

·探索与争鸣·

中日学生体质健康状况的比较及其启示

周爱光, 陆作生

(华南师范大学 体育科学学院, 广东 广州 510006)

摘 要: 数据表明, 目前日本学生的体质健康水平高于我国学生。在身高、体重方面, 虽然近年来我国比日本增长幅度大, 但在大多数年龄段上与日本仍有一定的差距; 在运动能力方面, 我国学生 50 m 跑、握力、立定跳远的成绩远落后于日本。战后日本在增强学生体质健康方面, 重视饮食营养、实施学校午餐制度、加强学生饮食教育; 出台了一系列法律法规为日本国民和学生参与体育活动提供了法律保障, 并以综合型区域体育俱乐部为载体, 促进了竞技体育、群众体育和学校体育的协调发展。针对近年来日本学生体质和运动能力下降的趋势, 采取了在全国开展提高学生体质健康的宣传活动; 培养和激发学生参加身体活动的动机; 为学生在社区参加体育活动创造良好环境; 学校加强体质健康研究和创新, 并积极与社会和家庭相配合等 4 项综合措施。

关 键 词: 学校体育; 学生; 体质健康; 中国; 日本

中图分类号: G804.49 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2008)09-0001-07

Comparison of physical health conditions between Chinese and Japanese students and inspirations therefrom

ZHOU Ai-guang, LU Zuo-sheng

(School of Physical Education, South China Normal University, Guangzhou 510006, China)

Abstract: Statistics indicate that physical health level of Japanese students is currently higher than that of Chinese students. In terms of height and weight, although Chinese students had a greater increase than Japanese students in recent years, they still fell behind Japanese students in most age segments; in terms of sports capacity, scores of 50-meter run, grip strength and long jump of Chinese students were far worse than the same of Japanese students. Measures taken by Japan to enhance student's physical health after World War Two mainly show in the following aspects: value dietary nutrition, implement a school lunch system, and strengthen dietary education for students; establish a series of laws and legislations to provide legal assurance for citizens and students to participate in physical exercising, and base the carrier on comprehensive regional sports clubs, thus harmonious development of competitive sports, mass sports and school physical education have been boosted. Aiming at the trend of deterioration of physical conditions and sports capacities of Japanese students in recent years, the following 4 comprehensive measures were put forward: carry out nationwide student physical health promotion activities; cultivate and inspire student's motive for participating in physical exercising; create a good environment for students to participate in physical exercising in communities; schools strengthen researches and innovations on physical health, and work actively together with the society and families.

Key words: school physical education; student; physical health; China; Japan

为了推动《全民健身计划纲要》的实施, 加强国民体质监控, 2005 年我国进行了第二次国民体质监测, 其中我国学生的体质调查由教育部牵头实施, 历时

近 1 年, 覆盖 31 个省、市、自治区, 25 个民族, 1 320 余所学校, 调查人数为 383 216 人^[1]。调查结果表明: 我国学生形态发育水平继续提高, 营养状况继续改善,

收稿日期: 2008-09-01

作者简介: 周爱光 (1956-), 男, 教授, 博士, 博士研究生导师, 研究方向: 体育哲学、体育法学。

低血红蛋白等常见病检出率继续下降,握力水平提高,几种常见疾病的患病率继续下降,同时也反映出了我国学生体质健康状况存在的问题:如肺活量水平继续呈下降趋势,速度、爆发力、力量耐力、耐力素质水平进一步下降,肥胖检出率继续上升,视力不良检出率仍然居高不下等等。调查结果公布后,引起社会各界的极大反响,人们对于目前我国学生体质健康状况甚为担忧。日本与我国同处亚洲东部,均为黄种人,在人体形态和身体机能方面具有较大的可比性。通过比较,借鉴日本促进学生体质健康的先进经验,为改善我国学生体质健康状况提供有益的参考。

1 中日学生体质健康状况的比较

1.1 中日学生体质健康的指标内容比较

中日学生体质测试指标都含有身高、体重、50 m跑、握力、立定跳远、耐力跑、仰卧起坐和坐位体前屈8项指标。从中日学生体质测试共有指标来看,身高、体重、50 m跑、握力、立定跳远的指标数据具有

