

幼児・児童の健康づくりシステムの構築

～親子で楽しく!!いのっ子スポーツフェスタの企画～

○前橋 明〔早稲田大学人間科学学術院〕

松尾瑞穂〔早稲田大学大学院〕

key words : 高知県の町, 子ども, 親子, 生活リズム向上戦略, 健康づくりシステム

はじめに

われわれは、心身ともに健康で生き生きとした子どもたちの暮らしづくりのために、子どもたちの生活実態の全国調査を通して、子どもたちの抱える問題点を把握するとともに、各地の行政や保育・教育団体に、子どもたちの抱える生活課題や問題の改善策を提示して、問題改善に向けた具体的な取り組みを共同で計画・実践している。

本発表では、高知県吾川郡いの町の子どもたちの生活実態の把握から発展させてきた、子どもたちの健全育成と健康づくりのための「スポーツフェスタ」企画に至るまでの経緯を報告し、子どもたちの健康福祉上、今、必要とされている事柄を整理してみることにした。

方法

学力低下、体力低下が顕著となっている高知県の子どもの健康づくりのため、高知県全域の中から、教育委員会より推薦をいただいた保育園や幼稚園、小学校、中学校、高等学校の幼児 2086 名（保育園児 1657 名・幼稚園児 429 名）、児童 1991 名、生徒 2070（中学生 512 名・高校生 1558 名）の計 6147 名を対象に、生活実態調査を実施した。

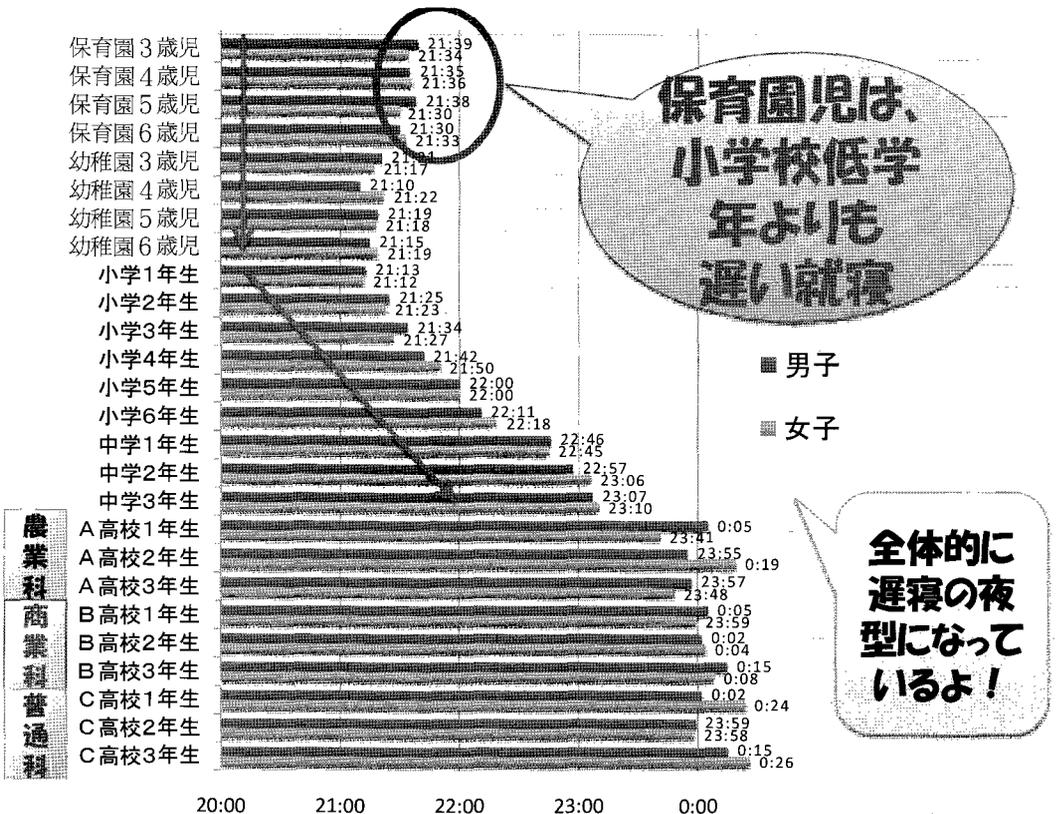


図1 就寝時刻

次いで、高知県内でも、高知市に隣接し、地域的にも南の市街地だけでなく、仁淀川の中流と下流域の東側に面した南北に長い地域で、北は四国山地である山間地域をも有し、高知県の中でも多様な地域から構成される地域として、いの町を取り上げた。

