

國學院大學學術情報リポジトリ

〔研究ノート〕 地域の子どもと保護者を対象とした健康増進のための望ましい教育的活動プログラムの検討：

子どもの運動・身体活動に着目した健康教室の実践をもとに

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 公開日: 2023-02-06 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 川田, 裕樹, 前田, 恵里, 望月, 崇博, 田村, 奈津子, 本木, 隆規, 宮田, 市郎 メールアドレス: 所属:
URL	https://doi.org/10.57529/00001400

〔研究ノート〕

地域の子どもと保護者を対象とした健康増進の ための望ましい教育的活動プログラムの検討

—子どもの運動・身体活動に着目した健康教室の実践をもとに—

川田 裕樹 前田 恵里 望月 崇博
田村 奈津子 本木 隆規 宮田 市郎

【要旨】

子どもの健康増進のための望ましい教育的活動プログラムを検討するうえでの基礎資料とすることを目的に、我々が地域の子どもとその保護者を対象に開催した『親子で参加！子ども健康教室 ～運動遊びで、生活習慣について考えよう～』について、その概要を報告するとともに、アンケート調査によって得られた参加者の要望や学びについてまとめた。1回目には2組4名であった参加者が2回目には14組35名と大幅に増えた要因としては、対象とした地域の範囲を広げたことや、周知するためのチラシを地域の全ての小中学生の人数分、小中学校に配布したことなどが考えられた。また、実施した内容については、ほとんどの保護者が親子で一緒に運動することに対して特に好意的に捉えていたことがうかがえた。多くの保護者は子どもの運動習慣や体力に関心を持っている一方、親子で一緒に体を動かす機会が少ないことや、親子でどのようにして一緒に運動遊びを行えばよいかわからない者が多数いることが予想されたことから、我々が実施した教育的活動プログラムは親子で健康について学びながら、保護者が子どもと運動遊びを一緒に楽しむ方法やきっかけを与える場となったのではないかと考えられた。子どもは多くの生活習慣を自分で決めることができないことから、保護者をも含めた健康教育が不可欠である。親子で健康について学習したり親子一緒に運動を楽しんだりできるような教育的活動プログラムの、望ましい開催方法や内容、あり方について、さらに情報や知見を蓄積していくことが重要であると考えられた。

【キーワード】

小児 親子 健康教室 運動 生活習慣

I. はじめに

現代の子どもは、食生活・食育、あそび・身体活動、心の健康などの多くの問題を抱えており¹⁾、これら子どもの健康問題は、急激な少子高齢化、核家族化、共働き家庭の増加や、子どもの遊ぶ時間・空間・仲間といった「三間」の減少²⁻³⁾など、保護者の子育てや子ども自身の環境の変化に大きく影響を受けているものと考えられる。このような現状において、子どもの健康問

題に対処し健康の保持増進を図るための取り組みとして、肥満の子どもを対象とした「肥満教室」⁴⁻¹⁵⁾や、親子を対象とした自由申込型の運動プログラム¹⁶⁻¹⁸⁾、あるいは子どもの生活習慣に大きく影響すると考えられる母親を対象とした健康教室¹⁹⁾など、1日限りのものから数日間にわたって行われるものまで、様々な内容・形態の教育的活動プログラム（以下、「健康教室」とする）について報告がされてきた。しかしながら、これまでの報告の多くは健康教室による介入効果を検討したもの^{4, 13, 15, 19)}や、健康教室の参加者を測定・調査対象として生活習慣病予備軍の判定基準の妥当性を検証したり¹²⁾肥満の程度と家庭環境や生活習慣との関連を検討したり⁷⁾するなど、健康教室そのものとは別の何かを明らかにしようとしたものが多く、健康教室をどのような開催内容で実施したかや、子どもや保護者が健康についてどのような悩みを持って参加していたかについて詳しく述べられている報告はそれほど多くない。さらに、健康教室を開催するにあたってどのように参加者を募ったかなど、開催方法のノウハウについて報告したものはほとんどみられない。

一方、我々は「慈恵医大・國學院・帝京科学3研究室共同事業 小児健康サポート検討会（代表者：宮田市郎（東京慈恵会医科大学小児科学講座 教授））」という研究会を設立し、子どもの健康の保持増進や、肥満小児の生活習慣改善、そのための保護者への望ましい支援・介入方法についての研究を進めるとともに、その実践方法について議論している。その一環として、小中学生およびその保護者を対象とした健康教室『親子で参加！子ども健康教室 ～運動遊びで、生活習慣について考えよう～』を2019年3月および10月の計2回開催し、子どもと保護者の双方に対して特に運動面を中心に据えながら、健康についてのより良い教育的活動を行おうと試みている。しかし、健康教室の実施内容や広報の仕方、望ましい開催曜日・時間といった開催方法のノウハウについての参考資料が少ないために、自治体や周囲の研究者に問い合わせなどの情報収集を行いつつも、手探りで検討している現状がある。

