

# 元気アップ親子セミナーのご案内

「元気アップ親子セミナー」は、学校、家庭、地域が連携し  
子どもの体力向上や望ましい生活習慣の形成に向けて  
子どもの体力を向上させるための取り組みとして  
文部科学省が推進している事業です。



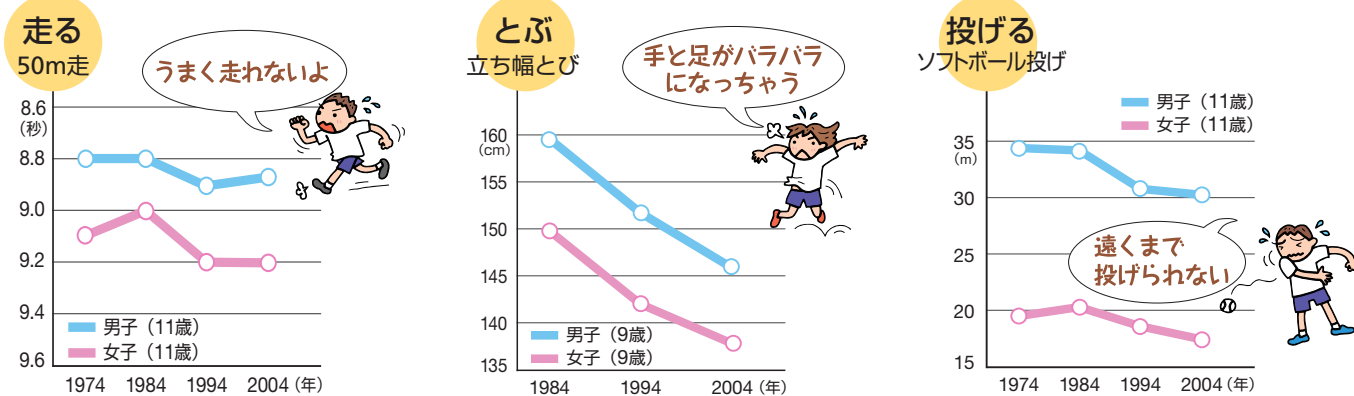
# 現代の子どものからだに 忍びよる危機!!

今、子どものからだにはさまざまな異変が起こっています。現代の子どもの体力は、低下傾向にあり、大人だけの病気と考えられていた生活習慣病になったり、疲れやすいといったケースが目立つなど、からだの変調を訴える子どもたちが増えています。その原因はいったいどこにあるのでしょうか。

## 著しい子どもの体力低下!

今の子どもたちは、「走る・とぶ・投げる」などの基礎的な運動能力が、顕著に低下しています。子どもの体力低下傾向は、1985年頃から続き、最近になってその傾向に大きな変化はありません。また、今の子どもは昔の子どもに比べ、体格がよくなっているのに、体

力が著しく低下しているのです。将来、子どもが元気な生活をおくるためには、今のうちから十分にからだを動かして、少しでも高い体力レベルに引き上げることが必要です。



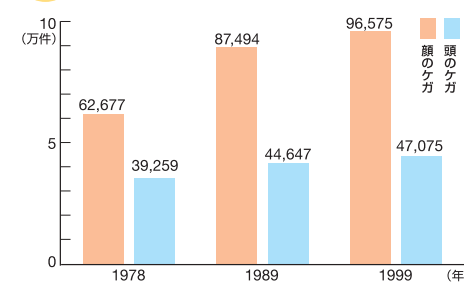
(文部科学省が1964年から全国的に実施している6歳以上を対象とした体力・運動能力調査の2004年度の結果より)  
「立ち幅とび」は、30年前は調査項目がなく、20年前(1984年)からの調査を基に作成。また、11歳調査は1998年以降に実施したので、9歳調査を載せています。

## 転び方を知らない子どもたち

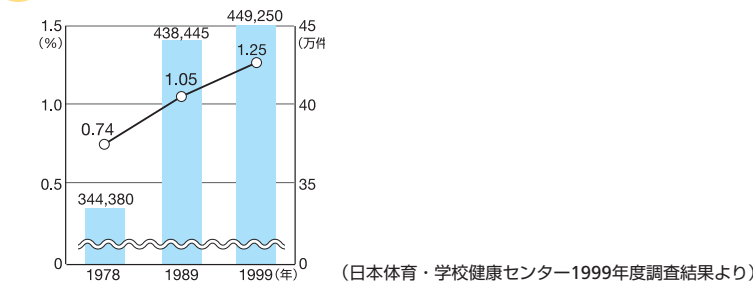
「転んで手の骨を折った」「飛び跳ねたら足をひねって骨折した」など、ちょっとしたことで骨折したり、とっさに手をつけず、顔を打ったり、ボールをよけられず、ケガをするといった子どもたちが増えています。

