

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—

2023 札幌国際大学奨励研究報告書

Consideration of educational activity programs for promoting health for local children and their parents

—Based on the practice of local parent-child health exercise tennis classes—

親子のコミュニケーション communication of parent and child 出生数 number of births

共稼ぎ家庭 dual income family 家族 family

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を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られ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。

This research was started with support from the Sapporo International University Encouragement Research Grant from 2021. This research focuses on exercise play that parents and children do together, and examines the effects of parent-child health tennis lessons on daily life. The results showed that twice-monthly parent-child health tennis lessons led to more parents and children going out in their daily lives, more opportunities to play outside, and more opportunities to be physically active in their daily lives. It was found that sleep had a positive effect. On the contrary, since sleep is also related to the daily rhythm of the parents, there was a low correlation with tennis lessons. Twice a month tennis lessons are good for daily life. The repeat rate of parents is high because parents and children are able to influence the direction of play. Communication tools that involve exercise and play that parents and children do together have a positive impact on the parent-child relationship in daily family life, and can also motivate children to increase their skills. Society as a whole needs to create opportunities like this.

1. 目的 purpose

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1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着目して、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、地域に貢献してくためにも、「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く必要がある。

The home is the place where pre-school children spend their days with their parents and lay the foundation for their growth. The way they spend time with their parents at home has an impact on the mind and body of pre-school children. This is considered to be one of the contributing factors and is therefore important. However, there are not many reports that have focused on the frequency at which pre-school children move and interact with their parents at home, and examined the effects on children's mental and physical health. Although many parents are concerned about their children's exercise habits and physical fitness, many parents do not have many opportunities to exercise together, and many parents do not know how to engage in physical activity together. It is expected that many parents will participate in the "Local Parent-Child Tennis Classes" that we have conducted so far in search of an opportunity for exercise. The educational activity program devised in this research will be We need to provide a place where parents and children can learn about health through tennis and exercise, while providing ways and opportunities for parents to enjoy exercise and play together with their children. Since children are unable to make many lifestyle decisions on their own, health education that includes their parents is essential. It is considered important to accumulate further information and knowledge regarding the desirable holding methods, content, and form of educational activity programs such as "classrooms." Especially during the coronavirus pandemic, there are restrictions on the use of parks, etc. As a university that is supported by the local community, and also has a child psychology major and a sports coaching department, in order to contribute to the local community, it is easy to think of problems related to exercise and health. It is necessary to contribute to solving the health problems faced by the residents of Kiyota Ward by holding the event.

2. 研究概要 research summary

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を行う。また親子のふれあいを中心としたメニューで開催することによって家庭での親子のふれあいが増加するかも検証したい。

In 2016, 2017, and 2018, with the cooperation of Sapporo International University, we have held local kids' tennis classes in Kiyota Ward, centered around our university's tennis club. We would like to advance research on ways to maintain and improve children's health, improve their exercise habits, and provide support to parents on how to interact with their children in a desirable manner, and clarify practical methods for doing so. We would like to consider expanding the number of players. As part of this, we will be holding a ``Parent-Child Health Tennis Class - Let's think about lifestyle habits through exercise and play through tennis'' for infants, early elementary school students, and their guardians starting October 2021. The aim is to provide better educational activities about health for both children and their parents, with a particular focus on physical activity. However, there are few reference materials on know-how on how to hold health classes, such as the contents of the implementation, how to publicize them, and the preferred days and times, so even though we have collected information by contacting local governments and surrounding researchers, we are still groping around. Therefore, we have already held a health class for parents and children to help maintain and improve the health of children (in 2020, due to the coronavirus pandemic, we have held a health class for parents and children. By re-examining the public relations methods used in tennis classes up until 2019 (not held yet) and what kind of families participated as a result, we will utilize them in this class and report on the summary. And further. By summarizing the impressions that the participants had after taking this health class, we will examine the preferred method and content of health classes for parents and children. We would also like to verify whether parent-child interaction at home increases by holding events with a menu that focuses on parent-child interaction.

3. 方法及び実施計画 Method and implementation plan

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、9名とした。なお、参加する学生は教室開催前に「幼児と健康」、「運動ⅠⅡ」、「応用演習ⅠⅡ」、「保育実習」、「保育実習指導ⅠⅡ」を受講済みもしくは受講中の学生に限ることとした。

2. 教室参加対象

年長から小学2年生までとその保護者

9月～3月までの隔週土曜日月1回の開催

8:45受付開始

9:00 親子で運動遊び(ウォーミングアップを兼ねて)

9:20 テニス教室

10:10 テニス教室終了 運動遊び(子ども・健康に関しても含む)

10:40 終了

1. Target participating students

The target participants were 4 students from our university's tennis club and 9 out of 27 students from the Hashiba seminar. Please note that the participating students had completed ``Children and Health'', ``Exercise I II'' and ``Exercise I II'' prior to the class. This is limited to students who have

already taken or are currently taking Applied Seminar I II, Childcare Practical Training, and Childcare Practical Guidance III.

