

第3章 まとめ

【研究1】わが国における幼児の運動実施状況と近隣環境の現状および課題

1. わが国の幼児の運動実施に関するデータの重要性

わが国の経済や科学技術の発展、都市化や少子・高齢化の進展は、社会環境や生活様式を大きく変化させた。便利で効率化された社会は、子どもの生活から遊び場、遊び仲間、遊び時間を奪い、活動的な身体活動の機会を減少させている。その結果、幼児期から体力・運動能力の低下が指摘されている。このような環境の変化は、子どもの身体のみならず、こころの健康、発育発達に重大な影響を及ぼすことが予想される。

幼児の運動実施に関しては、これまで数々の研究が行われてきたが、その多くが限定された地域の幼稚園や保育園などでの活動に関する調査であり、生活習慣や成育環境も含めた大規模データの蓄積や幼児期の運動に関する多面的な分析は行われてこなかった。

近年、身体不活動は世界規模で蔓延し、個人の行動や意識に良い影響をもたらす環境づくりやまちづくりが国際的に注目されている。日本においては「健康日本21(第三次)」の中で健康を支える環境やまちづくりの重要性が示されているにもかかわらず、幼少期の子どもの運動実施状況とその近隣環境との関連性に関する具体的なエビデンスは十分に蓄積されていない。こうした研究の不足は、子どもの運動や健康の視点が盛り込まれないまま、まちづくりが進められてしまうことにつながる。

本研究は、幼児の運動実施状況や生活習慣、家庭環境に関する全国データを用いて、これまで分析されてこなかった幼児の運動実施と近隣環境との関連性について分析し、幼児の運動実施状況をエコロジカルモデルにあてはめ、様々な角度から幼児の運動に関連する要因を探索した初めての研究である。本研究から得られた結果は、自治体レベルでの政策立案やインフラ整備の他、家庭や保育施設だけでなく、地域全体で幼児の運動習慣を促進する方策の検討を行う上で重要な情報となるだろう。

2. 幼児の運動実施に関連する要素

(1) 家庭での親子の関わりの重要性

本研究の結果、幼児の運動実施に関連する要素として、親子で一緒に体を動かして遊ぶ頻度が特に強く関連していることが明らかとなった。親子で一緒に体を動かして遊ぶ頻度が高い家庭ほど、幼児の総運動時間、外遊び時間、平日・休日の運動時間が長い傾向がみられ、家庭内の親子の関わりが幼児の運動機会を大きく左右する可能性が示唆された。

運動・スポーツの習いごとへの参加も、幼児の園外での運動時間と有意な関連を示した。運動・スポーツの習いごとは、平日・休日ともに運動機会を提供し、幼児の身体活動量の増加に寄与している可能性がある。ただし、習いごとは家庭の経済状況や親の送迎負担によって機会の格差が生じやすい側面もあるため、すべての幼児に運動機会を確保するための施策が求められる。

(2) 親自身も運動できる環境づくりの重要性

両親自身の運動習慣も幼児の運動時間と関連しており、親の運動習慣がある家庭では、子どもの運動時間が長い傾向がみられた。これは、親が直接子どもと運動する機会が多いことに加え、運動をすること

自体が家庭内で価値ある行動として認識され、幼児の運動行動にも影響を与えている可能性を示している。このことから、幼児の運動を支えるためには、親自身も運動に取り組みやすい社会環境の整備も重要な視点となる。

親の運動習慣は、親になった後だけでなく、その前の段階から形成を支援することが重要である。自身の健康維持・増進だけでなく、次世代の健全な発育・発達に運動が不可欠であることを理解し、ライフステージに応じた運動習慣を持つことが求められる。そのため、健康教育の充実や若年層向けの運動促進策を強化し、家庭での運動習慣の継承を促す仕組みが必要である。

(3) 長期的な視点に基づく近隣の運動環境づくりの重要性

本研究では、幼児の園外での運動時間と近隣環境(公園やスポーツ施設数、道路状況など)との間に強い関連は認められなかった。しかし、これは近隣環境の重要性を否定するものではなく、幼児期の運動習慣は家庭環境や親の関わりの影響を強く受ける段階であることを示している可能性がある。成長とともに、子どもは自らの判断で外遊びをする機会が増え、近隣環境の影響を受けやすくなり、近隣環境と運動習慣との関連に変化が生じるとも考えられる。

