



## スポーツで街を元気にしよう！

特定非営利活動法人 ならスポーツネットワーク

理事長 丹羽 敦 巳

連絡先 〒630-8113 奈良市法蓮町1005番地  
TEL：0742-25-3520  
FAX：0742-25-3521  
URL：http://nara-spo.net

私達、ならスポーツネットワークは2008年3月にスポーツ好きの同志が集まり、「スポーツで街を元気にしよう」という目標を掲げ、活動を開始いたしました。現在は、成人向けの「筋力トレーニング教室」や「ウォーキング・ジョギング教室」などを実施しており、子ども向けには「かけっこ教室」や「外遊び教室」などを実施しています。また、幼稚園や小学校などへも訪問して、スポーツ指導なども行っています。

現在の日本は科学技術が進歩し、体をあまり動かさずとも生活ができる便利な社会となりました。生活が豊かになった分、運動の機会が減り、中高年のみならず、若年層でさえ生活習慣病に罹る人が増えつつあります。文部科学省が毎年実施している「体力・運動能力調査」によると、子どもの体力・運動能力は、昭和60年ごろから現在まで低下傾向が続いています。文部科学省は「子どもの体力の低下は、将来的に国民全体の体力低下につながり、生活習慣病の増加やストレスに対する抵抗力の低下など、心身の健康に不安を抱える人々が増え、社会全体の活力が失われる事態が危惧される」と警鐘を鳴らしています。

近年、「外で遊ぶ子どもが減った」という言葉をよく耳にします。子どもは遊びの中から様々なことを学んでいきます。かけっこや木登りなどの運動から敏捷性や巧緻性、平衡性といった運動機能が発達していきます。また、子どもは集団になると、自然に鬼ごっこなどの集団遊びへと発展

していきます。相手と競い合い、時には仲間と協力し合って勝利を目指します。これはまさにスポーツの原点です。スポーツの語源は「遊び」と言われています。子ども達は外遊びを通じて、ルールの厳守やチームワークといったスポーツの根底となる部分を自然に学んでいたと考えられます。

子ども達は元来遊ぶことが大好きです。遊ぶといっても外遊びなどの運動遊びだけではなく、デジタルゲームなども子ども達にとっては遊びです。昨今のデジタルゲームなどは本当によく工夫されており、休日は一日中このようなゲームをして過ごす子どももたくさんいることでしょう。子どものスポーツ活動に携わる指導者は、子ども達の健全な育成を第一の目標とし、子ども達の体力低下を防ぎ、向上させていくための施策を講じていかなければならない、と私達は考えています。子ども達が楽しみながら積極的に運動に取り組むには、デジタルゲームよりも魅力的でわくわくするような「遊び」の要素を含んだ運動を提供してあげる必要があるのではないのでしょうか。

私達、ならスポーツネットワークは2010年2月にNPO法人を設立し、より充実したスポーツのネットワークを広げるため、日々活動を行っています。私達は今後も運動・スポーツを通じて、子どもから中高年まで、すべての方々が健康で豊かな生活を送れる環境作りを目指して、地域に根ざした活動を行っていきたくと考えています。



「筋力トレーニング教室」の様子



「子どもの外遊び教室」の様子