

# 子どもの健全な成長のための 外あそび推進

## 子どもたちの「からだ」「目」「心」「脳」の 健全な成長を支える外あそび

近年、減少傾向にある「外あそび」。

少子化の今こそ、子どもたち1人ひとりの健やかな成長を支えるために、国を挙げた取り組みを！

子どもの健全な成長のための外あそびを推進する会 制作

早稲田大学 人間科学学術院 前橋 明教授 監修

筑波大学 医学医療系(眼科) 平岡 孝浩准教授 監修(P.3「子どもたちの健全な成長を支える外あそび」部分)

ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社 ビジョンケア カンパニー 協賛

# 子どもの健全な成長のための外あそび推進

子どもたちの健全な成長を支えることは、**国際社会共通の目標**です。特に、急激な少子化に直面する日本において、未来を担う子どもたちの健やかな成長を社会全体で支援していくことは、極めて重要と考えます。

## SDGsゴール3 子どもの権利条約



- 1 「外で」「自由に遊びながら」「からだを動かす」という3つの要素をもち合わせる外あそびは、子どもたちの身体、心、脳の発達において非常に重要な役割を果たし、子どもたちの健やかな成長に貢献することが確認されています。
- 2 一方、近年、子どもたちのあそび時間は減少し、安全なあそび場の確保も難しくなっています。
- 3 外あそびの減少にかかる現状を把握し、国や自治体、社会全体の協力を得て、外あそびのしやすい環境を整えていくことが重要です。

## 外あそび時間は急激に減少

2016年に公表された、小学校高学年を対象にした調査<sup>1</sup>によると、外あそびの時間は1981年の1日2時間11分から、2001年には1時間47分、2016年には1時間12分と、35年間で30%以上減少。

子どもの1日の外あそび時間 **35年間で30%以上減少**

1981年 2時間11分

2001年 1時間47分

2016年 1時間12分

保護者を対象に行われた複数の聞き取り調査<sup>2,3</sup>でも、約90%が、自分が子どもの時と比べ外あそびの時間が減少したと回答。

### 考えられる減少の要因

- 塾や習い事に費やす時間の増加
- ゲームやデジタルデバイスの普及と利用時間の増加
- 都市化による公園の減少や、あそびのルールの厳格化
- 家族形態や地域コミュニティの変化
- 生活リズムの乱れから来る日中の活動量の低下

## 新型コロナウイルス感染拡大による外出規制で、再認識されるその重要性

近年の外あそび時間の実態や変化の原因、その影響について、**大規模な調査や詳細なデータ分析**は行われていない。

新型コロナウイルスの感染拡大による休校・外出自粛を受け、ストレス反応を示す子どもが多いことが注目されている。

### 国立成育医療研究センターの「コロナ×こどもアンケート第1回調査報告書」<sup>4</sup>

Q. 「コロナについての困りごと」とは？

A. 60%の小学生低学年が「外で遊べないこと」と回答

Q. 外出時間は変化しましたか？

A. 全年齢を通して、約80%が「減った」と回答

Q. 運動時間は変化しましたか？

A. 小学生以上の子ども・保護者ともに70%以上が「減った」と回答

Q. テレビ・スマホ・ゲームの時間は変化しましたか？

A. 小中学生で70%以上、年少・年長幼児の86% ] で画面を見ている時間が増加

全体の75%に何らかのストレス反応・症状

# 子どもたちの健全な成長を支える外あそび

## 数々のデータで実証済み、海外では法制化もー“外あそび”の有用性



### 1 強く、健康なからだに

#### ① 幼児期の外あそび・運動は、成長期の体力や運動能力を向上

- ・脳・神経機能の発達が著しい幼児期に、外あそびや運動を積極的に行うことは、その後の運動能力発達の基盤となり、幼児期以降の身体能力の向上に繋がる<sup>56</sup>。
- ・自由で自発的に展開できる運動あそびは、体力向上に極めて効果的<sup>7</sup>。

#### ② 骨の健康な発育に太陽光が有効

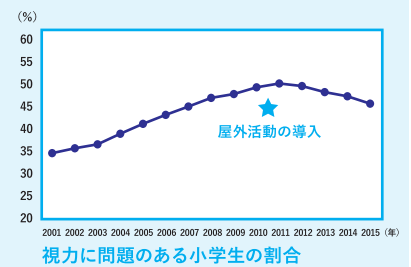
ビタミンDは、たんぱく質の働きを活性化し、カルシウム・リンの吸収を促進し、正常な骨格と歯の発育を促す栄養素。食品からの摂取のほか、太陽光に当たることで生成されるが、近年ビタミンD欠乏症の子どもが増加し、骨の発育不良のリスクが指摘されている<sup>15</sup>。

