

◆◆◆スポーツの秋◆◆◆

■今回はさわやかな連休となりましたね。

休みのあいだ、体を動かし汗を流した、という子どもも多いのではないのでしょうか。

今日は子どもの体力の話題です。

右は、スポーツ庁が調査した
体力テスト結果の推移。

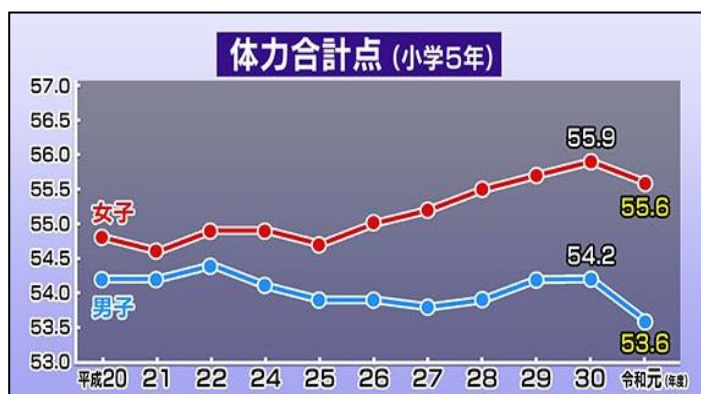
平成20年度から令和元年度まで

の結果です。小学校5年生。

上が女子で、下が男子。

令和になって男女ともに数値が
落ちています。

まだ、新型コロナウイルス感染症は
広がっていなかったはずですが…。



■原因について、スポーツ庁は次のように考えているようです。

▲スクリーンタイムの増加→とくに男子で長時間化

ゲームやスマートフォンなどの利用時間を示す

「スクリーンタイム」が増加。特に小・中学生ともに男子で長時間化している。

小学生男子はスクリーンタイムが1日5時間以上が15.4%，女子は9.2%。

そしてスクリーンタイムが長いほど体力合計点数が低いという傾向がみられた。

▲体格の変化→小中学生の男女ともに肥満が増加

体格の変化をみると、小・中学生の男女ともに肥満の割合が増加している。

令和元年度の小学生男子の肥満の割合は11.1%、

女子は8.1%で、ともに頻度が最少だった平成27年度から
上昇傾向にある。



「朝食を食べない日がある」割合は、男子14.5%，女子15.0%で増加傾向。
このことも体力低下の原因の一つかも知れません。

■私も齢五十を過ぎてめっきり運動しなくなりました。

それまでは「趣味はランニング」と言うくらいよく走っていたのですが…。

昨日の朝、久しぶりに近所の公園を散歩しました。

秋を見つけ、感じながらのんびり歩くこと一時間。気持ちのいい時間になりました。

今日の休み時間は運動場に出て、子どもたちと一緒に体を動かし楽しんでみます。