

子どもの体力低下に関する一考察

木下茂昭

A Study on the Decline of Children's Physical Fitness

Shigeaki KINOSHITA

1. 緒言

我が国が高度経済成長を遂げ、世界的にみても、経済大国となり、国民の価値観や生活様式などは大きく変化してきた。その変化は、成人だけではなく、子ども達の生活にも、次のような点で大きな影響を見せている。それらは高学歴社会化による塾産業の隆盛、住環境の都市化による遊び場の減少や遊ぶ内容の変化、さらに生活習慣の乱れなど様々な変化である。そして、このような子ども達の生活様式の変化が体力の低下という問題を引き起こしたと考えられる。このことは以下のような点から明らかであろう。

それは文部科学省（旧文部省）が、昭和39年（1964年）から、国民の体力・運動能力の現状を明らかにし、体育指導と行政上の基礎資料を得ることを目的として、毎年実施してきている「体力・運動能力調査」の結果である。それによると、子ども達の体力は調査開始以降、昭和50年頃にかけては向上傾向がみられたが、昭和50年頃から昭和60年頃までの停滞傾向、その後現在まで、20年近くにわたって低下傾向を示しているというのである。このような状況は、社会環境や生活様式の変化などにより生じたことと考えられ、子ども達には全身を用いた遊びの減少、生活習慣の乱れがもたらされたために起こったことといえよう。また、公立学校等の週休2日制が平成7年より、実施されてきているが、その結果、増加した休日は本来考えられていた目的とはかなり異なった過ごし方をしているため、より一層問題が深刻化してきている。このような状況を受け

て、平成11年9月22日に文部大臣は「スポーツ振興基本計画の在り方について」という諮問を旧文部省に設置されていた保健体育審議会に行った。

その保健体育審議会では、この諮問以前に、「21世紀に向けたスポーツの振興方策について（平成元年11月21日）」、また、「生涯にわたる心身の健康の増進のための今後の健康に関する教育およびスポーツの振興の在り方について（平成9年9月22日）」という答申を行っている。これらの答申のもとに、国や地方公共団体が、スポーツ振興に取り組んできてはいたが、青少年の体力の低下・運動能力の低下傾向が明らかとなったこと、また、身近なスポーツ環境の整備充実の必要性などという理由から「スポーツ振興基本計画の在り方について」の諮問がなされることになった。その諮問を受けて、保健体育審議会は

- 1) 生涯スポーツの実現に向けた地域におけるスポーツ環境の整備充実
- 2) 我が国の国際競技力の総合的な向上方策
- 3) 上記の視点に関連し、生涯スポーツ・競技スポーツと学校体育との連携を推進するための方策

という3点を視点に検討し、答申をした。³⁾そして、この答申のもとにさまざまな施策が推進されて、現在に至っている。しかし、青少年の体力は現在も低下傾向を示しているのが実情である。

そこで本研究では子ども達の遊びの現状から体力の低下原因を考察し、幼稚園における体育指導と小学校低学年の体育の連続性について考察することを

目的とした。

2. 本研究の目的と方法

本研究では、子ども達の体力低下の原因は子ども達の生活の中から、遊びや運動が時間的にも、運動量的にも減少しているために起こった現象と捉え、幼児期にある子ども達に系統的な体育指導をするために、幼稚園や保育所の子ども達に対して、小学校1・2年生の体育で指導されている基本の運動やゲームをその子ども達に経験させることができるか否かについて、幼稚園や保育所で遊んでいる子ども達や子どもの遊びの実態から考察をすることを目的とした。

本研究を進めるにあたって、駒沢女子短期大学付属こまざわ幼稚園の子ども達の自由遊びと体育指導の経験を参考にし、小学校における体育との系統性の考察を試みたいいわゆる文献研究である。