#### ③ 近視の発症予防、進行の抑制に効果

屋外活動は、子どもの近視の発症抑制、進行の遅延に繋がる<sup>8</sup>という結果が示されている。

##### 台湾

屋外活動と近視予防の関係性を示す研究結果<sup>9 10 11</sup>に基づき、教育省、健康省の主導による「台湾学生視力ケアプログラム」の一環として、2010年より1日2時間以上の屋外での活動を導入。1980年代から、生徒の机の高さや教室の照明を調整する、目を酷使する作業の間には休憩時間を設ける等、様々な近視対策が実施されてきたが、屋外での活動開始後に近視の発症率が顕著に減少した<sup>12</sup>（グラフ参照）。台湾南部の学校を対象にした2013年の調査<sup>13</sup>でも、学校での屋外活動の導入によって、近視の新たな発症が半分に抑えられ、進行も大幅に遅くなるという結果が示された。これらの結果を受け、2013年、体育の授業に関する法律を改正し、週に2時間半以上の屋外運動の実施が法制化された。



##### シンガポール

2001年に、国を挙げた「国家近視予防プログラム」がスタート。生徒、保護者、教師を対象とする啓発活動、学校での定期的な視力検査を実施。それまで主流であった目を酷使する精密作業の制限に代わり、子どもの外あそびとデバイス使用の削減を推奨。プログラム実施の結果、小学生の近視の人数割合は、2004年の37.7%から2015年31.6%に減少した<sup>14</sup>。

### 2 ぐっすり眠って、心もいきいき

#### ① うつ状態の改善

網膜への光刺激により排出されるセロトニン、日光を浴びることで生成されるビタミンDは、うつ状態を改善する<sup>16 17</sup>。

#### ② ストレス軽減で、メンタルヘルスが良好に

自然や屋外でのレクリエーション活動は、エネルギーの回復、ストレスや不安の解消、幸福度の向上に貢献し、集中力や効率性を高める<sup>18</sup>。また、運動頻度が高い人ほど、メンタルヘルスが良好な傾向にある<sup>19</sup>。

#### ③ 体内時計が整い、睡眠と生活習慣が改善

太陽光を浴びると、子どもの体内時計が整えられ<sup>20</sup>、睡眠不足が解消する<sup>21</sup>。日本の小・中・高校生は、世界的に見ても夜更かしをしており、睡眠不足の子どもが成長とともに激増している<sup>22</sup>。

### 3 脳の成長と情緒的発達

#### ① チームスポーツで脳が発達

チームスポーツへの参加は、子どもの記憶と学習に不可欠な海馬の成長と関係している<sup>23</sup>。

#### ② 自由なあそびや運動は、知覚や感情の発達に効果的

- ・ルールのない自由なあそびは、前頭葉の発達を促し<sup>24</sup>、社会適応、学業において重要な感情のコントロールや計画性、問題解決能力を高める<sup>25</sup>。
- ・幼少期の運動は、知覚・感情的発達を促す<sup>26</sup>。

5 文部科学省「幼児期運動指針ガイドブック」  
6 スポーツ庁「平成30年度体力・運動能力調査結果」（調査結果の分析）  
7 公益財団法人健康・体力づくり事業財団「健康づくり」2018年4号  
8 He, M et al. 2015, 'Effect of Time Spent Outdoors at School on the Development of Myopia Among Children in China A Randomized Clinical Trial', JAMA 314(11):1142-1148  
9 Jones, L. et al. 2007, 'Parental History of Myopia, Sports and Outdoor Activities, and Future Myopia', Invest Ophthalmol Vis Sci 48(8):3524-32  
10 Rose, K. et al. 2008, 'Outdoor Activity Reduces the Prevalence of Myopia in Children', Ophthalmology;115(8):1279-85  
11 Rose, K. et al. 2008, 'Myopia, Lifestyle, and Schooling in Students of Chinese Ethnicity in Singapore and Sydney', Arch Ophthalmol;126(4):527-30.  
12 Wu, P. et al. 2018, 'Myopia prevention in Taiwan', Annals of eye science Vol3, No 2  
13 Wu, P. et al. 2013, 'Outdoor Activity during Class Recess Reduces Myopia Onset and Progression in School Children', Ophthalmology Vol 120, Issue 5  
14 Karupiah, V. et al. 2019, 'School-based programme to address childhood myopia in Singapore', Singapore Med J  
15 河合雅彦. 2017, 「【紫外線の健康影響-その功罪を考える-】紫外線とビタミンD ビタミンD欠乏症の病が増えている(解説/特集)」、環境と健康30巻2号  
16 healthline "What Are the Benefits of Sunlight?" https://www.healthline.com/health/depression/benefits-sunlight