可比性,而耐力跑、坐位体前屈和仰卧起坐3项,由于两国测试的距离、完成动作的姿势、测试年龄段和时间计算不同,不具有可比性。另外,本文只对中日7~17岁学生的身高、体重、50 m跑、立定跳远和握力进行比较。因为,我国测试学生的年龄跨度是7~19岁,日本是6~19岁,但日本对18~19岁学生实施分类统计,即按高中、高等专科、短期大学和大学4个类别分别进行统计的,没有总体的统计数据。

1.2 中日学生身高和体重的比较

1)身高的比较。

根据1995年我国学生体质健康调研报告和日本文部省学校保健统计调查报告,比较两国7~17岁学生平均身高数据得出:我国男女学生各年龄组的身高水平均落后于日本同龄学生,其中我国男生比日本同龄者低0.2~3.8 cm,12~14岁相差最大,以后差距逐渐缩小;女生比日本同龄者低0.1~2.8 cm,10~12岁相差最大,以后差距逐渐缩小(见表1^[2])。

表1 1995年中日7~17岁学生平均身高的比较

年龄	男子			女子		
	中国	日本	差值	中国	日本	差值
7	122.30	122.50	-0.20	121.30	121.80	-0.50
8	126.90	128.10	-1.20	126.20	127.60	-1.40
9	132.00	133.40	-1.40	131.60	133.50	-1.90
10	136.90	138.90	-2.00	137.50	140.20	-2.70
11	142.30	144.90	-2.60	143.90	146.70	-2.80
12	148.20	152.00	-3.80	149.60	151.90	-2.30
13	156.30	159.60	-3.30	154.10	155.10	-1.00
14	161.90	165.10	-3.20	155.90	156.70	-0.80
15	165.70	168.50	-2.80	157.00	157.30	-0.30
16	168.00	170.00	-2.00	157.60	157.80	-0.20
17	168.90	170.80	-1.90	157.90	158.00	-0.10

根据2005年我国学生体质与健康调研报告^[1]和日本文部科学省平成17年度(2005年)体力及运动能力调查报告^[3]的数据,分析对比两国7~17岁学生平均身高数据得出:我国男生在7~10岁,女生在7~9岁时比

日本高,而男生在11~17岁,女生在10~13岁比日本低。男生最高差2.53 cm,女生最高差1.45 cm。但在17岁时,男生比日本低0.21 cm,女生反而比日本高0.87 cm(见表2)。

表2 2005年中日7~17岁学生平均身高的比较

年龄	男子			女子		
	中国	日本	差值	中国	日本	差值
7	124.20	122.86	1.34	122.60	121.76	0.84
8	129.50	128.47	1.03	128.30	127.75	0.55
9	134.40	133.58	0.82	133.80	133.46	0.34
10	139.30	138.84	0.46	139.80	140.53	-0.73
11	144.70	145.32	-0.62	146.10	147.16	-1.06
12	150.60	152.71	-2.11	150.80	152.25	-1.45
13	157.90	160.43	-2.53	154.90	155.19	-0.29
14	163.70	165.60	-1.90	157.00	156.78	0.22
15	167.70	168.72	-1.02	158.00	157.05	0.95
16	169.70	170.25	-0.55	158.60	157.77	0.83
17	170.80	171.01	-0.21	159.00	158.13	0.87

从表1和表2可以看出中日7~17岁学生在10年间身高都有所增长,在17岁,我国男生增高1.90 cm,达到170.80 cm,女生增高1.10 cm,达到159.00 cm;日本男生增高0.21 cm,达到171.01 cm;女生增高0.13 cm,达到158.13 cm。从变化来看,我国学生比日本学生身高增长幅度大,我国女生17岁时身高已经超过了日本女生,但男生身高仍不如日本。这说明,10年来我国学生在身高方面提高幅度比较明显。

2)体重的比较。

根据1995年的我国学生体质与健康调研报告和日本文部省学校保健统计调查报告,比较两国7~17岁学生体重平均值得出:我国男女学生各年龄组的体重水平均落后于日本同龄学生,其中我国男生比日本同龄者轻2.0~7.6 kg,12~17岁相差较大;女生比日本同龄者轻2.3~6.1 kg,10~14岁相差较大(见表3^[2])。

