

小中生スマホで体力低下?

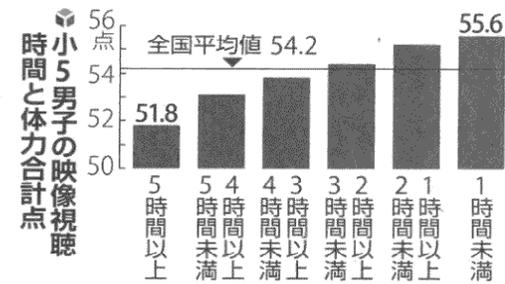
スロリ調査「3時間以上」平均下回る

スマートフォンなどで映像を平日1日当たり3時間以上視聴している児童や生徒が昨年度から急増し、その体力は全国平均よりも低いことが、スポーツ庁が20日に公表した2018年度の「全国体力・運動能力、運動習慣等調査(全国体力テスト)」でわかった。

〈関連記事25面〉

調査は今年4〜7月、全国の小学5年生と中学2年生約206万人に実施。紙による生活習慣などの質問に加え、小学生は握力や反復横跳び、50メートル走など8項目、中学生は男子1500メートル、女子1000メートルの持久走または20メートルシャトルランの選択を含めた8項目を点数化し、体力合計点(80点満点)を算出した。スマートフォンやパソコン、テレビなどを平日に見ている時間を尋ねた質問では、1日当たり3時間以上と答えた割合が、小5男女と中2男女のいずれも昨年度から大幅に増加。特に小5男子は32.8%から38.1%、中2男子は31.5%から35.7%と急増した。

さらに、視聴時間が長い子どもほど体力が低い実態も明らかになった。体力合計点の全国平均が42.2点の中2男子では、「3時間以上4時間未満」の生徒は41.7点、「4時間以上5時間未満」は40.7点、「5時間以上」は39.3点と、



視聴時間の長さ(に反比例して)体力が低下。中2女子、小5男女のいずれも、視聴時間が3時間以上の児童・生徒の体力合計点は全国平均を下回った。

スポーツ庁の鈴木大地長官は20日の定例記者会見で「世界中のスポーツ関係者が危惧しているところ。情報収集しながら対策に当たっていきたい」と話した。

一方、中2男女と小5女子の体力合計点は過去最高となった。授業や部活動での取り組みの成果が表れ、体力向上に努める子どもが増えているとみられる。

4〜6年生は、スマホ・携帯安全教室を2/6(水)に行いました。ご家庭でもお子さまとの話題にしてみてください。

- | | | | |
|----------------------------|----------------|----------------------------|---------------|
| <input type="checkbox"/> ひ | とつにみんなでまとまろう! | <input type="checkbox"/> あ | いさつができる子 |
| <input type="checkbox"/> が | くりょくと体力をのばそう! | <input type="checkbox"/> い | っしょうけんめい勉強する子 |
| <input type="checkbox"/> し | っかりせいかつしよう! | <input type="checkbox"/> う | んどうが好きな子 |
| <input type="checkbox"/> な | かよく友だちとすごそう! | <input type="checkbox"/> え | がおでやさしい子 |
| <input type="checkbox"/> ら | んらん夢に向かう東奈良っ子! | <input type="checkbox"/> お | そうじをがんばる子 |

校長室から ひがしなら通心

(H30年度)

茨木市立東奈良小学校 川上 隆 No. 54

平成31年2月14日(木)発行

寒さに負けず、姿勢を正そう

「逃げる」2月に入り、はや半分が過ぎようとしています。早いものですね。まだまだ寒い日が続いていますが、ポケットに手を入れて危ない姿勢で歩いている人はいませんか。姿勢には、その時の心のありようが表れます。姿勢と心は、深い関係でつながっているのです。だからこそ、意識的に姿勢をつくることで、心もある程度コントロールできるのです。

あるテレビ番組で興味深いお話をしていました。番組では、「わが子が勉強しないので困っている」「子どもの成績を上げるにはどうしたらよいか」といった悩みを持つ親たちに、出演者がアドバイスをしていました。そして、親たちに対する回答は、とても明快でした。それは、「親が子に対して行う躰(しつけ)で一番大切なのは、姿勢をよくすることだ」というものでした。

なぜ集中力が続かないのか? それは、集中する姿勢ができていないから。
なぜ、宿題ができないのか? それは、きちんと宿題をやろうとする姿勢ができていないから。

正しい姿勢で授業を受ければ、集中力が高まり学習効果も上がります。正しい姿勢で食事を取れば、消化が良くなるだけでなく、食事を作ってくれた人や食事ができること自体への感謝の気持ちも生まれます。意識的に姿勢をつくることで、心はコントロールできるのです。

では、話を元に戻しましょう。なぜ、ポケットに手を突っ込んで歩いている人を注意するのだと思いますか? もちろん、転んだときに危険だからというのが大きな理由ですが、それだけではありません。それは、寒さに立ち向かおうとする気持ちを、さらに萎縮させてしまう姿勢だからです。



ポケットに手を突っ込んで背中を丸め、北風から顔を背けるのではなく、堂々と胸を張り、凜(りん)として北風に立ち向かいましょう。そう意識することで、心と体は鍛えられるでしょう。そして、鍛えられた心と体は、これから先の人生で北風以上の困難に直面したとき、それを乗り越える力となることでしょう。