3. 本論

文部科学省が、昭和39年(1964年)から、毎年実施してきている「体力・運動能力調査」の結果によると、子ども達の体力は調査開始以降、昭和50年頃にかけては向上傾向がみられたが、昭和50年頃から昭和60年頃までは停滞傾向、その後現在に至るまで、低下傾向を示している。平成12年度と昭和50年度の測定結果を比較してみると、ほとんどのテスト項目で、平成12年度の測定値が下回った結果となっている。いいかえれば、現在の子ども達よりその親達が子どもの時の方がテスト結果で上回っているということができる。また、定期的に運動をしている子どもとそうでない子どもでは定期的に運動をしている子ども達の方がよい結果となっている。しかし、その一方で、身長・体重などの体格は向上しており、体格と運動能力は反比例していることになる。また、遊びや運動不足から、自分自身の身体を上手に使うことやなめらかな動きができない子どもやスキップができないなど身体を操作する能力にも乏しい子どもも見られる。さらに、身体活動の不足による肥満傾向児の割合が増加しており、現状のように遊びや運動の減少が継続されていけば、生活習慣病へと移行していくことも予想される。

上述したことは、科学技術の進歩が人々に交通手段や生活などに多くの利便性をもたらしたが、その

反面、人々から多くの身体活動を奪ってしまったこと、人の価値がその人の知識の量で判断されることなどの社会状況に起因しているものと考えられる。そのため、意識して身体を動かすことをしなくては運動量の確保ができなくなり、身体的にも精神的にもさまざまな問題が生じてきているのである。このことは国民全体に及ぶことであり、乳幼児も例外とはいえないのである。そのため、このような状況を改善するために、文部科学省はさまざまな政策を進めてきている。

3.1. 文部科学省の政策

上述したような状況を打破すべく、旧文部大臣、文部科学大臣はそれぞれスポーツに関するいくつかの諮問を保健体育審議会、また、中央省庁再編後は中央教育審議会に行ってきた。その答申の一つである「スポーツ振興基本計画の在り方について」にはスポーツの意義について、以下のように述べられている。すなわち、

「スポーツは人生をより豊かにし、充実したものとするとともに、人間の身体的・精神的な欲求にこたえる世界共通の人類の文化の一つである。心身の両面に影響を与える文化としてのスポーツは、明るく豊かで活力に満ちた社会の形成や個々人の心身の健全な発達に必要なものであり、人々が生涯にわたってスポーツに親しむことは、極めて大きな意義を有している」

と指摘している。³⁾

スポーツをすることは本来人間が持ち合わせている身体を動かすという欲求を充足することに役立つのはもちろんのことである。また、スポーツをすることによって得られる爽快感や達成感などの精神的な充足、さらに、体力の向上や生活習慣病の予防など心身の健康の保持増進に有効に作用するというまでもない。

中央教育審議会は平成14年9月30日文部科学大臣に「子どもの体力向上のための総合的な方策について」という答申をした。その内容は子どもの体力低下の原因、子どもの体力向上のための総合的な方策について示されている。子どもの体力向上のための具体的な方策としては

1. 体力向上に向けたキャンペーン

「外遊びとスポーツのすすめ―体を動かそう全国キャンペーン（仮称）―」

2. 子どもが体を動かすための動機付け
―「外遊び・スポーツスタンプカード（仮称）」と親子で行うスポーツ活動―
3. 地域において子どもが体を動かすための環境整備
―「スポーツふれあい広場」等による機会、場、仲間の確保―
4. 学校の取組の充実
―創意工夫をこらした体力づくりと地域社会との連携―
5. 体力向上のためのプログラム開発と「スポーツ・健康手帳（仮称）」の作成
6. 体力の向上に資する子どもの生活習慣の改善
―よく食べ、よく動き、よく眠る“健康3原則”（調和のとれた食事、適切な運動、十分な休養・睡眠）の徹底―