根据2005年我国学生体质与健康调研报告^[1]和日本文部科学省平成17年(2005年)度体力及运动能力调查报告^[3],对比分析两国7~17岁学生体重平均值得出:中日学生体重差值在缩小。我国男生除了7~9岁比日本重外,10~17岁都比日本轻,而女生7~17岁都比日本轻;男生15岁时与日本差值最大,轻3.62 kg,女生12岁时与日本差值最大,轻3.30 kg;在17岁时,男生比日本轻2.67 kg,女生比日本轻1.06 kg(见表4)。

表3 1995年中日7~17岁学生体重平均值比较 kg

年龄	男子			女子		
	中国	日本	差值	中国	日本	差值
7	22.4	24.4	-2.0	21.6	23.9	-2.3
8	24.6	27.6	-3.0	23.7	27.0	-3.3
9	27.3	30.8	-3.5	26.3	30.5	-4.2
10	30.2	34.5	-4.3	29.8	34.6	-4.8
11	33.7	38.6	-4.9	34.0	39.6	-5.6
12	37.6	44.1	-6.5	38.5	44.6	-6.1
13	43.8	49.8	-6.0	43.2	48.0	-4.8
14	48.5	54.7	-6.2	45.8	50.5	-4.7
15	52.2	59.8	-7.6	48.0	52.3	-4.3
16	55.2	61.7	-6.5	49.5	53.2	-3.7
17	56.8	63.0	-6.2	50.2	53.3	-3.1

表4 2005年中日7~17岁学生体重平均值比较 kg

年龄	男子			女子		
	中国	日本	差值	中国	日本	差值
7	24.50	24.02	0.48	23.00	23.40	-0.40
8	27.50	26.97	0.53	25.70	26.54	-0.84
9	30.40	30.25	0.15	28.70	30.03	-1.33
10	33.90	33.96	-0.06	32.50	34.45	-1.95
11	37.50	38.79	-1.29	36.90	39.35	-2.45
12	41.70	43.84	-2.14	40.60	43.90	-3.30
13	46.70	49.30	-2.60	44.70	47.00	-2.30
14	51.60	54.08	-2.48	47.40	49.45	-2.05
15	55.30	58.92	-3.62	49.40	51.55	-2.15
16	58.00	61.20	-3.20	50.50	52.08	-1.58
17	59.60	62.27	-2.67	51.20	52.26	-1.06

从表3、表4可以看出,中日7~17岁学生体重平均值在10年间的变化幅度并不大,但总体上呈现出我国学生体重在增加,而日本学生体重在减轻。依据肥胖指数(BMI)(BMI值低于18.5属于瘦型,高于25属于肥胖)衡量一下中日两国17岁的男生,中国学生的BMI值为20.41,日本学生为21.32,均在正常值范围。说明现阶段我国学生适当增加体重是有意义的。

1.3 中日学生运动能力的比较

1)50 m跑成绩的比较。

根据我国《2000年国民体质监测报告》^[4]和日本文部省体育局《平成12年度(2000年)体力、运动能力调查报告书》^[5]中的数据,对中日7~17岁学生50 m跑平均成绩进行比较看出:我国男生比日本男生慢0.20~0.65 s,12~14岁慢得最多,15岁后差距开始缩小;我国女生比日本女生慢0.28~0.66 s,10~13岁慢得最多,14岁以后差距逐渐缩小(见表5)。

根据2005年我国学生体质与健康调研报告^[1]和日本文部科学省平成17年(2005年)度体力及运动能力调查报告^[3]的数据,比较两国7~17岁学生50 m跑平均成绩得出:我国男生比日本男生慢0.31~0.79 s,12~14岁慢得最多,15岁后差距开始缩小;我国女生比日本女生慢0.53~0.94 s,11~14岁慢得最多,15岁以后差距逐渐缩小(见表6)。

表5 2000年中日7~17岁学生50 m跑平均成绩的比较 s

年龄	男子			女子		
	中国	日本	差值	中国	日本	差值
7	11.10	10.81	0.29	11.70	11.10	0.60
8	10.50	10.20	0.30	11.10	10.46	0.64
9	10.00	9.70	0.30	10.60	10.02	0.58
10	9.70	9.34	0.36	10.20	9.59	0.61
11	9.40	8.89	0.51	9.90	9.24	0.66
12	9.10	8.56	0.54	9.70	9.09	0.61
13	8.60	7.95	0.65	9.50	8.90	0.60
14	8.20	7.63	0.57	9.40	8.89	0.51
15	7.90	7.52	0.38	9.40	9.05	0.35
16	7.60	7.38	0.22	9.40	9.03	0.37
17	7.50	7.30	0.20	9.30	9.02	0.28