そして、子どもたちの生活実態から見えてくる課題を分析し、問題改善のための方策を、教育委員会と園や学校、地域との連携で立ち上げた体力向上プロジェクトチームで模索・検討した。その主な柱は、(1) 高知県の幼児・児童・生徒の生活実態把握と問題点の提示、(2) 高知県吾川郡いの町の幼児・児童・生徒の生活実態把握と問題点の提示、(3) いの町体力向上プロジェクトの立ち上げといの町の取り組み、(4) いのっ子スポーツフェスタの企画の4つであった。



結 果

1. 高知県の幼児・児童・生徒の生活実態把握と問題点の提示 (図1～図3, 表1)

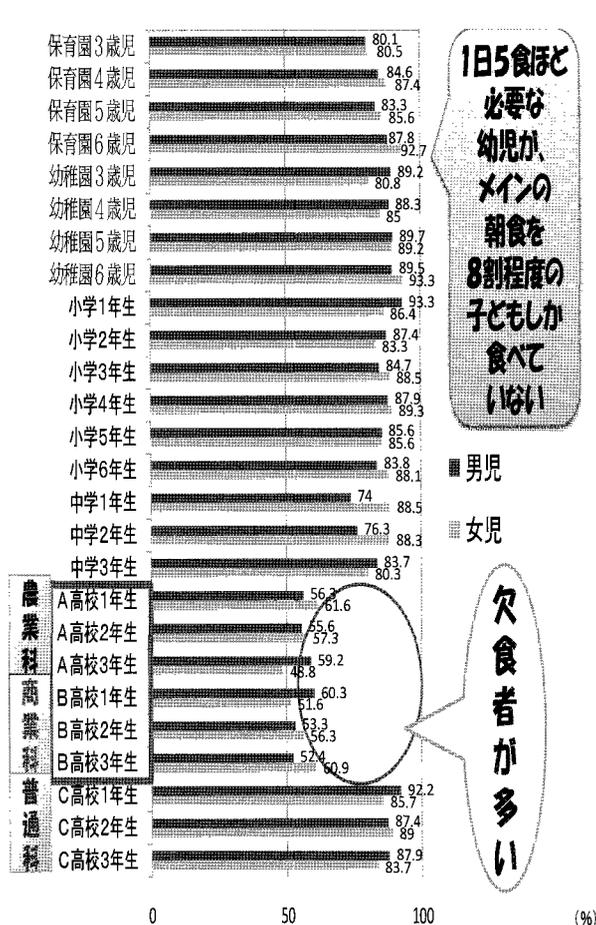


図2 毎朝、朝食を食べる子どもの人数割合

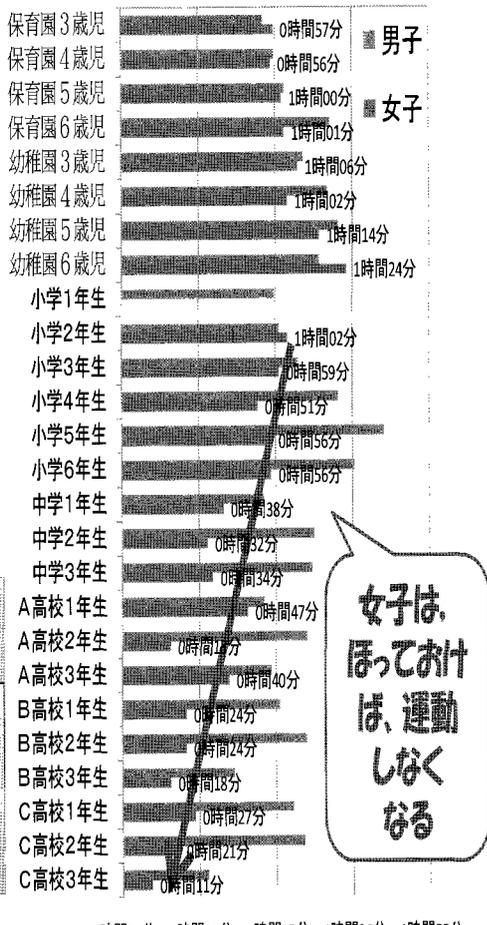


図3 戸外での運動時間

表1 子どもたちの朝のスタートの様子

対象	1位		6147名		
	男	女	男	女	
保育園 男867 女790	1歳	ねむい	8.9%	ねむい	18.8%
	2歳	物事が気になる	4.8%	ねむい	6.8%
	3歳	ねむい	14.4%	ねむい	10.7%
	4歳	ねむい	7.7%	ねむい	9.9%
	5歳	ねむい	12.7%	ねむい	8.5%
	6歳	ねむい	9.1%	ねむい	14.3%
幼稚園 男223 女206	4歳	きちんとしていられない	6.3%	ねむい	9.8%
	5歳	ねむい	6.4%	ねむい	8.5%
	6歳	ねむい・からだがだるい	10.5%	ねむい・物事に熱心になれない	6.7%
小学校 男989 女1002	1年生	からだがだるい	63.3%	からだがだるい	65.7%
	2年生	からだがだるい	62.4%	からだがだるい	61.8%
	3年生	からだがだるい	66.4%	からだがだるい	63.5%
	4年生	からだがだるい	55.9%	からだがだるい	43.4%
	5年生	あくびがでる	41.8%	あくびがでる	50.0%
	6年生	からだがだるい	46.6%	からだがだるい	46.3%
中学校 男280 女232	1年生	ねむい	57.1%	ねむい	55.7%
	2年生	ねむい	64.3%	ねむい	76.6%
	3年生	ねむい	68.6%	ねむい	75.0%
A高校 男185 女204	1年生	ねむい	71.9%	ねむい	81.4%
	2年生	ねむい	72.2%	ねむい	77.3%
	3年生	ねむい	73.5%	ねむい	81.4%
B高校 男163 女248	1年生	ねむい	70.0%	ねむい	77.2%
