

子どもの運動離れを止めよう ～アプリでたっぷり運動～

桐蔭横浜大学 スポーツ健康政策学部 田中ゼミチームK

和田真吾 米本桂子 千喜良太地

Toin University Of Yokohama
Sports and Health Policy Department





●緒言



●現状



●提言



●期待できる効果



緒言

子どもの運動離れが問題に
なっている!?



緒言

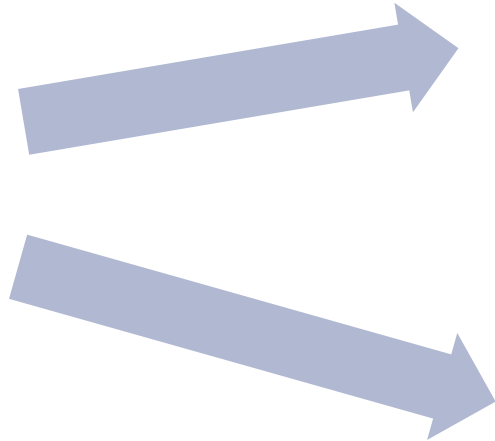
運動離れの影響で
様々な問題が！！



緒言

体力低下によって…

基本的な動作に必要な筋力の低下



日常の基本動作に支障が出る

肥満や生活習慣病のリスクが高まる



何故？



運動離れの一部の要因！

スマートフォンの所持率が急激に上がっている！

それによって

スマートフォンの使用頻度が増加する。

→外で体を動かす時間が減少



なんで
運動しないと
いけないの？



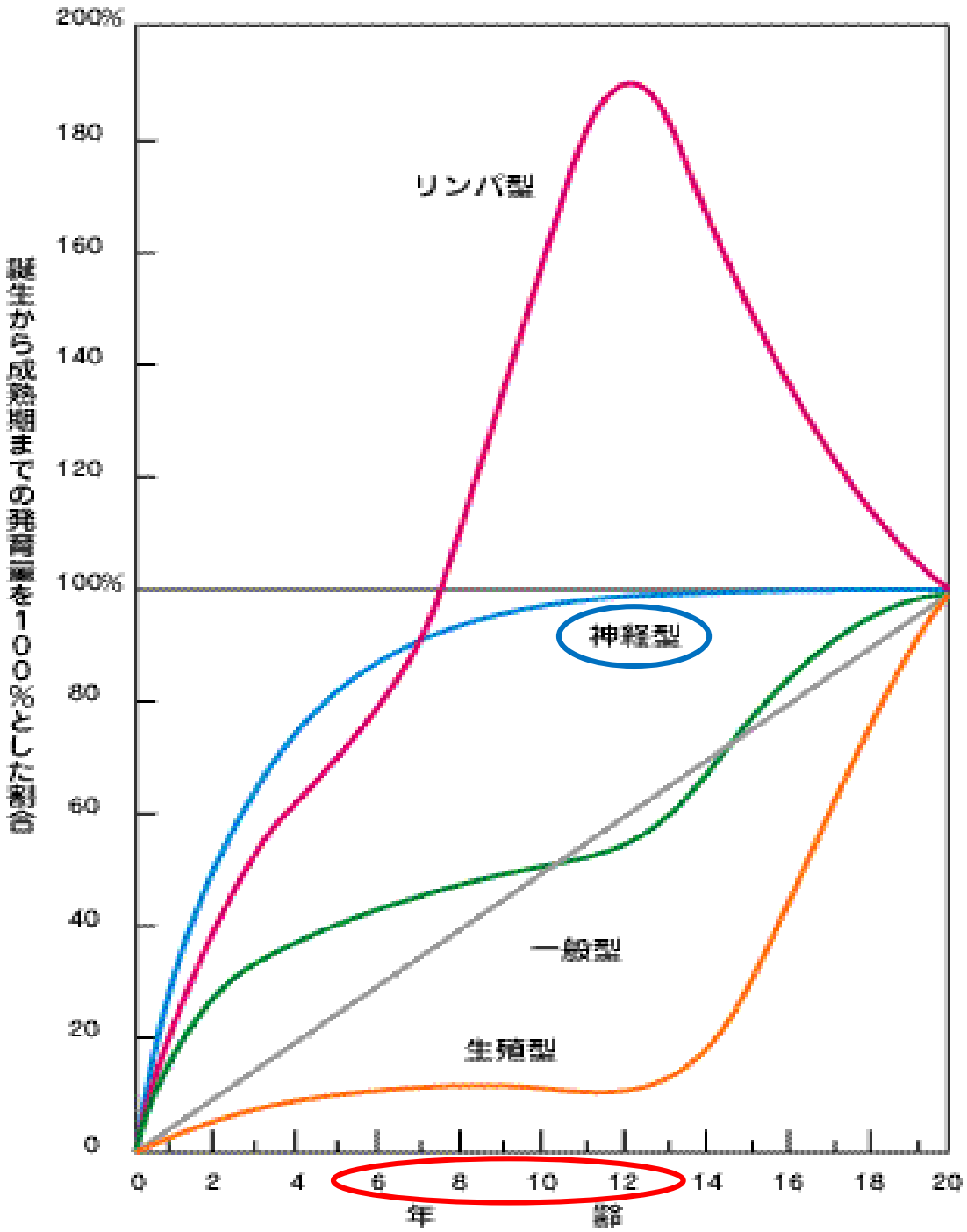
子ども頃の運動は...



成長する上で欠かせないもの！



スキャモンの発育発達曲線



神経系は
小学生のうちに成長のピークに!





