

# 世代間交流に導入すべき運動の在り方

中村 容一・長堂 益丈・上地 勝

The desirable situation of exercise to be introduced in intergeneration

Yoichi Nakamura, Masutomo Nagado, Masaru Ueji

豊岡短期大学 論集

第 16 号 別冊

令和 2 年 3 月 31 日 発行

## 世代間交流に導入すべき運動の在り方

The desirable situation of exercise to be introduced in intergeneration

中村 容一・長堂 益丈・上地 勝

Yoichi Nakamura, Masutomo Nagado, Masaru Ueji

### はじめに

子どもの体力はなぜ低下しているのか。この問題が看過できないと判断した文部科学省は、2002年9月の中央教育審議会「子どもの体力向上のための総合的な方策」でその原因を、(1)国民の意識の低下、(2)子どもを取り巻く環境の問題、(3)子どもの生活習慣の問題、としている<sup>1)</sup>。

「国民の意識の低下」については、「保護者をはじめとした国民の意識の中で、子どもの外遊びやスポーツの重要性を、学力の状況と比べ軽視するようになったから」と指摘している。つまり体力向上よりも学力向上を重視するよう国民の意識が変わってきたことが要因と分析している。

「子どもを取り巻く環境の問題」については、①生活の利便性による日常生活における身体活動の減少、②学外学習や室内遊び時間の増加によるスポーツや外遊びの減少、③屋外における遊び場の減少、④少子化や学外学習などによる仲間の減少、⑤子どもの発達段階に応じた運動指導者の減少、といった要因が挙げられている。これらは、子どもを取り巻く環境において利便性や合理化が進んだ結果生じてきた問題であり、外遊びやスポーツがそのような特性に合わない活動と捉えられているからである。加えて、子どもにとっては「時間・場所・仲間・指導者」の減少も大きな要因になっていると言えよう。

「子どもの生活習慣の問題」については、栄養素や睡眠(休養)の不足を挙げている。核家族化、夜型の生活など国民の生活様式の変化により、子どもが大人の生活に合わせるようになり、子どもの生活習慣は乱れている。食生活に関しては、ひとりで食べる「孤食」、家族が別々に食べる「個食」、同じものを食べる「固食」、朝食を抜く「朝食欠食」が近年増加している<sup>2)</sup>。また、睡眠時間が平均40分程度減少しており、このことが意欲の減退や集中力の欠如にも繋がっているとされている。

一方、近年の平均寿命の上昇に伴いますますます元気な高齢者が増えつつある。高齢期(65歳以上)は、若年期に比べて体力は低下し、身体機能においても低下や異変はあるものの運動を習慣化して

いる人は多い。また、これまでの運動における経験則を地域に役立てていこうと「地域指導員」という立場で活動している高齢者も数多く存在する<sup>3, 4)</sup>。過去の体力水準を取り戻すまでには至らないものの、現状の体力の維持・改善に主体的に取り組む姿は尊敬に値する。子どもの体力は低下し虚弱となっている一方で、高齢者は体力の維持・改善に努める元気な人が増えていく。このような現状において必要となることは、子どもと高齢者の交流を通じた積極的な運動の推進、と考えられる。保育所、幼稚園、小学校といった保育・教育環境の中で実践される運動は、遊びや体育という形で取り入れられているが、子どもを取り巻く環境問題の解決が困難であるなら、それに加えて異なるアプローチが必要であろう。

### 世代間交流を通じた運動のすすめ

遊びや運動を通じた子どもと高齢者の世代間交流は、お互いの健康維持・増進を実現していく上で取り入れていきたい活動である<sup>5, 6)</sup>。これは、子どもは体力の向上、高齢者は体力低下の抑制というお互いが共通の目的を持てるという意味でも重要性が高いと言えよう。

これまでの先行研究によると、表1に示すようなさまざまな遊び(ゲーム)や運動(身体活動)が世代間交流事業の中で実践されてきた<sup>5, 6, 7, 8)</sup>。これらの取り組みは、保育園、幼稚園、小学校、児童館、デイサービス、特別養護老人ホーム(特養)、老人福祉センター等でおこなわれているが、その頻度は年数回程度にとどまっているものが多い<sup>9)</sup>。運動に関しては、このような単発的な開催だと特に高齢者の体力の維持・改善につながりにくいため、習慣化できる環境を整えつつ可能な限り多くの開催が望まれる。

