

令和4年6月

健康チェック・元気アップ

富山大学「健康、育ち・学びを支える力に関する調査」報告

1 はじめに

コロナ禍で新しい生活様式となり、感染を防止しながらの生活が続いています。最近ではスクリーンタイムの増加、生活リズムの乱れ、体幹が弱い、落ち着きがない等、子供の心身の健康を心配する声を聞く機会が増えています。そこで、**子供の健康や生活の状態を把握し、今後の教育活動に活かすことを目的に**、2022年3月に富山県教育委員会の協力を得て、幼児と児童を対象に健康、育ち・学びを支える力に関する調査を実施しました。先生方、保護者の皆様、調査にご協力いただき、ありがとうございました。

調査結果の主な特徴を紹介し、**子供の健康、育ち・学びを育むためのヒント**をお伝えします。

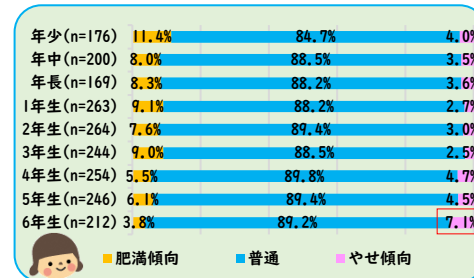
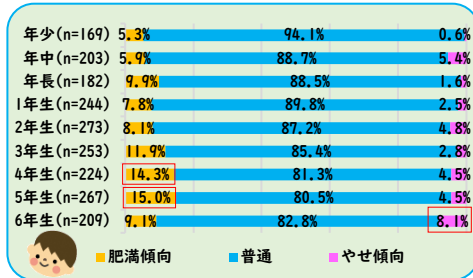
2 先生が感じている「子供の発達で気がかりなこと」

「クラスのお子さんが生活する中で気になることがありますか?」について、幼児施設と小学校の先生の回答336人のデータを分析しました。全体の8割以上の先生が「気になる」と回答していた項目は「姿勢の保持ができない」「落ち着きがない」「思いついたらしゃべる」でした。

さらに「**気になることがとてもある**」の割合は全体の30.4%で、これに関連する要因は「**椅子に座る時に立膝をする**」「**すぐに怒り出す**」「**姿勢の保持ができない**」「**肥満気味**」でした。先生の目線から子供の生活指導を考えた場合、「姿勢の保持」「気持ちのコントロール」「肥満予防」がポイントになることがわかりました。

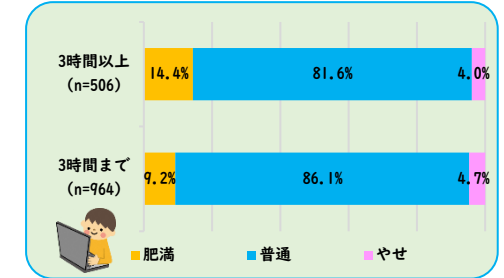
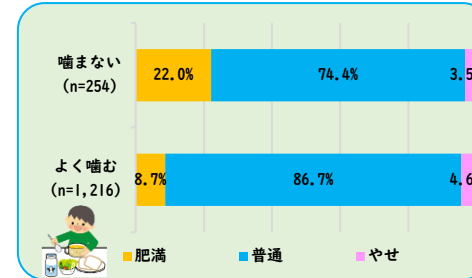
3 子供の健康生活調査結果～コロナ禍での体格・視力と生活習慣～

① 男子の4年生と5年生に肥満傾向、男女共に6年生に痩身傾向



左の図は男子、右の図は女子の体格を学年別に示しています。体格は、幼児の肥満度判定(文献1)と学校保健統計調査方式による、性別・年齢別・身長別標準体重の判定方法(文献2)を用いました。その結果、**男子は4年と5年に肥満傾向の割合が高く、男女共に6年にやせ傾向の割合が高い**ことが分かりました。2020年度文部科学省の学校保健統計調査結果では、肥満及び痩身傾向がある子供の割合が上昇しており、特に小学5年男子の肥満の増加幅が大きかったことが報告されています。日本小児内分科学会では、**幼児期肥満の25%、学童期肥満の40%が成人肥満につながる**ことから、**早い時期からの対策が望ましい**とされています。それでは、子供の健やかな成長には、生活の中で具体的にどのようなことに取り組んでいけばいいのでしょうか?次に体格と生活習慣との関連を分析しました。

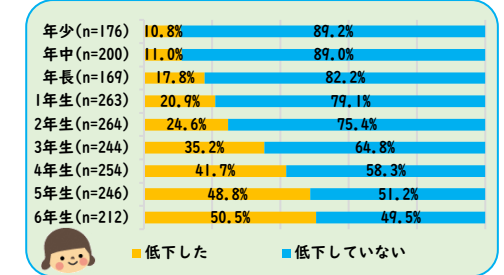
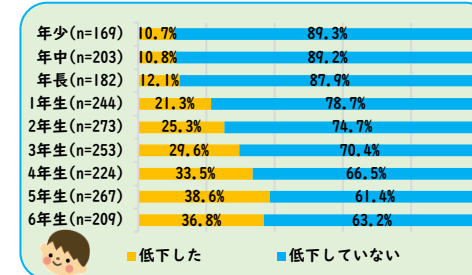
② 健やかな成長には、「よく噛んで食べる」、「スクリーンタイムは平日3時間まで」



