

令和7年度 藤枝市地域政策研究・創造事業

親子運動あそびによる 子育て支援に関する研究

～厚生労働省認定健康増進施設（指定運動療法施設）との協働～



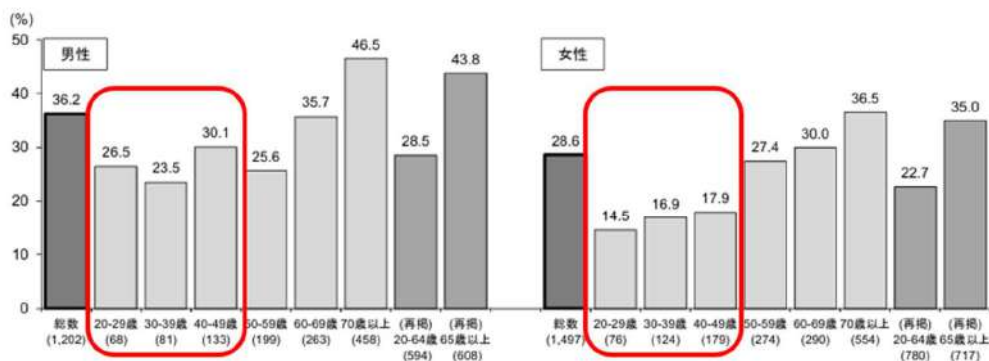
静岡福祉大学 子ども学部 子ども学科

教員：講師 木戸 直美



参加学生：3年 大沼栞莉 和田海斗 高橋優太 他11名

背景①：国内における運動習慣者



(参考) 「健康日本 21(第三次)」の目標 運動習慣者の増加
目標値：運動習慣者の割合(年齢調整値) 40%

厚生労働省(2024) 令和5年国民健康・栄養調査結果の概要
運動習慣のある者の割合(20歳以上、性・年齢階級別)

背景②：子育て支援 幼児期の運動の意義

- 保育所保育指針「第4章子育て支援」(厚生労働省, 2018)新設記載
- 保育者養成校「子育て支援」が必修科目 (厚生労働省, 2019)
- 2022年:こども基本法施行
- 2023年:こども家庭庁設立
- 2023年:こども大綱



(厚生労働省, 2018)

こどもまんが
こども家庭庁

- 幼児期における運動は体力・認知機能の向上に効果的である(WHO, 2020) (Gelman, 2023)。
- 幼児期における運動の意義・保護者が運動・スポーツと関わることの重要性(文部科学省, 2013)。

背景

→ 子育て支援の一環として、
親子で同時に実施できる運動機会の創出が求められる。

研究の目的



親子の運動習慣の形成

幼児期からの運動習慣の定着を目指し
家庭でも実践できる「運動あそび」
を通じた運動プログラム提供



新たな子育て支援モデル

行政・地域団体・大学が連携する
「子育て支援モデル」を構築し
地域施策へ応用

研究の内容：官学産連携の実施体制



地域・行政

藤枝市
「広報ふじえだ」
「藤枝市LINE」
会場手配（勤労者体育館）



大学・研究室

静岡福祉大学 木戸研究室
プログラム企画、
立案、効果検証
学生による運営補助



専門機関

指定運動療法施設ペガフィット
静岡県レクリエーション協会
運動指導の専門性提供
安全管理
インストラクター派遣

厚生労働省認定健康増進施設：指定運動療法施設ペガフィット

- ・健康増進のための有酸素運動などを安全かつ適切に行える施設
 - ・生活指導を提供する場を有する施設
- (全国約390施設)