●緒言



●現状



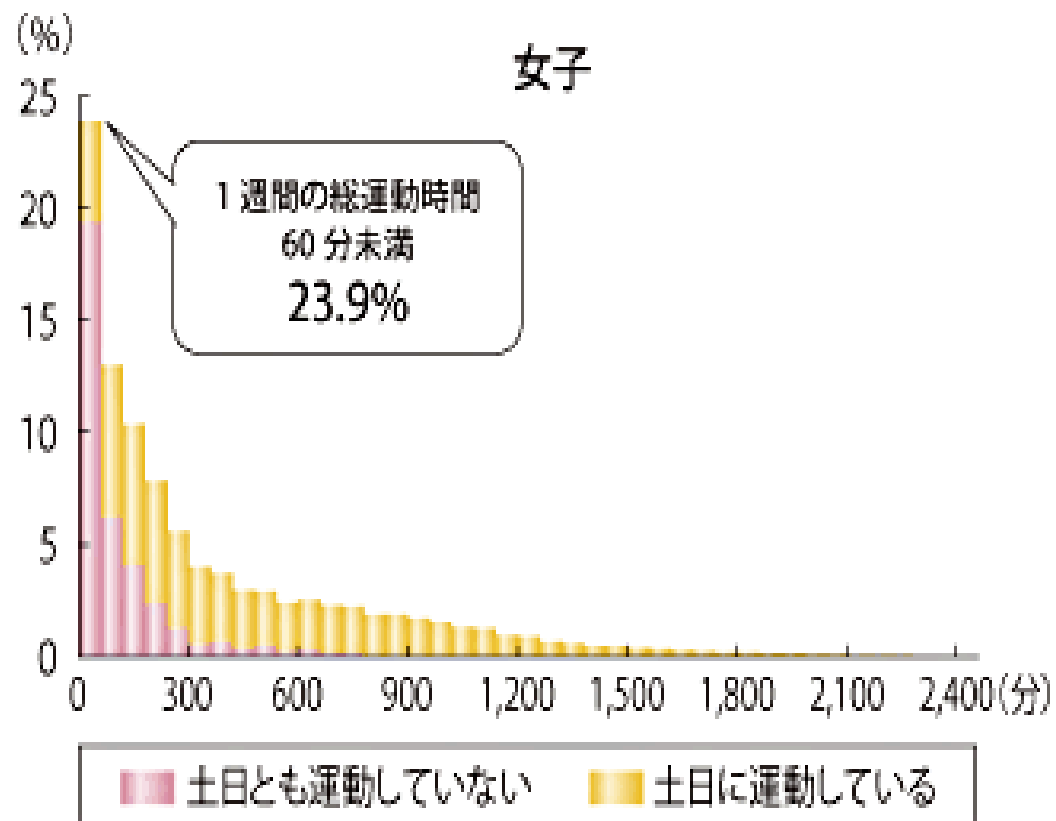
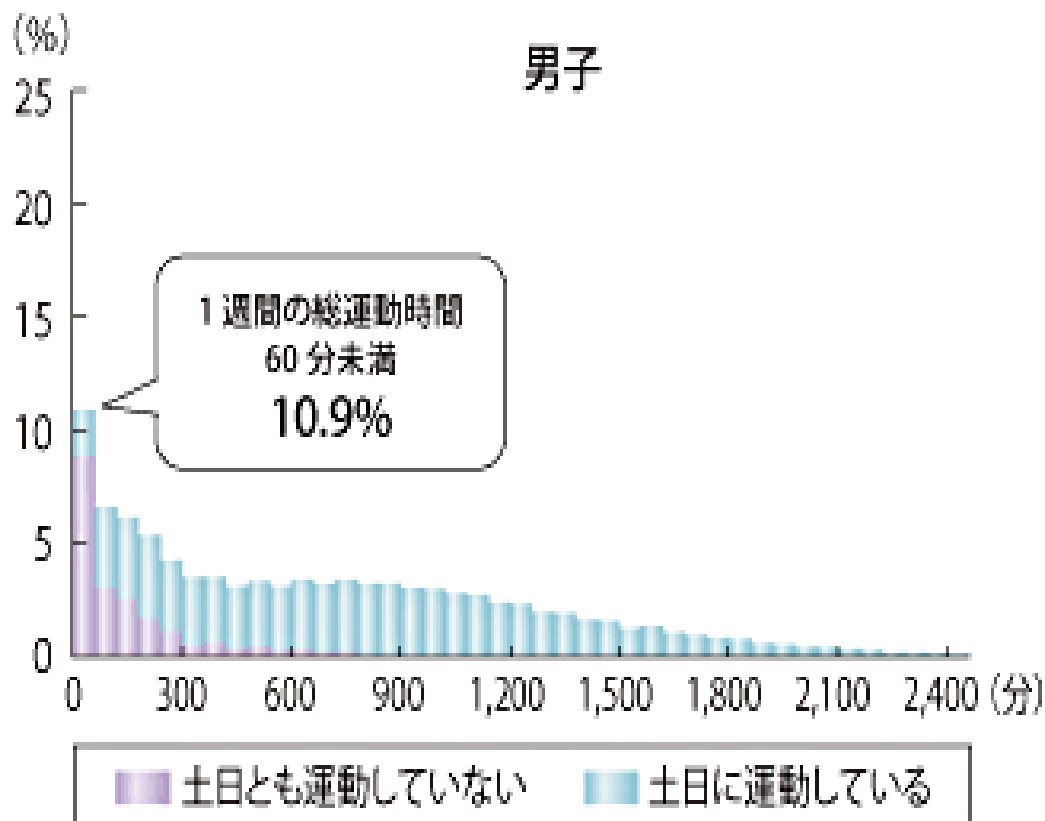
●提言



●期待できる効果



(1) 小学校 5 年生



(出典 文部科学省、全国体力・運動能力、運動習慣等調査)



1週間の総運動時間が60分未満の 子どもの運動時間の内訳

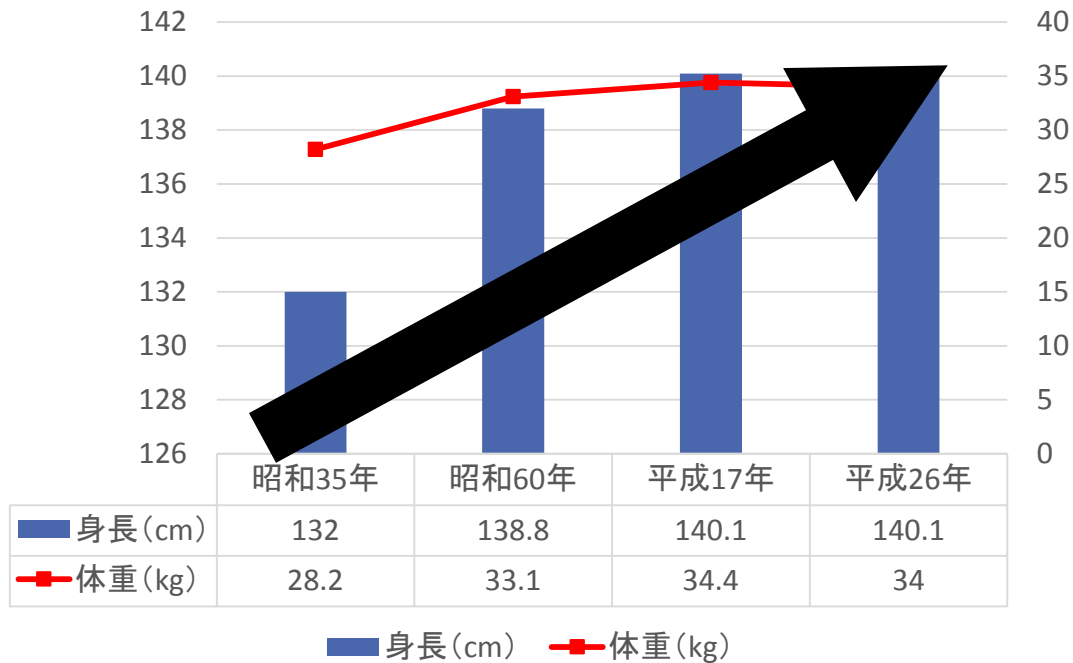


(出典 文部科学省、全国体力・運動能力、運動習慣等調査)

