

第4章 提言

本提言では、幼児の運動習慣を促進し、健康な成長を支えるための具体的な方策を示す。本研究を通じて、幼児の運動実施状況と家庭・地域・社会環境の関連性を明らかにし、諸外国における「アクティブシティ」の事例を踏まえた施策のあり方を検討した。

1. 幼児の運動習慣を促進するための施策の必要性

本研究の結果、幼児の運動機会には親子の関わりや親自身の運動習慣が大きく影響していることが示された。一方で、幼児の園外での運動時間と近隣環境との関連は明確には認められなかった。このことは、幼児期においては公園や施設といった物理的な環境よりも家庭での関わりが運動機会の確保に直結している可能性を示唆している。

また、運動・スポーツの習いごとは幼児の運動時間と関連していたが、家庭の経済状況や送迎の負担などによって参加の機会が左右されるため、すべての子どもが運動機会を得られる仕組みや支援の整備が求められる。

2. 施策の方向性と具体的な提案

(1) 親子の運動機会を増やす施策の推進

- ・ 親子で参加できる運動プログラムの提供(地域の体育館・公園を活用した無料イベントの開催)
- ・ 育児支援サービスと連携した親子運動促進(子育てサロン・児童館での運動機会の提供)
- ・ 幼稚園や保育園との連携による親子運動プログラムの実施(保育時間内や休日に親子体操やスポーツ体験の機会を提供)

(2) 親自身が運動できる環境の整備

- ・ 働く世代向けの運動促進策(職場での健康プログラム導入、企業と連携したスポーツイベント)
- ・ 親子で利用しやすいスポーツ施設の整備(子ども向けスペースを備えたスポーツセンターの推進)
- ・ 子育て世代向けの運動支援制度の拡充(託児付きフィットネスプログラムの提供や利用料補助制度の検討)

(3) 在園時の運動機会の充実と園との連携強化

- ・ 保育園・幼稚園などにおける運動遊びの推進(日常保育での園庭や遊戯室などを活用した運動遊びの工夫・充実)
- ・ 保育者研修を通じた運動遊びの質の向上(身体活動の重要性の理解、自治体主催の研修や専門家派遣などの支援)
- ・ 園と家庭との情報共有体制の構築(園内での運動遊びの内容や幼児の活動量などについて、保護者と共有するしくみの整備、家庭でも運動を促進できるよう動機づけの工夫)
- ・ 企業や地域団体との連携による運動支援の多様化(民間企業や地域の NPO などと連携した運動遊びプログラムの開発や提供、保育者の負担軽減にもつながる取り組みとしての位置付け)

(4) フィジカルリテラシーの向上

- ・ 保護者向けのフィジカルリテラシー講座の実施(運動の重要性や日常生活での取り入れ方を学ぶ講座の実施)
- ・ 子どもの運動習慣形成を支援する情報提供(市町村の広報誌や母子健康手帳を活用した啓発活動)
- ・ 医療・教育機関との連携強化(乳幼児健診時の運動指導や、保育施設でのフィジカルリテラシー教育の導入)
- ・ 将来の保護者を対象とした健康教育の強化(中学・高校・大学におけるフィジカルリテラシー教育や、ライフステージを見据えた健康づくり教育の導入)

(5) すべての子どもが運動機会を得られる支援

- ・ 経済的負担を軽減する支援制度の整備(例:低所得世帯向けのスポーツ教室費用補助制度の導入)
- ・ 公共のスポーツ教室の充実(低コストまたは無料で利用できる自治体運営のプログラムの拡充)
- ・ 園外の運動機会の創出(地域スポーツクラブやボランティア団体と連携し、降園後や休日の運動機会を提供)

(6) アクティブシティの推進と地域全体の運動機会の創出

- ・ 徒歩や自転車移動を促進するまちづくり(通学路の安全対策の強化、歩行者や自転車が安心して通行できる交通環境の整備)
- ・ 行政・企業・学校の連携による身体活動推進キャンペーンの展開(例:公共施設でのウォーキングイベントの開催)
- ・ 公園やスポーツ施設を活用した地域スポーツプログラムの展開(日常的に身体活動を促進できる環境整備)

3. 施策の実現に向けた優先順位と今後の展望

短期的には親子の運動機会の提供と、親自身の運動習慣を支える施策を重点的に進めるべきである。例えば、地域のスポーツイベントや健康教室の充実、子育て支援と連携した親子向けプログラムの展開などが考えられる。

中長期的には、アクティブシティの概念を導入し、地域全体で運動機会を増やすまちづくりを推進することが望ましい。欧州の事例からも示唆されているように、子どもが安全に運動できる環境の整備は、長期的な健康増進につながる。日本においても、既存のインフラを活用しつつ、意識変容や行動変容を促すソフト施策を組み合わせた政策の展開が求められる。

4. おわりに

本研究の成果は、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である。家庭での運動習慣の形成支援と、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、地域社会全体で幼児の健康的な成長を支える施策の推進が求められる。