
「楽しい」が育むスポーツの未来 ①
～今、子どもたちに必要なスポーツとは～

子どもの権利擁護委員 小笠原 仁美



子どもたちのスポーツとの関わり方は、以前より多様になっています。部活動で競技に打ち込む子どもがいる一方で、地域のクラブ活動を選ぶ子どもや、スポーツをする機会そのものが少ない子どももいます。中学校の先生方からは、「部活動に入らない生徒は、体育の授業以外で体を動かす機会がほとんどない」という声を聞くこともあります。また、少子化の影響により、「野球部員が揃わない」「部活動として活動を持続することが難しい」といった学校もあります。子どもたちを取り巻く運動の環境は、大きく変わりつつあります。

私たちは「スポーツ」と聞くと、大会で優勝することや記録を更新することを思い浮かべることが多いのではないのでしょうか。身体を動かすことが苦手な子どもにとっては、「スポーツ」「部活」「体育」という言葉に苦手意識を感じるかもしれません。もちろん、競技スポーツには目標に向かって努力する喜びや、勝ったときの達成感、仲間と励まし合いながら成長できる素晴らしさがあります。しかし、スポーツの価値は勝敗や技術だけではありません。体を動かす楽しさを味わったり、仲間と笑い合ったり、初めて会った人と交流したりすることも、スポーツが持つ大切な魅力です。

スポーツ庁「令和7年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書」¹によると、毎日60分以上運動している子どもが減り、60分未満の子どもが男女ともに増えていきます。また、平日にテレビやスマートフォン、ゲーム機などの画面を「1日3時間以上」見る子どもの割合が増加傾向にあります。同調査では、運動が好きな子どもや、運動をするだけでなく「仲間とつながる」形でスポーツに関わる子どもほど、体力が高い傾向にあることも示されています。

こうした中、競技スポーツだけでなく、楽しさや健康づくり、人との交流を大切にする「レクリエーション・スポーツ」にも注目が集まっています。まだ耳慣れない言葉かもしれませんが、勝敗や記録だけを追い求めるのではなく、「楽しかった」「またやりたい」と感じられる体験を大切にする考え方です。前出の調査結果からも、子どもたちが運動を楽しみ、人とのつながりを感じられる機会を地域の中で増やしていくことの重要性がうかがえます。

今回は、レクリエーション・スポーツの一つである「モルック」を通して、年齢や体格に関係なく楽しめるスポーツの魅力を、私自身の体験を交えながら紹介したいと思います。

【参考文献】

- 1) スポーツ庁「令和7年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書 2026年6月