そこで本稿では、子どもの健康の保持増進を目的とした親子対象の健康教室を開催するにあたって、その参考資料となるよう、我々が開催した2019年10月6日の健康教室において、広報の方法やそれによってどのような健康の悩みをもった家族が参加したのかなど、その概要を報告することとした。そしてさらに、参加者が今回の健康教室を受講してどのような感想を持ったのかなどについてまとめることで、親子を対象とした健康教室の望ましい開催方法や内容について検討することとした。

Ⅱ. 実施の経緯と広報の方法について

第1回目の健康教室『親子で参加！子ども健康教室 ～運動遊びで、生活習慣について考えよう～』（以下、「第1回健康教室」とする）は、2019年3月2日（土）に狛江市の小中学生およびその保護者を対象に参加費無料で14時00分～16時00分を実施した。実施に際して、狛江市の共催を得るとともに狛江市の広報誌「広報こまえ（平成31年2月15日号（1264号）」²⁰⁾にて周知を図っ

た。また、狛江市の小中学校の校長宛に依頼文とチラシを郵送し、肥満（肥満度20%以上）や運動不足など、生活習慣（運動・食事等）に問題を抱えていそうな児童生徒に対して養護教諭もしくは担任を経由して配布やお声かけを依頼した。しかしながら健康教室当日は参加者を2組4名しか招集することができなかった。

そこで第2回目の健康教室では、狛江市のみならず調布市の小中学生とその保護者にも対象を広げ、『第2回 親子で参加！子ども健康教室 ～運動遊びで、生活習慣について考えよう～』（以下、「第2回健康教室」とする）を2019年10月6日（日）10時30分～12時30分に参加費無料で開催した。なお、第1回肥満教室、第2回健康教室とも、開催場所は東京慈恵会医科大学国領キャンパスであった。また、どちらの健康教室も肥満度20%以上の肥満小児とその保護者を中心的な対象としつつも、肥満小児に限定することでかえって肥満を呈する子どもが参加しづらくなってしまいう可能性があること、また、肥満・生活習慣病の予防や健康教育の推進のためには対象を肥満小児に限定すべきでないと考えたことから、実施内容は後述のとおり、肥満の有無にかかわらず参加できるものとした。

第2回健康教室開催にあたり、第1回健康教室での反省点を踏まえて以下のとおり広報の方法を修正した。

- ①狛江市の共催のみならず調布市および調布市教育委員会の後援の認可を得た。
- ②狛江市の広報誌「広報こまえ（令和元年9月1日号（1277号））」²¹⁾に加えて、調布市の広報誌「市報ちょうふ（令和元年9月5日号（No.1638））」²²⁾に今回の健康教室の概要を掲載し、周知した。
- ③狛江市の小学校6校（児童3518名）、中学校4校（生徒1286名）²³⁾、および調布市の小学校20校（児童11068名）、中学校8校（生徒4007名）²⁴⁾の全児童生徒にチラシ（図1）を配布できるよう、予備も含めて21000部のチラシを準備した。そして、開催日のおおよそ3～4週間前に、狛江市および調布市の全小中学校の校長宛に依頼文とチラシ1部を郵送するとともに、養護教諭宛に全児童生徒分のチラシを配送し、文書にて児童生徒全員に配布するよう依頼した。チラシの配布にあたっては、事前に教育委員会に許可を取り、学年ごと、あるいは学級ごとの人数分のチラシを束ねて、学校での配布の手間を軽減するよう配慮した。
- ④今回の健康教室の概要を、会場である東京慈恵会医科大学国領キャンパスの近隣のいくつかの小児科のクリニックに周知するとともに、チラシを置いてもらうよう依頼した。
- ⑤第1回健康教室では当日自由参加であったのに対し、第2回健康教室では事前申し込み制とした。それにともない、申込受付および問い合わせ対応のための事務局を民間の業者に委託した。
- ⑥第2回健康教室の内容に興味のある養護教諭も参加できるようにするため、各学校の養護教諭へ郵送した手紙において、養護教諭の参加も促した。