表6 2005年中日7~17岁学生50 m跑平均成绩的比较 s

年龄	男子			女子		
	中国	日本	差值	中国	日本	差值
7	11.20	10.76	0.44	11.80	11.05	0.75
8	10.50	10.17	0.33	11.00	10.45	0.55
9	10.00	9.69	0.31	10.50	9.97	0.53
10	9.70	9.31	0.39	10.20	9.53	0.67
11	9.40	8.95	0.45	10.00	9.20	0.80
12	9.10	8.47	0.63	9.80	9.01	0.79
13	8.70	7.91	0.79	9.70	8.76	0.94
14	8.30	7.54	0.76	9.70	8.76	0.94
15	7.90	7.51	0.39	9.70	8.98	0.72
16	7.80	7.34	0.46	9.60	8.96	0.64
17	7.60	7.22	0.38	9.60	8.94	0.66

通过表5、表6可以看出:中日7~17岁男女生50 m跑平均成绩相差越来越大,我国学生50 m平均成绩明显落后日本。差异增大是因为我国学生成绩降低,而日本成绩反而提高,尤其在青春期更加明显。在13岁,我国男生成绩由8.60 s下降到8.70 s,下降了0.10 s,而日本男生却由7.95 s提高到7.91 s,提高了0.04 s;我国女生成绩由9.50 s下降到9.70 s,下降了0.20 s,而日本女生则由8.90 s提高到8.76 s,提高了0.14 s。为了遏制我国学生速度能力持续下降,应采取措施逐步提高我国学生的速度运动能力。

2)握力成绩的比较。

根据我国《2000年国民体质监测报告》^[9]和日本文部省体育局《平成12(2000年)年度体力、运动能力调查报告书》^[10]中的数据,对中日7~17岁学生握力平均值进行比较看出:我国男生比日本男生弱2.42~6.90 kg,12~14岁相差最多,15岁后差距才逐年缩小;我国女生比日本女生弱2.20~5.47 kg,10~13岁相差最多,14岁后这种差距逐渐缩小(见表7)。

表7 2000年中日7~17岁学生握力平均值的比较 kg

年龄	男子			女子		
	中国	日本	差值	中国	日本	差值
7	8.70	11.12	-2.42	8.00	10.20	-2.20
8	10.10	13.47	-3.37	8.80	12.23	-3.43
9	11.50	15.18	-3.68	10.10	14.09	-3.99
10	13.30	17.41	-4.11	11.90	16.56	-4.66
11	15.60	20.62	-5.02	14.10	19.57	-5.47
12	18.80	25.20	-6.40	16.60	21.75	-5.15
13	24.63	31.53	-6.90	19.50	24.19	-4.69
14	29.50	36.30	-6.80	21.00	25.40	-4.40
15	34.10	39.94	-5.84	22.40	25.87	-3.47
16	37.00	42.43	-5.43	23.20	26.59	-3.39
17	38.80	43.50	-4.70	23.60	27.27	-3.67

根据2005年我国学生体质与健康调研报告^[11]和日本文部科学省平成17年(2005年)年度体力及运动能力调查报告^[12]数据,比较两国7~17岁学生握力平均值得出:我国男生比日本男生弱1.16~3.65 kg,12~14岁相差最

多,15岁后差距开始缩小;我国女生比日本女生弱1.02~3.48 kg,10~12岁相差最多,14岁后这种差距逐渐缩小(见表8)。

表8 2005年中日7~17岁学生握力平均值的比较 kg

年龄	男子			女子		
	中国	日本	差值	中国	日本	差值
7	10.20	11.36	-1.16	8.80	10.55	-1.75
8	11.90	13.15	-1.25	10.40	12.18	-1.78
9	13.80	15.18	-1.38	12.00	14.07	-2.07
10	16.00	17.16	-1.16	14.10	16.83	-2.73
11	18.00	20.49	-2.49	16.50	19.98	-3.48
12	21.60	24.65	-3.05	19.00	21.99	-2.99
13	27.40	31.05	-3.65	21.60	24.14	-2.54
14	32.70	36.09	-3.39	23.20	25.62	-2.42
15	37.00	39.16	-2.16	24.50	25.52	-1.02
16	40.00	42.02	-2.02	25.20	26.71	-1.51
17	41.80	43.76	-1.96	25.90	27.04	-1.14

