



# YMCAが考える 子どもの体力向上と心の育み



## YMCAの願い

YMCAでは活動を通して次のことを学びます。

「自分のいのちとみんなのいのちを大切にすること」「家族、地域のひとりひとりとして責任があること」「世界と地球を見つめ、考え、行動すること」「ボランティア精神とリーダーシップを身につけること」「すこやかな心と身体を育むこと」

YMCAではこれらを実現するために、

「思いやり」「誠実さ」「責任感」「尊敬心」をすべての場面で大切にしています。

## YMCAとウェルネス

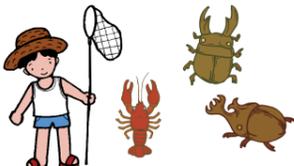
YMCAがめざすウェルネスは、YMCAのシンボルマーク（赤三角形）に象徴される「身体、精神、知性のバランスと統合、継続的成長、神と人への奉仕」の考え方を骨格にしつつ、それをさらに発展させた考え方であり、生き方です。ウェルネスとは、各人が与えられたその状況のなかで、自らの潜在的な可能性を最大限に求める生き方なのです。すなわち、身体的健康、精神的健康、知的健康、情緒的健康、社会的健康のそれぞれについて、各要素のなかでのバランスを大切にしつつ全体を統合させ、全体としてより良い状態に高める生き方をいいます。



## キャラクター・ディベロプメント

YMCAでは、人格形成をする上で大切な価値を次の4つに定めています。人として生きる上で大切な価値観が失われつつある今、YMCAは多様な個性や生き方文化を認めながら、価値を明確にして活動することに努めていきます。

- 思いやりの心(Caring) 自分のこと、他者のことを思いやること
- 正直になる(Honesty) 自分に正直であり、他者に誠実であること
- できることは自分でする(Responsibility) 自分の行動に責任を持つこと
- 人を大切に思う(Respect) 自分自身を大切にし、他者を大切にすること



## <<子どもを取り巻く環境の今昔>>

<時代の流れの中で子どもたちを取り巻く環境も随分変わってきました>

### 外遊びの減少 集団遊びの減少

昔) 鬼ごっこ、木登り等の外遊びが中心。グループ(年齢、性別の違った仲間)遊びの中で、喜び、熱中、成功、失敗が原動力となって、身体、精神、創造性、社会性が育てられました。

今) テレビ、ビデオ、コンピューターゲーム等の室内でかつ少人数(同性、同年齢)での遊びが台頭。リセットして何度も繰り返すことのできるゲームには悔しさや痛みを感じる場面がありません。時間や内容も大人がコントロールしなければなりません。

### 自分たちで工夫・創造するスポーツの減少

昔) 子どもたちが空き地や広場でボールを蹴ったり野球をしたりしていました。そこでは強制のない自由な遊びとしてのスポーツが展開されていました。

今) 空き地や広場の減少と、交通事情の変化にともなって、自由な遊びの延長のスポーツからクラブでのプログラム化されたスポーツに変わってきました。

### スポーツの偏った取り組み

昔) 日常生活の中で、子どもは時間的な余裕もあり、いろいろなことを体験し、学ぶこともできていました。子どもに対して専門化に向けて何かを働きかけるという風潮ではありませんでした。

今) スポーツにおいてもある種目に専門的に取り組む子どもと、全く何もしない子どもの二極化現象が進んでいます。子どもの身体とこころの成長・発達を考慮しない取り組みで、スポーツ障害や心身の負担を招くようなケースも見られるようになってきました。

### 家庭環境の変化 しつけの低下

昔) 兄弟も多く、縦の組織がはっきりした大家族でした。全員での食事の機会を通じて、家庭内でも日常的に競争や協調が必要とされていました。また、子どものしつけに対する親の責任は重いものでした。

今) 少子化によって、兄弟が少なく、個室が与えられる等、家族間での刺激が少なくなりました。ひとりの子どもの親の期待が大きかったり、親の基準で子どもに接するため過保護になったり、逆に放任になってしまうケースも出てきました。

