

## 府がくやく便り

NO. 10 2008. 10. 27.

## ～～～第52回京都府学校保健研究大会報告～～～

平成20年10月23日(木)に京都府丹後文化会館他において、第52回京都府学校保健研究大会が開催された。開会式、京都府学校保健会森洋一会長の開会の挨拶祝辞等の後、京都府健康教育推進優良校表彰、学校安全にかかる優良校表彰が行われた。午前中は、「子どもの体力低下問題の実態を考える～からだづくり、心づくりのススメ～」と題して埼玉大学教育学部准教授野井 真吾先生からの講演があった。午後は、第3分科会の学校管理に亀岡市立千代川小学校の取り組み、宇治・城陽・久御山より、宇治市立木幡中学校の診断プログラムを活用した保健管理のないようについて報告があった。学校薬剤師会からは、京丹後支部が昨年度から取り組まれたダニ検査についての報告が、柴田先生より行われ、京都府学校薬剤師会副会長 大村洋子先生よりアレルギーについての指導助言があった。

「子どもの体力低下問題の実態を考える～からだづくり、心づくりのススメ～」  
埼玉大学教育学部 准教授 野井 真吾 先生

Q1, 最近の子どもの“体力”は本当に低下しているのだろうか？

Q2, 子どもの体力の“何”をそんなに心配しているのだろうか？

Q3, 長年、世間に広がっている子どもの体力低下の“実感”を払拭するにはどうすればいいのだろうか？(仮説的提案)

というなげかけをもって始まった。体力測定が始まった1964年からの年次推移、(体力、運動能力)98年より変わった新体力テストの結果から、体力については一部低下しているものがあるが概ね、調査当初と同じ程度であること、運動能力については11歳児は低下傾向にあるが、14歳、17歳については変わらないという結果が出た。(小学生の体力が運動能力に

結びついていない⇒小学校に体育の専門家を入れるべきである)そして個人差が大きいことも指摘されていた。

そもそも、体力とは？「身体的な生活力あるいは生存力のこと」であるとし、その要素は、身体的要素(防衛体力+行動体力)と精神的要素に分けて考え行動体力と精神的素養によって、運動能力が成立する。

お母さん方が、「うちの子、最近よく風邪を引くわ！体力が落ちてる」の言葉の意味する体力は、実は、防衛体力の低下を指していることで、決して朝マラソンをして、防衛体力(免疫、ホルモン系、自律神経系)がつくものではないことを知らされた。

また、目覚めの悪い子どもたちは日中の体温が低く、メラトニン分泌の乱れが起こっていることに注目された。太陽の光の刺激をしっかりと日中に受けることにより、メラトニン分泌が夜になるにつれ増加し、快適な睡眠につながることを、長期キャンプ生活に参加した子どもたちのメラトニン量を測定して証明された。生体リズムの大切さを改めて感じた。

先生の仮説的提案(1)起床時間を決め、就寝し、朝日を十分浴び同じ時間に食事をする。(覚醒+健康生活の構築)(2)ワクワク・ハラハラ・ドキドキの取り組み+クタクタになるまで遊びこむ。(前頭葉を育てる⇒心を育てる)(3)子どもの発するからだの“疑問”に耳を傾け、からだの主人公は子ども自身の意識を育てる。(なんのためにやるのかな～?)

(4)環境問題には「予防原則」の視点を持つ(危ないかもしれない⇒避けていくことが後悔をしない道)(5)体力づくりからからだづくりへ「行動体力依存論」を改めよう。

最後に、大人中心、経済最優先の社会を脱却し、すべての子どもたちが、“いきいき”と目を輝かせる様な子育てを！まずは我々大人自身が楽しみ、のびのび、輝くことが大切だと話を終えられました。

文責：守谷まさ子