そのため、バランス感覚を養ったり、自らの身をかわす術を身につける遊びを幼少期に経験させることが、子どもを大ケガから守ることもつながります。

小学生の顔・頭のケガの発生件数の移り変わり



小学生の骨折の発生率とケガの発生件数の移り変わり

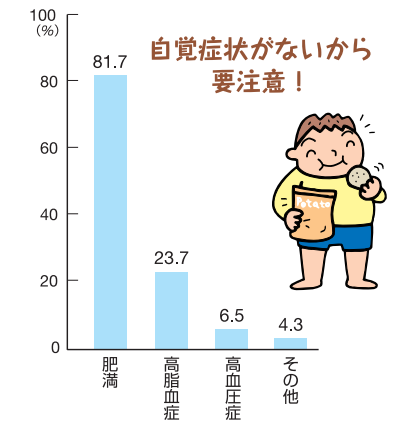


(日本体育・学校健康センター1999年度調査結果より)

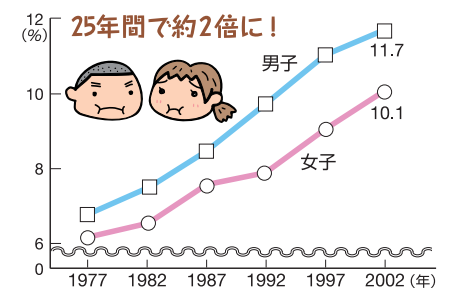
## 子どもが生活習慣病!?

子どもの健康問題で最近著しく増加しているのが「生活習慣病」です。また、生活習慣病予備軍である、「肥満」傾向にある子どもが圧倒的に急増中というデータもあります。実際、この25年で肥満傾向児の数は、およそ2倍に増えています。子どもの肥満は、生活習慣病と密接に関連しているといわれます。肥満の大敵は、運動不足・食生活・不規則な生活リズムなどがあげられます。

増加している生活習慣病と肥満 (中村・浅川調査 2001年)



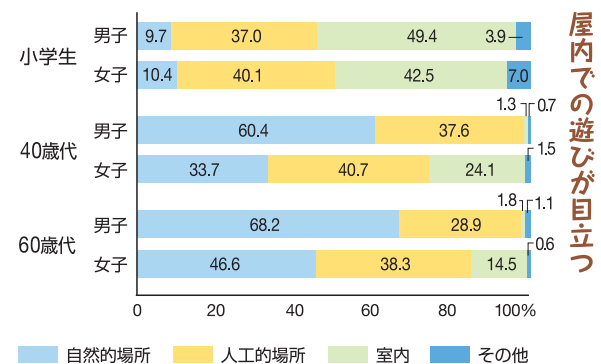
肥満傾向児の移り変わり (11歳の例)  
(文部科学省「学校保健統計調査報告書」2003年)



## 現代の子どもの 不規則なライフスタイル

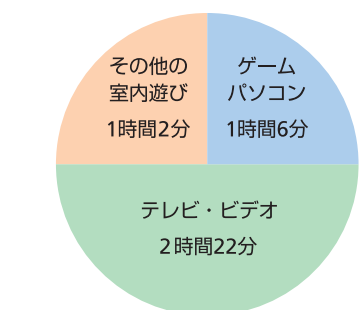
テレビゲームやテレビ、パソコンに熱中し、外でからだを動かさず、夜更かしする生活が日常化すると、朝なかなか起きられず、朝食を満足にとれなくなり、朝から疲労を感じる子どもたちが増えています。このような不規則なライフスタイルは子どものこころとからだに悪影響を与えているのです。

遊び場所の変化 (中村・稲葉調査 1999年)



メディア漬けの実態 (小学5、6年生を対象とした調査)  
(日本学校保健会「平成12年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書」より作成)