	2年生	ねむい	72.1%	ねむい	64.4%
	3年生	ねむい	61.9%	ねむい	72.5%
C高校 男373 女385	1年生	ねむい	66.7%	ねむい	76.5%
	2年生	ねむい	49.2%	ねむい	68.6%
	3年生	ねむい	67.7%	ねむい	67.4%

農業科
商業科
普通科

図4

食べて、動いて、よく寝よう！ いのっ子

1. 毎日食べよう。朝ごはん、朝ウンチをして、スクリーンとした1日の始まり。

①朝食は80%しか食べていない。排便は20%しかしていない。親子クッキングの会で、親子で楽しみながら、栄養アドバイス、料理のコツ、時間のやりくり等を学べるといいですね！

2. 午後の戸外あそび(放課後あそび)の充実

②車通園が88%。運動不足だから、1日の体温の高まりのピークは、午後3時～5時。この時間帯にしっかり遊びこんだ子は、学びが多く、夕食もしっかり食べ、心地よい睡眠となり、生活リズムが整います。心身のコンディションが良好になることにより、心も落ち着き、カーッとできることなく、情緒が安定します。

3. 親子体操・親子レクの奨励

③親子体操、親子レクリエーションを応援しよう。保育園では、登降園時に、保護者が子どもと少し遊んで帰る運動プログラムを展開してみてもいい！

4. 早めの夕食で、遅寝にならぬ健康なリズムづくり

④夕食の開始が遅い！7時過ぎが保育園で60%、幼稚園で40%。夕食の遅れが、就寝を遅らせ、起床・朝食の遅れへとつながります。実際、7時を過ぎたら、寝るのが10時すぎの確率が高くなります。買い物の工夫や調理を早める工夫などの提案が求められます。

6. 十分な睡眠の確保(幼児は少なくとも10時間以上)

⑥夜10時以降就寝が48%。慢性疲労になりそう。健康的なリズムから、2時間も遅くずれて生活しています。毎日、2時間の時差ほけ体験を無理にさせていることとなります。いつか、キレますよ。爆発しますよ、病気になるですよ！9時間30分睡眠を下回る幼児が60%。これじゃ、集中力・注意力を失うね！キレやすくなります。

5. テレビ・ビデオ視聴も忙、楽しい運動あそびの伝承

⑤家に帰ると、テレビ・ビデオ視聴が多い。テレビ・ビデオ視聴を控え、外で遊ぶ、運動のおもしろさ、爽快感、人と関わる集団あそびの楽しさの魅力を、幼児期から体験させ、感動体験をもたせていきます。いの町では、家に帰ってからのあそびで、主なあそび場「公園」が第3位(全国では第6位)となっています。子どもたちが楽しめる魅力ある公園づくりを、子どもたちももっとからだを動かしてくれそうです。