例えば、一般的な身体活動支援環境(スポーツ施設など)と9歳、12歳、15歳の身体活動との関連について、過去の研究をまとめて解析を行ったところ、環境の充実が9歳の身体活動にとって負の関連を示した一方で、12歳にとっては正に関連することが明らかにされている。日本国内でも近隣の建造環境(建物などの環境)や、社会環境(地域の繋がりなど)が小学生の登下校に対し関連することを明らかにした研究の他、直接的に関わるアウトカムではないが、近隣環境と小中学生の肥満傾向との関連を検討した結果、近隣のコンビニエンスストアの密度が正に関連することを明らかにした研究も存在する。

このように、児童期以降は子どもの身体活動やその他の健康指標に対して近隣環境要因が重要な役割を担っていることが示唆されており、今後、幼児期から学童期への移行に伴う環境要因の影響について継続的な調査が必要である。

また、本研究において地域の人口密度で分けた解析を行った際、必ずしも同じ変数が幼児の運動時間と有意に関連するわけではなかった。顕著な例で言うと、郊外では「両親の学歴」が、都市部では「世帯の収入」が習いごとを含む運動時間と関連していた。したがって、公共政策を講じるにあたっては、一律に同じ対策を講じるのではなく、地域ごとの特性を考慮し、住環境や保護者の状況に応じた運動支援の施策を検討することが重要であると考えられる。

3. 幼児の運動を促進していくための施策の観点

これらの結果を踏まえると、行政としては、幼児期では家族での運動を促進する環境を整える支援が優先課題となる。親子で一緒に運動できるプログラムの提供や、親自身が運動に参加しやすい環境づくりが、幼児の運動習慣の形成に寄与する可能性がある。また、すべての子どもが運動機会を確保できるよう、経済的負担を軽減する補助制度や、公的なスポーツプログラムの充実を図ることも重要な施策となる。しかしながら、これらの取り組みの効果は、地域の特性によって異なる可能性があることも考慮する必要がある。さらに、今後の研究や他の年齢層の調査結果と照らし合わせながら、幼児期の運動習慣と近隣環境の関係をより精緻に把握し、将来的な施策立案のためのエビデンスを蓄積していく必要がある。

4. おわりに

本研究の結果は、幼児の運動機会の確保に向けた行政施策の方向性を示す重要な知見となり得る。家庭での運動習慣の形成を支援する取り組みと、すべての子どもが平等に運動機会を得られる環境づくりの両面から、地域社会の特性に応じて幼児の健康的な成長を支えていくことが求められる。

【研究2】諸外国のアクティブシティにおける子どもを対象とした取り組み事例の分析

1. システムズアプローチの重要性

運動不足は現代におけるグローバルな課題の一つであり、運動不足の改善は糖尿病などの非感染性疾患(NCDs)の予防につながり、医療費の適正化にも貢献すると考えられている。ライフスタイルの変化により、スクリーンタイムや座位行動が増加する中、身体活動やスポーツの継続的な実施をどのように促すかが重要な課題となっている。

学校や職場での体育やレクリエーション活動だけでは運動量が不足し、多くの国で徒歩や自転車による通勤・通学が推奨されている。また、居住地域の建造環境が身体活動に及ぼす影響も指摘されており、運動しやすい環境の整備が求められている。こうした課題に対応するためには、多面的な要因を考慮し、分野を超えた連携によるシステムズアプローチが不可欠である。欧州を中心に推進されている「アクティブシティ」は、その具体的な実践例の一つといえる。

2. 幼児の運動実施と近隣環境の関係は海外でもデータが不足

本研究では「幼児の運動実施と近隣環境の関係」に注目しているが、海外の研究動向を調査した結果、情報収集時点では該当する研究はほとんどみられなかった。住環境・職場環境・学習環境がスポーツ・身体活動の実施に影響を与えるというエビデンスはあるものの、対象とされているのは主に青少年や成人であった。海外では、主に小学生以上の肥満問題が長年にわたり子どもの健康課題として注目されてきた。一方で、幼児期の運動実施やフィジカルリテラシーの重要性は指摘されているものの、近隣環境が幼児の運動に及ぼす影響については十分に検討されていない。今後、国内外においてさらなる研究の蓄積が求められる。

