

刺激が加わることによって興奮し、その機能を高めるが、刺激が加わらないと委縮消耗して、その機能を低下させるため、身体を構成する細胞組織に対して、常に適当な刺激を与える必要がある。そこで適当刺激となるための基本的諸条件を考えなければならない。

第一は、至適刺激であること。網膜に対しては光、聴器に対しては音がそのようであるように、骨格筋に対しては電気的信号に代表される収縮刺激がそれである。

第二に、刺激の与え方は、適度に、漸進的であること。これは一箇の細胞に対しては、人体全体に対してはあてはまる鉄則である。

第三は、刺激の強さである。水準の高い能力を維持し、あるいはそれをさらに高めようとする場合は、非常に強いトレーニングが必要であるが、きわめて低い水準の能力を維持するためだけならば、少しの努力でも保持することが可能である。

第四は、反復継続をすること。生理的な刺激効果は永続性を持たないものである。一回の刺激に反応して生じる興奮は間もなく消失するので、その後更に刺激を与えなければますます機能は低下し、ついには退化する。

第五は、リズムである。反復継続がいかなるリズムで行われるかによって刺激の効果は全く異なってくる。筋に与えられる牽縮刺激が適当な間隔でくりかえされなければ、随意運動を完

成することはできない。一方、効率よく効果をあげるため、被刺激体を疲憊におちいらぬようにするには、リズム研究が重要な事項となる。

六、学校体育と生がい体育

生がい体育にとつて決定的なもの運動生活を自由に展開することができるよう「動けるからだ」をつくっておくことである。いろいろな動きの基礎は、中学校卒業ころまでにはほとんど完成するものである。これは特定の身体的な活動の技術の習得ではなくして、いわば、あらゆる運動の基礎となる動きの開発と能力の獲得といえる。動ける体づくりの障壁となるものは心理的条件が中心となっている。その一つに「けが」がある。そのため、けがの可能性がある場面から逃避しようとする。次は劣等性の自覚である。学校では児童生徒がいろいろな動きができるように、系統を追い、順序をふんで長い時間をかけて指導すべきである。こうしてつくられた「動けるからだ」は生がいにわたつて動くものである。

次に、学校体育が生がいにわたり運動生活につながるものとして、運動についての知識の修得がある。身体的訓練で得たところの体力づくり、健康づくりについての原理や方法についての知識は実践を媒介として、実践的知識を形成するところに深い意味がある。体力づくりは一週間や一か月で完成するものでなく、継続して行わなければ

ならないこと。運動には適度な刺激が必要であること。運動の量や質を考慮すること等についても、学校時代に修得されなければならない。

第三は、運動への興味を育てることである。「運動の好き嫌い」をつくるのは運動志向の最も強い学生時代である。特定の運動についての興味や関心は、環境が変化するれば変わるが、年齢の変化

によつても変わる。学生時代の運動志向は、内容変化を示しながら生がい続けるものである。

児童・生徒の体力の現状

一、体力・運動能力の推移

昭和四十一年度と昭和五十一年度の比較

表1 昭和41年度と昭和51年度との体力診断・運動能力テストの比較 (昭和41年度の平均値を100とした場合の51年度の平均値を指数で示した。)

項目	性別 年齢	男 子							女 子								
		10	11	12	13	14	15	16	17	10	11	12	13	14	15	16	17
身長		102.3	102.7	103.1	103.1	102.9	102.1	101.7	101.8	102.6	102.6	102.5	101.9	101.7	101.6	101.5	101.5
体重		111.3	110.8	112.8	110.6	109.1	107.1	105.5	105.0	109.4	109.1	109.3	107.4	106.4	98.7	95.7	92.9
50メートル走		98.5	98.2	98.9	99.2	98.8	109.6	101.4	101.4	99.6	99.7	100.9	101.2	101.3	103.9	103.0	102.2
走り幅とび		98.7	98.1	97.9	100.1	100.3	104.0	101.6	103.6	99.3	101.4	101.4	101.2	101.4	103.5	101.2	104.6
ボール投げ		97.7	101.4	100.5	104.2	107.4	100.0	100.3	102.4	99.4	101.4	103.4	102.4	100.0	98.3	96.2	95.7
懸垂		94.4	92.8	100.2	100.4	104.4	91.7	95.7	92.9	102.0	88.8	97.7	104.8	97.7	102.6	111.5	105.2
持久走				89.0	105.0	99.3	98.5	98.7	97.6			100.4	101.4	99.6	98.9	99.1	100.7
反復横とび		108.3	129.5	112.0	105.8	105.8	109.1	109.2	110.3	107.2	121.2	111.2	113.4	106.3	110.1	110.5	115.3
垂直とび		108.0	108.1	107.5	113.2	107.4	109.0	107.7	111.8	108.8	109.8	113.3	113.5	113.4	114.1	112.9	117.8
背筋力		92.2	103.8	82.6	84.3	100.3	97.8	97.2	95.7	82.2	132.0	93.4	100.2	96.8	97.1	100.3	100.1
握力		110.5	109.4	115.0	113.4	108.7	98.8	98.7	103.4	111.5	98.8	141.2	110.9	107.6	107.6	106.6	106.3
伏臥上体そらし		98.3	99.1	100.8	92.7	102.9	102.8	102.4	105.1	95.3	97.1	98.3	99.4	99.4	99.7	101.7	102.5
立位体前屈		99.5	84.8	75.8	88.4	93.6	91.0	92.0	91.8	87.8	97.1	97.0	91.1	98.1	95.1	99.5	99.5
踏み台昇降運動		95.7	99.1	105.8	104.1	104.7	101.0	98.5	97.5	93.2	95.8	101.9	107.4	107.6	99.0	102.6	100.2

昭和四十一年度と昭和五十一年度の比較の結果、昭和五十一年度の結果を比較してみると昭和五十一年度が全般的に優れた傾向を示しているが、年齢、種別にみても特に劣っているものをあげると次のとおりである。