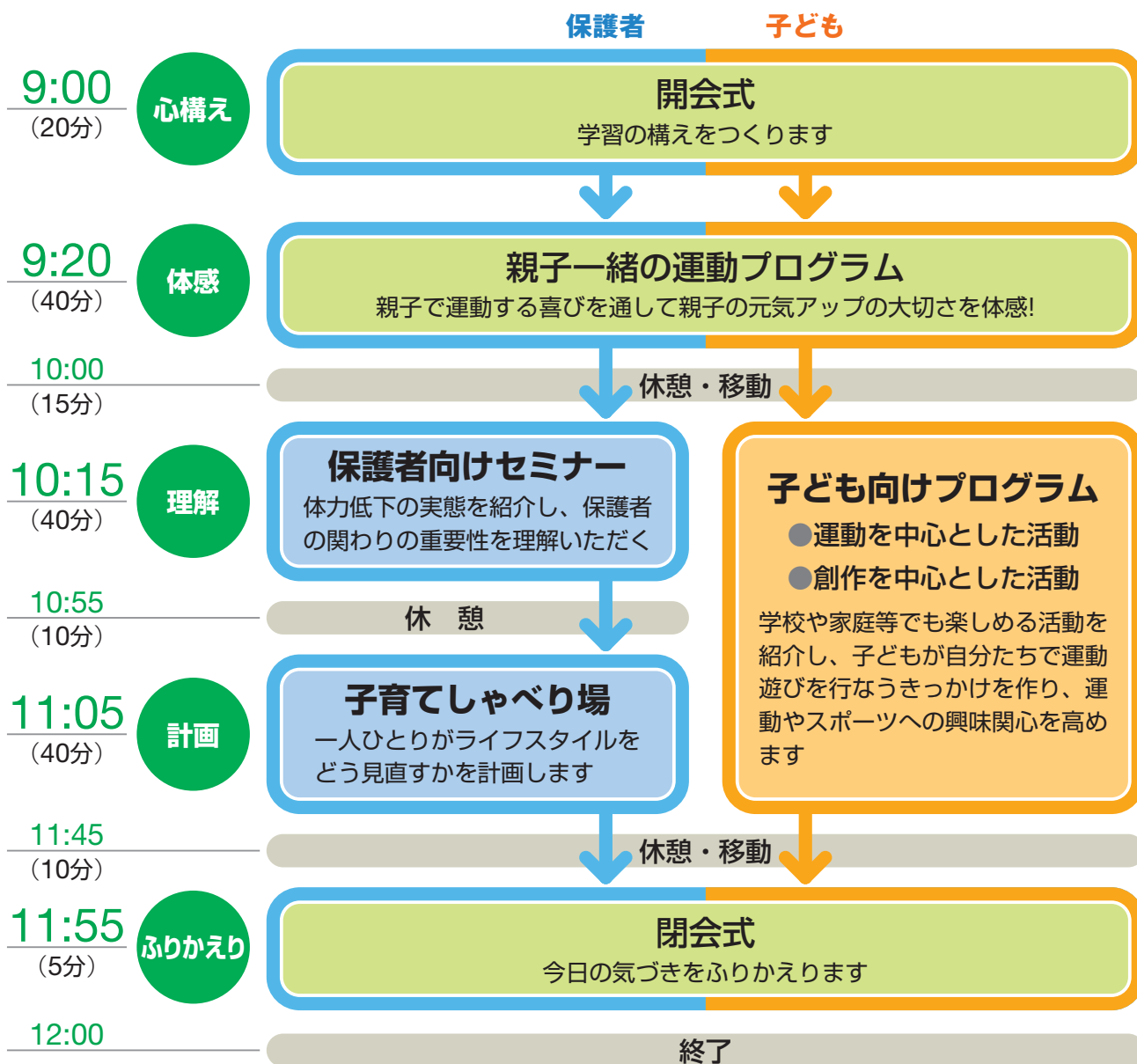
元気アップコーディネーター

都道府県レクリエーション協会が任命し、この事業を効果的に運営するノウハウを持っている人が「元気アップコーディネーター」です。

事業のねらいを達成するために、ヒト、モノ、資金、情報などの地域の資源と結びつけながら、子どもの元気アップに向けた活動をさらに広げていこうというビジョンを持った人です。疑問点や困ったことがありましたら、都道府県レクリエーション協会の「元気アップコーディネーター」にご相談ください。