通过表7、表8可以看出:中日7~17岁男女生握力差值在减少。就13岁学生来说,我国男生握力由24.63 kg提高到27.40 kg,提高了2.77 kg,日本男生反而由31.53 kg下降到31.05 kg,下降了0.45 kg;我国女生握力由19.5 kg提高到21.6 kg,提高了2.1 kg,日本女生反而由24.19 kg下降到24.14 kg,下降了0.05 kg。近年来,我国学生在握力方面取得了可喜的进步,但仍落后于日本。日本学生握力的下降已经引起日本政府的高度重视。

3)立定跳远成绩的比较。

根据我国《2000年国民体质监测报告》^[9]和日本文部省体育局《平成12(2000年)年度体力、运动能力调查报告书》^[10]中的数据,对中日7~17岁学生立定跳远平均值成绩进行比较分析看出:我国男生除10岁外,均比日本男生差0.21~7.91 cm,13~14岁相差最多,15岁后差距开始缩小;我国女生除15~17岁外,均比日本女生差0.83~2.59 cm,14岁相差最多(见表9)。

表9 2000年中日7~17岁学生立定跳远平均成绩的比较

年龄	男子			女子		
	中国	日本	差值	中国	日本	差值
7	125.90	127.25	-1.35	116.20	117.44	-1.24
8	138.50	139.17	-0.67	127.70	128.94	-1.24
9	148.50	149.21	-0.71	137.40	139.30	-1.90
10	157.80	157.04	0.76	146.10	148.23	-2.13
11	165.70	168.12	-2.42	153.50	154.33	-0.83
12	175.50	180.11	-4.61	159.00	160.74	-1.74
13	190.30	197.67	-7.37	163.30	165.26	-1.96
14	202.80	210.71	-7.91	165.60	168.19	-2.59
15	215.40	220.09	-4.69	168.50	165.52	2.98
16	225.10	226.05	-0.95	170.90	166.70	4.20
17	228.90	229.11	-0.21	172.10	167.12	4.98

根据2005年我国学生体质与健康调查报告^[1]和日本文部科学省平成17年(2005年)度体力及运动能力调查报告^[2]数据,比较两国7~17岁学生立定跳远平均值成绩得出:我国男生比日本男生差0.02~12.16 cm,

12~14岁相差最多,15岁后差距开始缩小;我国女生比日本女生差0.90~9.29 cm,12~14岁相差最多,15岁以后差距逐渐缩小(见表10)。

表10 2005年中日7~17岁学生立定跳远平均成绩的比较

年龄	男子			女子		
	中国	日本	差值	中国	日本	差值
7	123.00	126.62	-3.62	113.90	116.61	-2.71
8	135.70	136.53	-0.83	126.00	127.10	-1.10
9	146.10	146.12	-0.02	135.20	136.10	-0.90
10	154.30	154.73	-0.43	142.90	147.54	-4.64
11	162.60	165.47	-2.87	150.40	155.90	-5.50
12	171.90	180.00	-8.10	154.80	162.23	-7.43
13	187.40	198.48	-11.08	159.50	167.94	-8.44
14	200.50	212.66	-12.16	160.70	169.99	-9.29
15	211.60	217.97	-6.37	163.00	164.90	-1.90
16	220.80	224.14	-3.34	166.40	167.47	-1.07
17	225.70	230.39	-4.69	167.10	170.49	-3.39

通过表9、表10可以看出:中日男女生立定跳远平均成绩在某些年龄阶段相差越来越大,如14岁,我国男生成绩下降了2.30 cm(202.80~200.50 cm),日本男生成绩却提高了1.95 cm(210.71~212.66 cm)。经过5年,我国与日本的立定跳远成绩差值达4.25 cm。同样,我国女生立定跳远成绩下降幅度较大,而日本女生的下降幅度较小甚至有些年龄段的成绩还有所提高,使得我国女生的立定跳远成绩远不如日本。

以上对中日两国学生的50 m跑、握力和立定跳远3项运动能力的成绩进行了比较,可以明显看出,虽然我国学生在握力方面进步明显,但3项指标的成绩均落后于日本学生,应当引起高度重视和深刻反思。虽然近年来,日本学生的体质健康状况也有下降的趋势,但整体水平远高于我国,这与长期以来日本在促进学生体质健康方面的各种政策措施密切相关。

