

学童期肥満児に対する支援対策について

—運動支援対策を中心に—

澤村 薫, 橋本令子, 村田光範

Practical approach to improve the obesity in school age children

~Especially to assist the increment of their physical activities~

Kaoru SAWAMURA, Reiko HASHIMOTO and Mitsunori MURATA

近年、わが国の生活環境の変化に伴い、国民の身体活動が低下傾向にある。国の健康づくり運動「健康日本21」も具体的な目標値をあげて取り組まれている。また、子どもに対する健康づくり運動として厚生労働省は、次世代育成支援対策推進法を策定した¹⁾。この法律の策定により国全体で子どもが健やかに育つように支援対策に取り組む必要がある。本報は、子どもの運動支援対策に着目し、子育て支援対策に取り組む東京都国立総合児童センターの学童期肥満児を対象とした「肥満教室」の遊びを取り入れた運動プログラムや夏合宿について紹介した。遊びを取り入れた運動や体験したことのないスポーツに取り組むことは、子どもたちの運動意欲をあげ、達成感をもたらす有効的なプログラムであると考えられた。

キーワード：小児、肥満、運動

緒 言

近年、わが国のような先進国といわれる国々では、自動車（タクシー）、バス、電車、列車などの発展に加えて、マイカーの普及といった生活環境の変化に伴い、人々の身体活動が著しく減少した結果、身体活動能力の低下が見られている。肥満をはじめとする生活習慣病の増加は、これらの生活環境の変化も大きな原因とされている。特に小児期においても運動能力・体力は低下傾向がみられ、学童期肥満傾向児の出現率は増加している²⁾。文部科学省が毎年実施している「体格・体力・運動能力テスト」においても、体格は向上をきたしているのにも関わらず、体力・運動能力が低下を示している³⁾。

以上のことから考えて、早急に子どもの生活の中に運動遊びやスポーツを適した形で保証していくための支援対策が必要とされていることがわかる。ここでは、東京都国立総合児童センターの学童期肥満児を対象とした「肥満教室」で行なわれている運動プログラムを紹介

し、運動支援対策について考察する。

1. わが国の健康施策の変遷

わが国においては、第二次大戦後から栄養改善のための施策が行なわれたが、疾病の予防や治療対策にとどまらず積極的な健康増進を図るための施策が講じられたのは、昭和39年、東京オリンピック終了後、健康・体力づくりのムードが高まり、国民の健康・体力増強策について閣議決定されたことに始まるとされている⁴⁾。

戦後の栄養不良から現在では、過剰栄養へと移り変わった。対策も健康づくりの啓発普及から始まった第1次国民健康づくり対策、生活習慣病の改善の疾病予防・健康増進の考えから運動・栄養・休養の3本柱から成り立った第2次国民健康づくり対策（アクティブ80ヘルスプラン）、そして国民の健康増進を図るために具体的な数値目標をあげ、一次予防に重点が置かれている「健康日本21」が平成12年に策定され今日に至っている。

「健康日本21」の具体的な目的は、9領域に分けられており、このひとつに身体活動・運動分野が重要課題の1つに取り入れられていることから、身体活動の低下が深刻な健康問題となっていることがわかる。児童・生徒の場合は、具体的な数値目標は示されていないが、身体活動が心身の健全な発育のために重要であり、身体活動を通じて社会性の発達が期待できることに注目すべきである⁵⁾とされていることは、子どもに対する健康づくりの重要性が示されていることがわかる。

子どもの健康づくり対策として厚生労働省は、次世代育成支援対策推進法が策定した。これは、平成17年度から10年間の時限立法として、わが国における急速な少子化の進行、家庭及び地域を取り巻く環境の変化にかんがみ、この支援対策に基本理念を定め、国が次代の社会を担う子どもが健やかに生まれ、かつ、育成される社会の形成に資することを目的として定められている¹⁾。この法律の基本理念には、第一に子育ては保護者に責任があるとされているが、国全体が立ち上がり子育て、教育環境の整備を行なうよう努めなければならないとされ¹⁾、管理栄養士としてもこの法律を踏まえて活動していく必要があると考えられる。

そこで、子どもの健康づくり対策に重要な身体活動に着目し、子育て支援対策が行なわれている東京都内国立総合児童センターでの体験を次に述べる。

2. 具体的な対策（東京都国立総合児童センター「肥満教室」の体験から）

東京都国立総合児童センターで行なわれている肥満児を対象とした「肥満教室」では、医学、栄養、運動、心理の部門からチームで取り組まれている。運動部門では、体育館での運

動と水泳を隔週で行なっている。この「肥満教室」では、運動遊び、運動やスポーツを好きになってもらったり、運動するきっかけを作ってあげることが大きな目的となっている。体重の減少を第一に考えているわけではない。

1) 体育館での運動プログラム

体育館での運動プログラムは、定期的に行なわれる体力測定とゲーム運動が主になっている。この運動プログラムは、とても工夫されている。

小学校1年生から6年生までの体格や運動能力

差がある全学年が参加するのはむずかしい。しかし、スポーツ運動に遊びの要素を取り入れることで全学年が楽しく汗をびしょりかきながら遊んでいる。

まず、ボール運動の例を取り上げると、ドッジボールではゴム製のボールではなく、やわらかい布製のボールを使用する（写真1）。この布製のボールを使用する理由は、学年違いの子ども達が参加しているため、ゴム製の投球は、速く当たると痛いために低学年は怖がって参加しづらいのでこれを防ぎ、全員がボールを受け取れるように工夫しているのである。

