

日本における子ども・青少年の日常的な 身体活動に関する現状と課題

尾坂優子 (千葉大学)

1) 目的

本研究では、世界的な身体不活動(physical inactivity)が懸念されている現在における日本国内の子どもと青少年の身体活動の現状を調査し、身体不活動解消のための対策を検討することを目的とした。

2) 身体活動をめぐる世界的な動向

身体不活動は全世界の死亡者数に対する4番目のリスクファクターであり、さらに非感染性疾患(NCDs)による死亡のリスクを増大させる危険因子であるともされている。

子ども・青少年にとって身体活動は心身の健全な発達に欠かせないものである。しかし、近年行われた調査では青少年の身体不活動が明らかになった。これに対しWHOでは「健康づくりのための身体活動の推奨レベル」を設定し、年齢層ごとに取り組むべき身体活動の強度や種類、頻度等を示した。

3) 身体不活動解消のための取り組み

WHOは2018年、世界的な身体不活動の傾向を解消するための取り組みとしてグローバルアクションプランを策定した。この計画は4つの戦略目標と20の政策を示しており、2030年までに身体不活動者の割合を15%減少させることを目標としている。

日本国内では、厚生労働省を中心に身体不活動解消のための取り組みが行われている。「健康日本21(第二次)」や「健康づくりのための身体活動基準2013」、及び「アクティブガイド」では、身体活動に関する数値目標や身体活動量の基準を示している。しかし、これらの目標や基準は18歳未満の子ども・青少年に関連する具体的な数値目標や活動量は示していない。

4) 日本の子ども・青少年の身体活動の現状

「令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」によると、WHOが示す身体活動量の推奨値(1日60分以上)を満たしていない児童・生徒が多いことがわかった。

また、レポートカード(2018年)では、児童生徒の活動的な遊びの減少や、座位行動の増加が指摘された。子ども・青少年の身体活動には家族および仲間の影響が大きいということも指摘されており、周囲の積極的な支援により身体活動量の増加が期待できるとしている。さらに、保護者へのアンケートからは、子どもらが安全に外遊びを楽しむことができるような自宅周辺の環境整備の必要性が認められた。

5) まとめ

本研究では、子ども・青少年の身体活動には、周囲の生活環境や社会生活の変容、政策など多様な要因が相互に関連して影響を与えていることが明らかになった。子どもらが日常的に身体活動に従事することができるような環境整備を進めるとともに、保護者や教員など周囲の人間が子どもらに身体活動を促す働きかけをしていくことが重要である。

6) 主な参考文献

- 1) スポーツ庁「令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」
- 2) Active Healthy Kids Japan “The 2018 Japan Report Card on Physical Activity for Children and Youth”
- 3) WHO “Global Action Plan on Physical Activity 2018 - 2030”
- 4) WHO “Global recommendations on physical activity for health”