帰宅後、室内で過ごした時間の  
80%近くをメディアに使っている



## 子どもの問題は大人の問題。 親子で元気アップを目指そう!!

さまざまな、子どもを取り巻く異変に気づいていただけましたか。子どもの問題は、大人の問題でもあるのです。この緊急事態を打破するためにも、今できることは何かを考え、親子で元気アップを目指して行動に移しましょう。

# 元気アップ親子セミナーとは？

このセミナーは、子どもへの直接的な取り組みに加え、まず、保護者の方を対象として、子どもの体力の現状や生活習慣の重要性について、ビデオやハンドブック「TOUCH! (タッチ)」などを使った講習を受けて理解を深めてもらい、その後、親子で一緒に運動を体験する機会を提供する事業です。



## 対象

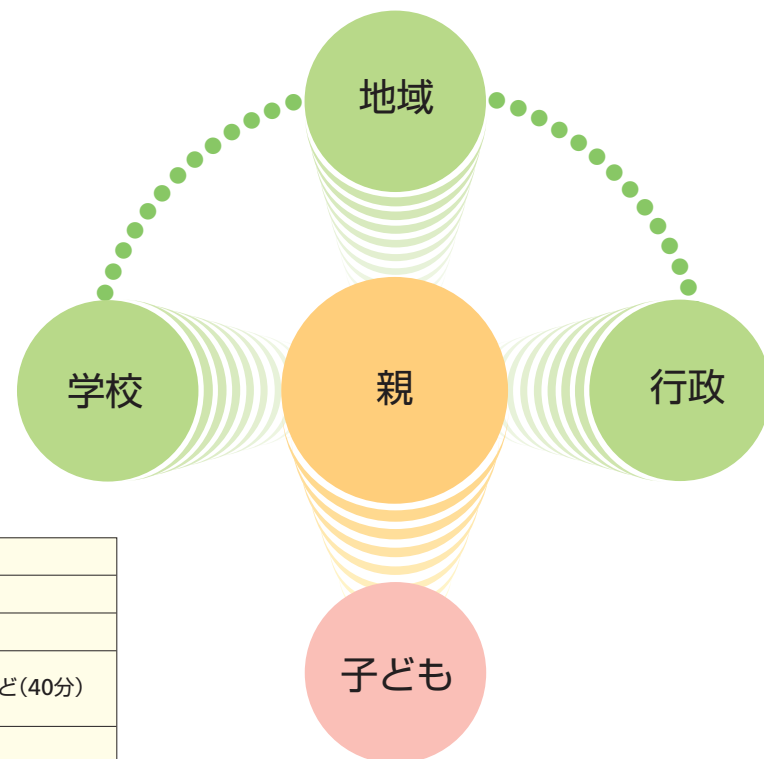
保護者と児童または幼児が対象です。

## 運営

運営は、教育委員会や地域の団体などで、開催する場所は小学校などです。

## 規模

- 小さいところでは小学校区程度のエリアです。
- 大きなところは市区町村規模のエリアです。
- 参加人数は保護者と子どもで30組～300組程度。



主なタイムスケジュールの例

時間	内容
	保護者向け   子ども向け
9:00	開会 (15分)
9:15 9:55	保護者向けセミナー(40分)   運動や創作活動など(40分)
	休憩 (10分)
10:05 10:45	「元気アップ・エクササイズ」の体験(40分)
	休憩 (10分)
10:55 11:25	「アイダ アイダ」の体験(30分)
	休憩 (10分)
11:35	子育てしゃべり場   運動や創作活動など
	閉会