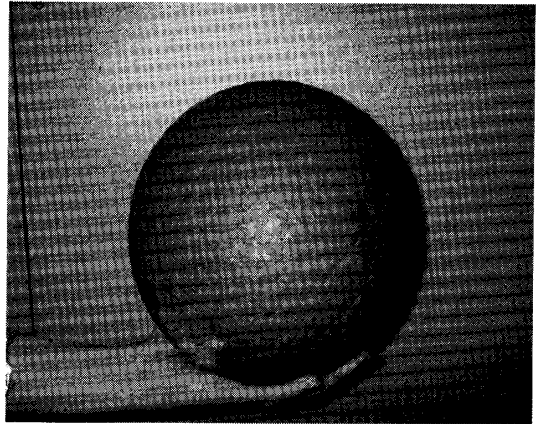
次に、バスケットボールでは、ゲーム運びがスムーズに行くようにドリブルなしで行なうことがある。これも、ドリブルをしながらパスを繰り返し、シュートする通常のゲームを行なうと学年差がある中ではうまくいかないからである。また、ボールを持って参加している子どもたちが特定してしまうことを防いでいる。ドリブルを行わず、ボールを持った人の歩ける歩数を決め、パスをすることにより、全員が参加できるように工夫しているのである。

最後に、この教室で取り入れられる運動の中に「鬼ごっこ」がある。羽崎は、「鬼ごっこ」にはさまざまなものがあり、遊びの中で楽しく体力づくりが行なえると報告している⁶⁾。実際、数々の「鬼ごっこ」を体験してきたが、この遊びがこんなに運動強度が高いものであったことに驚きを感じている。「鬼ごっこ」の種類によっては、瞬発力や敏捷性、持久性などさまざまな運動能力を必要とする。これらを、遊びの中で楽しく伸ばしていけるのならば、とても有効的な運動あそびである。

2) 水泳での運動プログラム

水泳の時間では、水中でボールゲームを行なうこともあるが遠泳を行なうことが多い。泳ぎ続けることは、単調な動きにもかかわらず、子ども達が黙々と泳いでいる様子は、体育館で走らせたり、ボールを使ってドリブルさせたりする動作とは、異なりとても生き生きして

写真1



いるように感じる。肥満児は、比較的水泳を好む傾向にあるようだ。これは、羽崎が報告しているように肥満児は、浮力の影響により自分の体の重さを感じなくなり、水中では自由に手足を使い泳ぐことができるからである⁷⁾。受講している子ども達一人一人に体育館と水泳は、どちらが好むかを聞いたが、この場合も大半の子どもたちが水泳と答えていた。運動の中でも水泳は、本人が得意としており、自信をもって動いていることが感じられる。

3) 「肥満教室」夏合宿

この夏合宿での主な目的は、通常の教室と同様に運動のきっかけや体験をし、さらに夏休みの思い出作りをしてもらうことである。子ども達へ配布された「しおり」には、1. スポーツや野外活動でいい汗をかこう、2. なかまの名前をおぼえて、友情を育もう、3. 自分のことは自分で言い、協力して生活しよう、4. だれとでも元気に明るく挨拶をしようという目標が立てられており、単なる肥満児の体重減量プログラムではなく、楽しい運動プログラムの中で規則正しい生活をし、身の回りのことも自分でできるようにすることが課題とされていた。

これまでに参加した夏合宿のプログラムには、二泊三日の中で山のぼりやサイクリング(写真2)が行なわれた。両プログラムとも一日かけて行なわれるものであり、当日は、無事に登りきれぬのか、走りきれぬのかスタッフも心配をしていたが、子ども達の体力に驚きを感じた。山登りでは、途中で蜂に刺されたり、転んで傷だらけになる子ども達もいたが、登り終えた時の様子は、とてもたくましく、満足していた様子であった。当時の様子を写真でみた保護者も自分の子どもが登りきったことに信じられない様子であった。サイクリングでも、遅れをとりながらも全員がゴールすることができた。遅れをとってしまう子どもを子ども同士で励ましあっている姿もみられた。そして、子ども達の感想は、「楽しかった、またやりたい。辛かったけど、最後まで頑張ったよかった。帰ったら自慢したい。」といった達成感に満たされていた様子であった。夏合宿のプログラムは、とても有意義なプログラムになった。

3. まとめ

対象にとりあげた肥満児との運動プログラムの体験から、遊びを取り入れた運動プログラムでは、学年の違う異年齢の集団にも取り入れや

写真2



すい運動になり、子どもたちが楽しく運動できるため有効であると考えられる。これらの運動を日常に取り入れるとするならば、食事や栄養面以外にも食生活を適正化させる支援対策として、身体活動を向上させる運動に注目する必要があると考えられる。そして、次世代育成支援対策推進法の基本理念にあるように国全体が取り組まなければならないこの健康問題に管理栄養士も重要視されると考えられる。

4. 謝 辞

本報告にあたり、こどもの城 羽崎泰男先生、秋元宏之先生、太田百合子先生、渡邊恒一先生のご指導に深く感謝申し上げます。これまでに、さまざまな子育て支援事業の場を体験させていただきありがとうございました。

5. 引用文献

- 1) <http://www.mh/w.go.jp/>
- 2) 文部科学省：学校保健統計調査報告書 平成16年度
- 3) http://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/
- 4) 財団法人厚生統計協会：国民衛生の動向 p 77 2004年
- 5) <http://www.kenkounippon21.gr.jp/kenkounippon21/>
- 6) 羽崎泰男：楽しく遊んで体力づくり 鬼ごっこ p 6 2002年 日本小児医事出版社
- 7) 羽崎泰男：肥満4. 具体的な対応④運動 小児科臨床 第52巻増刊号 1999年

澤 村 薫 (家政学部健康栄養学科助手)

杉 浦 令 子 (家政学部健康栄養学科助手)

村 田 光 範 (家政学部健康栄養学科教授)