

5. まとめ —幼児の運動遊びを促進していくために必要な取り組みとは—

1. わが国の幼児に関する調査研究データの課題

わが国には子どもに関する調査・研究データを一元的に蓄積する中心的機関が存在せず、幼児の運動実施に加えて生活習慣や生育環境も含めた全国的なデータがない点が課題であった。また、これまでの幼児の運動実施に関する調査の多くが幼稚園や保育園などでの活動を対象としており、家庭や地域といった園外での実態は把握されてこなかった。

本調査では外遊び、室内・屋内での運動遊び、運動・スポーツの習いごとの3つの局面から、遊び場所ごとの運動時間と中高強度の運動時間（MVPA）のデータを収集した。これは、全国の幼児の園外における運動実施状況を詳細に把握した初の調査となる。併せて、これまで全国データがなかった基本的な動作の経験状況や、アクティブな視聴を除いたスクリーンタイム、心や社会性の発達、日常生活における適応状況を反映する情緒・行動特性の指標である「子どもの強さと困難さアンケート」（Strength and Difficulties Questionnaire：SDQ）、保護者の社会的ネットワーク（ママ友・パパ友の有無）に関するデータも含まれる。本調査から得られたデータは、幼児期からの運動・スポーツの政策や子育て支援策、コミュニティ形成のプログラム策定において重要な指標を示すものとなるだろう。

本調査は初回の試みであるため、幼児の運動遊び、情緒・行動特性、今後の健康の基盤となる生活習慣の実態に加え、それらを取り巻く成育環境を把握するための横断的データを提供した。今後は縦断的調査を実施し、運動遊びの継続的な実施、生活習慣や生育環境が、幼児の成長、児童期以降の運動・スポーツ参加、メンタルヘルスや社会性の発達にどのように寄与するのかに関するエビデンスを蓄積する必要がある。これにより、さらに効果的な子どもの運動促進政策の策定に貢献できるだろう。

並行して、幼児期から遊びを通して体を動かす機会の提供や、身近な遊び場づくりが急務であり、各自治体では地域の実情にあわせて子どもに関わる機関や団体、企業などと連携した包括的・領域横断的な取り組みの実践が必要である。

2. 幼稚園や保育園で必要な取り組み

—毎日いくつかの運動遊びをプラス。動きに着目して遊びのバリエーションを増やそう—

これまでに、日本の子どもを対象とした身体活動の目安を示したものは、幼児期では文部科学省の幼児期運動指針があり、「様々な遊びを中心に、毎日、合計60分以上、楽しく体を動かすこと」が推奨されている。最近では、厚生労働省が2024年1月に健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023を策定し、こども版では「高強度の有酸素性身体活動や筋肉・骨を強化する身体活動を週3日以上行う」ことが推奨されている。

本調査結果によると、幼児期運動指針で推奨されている1日60分という目安を満たしていない幼児は、園外での活動でみた場合、男子57.4%、女子62.7%と半数以上を占めていた。中高強度の体を動かす遊びや運動（MVPA）を週3日以上行う幼児は35.8%であり、園外の活動で厚生労働省のガイドラインを満たしていない幼児は6割以上にのぼった。特に、園外ではMVPAを全く行わない幼児も35.9%存在した。また、健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023では「中強度以上（3メッツ

以上)の身体活動(主に有酸素性身体活動)を1日60分以上行う」ことも推奨されている。本調査結果によると、幼児の園外でのMVPA時間は1日あたり平均11.3分であった。これらの現状を踏まえると、幼稚園や保育園などにおいて毎日中高強度の運動遊びを行う取り組みがますます重要となるだろう。

園外での運動遊びの質的な実態として、運動・スポーツにつながる基本的な動作の経験状況を確認したところ、①「走る動き」は比較的良好に経験できている、②幼児の7割が「物を打つ動き」、6割が「逆さまになる動き」を十分に経験していない、③体のバランスをとる遊びや物を操作する動きは経験の機会が限られているといった主要な知見が得られた。幼児期は「走る」「跳ぶ」「投げる」などの基本的動作が身につく、それらの動きが上達する時期であり、遊びを通して様々な動きが経験できるような機会が必要である。園での取り組みとして、家庭や地域では経験されにくい動きが含まれる遊びを意識的に取り入れるほか、園舎や園庭で過ごす中で様々な動きが出現するような環境の設定なども有効であるといえる。

3. 家庭での取り組み

－親子で遊ぶことで子どもの心も元気に。親自身が運動・スポーツを楽しむ時間も大切－

本調査では、園外で体を動かして遊ぶ日数や時間が多い、運動・スポーツの習いごとを行っている、親子で一緒に体を動かして遊ぶ頻度が多いといった幼児には、落ち着きがない、友達との関係構築が難しいなどの情緒・行動上の困難が少なく、思いやりがあり良好な人間関係を築けるといった、いわゆる社会性が高い傾向が認められた。つまり、幼児期の時点ですでに、よく体を動かして遊んでいるか・いないかによって、心や社会性の発達、日常生活における適応状況に違いが表れ始めているといえる。

