

親子が一緒に行う「運動遊び」が与える日常生活での健康意識への影響について

2022 札幌国際大学奨励研究報告書

About influence on health conscious in the everyday life that "the exercise play" that parent and child perform together gives

橋場俊輔

Shunsuke Hashiba

札幌国際大学 人文学部 心理学科 子ども心理専攻

Abstract

本研究は、2021年からの札幌国際大学奨励研究の助成を受けてスタートしたものである。本研究では、親子が一緒に行う運動遊びに着目し、親子健康テニスレッスンの影響から日常生活にどのような変化が現れたかを調査した。その結果、月2回の親子健康テニスレッスンは、日常生活で親子の外出が増える、外で遊ぶ機会の増加、日常生活での体を動かす機会の増加など良い影響が与えられていることがわかった。逆に睡眠は保護者の生活リズムも関係していることから、テニスレッスンとの関連性は低かった。月2回のテニスレッスンが日常生活に良い方向に影響を与えていることから保護者のリピート率も高い。親子で一緒に行う運動遊びを伴ったコミュニケーションツールは日常の家庭生活における親子関係に良い影響を与え、増やす動機づけにもなっている。このような機会を社会全体で作っていく必要がある。

1. 目的

家庭は、就学期前の子どもが保護者と毎日を過ごし、成長の土台を作っていく場所である。家庭での保護者との過ごし方は、就学期前の子どもの心身に影響を与える要因の一つになると考えられ重要である。しかしながら、家庭で就学期前の子どもが親と一緒に身体を動かして触れ合う頻度に注目して、子どもの心身の影響について検討された報告は多くはない。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、親子が一緒に行う運動遊びの方法がわからない保護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いはずである。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、地域に貢献してためにも、「地域親子テニス教室」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ならない。

2. 研究概要

我々は2016年、2017年、2018年と札幌国際大学の協力を得て、本学硬式庭球部を中心に清田区における地域キッズ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、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。また年々少なくなっているテニスの競技人口の拡大も含め検討したい。その一環として、幼児・小学生低学年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。

3. 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2年生まで

その保護者

10月～3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

4. 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など、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。

8. 現在までの達成度

本研究は、札幌国際大学症例研究としての助成をして頂いて開催している。2021 年度から開催しているが、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。今年度は順調に開催されている。今後は幼児と小学校低学年の子どもと保護者の生活・運動習慣のアンケートをさらに人数を増やして実施することが重要である。そして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意図考えている。

9. 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。

10. まとめ

本研究では、月に 2 回行っている親子健康テニスレッスンが日常生活に与える健康意識への影響について調査した。調査をした結果以下のことが明らかになった。

- ・親子健康テニスレッスンなど親子で一緒に行う運動遊びを伴ったコミュニケーションツールは日常の家庭生活における親子関係に良い影響を与え、増やす動機づけにもなっている。
- ・テニスレッスンなどの機会が日常生活で外で遊ぶ機会を増やすきっかけづくりとなっている。
- ・テニスレッスンで親子一緒に体を動かすことによって、日常生活でも身体を動かす遊びを好んで行うようになった。
- ・テニスレッスンに参加した日の睡眠時間と運動量には関連性は見られなかった。
- ・テニスレッスンと運動遊びの場所を提供することによって子どもの体力や運動能力が高まっている。
- ・テニスレッスン終了後は子どもが明るい様子が見受けられ、子どもの情緒の安定にも繋がっている。
- ・保護者は、親子で行える運動遊びなどの機会を求めている。