となっている。¹⁾ この中で幼稚園と小学校の取り組みの充実のポイントとして

- 1) 学校においては、始業前や休み時間の活用など学校教育全体で創意工夫をこらした体力づくりの取組が期待される。また、体育の授業の複数の指導者による指導等も有効であり、外部の指導者の活用が効果的である。
- 2) 運動部活動については、子どものニーズに応えるため、外部指導者の一層の活用、複数校合同運動部活動、総合運動部の推進、地域スポーツクラブとの連携・融合などが重要である。
- 3) 幼稚園等においては、運動を重視した指導が重要である。また、家庭と連携して、家庭で積極的に外遊びの機会を作るなど体を動かす習慣を付ける取り組みが求められる。

という3点が示されている。

小学校における体育の授業は年間90時間とされており、授業の中だけで体力づくりや運動に親しむ態度、運動の楽しさを味わい、運動を楽しむとすることなどについて育成することには限界がある。それを補うために、授業以外で、子ども達に身体を動かす意識を持たせることが必要となってくる。そのためには、定期的に身体を動かすために体育朝会や集会などを設定することや特別活動の時間を活用するなど学校教育の中で生涯スポーツにつながるような

運動に親しませることが大切となってくる。また、幼稚園や小学校では指導者が子どもと一緒にあって、外遊びをしたり、身体を動かす楽しさや喜びを体験させていくことが必要になってこよう。特に幼稚園では幼児期にある子ども達の体力を養っていくうえで、身体を十分に動かす遊びを行うことは、生涯にわたって健康を維持していくために、また、豊かな人生を送るためにも重要な要因となるものである。

幼児期は子ども一人一人の興味・関心に応じて、身体を動かすことの楽しさやおもしろさなどを体感していくことが、子ども自ら積極的に身体活動に取り組んでいくための動機づけとなる。子どもにとっての遊びは生活の中心であり、遊びを経験することで学習していくものであり、体力だけではなく、さまざまな事象についても身に付けていくことができるのである。したがって、保護者の運動に対する意識を高めるため、家庭と連携し、家庭においても外で遊ぶ機会を作るような啓蒙活動も必要となってくる。

3.2. 幼児・児童の遊び。

遊びは、元来、子ども達の生活の中に深く根ざしているものであり、また、子ども達の生活の中心となってきたものである。しかし、1980年代には生活環境の著しい変化や価値観の多様化など社会構造の変化が起こってきた。そして、このような変化は成人だけにではなく、子ども達の生活にまで多大な影響を及ぼすこととなった。その結果、子ども達の生活の中心であった遊びが、それまで考えられていたような遊びとは異質のものとなり、遊びの形態や意味づけが大きく変化してきてしまったことなどが揚げられる。また、そればかりだけではなく、子ども達の生活様式にも変化がみられるようになってきた時代でもある。そのため、子ども達の遊びを含む生活全体の変化についての指摘が多くみられるようになってきた。その中で、遊びについては、たとえば、現代の子供の遊びが量的・質的に乏しいものになってきているということや、また、子供の世界から群れ型の遊びが失われ、ギャング集団が解体してきていること、あるいは子ども達の体力が低下してきていることなどをさまざまな観点からの指摘である。その後も、子ども達の生活様式の変化は続いており、現在においても多くみられる現象であり、その結果、

子ども達にはさらにさまざまな問題がもたらされている。

また、子ども達の生活は、個別化してきており、生活の形態がさまざまなものとなってきている。たとえば、幼稚園・学校から帰宅し、休む間もなく、塾やお稽古ごとに通うという子ども達がよくみられる。このような傾向は、遊びが、子ども達の生活から追いやられ、失われていることを意味している。そのうえ、子ども達の生活は、時間に追われ、課題に追われ、時間に拘束されるようになってきている。そのため、子ども達が本来持っているべきはずの快活さや自由性までを損なうようになってきているともいえる。現在の子ども達の遊びについてしてみると、「お絵かき・折り紙・塗り絵・粘土遊び」が最も多く、ついで、「ままごと・ごっこ遊び」、「ビデオを見る」という順になっており、これらは身体を活発に動かす遊びではないし、かつ、一人で遊ぶことができるものといえることができる。身体活動を伴う遊びは第6位に「自転車・三輪車などを使った遊び」がやっと見られる状況であるが、このような遊びも一人で遊ぶことが可能なものである。¹⁷⁾