3. アクティブシティにおける子どもの運動促進事例から得られた知見

(1) 5都市の取り組み事例から得られる示唆

アクティブシティの取り組みには、スポーツ・身体活動の関係者や医療・保健関係者、都市計画や交通計画の関係者など多岐にわたる様々なステークホルダーが関わるため、必然的に分野横断型の取り組みとなり、システムズアプローチを採用することになる。そのようなアクティブシティでは、子どもの身体活動向上に向けてどのような方策がとられているのか事例分析した結果、以下のような示唆が得られた。

①データに基づく戦略的な介入の重要性

- ・ リバプール市のLAC戦略では、データ収集を基に課題を特定し、幼児期からの運動促進を計画的に進めている
- ・ 介入の効果を測定し、エビデンスを活用した政策決定が行われている

②アクティブモビリティの推進とインフラ整備

- ・ アントワープ市ではスローロードの整備、グダンスク市では「Cycling May」を通じて、自転車や徒歩での移動を奨励
- ・ 交通環境の改善が子どもの身体活動促進だけでなく、都市の環境問題や安全性向上にも貢献

③学校・地域との連携による持続可能なプログラム

- ・ SVS(フランダース学校スポーツ組織)やリュブリャナ市の健康的な幼稚園ネットワークのように、教育機関と連携したプログラムが効果的
- ・ 学校のカリキュラムに組み込むことで、長期的な運動習慣の形成につながる

④子ども自身の参画と行動変容の促進

- ・ ウメオ市の「Change the Games」では、子どもが企画段階から関与し、自発的な運動習慣を促す
- ・ グダンスク市の「Cycling May」は、ゲーム要素を取り入れ、行動の定着を図る

⑤社会的インセンティブやコスト負担の軽減

- ・ アントワープ市の「放課後スポーツパス」は低価格で様々なスポーツにアクセスできる仕組み
- ・ 経済的負担を軽減することで、多様な層の子どもが参加しやすい環境を整えている

(2) 各都市にみられる共通の課題

日本においても、各都市の成功事例を参考にしながら、地域ごとの実情に合わせた施策を展開することで、子どもの健康とウェルビーイングの向上につなげることが可能であると考えられる。

①運動機会の提供と参加のミスマッチ

- ・ リバプール市では、提供されているプログラムが子どものニーズと合致していないケースがあった
- ・ 多様な背景を持つ子どもたちに適したプログラム設計が求められる

②家庭や地域の協力不足

- ・ アクティブモビリティの推進には、家庭や地域社会の理解が不可欠だが、必ずしも積極的に協力してもらえないとは限らない
- ・ ウメオ市の事例では、保護者の理解を促すワークショップを実施し、行動変容を促進した

③政策としての優先度の低さ

- ・ 身体活動が主要な政策課題として認識されにくく、他の社会課題と競合する中で優先順位が下がることもある
- ・ リバプール市では経済・環境などの広範な視点を交え、政策に組み込む工夫がなされた

④インフラ整備の長期的な投資負担

- ・ スローロードや自転車道の整備には長期的な投資が必要であり、行政の継続的な支援が不可欠
- ・ グダンスク市では都市全体で取り組むことで、自治体間の波及効果を生み出した

(3) 日本で参考にできる点

①データ活用によるエビデンスベースの政策立案

- ・ 日本でも、児童の体力データや健康統計を活用し、地域ごとの課題を可視化することで、より効果的な介入が可能

- ・ 学校や自治体と連携し、運動習慣のモニタリングを行いながら施策を展開するべき

②アクティブモビリティの推進と環境整備

- ・ 自転車や徒歩での通学を推奨し、通学路の安全対策を強化
- ・ 例えば、スクールゾーンの整備や「通学サイクリング月間」、「子ども向けの自転車教育プログラム」の導入など、日本の都市でも応用可能

③学校と地域の連携による持続可能な取り組み

- ・ SVS やリュブリャナ市のように、教育機関と自治体が協力し、体育授業や課外活動の充実を図る
- ・ 日本の学校でも、体育だけでなく、アクティブな授業の導入を進めるべき

④子ども自身の参加を促す仕組み

- ・ ウメオ市のように、子どもが運動習慣づくりの企画に関与し、自発的に身体活動を行う仕組みを導入
- ・ 日本でも、児童会や PTA と連携し、子ども自身が運動を楽しめる環境をつくることが重要

⑤インセンティブ制度の導入

- ・ アントワープ市の「放課後スポーツパス」のように、低価格で参加できる仕組みを導入
- ・ 日本の自治体も、低所得世帯向けのスポーツ支援策を拡充し、誰もがスポーツを楽しめる環境を整えるべき