おおとも接骨院に併設（焼津市）志田榛原地域で唯一

 <h3>制度的 位置づけ</h3> <ul style="list-style-type: none">◆ 厚生労働省認定の指定施設◆ 運動処方箋に基づく医学的実施 <p>信頼の公的認定</p>	 <h3>安心の サポート体制</h3> <ul style="list-style-type: none">◆ 藤枝市立総合病院と連携◆ 柔道整復師が現場で常駐指導◆ 安全に運動可能 <p>医療×専門家</p>	 <h3>本研究に おける意義</h3> <ul style="list-style-type: none">◆ 社会的周知◆ 柔道整復師の支援◆ 多職種連携の基盤構築 <p>健康づくり・ 地域医療基盤へ</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

方法：実施プログラム詳細

日時：2025年11月15日 10:00～11:30

場所：藤枝市立 勤労者体育館

周知：広報ふじえだ 藤枝市LINE チラシ配布

参加者：3-5才児親子 34組(25園) 学生8名

指導：静岡県レクリエーション協会 青野宏子
ペガフィット 柔道整復師
静岡福祉大学 木戸直美

調査：WEBアンケート調査(保護者) 31名からの回答 有効回答率81.6%
基本属性、運動実施状況(子ども・保護者)、イベント満足度等

* 静岡福祉大学倫理審査にて承認を得た(SUW25-21)