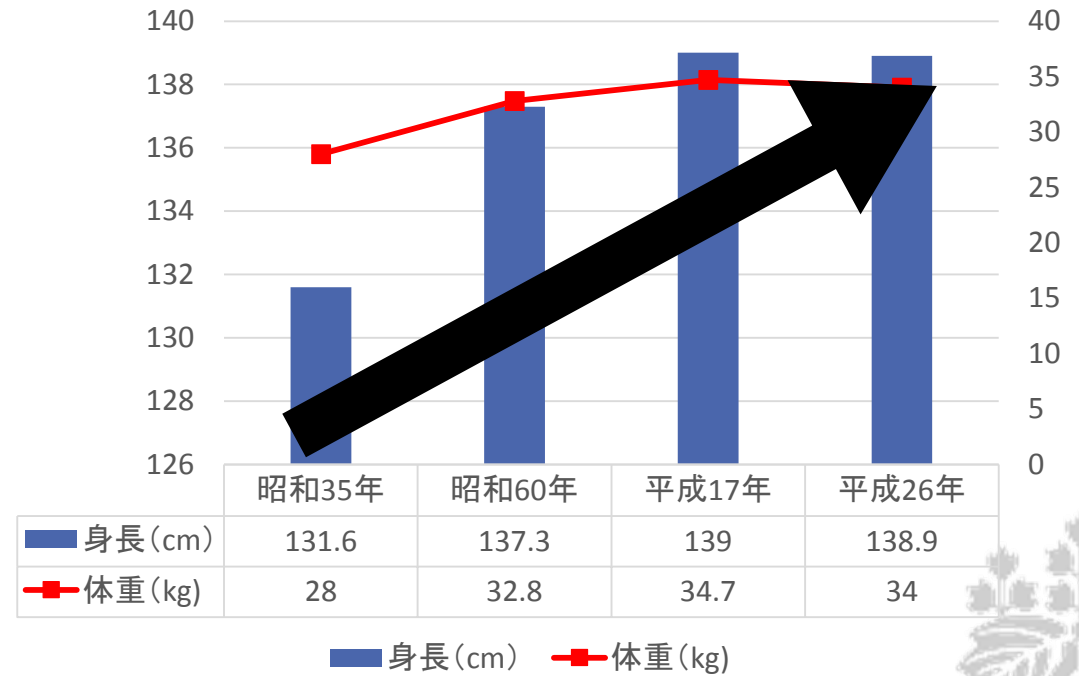


子どもの体格は昔より良くなっている！！

10歳（女子）の体格の推移

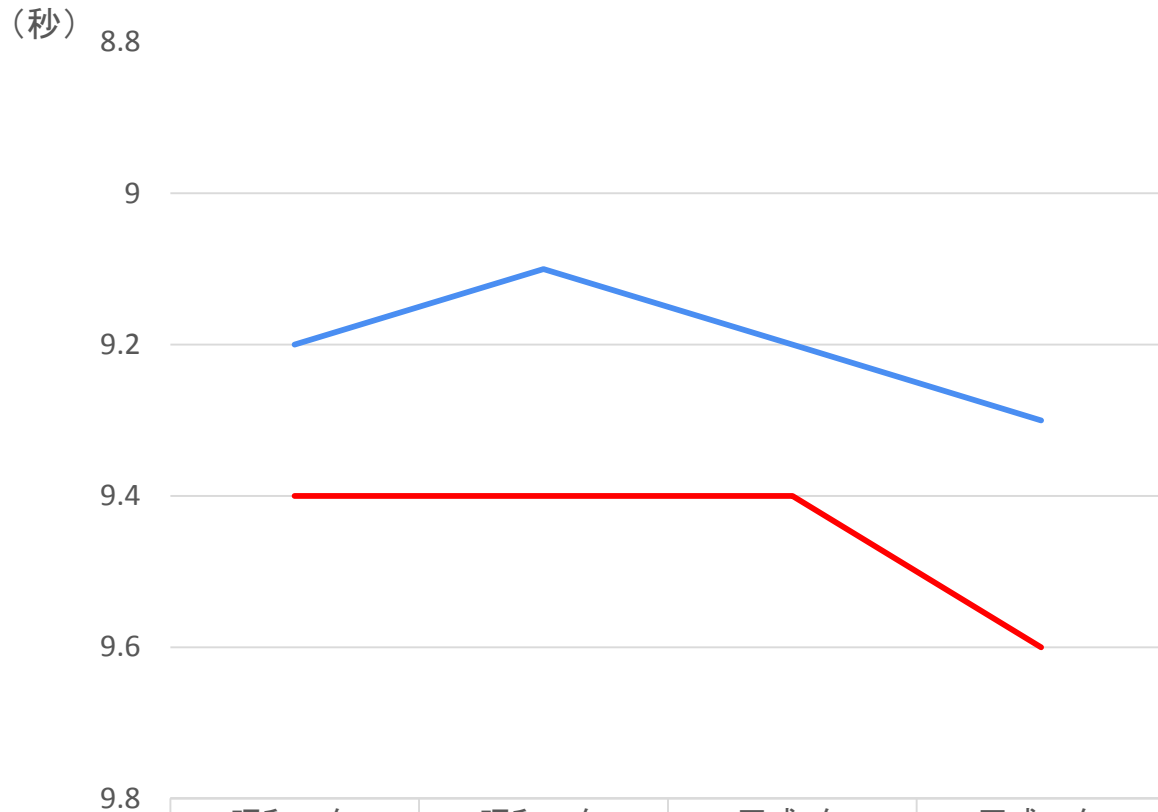


10歳（男子）の体格の推移



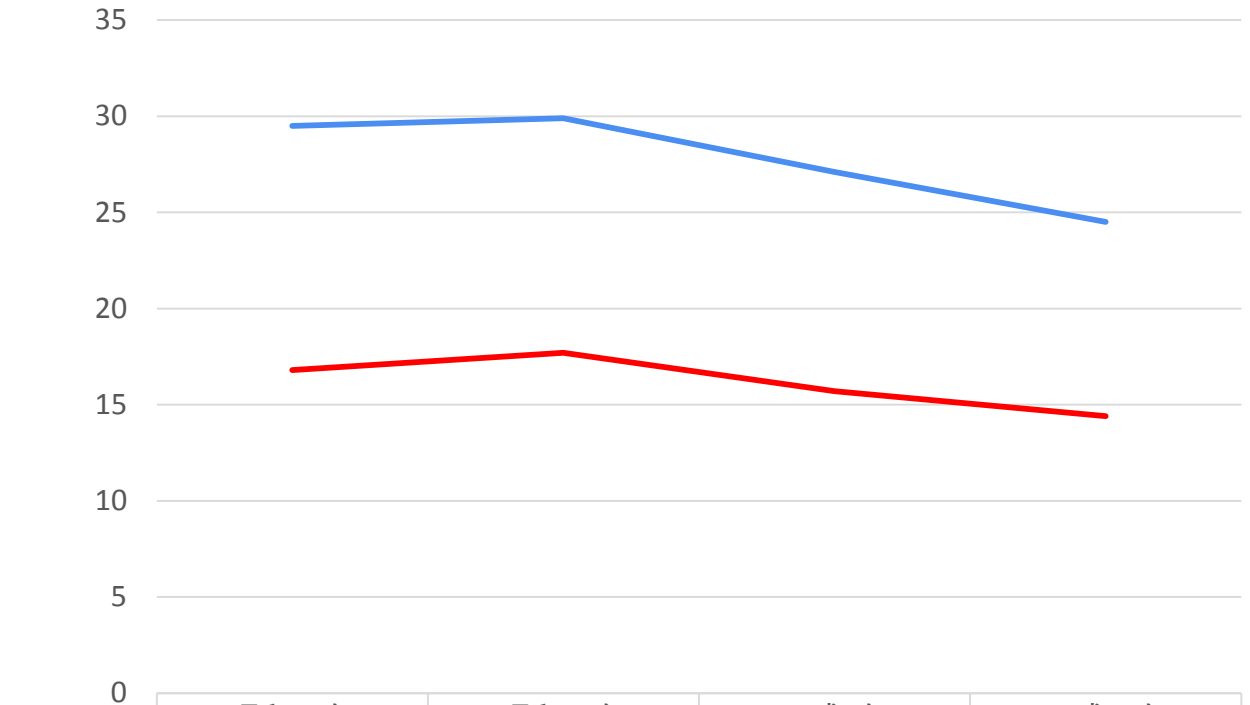
(出典 文部科学省、全国体力・運動能力、運動習慣等調査)