なお、第2回健康教室開催にあたり、狛江市および調布市以外の、東京慈恵会医科大学国領キャン

参加
無料

第2回 親子で参加！ 子ども健康教室

主催：慈恵医大・国学院・帝京科学 3研究室共同事業 小児健康サポート検討会
共催：柏江市
後援：調布市、調布市教育委員会

●日時 2019年10月6日(日) 10:30-12:30
●場所 東京慈恵会医科大学 国領キャンパス
看護学科 大講堂

動きやすい服装と靴にてお越し下さい

持ち物は、水分補給用の飲み物、フェイスタオル、筆記用具をお持ちください

運動遊び 親子でカラダを動かそう

カラダを動かす楽しさを、親子で体感しましょう

子どもの生活と運動

子ども向けのイベントもあるよ

遊びや学業を含んだ運動習慣の作り方、子どもと一緒に楽しみ取りくめる生活習慣の整え方
など、小児科専門医・臨床心理士・健康運動指導士、ご自身の専門家と一緒に考えてみませんか？
養護教諭の先生方など、学校関係者からのご相談も可能です。

ご相談をご希望の方はセミナー参加申し込み時にお知らせください。

講師 東京慈恵会医科大学 小児科医 宮田 市郎、田村奈津子
臨床心理士 前田 恵里

帝京科学大学教育人間科学部こども学科 講師 望月 崇博
国学院大学人間科学研究部健康体育学科 准教授 健康運動指導士 川田 裕嗣

* 講師は当日変更となる可能性がおります

個別相談

12:00-

11:20-12:00

レクチャー

11:20-12:00

図1. 第2回健康教室のチラシ

参加申込方法

おてはまるもの○と、空欄に必要事項をご記入ください

大入・子ども	お名前	お子様のご記入ください 性別・学年	学校関係の方は学校名
大人			
大人			
子ども		男・女	
子ども		男・女	
ご住所	市	区	TEL

個別相談をご希望ですか？
お希望の都合上、ご希望の研修全編にご対応ができません場合がございます
何卒ご了承ください

はい
いいえ
どちらかに○をつけてください
どちらかに○をつけてください

会場のご案内

東京慈恵会医科大学
国領キャンパス
看護学科 大講堂

国領駅 徒歩13分
狛江駅よりバス乗車 慈恵第三病院前下車
横所歩道前にある小さな校門を通過し、
すぐ左手の建物の1階右手が講堂です

東京都江崎市和歌本町4-11-1

親子で参加！子ども健康教室 事務局
TEL:0120-446-870
FAX:0120-652-215
 平日10時～17時まで
 24時間受付、平日以外は翌営業日対応
 健康教室に参加をご希望の方は、FAX・お電話・E-mailにてお申し込み下さい
 申込切は 10月4日（金曜日）17:00 です

メールでのお申し込みはこちらへ forum@yumac.co.jp

ンパスの近隣の自治体まで対象を広げるために、川崎市も対象とすることを検討した。しかしながら、川崎市へ問い合わせたところ、我々が川崎市内の活動団体ではなく実施会場も川崎市内ではないため、川崎市の後援の認可を得ることができないことが判明した。そのため、川崎市内の小中学生への周知は困難であったことから、第2回健康教室の対象は狛江市と調布市の2つの自治体のみとすることとした。

Ⅲ. 第2回健康教室の実施概要

第2回健康教室の概要を表1に示す。参加者が10時30分に東京慈恵会医科大学国領キャンパス看護学科大講堂に集合した後、まず『開会の挨拶』にて今回の健康教室の意義や流れを説明した。その後引き続き、大講堂にて『親子での運動遊び「親子で一緒に体を動かそう」』を行った。この活動では親子での触れ合いを重視した「体ほぐしの運動」²⁵⁻²⁶⁾の要素を取り入れた運動遊びを、クールダウンも含めて10種類、強度や難易度が概ね易しいものから少しずつ上がるように配列して進めた。