プログラムの流れ

親子で一緒に運動するプログラムだけでなく、親子が別れて行うプログラムで構成されています。これは、子どもの体力低下の現状を理解し、家庭に戻ってからの行動計画作りを保護者の方が集中してできるようにしよう、というねらいがあります。



あなたが変われば 子どもも変わる!



中村和彦

日本レクリエーション協会
子どもの体力向上推進事業
実行委員長
山梨大学准教授

今の日本の子どもは、外国と比べて飛び抜けて体を動かしません。子どもの遊びに必要な三つの間（時間、空間、仲間）の消失など、環境の変化がその背景にあります。

子どもの体力低下は、私たち大人の問題でもあるのです。体を動かすことは、十分な睡眠をとり、朝食をしっかりと食べるなど、良い習慣を身につけるきっかけにもなるのです。「あなたが変われば、子どもも変わる」。

あなたの地域にも「おやこ元気アップ!事業」を活用し、明日を担う子どもたちを支援していただきたいと思います。

保護者向けプログラム

保護者だけを対象に、まずは子どもの体力低下の実情を理解していただき、子どもそして家族みんなの元気アップのためにどのような生活改善が必要かを考えていただきます。

そして、家庭に戻ってどのような生活改善をしてみるかを、他の保護者と一緒にグループワークで意見交換しながら、自分流の元気アップ作戦を立案します。

子どもの現状を理解する 保護者向けセミナー

子どもをとりまく現状を理解するため、ハンドブック「おやこでタッチ」などを使って学習する時間を設けます。



子どもの“育ち”情報交換 子育てしゃべり場

当日の体験を通しての気づきや、保護者自身のライフスタイルの見直しを促すためのグループでの話し合いを通じて、自分流の元気アップに向けた取り組みを決意する時間を設けます。

おやこ一緒に運動プログラム

ダンス・エクササイズ「アイダ アイダ」や、「元気アップ・エクササイズ」などを用いて親子で楽しく運動する時間を設けます。



身体能力の向上に役立つ 運動プログラム

元気アップ・エクササイズ

柔らかなからだづくり役に役立つ運動や、バランスや敏しょう性などさまざまな身体能力を刺激する運動を親子一緒に体験します。



身体能力の向上とスキンシップを 深める運動プログラム

アイダ アイダ

こころとからだのバランスのとれた成長を促すために考案されたダンスエクササイズ「アイダ アイダ」を親子で楽しく体験します。

元気アップ・エクササイズやアイダ アイダのほか、会場によっては他の運動プログラムを実施することもあります。

子ども向けプログラム

保護者が保護者向けプログラムに参加している間に、家族や子ども同士で自発的に取り組める運動や遊びを伝える時間を設けます。

運動の楽しさを体感する 運動を中心とした活動

校庭や公園などで、身近にある用器具などを使って楽しめる運動や、運動が苦手でも気軽に参加できるニュースポーツなどを体験します。



つくって遊ぶ楽しさを 創作を中心とした活動

牛乳パックを加工してつくる紙プレーメンや、たこづくりなど、つくって遊べる活動などを体験します。

- 子どもと一緒に遊ぶことの大切さが良くわかり、とても良い企画だと思った。
- ふだん、いかに子どものことがわかっていないか気づかされました。
- 時間、空間、仲間そして手間を子どものために大切にしていかなければと思いました。一緒にからだを動かす機会をもっと増やそうと思います。
- 自分が変わらないと子どもは変わらない。まず自分が変わることが大切だとわかりました。

