

こども版

推奨事項

- 身体を動かす時間が少ないこどもには、何らかの身体活動を少しでも行うことを推奨する。
(参考) WHO「身体活動及び座位行動に関するガイドライン(2020年)」では、次のようなことが推奨されている。
 - ✓ こどもは、中強度以上(3メッツ以上)の身体活動(主に有酸素性身体活動)を1日60分以上行う。
 - ✓ 高強度の有酸素性身体活動や筋肉・骨を強化する身体活動を週3日以上行う。
 - ✓ 座りっぱなしの時間、特にスクリーンタイム(テレビ視聴やゲーム、スマートフォンの利用など)を減らす。
- 激しすぎる運動やオーバーユース(使いすぎ)に注意する。

1 推奨事項と具体例の説明

- 身体活動とは、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する、骨格筋の収縮を伴う全ての活動のことです。スポーツ、体育の授業やスポーツクラブでの運動など、健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的実施される活動である「運動」と、日常生活での通学や家事のお手伝いなどの「生活活動」を含みます。
- 有酸素性身体活動とは、酸素を使い体内の糖質・脂質をエネルギー源とする、筋肉への負担が比較的軽い活動を指します。
- メッツとは、身体活動の強度を表し、安静座位時を1メッツとし、その何倍のエネルギーを消費するかという指標です。3メッツの強度の身体活動は、少し息が上がるくらいの強度です。中強度とは3～5.9メッツ、高強度とは6メッツ以上の強度のことです。
- 座位行動とは、座位や臥位の状態で行われる、エネルギー消費が1.5メッツ以下の全ての覚醒中の行動で、スクリーンタイムとは、テレビやDVDを観ることや、テレビゲーム、スマートフォンの利用など、スクリーンの前で過ごす時間のことを指します。

2 科学的根拠

背景

- これまでに、日本のこどもを対象とした身体活動の目安を示したものとしては、それぞれ幼児期と学童期を対象とした2つがあります。文部科学省の幼児期運動指針¹⁾では、運動習慣の基盤づくりを通して、幼児期に必要な多様な動きの獲得や体力・運動能力の基礎を培うとともに、様々な活動への意欲や社会性、創造性などを育むことを目指し、様々な遊びを中心に、毎日、合計60分以上、楽しく身体を動かすことを推奨しています。また、日本体育協会(現:日本スポーツ協会)の小学生を対象としたアクティブ・チャイルド60min.²⁾では、こどもは身体を使った遊び、生活活動、体育・スポーツを含めて、毎日最低60分以上は身体を動かすことを推奨しています。

海外における科学的根拠

- WHO「身体活動及び座位行動に関するガイドライン(2020年)」策定のための、5～17歳のこども・青少年を対象とした健康に関するアンブレラレビュー³⁾により、次のようなことが明らかとなっています。

身体活動

身体活動と健康に関係はありますか？

- 身体活動は、体力(全身持久力、筋力)、心血管代謝機能(血圧、脂質代謝、血糖値、インスリン抵抗性)、骨の健康、認知機能、メンタルヘルスを向上させるとともに肥満を改善するなどの効果があります。
- 特に、中高強度の身体活動量の増加は、全身持久力・筋力の向上、心血管代謝機能及び骨の健康と関連します。また、中高強度の身体活動は、認知機能やメンタルヘルスの向上に効果があります。さらに、身体活動は、健康的な体重管理に効果があります。

身体活動と健康の関係は、身体活動の種類や場面によって異なりますか？

- 中高強度の有酸素性身体活動は全身持久力を向上させ、ジャンプなどの筋肉への負担が比較的大きい動きを伴う活動は筋力を高めることが示されています。具体的には、これまでのガイドラインでは、筋肉や骨を強化する活動を週3日以上実施することが推奨されています。

座位行動

座位行動と健康に関係はありますか？

- 座りすぎは肥満症の増加や体力低下、社会的な行動への不適応、また睡眠時間の減少と関連しています。具体的には、長時間の座位行動は、体力・全身持久力の低さと関係していること、また長時間のスクリーンタイム(テ

レブ視聴やビデオゲーム利用等）は好ましくないメンタルヘルス、社会的な行動の指標と関連していること、スクリーンタイムに費やす時間が長いことは、睡眠時間に悪影響を及ぼすことなどが報告されています。

座位行動と健康の関係は、座位行動の種類や場面によって異なりますか？

3 現状

- 令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査⁴⁾では、運動（身体を動かす遊びを含む）やスポーツの1日の合計時間（体育の授業以外）を尋ねています（図1）。週当たりの総運動時間が60分未満の者の割合は、小学5年生の男子で9%、女子で15%、中学2年生の男子で8%、女子で18%でした。一方で、週当たりの総運動時間が420分以上の者の割合は、小学5年生の男子で50%、女