2 日本促进学生体质健康的举措与启示

2.1 饮食营养制度化

战后,日本一直十分重视国民的健康问题,饮食营养是其重要的一环。战后初期,日本物资匮乏,国民营养不良,体质状况低下。为了增强国民体质,日本曾掀起了“一天用一次煎锅运动”,号召国民“多摄取些油脂”以补充营养。20世纪60年代,强调牛奶成为学生营养午餐的一部分,在提供学生午餐的同时提供200~300 mL的牛奶,为提高民族素质和人口质量提出了“让一杯奶强壮一个民族”的口号。至今,日本学生仍然坚持每天喝一杯奶。半个多世纪以来,日本人的体质健康取得了令世人瞩目的改善,被国际公认为“人类体质发展的奇迹”。

为了保证学生的饮食营养,1954年日本出台了《学校营养午餐法》^[6]。学校提供午餐,既是保证学生营养,增强学生体质的举措,又是实施学生教育的重要环节,主要有以下意义:第1,使学生日常饮食合理化,改善营养,增进健康;第2,培养对日常饮食的正确理解和良好习惯;第3,丰富学校文化生活,培养学生的社交能力;第4,引导学生对食物的生产、分配和消费的正确理解。午餐统一由学校配给,科学配餐,营养丰富,安全卫生,价格便宜。每天的食谱不同,尽量按照学生身体发育的不同年龄段制定不同的营养菜单。实践证明,提供学生营养午餐是保障日本学生体质健康的有效措施之一。

近年来,日本学生在饮食方面也遇到了一些新问题。例如,出现了学生脂肪摄取过度,蔬菜摄取不足,以及不吃早餐、孤食和个食现象,造成了营养失衡和饮食习惯混乱。面对这种状况,日本文科省制定了“饮食指导”的方略,在学校里由营养师对学生进行“饮食教育”。2005年6月出台了《“饮食教育”基本法》^[7]并建立了“饮食教育”推进会议制度。“饮食教育”推进会议制度的任务是贯彻实施《“饮食教育”基本法》,为此专门制定了《“饮食教育”推进基本计划》^[8],有计划、有步骤地把“饮食教育”作为一项重要的国民运动开展。日本从立法入手,建立了由政府引导、全体国民参与的“饮食教育”体制,对增进学生体质健康提供了有力的法律支持。

综观日本战后的饮食政策,从战后困难时期的“补充营养”到20世纪50年代初期学校提供午餐的“营养平衡”,再到现在的“饮食教育”,根据日本社会的实际情况与时俱进,始终把饮食营养作为提高学生体

质健康的物质基础和重要一环。尤其是日本的“饮食教育”，不仅仅把饮食规定在“营养”的范畴，而是作为一种对学生实施教育的手段，意义深远，值得借鉴。虽然目前我国仍是发展中国家，人均收入远不如发达国家，但是改革开放 30 年来我国社会经济状况发生了巨大变化，综合国力和人民生活水平不断提高。在这种社会背景下，针对我国学生体质健康状况严峻的实际情况，借鉴日本学校提供午餐和饮食教育的做法，不仅可以保障学生的营养，实施饮食教育，还可以消除由城乡差别、贫富差距而造成的学生在餐饮消费中的落差和心理失衡，有利于增强学生的体质健康，构建和谐校园。

2.2 体育活动法制化

战后日本制定了一系列体育法律法规，从制度层面切实保障了包括学生在内的全体国民的体质健康。1961 年颁布的日本《体育振兴法》^[9]中明确指出：该法以“促进国民身心的健全发展，形成明朗而充实的国民生活为目的”。并强调“国家以及地方公共团体必须对振兴青少年体育给予特别的关注”。1964 年内阁公布的《关于增进国民健康和体力对策》的内阁会议决定，进一步掀起了增强国民体质运动的热潮。从 1967 年开始的每年 1 次的全国国民体质调查已经实施了 40 多年，及时监控国民体质的状况，有力地推动了学生体育活动的开展。1972 年文部省又发表了《关于普及振兴体育的基本策略》，标志着日本发展体育的重心完全转移到侧重于国民健康上来^[10]。日本振兴体育，促进国民体质健康的政策法规很多，其中《体育振兴法》和 2000 年颁布的《体育振兴基本计划》是两个最重要的体育法律法规。