参加者の声

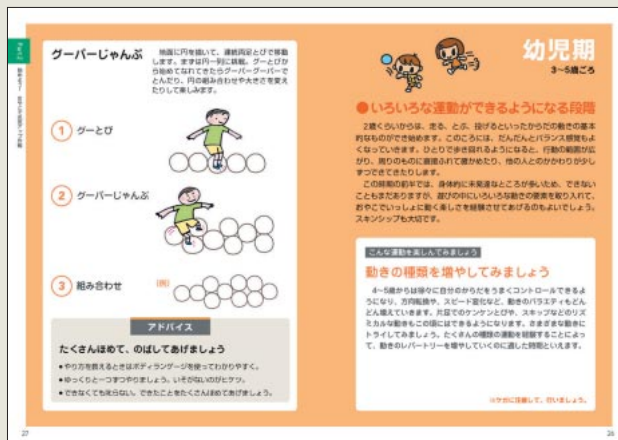
参加者配布教材「おやこでタッチ！」

今の子どもの体力や生活習慣の現状などを保護者の方に理解していただくガイドブックです。内容は3部構成となっています。

パート1では、子どもの現状について各種調査データなどを取り上げながら現代の子どもの実像を紹介しています。パート2では、子どもの発育発達段階に応じた運動や遊びの

考え方や、子どもへの関わり方をチェックできるチェックシートなど、保護者の関わり方について紹介しています。パート3は、家庭などで楽しく実践できる運動プログラムの具体例などを掲載しています。

家庭に持ち帰り、家族みんなでご覧いただける冊子です。



親子で楽しめる「元気アップ・エクササイズ」の方法などもご紹介しています。



乳幼児期から小学校高学年までを4つの時期に分けて、それぞれの発育発達段階の特徴や運動の具体例などもご紹介しています。

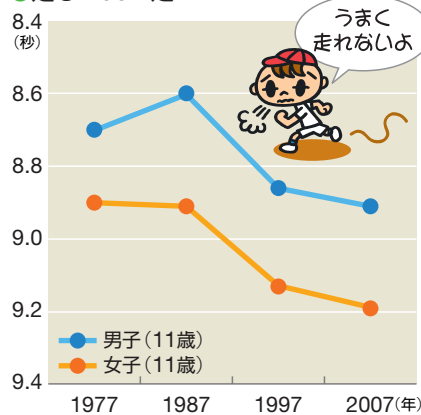
現代の子どものからだに忍びよる危機!!

著しい子どもの体力低下!

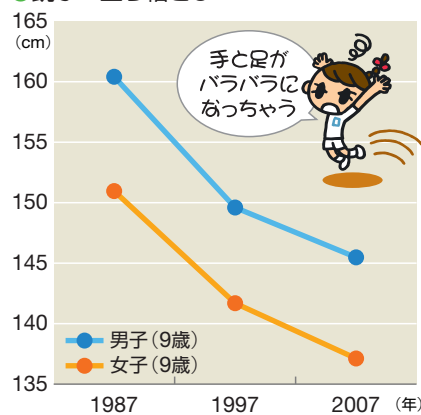
下がる

今の子どもたちは、「走る・とぶ・投げる」などの基礎的な運動能力が、顕著に低下しています。子どもの体力低下傾向は、1985年頃から続き、2000年以降も下げ止まったまま推移しています。今の子どもは昔の子どもに比べ、体格がよくなっているのに、体力が著しく低下しているのです。将来、子どもが元気な生活を送るためには、今のうちから十分にからだを動かして、少しでも高い体力レベルに引き上げることが必要です。

