

地域の子どもと保護者を対象にした健康増進のための教育的活動プログラムの検討 —地域親子健康運動テニス教室の実践をもとに子どもと保護者の健康意識、運動能力の向上と 心理的コミュニケーションの在り方の検討—

札幌国際大学 人文学部心理学科子ども心理専攻 橋場俊輔

I. 目的

子どもの健康増進のための望ましい教育的活動プログラムを検討するうえでの基礎資料とすることを目的に、我々が地域の子どもとその保護者を対象に 2016 年、2017 年、2018 年と開催してきた『地域親子テニス健康教室』について、その概要を報告するとともに、健康意識についてのアンケート調査によって得られた参加者の要望や、コロナ禍の中で抱える幼児のいる家庭の健康問題について明らかにしたい。多くの保護者は子どもの運動習慣や体力に関心を持っている一方、親子で一緒に体を動かす機会が少ないことや、親子でどのようにして一緒に運動遊びを行えばよいかわからない者が多数いることが予想される。我々がこれまでに実施してきた「地域親子テニス教室」においても運動の機会を求めて参加する保護者も多数いた。今回の研究で、考案する教育的活動プログラムは、テニスや運動を通して、親子で健康について学びながら、保護者が子どもと運動遊びを一緒に楽しむ方法やきっかけを与える場となることが求められる。子どもは多くの生活習慣を自分で決めることができないことから、保護者をも含めた健康教育が不可欠である。親子で健康について学習したり親子一緒に運動を楽しんだりできるような「地域親子テニス教室」のような教育的活動プログラムの、望ましい開催方法や内容、あり方について、さらに情報や知見を蓄積していくことが重要であると考えられる。特にコロナ禍の中、公園の利用なども制限されている中で運動や健康に関する問題は容易に考えられる。地域に支えられる大学として、また子ども心理専攻・スポーツ指導学科を抱える大学として、地域に貢献していただくためにも、「親子・健康運動テニス教室」の開催から清田区の住民が抱える健康問題の解決に貢献していかなければいけない。

II. 研究概要

現代の子どもは、食生活・食育、あそび・身体活動、心の健康などの多くの問題を抱えており、これら子どもの健康問題は、急激な少子高齢化、核家族化、共働き家庭の増加や、子どもの遊ぶ時間・空間・仲間といった「三間」の減少など、保護者の子育てや子ども自身の環境の変化に大きく影響を受けているものと考えられる。このような現状において、子どもの健康問題に対処し健康の保持増進を図るための取り組みとして、親子を対象とした自由申込型の運動プログラム、あるいは子どもの生活習慣に大きく影響すると考えられる母親を対象とした健康教室など、1日限りのものから数日間にわたって行われるものまで、様々な内容・形態の教育的活動プログラム(以下、「健康教室」とする)について報告がされてきた。しかしながら、これまでの報告の多くは健康教室による介入効果を検討したものや、健康教室の参加者を測定・調査対象として生活習慣病予備軍の判定基準の妥当性を検証したり肥満の程度と家庭環境や生活習慣との関連を検討したりするなど、健康教室そのものとは別の何かを明らかにしようとしたものが多く、健康教室をどのような開催内容で実施したかや、子どもや保護者が健康についてどのような悩みを持って参加していたかについて詳しく述べられている報告はそれほど多くない。さらに、健康教室を開催するにあたってどのように参加者を募ったかなど、開催方法のノウハウについて報告したものはほとんどみられない。

一方、我々は2017年、2018年、2019年と札幌国際大学の協力を得て、同大学硬式庭球部を中心に清田区における地域親子テニス教室を開催してきた。今年度は、それをさらに発展させ、テニスを通して、テニスの競技人口の競技拡大も含め、子どもの健康の保持増進や、運動生活習慣改善、そのための保護者への望ましい子どもとの関わり方の援助の研究を進めるとともに、その実践方法について明らかにしたい。その一環として、幼児・小学生およびその保護者を対象とした『親子健康テニス教室～子ども健康教室、テニスを通じた運動遊びで、生活習慣について考えよう～』を2021年10月より月2回開催し、子どもと保護者の双方に対して特に運動面を中心に据えながら、健康についてのより良い教育的活動を行おうと試みている。しかし、健康教室の実施内容や広報の仕方、望ましい開催曜日・時間といった開催方法のノウハウについての参考資料が少ないために、自治体や周囲の研究者に問い合わせるなどの情報収集を行いつつも、手探りで検討している現状がある。そこで、子どもの健康の保持増進を目的とした親子対象の健康教室を開催するにあたって、その参考資料となるよう、我々がすでに開催した（2020年はコロナ禍のため未開催）2019年までのテニス教室における広報の方法やそれによってどのような家族が参加したのかなどを再検証する事によって、今回の教室に活かし、その概要を報告することとする。そしてさらに、参加者が今回の健康教室を受講してどのような感想を持ったのかなどについてまとめることで、親子を対象とした健康教室の望ましい開催方法や内容について検証したい。本文（MS明朝、英数字はCentury共に10.5ptで記入。）

