

# 小学校現場の実情から見える外あそびの重要性

板口真吾

(栃木県真岡市立久下田小学校 教諭)

## はじめに

スポーツ庁<sup>1)</sup>による小学生の体力・運動能力調査(令和7年度)結果によると、体力合計点について、小学校男女ともに前年度から向上しているが、コロナ前の水準に至っていないことが報告されました。また、児童生徒の運動時間について、1週間の総運動時間が420分以上の割合が、小学校男女ともに減少傾向であり、60分未満の割合が、小学校男女ともに増加傾向であることも報告されています。小学生の体力・運動能力の低下、総運動時間の減少は、依然として喫緊の課題であると言えます。

小学校現場では、2019年12月の新型コロナウイルス感染症流行を機に、児童一人一人にタブレットPCが支給されました。現場の教職員は、タブレットPCを活用した授業改善が求められ、今日まで様々な取り組みが行われてきました。協働学習アプリを活用した授業、タブレットPC上で解答するテスト等が増え、授業・作業の効率化というメリットが生まれた一方で、児童の学習におけるスクリーンタイムは、昔に比べて格段に増えたと言えます。板口ら<sup>2)</sup>による東京都の小学生を対象にした生活習慣調査(2022年)では、小学1～6年生の男女ともに、加齢に伴ってメディア利用時間が長くなっており、小学5年生が最長であったことや、すべての学年において、男女ともに目安の2時間<sup>3)</sup>を超えるメディア利用であったことを報告しています。また、文部科学省による2026年度学校保健統計調査<sup>4)</sup>では、裸眼視力が1.0未満の幼稚園生が23.90%、小学生が36.07%、中学生が59.36%、高校生が71.51%といった結果が報告され、近年の結果から大きな改善はなく、体力・運動能力の低下同様、子どもたちの視力低下も深刻な状況にあると言えます。さらに、文部科学省による2025年度児童生徒の問題行動・不登

校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果の概要<sup>5)</sup>では、小・中・高等学校において、いじめの認知件数、暴力行為の発生件数、不登校児童数、自殺者数が増加傾向であることが報告されています。これらの増加傾向には、歯止めが掛かる様子は見られず、今後、子どもたちの健全育成を考えていく上で、注視すべき課題と言えるでしょう。

小学生が抱える健康管理上の問題や児童指導上の問題は、山積であるとともに、深刻化の一途を辿っています。これらの状況を好転させるための方策を理解・実践し、健全な生活習慣を身に付けることが必要不可欠です。そして、小学生の生活習慣の改善を考える際、その前段階である幼児期を含め、幼児期から児童期までを一体として捉えて対策を講じることが重要です。本発表では、小学生を対象とした研究知見<sup>2)</sup>をもとに、外あそびの重要性について考えていきます。

## ゴールデンタイムの外あそびの重要性

前橋<sup>6)</sup>は、体温が高まる日中は、あそびや学びの適時期であると述べており、中でも、15～17時の時間帯は、ヒトの体温が一日の中で最も高くなる時間帯であることから、子どもたちの「あそびや学びのゴールデンタイム」と呼んでいます。また、このゴールデンタイムに、外でしっかりからだを動かして遊ぶことは、運動量を増やし、子どもたちの睡眠のリズムが整えられ、その結果、食欲旺盛になるといった生活リズムの整調に繋がり、健全な情緒の発達や対人認知能力、社会的行動力の育成にも繋がる<sup>7)</sup>と述べています。

板口ら<sup>2)</sup>の小学生を対象とした研究結果では、ゴールデンタイムに外あそびを60分以上することは、子どもたちの体力・運動能力を高める可能性(図1)や、視力の低下を抑制する可能性(図2)があることを示唆しています。先行研究<sup>8, 9)</sup>

