

# スポーツ科学委員会だより

第18号  
平成29年1月発行  
発行責任者  
東村山市教育委員会  
スポーツ科学委員会

## 運動やスポーツの教育的可能性

### ■運動やスポーツを行うことで得られる価値

人は誰もが幸せな人生を歩んでいきたいと願っています。「健康」であることは、そのことを実現していくための必要不可欠な条件となります。そして、健康の保持増進のためには、体を動かすこと、すなわち運動やスポーツを行うことが重要とされています。そのため、老若男女を問わず、多くの人々が体操やウォーキング、ジョギングなどの手軽にできる運動や、サッカーやテニス、水泳などのスポーツ活動を日々の生活の中に取り入れています。

他方で、健康の保持増進以外にも、運動やスポーツを行うことによって得られる価値は複数あげられます。そのうちの1つが「運動の形成」です。「私が運動やスポーツは苦手ですから、うちの子もできないんです…」という声を耳にすることがあります。しかし、運動の形成すなわち「動きの獲得」については、一般的には遺伝的な要因は小さく(例えば、メジャーリーガーであるイチロー選手のお父さんが、イチロー選手のようにたくさんヒットが打てたわけではありません…)、子ども時代からの運動経験(遊びを含む)の影響が大きいとされています。図1はスキヤモン(1930)が提唱した発育曲線を示したものですが、神経系の発達は12歳前後でほぼ100%(大人と同じレベル)になるといわれています。