『親子での運動遊び』以降は、保護者と子どもとで分かれて、保護者は教室で『講義「子どもの健康について学ぼう！』』、『講義「運動について学ぼう」』に、子どもは大講堂で『ワーク「生活習慣を振り返ろう」』、『運動遊び「運動の気持ちよさ・心地よさを味わおう」』に参加した。保護者向けの『講義「子どもの健康について学ぼう！』』では、子どもの成長（成長曲線、肥満度曲線）や生活環境（食習慣、生活リズム）などについての説明を行った。また、『講義「運動について学ぼう」』では、運動はなぜ健康によいのかや、子どもにとって運動習慣を身につけることがなぜ大切なのかについて解説するとともに、身体活動を増やしたり座位時間を減らしたりするためのコツについてアドバイスなどを行った。子ども向けの『ワーク「生活習慣を振り返ろう」』では、数名のスタッフ（実施担当者および学生スタッフ3名）が付き添いながら普段どれくらいの時間体を動かしているかなどについてワークシートを用いて振り返らせるとともに、日本スポーツ協会 アクティブ・チャイルド・プログラムのホームページ²⁷⁾に掲載されている動画を視聴させ、運動遊びやお手伝いなど、体を動かすことの大切さを伝えた。『運動遊び「運動の気持ち

表1. 第2回健康教室の概要

時間	実施内容	
5分	開会の挨拶－健康教室の意義について－（宮田市郎）	
20分	親子での運動遊び「親子で一緒に体を動かそう」（望月崇博）	
	保護者	子ども
20分	【講義①】 子どもの健康について学ぼう！（宮田市郎）	【ワーク】 生活習慣を振り返ろう（前田恵里, 川田裕樹）
20分	【講義②】 運動について学ぼう（川田裕樹）	【運動遊び】 運動の気持ちよさ・心地よさを味わおう（望月崇博）
20分	まとめ（宮田市郎）、質疑応答、アンケート記入	
25分	自由参加：個別相談会（宮田市郎, 田村奈津子, 前田恵里, 川田裕樹）、体組成測定	

（ ）内は実施担当者氏名

ちよさ・心地よさを味わおう』では、子ども2人ペアでの運動遊び、および全員で活動する運動遊びを、クールダウンも含めて計6種類実施した。この活動においても「体ほぐしの運動」²⁵⁻²⁶⁾の要素を取り入れた運動遊びを行うことで、運動の得意・不得意にかかわらず体を動かすことの気持ちよさ、心地よさ、楽しさを味わわせることを重視した。

最後の『まとめ、質疑応答』および『個別相談会、体組成測定』では、教室にて今回の健康教室の内容について簡単に振り返り返らせるとともに、希望者に対して身長と体成分分析装置InBody470(InBody Japan Inc.)による体組成の測定、および小児科医師(宮田市郎、田村奈津子)、臨床心理士(前田恵里)、健康運動指導士(川田裕樹)による個別相談会を行った。

Ⅳ. 第2回健康教室教室参加者の概要および終了時のアンケート調査

A. 第2回健康教室および個別相談会への参加人数

第2回健康教室の参加者は14組35名(保護者17名、子ども18名)であった。14組のうち、狛江市在住の参加者は1組(保護者1名、子ども2名)、調布市在住の参加者は13組(保護者16名、子ども16名)であった。子どもの参加者は、未就学児が2名、小学校1年生が5名、小学校2年生が5名、小学校3年生が2名、小学校4年生が2名、小学校5年生が1名、小学校6年生が1名であった。中学生の参加はなかった。2名以上のきょうだいで参加した家族は3組であり、未就学児の2名はいずれも小学生のきょうだいと一緒に参加していた。保護者は夫婦など、複数名で参加した者が3組であった。父親の参加は3名、母親の参加は14名であった。

個別相談会では、小児科医師への相談が2組、臨床心理士への相談が3組、健康運動指導士への相談が3組であった。なお、養護教諭の参加は、狛江市、調布市ともになかった。

B. 第2回健康教室参加者に対するアンケート調査

(1) 参加した保護者および子どもの年齢および形態について

第2回健康教室の全体での活動終了時に、保護者に対して無記名式のアンケートを実施した。倫理的配慮のために、アンケートの実施に先立って趣旨および、同意できない場合は回答する必要のないことを口頭で説明した。また、アンケートの末尾に、得られたデータの使用用途や、データの提供は任意であること、また個人情報が公開されないことを記載した。さらに、研究データの使用に関する同意について、可否を「1. 許可する」「2. 許可しない」の2件法で選択させ、「1. 許可する」を選択したもののみを研究への使用について同意したとみなすこととした。その結果、研究での使用に関する同意を得られたのは13組の家族であった。この13組の結果を以下に述べる。なお、保護者が2名参加していた家族については、いずれか1名にアンケートに回答させた。回答者は父親が2名、母親が11名であった(保護者13名の平均年齢: 41.7 ± 3.9 歳(35~49歳))。1組の家族の結果については、アンケートへの回答はされていたものの、研究へのデータの使用に関する同意について「1. 許可する」「2. 許可しない」のどちらにも記載