方法：①タオルを使った親子あそび



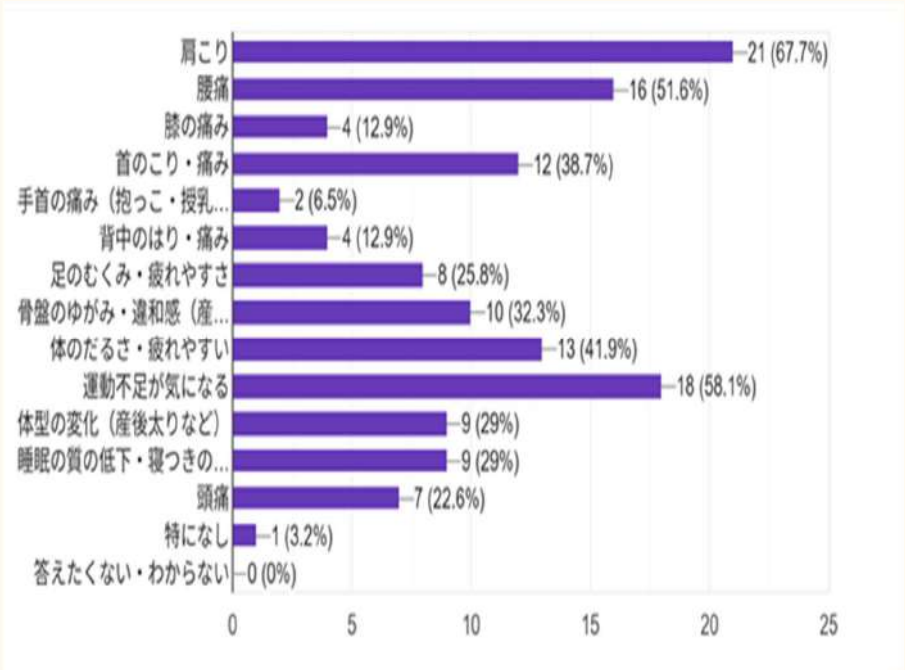
②集団親子あそび ヘイカモン



③スキンシップ筋トレ



④ミニ講義(ペガフィット)：保護者 身体の気になる部分

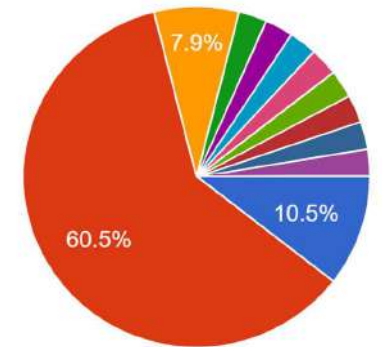


* 複数回答による

アンケート調査結果・考察①

表1 参加者の基本特性

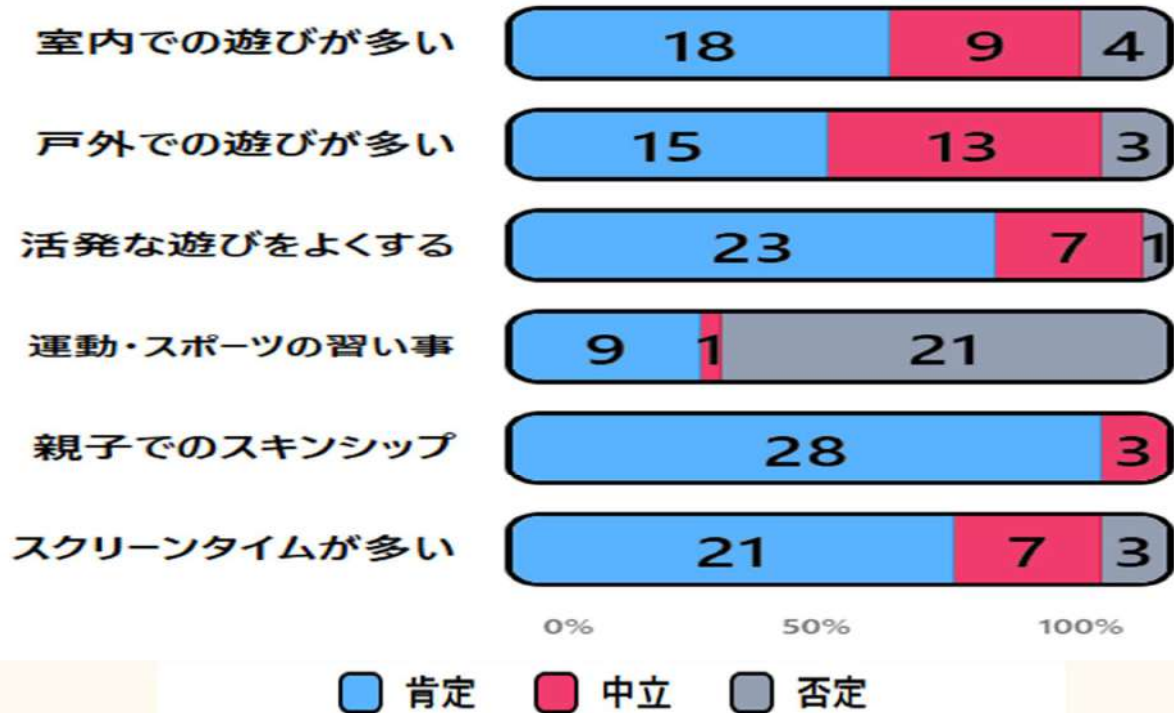
項目		n	%
性別	女性	19	61.3
	男性	12	38.7
年齢	平均(SD)	38.5(3.8)	
参加した子どもの年齢	3歳	10	32.3
	4歳	12	38.7
	5歳	6	19.4
	6歳	3	9.7
主観的健康観	健康・やや健康	23	74.2
	健康でない	8	25.8
就労形態	正規	16	51.6
	正規以外	13	41.9
	なし	2	6.5
医療保険	国保	11	35.5
	健保協会	14	45.2
	共済	6	19.4



- 園から (園からのチラシを含む)
- 広報ふじえだ
- 藤枝市LINE
- 友達から
- 静岡福祉大学
- 友達
- 富士屋
- 以前静岡福祉大学に参加したため

