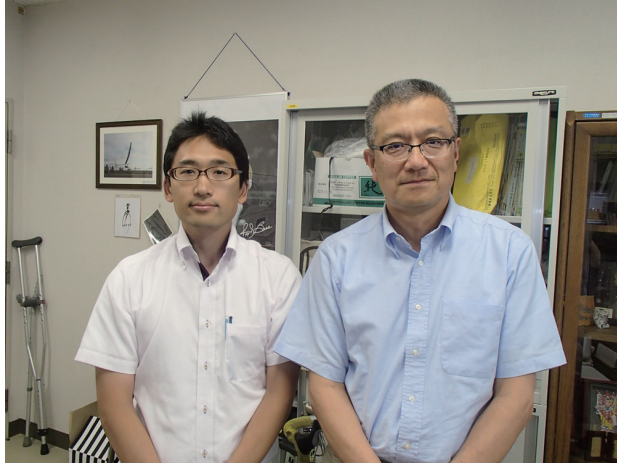


子どもの運動・スポーツに対して親がサポートしやすい生活環境とは？ ～妊婦を対象とした個人・家庭・地域レベルからのアプローチ～

東北大学大学院医工学研究科
永富良一教授、門間陽樹助教

(2013年、2014年 調査・研究助成)



左から 門間助教、永富教授

●何故この研究に取り組もうと思われたのですか？

永富：現代の子どもの遊び、運動・スポーツの環境はどんどん狭められています。昔は野っ原やまち全体が遊び場でしたが、環境リスクが増えてきたこともあり、遊び場が面から点になってきています。また、子どもが自分自身で自由に遊ぶという場面が少なくなり、かつ親によって遊び環境が決められてしまうという状況にあります。

これからの時代を託す子どもたちへの不利益が相当目につく、これをなんとかしたいというのが一番の想いです。もともと親の生活習慣や運動・スポーツの経験が子の体力や運動能力にどう影響するかに興味があって、環境省の子どもの健康と環境に関する全国調査（エコチル調査）に関わったことがチャンスとなり、この研究に結びつきました。文科省の子どもの体力調査などは横断的でざざっばにしかつかめない。縦断的に追跡していかないと本当の要因は分かりません。

門間：子どもを対象にした時に親の影響があるということは良く言われますが、「三つ子の魂百まで」という経験則をデータで表現できないかと考えました。実際 3 歳までの影響が将来的にどうなるかを見たいのですが、まずは子が運動習慣を獲得するのに親の何が影響しているかは調べられそうだと。

研究の実現可能性を探るなかで、親が子の遊びをサポートすることが必要だ、子を外に連れて行くことが大事だろうという仮定を置いて、その行動にどのような要因が関わっているのかというところからアプローチすることにしました。

東北大学大学院医工学研究科の永富研究室では、宮城県在住の妊婦さんを対象に、出産前から後にかけての身体活動量の変化を追跡調査しています。

そして、その変化には母親の運動・スポーツ経験や生活習慣、父親を含めた家庭内の役割分担がどのように関わっているのか？ それは子の運動・スポーツに対する親のサポート、最終的には子の発育にどう影響するのか？ をテーマに膨大なデータを解析し、家庭や地域における子どもの遊びや運動・スポーツの環境づくりに役立てることを目指しています。

2年目を迎えた研究について、永富良一先生と門間陽樹先生にお話を伺いました。

●何故コミュニティスポーツ推進助成プログラムに応募されたのですか？

永富：スポーツはただ個人でやるものではなく、コミュニティがあってはじめてできるものです。子どもの運動・スポーツを考えるときにもコミュニティの存在は重要ですが、研究デザインとして、コミュニティベースというよりは親の行動にどう反映されるのか、という埋もれている部分を意識しました。学術会議で家政科分科会に呼ばれて出ているのですが、生活習慣は家庭というコミュニティでできあがってくると、そういうところともつながってきています。

門間：家族は地域の構成単位であり、母子関係は最少のコミュニティ、そこに父親が加わった三角関係もコミュニティと捉えています。一般に多くの方はコミュニティというと地域における縦や横のつながりを考えますが、親と子のスポーツをとおして、それぞれの小さなコミュニティがどうなっているかについて結果を示せたら面白いなと思いました。

●これまでの研究でどのような成果が得られましたか？

永富：私たちの本当のゴール、子どもが中学生や大人になった時にどうなっているかはまだまだ先の話ですが、現時点では妊婦さんの調査結果が出たところで、子どものデータはこれから少しずつ入ってきます。

門間：調査対象者は、環境省エコチル調査で宮城県ユニットの全体調査に参加登録した 7992 名と、そのうち追加調査に同意してくれた 3795 名の妊婦さんで、妊娠前、妊娠中、出産後 1 年半のデータを使っています。大事な項目は母親の身体活動量の変化で、国民栄養健康調査では運動習慣者の割合が低いのは 20 代と 30 代の女性なのですが、妊娠を機に本当に身体活動量が減るのかどうかを明らか