がなかったため、今回の結果には含めなかった。また、いくつかの回答について、記入漏れなどの不備があったものは集計に含めなかった。

アンケートに身長と体重の両方について回答があった保護者11名（男性1名、女性10名）についてBMIを求めたところ、平均 20.4 ± 3.9 であり、BMI18.5未満のやせの者は5名、BMI25.0以上の肥満の者は2名であった（ともに全て女性）。一方、その子ども15名（男児5名、女児10名）について、アンケートに記載の年齢（平均 8.1 ± 1.5 歳）、身長（平均 130.3 ± 10.0 cm）、体重（平均 28.7 ± 8.5 kg）の値から肥満度²⁸⁻²⁹⁾を算出したところ、平均肥満度は $-0.46 \pm 14.7\%$ であり、やせ（肥満度20%未満）の者は1名、軽度肥満（肥満度20%以上30%未満）の者は1名、中等度肥満（肥満度30%以上50%未満）の者は1名であった。高度肥満（肥満度50%以上）の者はいなかった。

（2）健康教室の開催希望日時、情報入手、参加理由について

『今回のような健康教室が開催された場合、最も参加しやすいものは次のうちどれですか。（1つのみ選択）』という設問について、「1. 土曜日午前」「2. 土曜日午後」「3. 日曜日午前」「4. 日曜日午後」「5. 祝日午前」「6. 祝日午後」から回答させたところ、「1. 土曜日午前」と回答したのは1組、「2. 土曜日午後」と回答したのは1組、「3. 日曜日午前」と回答したのは9組、「5. 祝日午前」と回答したのは1組であった。「4. 日曜日午後」「6. 祝日午後」と回答した家族はいなかった。開催にあたり、土日祝日のどの曜日・時間に健康教室を開催すれば多くの参加者が集まるのかが不明であったが、今回の結果より、日曜日の午前中を希望する家族が多いことがうかがえた。しかしながら、今回の第2回健康教室の開催日時が日曜日の午前中であったために、今回希望に沿った家族が参加しただけなのかもしれない、他の曜日あるいは時間であれば、もっと多くの参加者がいた可能性も否定できない。また、開催する季節や学校行事などとの兼ね合いもあると考えられることから、健康教室を開催するには今後さらに開催日時を検討する必要があると思われた。

『本日の健康教室をどこで知りましたか。（複数回答可）』という設問について、「1. 自治体の広報誌」「2. 小・中学校で配布されたチラシ」「3. 医師からの紹介」「4. 担任の先生からの紹介」「5. 養護教諭の先生からの紹介」「6. 担任・養護教諭以外の学校の先生から紹介」「7. 知人からの紹介」「8. その他」から回答させたところ、「1. 自治体の広報誌」が1組、「2. 小・中学校で配布されたチラシ」が13組全員であった。それ以外の回答はなかった。前回開催した健康教室において参加した家族は2組のみであったことを踏まえると、今回参加者を増やすことができた要因としては、対象を粕江市だけでなく調布市にまで広げたことに加え、粕江市・調布市の全ての小中学校に児童生徒の人数分、チラシを配布したことが大きかったものと考えられた。全児童生徒分のチラシを配布することは、チラシの印刷費や小中学校への郵送費がかかるうえに、学校ごと、学年ごとに梱包する作業などの労力が大きくかかるが、その効果は大きいことが示唆された。

『本日の健康教室に参加した理由は何ですか。（複数回答可）』という設問について、「1. お子

様が本日の教室に参加したいと言ったから」「2. 健康について学べそうと思ったから」「3. 親子で楽しく運動できる機会となるから」「4. お子様の健康や生活習慣に不安や悩みがあるから」「5. 他の人に勧められたから」「6. 医師・臨床心理士・健康運動指導士への健康相談ができるから」「7. その他」から回答させたところ、「1. お子様为本日の教室に参加したいと言ったから」と選択したのは3組、「2. 健康について学べそうと思ったから」を選択したのは9組、「3. 親子で楽しく運動できる機会となるから」が10組、「4. お子様の健康や生活習慣に不安や悩みがあるから」が3組、「5. 他の人に勧められたから」が0組、「6. 医師・臨床心理士・健康運動指導士への健康相談ができるから」が1組、「7. その他」が1組であった。この結果より、健康について学べることと親子で運動できることが、大半の参加者にとって今回の健康教室に参加する動機となっていたことが明らかとなった。一方で、今回は中学生の参加者が一人もいなかったことを鑑みると、健康について学べることと親子で運動できることを中心的な内容に添えた今回の健康教室は、中学生を対象とした場合には内容が不十分であったのかもしれない。すなわち、中学生くらいの年齢になってくると、このような健康教室に参加することに対して恥ずかしかったり億劫になったりすることや、今回の第2回健康教室の「親子での運動」という内容が中学生には参加しづらいものであった可能性も考えられる。したがって、中学生をも対象とするのであれば、内容を中学生にも参加しやすいものにするなどの工夫が必要であることがうかがえた。