※このタイムスケジュールは、一例であり、参加人数や地域の実状に応じて、時間配分(特に休憩時間)や子ども向けプログラム内容を工夫して実施することができます。

## 子どもと一緒におとも変わろう！

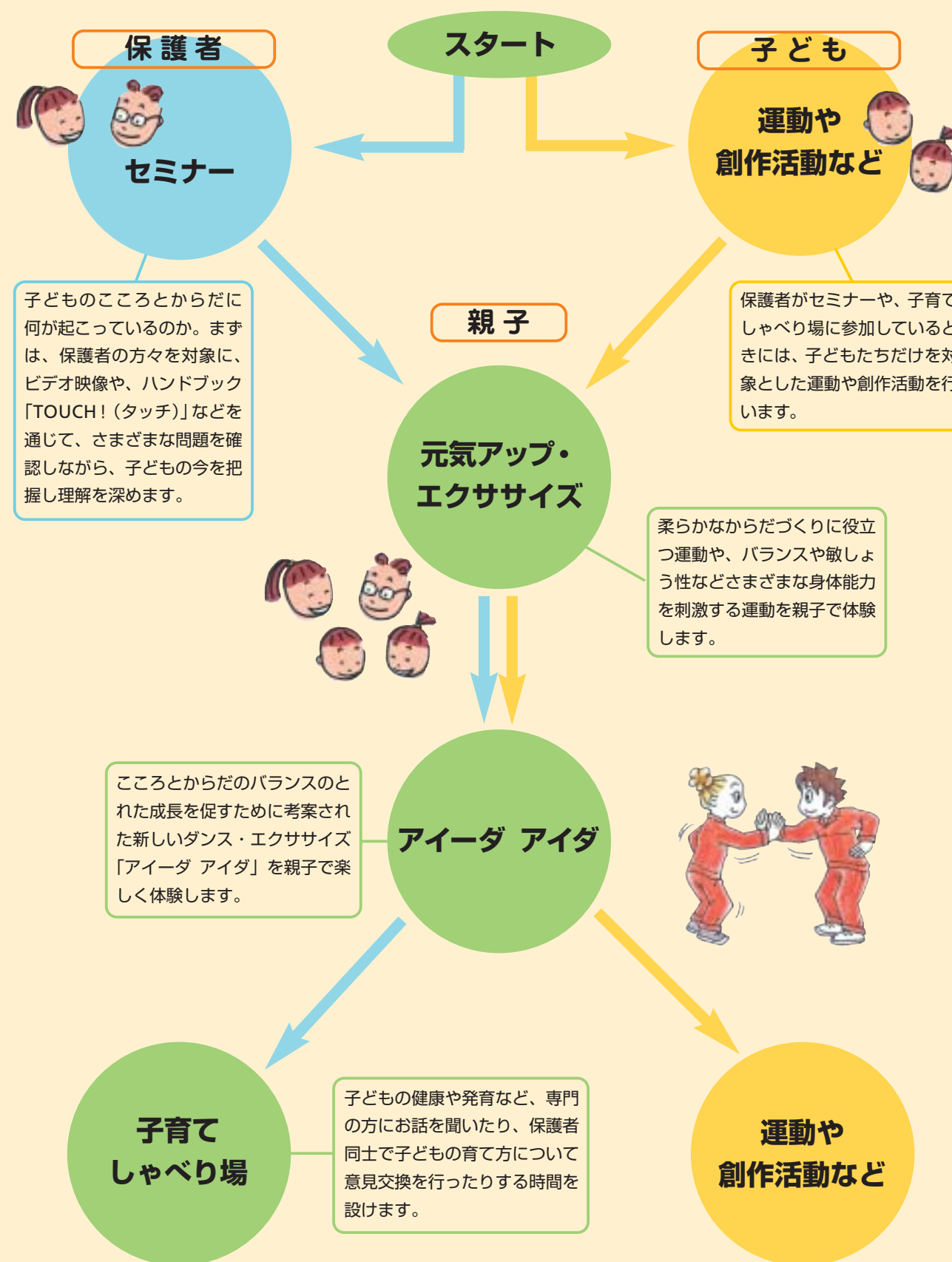
**中村和彦** 日本レクリエーション協会 子どもの体力向上推進事業委員  
山梨大学助教授

外国と比べても、今の日本の子どもは、飛び抜けて体を動かしません。それは、遊びに必要な時間と空間、そして仲間が少なくなったことがその要因としてあげられます。子どもを取り巻く環境が大きく変化したことを自覚し、子どもたちの体力の低下をおとなの問題として受け止めてほしいのです。

体を動かすことは、十分な睡眠を取り、朝食をしっかり食べるなど、良い習慣を身につけるきっかけにもなるのです。あなたの地域でも元気アップ親子セミナーを活用し、明日を担う子どもたちを支援していただきたいと思います。



## 元気アップ親子セミナー プログラムの流れ



※会場によって、実施されるプログラム内容が異なる場合もあります。

# 元気アップ親子セミナー メインプログラム 大公開!

元気アップ親子セミナーは、全国共通のプログラムと、会場ごとに工夫されたプログラムで取り組む事業です。

## ■保護者 セミナー

現代の子どもを取り巻く環境は危機的状況です。その原因をさぐり、大人は何をしなければならないのかを考えます。さまざまな問題を確認しながら、保護者の方々と一緒に、ビデオ映像や冊子教材などを使って学びます。



