

## 【体力低下がなぜ進んでいるか】

文部科学省が行っている『体力・運動能力調査』によると、現在の子供の体力運動能力は親の世代である30年前と比較して、ほとんどのテスト項目において下回っています。一方、『身長・体重』など子どもの体格は逆に親世代を上回っています。体力を低下させる、子どもたちの生活に何が起きているのでしょうか？

- (1) 暮らしの変化（生活環境が便利になり体を楽にした）
- (2) スポーツや外で体を使って遊ぶ機会の減少（スクリーンタイムの出現）
- (3) 適切な指導者不足
- (4) 運動を『たのしい』と思わせる場所の減少
- (5) 偏った食事や睡眠・生活習慣の乱れ

こんな子ども達も増えていきます。

- ・靴ひもが結べない
- ・スキップができない
- ・足の裏を地面につけたまましゃがめない
- ・股関節が上手に使えない

自分の体を操作・コントロールする能力の低下も指摘されています。

## 【生涯スポーツが元気に生きる第一歩】

『生涯スポーツ』という社会の実現は、幼少期からのスポーツ習慣が体力向上につながり、生活習慣病・ストレスなどの軽減、免疫力の向上、医療費の削減にまでつながっていきます。

スポーツにふれる事、スポーツを好きになることは、健康な生涯をおくれる第一歩です。体を動かす事を軽視している現代社会において、スポーツの見直しが始まっています。体力とは、【心臓・筋肉・神経】などの総合的な能力で人間にとって重要な能力です。

『心・知性・身体』

スポーツを通して強い子供たちを育てていきましょう！！