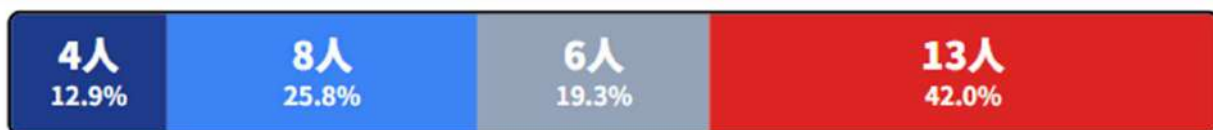
図1 情報経路

アンケート調査結果・考察② 子どもの運動実施状況



アンケート調査結果・考察③ 保護者の運動実施状況

日頃、60分以上運動していますか？



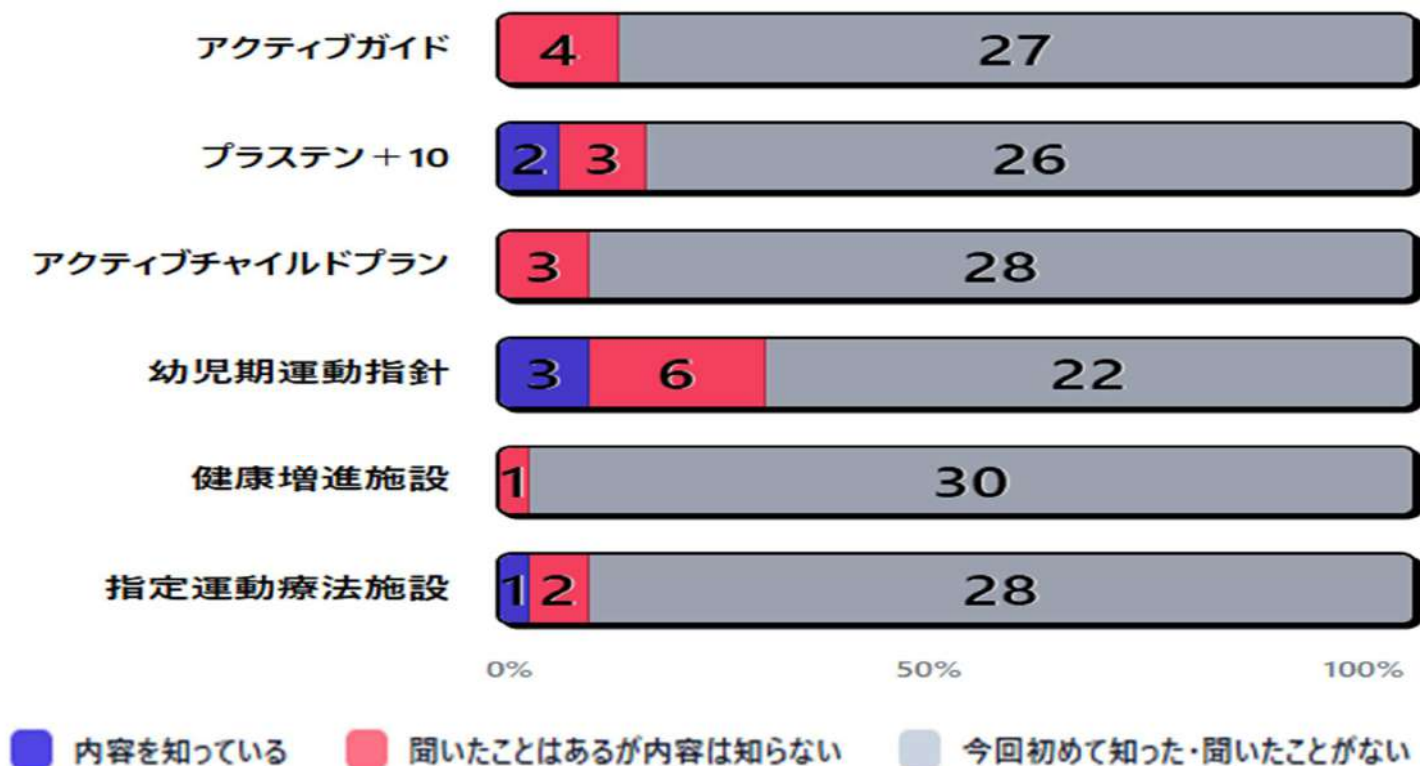
日頃、筋肉トレーニングをしていますか？



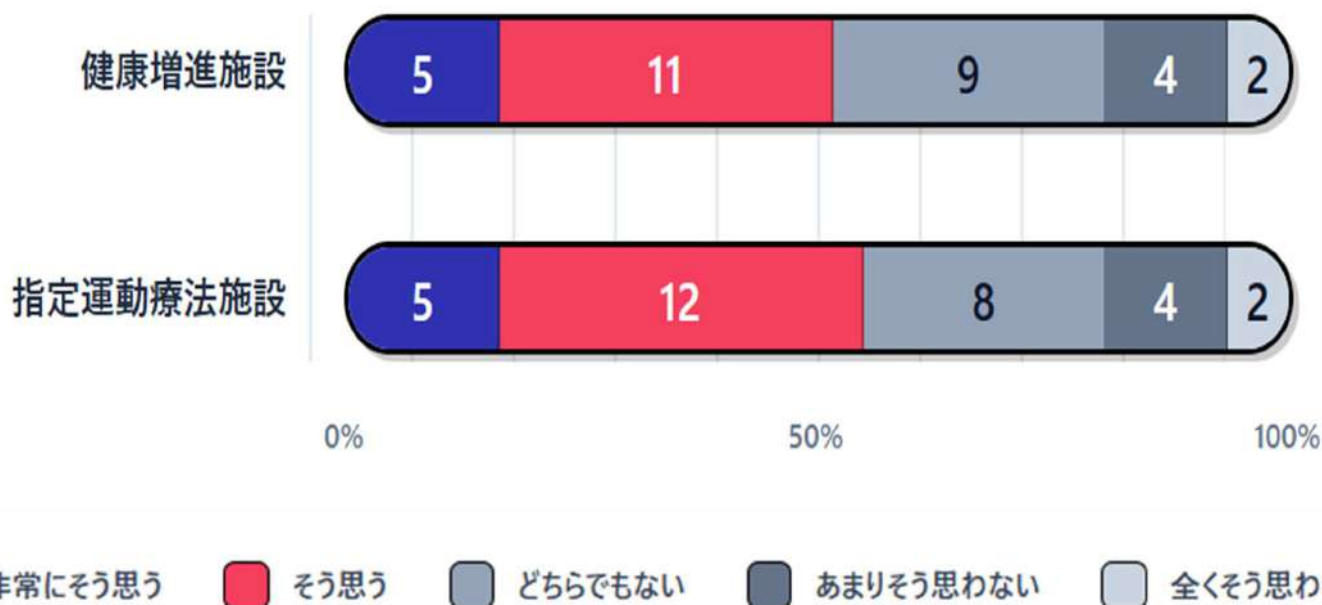
■ 週に2~3日以上 ■ 週に1日程度 ■ 月に数回 ■ ほとんど(全く)していない