子ども達の親は、子ども達の早期教育を企業にまかせ、あるいはテレビやビデオを見せておくというようにことをし、自分の負担を軽くする方法で、自分自身の時間を作り出そうとする傾向さえみられる。また、人の価値をその人が持っている知識の量で判断する傾向はより一層強くなってきている。このような状況のため、子ども達が外遊びやスポーツをすることが減少してしまったのである。現在、放課後に、外で遊ばない児童は43%にも及んでいるという。¹⁷⁾このような状況では遊びが有する1) 社会性を発達させること、2) 身体的・運動的な機能を発達させること、3) 知的側面を育成させること、4) 創造性を育成すること、5) 情緒の安定を保つこと、などの遊びの持つ機能が生かされないことになる。いいかえれば、遊びによって「人間が人間らしく生きていくための人間形成をする」という目的は達成されないことになる。

「人間として人間らしく生きる」ということは、物質を他の人よりもたくさん手に入れるということではなく、精神的にどれだけ豊かな状態でいられるかということにある。そのためには、自分自身と個

性・性格が異なる、価値観が異なる、生活環境・生育歴が異なる人々とどれだけ知り合い、接するかということが大きな問題となる。自分自身とは異なる人間と出会うことにより、その相手から考え方や自分自身が未だに知らない事象など、さまざまなものを学習し、身につけ、精神を高めていくことになる。子ども達にとって、このような自己変革をする機会を与えてくれるものが遊びなのである。

また、遊びの中で、走ったり、跳んだり、木に登ったりというような様々な活動が、身体機能の発達を促してくれると同時に体力の育成にもつながっていくことは周知の事実である。しかし、子ども達の遊びが多様化した今日、子ども達の運動不足については、多くの研究者によって指摘されている。⁹⁾その結果、子ども達の体力低下を招いていることはいうまでもない。幼児期からこのような状態にあるのだから、成長後も、体力の低下傾向は続いていくことになるであろう。

3.3. 幼稚園と小学校における運動

平成8年に教育課程審議会から出された「幼稚園、小学校、中学校、高等学校、盲学校、聾学校および養護学校の教育課程基準の改善について」という答申によれば、幼稚園と小学校の役割については以下のように述べられている。

「幼稚園においては、幼児の欲求や自発性、好奇心などを重視した遊びや体験を通した総合的な指導を行うことを基本とし、人間形成の基礎となる豊かな心情や想像力、ものごとに自分から関わろうとする意欲、健全な生活を営むために必要な態度の基礎を培い、小学校以降の学習の基礎を養うことが求められていること。

小学校においては、個人として、また、国家・社会の一員として社会生活を営む上で必要とされる知識・技能・態度の基礎を身に付け、豊かな人間性を育成するとともに、自然や社会、人、文化など様々な対象との関わりを通じて自分のよき・個性を発見する素地を養い、自立心を培うことが求められていること」

としている。¹¹⁾また、子どもの現状について「子ども達は、ゆとりのない忙しい生活を送っていること、社会性が不足し、規範意識が低下していること、自立が遅くなっていること、肥満傾向や視力の低下が

見られること、体力・運動能力の低下傾向がみられることなど」と指摘している。¹¹⁾

体力・運動能力についてみると、幼稚園においての体力・運動能力については、その実態調査が行われていないために、触れられていないのが実情と考えられる。しかし、体力・運動能力の低下は発達の連続性から見て、小学校段階の子ども達だけのことではないと考えら、幼児についても、体力・運動能力の低下傾向はみられるのも事実である。

幼稚園教育要領の内容は健康・人間関係・環境・言葉・表現という5領域からなっており、小学校以降で教科としてみられる体育という表記は見られない。また、保育所保育指針についても同様である。^{13)、14)}そのため、体育的な内容は健康の中に示されているが、運動の具体的な例示はみられない。しかし、小学校学習指導要領体育編には具体的な内容が示されている。