10歳の50m走男女別平均記録の推移



— 男子 — 女子

10歳のソフトボール投げの男女別平均記録の推移



— 男子 — 女子

運動能力が向上しているとは言えない…

(出典 文部科学省、全国体力・運動能力、運動習慣等調査)



スマートフォン所持率は今後さらに増加する！

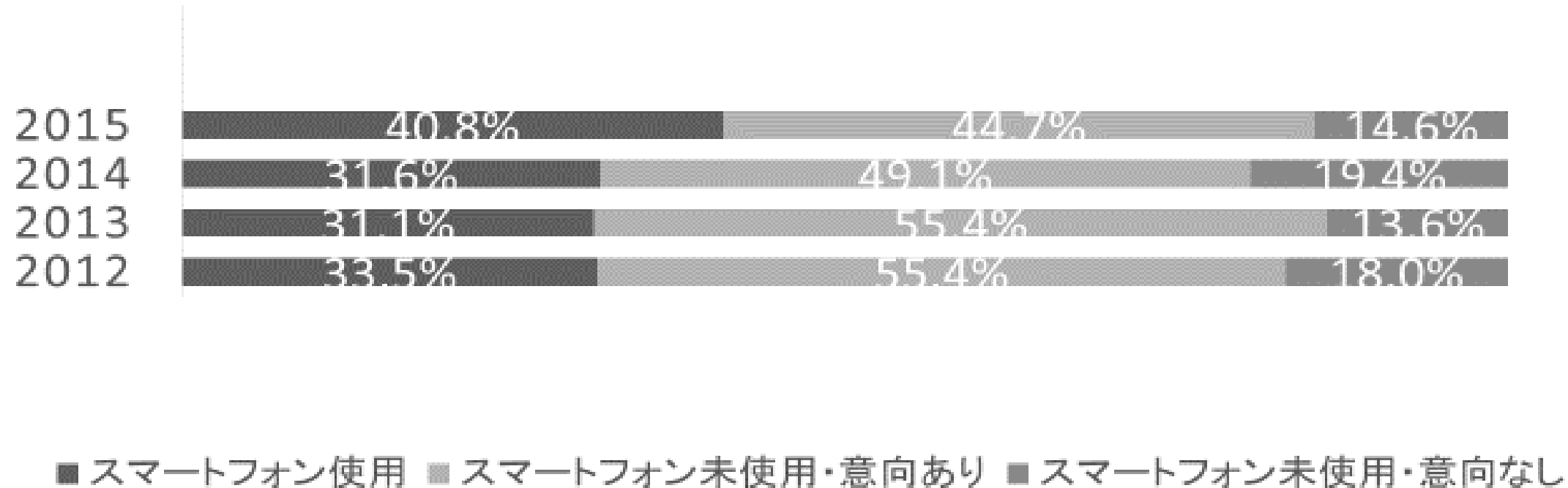


図4スマートフォン使用有無と今後の使用意向

出典：デジタルアーツ株式会社 未成年のケータイ・スマホ利用実態を調査より作成





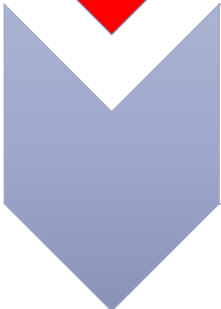
●緒言



●現状

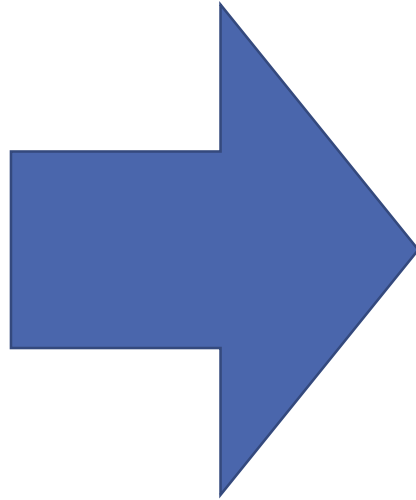


●提言



●期待できる効果





子どもがスマートフォンの普及を理由に
外で、おもいっきり遊んでくれない。



子どもがおもしろい
遊べるアプリゲームを
提案をしよう！



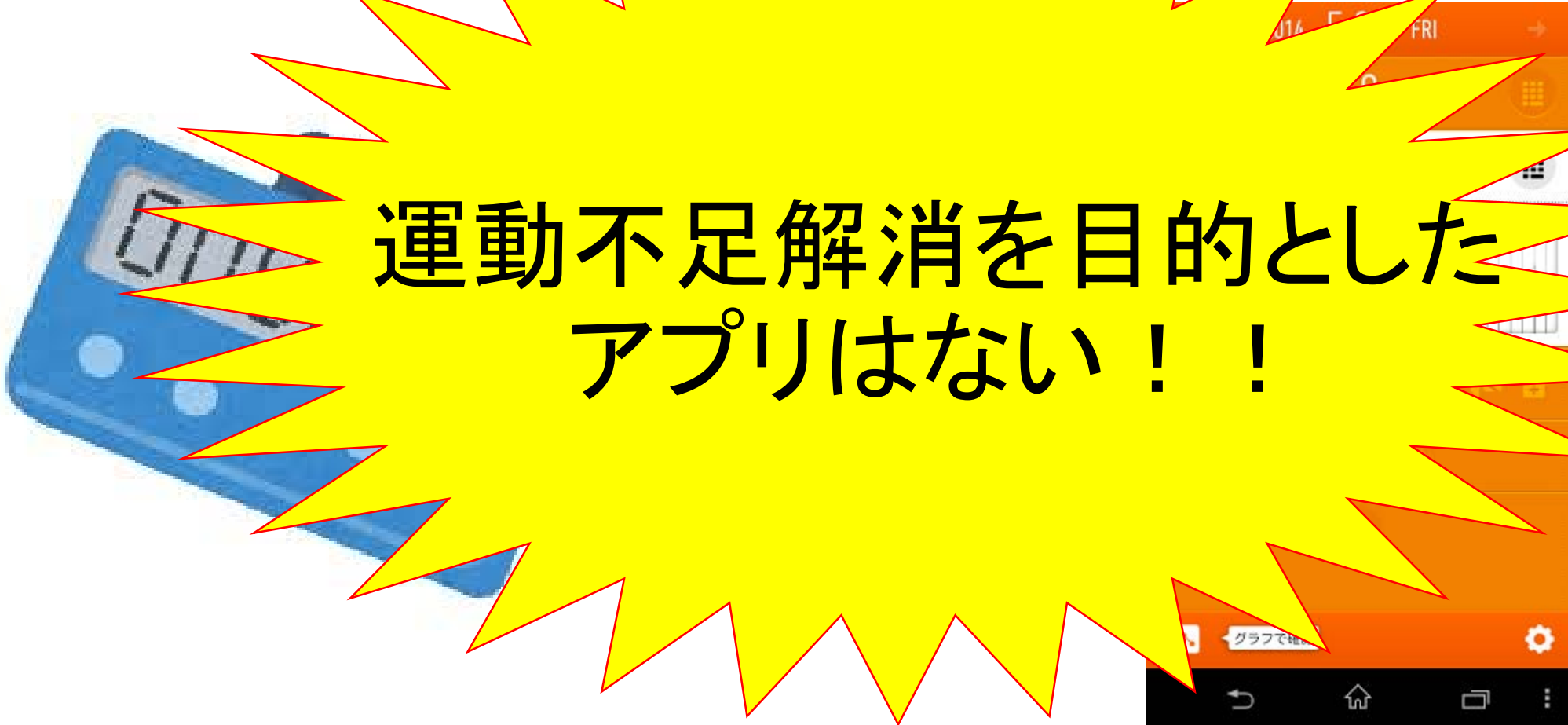
提言

子どもたちの運動を
促すようなアプリの提案



歩数計

運動結果を記録

A blue pedometer is shown on the left, and a smartphone screen on the right displays a graph. A large yellow starburst shape is overlaid on the center, containing the main text.