学校でも、体育授業の中で、毎回、5分間、体力づくりの運動を入れよう

7. 朝の陽光ゲット作戦

⑦朝の陽光ゲット作戦：夜は、テレビの光を浴びず寝て、日中は、光を入れて明るくすること。早起きの秘訣は、朝の陽光を部屋に入れること。



早稲田大学人間科学学術院 前橋 明 研究室
高知県の町教育委員会・体力向上プロジェクト

2. 高知県の町の子どもたちの生活実態と問題点の提示（図4）、および、いの町における取り組み

吾北中学校区の小学校では、家庭の理解と協力を得ながら、「しっかり食べよう朝ご飯（味噌汁キャンペーン）」「9時にはテレビを消しましょう」の取り組みを進めてきた。中学校でも、各家庭に協力してもらいながら、生徒自ら体温と睡眠・運動・食事のバランスについて調査や学習をし、一人ひとりの健康な生活リズムづくりに取り組んできたが、取り組みを進める中で、子どもたちの人間関係づくりの希薄さ、コミュニケーションをとる力の弱さがみられた。そこで、「親子ふれあい体操」を、中学校教育に取り入れる（代表：尾木文治郎教諭）ことで、幼児とのふれあいを通じて、命や家族の大切さ、友だちや他人・自分自身をいたわり、大切にす気持ちが生まれはしないか。幼児から素直さや優しさ、希望や夢をもらい、自分たちの健康的な生活リズムのあり方に気づいたり、考え直したりする機会にならないかと考え、1・2年生が、地域の幼児約40名と「ふれあい体操」を行った。

生徒の感想としては、「初めは、ぎこちなかったけど、いっしょに体操をしている間に、心が開けてきて、授業が始まって10分ほどすると、僕の膝の上に座ってくれるようになってうれしかったです。その一瞬、親になった気がして少しうれしかったです。いっしょに体操をしていて、まこと君が笑ってくれると、僕までうれしくなってきました。そして、別れる時、少し寂しさを感じました。」（2年男子）、「最初、泣いてしまうんじゃないかなって不安だったけど、みんなの笑顔で救われました。人とのふれあいは、心を和ませてくれる良いことだと改めて思いました。」「短い時間の中、みんなとふれあって、かわいい笑顔を見ることができて、すごく嬉しかったです。」（2年女子）等が寄せられた。

この様子をみた保育士や教員が、「中学生の情操教育にぴったり」「次世代の親となる子どもたちにぜひ経験してほしい」「思いやりやいたわりの気持ちが育ちそう」「いじめが少なくなるのではないかな」「子どもたちと地域がつながる」との感想もいただいた。

3. 親子で楽しく！いのっ子スポーツフェスタの企画：いのっ子「食べて、動いて、よく寝よう」キャラバン

主催	いの町教育委員会	いのっ子生活リズム・体力向上プロジェクト推進委員会
後援	いの町小中学校PTA連合会	いの町スポーツクラブ
日時	平成21年11月15日（日）9：30～15：50	
場所	いの町立伊野南小学校 体育館	
参加対象	幼児（4・5・6歳）とその保護者	100組
	小学生とその保護者	100組
	中学生・一般・指導者	



ま と め

学期に1回、幼児の活動時間に吾北地区の幼稚園・保育園の園児と中学生がいっしょに親子ふれあい体操を行ってきた。幼児と中学生の心と身体とのふれあいは、お互いの動きづくりや体力づくり、人間関係づくり、地域づくりとなり、また、中学生が大人としての母性・父性を育てることができ、とてもよい機会となっている。子どもたちの中に、あそびのリーダーを育成することや、親子で参加するスポーツ行事を企画することで、家族のコミュニケーションづくりに役立つだけでなく、やがて地域における子どもたち同士のより良い人間関係づくり、仲間づくりもでき、誰もが安全で安心できる社会づくりに寄与していける。現在、外で遊ぶ小学生が増えたり、高校生の中には、無欠席で、朝練から夕方まで、授業中は寝ない生徒も出てきた。さらに、小学校2年生が「中学生に紙芝居を見せたい」という気持ちを実践につながった。親子あそびに、中学生が自発的に参加するといううれしいニュースも出はじめた。