### 他人への無関心 教育力の低下

昔) 社会的意識が高く、年代を超えた交流やつながりがありました。学校の先生も責任を持って、子どもに厳しく規律やモラルを指導する環境がありました。

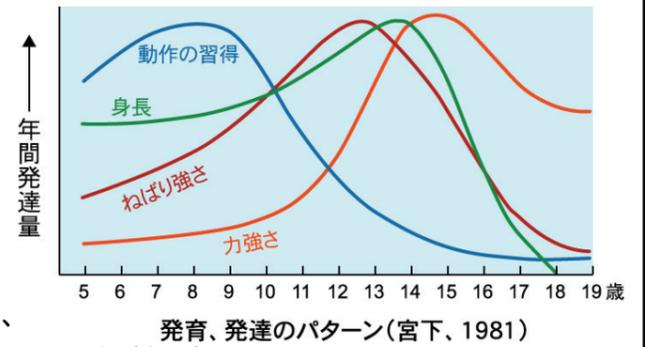
今) 諸事情がありますが、注意したり、叱ったりする人が特別視され、他人の子どもに無関心な大人が増えてきました。規律やモラルを指導する場が減り、学校の先生も厳しく接することが難しくなってきました。

### 他にも成長・健康上の問題が指摘されています。

- 不登校、学級崩壊等の問題が現在も増加傾向にあります。
- 免疫力、アレルギー体質、体温調節能力の低下等、防衛体力が低下しています。
- 自然体験・野外活動等の経験不測で、心の発達に歪み・不全を生じています。

## 子どもの体力・運動能力の発達

近年の子どもの体力の特徴は、全体として1990年代からの持続的な低下と、運動をよくやる子とやらない子の二極が進んでいることです。一方、体格に関しては、身長は近年徐々に頭打ちしていますが、体重は変わらず増加傾向にあります。すなわち、今の子どもたち、体格の充実の割合には体力的機能の充実が十分伴っていないことになります。体力は、その体力要素を構成する身体諸機能が成長する時適切な刺激を負荷すると体力の向上はより著しく増加を示します。これを運動の適時性と言います。体力をその能力から分類しますと、「身体構成」、「動作を発揮する能力」、「動作を持続する能力」、そして「動作を調整する能力」に分けることができます。これらの能力の一般的な適時性の時期は以下のようです（右図）。



### (1) 6～11歳（小学生の頃：動作の調整能力の発達）

小学生の時期は脳の神経回路網が著しく発達する時期です。この時期にいろいろな動きや遊びを多く経験することにより、巧みな動きや身のこなし、調整力、スポーツの技術の基礎となる神経-筋ネットワーク網が発達します。一つの種目だけでなく、さまざまな運動を実施するとよいでしょう。

### (2) 12～15歳（中学生の頃：ねばり強さの発達）

この時期は呼吸循環器系が発達する時期です。それに伴い、ねばり強さ（全身持久力）の伸びが期待できる時期となります。低強度で長い時間継続するような運動を行うと、ねばり強さを効果的に伸ばすことができると考えられます。

### (3) 16歳以降（高校生から：力強さの発達）

身長の年間発達量が最大を迎えた後、筋・骨格系の発達がピークを迎えます。この時期以降は筋力の発達が望めるので、高強度のトレーニングにも耐えられるようになります。ただし、過度のトレーニングは障害を引き起こす場合があるので注意が必要です。

\*以上の運動の適時性はあくまでも一般的な成長・発達のパターンに沿ったものです。子どもの成長・発達のパターンは個人によって違います。お子様がどのような成長・発達段階にあるのかよく見極めて、運動の内容をプログラミングしていくことが大切です。

## 運動が身体・心に及ぼす成果

### ①よりよい生活習慣を身につけることができます。

運動で身体を動かすことにより、エネルギーを消費し、食事をきちんと取る習慣が身に付きます。また、身体が休息を求めることにより、きちんとした睡眠時間も得ることができ、規則正しい生活習慣が身に付きます。

### ②これからの社会人に求められる体力を身につけます。

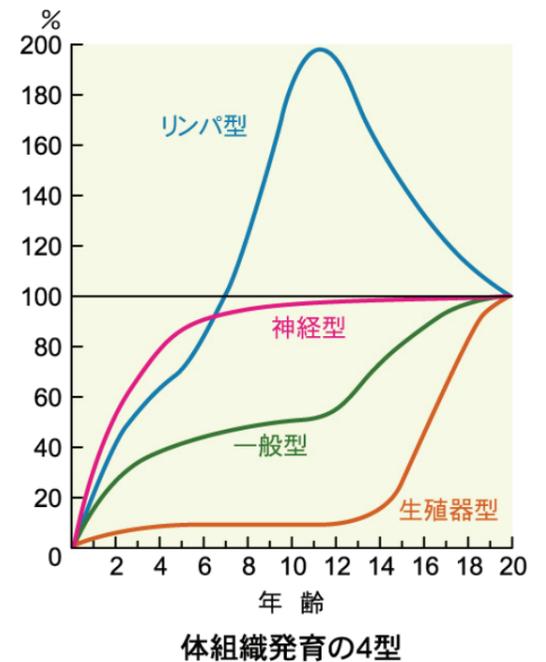
適切な身体運動をすることにより、これから社会で活躍するために必要な体力を養うことができます。また、生活の中での転倒や衝突などの事故を未然に防ぐという安全にも効果的です。