にします。アンケート調査では、母親の過去の運動・スポーツ歴と、親のサポートという点で子をどれくらい外で遊ばせるかが、子の身体活動量に与える影響を見ようと考えています。

門間：明らかになったのは妊娠に伴い身体活動量が低下することで、国で推奨されている身体活動量の基準値を満たす人の割合は 42%から 28%に減っています。年齢別に見ると、基準値を満たす人は高齢になるほど少なくなります。また、分娩回数が多いほど基準値を満たす人が増えますが、これは運動経験よりも子どもがいるか否かの環境による影響の方が強いとも解釈できます。

他に、妊娠前の体重が軽く分娩直前の体重が重いほど出産後に基準値を満たす人が多くなりますが、これは医者の指導があると思われる。

妊娠前後で身体活動量に明確な変化があり、さらにデータを解釈していくなかでなるほどという結果が得られています。個人の中での変化が見られるところがこの調査の良いところです。

●今後の研究の展開はどのようにお考えですか？

門間：今後は、まず母親の身体活動量が 1 年半後に妊娠前の水準に戻ってくるのか、活動量が増えたとしたらその内容はどうなっているかを見たいと思います。次のステップでは、母親の運動・スポーツ歴や身体活動量が子の発育・発達にどう関係するか、具体的には子を外に連れて行く行動に母親の個人的特性や家庭内の役割分担などの家庭環境がどう影響しているか、また子を外に連れ出すことが発達にどう影響しているかということが主要な検討課題です。両親の家事分担からみた父親の関わり方の影響など、データから得られそうな様々な可能性を議論するのが面白いところです。

永富：病院疫学では障害のある子のみをみることが多いのですが、この調査は発達の障害の有無に関係なく大規模に行うので、子どもの発達に違いが出てきたときに比較することが可能です。同じことをやっても違いが出る可能性があり、そこから本当の要因が分かってくるのではないかと思います。

例えば、はいはいは十分させるべきだとか、一般的にこうだと言われていることが、もしかしたらそうでないかもしれない。

●コミュニティスポーツへの思いや今後のビジョンについてはどうですか？

永富：ヨーロッパでは地域全体で支えるスポーツを大事にしています。日本では指導者が“おらが弟子”と困ってしまう傾向がありますが、お祭りの文化があるように、日本流のコミュニティスポーツがあるのではないかと思います。親同士や地域の間関係が希薄だと、子どもたちがその狭間に入ってうまくいかないことがあります。本来スポーツは日常から離れて皆で共有できるもので、好きものだけが同じことばかりやるのではなく、色々なことを皆で経験することが大切です。

門間：もともと子どもの体力低下が大きな問題としてあるので、追跡調査を継続したいです。小学校の時に体力テストのデータと合わせて、それこそ体力版「三つ子の魂百まで」になりますが、幼児の時に母親の活動量が多い方が体力が高いのか、関係がなく測定時点の運動能力なのか、あるいは父親が関わっているのかを明らかにしていきたい。ここは未知の世界ですが、おそらくどれか一つではなく色々な要因が影響してくると思います。

得られたデータに基づいて事実を公表し、こういう要因が出てきているので家庭においてこういう取り組みができますよという、個人が選べる選択肢を示してあげることが疫学研究者の役割だと考えています。データについて一人ひとりに考えてもらい、できるだけ多くの選択肢を提供すること、国には政策として選択してもらおうところまで含めてできたらいいなと思います。

<インタビューを終えて>

家庭という小さなコミュニティにおいて親の意識や行動が子の育ちにどう影響するのか、「三つ子の魂百まで」を運動・スポーツ習慣の側面から科学的に検証する試みは、将来、子育てのあり方に一石を投じるかもしれない。大規模な追跡調査は最初のポイントを通過したところで、今後、生まれてきた子どもたちの発育が徐々に明らかになってくるであろう。

子どもの体力低下という大きな課題に対して、人々の行動や国の政策を好ましい方向へ変えていけるような選択肢を提示するという着地点を目指して、研究が継続されることに期待したい。人間関係の希薄化や遊び場の減少など子どもを取り巻く環境が劣化するなかで、この研究の成果が、子どもの健やかな成長を支える環境づくり、コミュニティ形成につながる可能性を感じた。

[インタビュー・2015年6月1日(月) 於：東北大学星陵キャンパス(仙台市青葉区) 文責：帝京大学沖永総合研究所 谷本都栄]

— 研究者プロフィール —

永富 良一 教授

東北大学大学院医工学研究科教授・副研究科長
昭和 59 年東北大学医学部卒・医学博士
運動・スポーツ医科学の専門家、子どもから高齢者まで、虚弱者からスポーツ選手まで、故障しない元気な体づくりの研究を推進している。

門間 陽樹 助教

東北大学大学院 医工学研究科健康維持増進医工学分野 助教
2011年に東北大学大学院医学系研究科障害科学専攻にて博士(障害科学)を取得。専門は応用健康科学、運動疫学、スポーツ疫学。運動・スポーツ分野での疫学的手法の普及に取り組んでいる。