## ■子ども 運動や創作活動

子どもたちは、まずからだをウォーミングアップ。ボールなどの用具を使ったスポーツや、竹とんぼなどの伝承遊びのコーナーなど、会場に応じて、さまざまに工夫した取り組みが行われます。



## ■親子で一緒にダンス・エクササイズ アイダ アイダ

「アイダ アイダ」は、子どもの遊びや運動のなかに現れるさまざまな基本動作を取り入れ、からだ全体を使った動きを組み合わせています。からだを巧みに動かす能力を向上させる運動やコミュニケーションを促進する要素を取り入れ、ダンス的な表現が工夫できます。

●NHK教育テレビ「からだであそぼ」で放送しています。



## ■子どもの“育ち” 井戸端会議 子育てしゃべり場

子どもの健康や発育などについて専門の方にお話を聞いたり、保護者同士で子どもの育て方について意見交換をしたりする時間も設けます。



### セミナーを活用した取り組み①

#### 総合型地域スポーツクラブづくりに セミナーを活用 三重県東員町

東員町は、総合型地域スポーツクラブ設立検討委員会との合同開催とし、セミナー自体のねらいだけでなく、セミナー以降にクラブ設立に協力してくれる人を増やすこともねらいとして開催しました。参加者の募集では、町あげての一大イベントとして、ケーブルテレビやパンフレットを配布して参加者を募り、当日は幼稚園児から小学校高学年までの約110組の親子が参加しました。セミナー終了後には、保護者から「総合型地域スポーツクラブにぜひ参加させたい」「町が創ろうとしている総合型クラブのイメージがよくわかった」との反響もありました。



## ■身体能力の向上に役立つ運動プログラム体験 元気アップ・エクササイズ

しなやかなからだをつくる運動や、からだをうまくコントロールする運動など、親子で楽しいエクササイズを体験します。



### セミナーを活用した取り組み②

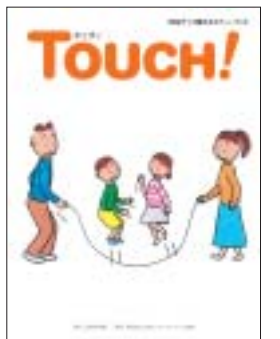
#### 学校行事にセミナーを位置付けた活用 山梨県南アルプス市

南湖小学校では、県の小学校の体力が全国平均を下回っていることに危惧を持つ校長や教務主任の先生の意識が高く、学校教育の一環として実施しました。セミナーは、多くの保護者に参加してもらえるように、土曜日の学校行事に位置付けて開催、「南湖の子どもを育てる」をテーマとして、子育てしゃべり場（相談コーナー）に力を入れました。また、子どもたちには、元気アップ・プログラムの測定を行い、セミナー実施後には、いろいろな取り組みをして変化を見ていくというような試みも行われました。



#### 元気アップ親子セミナー ハンドブック『TOUCH!』

今の子どもたちの体力の現状や、生活習慣などを保護者の方に理解していただくガイドブックです。保護者向けに作られていますが、イラストや表をたくさん使っていて、子どもにもわかりやすい内容になっています。また、体力アップのための運動もご紹介しています。「TOUCH!(タッチ)」は、「元気アップ親子セミナー」に参加した保護者の方に配布しております。



<http://www.recreation.or.jp/kodomo/genkiup-sem/index.html> から、PDFで閲覧することができます。

# セミナーに参加して

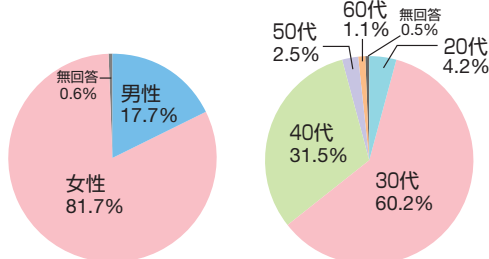
各会場では、参加した保護者の方にアンケートにお答えいただきました。アンケート結果によると、回答いただけた保護者の方の9割近くが、「楽しく運動できた」と答えています。また、自身の体力については、半数以上の方が、「かなり落ちた」ことを実感したと答えています。そして、ほとんどの保護者の方は、今後子どもと一緒に運動したり、遊んだりしたいと思うと答えています。子どもと一緒にからだを動かすことの大切さを実感する良い機会となったようです。

