

子どもの遊びを通じた元気づくり

運動生態学からの考察

○江川賢一*

(*財団法人 明治安田厚生事業団 体力医学研究所)

Health Promotion through Child's Play

Perspectives from Exercise Ecology

Ken'ichi Egawa *

(*Physical Fitness Research Institute, Meiji Yasuda Life Foundation of Health and Welfare)

1. はじめに

1.1 子どもの遊びの現状

現代の子どもの身体を活発に動かす時間的、空間的および社会的機会が少ないことが指摘されている。子どもの遊びは、幼児期の身体面や精神面の発達を促進するだけでなく、その後の生涯を通じた社会性の発達にも貢献している。このように、子どもの遊びは社会的にも極めて重要であるにもかかわらず、子どもを取り巻く近代的な生活環境は子どもの遊びの阻害要因¹⁾として取り上げられている(Ginsburg, 2007)。

子どもの遊びに対する固定的観念が“自発的”であるとする、現代の子どもの遊びは環境により誘発しなければならないほど非活動的であるように考えられる。近年、身体活動を中心とした公衆衛生戦略²⁾が国、地域のみならず家庭向けにもその対象を拡大していることは、子どものテレビ、ゲーム、PCなどの電子メディア利用などによる座っている時間の増大を反映しているものと思われる(Global Advocacy Council for Physical Activity, 2010)。

1.2 新たな視点の必要性

このような座位行動(Sedentary Behavior, SB)は年齢を問わず健康障害リスクであることが種々の研究によって明らかにされつつあり、遊びを誘発するだけでなく、SBを減少させるような試みが進んでいる(Dennison, 2004)。これらの研究では子ども個人を対象としてリスク因子を解明し、その対策を実施、普及することが重視されてきた³⁾。子どもを取り巻く生活環境と身体的・精神のおよび社会的特性の相互作用⁴⁾を明らかにすることは、現在の少子・超高齢社会において子どもが心身ともに健全に育ち、元気を取り戻すための最初の課題と位置付けることができるのではないだろうか(Bronfenbrenner, 1992)。

我が国における急速な社会構造の変化は、人間関係を希薄化し、社会の基本的単位としての家族は崩壊

の危機に瀕している。このような状況においては、親子・きょうだい、家族、地域を研究単位とする生態学的視点(Institute of Medicine, 2002)により子どもの遊びの特性を明らかにすることが、社会全体の健康増進対策⁵⁾を講じる上で極めて有用な情報を提供できるのではないかと考えられる。

1.3 本考察の目的

そこで本シンポジウムではこれまでの研究を踏まえ、運動生態学の視点から子どもの元気づくりにおける人間工学の役割について考察を試みたい。

運動生態学は新しい学問領域であり、ここでは運動生理学、体育学、体力医学などの運動関連領域と、生態学、公衆衛生学、ヘルスプロモーションなどの社会科学的領域を背景とした複合的な学問領域と(仮に)定義しておく。したがって、運動生態学として独自に確立した理論や方法論を持たず、関連領域の理論や方法論を応用することとする。人間工学との接点については本稿の最後で言及する。

2. 子どもの遊び

2.1 保育園児の遊びと精神的発達の関係

江川(2010)は、東京都内私立保育所の3~5歳児73人を対象として、保育士評定による子どもの遊びと精神的発達の関係について検討した⁶⁾。保育所内における子どもの身体活動を鈴木らが開発した「子どもアクティビティ尺度」により、精神的発達状況を教師用「子どもの強さと困難さアンケート(日本語版 SDQ-T)」によりそれぞれ評価した。その結果、遊びと精神的発達遅延を反映するSDQ総合得点とは有意な関連が認められず、向社会性とは有意な正の相関が認められた。

この研究は横断研究であるために、因果関係は明らかにされていないが、保育園での「遊び」が活発な子どもは社会的に適応している可能性を示唆している。

2.2 保育園児とその親で遊ぶことの効果

江川ら(2010)は、東京都内私立保育所の3~5歳児とその親20組を対象として、親子で一緒に体を使って遊ぶことが精神的健康度に及ぼす影響を検討した⁷⁾。週1回、1回60分、全12回の「親子運動プログラム」の前後で保護者評定「子どもの強さと困難さアンケート(日本語版SDQ-P)」の下位尺度である「情緒」は10人が向上、5人が低下し、「行動」は7人が向上、5人が低下した。