小学校学習指導要領によれば、1・2年の体育の目標は

1) 基本の運動およびゲームを簡単なきまりや活動を工夫して楽しくできるようにするとともに、体力を養う。

2) 誰とでも仲よくし、健康・安全に留意して運動をする態度を育てる。

という2点になっている。¹³⁾

1) の目標は運動を楽しく実施するとともに、体力を養うことの2つの側面からなっている。「楽しくできるようにする」ということは、運動に親しむ態度や能力を育て、運動の楽しさや喜びを経験することにより、生涯にわたって運動に親しむような人間を育成することにつながっていくことである。また、2) の目標は運動を実施する際の協力的な態度、公正な態度、規則を守るなどの社会的な態度の育成を図ること、運動をする際の場所や器具などの安全に気をつける態度を育成することにある。これらの目標達成のために、小学校1・2年の内容は「A基本の運動」、「Bゲーム」となっており、以下のような内容が例示されている。すなわち、それらは

A. 基本の運動

a. 走・跳の運動遊び

ア 30～50mのかけっこ、折り返しリレー遊び、小型ハードルなどを用いてのリレー

遊び

イ 幅跳び遊び、ゴム跳び遊び、ケンパー跳び遊び

b. 力試しの運動遊び

ア 押し出し遊びなどのすもう遊び、引き合い遊び

イ 腕立て回り、引きずって遊ぶ

c. 機械・器具を使つての運動遊び

ア ジングルジム、雲梯、ろく木、登り棒(綱)などでの上り下り、懸垂移動、跳び下り

イ いろいろな方向へころがる(ゆりかごや前・後ろなど)、手で支える(かえる足打ち、壁登り逆立ちなど)(マット)

ウ ふらさがり振り、足抜き回り、支持して跳び上がり・跳び下り(鉄棒)

エ いろいろな歩行、いろいろなポーズ(平均台)

オ 支持でまたぎ乗り・またぎ下り、支持で跳び上がり・跳び下り、低い跳び箱での横跳び越し(跳び箱)

d. 用具を操作する運動遊び

ア 長なわでの大波・小波、長なわでのくぐり抜け、短なわでの連続両足跳び、二人組での輪の転がし合い

イ 竹馬乗り

e. 水遊び

ア 水中での電車ごっこ、水中での鬼遊び

イ 水中じゃんけん、石拾い、輪くぐり、水に顔をつけ口や鼻から息を抜く、息を止めてもぐり跳び上がって空中で息を吸う、壁につかまつの伏し浮き

f. 表現リズム遊び

ア 鳥、昆虫、動物園などの動物、オートバイ、飛行機、遊園地の乗り物などから、児童の関心が高く、具体的な動きや特徴のある動きを多く含む題材を取り上げる。いろいろな動物や乗り物になりきって、跳んだり、回ったり、はったり、素早く走ったりなど、特徴のある動きで即興的に踊る。また、「○○が○○しているところ」や「大変!○○が○○だ」などの様子をとりえて続けて踊る。

- イ 心身を解き放して弾んで踊れる軽快なリズムの音楽（やや速いテンポのロックやサンバなど）や動物や乗り物などが登場するリズムカルな音楽を取り上げる。
リズムに乗って全身で弾む動きを中心に、走ったり、回ったり、スキップしたりなどの簡単な動きで自由に踊る。また、友達と動きをまねし合ったり、手拍子をつけたりして楽しく踊る。