Ⅲ. 方法及び実施計画

1 対象参加学生

対象参加は本学硬式庭球部所属学生4名及び橋場ゼミに所属する27名の学生のうち、講座への参加を希望する4名とする。なお、参加する学生は教室開催前に「幼児と健康」、「運動」、「健康づくり」を受講済みもしくは受講中の学生に限ることとする。

2 教室参加対象

幼児期（3歳から6歳）

小学生

その保護者

10月～12月までの隔週土曜日月2回の開催

・年中～小学2年生クラス

9:30 受付開始

10:00 親子で運動遊び（ウォーミングアップを兼ねて）

10:20 テニス教室

11:00 終了

11:05 保護者健康教室・運動遊び（子ども・健康に関しても含む）

11:30 終了

IV. 親子運動遊び・保護者健康教室の概要

参加保護者は9:00からは子どもと共に運動あそび・テニス教室に参加していただく。札幌国際大学第2体育館に集合した後、まず『開会の挨拶』にて今回の教室の意義や流れを説明する。その後引き続き、2号館211にて『保護者健康教室』を行う。「親子運動遊び」では親子での触れ合いを重視した『体ほぐしの運動』の要素を取り入れた運動遊びを、クールダウンも含めて10種類、強度や難易度が概ね易しいものから少しずつ上がるように配列して進める。『テニス教室』以降は、保護者と子どもとで分かれて、保護者は教室で『講義「子どもの健康について学ぶ」』、『講義「子どもの運動の意義について学ぶ」』などを中心に20分程度の健康教室を行う。その間、子どもは第2体育館で『運動遊び「運動の気持ちよさ・心地よさを味わおう」』に参加する。保護者向けの『講義「子どもの健康について学ぼう!」』では、子どもの成長(成長曲線、肥満度曲線)や生活環境(食習慣、生活リズム)などについての説明を行う。また、『講義「運動について学ぼう」』では、運動はなぜ健康によいのかや、子どもにとって運動習慣を身につけることがなぜ大切なのかについて解説するとともに、身体活動を増やしたり座位時間を減らしたりするためのコツについてアドバイスなどを行う。また、同時展開される子どもの運動あそびでは子ども心理専攻の橋場ゼミの学生に担当してもらい、子ども向けの『ワーク「生活習慣を振り返ろう」』では、普段どれくらい の時間体を動かしているかなどについて振り返らせるとともに、日本スポーツ協会アクティブ・チャイルド・プログラムのホームページ(27)に掲載されている動画を視聴し、運動遊びやお手伝いなど、体を動かすことの大切さを伝える。子ども2人ペアでの運動遊び、および全員で活動する運動遊びなど、クールダウンも含めて実施する。この活動においても「体ほぐしの運動」(25-26)の要素を取り入れた運動遊びを行うことで、運動の得意・不得意にかかわらず体を動かすことの 気持ちよさ、心地よさ、楽しさを味わわせることを重視する。

V. アンケート調査

健康教室の全体での活動終了時に、保護者に対して無記名式のアンケートを実施する。倫理的配慮のために、アンケートの実施に先立って趣旨および、同意できない場合は回答する必要のないことを口頭で説明する。また、アンケートの末尾に、得られたデータの使用用途や、データの提供は任意であること、また個人情報公開されないことを記載する。さらに、研究データの使用に関する同意について、可否を「1.許可する」「2.許可しない」の2件法で 選択させ、「1.許可する」を選択したもののみを研究への使用について同意したとみなすこととする。アンケート内容は今後検討する。

VI. 現在までの達成度

おおむね順調に進展している。昨年度は新型コロナウイルスの影響により予定していた回数7回中の3回しか開催出来なかった。今後は幼児と小学校低学年の子どもと保護者の生活・運動習慣をアンケートにて調査分析するとともに、保護者の子どもの生活習慣や運動習慣に対する意識の向上並びに保護者と子どもの心理的コミュニケーションの向上、あり方についての意識の測定調査を実施し、幼児との子どもと保護者の生活・運動習慣の実態、コミュニケーションの在り方を明らかにし、子どもの体力・運動能力の現状の考察を行い、併せて保護者の子どもの生活習慣や運動習慣に対する意識を明らかにした。

VII. 今後の研究の推進方法

幼児と小学校低学年の子どもと保護者の生活・運動習慣の実態を明らかにし、子どもの体力・運動能力の現状の考察を行い、併せて保護者の子どもの生活習慣や運動習慣と心理的コミュニケーションの在り方に対する意識を明らかにした本年度の調査結果をもとに、幼児と小学校低学年の子どもの親子で行う親子運動支援プログラムを作成実施し、その検証を試みる。