2.3 未就学児童の健康状態と生活習慣との関係

未就学児童の健康状態は身体活動のみならず食事や睡眠などの生活習慣と密接に関連している。江川ら(2010)は、健康教育の観点から、幼児期の栄養教育に関するシステマティックレビューを実施した⁸⁾。対象論文は医学分野のデータベース(PubMed)に搭載されている2007年から2009年に公表された19論文であった。

幼児期の健康教育の実践は、その後のライフステージにおける健康事象に大きく影響することが多くの先行研究で共通に論じられていた。また、海外の先行研究では、大規模な有効性検証研究が実施されているが、本邦ではこのような研究はみられなかった。

3. 子どもの元気づくりのための人間工学の役割

江川(2010)は、「子ども人間工学」の可能性について「子育て」、「子育ち」、「子育つ」(筆者の造語)の3つの視点を提示している⁹⁾。それぞれの視点は親の立場、子どもの立場、そして親子あるいは家族の立場から、家族成員個人のみならず、家族や地域社会全体の“幸せ”を育むことを意味している。運動生態学から子どもの元気づくりについて2つの側面について考察する。

第1の側面は、子どもを取り巻く生活環境を改善すれば、子どもをより元気にできるか?という側面である。先行研究でも明らかにされている通り、小児の身体的、精神的および社会的状態は生活環境の影響を受けているので、寄与率の高い生活環境要因を改善することで、子どもの健康状態は改善することが期待できる。しかし、高度に自動化が実現され、情報社会が達成された現代的な生活様式を大きく変容させることは非現実的である。したがって、このアプローチのみでは不十分ではないだろうか?

そこで、第2の側面として現代的な生活環境をうまく活用することで、子どもを元気にする可能性はないだろうか?古くからの遊びの概念に縛られることなく、技術と共存し、新しい時代の子どもの遊びを創造することはできないだろうか?従来、「モノ」がない時代には多種多様な遊びの工夫があったと思われる。現在、「モノ」があ

ふれている時代に、どのような創意工夫ができるだろうか?子どもがますます少なくなる時代に、世代を超えた「知恵」がこれらの課題を解決できることを期待したい。

人間工学が「ヒト」と「モノ」の知恵を提供できるのであれば、「子ども人間工学」は社会の“幸せ”を実現するうえで大きな役割を果たすのではないかと考える。

4. 参考文献

- 1) Ginsburg KR and the Committee on Communications and the Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health. The Importance of Play in Promoting Healthy Child Development and Maintaining Strong Parent-Child Bonds. *Pediatrics*, Vol.119, 182-191, 2007.
- 2) Global Advocacy Council for Physical Activity, International Society for Physical Activity and Health. The Toronto Charter for Physical Activity: A Global Call to Action. www.globalpa.org.uk. May 20 2010.
- 3) Dennison BA, Russo TJ, Burdick PA, Jenkins PL. An Intervention to Reduce Television Viewing by Preschool Children. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 158, 170-176, 2004.
- 4) Bronfenbrenner U, Ecological Systems Theory. In R. Vasta (Ed.), *Six Theories of Child Development: Revised Formulations and Current Issues*, pp. 187-249, Jessica Kingsley, London, 1992.
- 5) Committee on Assuring the Health of the Public in the 21st Century, Institute of Medicine. *The Future of the Public's Health in the 21st Century*. Washington, DC: National Academy Press, 2002.
- 6) 江川賢一: 就学前児童における保育所内での身体活動と精神的健康度との関連: 横断研究, *日本公衆衛生雑誌*, Vol.57, 10 特別附録 329, 2010.
- 7) 江川賢一他: 「親子運動プログラム」が保育園児の情緒・行動に及ぼす効果に関する予備的検討, *体力研究*, Vol.108, 18-23, 2010.
- 8) 江川賢一他: 幼児期の栄養教育に関するシステマティックレビュー, *日本健康教育学雑誌*, Vol.18 (特別号), 34, 2010.
- 9) 江川賢一: 保育・教育の現場からみた子どもの体力, *人間工学*, Vol.46 Supplement, 94-95, 2010.

[連絡先]

江川賢一
財団法人 明治安田厚生事業団 体力医学研究所
〒192-0001 東京都八王子市戸吹町 150
e-mail : egawa@tai-ken.jp
Fax : 042-691-5559