



# 学校だより

11月号  
横浜市立桜台小学校  
令和3年10月29日発行

## 体力と生活習慣 ～握力と歯の健康の相関性～

校長 小宮 健

通常登校が再開し、学校に本来の活気が戻ってから1か月が過ぎようとしています。ガイドラインに基づいた感染予防対策を継続しつつ、従前の教育活動にできるだけ近づけられるように日々取り組んでおります。そして今、桜台小は11月6日（土）の運動会に向けて、全校が一つになって盛り上がっています。主役の子どもたち、そして子どもたちを支え準備に余念がない教職員からは「みなぎるパワー」を感じます。古くから「行事は人をつくる」といわれています。当日が本当に楽しみです。

さて、スポーツの秋にちなんで、本校の課題の一つである体力について考えてみました。横浜市の児童生徒の体力は、全体的に緩やかな上昇傾向が見られる一方、握力とボール投げにおいては全国と同様に低下傾向が目立つほか、「運動をする・しない」といった運動習慣や体力の二極化が指摘されるなど、いくつかの課題が明確になっています。今回はその中の「握力」に焦点を当ててお伝えします。

子どもの体力が低下してきた要因として、子どもを取り巻く環境や子どもの生活習慣の問題が挙げられます。これまで横浜市が掲げてきた体力の目標水準である昭和60年（1985年）の状況と比較すると、スポーツや外遊びに不可欠な要素（時間、空間、仲間）の減少や生活様式の変化は明らかです。

例えば、日常的に頻繁に使用してきた水道の蛇口やドアノブの多くは上下式のレバーハンドルにかわり、「握ってひねる・ねじる動作」をする機会が減りました。最近ではセンサーによる注水や止水、自動ドアの設置により、「つかむ動作」さえ必要のない場面も増えました。また、パソコンやタブレット等の普及により、「ペンを握って書く動作」や「書架から本を取り出し、ページを捲る動作」が「キーを叩く・指をスライドする動作」へと変化しつつあります。バッグや鞆も様々な形態のものが出回る昨今、「持ち手を握って持ち運ぶ動作」も少なくなったように感じます。

このように、利便性と引き換えに「握力」が低下していくとするならば、それを止める手立てや現代社会に生きる私たちにできることは、果たしてあるのでしょうか…。

「握力」という言葉を聞くと、握力測定の際に歯を食いしばる表情が目に見えます。そういえば以前、「世界のホームラン王」王貞治氏は現役時代に奥歯がボロボロだったと聞いたことがあります。原因はもちろんバットを握ってフルスイングをするときに歯を食いしばるからです。このことから「握力と噛む力」の間には何か関係があるのではないかと思い、検索してみると、関連する研究等がいくつか見つかり、いずれも密接な相関性があると論じてありました。また、握力は全身の筋肉量を反映するバロメーターであり、寿命とも関係があることが取り上げられていました。

「噛む力」を支えているのは言うまでもなく歯です。そこで、歯の健康に目を向け、ある歯科保健優秀実践校のデータを見せていただいたところ、全学年において握力のデータが市の平均値を約1～3kgの範囲で上回っていることが分かりました。そして、調査を続けていくと、市内にある他の優良校でも同じような傾向が見られたのです。

こうしたことから、「体力と生活習慣」は表裏一体であるということを実感しました。時代と共に子どもたちを取り巻く環境は変わっても、健康のために必要な生活習慣は変わらない——だからこそ、その価値を見つめ、生活習慣への意識を高めていきたいと思います。

