

5. スポーツを楽しむ子どもたちの健康支援に向けて

吉永砂織*, 鶴田来美*

適度な運動は子どもの成長・発達に不可欠なものであり、この頃の、身体を動かすことが「楽しい」と感じる経験は、運動習慣の動機づけとなり、生涯を通じて運動やスポーツに親しむことにつながる。一方で身体活動の実際は、平成 30 年度国民健康・栄養調査の結果によると、「成人の運動習慣者のある者の割合」は、この 10 年近く男女ともに横ばいから減少傾向にある。それゆえ、運動習慣確立にむけた支援は大きな課題であり、この課題解決のカギは子どもたちへの運動支援にあると考える。

近年の生活の便利化・簡素化や運動習慣の変化により、転んだ時に手をつけず顔面を打ってしまう、ボールをグラブでキャッチできないなど、「体を動かす基本動作ができない子ども」が増えている。また、新型コロナウイルス感染症対策に伴う生活の変化は、遊びや運動といった子どもたちの運動習慣の機会減少に拍車をかけている。また、令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査によると、小・中学生の男女ともに体力は低下しており、特に小学生男子は調査開始以降、最低であった。

このような中、2016 年度より学校健診のなかで運動器検査項目が追加され、子どもの運動器健康に対する取り組みが本格化されているが、先立って 2007 年度から、宮崎県では運動器検診の整備に向けたモデル事業に取り組んでいる。我々も医師や理学療法士と協働して運動器検診に取り組んでいるが、体が硬い、動作バランスが悪い、しゃがみ込みができないといった運動器の実態を目の当たりにし、子どもたちの健康支援の在り方を模索

していた。特に、肘関節の変形や弛緩、偏平足や回内足、O脚など様々な特徴について、子ども自身またはその保護者や運動支援者に、子どもの体の特徴を理解してもらうこと、そのうえで運動や生活のなかで気をつけてほしい事が共有できれば、運動やスポーツを続けていくうえで、怪我や苦手意識を回避することにつながるのではないかと考えている。

骨・筋・腱などの成長が不均衡になりやすい子どもの成長過程において、取り巻く環境（どのような人や物が関わるか）は、これからの健康に大きな影響をもたらす。そのため、子どもの運動器の異変について、その兆候に気づき、適切な対応をするといった関わりは、症状の改善や重症化の予防に繋がることから、怪我や苦手意識に阻まれず、運動やスポーツを楽しみ、継続していくために不可欠ではないかと考える。子どもたちの運動やスポーツの機会を、日常の遊び運動を始め、体育の授業、スポーツ教室などさまざまであり、運動を楽しむ子どもたちを支える、保護者や学校の先生、スポーツ教室の指導者などの関りがある。しかしながら、多くの機会の中で、健康の視点から継続的に支える専門職の存在が見えにくい現状がある。

運動療法は骨折や腰痛などの整形疾患のみならず、糖尿病や脂質異常症の改善など内科疾患に対するものとしても積極的に行われている。この中で、運動に伴う身体内部変動の原因とその意味を理解し、何を優先するべきか見極める力や、正しい姿勢や体の使い方が出来ているか動作や力学的視点からの高度なアセスメント力は、携わる看護職の専門性として活かされている。それゆえ、治療的側面からのアプローチとして培ってきた看護

* 宮崎大学医学部看護学科

取組：宮崎県 A 市における健康づくりイベントの開催
期間：令和元年 12 月 21 日（土）9 時 30 分～ 12 時 30 分
目的：運動器健康への関心を高める動機づけ支援
対象：小学生 50 名 成人 100 名 ※参加形態は申込制の自由参加
内容：1) 小学生向け：走り方教室 2) 成人向け：ロコモ度測定および体力測定
看護職の役割： 1) 走り方教室：参加者の健康チェック，体調不良や怪我等への対応 練習中の参加者の安全確保（参加者間の衝突防止など） 2) ロコモ度測定および体力測定：参加者の健康チェック，各種測定 結果説明と健康相談

図 1 運動支援の取りくみ例

職による運動支援の実践知は，様々な運動やスポーツを楽しむ子どもたちの健康運動支援に応用可能であり，サポートしていく事ができると考える。

子どもたちへの運動支援を検討する中で，その切り口には，平成 26 年度 全国体力・運動能力，運動習慣等調査にもある，運動やスポーツが「きらい」と回答した児童の，きらいになったきっかけが，“体を動かすことが苦手だったから”であった。ここでは，運動やスポーツを楽しむきっかけづくりとする我々の取り組み例(図 1)から，スポーツ現場に看護職が参加する意義について考察していく。

子どもたちの走り方教室において，看護職は運動指導ではなく，主に体を動かす前後の健康管理を中心とし，怪我予防のための環境づくりを担った。これらの役割について，子どもたちに意図的に関わることで，体のセルフケアができるよう知識や技術の提供や，子どもたちが怪我なくイベントを過ごせることで，体を動かす楽しい経験の獲得につながったのではないかと考える。また，この役割を看護職が担うことで，子どもたちを参加させるにあたり，安全性の視点から保護者の安心感にもつながると考える。さらに，プログラムの工夫として，同会場で大人向けのロコモ度測定や体力測定を実施することで，地域の大人たちが，子どもたちの健康づくりを知る，考える，共有す

る機会とした。子どもたちは，地域の様々な人々から声援を得ることができ笑顔が絶えず，多世代交流の機会ともなった。そのほか，イベント実施に向け，学校や地域づくり協議会，自治会などの協力を得る中で，子どもたちの健康支援に関わる意見交換を重ねることができた。このことは地域の中で子どもの健康を育む一翼を，看護職(スポーツナース)が担えることを共有できたのではないかと考える。

子どもたちの運動やスポーツ現場には健康支援につながる様々な活動や役割がある。国の施策，特に健康日本 21 (第 2 次) (「21 世紀における第二次国民健康づくり運動」)における健康寿命の延伸に向けた取り組みの中では，人々の身体活動を向上すべく，“運動指導ではなく，身体活動支援”が求められている。今回の取り組み事例は，運動やスポーツを楽しむことを切り口とした運動支援であり，看護職には応急処置などの直接的支援から，これからの運動やスポーツにつながるセルフケア能力の獲得や，運動やスポーツを楽しむ子どもたちを支える人的環境整備も含めた間接的支援も考えられた。先に述べたように，多くの運動やスポーツの機会の中で，健康の視点から継続的に支える専門職の存在が見えにくい現状があるが，一つ一つの役割に継続的に取り組んでいくことで看護の専門性が認知され，参加意義を示すことにつながると考える。