2000 年日本根据《体育振兴法》出台了《体育振兴基本计划》^[9]。为了满足人们多样化、多元化的体育需求，使任何人无论在何时、何地都能够参与体育活动，《体育振兴基本计划》中提出了在全国市、町、村创建综合型区域体育俱乐部的规划。其目标是 2010 年以前在各市街村至少建成一个综合型区域体育俱乐部。综合型区域体育俱乐部的建立为日本学生参加课外体育活动创造了良好条件。

2005 年在《体育振兴基本计划》实施 5 年后，针对学生体质下降的趋势，日本对该计划进行了部分修改，并把“抑制学生体力下降趋势，提高学生体质”作为其首要目标，表现了日本对增强学生体质的高度重视。为增强学生体质，日本中央教育审议会还提出了一系列具体要求^[12]。其中包括：开展提高学生体力的国民运动；普及应用大学和研究机关提高学生体力的研究成果；调查研究适合学生成长各阶段有效的运

动计划；创造适合学生兴趣的运动项目和运动环境；确保学生上课之前和课间的运动时间；积极有效地发挥教员和体育系的学生辅助体育课和体育运动部的作用；区域体育指导员要研究根据学生不同生长发育阶段的特点进行恰当的指导等等。把增强学生的体质，促进学生的身体健康放在了重要地位。

改革开放以来，我国颁布了《体育法》、《全民健身计划纲要》等一系列法律法规，加快了体育的法制化建设。然而，在这些法律法规中仍存在着宏观规定多，具体措施少，可操作性不强，以及重竞技体育、轻群众体育和学校体育的缺陷。借鉴日本的经验，尽快根据我国体育发展的实际情况修改体育法，切实落实全民健身计划纲要的各种目标，把提高青少年的体质健康作为体育事业的重要任务，并尝试学习日本建立综合型区域体育俱乐部的做法，把竞技体育、群众体育和学校体育有机结合起来，使三者之间协调平衡发展。

2.3 对策措施综合化

近年来日本学生的体质和运动能力呈下降趋势，其原因主要表现在社会环境和生活方式发生了改变；学生的监护人不重视学生的户外游玩和体育运动，学生活动的时间、空间和同伴减少；学校的教员运动经验不足，专职体育教员少，对学生的运动兴趣指导不够；学生偏食和睡眠不足等等。针对这种状况，日本提出了提高学生体质的 4 项综合对策^[11]：第 1，开展全国性的提高体力的宣传活动；第 2，培养和激发学生参加身体活动的动机；第 3，为学生在社区参加体育活动创造环境；第 4，学校加强提高体质研究和创新，并积极与社会和家庭相配合。

通过增强体质的宣传活动让国民认识到学生体力下降的现实，深刻理解体育活动的重要性。日本政府要求各地方政府及有关团体要开展有影响的活动，如“增强体质月”和“增强学生体质周”活动等。活动内容力求丰富多彩，生动形象。如在电视及其他宣传媒体上让有经验的运动员讲述体育的作用；利用学生喜欢的电视节目、漫画和明星的作用，向学生们展示快乐体育的经验与方法等。

培养和激发学生参加身体活动动机的对策主要通过以下两种途径实施。第 1，记录学生的户外体育活动，并根据记录情况给予奖励，即在休息日或放学后，如果学生积极参加户外体育活动，家长或老师就在“户外体育记录卡”上盖章，坚持不懈达到一定数量时，可以向学校申请奖励。第 2，为鼓励家长与学生一起参加体育活动提供参考计划和创造条件。由于学生与父母一起参加体育活动有利于学生坚持参加体育活

