

序文

小学校の体育のあり方に問題意識をもったのは、わが家の子供たちの小学校時代にまでさかのぼります。当時小学校の近くに住んでいた私は、休日には小学校の校庭で子供たちとキャッチボールをしたり、高鉄棒にぶら下がったり、努めて身体を動かすようにしていました。高校時代に体操の経験があったので、ある日たまたま「蹴上がり」をして見せたところ、校庭に散らばっていたよその子供たちまでも集まってきたので大変驚いたものです。「この子供たちはこういう光景を見たことがないのだ」ということを感じとりました。

小学校の授業では、授業参観日という行事があります。この時も「体育の授業時間が少ないのではないだろうか」と担任の先生に率直に感じていたことを述べた記憶があります。一般の親よりは体育に対する問題意識が強すぎたのかもしれませんが、医師として「身体を動かすこと」と「食事」には人一倍関心をもち続けてきました。

専門とするスポーツ整形外科の立場からの発言は、1982年の日本体育学会のパネルディスカッションにはじまりますが、何とかして子供たちに納得がいく指導が与えられないものか側面

から口を挟んできました。

潜在的にこのような疑問をもち続けていたところ、2013年、熊本で「子供の未来を支えるスポーツ医学」のメインテーマのもとに日本臨床スポーツ医学会が開催され、会長である熊本大学の水田博志教授から特別講演を依頼されました。

講演に備えて資料を集め、体育関係者や現場の先生方から情報を聴き取り、調査を行ううちに「現在の子供たちがやがて超高齢社会の一員となると、今のままの体育のあり方でよいのだろうか」と疑問を強めるようになりました。

スポーツ医学の立場からは、将来の医療・介護において大きな課題となるメタボ・ロコモの対策は、子供の時からのスポーツを中心とした生活習慣が大きな要素を占めていると思います。とくに骨や筋肉の育成には、小・中・高のジュニア時代の運動刺激が欠かせないのに、果たして現在の子供を取り巻くスポーツや体育の環境やあり方は十分だろうか疑問に思います。

平均寿命が80歳から90歳になろうという超高齢社会では、運動器は100年の耐用性が望まれ、それには科学的エビデンスに則った「身体づくり」が必要となるからです。

また、わが国では医療・介護費用に限らず、年金も含めて社会保障費全体が年々増えつつあり、政府もこの削減に躍起となっていますが、有効な手立てはみつからないようです。高齢になっても健康な身体で働ければ、年金を補うこともできるし、医療・介護の世話になる機会も減ることでしょう。政府をはじめ世間一般では、もっぱら中高年を対象として、メタボ・ロコモ対策

のキャンペーンを行っていますが、もつと子供の体育の時間を活用すべきで、中室牧子氏も収益率の高さから幼児教育の重要性を強調しておられます。

このような理由で超高齢社会における子供たちのスポーツ、とくに体育に焦点を当ててみたわけですが、検討を加えれば加えるほど課題が多いことがわかってきました。

スポーツの中でも、学校体育は公の教科で行われていますので最も有効な機会であります。しかるに指導に当たる先生は、子供の指導は専門であるものの、スポーツ動作などの技術指導では必ずしも専門ではありません。とくに女子では大人の身体になる以前の「お転婆」な時期に様々なスポーツ動作を教えることが、その後のスポーツ習慣に及ぼす影響が大きいのだと思います。

最近、英語教育が小学校から導入されていますが、体育の実技指導のできない先生は、英語の喋れない英語教員とよく似ているのではないのでしょうか。

体育では指導要領のみで教科書ありません。政令都市では副読本が使われ、近年のデジタル教材の活用は子供たちの理解を深めていると思いますが、体育そのものの意義を教える科学的な根拠の記載が乏しいように思います。

さらに問題なのは、中学生女子のおよそ2割が体育以外ほとんど運動をしていないという現実です。丈夫な骨をつくるのに最も適した年代を無策に過ごし、その結果、将来の骨粗鬆症予備軍を生み出すのではないかとということが心配されます。

スポーツ医学の現場では、スポーツのし過ぎによる女性アスリートの月経異常や疲労骨折が問題となつています。しかしこのような弊害を理由としてスポーツの嫌いな普通の子が誤ったダイエットや運動（荷重）不足により骨粗鬆症予備軍となるのはさらに大きな問題です。

スポーツ整形外科というスポーツ選手に多い怪我の治療や予防を専門としてきましたが、自身が高齢になり、高齢社会に取り巻かれた日常をみるにつけ、これからのスポーツ整形外科が果たすべき使命を感じこの本に希望を託しました。

二〇一七年八月

著 者