



「三つ子の運動百まで」

という言葉には、「将来、運動の恩恵を受ける人生を送るために、3歳くらいまでの幼児期の運動環境が重要」という意味が込められている。有名なことわざを模して筆者が考えた言葉である。

2019年、世界保健機関は0〜4歳を対象とした身体活動ガイドラインを公表した。カナダ、オーストラリア、イギリスも、近年同様の年代に向けた国ベースのガイドラインを出している。ガイドラインでは、

三つ子の運動百まで

身体活動を行うこと」、「一度に1時間以上座り続けるような状態にしないこと」、「座りがちになるスクリーンタイム(テレビ・ビデオの視聴やゲームなどの時間)を、1歳児では控え、2歳児では1日1時間以内とすること」などが推奨されている。

平成26年度全国・体力運動能力、運動習慣等調査では、日本全国の小学5年生のうち、運動やスポーツが「きらい」である子どもに対して、きらいになったきっかけを調査している。その結果、なんと半数以上が「小学校入学前から体を動かすことが苦手だったから」と回答した。1〜2歳児の身体活動が、体力・運

もが乗りたくなるようなカートが多い。筆者らは、

2013年に未就園児29人(平均年齢2・9歳)の身体活動量を調査し、ショッピングカートによく乗る子どもは、あまり乗らない子どもに比べて、週末の歩数が約3600歩少ないことを報告した。子どもをカートに固定しておくことで大人は買い物をしやすく便利である一方、子どもは自立歩行ができるのに、数時間に渡って不活動な状態に暴露される。また、子どもが楽しむことのできる動画を、無料ですぐに見ることができるといふ理由で、親が忙しいという理由でついつい「見せっぱなし」になることもあるだろう。公園で子どもと一緒に遊んでいる親でも、よく見るとスマートフォン片手にブランコを押している姿も見かける。

歩き始めの子ども

身体活動

1〜2歳児に対して「少なくとも1日180分以上、エネルギーシユな遊びも含むさまざまな強度や種類の



名城大学農学部
体育科学研究室准教授
香村 恵介

動能力や認知機能の発達に関連することが明らかになっていることから、歩き始めの時期から体を十分に動かすことのできる環境をつくることは、運動好きな子どもを育む上でも重要である。

しかし、この時期の子どもは身体活動を制限する要因は多数存在する。例えば、ショッピングカート。最近ではキャラクターが描かれたものやハンドルが付いたものなど、思わず子ど

幼児期の子どもをもつ親は(筆者も幼児3姉妹の親だが)、仕事で期待されるが増え、子どもに向き合う時間がとりにくい年代でもある。しかし、この時期にこそ、親は子どもの運動環境に関心をもち、時間をかけられるようにすべきである。私が所属している名城大学がある愛知県名古屋市中では、子育て支援企業認定・表彰制度を行っている。子どもが小さい時に、親子がじっくりと関われるような環境づくりを社会全体でも進めて行く必要がある。

こうむら・けいすけ 発育発達、スポーツ・健康科学。同志社大学大学院スポーツ健康科学研究科博士後期課程修了。1983年生まれ。