动,形成运动习惯。为此学校通过设立“亲子体育参观日”,地方公共团体通过设立“亲子体育日”等方式,鼓励家长与学生同场运动,激发学生参加体育活动的兴趣。

为学生在社区参加体育活动创造环境主要通过以下具体措施落实。第1,为学生提供体育活动场地设施。推进学校体育场地设施对外开放,启用企业闲置体育场所,在社区寻找能够方便学生课余时间参加体育活动的“体育交流广场”等。第2,完善体育场所和设施,使其体现人性化设计,吸引学生到运动场所来。同时安全管理体育活动场所,避免学生受伤,让家长和学生放心轻松游玩。第3,加强学生户外游玩的指导与保护。为了能够引导学生体验多种体育活动并拓展学生的爱好兴趣,建立稳定的体育指导体系,培养体育指导者,并提高其指导水平十分重要。同时,为了减少体育活动中的伤害事故,要拥有一定数量的体育救护员的志愿者,并加强志愿者的管理,为学生户外活动提供支持。第4,为学生提供体验在大自然中进行体育活动的机会。自然体验活动中,让学生能够感悟到人与大自然的和谐,培养学生的意志品质和挑战运动的激情。

学校加强提高学生体质研究和创新,积极与社会、家庭配合的具体要求有以下几点:第1,教师要利用课余时间加强提高学生体质方面的研究,同时与家庭配合研究如何培养学生在家庭生活中积极参加户外运动。第2,在学校要充分发挥多名教师指导和校外指导者的集体作用,积极组织学生参加多种体育活动。第3,打破学校之间以及学校与体育俱乐部之间的壁垒,多校之间运动部联合开展体育活动,或者学校与区域体育俱乐部联合开展体育活动,促进学生之间的交流,满足学生个性化的体育需求。除了以上对策外,日本还提出了研制“提高学生体质计划”,制定“体育健康手册”和改善不良生活习惯等措施。

日本增强学生体质的经验证明,增强学生体质健康是一个长期任务,需要做深入细致的工作,不是搞几次大活动、喊几句口号、出台几个文件就可以实现的事情。借鉴日本的先进经验,进一步加强我国社会、学校、家庭三者之间的紧密结合,使学校体育设施进一步向社会开放;出台一些更加具体、更加人性化、更加有激励,且可操作性强的具体措施,切实为学生积极参加体育活动创造条件,使他们在体育活动中体验快乐,在快乐中增强体质。

中日学生体质健康状况的比较表明,日本学生的指标数据优于我国同龄学生。这与日本在学生体质健

康方面采取行之有效的做法有着必然的联系。我国学生的体质健康状况令人担忧,引起了党中央、国务院的高度重视,目前实施的由亿万青少年参加的“阳光体育活动”正是我国提高学生体质健康水平的重要举措。只要我们坚持“健康第一”的指导思想,借鉴发达国家的先进经验,坚持不懈地实践和努力,就会在不远的将来扭转我国学生体质健康状况持续下降的局面。

参考文献:

- [1] 教育部关于2005年全国学生体质与健康调研结果公告[EB/OL]. 中国教育部网址: <http://www.moe.edu.cn/edoas/website18/info28348.htm>.
- [2] 张允平,胡虞志. 当代中日两国中小学生体格发育的对比研究[J]. 医学与社会, 2001, 14(1): 16-18.
- [3] 日本文部科学省平成17年度体力、运动能力调查结果[EB/OL]. 日本文部科学省网址: http://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/18/10/06100304.htm.
- [4] 董勤广. 中日学生身体五项指标的比较研究[J]. 哈尔滨体育学院学报, 2005, 23(2): 4-6.
- [5] 日本文部科学省平成12年度体力、运动能力调查结果[EB/OL]. 日本文部科学省网址: http://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/001data.htm.
- [6] 学校营养午餐法[EB/OL]. 日本文部科学省网址: http://www.mext.go.jp/b_menu/houan/main.htm.
- [7] “食育”基本法[EB/OL]. 日本文部科学省网址: http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/syokuiku/index.htm.
- [8] “食育”推进基本计划[EB/OL]. 日本文部科学省网址: http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/syokuiku/index.htm.
- [9] 伊藤尧,山田良树. 体育六法(2002)[M]. 东京:道和书院, 2002: 23, 106.
- [10] 崔颖波,赵广辉. 东京奥运会后的日本体育发展给我们的启示——兼论2008年北京奥运会后我国的体育方针[J]. 体育与科学, 2004, 25(4): 28-31.
- [11] 日本提高儿童体力的综合对策[EB/OL]. 文部科学省网址: http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/Chukyo0/toushin/021001.htm.
- [12] 抑制儿童体力下降趋势,提高其体力的目标[EB/OL]. 文部科学省网址: http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/Chukyo/Chukyo5/gaiyou/06073117/001.htm.

[编辑: 李寿荣]