運動は約4割が未実施
筋肉トレーニングは約6割が未実施

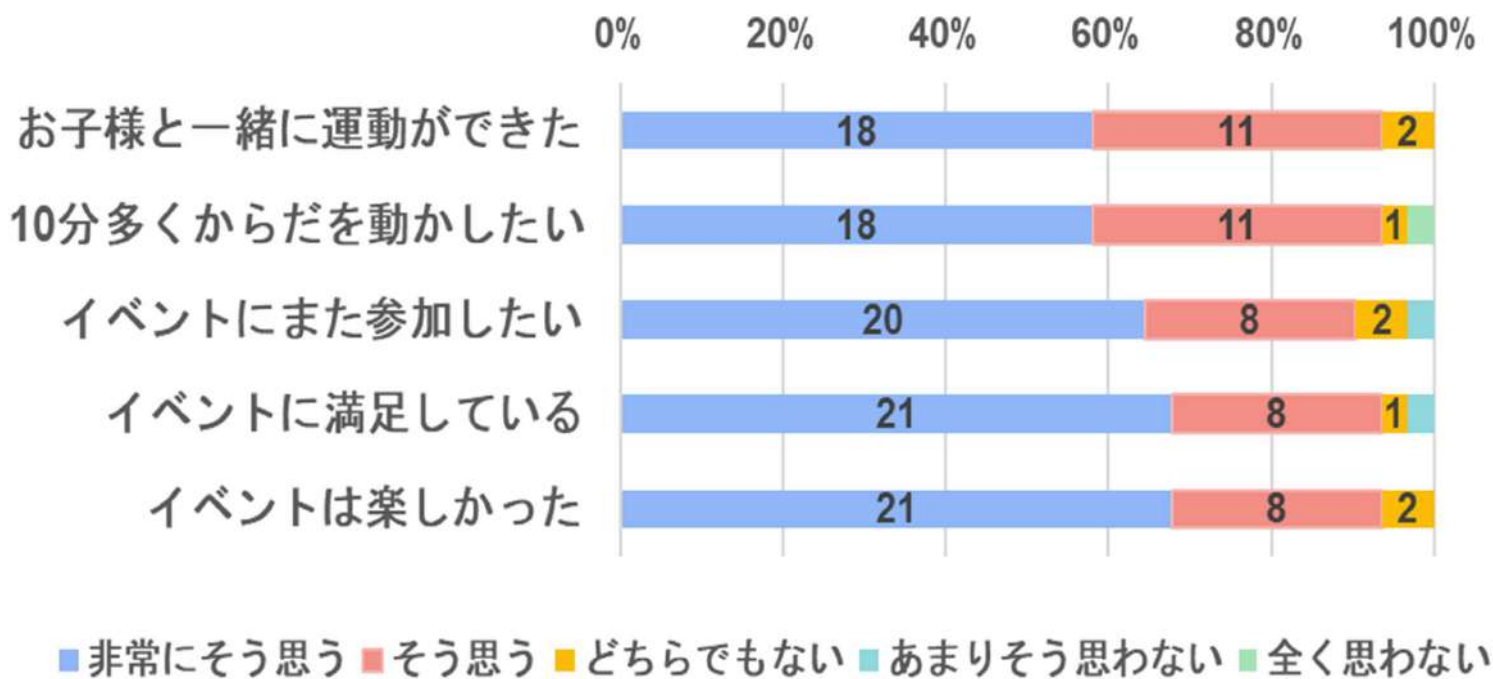
アンケート調査結果・考察④ 保護者の身体活動に関する認知度



アンケート調査結果・考察⑤ 健康増進施設への利用意向



アンケート調査結果・考察⑥ 満足度



研究の成果



**34組
25園**

当日の参加組数
(申込36組中)
広域からの参加
市内幼稚園・保育園

**親子の身体活動
課題把握**

親子でのスキンシップ
保護者の活動量不足

高評価

満足度・再参加意向
健康意識の変容

市への提言：子育て支援、親子の身体活動促進の充実に向けて

- ①親子で体を動かす機会の継続的提供
- ②専門性と安全性を担保した連携体制の構築
- ③単発にとどまらない仕組みづくり
- ④大学と地域の協働モデルの推進

ご清聴ありがとうございました

本事業実施にあたり、
多大なるご支援・ご協力を
賜りました。関係者の皆様
に深く感謝申し上げます。



今後の展望と課題

地域における親子の身体活動促進および子育て支援を充実に向けて

•親子で体を動かす機会の継続的提供

幼児のみならず保護者も参加できる「親子運動あそび」を地域で定期的に実施すること。

•専門性と安全性を担保した連携体制の構築

指定運動療法施設や医療・運動分野の専門職と連携し、安心して参加できる環境を整備すること。

•単発にとどまらない仕組みづくり

定期開催や家庭・保育施設との連動により、運動習慣形成を中長期的に支援すること。

•大学と地域の協働モデルの推進

学生参画を通じて、地域課題解決と人材育成を両立する実践型支援を展開すること。

親子関係を基盤とした、専門連携と継続性を備えた地域協働モデルの構築が求められる。

対象者（3 - 5歳児）の選定基準と年齢区分の妥当性

本研究では、3歳から5歳児（就学前児）を同一の対象群として設定した。

運動能力の個人差は存在するものの、以下の制度的および発達学的根拠に基づき実施

制度的根拠 (枠組みの転換)

