

『スポーツをしない子どもたち』

田中充・森田景史 扶桑社 2021.11

本書はタイトル通り、スポーツをしなくなった子供たちを憂い、分析や大人が行うべきことをまとめたものです。大事な示唆がいくつもありましたので、紹介させていただきます。

◆体力テスト点数が下がった要因 (スポーツ庁)

- 1 授業以外の運動時間の減少
- 2 肥満である児童生徒の増加
- 3 朝食を食べない児童の増加
- 4 スクリーンタイムの増加

平均一日あたりのテレビ、スマホ、ゲーム機等による映像の視聴時間

◆ゴールデンエイジ

- ・人間の生涯の中で、運動神経の応用力が最も発達する時期が9歳～12歳。次に大事なのが、ゴールデンエイジの前段となる3～8歳「プレゴールデンエイジ」
- ・子どもの運動神経は5歳までに、大人の90%まで成長する。
- ・この時期は、野球やサッカーといった専門性の高いスポーツに取り組むよりも、鬼ごっこや公園の遊具で体を動かすなど、外遊びをすることによって運動神経が発達する。

- ◆小学生の7割以上が放課後に外遊びせず、1割以上が遊ぶ友達が一人もいない (2019年5月30日付 毎日新聞)