において、陽光を浴びる戸外活動が近視の抑制に効果があることが報告されていることから、日中に最も体温が高くなり、体が動きやすくなるゴ

ールデンタイムに、戸外で陽光を浴びながら十分に遊び込む習慣を子どもたちに身に付けさせてあげたいものです。

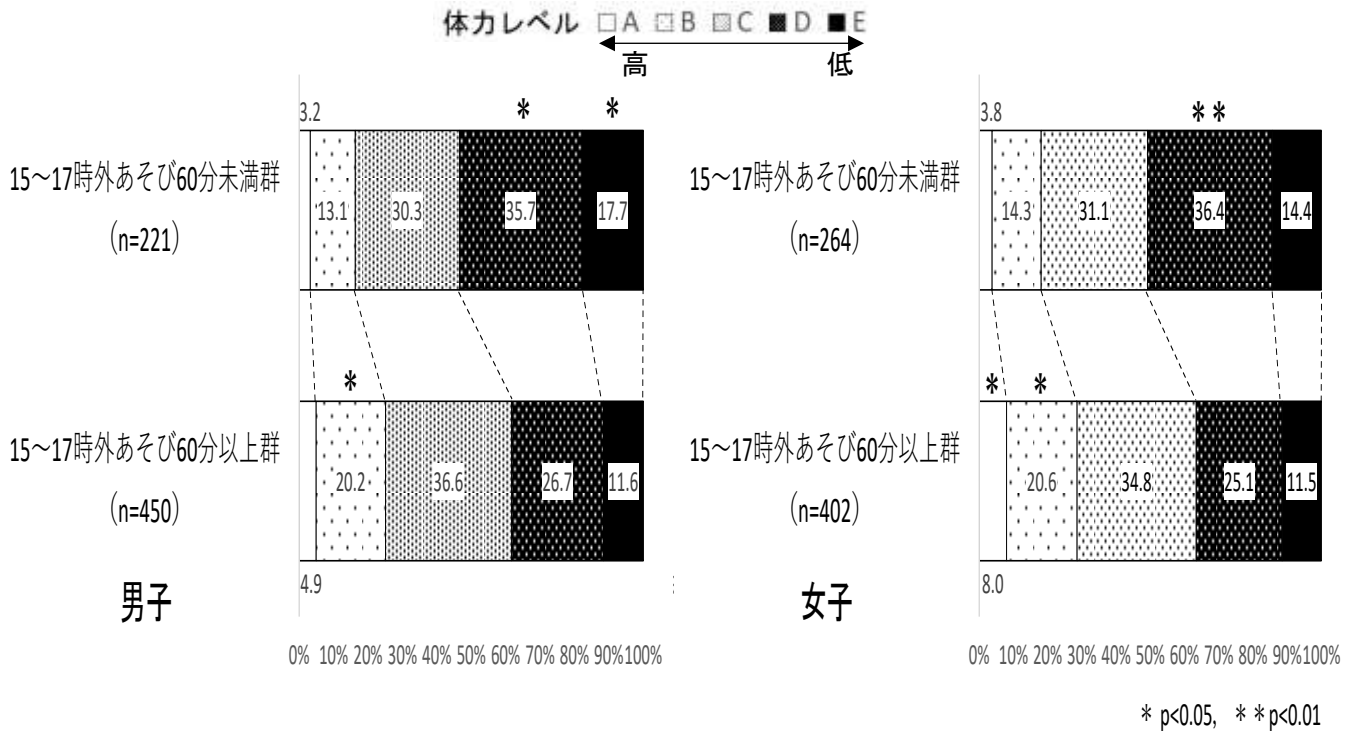


図1 小学生の群別（15~17時の外あそび時間別）にみた体力・運動能力テスト評価別の人数割合

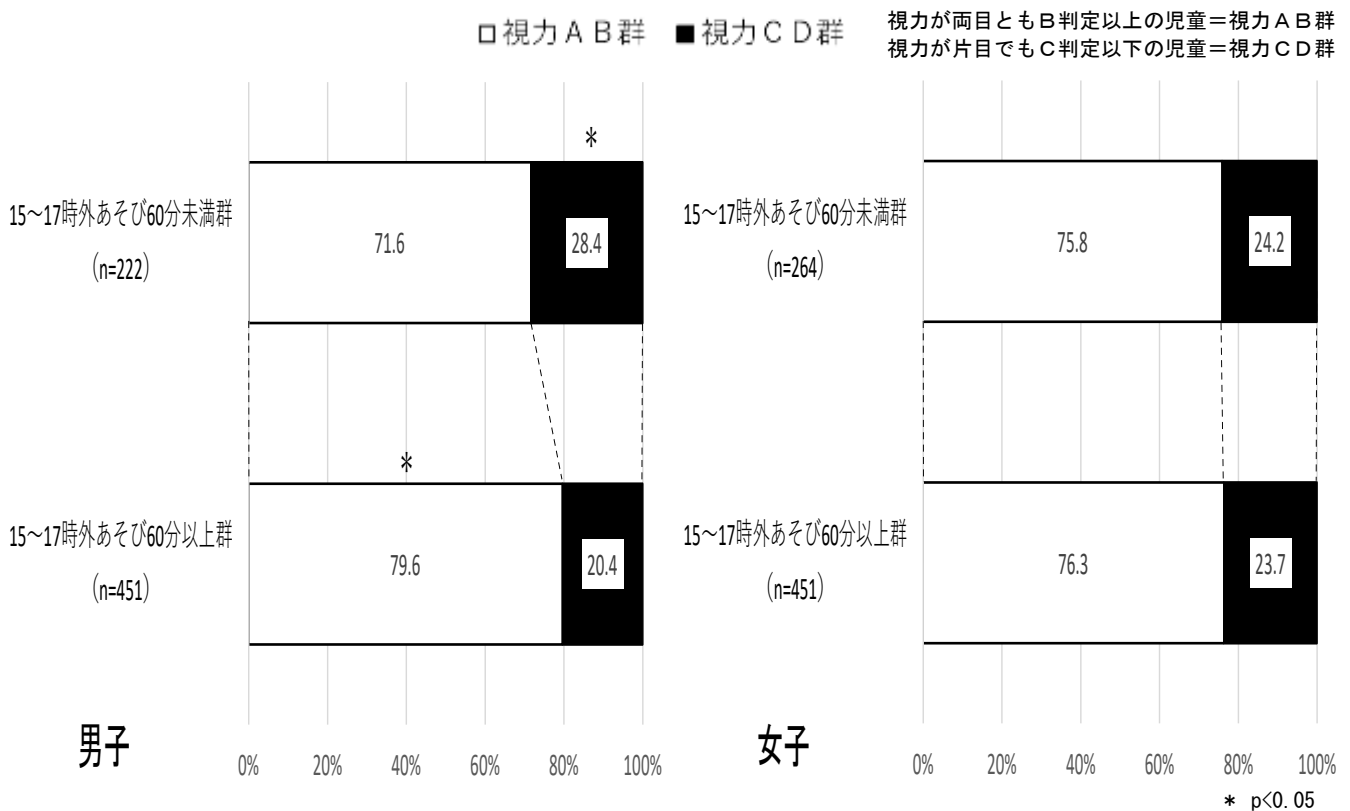


図2 小学生の群別（15~17時の外あそび時間別）にみた視力A B群・C D群の人数割合

## ま と め

前橋<sup>10)</sup>は、生活を整え、体力を高めようと思うと、朝の光刺激と、何よりも日中の運動あそびでの切り込みが有効であり、一点突破・全面改善に繋がると述べています。ゴールデンタイム(15～17時)の外あそびを充実させることは、子どもたちの体力・運動能力を高めたり、視力低下を抑制したりする効果や情緒の発達、社会性の育成に繋がります。子どもたちが心身ともに健康で、生き生きとした生活を送るためには、ゴールデンタイムの外あそびが必要不可欠です。そのことを、子どもたちを取り巻く周囲の大人が熟知し、本気で子どもたちの外あそびの習慣化に取り組んでいきたいものです。また、文部科学省の保育所保育指針(抄)<sup>11)</sup>では、概ね5歳で、基本的な生活習慣が身に付き、運動機能はますます伸び、喜んで運動あそびをしたり、仲間とともに活発に遊んだりするとしています。つまり、小学生に望ましい生活習慣を考えるためには、乳幼児期の生活習慣形成をセットで考える必要があります。乳幼児の時期に身に付けるべき基本的な生活習慣の項目に、ゴールデンタイムに外あそびをする習慣を位置付け、確実に身に付けさせてあげたいものです。そのためには、保護者や指導者が、乳幼児期や児童期に、からだを動かす楽しさや喜びを十分に味わせてあげることや、ゴールデンタイムは、子どもたちにとって、からだを動かす最適な時間帯であること、陽光を浴びることで近視を抑制する効果があることを十分に理解し、意図的に外で遊ぶ機会を設けてあげることが大切です。