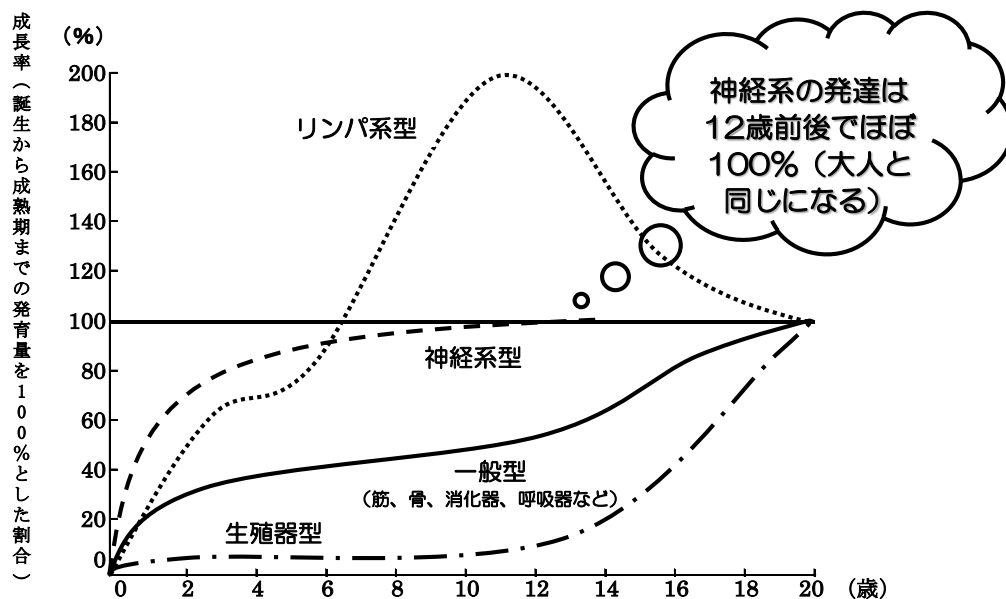


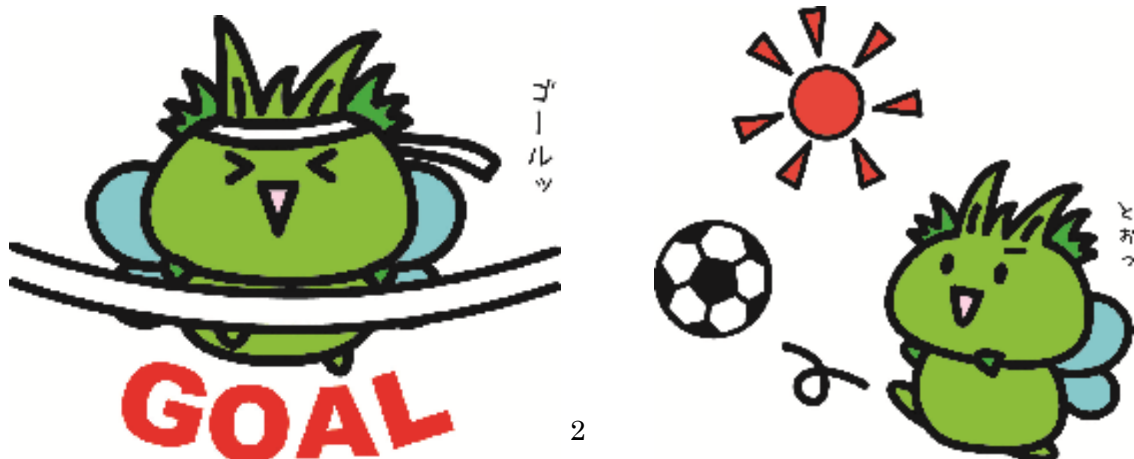
図1. スキヤモンの発育曲線 (Scammon,1930)

最近、子どもの体力低下が大きな問題となっています。そのため、小学校や中学校では、その問題の解決に向けたさまざまな取り組みが行われています。例えば、体育の授業では「体づくり運動」を必修化にしたり、運動の日常生活化を図るためにマラソン週間を設けたり、縄跳び大会などを実施したりしています。そのような取り組みによる体力の上げ止まり、また回復の兆しが見えつつある一方で、ボールを投げる力(すなわち「投能力」)については、依然として低いままとなっています。ボールを投げる力が身に付かないことは、単に野球やソフトボールなどのベースボール型のスポーツが楽しめないというだけではありません。ゴール型のハンドボール(シュート)や、ネット型のテニス(オーバーハンドサーブ)やバドミントン(クリアー)などの技能習熟にも影響を与える場合もあります。生涯を通じて運動やスポーツに親しむためにも、子ども時代の運動形成がその重要なカギを握っているといえるでしょう。

## ■運動やスポーツを行うことが学力の向上につながる!?

2015年5月21日の読売新聞(朝刊)に「脳が活性化 学力アップも」という記事が掲載されました。アメリカのイリノイ大学において、8~9歳の子どもたちに9ヶ月間、週5日の放課後運動教室に参加させ、その運動教室の前後に知的機能を問うテストを実施したところ、運動教室に参加したグループの子どもはテストの結果が向上し、テスト中の脳波の測定でも、より活発に活動していたというものでした。これまでも運動による刺激が記憶や空間認知などの機能に影響を与える可能性があることは指摘されてきましたが、今回の研究においても「体力は、論理的思考や計画性、問題解決能力と関係がある」ことが述べられており、運動やスポーツに取り組むことが学力の向上につながる可能性があることを示唆するものであったといえます。

プロスポーツの世界で活躍するトップアスリートの中には、学力が高い選手たちがいます。例えば、かつて、アメリカンフットボールのプロリーグ(NFL)のサンフランシスコ 49ers のQB(クォーターバック)として活躍したスティーブ・ヤング選手は弁護士の資格を持っていました(引退後は弁護士になりました)。また、日本においても、大学受験では超難関とされる東京大学や京都大学からは、何人かのプロ野球選手を輩出しています。また、図2は、2007年に文部科学省によって実施された学校基本調査に基づく「中学生時代の運動部入部率と進学した高校の偏差値の関係」を示したものです。横軸は高校入学の偏差値を、縦軸は運動部活動への入部率を示しているのですが、全体的にみれば、運動部活動に参加している生徒の方が偏差値の高い高校へ進学している傾向があることが伺えます。



