



健康教育講演会「子どもの体力向上プラン～運動好きの子どもを育てる～」

市川市では、生活リズムと健康に関する意識の啓発と知識の向上を図るため、例年、健康教育講演会を開催しております。

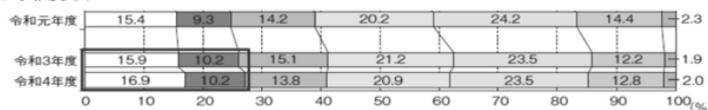
昨年度はオンラインでの開催となりましたが、今年度は、市川市全日警ホールにて、学校保健会、教職員を対象として、講師の先生から直接お話を伺うことができました。講師は、順天堂大学スポーツ健康科学部 先任准教授 荻原朋子先生です。

講演では、スポーツ庁より出されている「令和4年度体力・運動能力、運動習慣等調査報告書」のデータを紐解きながら、子どもたちの体力や運動意欲の実態を、生活習慣や学校体育での取り組みと関連付けながら、丁寧にご説明いただきました。

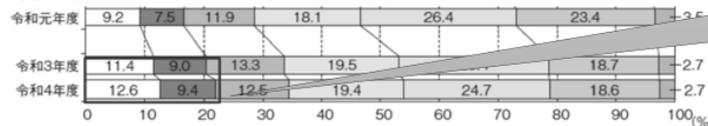
荻原先生によると、子どもたちの慢性的な運動不足が課題となっており、1週間の総運動時間 60分未満の児童生徒の割合は、中学校女子を除き、ここ数年間増加傾向にあるとのことでした。その背景には、子どもたちの基本的な生活習慣の乱れもあり、特にスクリーンタイム(平日 1日当たりのテレビ、スマートフォン、ゲーム機による映像の視聴時間)は、増加傾向にあることがわかっています。

【スクリーンタイムの状況】 ※講演会配付資料より引用

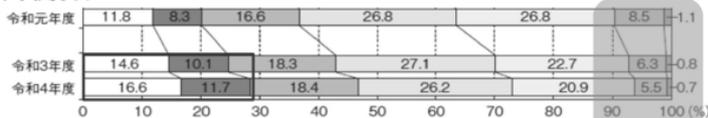
(小学校男子)



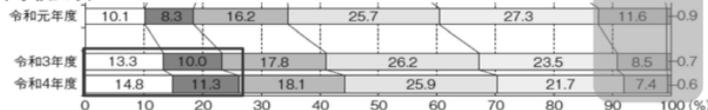
(小学校女子)



(中学校男子)



(中学校女子)



4時間以上の児童生徒の割合が男女ともに増加

中学校男女の1時間未満の割合が減少幅が大きい

子どもたちの体力を高めるカギは、運動・スポーツを「楽しい!」「もっとやりたい!」と感じさせることにあるということでした。同調査報告書によると、「今後どのようなことがあれば、今より体育・保健体育の授業が楽しくなるか」という問いに対し、「自分のペースで行うことができれば」という回答が、小・中学校の男女で1位だったことが明らかにされました。また、「体育の授業でできなかったことができるようになったきっかけ」を問うと、「友達に教えてもらった」という回答が小・中学校の男女で1位になったということです。

そのような授業を実践するために、荻原先生が研究協力されている様々な学校での実践事例についてもご紹介いただきました。参観された先生からは、「改めて普段の体育の授業が重要になってくると感じた。」という声や、「事例を出していただけただけで、実際に活用してみようと思った。」などの感想が聞かれました。