現代の子どもたちが抱える生活リズムの乱れや体力・運動能力の低下、運動時間の減少、児童指導上の諸問題を好転させるためには、乳幼児期から児童期までを一体として捉え、乳幼児の早い時期から望ましい外あそび習慣を身に付けさせ

てあげることが重要です。乳幼児期、児童期の子どもたちに関わる全ての大人が手を取り合い、ゴールデンタイムの外あそびを力強く推進していきたいものです。

## 文 献

- 1) スポーツ庁:令和6年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果(概要)について, 2025.
- 2) 板口真吾・前橋 明:小学生の生活習慣と体力・運動能力、視力との関連および課題, レジャー・レクリエーション研究 105, pp. 1-24, 2025.
- 3) 日本小児科医会:「子どもとメディア」の問題に対する提言,「子どもとメディア」対策委員会, pp. 1-4, 2004.
- 4) 文部科学省:学校保健統計調査(令和7年度), 2026.
- 5) 文部科学省:児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果の概要(令和6年度), 2025.
- 6) 前橋 明:3歳からの今どき外あそび育児, 主婦の友社, pp. 45-46, 2015.
- 7) 前橋 明ほか:子どもの健全な成長のための外あそび推進ガイド, ミネルヴァ書房, pp. 24-25, 2024.
- 8) Pei-Chang Wu・Li-Chun Chang・Yu-Zhen Niu・Min-Li Chen・Li-Ling Liao・Chueh-Tan Chen: Myopia prevention in Taiwan, *Annals of eye science* 3 (2), 2018.
- 9) Vijaya Karuppiah・Lilian Wong・Veronica Tay・Xiaojia Ge・Lee Lin Kang: School-based programme to address childhood myopia in Singapore, *Singapore Medical Journal*, 2019.
- 10) 前橋 明:子どもの健康福祉指導ガイド, 大学教育出版, pp. 15-16, 2017.
- 11) 文部科学省:保育所保育指針(抄), 2008.