本研究は、平成21年度科学研究費（基盤研究（A）20240065、研究代表者 前橋 明）の助成をいただいで行われた。

日本レジャー・レクリエーション学会 第39回学会大会 ポスター発表演題

■会場：B501教室

ポスター会場オープン時間 10:30～14:00

質疑応答（発表者配置時間） 11:10～12:00

- | | |
|--|---|
| <p>P-1 ライフスタイルに根ざしたコミュニケーションネットワーク構築に向けた基礎研究
～GISを用いた流山市民の生活行動分析～
○林 香織〔江戸川大学〕
△土屋 薫〔江戸川大学〕</p> | <p>P-10 高齢者における主体的なレクリエーション活動のあり方
～バーン・ゴルフ愛好者の生活習慣調査及びグループインタビューから～
○古泉 一久〔淑徳大学〕
△西田 俊夫〔淑徳大学〕
△横内 靖典〔城西大学〕</p> |
| <p>P-2 地域にあるものを活かした遊びと学びの場づくり
～谷根干地域におけるワークショップ開発とまちづくりを通して～
○石幡 愛〔東京大学大学院〕</p> | <p>P-11 キンボールの運動強度について
○大橋 信行〔東京経営短期大学〕
佐久間 康〔東京経営短期大学〕
浜野 学〔芝浦工業大学〕
黒川 道子〔国際武道大学〕
黒川 貞生〔明治学院大学〕</p> |
| <p>P-3 動的なあそびの基礎となる幼児の運動能力特性とその個人差について
○渡邊 真也〔(財)身体教育医学研究所〕
岡田 真平〔(財)身体教育医学研究所〕
上岡 洋晴〔東京農業大学地域環境科学部〕
柳沢 登美〔東御市健康福祉部〕
塩崎 和男〔東御市健康福祉部〕
岩田 広子〔東御市健康福祉部〕
岩下 由美〔東御市健康福祉部〕</p> | <p>P-12 複数大学による野外実習に関する意識調査
～合同開催に向けて～
○佐久間 康〔東京経営短期大学〕
△大橋 信行〔東京経営短期大学〕
田代 浩二〔NPO 法人体験学習研究会〕
内田 英二〔大正大学〕</p> |
| <p>P-4 レクリエーション教育における授業効果
～宿泊研修後の意識変化を通して～
○茅野 宏明〔武庫川女子大学〕
長岡 雅美〔武庫川女子大学〕
松尾 純子〔武庫川女子大学〕</p> | <p>P-13 米軍占領下におけるレクリエーションについて
○加藤 幸真〔日本大学大学院〕
内藤 真人〔日本大学大学院〕
澤村 博〔日本大学〕</p> |
| <p>P-5 大正期から昭和初期の阪急・阪神沿線における遊覧書
○田島 栄文〔甲子園短期大学〕</p> | <p>P-14 M社スポーツキャンプにおける児童・保護者・主催者の意識調査
○内藤 真人〔日本大学大学院〕
加藤 幸真〔日本大学大学院〕
澤村 博〔日本大学〕</p> |
| <p>P-6 レジャー・アセスメントにおける“コンストレイント調整力”概念の有効性の検討
佐橋 由美〔大阪樟蔭女子大学〕</p> | <p>P-15 日本厚生協会の機関誌「厚生の日」にみる活動に関する研究
○山本 知美〔日本大学文理学部〕
△加藤 幸真〔日本大学大学院〕
△澤村 博〔日本大学〕</p> |
| <p>P-7 「エンデュランス・スポーツの実践感覚に関する一考察」
～広島県西部のトライアスリートの事例から～
○浜田 雄介〔広島市立大学大学院〕
迫 俊道〔大阪商業大学〕
服部 宏治〔広島国際大学〕</p> | <p>P-16 大学生の環境意識に関する研究
○種石 宗自〔日本大学文理学部〕
△加藤 幸真〔日本大学大学院〕
△澤村 博〔日本大学〕</p> |
| <p>P-8 「住育」が生み出す地域主体の連鎖による、ここちよい環境（まち）づくり
○藤井 廣男〔榊チームネット〕
△甲斐 徹郎〔榊チームネット代表〕</p> | |
| <p>P-9 人生の最期を豊かに過ごす余暇支援をめざして
～患者と家族と共に過ごす余暇生活への支援～
○今井 悦子〔(医) 社団慶成会青梅慶友病院〕
草壁 孝治〔(医) 社団慶成会青梅慶友病院〕
四垂 美保〔(医) 社団慶成会青梅慶友病院〕</p> | <p>○印は、発表者
△印は、非学会員発表による共同研究者の正会員</p> |