

# 小松教育事務所管内 タウンミーティング

11月3日(日) 小松市第一地区コミュニティセンター

**子どもたちの生きる力を育むつどい in 南加賀**  
—子どもの健全な発育・発達のために—



最近の教育を取り巻く環境は、家庭や地域社会の教育力の低下、子どもたちの規範意識や公共心の欠如、児童生徒の学力低下など、様々な教育問題に直面しています。

こうした問題を解決していくためには、学校や教職員が一層の努力をすることはもちろん、県民一人一人が改めて教育問題について真剣に考え、学校、家庭、地域社会が一体となって、子どもたちの豊かな心や健やかな体の育成と確かな学力の向上に努めていくことが重要です。石川県では、教育について県民全体で考える気運を盛り上げる契機として、11月1日を「いしかわ教育の日」また、教育の日にふさわしい取組を集中的に展開する期間として、11月1日から7日までを「いしかわ教育ウィーク」と定める条例を平成17年3月に制定しました。（いしかわ教育の日～学校・家庭・地域社会のさらなる連携に向けて～）

さて、近年、SNS やゲームの普及、外遊びの減少による運動不足などにより、「ロコモ」と呼ばれる状態の子どもの増加が懸念されています。この「ロコモ」とは、「ロコモティブ・シンドローム」のことを指し、加齢とともに筋肉・骨・関節等の運動器が衰え、日常生活に支障をきたしている状態をいいます。この「ロコモ」が子どもたちにも起こっていることが明らかになり、「子どもロコモ」と呼ばれています。「しゃがめない」「体前屈できない」「骨折しやすい」など、子どもの身体に異変が生じています。

今回のタウンミーティングでは、「子どもロコモ」の現状や要因、予防のために学校や家庭ができることについて理解を深め、子どもたちの健全な発育や成長、体力の向上について、参加者の方々とともに考える機会をもちました。

..... 当日のプログラム .....

◇ 開会挨拶

石川県教育委員会小松教育事務所 所長 向出 章

◇ 基調報告

### 「児童生徒の体力の状況について」

石川県教育委員会小松教育事務所 指導主事 河西 敦子



平成30年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果より、昭和60年と比較すると低い水準を示すこと、運動習慣の二極化が課題として挙がっています。体力は、様々な活動の源となる生きる力を支える要素であり、今後も子どもたちの体力向上、豊かなスポーツライフの実現に向け、学校体育の充実に努めていく大切さを共有しました。

◇ 実践発表

### 体力向上の取組事例「投げる力」の向上をめざして

加賀市立錦城東小学校 教頭 山崎 聡司



スポーツテストの結果を受け、今年度は、「握力」「ソフトボール投げ」を重点項目に掲げました。「握力」を伸ばす取組として「グーパー体操」「ロクボク運動」などを行いました。「ソフトボール投げを伸ばす取組」として、北陸体力科学研究所の運動指導員の方々をお招きして、実践研究会を開催しています。1回目は、「投球動作の基本となる身体の使い方を理解し、習得する」を目標に、2回目は、「動作のポイントを意識し、投球動作につなげる」を目標に、3回目は、「投球量を確保し動作を習得する」を目標に実施しました。

子ども達が苦手なことを克服し、バランスの取れた身体の発達や体力向上につながる実践を発表していただきました。

◇ 講演

「子どもロコモ」



やわたメディカルセンター  
理学療法士 城戸内 駿氏



北陸体力科学研究所ダイナミック  
運動指導員 大久保 祐一氏

～講演の内容より～

「子どもロコモ」5つのチェックポイント

- |                    |                |
|--------------------|----------------|
| 1. 両腕を真上に上げられるか    | 2. 手首を上下に動かせるか |
| 3. 床にかかとをつけてしゃがめるか | 4. 前屈して床に指がつくか |
| 5. 5秒以上片脚立ちができるか   |                |

\*5項目中一つでもできなければ、「子どもロコモ」の状態が疑われる

予防法

・正しい姿勢（立位, 座位）を保持しよう！

- ・立位：壁を背にして立ち、踵一尻一背中一頭がすべて壁につくように立つ。
- ・座位：骨盤が立った姿勢で、大腿と背骨、大腿と下腿が直角になるように座る。

・柔軟性と筋力を高めよう！

- ・ストレッチの意味や効果を理解して取り入れていくと効果的。
- ・20歳を機に人間の筋肉量は減少していく。子どものうちに筋肉を蓄える（貯筋）ことが大切。
- ・一日60分以上は運動するように心がける。



骨盤を意識しましょう。

◇ 意見交換・閉会

最後に、会場の皆様から感じたことやご意見等をいただき、子どもの健全な発育・成長のために学校生活の中でできること、学校体育の中で取り入れていくとよいこと、家庭の中で子どもに意識させていくことなど学校・家庭・地域それぞれの立場で考えを出し合い交流しました。



～参加の皆さまからの感想より～

- ・子どもたちの体力が低下していることは知っていましたが、ここまで低いことに驚きました。その点がすべての意欲につながっていることを再確認し、この内容を職員、保護者に伝える必要があると思いました。
- ・栄養や身体づくりが資産であるということがとても心に残りました。その時にしか付けられない力、伸ばせないことがあることを大切にしなければならないし、身体をつくる材料は外からしか取り入れることができません。周囲の大人の責任の大きさを感じました。
- ・本校の児童も握力とソフトボール投げが課題となっており、錦城東小学校の実践発表はとても参考になりました。