表1 世代間交流事業でおこなわれてきた遊び(ゲーム)や運動

種類	遊び(ゲーム)	運動(身体活動)	その他
内容	昔遊び(伝承遊び)	地域散策(Walking)	歌
	手遊び(あやとりなど)	ダンス	紙芝居
	手芸	水中運動	絵本の読み聞かせ
	器具を使ったゲーム	ボールを使用した運動	折り紙
	ボールを使ったゲーム	レクリエーション各種	書道
	文房具を使ったゲーム	ストレッチング	かるたづくり

文献5)~8)をもとに著者が作成

## 子どもと高齢者双方が実践できる運動とは

運動を活用した世代間交流事業は、子どもから高齢者まで様々な年代にわたり異世代の参加が見込まれることから、多世代が参加しやすい種目であることが必要である。また、安全性に十分配慮し、活動内容やルールが理解しやすく、また楽しめて習慣化できることが運動種目選択の基準となる。そこで、今後の運動種目選択に必要な条件を子どもと高齢者双方から模索し、運動の在り方について提案してみたい（図1）。

### 提案1) 子ども、保護者、保育者のニーズ

子どもが興味を持つ運動は何かを探ると同時に、基礎体力（走・跳・投）が養成できるよう保護者や保育士が連携して指導に当たるようにする。また、苦手な運動の原因を把握し、可能な限り実践できるよう創意・工夫する。

### 提案2) 高齢者、親族、介護職員のニーズ

高齢者が興味を持っている、もしくは実践目標としている運動を本人より聞き取り、体力の維持・改善に貢献できるよう親族や介護職員が連携して指導できるようにする。

### 提案3) 目標および目的の設定

子どもにおいては、当面基礎体力の向上に努めることを目的とし、高齢者においては、低下した体力要素の維持・改善に努めつつ将来の在り方（生きがいなど）を設定する。

### 提案4) 体力測定および質問紙調査の実施

体力測定を実施し、体力水準や体力の偏りの有無を把握する。また、運動の興味や嗜好に関する質問紙調査を実施し、子どもと高齢者双方が楽しく実践できる運動内容を模索する。

### 提案5) 運動種目の提案

子どもと高齢者が同時に実践できる運動種目を作成し、一定期間実践を試みる。その後、効果判定のための体力測定および質問紙調査（運動実践後の感想を含む）をおこない、運動種目の見直しを図る。その後、新たな運動種目を提案し、実践する。運動種目の提案・実践を通して、効果判定と見直しを繰り返しおこない洗練されたものを提供できるようにする。

