

1; 体が育たない!

2; 言葉の力が育たない! (TVと発語)

3; 五感が育たない

4; 脳にも異変が

5; 生命感覚・身体感覚の歪み



外遊びが少なくなると筋力低下

(小1年生で50%以上)

現在の子どもは、
30年前の老人の足の状態

重心は後に下がり、
長く歩けない、
転びやすい、
転んで顔から落ちる。



日本体力医学会における
大阪大学・生田晋明教授の報告 (2002年)



倉敷の保育所 (5歳児の1日の歩行数)

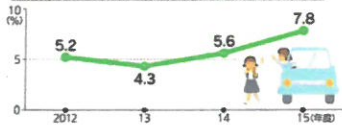
1987年: 12,000歩/日

1993年: 8,000歩/日

2000年: 4,900歩/日

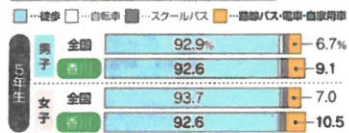
早稲田大学・前野明教授の報告

自動車による送り迎えがある4年生の割合 (男女別)



子供の減少
小学校統廃合
遠隔通学
通学不安

登校方法 (スポーツ庁調べ・複数回答、合計は100を超える)



四国新聞: H29年6月17日



子どもの体力・運動能力 (小5、中2 50m走)

		1985年	2012年
小5	女子	9秒34	9秒63
	男子	9秒05	9秒36
中2	女子	8秒57	8秒87
	男子	7秒90	8秒02

8割目全てで30年前を下回っている

子どもの体力格差拡大 日常生活で運動不足か

小学生男子の50m走は「ほとんど毎日」運動する子と「しない」子の差が
1985年度の0.32秒から2010年度は0.74秒に拡大した。
女子も差がほぼ倍に広がった。

ソフトボール投げも、2010年度は「ほとんど毎日」が33m、「しない」は24mで9mも差があった



2011年10月10日 朝日新聞

香川県体力・運動能力調査

県内14年度の体力・運動能力調査
小学生、過去10年で最低

運動する子どもと、
しない子どもの
二極化が進んでいる

我慢や粘り強さが
求められる種目で
低下が目立つ

図説新聞：H27年4月

香川県体力・運動能力調査

県内小学男女
6年ぶり全国上回る

小学校は
明るい兆し

中学校は
男女ともに低下

図説新聞：H30年12月

筋力は危機的状況

筋肉は使わないで
発達することは
決まってる

子どもが身体を使ってする家事・
手伝いの減少・外遊びの減少が
筋肉の劣化に拍車をかける

筋力は危機的状況

中学3年生の背筋力指数

背筋力 / 平均体重

男子

女子

○中3男子
○中3女子

1990年代後半で全国調査さえ中止となった(腰痛統計のため)

背筋力指数 (背筋力/体重)

中学3年生 (男子) (女子)

1967年： 2.51 (1.75)

1998年： 2.02 (1.35)

2.0： 介護などに必要な体力の目安
親の介護も危ういレベル

1.5： 出産・子育てに必要な体力の目安
将来自分の赤ちゃんを
抱っこするとぎっくり腰に

筋力は危機的状況

子ども、将来は要介護？

ゲーム熱中、運動不足

図説新聞：H27年6月

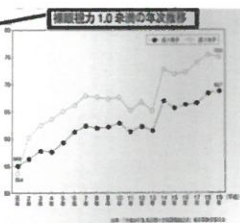
視力はガタガタ

15歳までの子どもの目は眼球の大きさ
見る機能・目を動かす機能が発展途上

眼科医からも警告

平成元年
男子：54.9%、女子：53.4%
平成19年
男子：68.7%、女子：75%

めまぐるしく動く
小さなテレビゲームの
画面を凝視する弊害



人間は、生きていくための情報の
8割を眼から取り入れている

1970年代前半から視力はだんだん低下
「平面画面」を長時間見続ける生活で、
立体視力が育っていない
左右の視力差のある子どもが増えている
顔でボールを受けたり、突き指をしたり、
階段を踏みはずすなど、
距離感がつかめない



子ども達は自然の中で身体を使って
ダイナミックに遊びながら立体視力を
発達させる

危険から身をまもり
物を捕まえたり
労働したりする上で
非常に重要な能力



外遊びで養う立体視力
鬼ごっこ：駆け回りながらの距離感
ボール遊び：動いているボールを立体的に捉える

青色光の 危険性も

睡眠・覚醒の
リズムを調節
しかし
大量にあびると
網膜症の危険性

2012年(平成24年)9月7日(金曜日)

新世紀

目に負担？リズム調節も 賢くつきあう研究が始動

光の強度と波長
40000
30000
20000
10000
0

ブルーライト(青色光)
可視光線

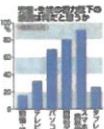
視覚情報処理系
視覚情報処理系
視覚情報処理系

教育-生活 スマホ・携帯で視力低下

学校の授業で授業・生徒と
接している教師の9割以上が、
子どもたちの視力低下が
進んでいると感じ、最大の原因は
スマートフォンや携帯端末だと考
えていることが、ジョイント・
アンケート・ジョイント・
調査(以下)が実施したアンケ
ートで分かった。

今年7～7月、小・中・高
校の教員141人から
調査を行った。

視力低下が
進んでいると答えた人は全
体の92%。学校の授業では



高20%、中30%、小
学50%で、低年齢の学級に
なるほど視力低下を感じて
いる。

その理由として、最も多
かったのはスマホ・携帯で
91%、続いて携帯ゲーム
80%、パソコン60%、テレ
ビ20%の順で、勉強・読書
は18%と最も少なかった。
ただし、小学校に限ると高
くは携帯ゲームの80%
で、スマホ・携帯は70%
と高かった。

視力低下のためのコンタ
クトレンズに
関しては7%が「眼科の診
察を受けている児童を
人、増加している児童、生
徒が減少している」と回答し、
特に高校では90%に達し
た。

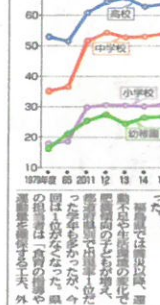
日本眼科協会の中等校調
査では「コンタクトレ
ンズの装着年齢は低くな
っており、同時にコンタ
クトレンズがカラコンとい
う子どもも少なくない。美
容目的のカラコンは学童
期には珍しくない。大人で
も眼病が増えている中、
自己責任の増えは子
どもたちには勧められな
い」と警告を鳴らしている。

東京都のアンケート

生徒と接している養育教師の9割が
子供達の裸眼視力の低下が進んでいると感じている
カラコンの装着年齢も低下している

四国新聞：H26年10月17日

視力1.0未満の 子どもの割合



小学生の視力 過去最悪

全国調査 スマホが影響か

視力低下が深刻化している。原因は「生活環境の変化」
と指摘されている。日本眼科協会の調査によると、
小学生の裸眼視力1.0未満の割合は、2015年度は
50.0%に達した。これは過去最高で、2009年度
の45.0%から5.0ポイント増加した。また、中
学・高校生の割合も、2015年度は60.0%に達
し、過去最高となった。これは2009年度の
55.0%から5.0ポイント増加した。このように、
小・中・高の各学年とも、視力低下の割合が
増加していることが明らかになった。

調査は、全国の小・中・高の各学年から、
計1万5000人以上の子供を対象とした。調査
結果は、2016年10月17日(金)の四国新聞に
掲載された。

四国新聞：H28年1月23日