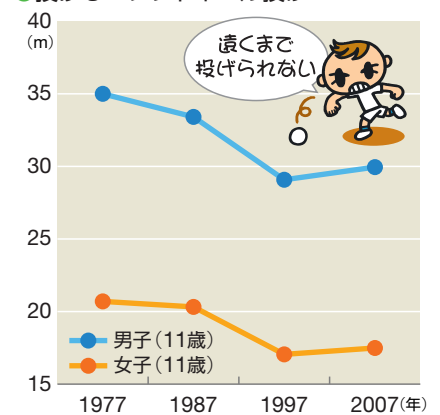
●走る 50m走



●跳ぶ 立ち幅とび



●投げる ソフトボール投げ



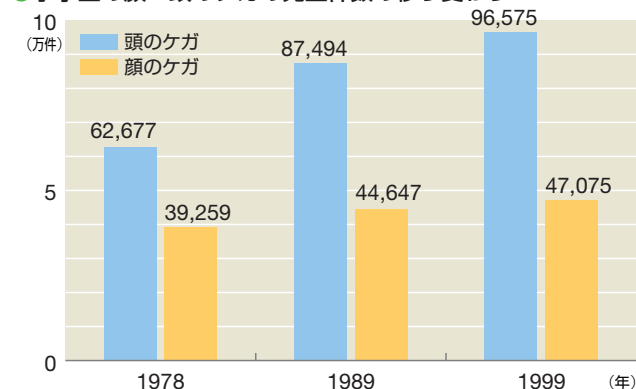
(文部科学省が1964年から全国的に実施している6歳以上を対象とした体力・運動能力調査の2007年度の結果より) 「立ち幅とび」は、30年前は調査項目がなく、25年前(1984年)からの調査を基に作成。また、11歳調査は1998年以降に実施したので、9歳調査を載せています。

転び方を知らない子どもたち

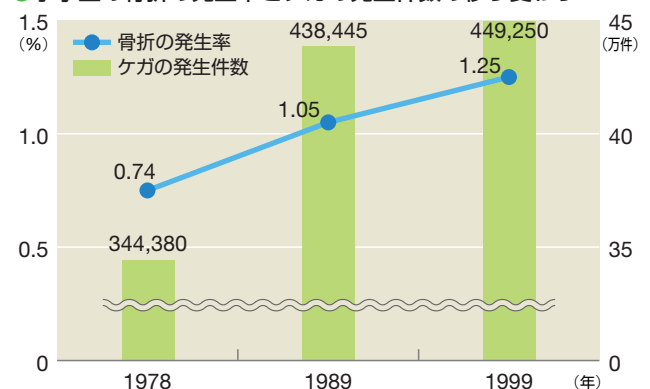
拙い

「転んで手の骨を折った」「飛び跳ねたら足をひねって骨折した」など、ちょっとしたことで骨折したり、とっさに手をつけずに顔を打ったり、ボールをよけられず、ケガをしたりといった子どもたちが増えています。バランス感覚を養ったり、自らの身をかばう術を身につける遊びを幼少期に経験させることが、子どもを大ケガから守ることにつながります。

●小学生の顔・頭のケガの発生件数の移り変わり



●小学生の骨折の発生率とケガの発生件数の移り変わり



(日本体育・学校健康センター1999年度調査結果より)

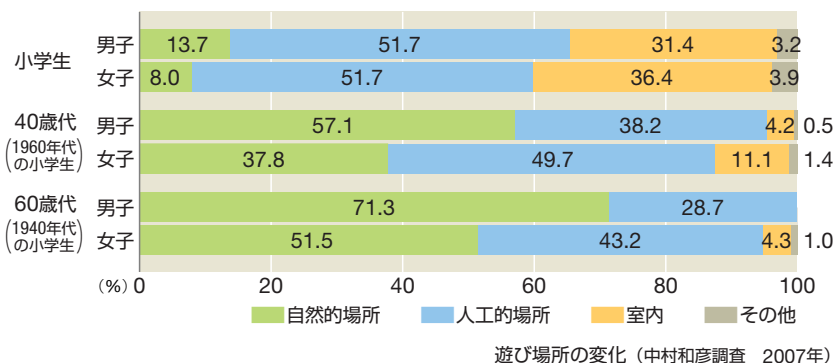
「おやこ元気アップ! 事業」はなぜ必要なのか。それは、今の子どもたちが元気を失っているからです。子どもの体力・運動能力が低下傾向にあるだけでなく、夜更かしや朝食抜き、メディア漬けなど不規則なライフスタイルによって、だるい、疲れやすいなど体の変調を訴える子どもたちが増えています。