17 Schaad, K. et al. 2019, 'The relationship between vitamin D status and depression in a tactical athlete population', Journal of the International Society of Sports Nutrition volume 16, Article number: 40  
18 Lackey, N. et al. 2019, 'Mental health benefits of nature-based recreation: a systematic review', Annals of Leisure Research Aug 2019  
19 Pearson, D; Craig, T. 2014, 'The great outdoors? Exploring the mental health benefits of natural environments', Frontiers in Psychology 5(1178):1178  
20 スポーツ庁「平成30年度体力・運動能力調査結果」（調査結果の分析）  
21 The Sleep Judge "4 Reasons Why You Need Morning Sunlight To Sleep Better" https://www.thesleepjudge.com/reasons-why-you-need-morning-sunlight-to-sleep-better/  
22 Lin, Y; Borghese, M; Janssen, I. 2018, 'Bi-directional association between sleep and outdoor active play among 10-13 year olds', BMC Public Health 18(1)  
23 e-ヘルスネット「子どもの睡眠」https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-02-007.html  
24 Science Daily "How team sports change a child's brain" https://www.sciencedaily.com/releases/2019/03/190321135154.htm  
25 Npr "Scientists Say Child's Play Helps Build a Better Brain" https://www.npr.org/sections/ed/2014/08/06/336361277/scientists-say-childrens-play-helps-build-a-better-brain  
26 Yogman, M. et al. 2018, 'The Power of Play: A Pediatric Role in Enhancing Development in Young Children', Pediatrics 142 (3)  
26 Bidzan-Cluma, L; Lipowska, M. 2018, 'Physical Activity and Cognitive Functioning of Children: A Systematic Review', Int J Environ Res Public Health 15(4): 800.



## 全国の自治体で広がる、外あそび推奨の取り組み

### 新潟県三条市「三条版運動遊びプログラム」

2011年、市の教育委員会が「あそび」を通じた豊かな教育活動を掲げる「幼児教育推進プラン」を策定。その一環として、独自の運動あそびプログラムを設け、保育所や幼稚園などでからだを動かしたり、お手伝いに取り組んだりする時間を含め、1日60分以上を目安にからだを動かすことを推進している<sup>27</sup>。

さらに、自然とふれ合うことで子どもたちの気づきや好奇心を誘発し、夢中で遊ぶうちに普段とは異なるからだの動きを促すことを目的に、自然体験活動を実施している。

### 東京都世田谷区

2015年、行政、区民、有識者による「外遊び検討委員会」を設置。その検討結果に基づき、民間団体「そとあそびプロジェクト・せたがや」と区の連携の下、プレーパーク等における外あそびの推進、外あそびに関する区民の意識改革など<sup>28</sup>に取り組んでいる。

## 都心でも、子どもがのびのびと遊べる環境を整備 —東京都千代田区の取り組み—

### 「子どもの遊び場確保に関する検討会」

- ・子どもの体力・運動能力が低下傾向にある中、千代田区においては、子どものあそび場を確保してほしいという要望が高くなっていった。
- ・2012年、関係団体や有識者による検討会を設置。
- ・理想の「遊び場」についての検討を行い、区・地域・事業者の協力のもと、外あそびを推進することを決定。

### 「子どものあそび場事業」

区内の公園、協力企業の民有地、廃校となった学校の校庭などを活用し、現在8カ所で実施。

決められた時間に、主に小学生以下の子どもたちが、ボールあそび等、好きなあそびを行うことができる場を提供。

安全管理とあそびの促進のため、地域のボランティアサークルと連携し、大学生のプレーリーダーを配置。

遊具の貸し出しも実施。



### 成果

#### 利用者数は年々増加



- ・現在休止中の東郷元帥記念公園、2019年開設のくだんしたこどもひろばを除く7カ所の統計

千代田区内にボールあそびのできる場所が少ないので、このような場所をつくってもらい、とても嬉しい。

複数の種類の道具が用意されており、子どもがたくさんあそびを体験できる。

プレーリーダーがいることで、他グループ、異年齢同士でも遊ぶようになった。

下の子の世話でなかなか上の子と遊べず困っていたが、プレーリーダーとたくさん遊べて楽しかったようで、ありがたい。



保護者から寄せられた喜びの声(一例)

### 「子どもの遊び場に関する基本条例」

- ・2013年に制定。
- ・「子どもの成長過程における外あそびの必要性および重要性を認識し、子どもが外でのびのびと遊ぶことができる環境づくりに協力し、もって子どもの体力および運動能力の向上ならびに健やかな育成を図ること」を目標とする。