運動不足解消を目的とした
アプリはない！！

内容



メリット①

子供



メリット②

保護者



歩くことを目的としたアプリ！



GPS機能

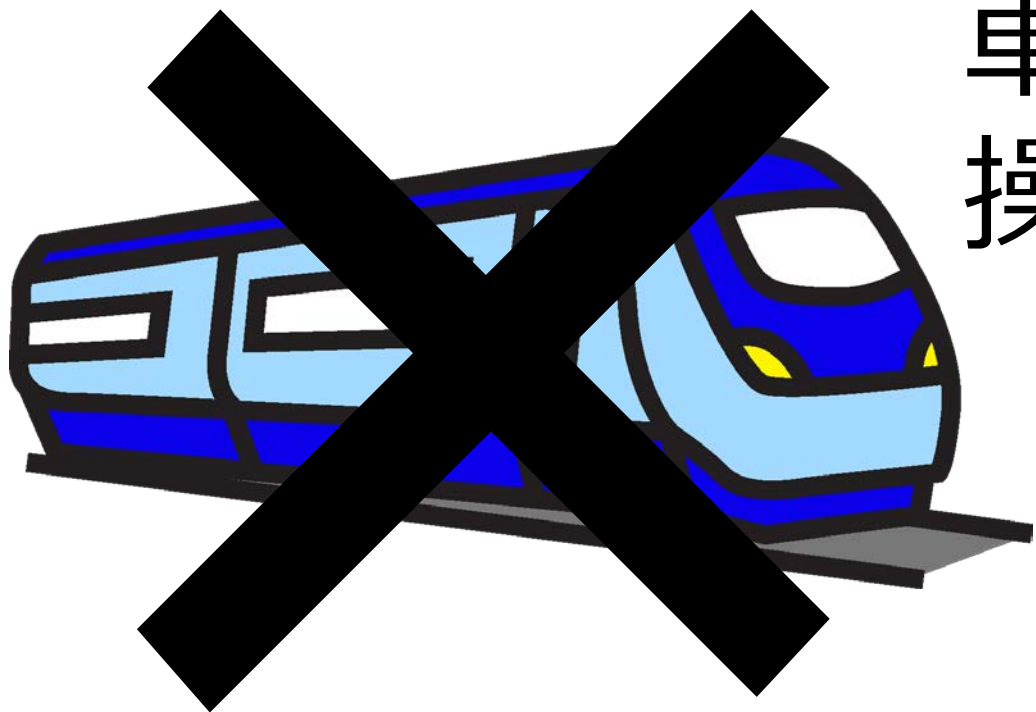
Google Mapとアプリを連携させ、実際の地図に情報を重ねる

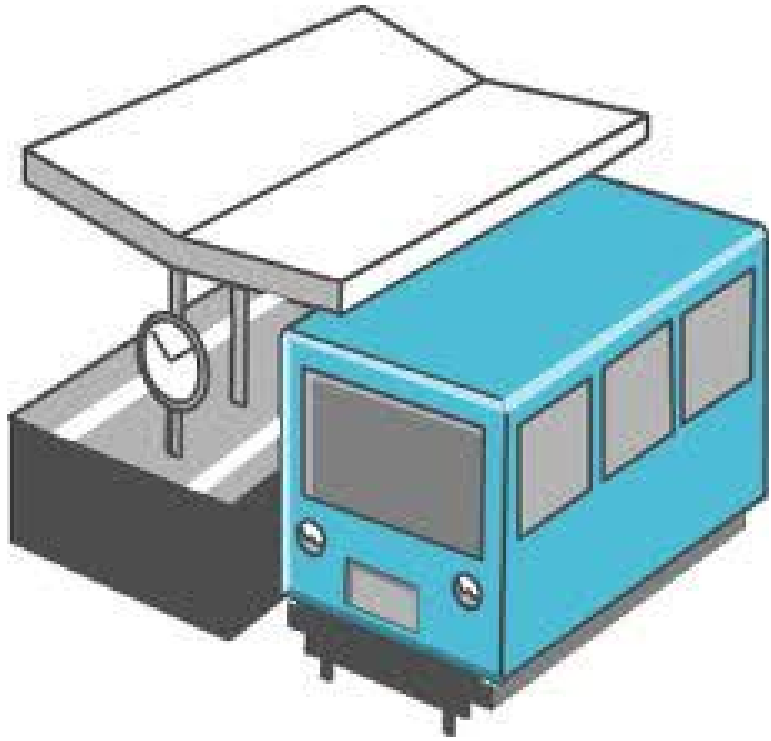


アプリを起動させながら歩く
→連動してアプリ内でも移動



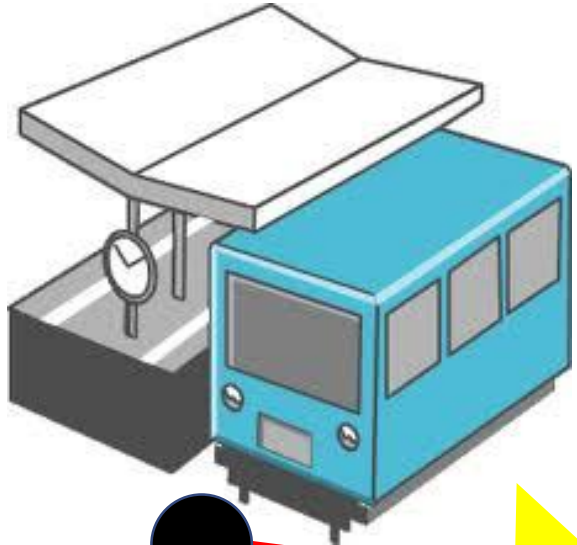
車や電車での移動中は