現代の子どもの不規則なライフスタイル

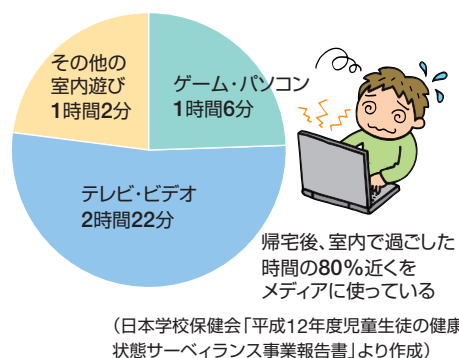
乱れ

テレビゲームやテレビ、パソコンに熱中し、外でからだを動かさず、夜更かしする生活が日常化すると、その結果、朝なかなか起きられず、朝食も満足にとれません。朝から疲労を感じる子どもたちが増えています。このような不規則なライフスタイルが子どものところとからだに悪影響を与えているのです。

●外遊びが減り、屋内での遊びが目立つ



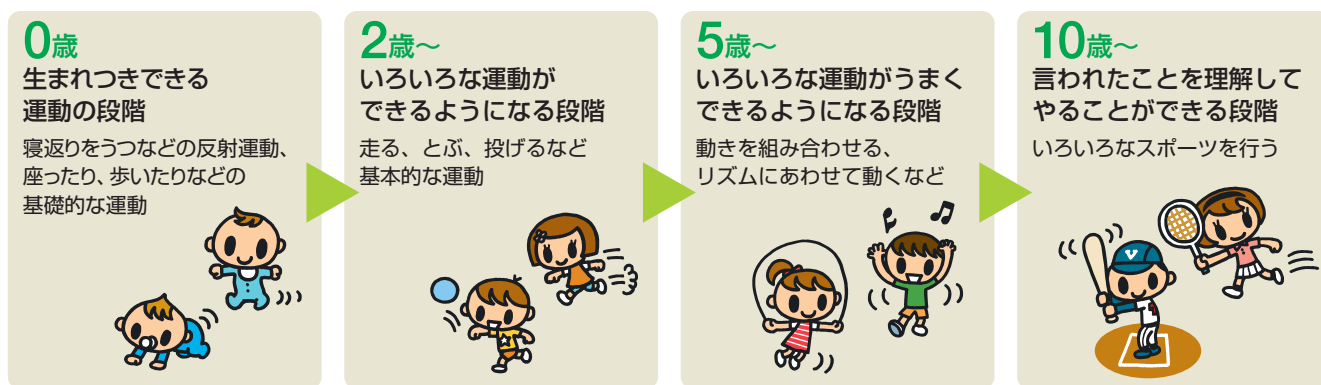
●メディア漬けの実態 (小学5、6年生を対象とした調査)



子どもの成長に配慮しないスポーツ指導

偏り

下図のように、子どもには発達段階に応じた運動や遊びがあります。ところが、実際には子どもの成長に配慮しないスポーツ指導が行われているケースが見られます。専門的にスポーツを始めるのは中学生からでも遅くはないのです。それまでは、いろいろな遊びを通して、さまざまな動きを覚え、運動能力だけでなく、知性や社会性を育むことが大切です。



**子どもの問題は大人の問題。
親子で元気アップを目指そう!!**

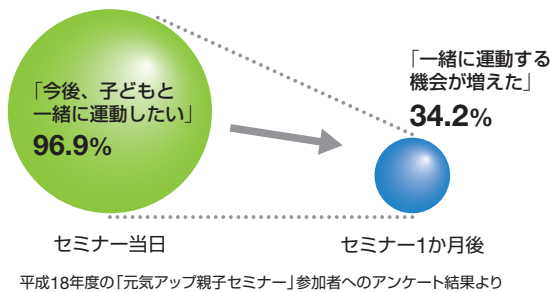
子どもを取り巻くさまざまな異変についてデータを示して紹介してきましたが、子どもの問題は、大人の問題でもあるのです。この危機的事態を改善するために今できることとは何かを考え、親子で元気アップを目指して行動に移しましょう。