2. Class participation target

Older students to second graders and their parents

Held once a month every other Saturday from September to March

8:45 :Reception starts

9:00 :Exercise play with parent and child (also serves as a warm-up)

9:20 :Tennis class

10:10:Tennis class ends Exercise play (including children and health related)

10:40:Finish

4. 親子運動遊び・保護者健康教室の概要 overview

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。子どもと保護者ペアでの運動遊び及びウォーミングアップ、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」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。 また親子が触れ合って行う動作を必ず取り入れるものとする。

Convey the importance of physical activity, such as playing sports and helping others. Exercise games and warm-ups are played in pairs between children and their guardians, and cool-downs are also carried out, such as sports games in which all children are involved. This activity also includes the following: By engaging in exercise play that incorporates the elements of "body-relaxing exercise," we place emphasis on allowing children to enjoy the feeling, comfort, and enjoyment of moving their bodies, regardless of whether they are good at exercise or not. Be sure to incorporate movements that involve touching each other.

5. 達成度と今後の研究の推進方法 Level of achievement and How to promote future research

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、2022 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。2023 年度は順調に開催された。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。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と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。

This research is being held with the support of the Sapporo International University Case Study. It has been held since 2021, but due to the influence of the new coronavirus, 3 of the 7 scheduled times will be held in 2022. The event was held successfully in 2023. In the future, it is important to increase the number of children and conduct questionnaires on the lifestyle and exercise habits of children in the early grades of elementary school and their guardians. We conducted a survey to improve parents' awareness of their children's lifestyle and exercise habits, improve psychological communication between parents and children, and measure their awareness of the way things should

be. We aim to clarify the actual situation and communication methods, examine the current status of children's physical strength and motor skills, and clarify parents' awareness of their children's lifestyle and exercise habits. We will clarify the current state of lifestyle and exercise habits and communication between children and their parents with young children, examine the current state of children's physical strength and motor abilities, and also raise the awareness of guardians regarding their children's lifestyle and exercise habits. We aim to clarify the actual lifestyle and exercise habits of infants, early elementary school children, and their guardians. Based on the results of this year's survey that revealed awareness of habits, exercise habits, and psychological communication, we will create and implement a parent-child exercise support program for infants and children in the early grades of elementary school, and attempt to verify it.

6. 終わりに at the end

本研究では、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、親子の触れ合いを家庭でも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において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。
- ・テニスレッスンを行った日の食事量が多いという結果が出た。

現代の世の中では親子の触れ合いながら遊ぶ機会が減少している。その中で我々保育者養成校は子どもが健やかに育つための最新の情報を発信し続けなければいけない。保護者の共働きの増加により今後も家庭での親子のふれあいは減少すると考えられる。我々は研究を続け、より最新の情報を発信していくのは責務である。

In this study, we investigated the influence of parent-child health tennis lessons on health awareness in daily life. The following findings were revealed as a result of the investigation.

- ・Communication tools that involve exercise and play that parents and children do together, such as parent-child health tennis lessons, have a positive impact on the parent-child relationship in daily home life, and are motivating parents to increase their contact at home.
- Opportunities such as tennis lessons are creating opportunities for children to have more opportunities to play outdoors in their daily lives.
- Opportunities such as tennis lessons are creating opportunities for children to have more opportunities to play outdoors in their daily lives.
- ・By exercising both parent and child in tennis lessons, the child has come to like playing games that involve physical movement in everyday life.
- ・No relationship was found between the amount of sleep and the amount of exercise on days when participants participated in tennis lessons.
- ・Children's physical strength and motor skills are improved by providing tennis lessons and a place for athletic play.
- ・Children appear to be more cheerful after tennis lessons, which is linked to emotional stability in

children.

- Parents are looking for opportunities for exercise and play that parents and children can do together.
- Results showed that people ate more food on the days they had tennis lessons.

In today's world, opportunities for parents and children to interact and play are decreasing. Under such circumstances, we at childcare training schools must continue to provide the latest information to help children grow up healthy. It is thought that parent-child interaction at home will continue to decrease due to the increase in the number of parents working. It is our responsibility to continue our research and disseminate the latest information.