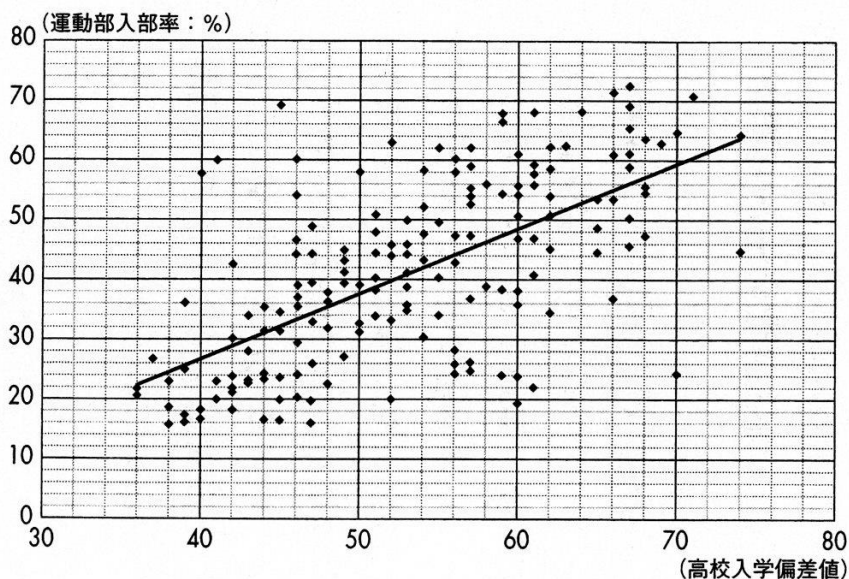


図2. 中学生時代の運動部入部率と進学した高校の偏差値の関係(深代・長田,2012,p.26)

以上のことから、運動やスポーツを行うことは、学力の向上に対して何らかの正の影響を与えることが明らかにされつつあるといえます。今後さらに、認知心理学領域などの研究が進んでいくことによって、運動と認知(わかる)との関係のメカニズムが解明されていくことでしょう。しかし、現実には、スイミングスクールに通っていた子どもたちが、学力向上のためにスイミングスクールをやめて学習塾に通い始めるというケースがあります。また、毎日夢中になって取り組んできたサッカー一部を、高校受験のために退部するというケースもみられます。もし子どもたちが好きで取り組んでいる運動やスポーツであるならば、文武両道が実現できるように、勉強との両立を図るためのサポートを行ってもらえればと思います。

## ■運動やスポーツがソーシャルスキルを育む

近年、若者のソーシャルスキルの低下が指摘されています。PCのメールやスマホのLineならば自分の意志を伝えることができても、直接面と向かってはうまく話すことができない、そのような若者たちが増えてきたように思えます。数年前、和田秀樹著の「なぜ若者はトイレで『ひとりランチ』をするのか」(祥伝社)という本が刊行されました。「便所飯」という言葉でも語られますが、1人でお昼ご飯を食べている姿を他人に見られると、「あいつには友だちがいない」と思われてしまうことに対する強い不安から、トイレの個室へと逃げ込み、おにぎりや菓子パンなどをかじる行為のことを指すとされています。つまり、他者とうまく関わるができないことに思い悩んでいる若者たちが少ないことを意味しているといえます。

かつては、運動遊びの中で、コミュニケーションスキルを含めたソーシャルスキルを身に付けてきました。放課後、近くに空き地に集まれば、みんなで鬼遊びのルールを決めて、それを守りながら遊んだり、野球をやるとなった場合は、上級生が下級生にボールの打ち方を教えてやったりするなど、あらゆる場面で他者と関わる機会が保障されていました。図3は、子ども時代の「友だちとの

遊び」と大人になってからの「規範意識」との関係を示したものです。このデータより、子ども時代に友だちと遊んだ経験が豊富な大人ほど、社会における規範意識が高いということが明らかであるといえます。