（3）第2回健康教室への参加による保護者の学びについて

『本日の健康教室でお子様の健康について学ぶことができましたか。（1つのみ選択）』という設問において、「1. 全く学べなかった」「2. ほとんど学べなかった」「3. どちらかといえば学べなかった」「4. どちらともいえない」「5. どちらかといえば学べた」「6. かなり学べた」「7. とても学べた」から選択させたところ、「5. どちらかといえば学べた」と回答したのは3組、「6. かなり学べた」と回答したのは7組、「7. とても学べた」と回答したのは2組であった。それら以外の回答はなかった。

また、『本日の健康教室のご感想をお聞かせください。』という設問において自由記述で回答させたところ、「大変勉強になりました。幼児の頃はスキンシップを取ったり一緒に遊んだりしていましたが、小学生になりその時間が減っていた事に気が付きました。親子の運動の時間を大切にしたいと思います。」「とても勉強になりました。家での生活に子どもと一緒にやる運動をもっと取り入れたいと思います。ありがとうございました。」「運動の大切さについての意識が高まったと思います。」「初めて参加しました。子どもの健康が気になり今回のお話を参考に、運動させていきたいと思います。」「子どもと一緒に体を動かしたのが久しぶりで楽しかったですし、簡単なプログラムですが、思いの外暑くなりこういう簡単なことでも運動になるので、家でも行いやすいと思った。」（以上、原文のまま）など、参加者の大半が運動面について、今回の第2回健康教室の内容が参考になったとの記述がされていた。よって、今回我々が実施した、子どもの運動・身体活動に着目した第2回健康教室は、ほぼ全員の参加者にとってニーズとも適合しており、有

益だと捉えてもらうことができていたものと考えられた。

V. おわりに

以上、我々が行った第2回健康教室の概要について、広報の方法から実施内容までを述べるとともに、参加者に対して行ったアンケート調査の結果をまとめた。今回のアンケート調査によると、参加理由について13組中10組もの保護者が「親子で楽しく運動できる機会となるから」を選択しており、さらに自由記述による感想においても『親子での運動遊び』についての記述が多かったことは特筆すべき点であろう。4～11歳の子を持つ保護者を対象とした笹川スポーツ財団の調査³⁰⁾によると、『子どもが今の時期に勉強をすることは重要だと思う』という設問（n=1565）では、「あてはまる」と回答したのは47.5%、「まああてはまる」と回答したのは39.4%で、合わせて86.9%であったのに対し、『子どもが今の時期に運動・スポーツをすることは重要だと思う』という設問（n=1564）に対して「あてはまる」と回答したのは68.3%、「まああてはまる」と回答したのは28.2%と、合わせて96.5%にもものほり、未就学児～小学生年代の保護者は勉強に比べて運動・スポーツをより重要視していること、また、『あなたは、お子様が運動・スポーツをすること（はじめること）に何を期待していますか』という設問（n=1567）では「体力をつける」を選択した保護者が最も多く、77.3%であったことが報告されている。一方で、『調査をお願いしたお子様は、あなたご自身を含めご家族と普段、運動・スポーツ・運動あそびをしていますか』という設問（n=1570）において、「よくしている」と回答したのは13.2%のみであり、「時々している」は46.4%であるものの、「ほとんどしていない」が30.4%、「まったくしていない」が9.9%と、両者を合わせて約4割が家族と運動・スポーツ・運動あそびを行っていないという結果が示されている。これらの結果より、多くの保護者は子どもが運動・スポーツをすることの重要性を強く認識しており、その理由として我が子の体力、すなわち健康面を第一に挙げているものの、子どもと一緒に体を動かす保護者は決して多いとは言えない現状がうかがえる。つまり、小学生の子どもを持つ一般的な家庭では、公園などで子どもが運動している際に保護者は付き添い、傍らでその様子を見守っているようなケースは多いものの、親子で一緒になって体を動かして遊ぶ家庭は少ないのかもしれない。既に述べた今回のアンケートにおける自由記述欄の「… こういう簡単なことでも運動になるので、家でも行いやすい…」という回答からは、保護者が子どもとの運動遊びの仕方がわからなかったり、一緒に遊ぶ機会をつくれないままだったりしていることが推察され、今回我々が実施した第2回健康教室のプログラムは、多くの保護者が興味・関心を持つ「子どもの運動・体力・健康」についての情報を提供するとともに、子どもと運動遊びを楽しむ方法やきっかけを与える場となったのではないかと考えられた。