操作ができない





- あらゆる建造物にチェックポイントが設定されている
- その地域ならではのスポットや、歴史的・教育的に価値のある場所などがチェックポイントとなる





エリアになる！



エネルギーを消費



時間経過では獲得できない。

歩くことでしか獲得する手段はない。

→歩くことが求められる！



問題点が！



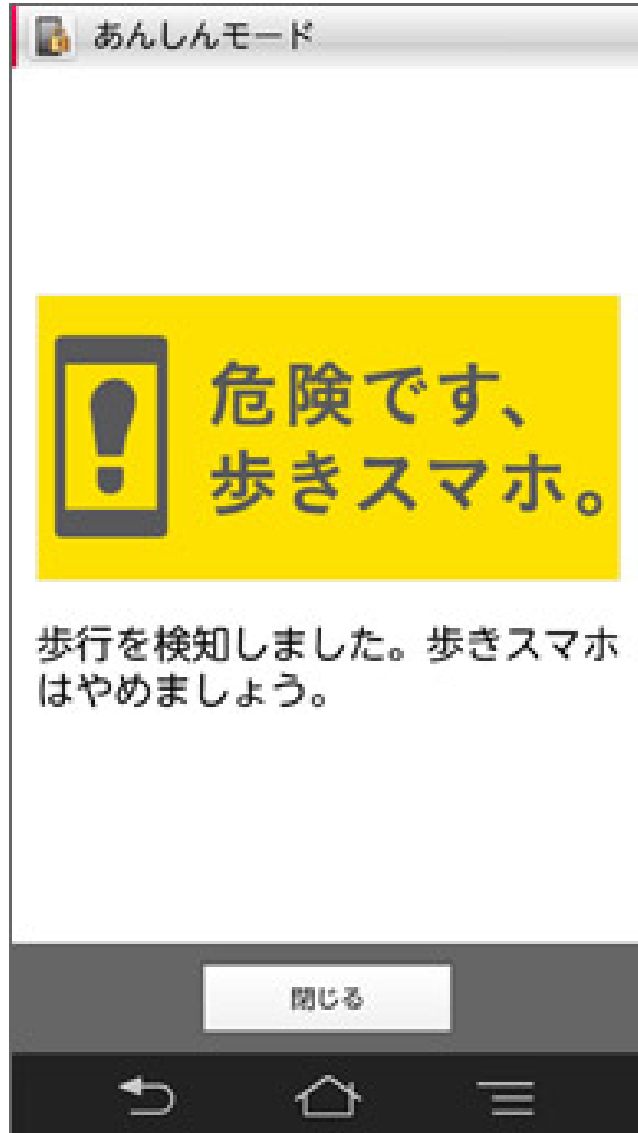
歩きスマホ



移動中は操作を制限されるような機能



DOCOMOの「安心モード」のスマホ防止機能



歩行停止を検知

解除！