B. ゲーム

a. ボールゲーム

ア ボール投げゲーム

ボールを転がす、投げる、当てる、避ける、捕らえるなどをして楽しくゲームする（キャッチボール、的当てゲーム、シュートゲーム、ドッジボール）。

イ ボール蹴りゲーム

ボールを蹴ったり、止めたりしてのけり合いや簡単なゲームをする（的当てゲーム、シュートゲーム、キックベースボール）。

b. 鬼遊び

ア 一定の区域内で、追いかける、逃げるなどをして楽しく鬼遊びをする（一人鬼、二人組鬼）。

イ 場や用具を工夫して、追いかける、逃げるなどをして楽しく鬼遊びをする（宝取り鬼、ボール運び鬼）。

といった内容になっている。¹³⁾そして、これらの内容を学習していくことにより、目標を達成させようとしている。

幼児期の子ども達や小学校低学年の児童は運動経験が少なく、運動能力や体力が乏しいといえることができる。また、ある特定の運動については経験をしていて、その運動に関する能力は発達しているが、他の運動能力の発達が不十分であるということもみられる。本来、幼児期にある子ども達や小学校低学年の児童にはさまざまな運動経験をさせ、運動に関するさまざまな能力を身につけさせることが必要である。幼稚園や保育所の子ども達や小学校の休み時間の児童を見ていると自由に、そして、さまざまな運動遊びをしている。たとえば、固定遊具に登る・

ぶらさがる、ボール投げ（投捕）、縄跳び、鉄棒などさまざまな活動である。このように子ども達が行っている運動遊びの中には、さまざまな運動の要素が含まれている。また、幼稚園や保育所においても、一斉活動の中で、マット遊びをしたり、跳び箱遊び、ドッジボールなどの活動をしている。このようなことから、幼稚園や保育所での自由遊びや一斉活動の中には上述した小学校学習指導要領1・2年体育の基本の運動やゲームに例示されている内容と一致するものが多くみられる。このことは、幼児期においても、基本の運動やゲームを指導内容に取り入れていくことは十分に可能なことといえる。幼児から児童への発達の連続性から、基本の運動に例示されている内容を幼児にもできるように工夫して、経験させることは運動経験を増大させることへとつながっていくことになる。たとえば、「走・跳の運動遊び」についてみてみると、かけっこ、リレー遊び、ゴム跳び、ケンパー遊びなどは幼稚園や保育所の体育指導の場面でも行われている。このような実態をみると、指導要領に例示されている内容は幼児にも十分実践可能なものといえる。したがって、幼稚園・保育所と小学校1・2年の体育は系統的に指導されることが運動経験を増大させていくためには必要なことといえる。そのためには指導者が幼稚園・保育所の幼児から、小学校1・2年への発育・発達の連続性について十分に考慮する必要がある。

本来、運動習慣を身に付けることは幼児期から行われるべきものであり、そうすることによって、運動能力や体力が身に付き、充実した生活をしていくことになる。また、運動することは心身の発達と密接な関係にあるので、身体ばかりでなく、精神的な発達にも好影響を与えることになる。そして、発育の加速度現象がみられる今日、幼児期からさまざまな運動を経験させておかななくては、体重の増加により、運動を避けるようになり、体力の向上、運動能力の習得も期待できないばかりか、生活習慣病をも引き起こすことになることも予想される。

また、幼稚園や保育所において、比較的自由に活動をしていた幼児が小学校に入学すると同時に、教室に入り、学習をすることになる。新1年生にとってはそれまでの自由な雰囲気が一転し、授業を受けることになり、かなりのストレスを感じるようになる。そのストレスを発散させるため、いいかえれば

精神的な安定や発達のためにも、休み時間などに外で遊ぶことは有効になる。

4. 結語

文部科学省が昭和39年から実施してきている体力・運動能力調査によれば、子どもの体力の低下という問題が20年近くにわたって継続しているということは明らかである。そして、その原因としては、社会環境や生活様式の変化などにより、子ども達の全身を用いた遊びの減少、生活習慣の乱れなどさまざまなことが考えられる。また、人の価値を知識の量で決める傾向があるために、幼児期から学習塾やおけいごに通う傾向が増加していることも原因の一つと考えられる。