平成22年の日本学術会議 健康・生活科学委員会 子どもの健康分科会の報告書³¹⁾によると、子どもの外遊びの減少や運動不足に対して、外遊びの方法を教える大人の存在が重要であることや、幼児や小学生は親子や友達と戸外での運動遊び、運動・スポーツ活動を行うこと、また、このた

めの社会的ネットワークと地域活動強化のために、自治体ならびに地域の医療機関や保護者との間で子どもの健康に関する情報を共有し、共通理解を深めることなどが課題・提案として挙げられている。特に子どもは多くの生活習慣を自分で決めることができないことから、保護者を含めた生活習慣の再構築が必要であること³²⁾や、小児肥満の予防・解消のための生活指導は、親の養育態度を考慮した対応が必要だと指摘されていること³³⁾、親の運動嗜好と子どもの体力は関連することか報告されていること³⁴⁾などからも、今回の健康教室のような、親子で健康について学習したり親子一緒に運動を楽しんだりする機会はますます重要になっていくであろう。したがって、今後このような健康教室の望ましい開催方法や内容、あり方について、さらに情報や知見を蓄積していくことが望まれる。

利益相反

本研究において、利益相反に相当する事項はない。

謝辞

第1回健康教室および第2回健康教室に参加いただきましたご家族の皆様、および我々の健康教室開催にご協力いただきました泊江市福祉保健部健康推進課、調布市福祉健康部健康推進課、調布市教育委員会教育部教育総務課の担当者様に深謝申し上げます。

付記

本研究は科学研究費補助金 若手研究（B）（研究代表者：川田裕樹、課題番号 17K13251）の助成を受けて実施した。

引用・参考文献

- 1) 小林章雄. 現代社会の子どもの不健康, 社会格差, 学校保健の課題. 学術の動向, (2010), 15, 75-81.
- 2) 中央教育審議会. 子どもの体力向上のための総合的な方策について（答申）. (2002), 文部科学省ウェブサイト. http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/021001a.htm (2019.10.31現在).
- 3) 窪龍子, 井狩芳子, 野田耕. 幼児期の生活と遊びに関する研究 - 幼稚園児の降園後の遊びから「三間がない現象」について -. 実践女子大学人間社会学部紀要, (2007), 3, 1-18.
- 4) 永井成美, 武川公. 小児肥満改善教室における体重変動の評価. 栄養学雑誌, (1999), 57, 211-220.
- 5) 太田百合子. 肥満教室に通う幼児の特徴. チャイルドヘルス, (2000), 3, 693-695.
- 6) 水内秀次. 小児肥満教室（小児肥満に対する短期教育入院）について. 治療, (2001), 83, 2670-2671.
- 7) 川田裕樹, 増田英成, 宮崎達崇, 富樫健二, 神谷齋. 肥満小児における肥満の程度と家庭環境・生活習慣との関連. 三重大学教育学部研究紀要 自然科学, (2003), 54, 29-37.
- 8) 一志千恵子. 小児肥満を扱う場面での対応 - 学校栄養士の肥満児の対応事例 -. 小児科臨床, (2003), 56, 2495-

2500.