上の図は、小学生男子の分析結果です。今回の分析では、これまでの研究で体格と関連が報告されている生活習慣、①そしゃく、②平日のスクリーンタイム(テレビやインターネット等メディア機器使用時間の合計)、③朝食摂取、④園・学校外での運動、⑤平日の就寝時刻との関連を分析しました。

対象者を**幼児・小学生男子・小学生女子**の3群に分け、体格と生活習慣との関連を分析しました。**全ての群で「よく噛んで食べる」と「平日のスクリーンタイムが3時間未満」の子供に、標準児(普通)の割合が高い**ことが明らかになりました。

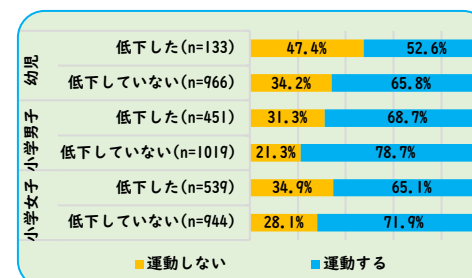
③ 1年前に比べ、視力が低下した子供は、学年が上がるにつれて増加



「昨年(2021年3月)と比較して、視力が悪くなっていると診断を受けたり、悪くなっていると感じることがありますか?」という質問に対し、「とてもある」「少しある」と回答した人を「低下した群」、「あまりない」「ない」と回答した人を「低下していない群」とし、学年と視力の関連を分析しました。

その結果、**視力低下は男女共に学年が上がるにつれて増加する傾向**が見られました。

④ 視力低下の予防には運動が有効か?

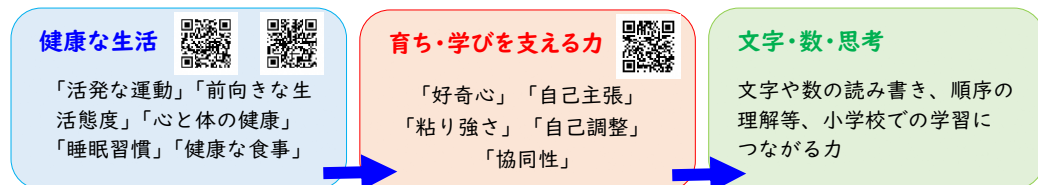


今回の分析では、①平日のスクリーンタイム、②朝食摂取、③園・学校外での運動、④平日の就寝時刻との関連を分析しました。対象者を**幼児・小学生男子・小学生女子**の3群に分け、視力と生活習慣との関連を分析した結果、**全ての群で、運動する子供は運動しない子供に比べ、視力が「低下していない」割合が高い**ことが分かりました。幼児では、「平日のスクリーンタイムが3時間以上」と視力低下との関連が見られましたが、小学生は男女共に関連はありませんでした。

4 子供の健康と育ち・学びを支える力

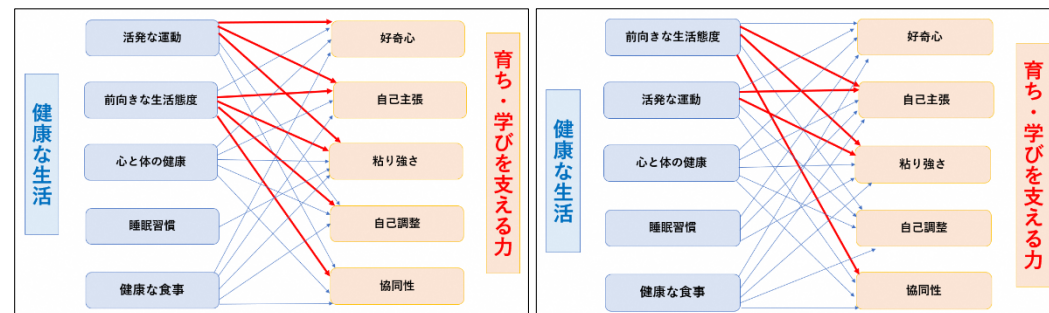
① 調査の概要と特徴

「健康な生活」は、睡眠習慣、食習慣、運動習慣、心と体の健康、生活の様子に関わる内容を調査し、幼児と小学生、それぞれに因子分析を行い、5つの因子を抽出しました。「育ち・学びを支える力」(非認知能力：社会情動的スキル)は、国立教育政策研究所幼児教育研究センターで作成された「好奇心」「自己主張」「粘り強さ」「自己調整」「協同性」の5つの因子を用いました(文献3)。これまでの研究で、「育ち・学びを支える力」は小学校以降の文字・数・思考といった認知的スキルに関連することが報告されています(文献4)。今回の分析では、「健康な生活」と「育ち・学びを支える力」との関連を分析しました。