一般に体力は行動体力と防衛体力から成り立っているが、それ以上に、人の身体諸器官の機能を統合的に発揮させる能力として考えることが大切である。現在の子どもの身体には遊びや運動が減少したことによって、低体温、起床時間が遅くなる、午前中の活動能力が劣るなどさまざまな問題を引き起こしてしまっている。このような状況から子ども達を救うためには、何とかして体力を身に付けさせなくてはならないのである。そのために、文部科学省も「子どもの体力向上のための総合的な方策について」などさまざまな方策を打ち出してきている。にもかかわらず、未だに体力の低下傾向が改善されていないことも事実である。子ども達に体力をつけさせるためには、幼児期からその生活の中にさまざまな外遊びなどの身体活動を取り入れていかななくてはならないのである。そうすることによって、身体的にも精神的にも円満な発育・発達をしていくことになるであろう。また、さまざまな運動遊びを行うことにより、運動経験は多様化され、運動経験の横への広がりも認められ、さらに、運動経験を深化させていくことは子ども達にとっては必要不可欠なことといえる。また、遊びや運動により、現在及び将来の社会生活において十分に耐えられるような強健で、種々の運動能力を身につけた身体を育成し、身体の諸機能を高めることが可能になる。

そのためには、小学校低学年が体育の授業で行っている「基本の運動・ゲーム」を幼稚園や保育所に通う幼児の活動にも取り入れ、身体活動を広げていく必要があると考えられる。また、幼児期から遊び

や運動、スポーツに親しむ態度を育てていくことが必要となるであろう。それと同時に、指導者は保護者に対して体力・健康・運動の必要性を理解させていくことも継続していかなくてはならないものである。そして、子ども達の体力をつけることは国民全体で取り組んでいかななくてはならない大きな課題である。

5. 参考・引用文献

- 1) 中央教育審議会, 子どもの体力向上のための総合的な方策について, 2002.Pp. 62.
- 2) 深谷昌志, 『『巣籠り』状況の中の子どもたち』, 体育の科学, 30-2: 91-95, 1980.
- 3) 保健体育審議会, スポーツ振興基本計画のあり方, 2000.Pp. 25.
- 4) 堀井昭, 「子どもの『体力低下』をどう見るか」, 体育科教育, 48-14: 22-25, 2000.
- 5) 家本芳郎, 『『遊び』の教育力』, 体育科教育, 34-2: 10-10-13, 1986.
- 6) 飯塚邦明, 「学習塾と運動経験」, 体育の科学, 38-8: 587-591, 1988.
- 7) 井上真理子, 「最近気になっていること」, 体育科教育, 48-14: 10-13, 2000.
- 8) 加賀谷淳子, 「なぜ、発育発達段階に応じた体力が育っていないのか」, 体育科教育, 52-11: 30-33, 2004.
- 9) 加賀谷淳子, 「幼少年期の生活とスポーツ」, 体育の科学, 30-2: 548-553, 1980.
- 10) 経済企画庁(編), 国民生活白書, 大蔵省印刷局, 1987.pp. 111-122.
- 11) 教育課程審議会, 幼稚園, 小学校, 中学校, 高等学校, 聾学校及び養護学校の教育課程の基準の改善について, 文部省, 1998.Pp. 24.
- 12) 松浦義行, 「子どもの生活と運動不足」, 体育の科学, 30-2: 96-100, 1980.
- 13) 文部省, 小学校学習指導要領 総則編, 1999. Pp. 144.
- 14) 文部省, 幼稚園教育要領解説, フレーベル館, Pp. 206. 1999.
- 15) 森司朗, 幼少期における運動の好き嫌い, 体育の科学, 53-12: 910-914. 2003.
- 16) 村田光範, 小児医学からみた健康・体力づくり, 体育の科学, 53-7: 510-515, 2003.

- 17) 日本子ども家庭総合研究所（編），日本子ども資料年鑑2003，KTC 中央出版，2003.Pp. 396.
- 18) 丹羽劭昭，「なぜ，いま遊びの復権が必要か」，体育科教育，30-1：2-5，1982.
- 19) 脇田裕久，「いま，どうなっている子どもの体力」，体育科教育，52-11：10-13.2004.