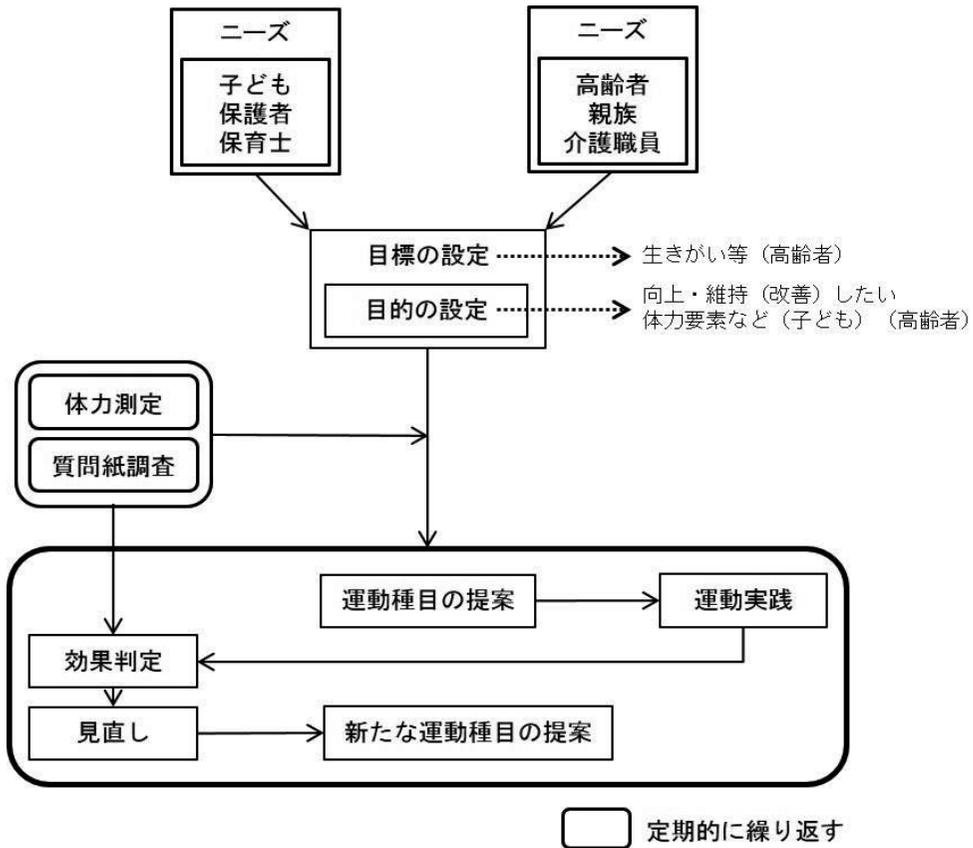


図1 運動種目提案までのプロセス

文献 3) をもとに著者が作成

## 問題点

提案した運動種目の在り方については、あくまで子どもと高齢者の複合（合築）施設もしくは子どもおよび高齢者施設が極めて近隣に存在する場合で実現可能と考えられる。ただし、そのような比較的環境が整っている場合でも、日常的な交流がなければ運動の習慣化を見出すのは困難であろう。また、施設間距離の近隣・遠方にかかわらず、子どもからみた高齢者の印象（イメージ）、高齢者からみた子どもの印象がポジティブ（プラス）であることや、保育士と介護職員の相互理解が得られなければ運動実践を通じた世代間交流は実現できない可能性が高い<sup>10)</sup>。

これらの問題を解決しながら運動を通じた世代間交流事業を継続していくことで、子どもと高齢者が高い体力を維持・改善しつつ健康づくりに対する意識が高くなっていくと考えられる。

## 引用文献

- 1) 文部科学省. (2002). 子どもの体力向上のための総合的な方策について(答申). 文部科学省ホームページ  
 <[http://www.mext.go.jp/b\\_menu/shingi/chukyo/chukyo0/gijiroku/attach/1344534.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/gijiroku/attach/1344534.htm)> (2019年9月22日)
- 2) 日本スポーツ振興センター. (2010). 平成22年度児童生徒の食生活実態調査【食生活実態調査編】. JAPAN SPORT COUNCIL ホームページ  
 <[https://www.jpnsport.go.jp/anzen/Portals/0/anzen/kenko/siryou/chosa/syoku\\_life\\_h22/H22syokuseikatsu\\_4.pdf](https://www.jpnsport.go.jp/anzen/Portals/0/anzen/kenko/siryou/chosa/syoku_life_h22/H22syokuseikatsu_4.pdf)> (2019年9月22日)
- 3) 中村容一・松山三郎・松本ゆう子・岩橋秀高・田中直毅・田中喜代次. (2016). 習慣化できる介護予防運動プログラムの望ましい作成法. *介護福祉・健康づくり研究*, **2**, 1-9.
- 4) 中村容一・今井利恵・矢野しのぶ・小向公子・田中直毅. (2017). 筋力運動を中心とした介護予防運動教室が身体的および精神的側面にもたらす効果. *地域保健*, **48**, 62-71.
- 5) 花井篤子. (2015). 健康運動を活用した世代間交流プログラムのあり方. *北翔大学北方圏生涯スポーツ研究センター年報*, **6**, 79-81.
- 6) 大庭三枝・宮本賢作・平本弘子・吉川淳子・加納三千子. (2011). 運動とうたのミックスプログラムによる異世代間交流: 表現発表がもたらす効果. *福山市立女子短期大学研究教育公開センター年報*, **8**, 1-4.
- 7) 糸井和佳・亀井智子・田高悦子・梶井文子・山本由子・廣瀬清人・菊田文夫. (2012). 地域における高齢者と子どもの世代間交流プログラムに関する効果的な介入と効果: 文献レビュー. *日本地域看護学会誌*, **15**, 33-44.

- 8) 林谷啓美・本庄美香. (2012). 高齢者と子どもの日常交流に関する現状と在り方: 園田学園女子大学論文集, **46**, 69-87.
- 9) 築山 崇・黒澤祐介・草野篤子・角間陽子. (2007). 世代間交流の実態調査報告: 京都市・神戸市のアンケート調査より. 福祉社会研究, **7**, 123-129.
- 10) 金田千賀子. (2006). 子どもが抱く高齢者のイメージ. 医療福祉研究, **2**, 1-10.