全ての項目に回答した幼児 1,183 人、小学生 3,156 人のデータを統計解析の対象としました。「健康な生活」と「育ち・学びを支える力」の関連を分析した結果、以下の特徴が明らかになりました。

② 幼児、小学生共に、「育ち・学びを支える力」の土台は、運動と前向きな生活態度



左の図は幼児、右の図は小学生の結果を示しています。幼児も児童も「健康な生活」の各因子は「育ち・学びを支える力」の各因子と関連していました(図に→で表示)。比較的に強い相関(相関係数.40~.70)が確認された因子は、「活発な運動」と「前向きな生活態度」でした(図に→で表示)。

「活発な運動」には、外遊びや親子での運動、走ることが好き等、学校(園)での運動に加えて、家庭における運動実践の内容が含まれています。また、「前向きな生活態度」には、日常生活や学校(園)での活動や学習に前向きに取り組んでいる様子、友達や家族との良好な関係性が含まれています。

調査結果から、子供が日常生活において運動や活動を楽しむこと、周囲との良好な関わりが「育ち・学びを支える力」に関連していることが分かりました。

【参考文献】

1. 3歳以上の幼児の肥満度判定区分の簡易ソフト Ver.1.0 : <https://www.niph.go.jp/soshiki/07shougai/hatsuiku/> (アクセス日: 2022年6月1日)
2. 日本小児内分泌学会・日本成長学会成長研究委員会 : http://jspe.umin.jp/medical/chart_dl.html (アクセス日: 2022年6月1日)
3. 渡邊 恵子(2017) 幼保小接続期の育ち・学びと幼児教育の質に関する研究<報告書> p.82 : https://www.nier.go.jp/05_kenkyu_seika/pdf_seika/h28a/syocyu-5-1_a.pdf (アクセス日: 2022年6月22日)
4. ベネッセ教育総合研究所(2019) 幼児期から小学4年生の家庭教育調査・縦断調査

5 調査結果をふまえて

2022年3月現在の富山県を中心とした調査結果から、全国調査と同様に肥満・痩身傾向や視力の低下が確認されました。また、先生方からは、子供の発達の気がかりな点として、姿勢の保持や気持ちのコントロールなどの課題も挙がっています。これらの課題には「よく噛んで食べる」「スクリーンタイム」「運動」が解決の鍵となりそうです。近年、小学校での学習の基盤として、幼保小接続期の育ち・学びについての研究が進められています。今回の調査から、「育ち・学びを支える力」(非認知能力：社会情動的スキル)を育むためには、「活発な運動」や、子供が楽しいと感じられる活動を通して「前向きな生活態度」になれる環境の重要性が明らかになりました。学校(園)や地域と家庭が連携し、子供たちが安心して過ごせる居場所や、物事にチャレンジできるような環境づくりが求められます。そこで、子供の健康、育ち・学びを育むためのヒントとして、日頃から子供との関わりが多い先生方に、8つの実践を紹介していただきました。学校(園)やご家庭で、活用していただけますと幸いです。

6 子供の元気アップを目指した、楽しい健康プログラムの提案

体格 家族で挑戦！ カミカミチャレンジ

富山大学教育学部附属特別支援学校
栄養教諭 伊藤志織先生



視力 メディアと上手なおつきあい しっし子メディア体操

高岡市立横田小学校
佐藤秀哉先生と令和3年度6年生



姿勢 姿勢チェックの合言葉

富山大学教育学部
(人間発達科学部)
澤研究室



姿勢呼吸 お座りじゃんけんと深呼吸

砺波市教育委員会
生涯学習スポーツ課 川原 有美子先生



運動 タオルを使った遊び

南砺市教育委員会 生涯学習スポーツ課
西田 誠先生



運動 ちびっこ運動あそび あそびを通して様々な運動を経験しよう！

NPO 法人おやべスポーツクラブ
沼田 秀樹先生



睡眠 子供の「気がかり」から 子供の「元気アップ」へ

富山大学名誉教授 神川康子先生



居場所 学びなおし 安心できる居場所をつなげる楽しさ

一般社団法人 Ponte とやま
理事長 水野 カオル先生



研究代表 澤 聡美(富山大学教育学部講師)、共同研究者 神川 康子(富山大学名誉教授) 研究の倫理審査は富山大学臨床疫学研究等に関する倫理審査委員会において審査を受け、承認を受けています(R2021151)。本研究は、JSPS 科研費 19K11573、JSPS 科研費 22K11633、令和4年度(第39回)公益財団法人富山第一銀行奨学財団の助成を受けて実施しました。連絡先 〒930-8555 富山市五福3190 富山大学教育学部(人間発達科学部)澤研究室 Tel/Fax: 076-445-6320 Email: sawa@edu.u-toyama.ac.jp