

アクティブ・チャイルド 60min.
—子どもの身体活動ガイドライン—
監修 / 財団法人 日本体育協会 編集 / 竹中晃二
サンライフ企画

窪田辰政^{1, 2)}, 佐藤優果²⁾, 山田幸雄²⁾

Active Child 60min.
—A child's physical activity guideline—
Japan Sports Association
Takenaka Koji
Sunlife Plan

Tatsumasa KUBOTA^{1, 2)}, Yuka SATO²⁾, Yukio YAMADA²⁾

心身の健康のためには日頃から運動することが重要である, ということはよく知られているが, 実践できずにいる大人も多いだろう。幼少期から「身体を動かすことを楽しめる子ども」であれば, 生涯にわたり運動習慣を維持できる可能性は高まる。そのような子どもを育てることは現代社会における課題の一つである。

しかし, 近年では, 一日の多くを座学やテレビ, ゲームに費やし, 身体を動かさずに過ごす子が多い。一方, 部活動やクラブ活動において高い目標に向け, ハードな競争社会を生きる子も多い。つまり, 身体活動量の二極分化が進んでいる。この格差を埋めるには, 日常生活の中での運動量をいかに増やすかが鍵となり, 子どもが普段から楽しんで活動ができるように促す

指導者が必要だと言える。とはいえ, 幼少期教育の担い手である親や保育士の中で, スポーツに特化した指導ができる者は多くはない。故に子どもを対象とし, スポーツ教育の専門家でなくとも, 運動習慣形成に取り組めるようなメソッドが求められている。実際, 先進諸国の中には高齢者・成人・青少年・子どもと年齢に応じた身体活動ガイドラインを作成する国も見られる。

そこで本書では, 2006年度以降に推進された「日本の子どもにおける身体活動・運動の行動目標設定と効果の検証」プロジェクトにおける研究報告を基に, 幼少期の身体活動指導の新たな提言をまとめている。「1日の最低活動時間は60分」, 「遊びやお手伝いも含む」など, 多

1) 静岡産業大学

2) 筑波大学

忙でまとまった運動の時間をつくってあげられない親や先生にもわかりやすく、支援しやすい指標が設定されている。

子ども自身にとっても新鮮な提言であると考えられる。自分が幼児や小学生だった頃を思い出してみたい。先生や親の指示、時間割に沿って生活することが身に付きつつある彼ら/彼女らにとっては、「運動」といえば体育の授業・習い事・クラブ活動が主であろう。これらの時間、例えば「体育の時間」に活躍できるか否か、が運動の好き嫌いを決定づける主要な要因ではないだろうか。そこで新たな指標として、遊びやお手伝いが加わる。日頃体育の授業で劣等感を抱いている子ども、実は「よく庭の掃除を手伝っている」など何かしら活動習慣を持ってい

るはずである。彼らに「体育の授業は苦手だけれども、お手伝いで身体を動かすのは楽しい」など、楽しさや自己肯定感を実感する機会を提供することが、新たな身体活動指導の狙いであろう。

「楽しい」というシンプルな感情を出発点として身体活動を促進する方法は、指導者にとっても、対象である子ども達にとっても明快で実行しやすい。さらに本書は、これまであまり注目されてこなかった日常生活における活動の促進方法やその効果について、教育・心理・医療など幅広い観点からの提言が凝縮されている。幼少期教育を行う親や先生のみならず、あらゆる人々にとって今後必要とされる知識がまとめられた一冊と言えるだろう。