画面下の「閉じる」ボタンをタップ

電源ボタン長押し

一時的に

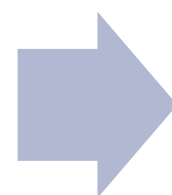
解除！



内容

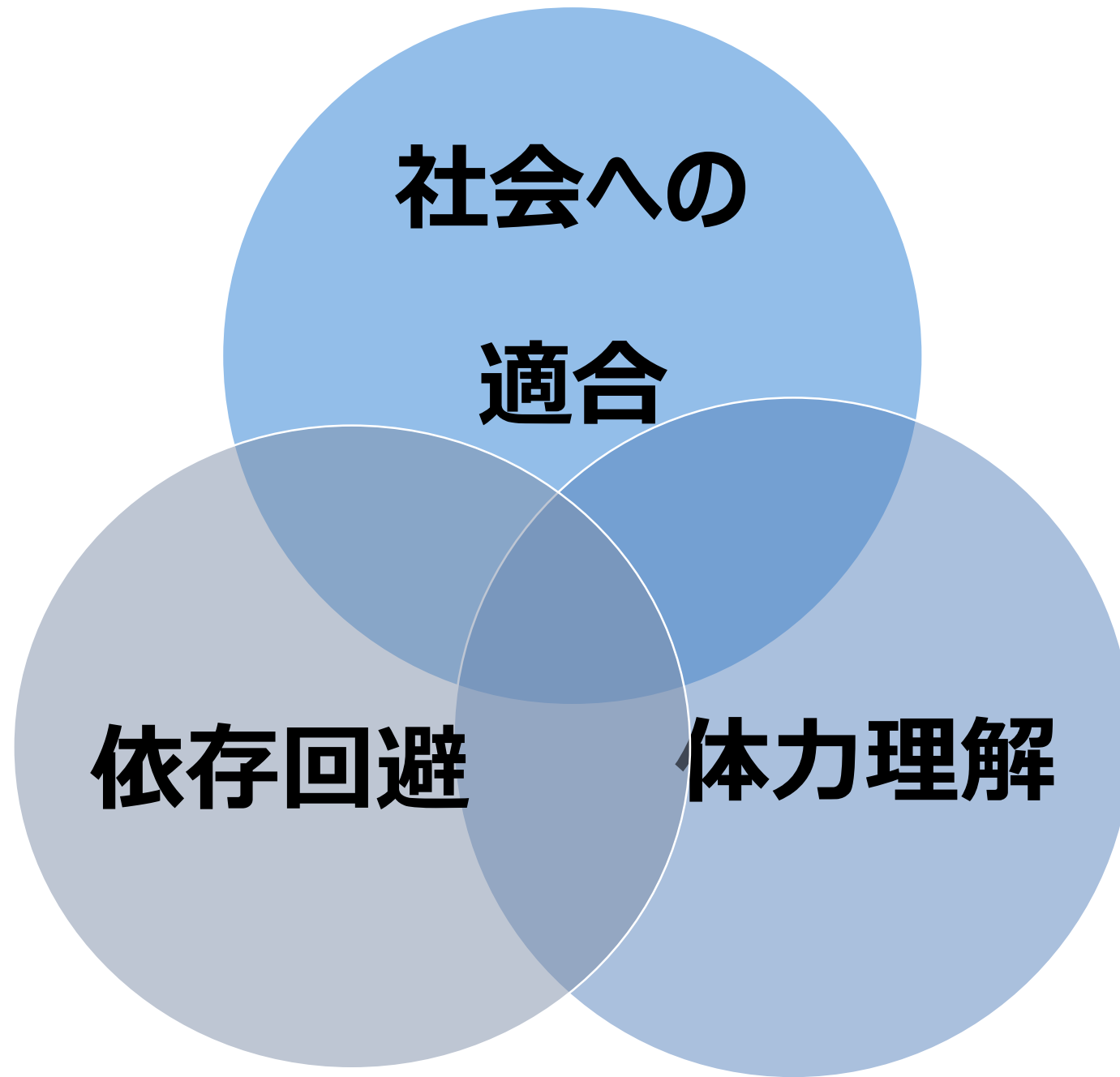


メリット①
子供



メリット②
保護者





社会への適合

ネットスキルの重要性

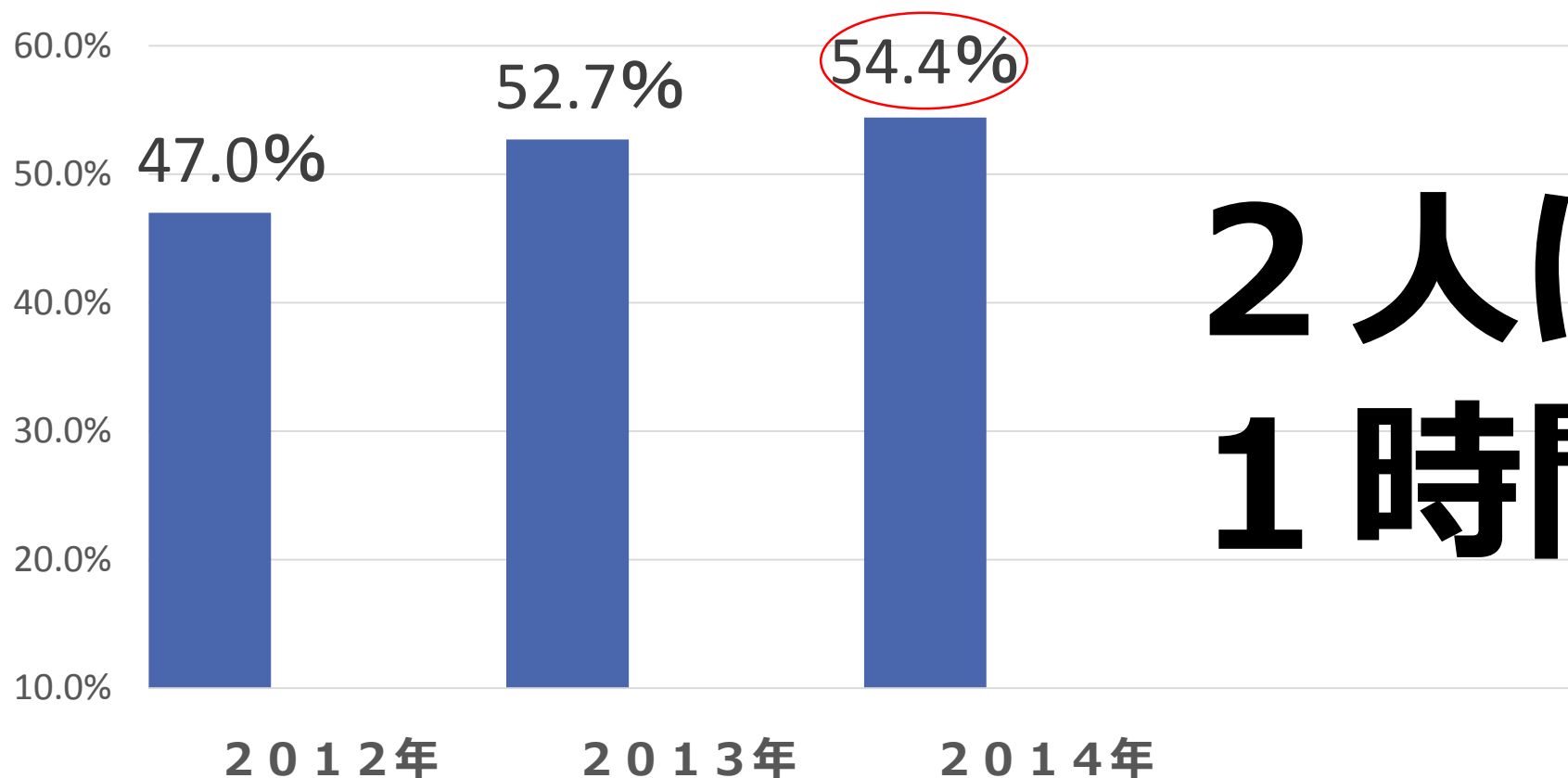


子供のうちから身につける



ゲーム依存からの回避

画面を使用したゲームを1日1時間以上おこなう小学生



2人に1人が
1時間以上!