ライフスタイルの見直しをあとおし

「おやこ元気アップ! 事業」の目的は、一回限りのイベントを開催することではなく、保護者が現状を理解し、子どもたちが運動や外遊びをするようになって、元気を取り戻すことにあります。

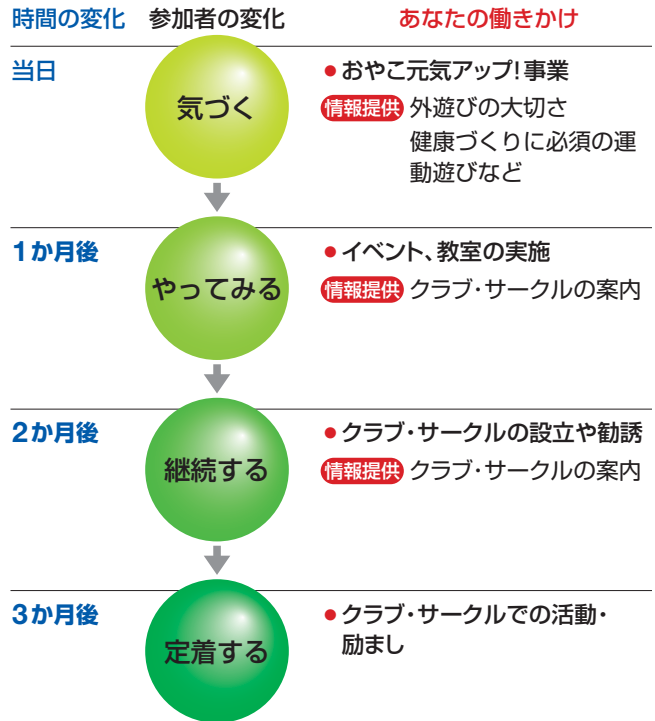
約6割が行動に移せない現実!

「おやこ元気アップ! 事業」の前身である「元気アップ親子セミナー」事業の調査で、事業に参加することで、ほぼすべての保護者がライフスタイルの見直しを決意するものの、1か月後の追跡調査によると、実際にライフスタイルの見直しをしたのは4割に満たないという結果でした。約6割が行動に移せないということがわかりました。



そこで、参加者へのアフターフォローがポイントとなってきます。「おやこ元気アップ! 事業」では、地域のサークルや行事、スポーツクラブについての情報

を提供するだけでなく、開催後日の行事に参加を呼びかけるなどによって、行動に移せない保護者のアクションを促すことも視野に入れた事業です。



国が定めたスポーツ振興基本計画では、成人の週1回以上のスポーツ実施率を50%とする目標が掲げられています。この数値を当面の目標として取り組んでみましょう。

子どもの体力向上

検索

「子どもの体力向上」ホームページ

子どもの体力の現状や重要性、望ましい生活習慣についての解説などを紹介しています。

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



おやこ元気アップ!

検索

「おやこ元気アップ! 事業」ホームページ

「おやこ元気アップ! 事業」についての情報を紹介しています。Q&Aコーナーなどもあります。

<http://www.recreation.or.jp/kodomo/genkiup/index.html>



「おやこ元気アップ! 事業」についてのお問い合わせは

お近くの都道府県レクリエーション協会へ



【表紙写真】写真家の萩野矢慶記さんの作品です。萩野矢さんは子どもの遊びをライフワークに撮影していましたが、1980年代半ばから子どもの外遊びが消失し、撮影を断念せざるを得なくなりました。萩野矢さんの作品は子どもたちの最後の遊びを撮影した貴重な記録となりました。