また、家庭や地域で体を動かす時間が長い幼児は、「親自身が運動・スポーツを行っている頻度が多い」といった特徴がみられた。両親のどちらか1人ではなく、父親・母親ともに「週に1日以上」の運動習慣がある家庭では、幼児の総運動時間が長いといった傾向が示された。

特に、幼児の運動実施状況との関連性が明確だったのは「親子で一緒に体を動かして遊ぶ頻度」であり、園外での運動実施時間が長い幼児は親子での運動遊びの頻度も多かった。最も運動習慣者が少ない年代である子育て世代の親自身が、運動・スポーツに取り組める環境をつくるとともに、子どもとの運動遊びの時間を確保できるよう支援していく取り組みは、幼児の運動を促進するために特に重要であるといえる。

4. 子どもの生活をトータルで捉えた取り組みの重要性

－運動・睡眠・食事の生活習慣は相互に関わっている。スクリーンタイムを別の活動に置き換えよう－

幼児の生活習慣をトータルで捉えてみると、①朝食を毎日食べる、②園外でも毎日体を動かして遊ぶ、③スクリーンタイムが1時間未満である、④21時頃までに寝るといった4つの生活習慣を達成している幼児ほど情緒・行動上の困難さは少なく、社会性が高い傾向がみられた。その中でもスクリーンタイムを1時間未満にすることが最も困難である実態が示された。長時間のスクリーンタイムは、平日に園以外でほとんど体を動かさないことや、就寝時刻の遅さ、さらには情緒・行動特性における困難さに関連していた。

これらの知見から、運動、睡眠、食事、スクリーンタイムといった一連の生活習慣が、幼児の心や社会性の発達、日常生活における適応状況とも関連している可能性が考えられた。幼児期からの十分な運動量の確保に加え、望ましい生活習慣の定着を促す取り組みが重要であるといえる。この過程で、いかに長すぎるスクリーンタイムを減らし、その時間を運動遊びや他の活動に置き換えていけるかがポイントとなるだろう。

5. 子どもの視点・親子の視点でのまちづくり

－様々な家庭の子どもにも運動遊びの環境を。親同士のネットワークづくりも必要－

幼児の運動実施の中で、運動・スポーツの習いごとや外遊びの実施は家庭の経済状況と関連性がみられ、経済的に恵まれている子どもの方が運動実施の機会を得やすいという実態が示された。また、ママ友やパパ友といった子どもを介して知り合った友人がいない保護者の場合、園外で運動を全くしない幼児の割合が高く、保護者の社会的ネットワークの重要性も確認された。さらに、本調査ではこれまで収集されてこなかった「在園していない幼児（未就園児）」の運動実施に関するデータも収集した。運動頻度や時間をみると、平日は幼稚園や保育園などに通園している幼児と同等かやや多い程度、休日は頻度・時間のいずれも就園児よりも少なかった。就園児は、平日は園で体を動かす時間があるが、未就園児は家庭での活動のみであるため、園外での幼児の遊び環境の充実もあわせて取り組む必要があるだろう。

様々な家庭の幼児の運動を促進していくためには、保育園や幼稚園での運動遊びの取り組みに加えて、園外でも幼児が運動できる環境の整備として、安全でアクセスしやすい遊び場の提供、運動遊びプログラムに参加できる機会の提供、親同士が子どもを連れて集まる場所や地域の間づくりが求められる。

6. 今後の課題

子どもの問題は、家庭や地域・学校などにおける養育・保育や教育の問題として論じられ、家族や教師の責任を中心に問題解決の努力がなされてきた。しかし、本調査で幼児の運動実施、心や社会性の発達、日常生活における適応状況との顕著な関連がみられた「親子で一緒に体を動かして遊ぶ」を例に考えても、単に親の問題と考えて良いだろうか。例えば、労働環境の改善、忙しい親をサポートするための支援環境の整備、家族で参加できる運動機会の増加など、企業や行政を含めた社会全体の取り組みがあれば、より多くの親子と一緒に体を動かして遊ぶ活動ができたかもしれない。これまで国や地方自治体において数々の取り組みが行われてきたものの、子どもの問題は様々な要因が連動しており、個別的な対応では根本解決にはならないとの指摘がある。この問題を単に親や個々の家庭の責任として捉えるのではなく、より広い社会的文脈での支援体制の構築が必要である。

幼児期の運動促進に関する取り組みは自治体においてどの部門が行うか、といった「制度の狭間」問題も存在しているのではないだろうか。行政活動は、国や自治体で政策領域、組織ごとに分業がなされている。就園児であれば保育園や幼稚園などで運動遊びを行う取り組みを行えるが、未就園児では直接的にアプローチする方法がない。自治体において幼児の運動促進に関する取り組みを行う場合、その場その場の連携に留まらず、また、地域におけるキーパーソンだけでなく、連携を構成

するメンバーが変わっても継続的に行っていくしくみや、システムとして分業体系の空白を埋めるしくみが必要である。

幼少期から心も体もアクティブな子どもを育成するためには、単一の組織による単発の取り組みではなく、多様な関係者が一体となって長期的視点で取り組む総合的なアプローチが求められる。