自身の体力の理解

小学生の骨折の発生率は1970年代から約30年で **約2倍**

運動経験の少ない子供は **転ぶ機会が少ない**

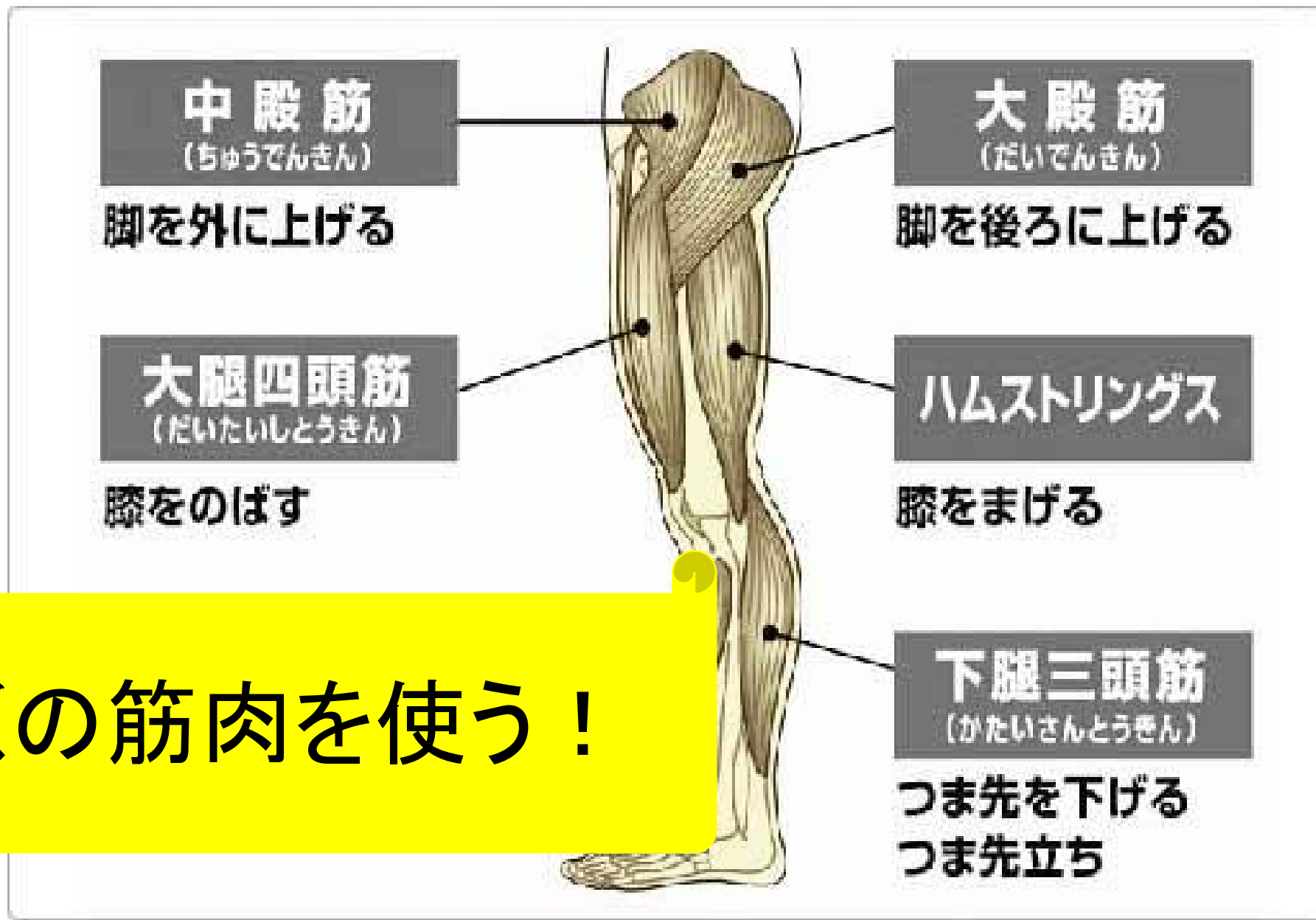
結果、**うまく身をかばえなく**

顔面の怪我や手首の骨折をしやすくなる

(出典 神奈川県立体育センター研究報告書・子どもの体力及び運動能力の向上に関する研究)



歩く



多くの筋肉を使う！

内容



メリット①

子供



メリット②

保護者



平日に子供とのコミュニケーションはとれていますか？

充分に取れている



36.5%

不十分



63.5%

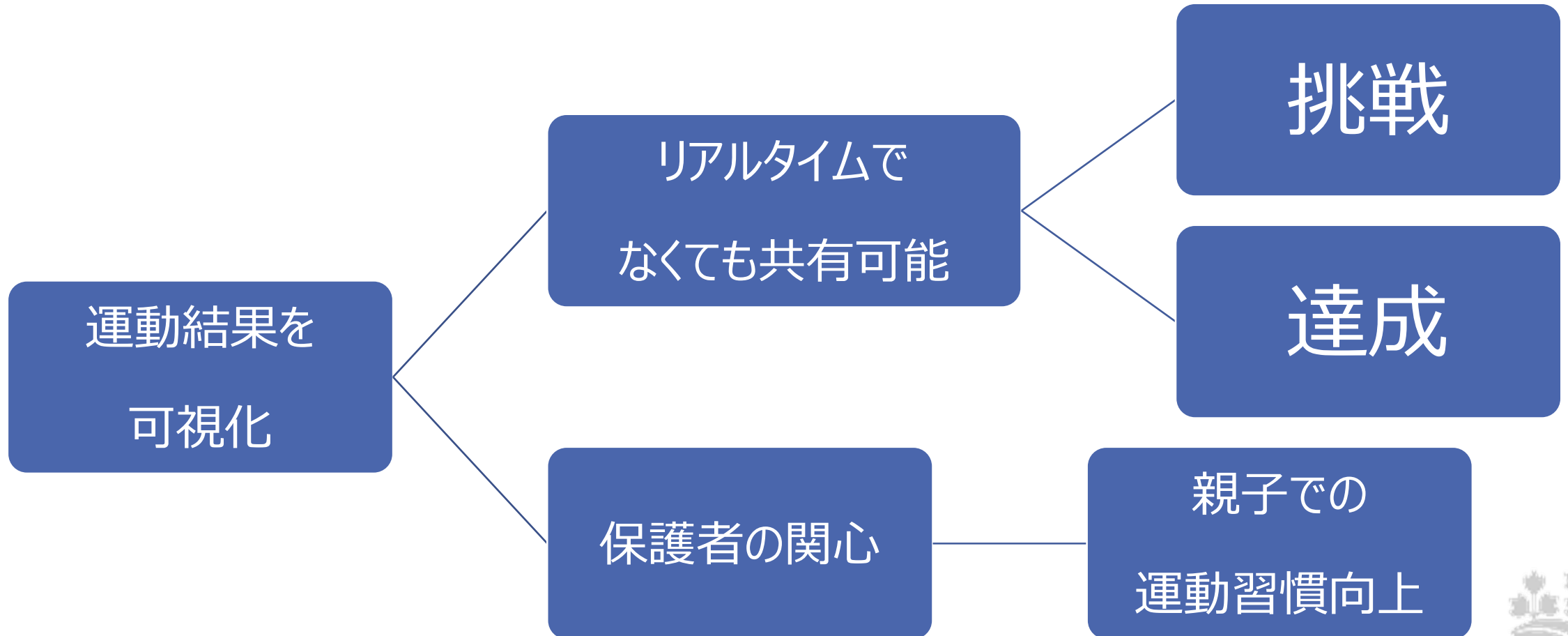


成長過程を見逃してしまう
といった意見が半数

(出典 株式会社アイシェア『平日の家族のコミュニケーションに関する意識調査』)



親子のコミュニケーションの向上





●緒言



●現状



●提言



●期待できる効果



期待できる効果

運動

+

アプリ

=

楽しく

継続的に

運動できる！



**子どもたちが
運動するようになる！**



【主な参考資料】

ベネッセ教育総合研究所(<http://berd.benesse.jp/shotouchutou/research/detail1.php?id=4278>)

2015.6.26閲覧

神奈川県立体育センター研究報告書 (<http://www.pref.kanagawa.jp/uploaded/attachment/2413.pdf>)

2015.8.29閲覧

野井真吾、山本晃弘：「小学生における運動能力の低下傾向とその対策」、日本体育学会大会予稿集(57)、社団法人日本体育学会、2006年8月

大平誠也、渡辺薫、遠藤拓至、鈴木都弥、荒井弘和：「歩数計を用いたセルフモニタリングが児童の歩数および運動有能感にもたらす効果」、法政大学スポーツ研究センター紀要(33)、法政大学スポーツ研究センター、2015年3月

文部科学省 子どもの体力低下の原因

(http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/gijiroku/attach/1344534.htm)2015.8.3閲覧

子どもが運動することの重要性

(http://www.hamaspo.com/yonedablog/2011/05/bmid_2011052014100100008.html)2015.8.29閲覧



ご清聴ありがとうございました。

Toin University Of Yokohama
Sports and Health Policy Department