- 9) 羽崎泰男. 肥満教室－運動－. チャイルドヘルス, (2005), 8, 267-270.
- 10) 太田百合子. 肥満教室－食事－. チャイルドヘルス, (2005), 8, 271-273.
- 11) 市政雅美. 「健康教室」の活動を通して. 学校給食, (2006), 57, 34-38.
- 12) 小田光子, 佐藤健一, 岸田典子. 小児生活習慣病予備軍の簡易スクリーニング手法の開発－要予防検診者や要生活指導者の判別について－ 栄養学雑誌, (2007), 65, 13-20.
- 13) 片山知美, 山内恵子. 小児メタボリックシンドローム介入教室による心理的变化の検討. ヒューマンケア研究学会誌. (2011), 2, 23-29.
- 14) 川田裕樹, 富樫健二, 花木啓一, 増田英成, 井口光正. 小児期のメタボリックシンドロームに対する効果的な介入方法に関する研究. 厚生労働科学研究費補助金循環器疾患等生活習慣病対策総合研究事業 平成22年度 総括・分担研究報告書（主任研究者：大関武彦）, (2011), 23-27.
- 15) 松田真季, 土屋保奈美, 猪爪陽子, 藤中秀彦, 中島孝. 小児肥満教室参加者に対する運動継続の意識と肥満度の変化等に関する追跡アンケート調査. 理学療法新説, (2019), 22, 49-52.
- 16) 安部孝文, 西川喜久子, 渡邊真也, 崎山隆子. 雲南市の幼稚園を対象とした家族・地域ぐるみの運動遊びプログラムの開発に関する実践報告. 身体教育医学研究, (2014), 15, 15-22.
- 17) 鳥居恵治, 山下晋, 藤原貴宏. 地域連携型親子体操教室におけるアクティブ・ラーニングの実践. 地域協働研究, (2015), 1, 57-63.
- 18) 立溝湧一, 村田トオル. 運動遊び教室における指導者のかかわり方－元気っずクラブを例として－. 身体運動文化論攷, (2016), 15, 25-42.
- 19) 松岡友美, 和木千尋, 重村智栄子, 市川寛, 浅野弘明, 東あかね. 小学生の母親を対象とした食事と運動指導の評価. 栄養学雑誌, (2011), 69, 126-134.
- 20) 広報こまえ 平成31年2月15日号（1264号）. 狛江市ウェブサイト. <https://www.city.komae.tokyo.jp/index.cfm/47.97930,561,3331.html> (2019.10.31現在).
- 21) 広報こまえ 令和元年9月1日号（1277号）. 狛江市ウェブサイト. <https://www.city.komae.tokyo.jp/index.cfm/47.101142,571,3369.html> (2019.10.31現在).
- 22) 市報ちょうふ 令和元年9月5日号（No.1638）. 調布市ウェブサイト. <https://www.city.chofu.tokyo.jp/www/contents/1567496694082/index.html> (2019.10.31現在).
- 23) 狛江市教育委員会ウェブサイト. <http://www.komae.ed.jp/index.cfm/6.0.24.html> (2019.9.1現在).
- 24) 調布市教育委員会ウェブサイト. <https://www.city.chofu.tokyo.jp/www/contents/1495167175075/index.html> (2019.9.1現在).
- 25) 文部科学省. 小学校学習指導要領（平成29年告示）解説 保健体育編. 東洋館出版社, (2018).
- 26) 文部科学省. 中学校学習指導要領（平成29年告示）解説 保健体育編. 東山書房, (2018).
- 27) 日本スポーツ協会 アクティブ・チャイルド・プログラム ウェブサイト. <https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/acp/> (2019.10.31現在).

- 28) 文部科学省スポーツ・青年局学校健康教育課監修. 児童生徒の健康診断マニュアル（改訂版）. 日本学校保健会, (2006).
- 29) 生魚薫, 橋本令子, 村田光範. 学校保健における新しい体格判定基準の検討 - 新基準と旧基準の比較, および新基準による肥満傾向児並びに痩身傾向児の出現頻度にみられる1980年度から2006年度にかけての年次推移について -. 小児保健研究, (2010), 69, 6-13.
- 30) 笹川スポーツ財団. 子ども・青少年のスポーツライフ・データ 4～21歳のスポーツライフに関する調査報告書 2017. 笹川スポーツ財団, (2018).
- 31) 日本学術会議 健康・生活科学委員会子どもの健康分科会. 日本の子どものヘルスプロモーション, (2010).
- 32) 花本啓一. 小児肥満とメタボリックシンドローム - 個人と社会の生活習慣 -. 日本小児科医会会報, (2016), 52, 24-26.
- 33) 白木まさ子, 丸井英二. 幼児期における親子の体型の類似性と生活習慣に関する研究. 栄養学雑誌, (2005), 63, 329-337.
- 34) 長野真弓, 足立稔. 親の運動嗜好と子どもの体力との関連性の検討. 発育発達研究, (2018), 78, 24-34.

（かわたゆうき 國學院大學人間開発学部健康体育学科准教授）

（まえだえり 東京慈恵会医科大学附属第三病院小児科臨床心理士）

（もちづきたかひろ 帝京科学大学教育人間科学部こども学科専任講師）

（たむらなつこ 東京慈恵会医科大学小児科学講座助教）

（もときたかのり 東京慈恵会医科大学小児科学講座助教）

（みやたいちろう 東京慈恵会医科大学小児科学講座教授）