- 座位行動として、テレビ視聴などのスクリーンタイムが扱われることが多いのが現状です。座位行動の健康アウトカムへの影響に関するエビデンスとしては、一般的に総座位時間よりもスクリーンタイムの方が関係が強いことが示されています。

子で29%、中学2年生の男子で78%、女子で58%でした。

- また、学習以外でテレビやゲームの画面を見る時間が1日2時間以上の者の割合は、小学5年生の男子で62%、女子で54%、中学2年生の男子で73%、女子で70%でした（図2）。

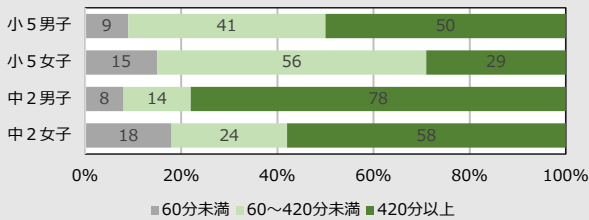


図1 1週間の総運動時間⁴⁾

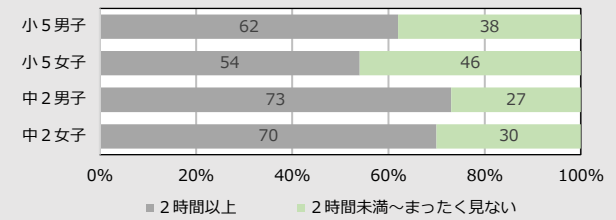


図2 テレビやゲームの画面を見る時間⁴⁾

4 取り組むべきことは何か

- 身体を動かす時間が少ないこどもについては、学校や家庭、放課後に自宅近隣など様々な場面において、1週間を通じて、1日平均60分以上を目安にして、何らかの身体活動を行うことが健康につながります。何もしないよりは、少しでも身体活動を行うようにしましょう。
- 急に高強度・高頻度の身体活動を行うのではなく、少しの身体活動から始めて、徐々に強度や頻度、実施時間を

増やすようにしましょう。

- 身体を動かす時間の長短にかかわらず、余暇のスクリーンタイムを短くして座りすぎないようにしましょう。
- こどもが楽しく、年齢（発育の段階）と能力に適した多様な身体活動に参加できるよう、保護者や指導者は安全で公平な機会を提供するようにしましょう。

5 よくある疑問と回答（Q & A）

Q こどもが身体活動を行う際に注意することはありますか？

A 激しすぎる運動やオーバーユース（使いすぎ）は、身体の故障につながる可能性があります。例えば、「学校部活動及び新たな地域クラブ活動の在り方等に関する総合的なガイドライン」⁶⁾においては、週当たり2日以上の休養日を設けること、1日の活動時間は長くとも平日では2時間程度、休日は3時間程度とすることとされています。

Q よく動き回っており、座っている時間はそこまで多くあ

りません。それでも座る時間を少なくしたほうがいいですか？

A いくら活動的に過ごしていても、余暇で行われる座る時間が長いことは、健康によくないことが報告されています。しかし、座位行動のすべてが有害であるわけではありません。学校外での読書や宿題を行うなどの座位行動は、高い学力と関連しているという報告もあり^{7,8)}、座位行動の内容によって結果が異なることが示されています。したがって、余暇のスクリーンタイムが長くならないように心がけましょう。

【参考文献】

- 文部科学省. 幼児期運動指針. 2012.
- 日本体育協会. アクティブ・チャイルド60min. -子どもの身体活動ガイドライン-. 2010.
- Chaput JP, Willumsen J, Bull F, et al. 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5-17 years: summary of the evidence. Int J Behav Nutr Phys Act. 2020; 17(1): 141.
- スポーツ庁. 令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査.
- 厚生労働省. 平成18年国民健康・栄養調査報告.
- スポーツ庁・文化庁. 学校部活動及び新たな地域クラブ活動の在り方等に関する総合的なガイドライン. 2022.
- Cooper H, Valentine JC, Nye B, et al. Relationships between five after-school activities and academic achievement. Journal of Educational Psychology. 1999; 91(2), 369-378.
- Huang X, Zeng N, Ye S. Associations of Sedentary Behavior with Physical Fitness and Academic Performance among Chinese Students Aged 8-19 Years. Int J Environ Res Public Health. 2019; 16(22): 4494.