「養護」から「教育」への質的転換:

保育所保育指針 (厚生労働省, 2018) ・ 幼稚園教育要領 (文部科学省, 2018) において、3歳児以上は 0-2歳児 (養護) と明確に区別され、「5領域」に基づく活動 (教育) が可能となる。

➡ 集団活動への移行点:

個別的な世話から、集団の中での遊びや教育的活動が可能になる段階。

➡ 保護者の役割変化:

「世話をする存在」から、身体活動 (MVPA) を共有する「パートナー」へと変化する時期。

発達学的根拠 (共通課題)

プレ・ゴールデンエイジ:

幼児期運動指針 (文部科学省, 2012) において、神経系が著しく発達し (Scammon, 1930)、多様な動きの習得が推奨される時期。

➡ 目的の共通性:

特定のスキル獲得 (定量的な能力差あり) ではなく「身体を動かす楽しさ」や「多様な動作経験」が3-5歳共通の課題。

➡ プロセスの共通性:

遊びを通して共に動くというプロセスは年齢に関わらず共通している。

用語の定義



全体の方向性 個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む
 今よりも少しでも多く身体を動かす

対象者 ^{※1}	身体活動	座位行動		
高齢者	歩行又はそれと同等以上の(3メッツ以上の強度の) 身体活動を1日40分以上 (1日約6,000歩以上) (=約15メッツ・時以上)	座りっぱなしの時間が長くなり すぎないように注意する (立位困難な人も、しっかりと いる時間が長くなりすぎないよ うに、少しでも身体を動かす)		
	<table border="1"> <tr> <th colspan="2">運動</th> </tr> <tr> <td>有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運 動・柔軟運動など多要素な運動を週3日以上</td> <td>【筋力トレーニング^{※2}を週2~3日】</td> </tr> </table>		運動	
運動				
有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運 動・柔軟運動など多要素な運動を週3日以上	【筋力トレーニング ^{※2} を週2~3日】			
成人	歩行又はそれと同等以上の(3メッツ以上の強度の) 身体活動を1日60分以上 (1日約8,000歩以上) (=約23メッツ・時以上)	(立位困難な人も、しっかりと いる時間が長くなりすぎないよ うに、少しでも身体を動かす)		
	<table border="1"> <tr> <th colspan="2">運動</th> </tr> <tr> <td>息が弾み汗をかく程度以上の(3メッツ以上の強度の) 運動を週60分以上</td> <td>【筋力トレーニング^{※2}を週2~3日】</td> </tr> </table>		運動	
運動				
息が弾み汗をかく程度以上の(3メッツ以上の強度の) 運動を週60分以上	【筋力トレーニング ^{※2} を週2~3日】			
子ども <small>(※身体を動かす時間が少ないことが対象)</small>	(参考) ・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 ・身体を動かす時間の長短にかかわらず、座りっぱなしの時間を減らす。特に画面のスクリーンタイム ^{※3} を減らす。			

健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023
<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/001171393.pdf>

※1 生活習慣、生活時代、地域環境等の影響により、身体の状態等の個人差が大いことから、「高齢者」「成人」「子ども」について特定の年齢で区別することは適当でなく、個人の状況に応じて判断を行うことが推奨されることとされている。
 ※2 両足をかけて足力を向上させるための運動。筋力マシンやダンベルなどを使用するウエイトトレーニングだけでなく、自重で行う筋力トレーニングなどの種別も含まれる。
 ※3 テレビやDVDを観ること、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。