### ③健全な心を育みます。

運動・スポーツの場面は、集中し自分で判断する場面、また集団の中で自分の感情をコントロールしなければならない場面が多くあります。このような経験を通して、集中力が向上し、自分をコントロールするとともに、豊かな社会性を育むことができます。また、運動することにより心の動きを統合する大脳前頭葉を刺激し、状況に合わせて感情を制御する能力も養うことができます。

スカモンの発達曲線が示すとおり、神経系は10歳前後でほぼ成熟します。この時期までに単調な運動しかしなかった子どもと、多様で複雑な運動をした子どもとでは、神経系の発達に大きな差がでてきます。また、運動は体力向上という単一的な効果だけではなく、今後大人に成長していく上で不可欠な「生活習慣」や「精神力（こころの発達）」にも大きな影響を及ぼしています。YMCAでは、子どもたちが生きていく上で必要な要素に目を向け、様々なプログラム（「体育」「サッカー」「バスケット」「水泳」「体操」など）を通して、子どもたちが楽しく体を動かし、運動する場を設けています。

### スカモン発達曲線



## 健康な身体を作るためには、栄養・運動・休養のバランスが大切です

### ①栄養

私たちは毎日ごはんを食べ、骨や筋肉などの身体をつくり、生活に必要なエネルギーを摂っています。食事の内容の偏りは健康上よくないとともに、太りすぎややせすぎなどになる可能性があります。さらに、このような状態が長く続くことにより、肥満等の生活習慣病を引き起こすことがあります。食事は栄養のバランスを考えるとともにカロリーのとりすぎに注意しましょう。また、家族や仲間同士の食事は、会話とともにゆっくりと楽しく、またよく噛んで食べることができ、消化吸収やリラックスした気分にも効果をもたらします。生活の中で食事を規則正しく楽しく食べること、また、家族やたくさんの仲間との食事を心掛けることが大切です。

### ②運動

運動をすることは、健康な身体をつくるうえでとても重要なことです。前述しましたように、運動することによって、筋肉や、骨、呼吸器官に刺激が与えられ、強い力が出せるようになります。また、体力も養われ、長く強く運動できるようになります。その他、調和のとれた心身の発達を促す、巧みな身のこなしができるようになり運動が好きになる、そして神様から与えられた命を守るため、無理・無謀な運動を避け安全な生活を送れるようになります。

### ③休養

休養は身体を休めること、気分をリフレッシュするために大切です。運動したら、次の運動のためにゆっくりと身体を休めることが必要になります。疲れたままの運動は体力向上には逆効果となり、またケガや病気のもととなります。極度の緊張のあとは、自分の趣味や好きなことをゆったりして気分をリフレッシュすることが必要です。また、睡眠は、心身の疲れをとるのに必要なだけでなく、病気が治る力を高め、今日あったストレスの解消にも繋がります。さらに、子どもは眠っている間に成長ホルモンが分泌され、寝ている間に成長します。早寝、早起きを心がけ、規則正しい生活を送りましょう。バランスのとれた「栄養」と「運動」と「休養」は、健康な生活を送るためにもとても大切です。

## 保護者の皆様へ

今日の子どもの生活実態を過去と比較すると、就寝時間は遅くなり、朝食をとらない、遊ぶ機会がないなど生活習慣の乱れが指摘されています。こうした基本的な生活習慣の乱れは、学力や体力低下をもたらすとともに、非行の一因ともいわれています。このようなことから、はじめ・メリハリのある望ましい生活習慣を身につけ、生活リズムを向上させ、外遊び・スポーツなど様々な活動を積極的に行えるよう、地域社会、学校、家庭が一体となり取り組まなければなりません。学力・体力・気力を身につけるカギは身近なところにあります。是非、この機会に生活習慣の見直しをし、より健康的な生活がおくれるようご協力をお願いします。

作成： 全国YMCAウエルネス推進会議 子ども体力研究会

監修： 神戸大学大学院人間発達環境学研究科人間行動専攻 教授・医学博士 平川 和文氏