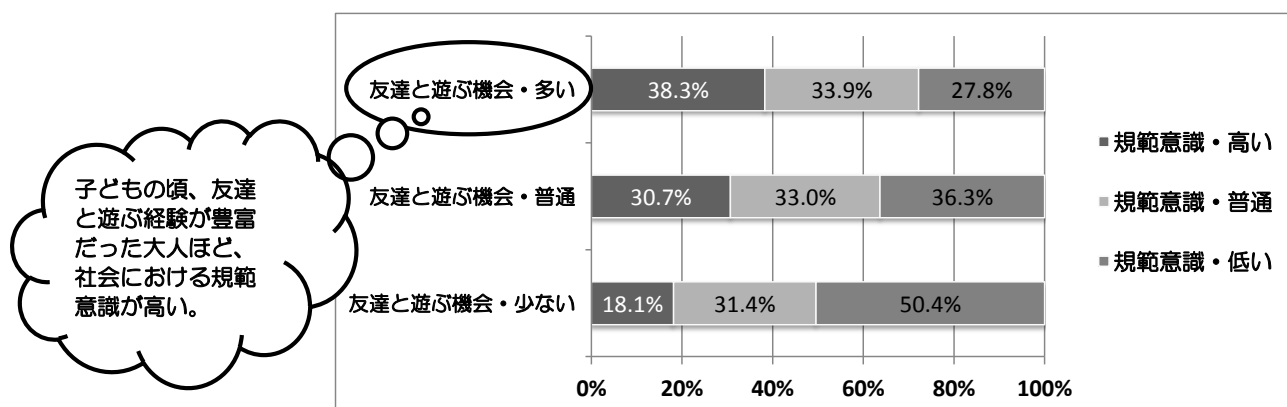


図3. 子ども時代の「友だちとの遊び」と大人になってからの「規範意識」との関係

(財団法人日本体育協会,2010,p.11 より一部修正)

しかしながら、屋外での集団遊びから室内での一人遊び、すなわちテレビゲームに子どもたちの遊びが変容してしまったことにより、子どもたちはいつの間にか体力だけでなく、他者と関わるスキルも身に付かなくなっていました。加えて、「公園でのキャッチボール禁止」を含め、子どもたちが自由に遊べる広場などが少なくなったことも影響しているのかもしれない。公園でのキャッチボールを禁止にしてしまったのは私たち大人ですし、テレビゲームを開発して子どもの外遊びの機会を減らしたのも私たち大人です。ですから、子どもたちがソーシャルスキルを身に付けるためにも、私たち大人がそのための環境づくりを行って行く必要があるのではないのでしょうか。

## ■おわりに

休日、東村山市内にある中央公園に足を運ぶと、たくさんの人たちが運動やスポーツに親しんでいる姿を目にします。公園の中央では小学生のサッカーチームの子どもたちが嬉々としてボールを追いかける姿を、その周回ではお気に入り音楽を聴きながらウォーキングで汗を流す大人の姿も見かけます。また、近くの広場では高齢者の方々がグランドゴルフに興じています。このように運動やスポーツを行える環境が、東村山市内にはあちらこちらにあるかと思います。ぜひとも一度足を運んでいただき、運動やスポーツで汗を流し、親子で、または仲間同士でコミュニケーションを図ってみてはいかがでしょうか。

(文責:東村山市スポーツ科学委員会委員 吉永武史)

### 【引用・参考文献】

深代千之・長田渚左(2012)スポーツのできる子どもは勉強もできる, 幻冬舎.

Scammon,R.E.(1930)The measurement of the body in childhood. In Harris,J.A., Jackson,C.M., Paterson,D.G., & Scammon,R.E.(Eds). The Measurement of Man, University of Minnesota Press, Minneapolis.

和田秀樹(2010)なぜ若者はトイレで「ひとりランチ」をするのか, 祥伝社.

財団法人日本体育協会(2010)指導者のためのスポーツジャーナル, No.285.