ちた」ことを実感したと答えています。そして、ほとんどの保護者の方は、今後子どもと一緒に運動したり、遊んだりしたいと思うと答えています。子どもと一緒にからだを動かすことの大切さを実感する良い機会となったようです。

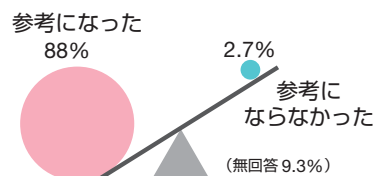
## ■ 当日の様子

(有効回答数 2,887人)

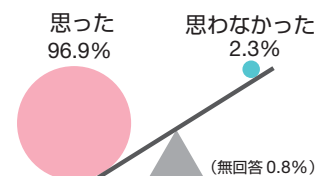
参加した保護者の性別と年代



内容に満足した保護者は88%

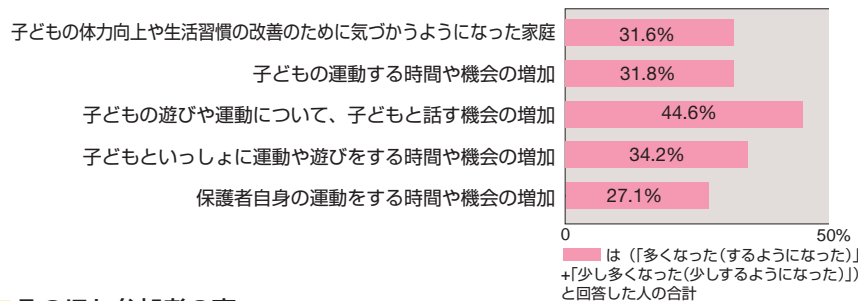


今後、子どもと一緒に運動したいと思った人は96.9%

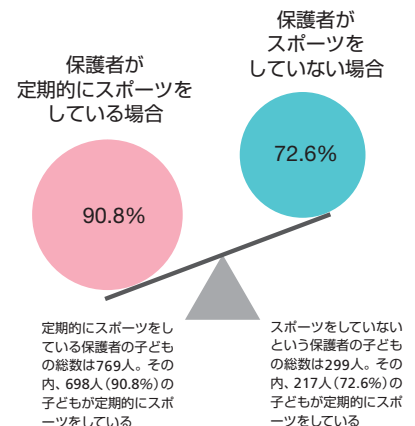


## ■ 1ヵ月後の様子

セミナーの参加によって1ヵ月後も3～4割の人が運動やスポーツを実践していると回答しています。(有効回答数 2,741人)



定期的(週1回以上)にスポーツをしている子どもの割合



## ■ そのほか参加者の声

- いろいろな知らないことが多く、心身ともに「忘れていたことを思い出した」ような気がしました。
- 子どもと一緒に遊ぶことの大切さが良くわかり、とても良い企画だと思った。
- ふだん、いかに子どものことがわかっていないか気づかされました。
- 時間、空間、仲間として手間を子どものために大切にしていかなければと思いました。一緒にからだを動かす機会をもっと増やそうと思います。
- 自分が変わらないと子どもは変わらない。まず自分が変わることが大切だとわかりました。

分析: 松尾哲矢 (日本レクリエーション協会 子どもの体力向上推進事業委員 立教大学教授)

### ●「子どもの体力向上」ホームページ



子どもの体力の現状や重要性、望ましい生活習慣についての解説などを紹介しています。

<http://www.recreation.or.jp/kodomo/>

### ●「元気アップ親子セミナー」ホームページ



「元気アップ親子セミナー」についての情報を紹介しています。Q&Aコーナーなどもあります。

<http://www.recreation.or.jp/kodomo/genkiup-sem/index.html>

## 「元気アップ親子セミナー」についてのお問い合わせは

財団法人日本レクリエーション協会 生涯スポーツ推進部  
〒101-0061 東京都千代田区三崎町2-20-7 水道橋西口会館6F  
E-MAIL: [sports@recreation.or.jp](mailto:sports@recreation.or.jp) URL: <http://www.recreation.or.jp/>