

令和4年度第2回平塚市子どもの生活習慣病予防対策委員会 書面会議次第

令和5年(2023年)1月24日(火)送付

1 議題

- |                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| (1) 巡回教室について                        | 資料1 |
| (2) 関係者研修会について                      | 資料2 |
| (3) 3歳児健診時の肥満対策強化について               | 資料3 |
| (4) 肥満児童(小学4・5・6年生)と痩身児童(小学4年生)について | 資料4 |
| (5) 児童判定部会について                      | 資料5 |
| (6) 児童健康教室について                      | 資料6 |
| (7) 令和5年度実施の5歳児生活実態調査について           | 資料7 |
| (8) 令和5年度の予定について                    | 資料8 |
| (9) その他                             |     |

以上

# 平塚市子どもの生活習慣病予防対策委員会委員名簿

令和4年6月1日現在

委員氏名	所属団体	備考
いのまた せいじ 猪股 誠司	一般社団法人 平塚市医師会	会長
こにし よしふみ 小西 好文	一般社団法人 平塚市医師会	
すずき もとゐ 鈴木 基	一般社団法人 平塚歯科医師会	副会長
休会	平塚市私立幼稚園父母の会連合会	
ふじもり そのこ 藤森 苑子	平塚市立幼稚園PTA連絡協議会	
まつうら しのぶ 松浦 しのぶ	平塚市PTA連絡協議会	
まきの けいこ 牧野 恵子	平塚民間保育園連盟	
やまだ かよこ 山田 佳代子	平塚市立保育園長会	
おざわ せいいち 小澤 清一	平塚市私立幼稚園協会	
みうら いくこ 三浦 郁子	平塚市立幼稚園・こども園園長会	
やまだ みほ 山田 美保	平塚市小学校長会	
さかた ちなつ 坂田 千夏	平塚市養護教諭研究会	
つりや さやか 釣谷 沙弥香	平塚市学校栄養士会	
ありむら ゆうこ 有村 優子	神奈川県平塚保健福祉事務所	
いたか としお 位高 駿夫	学識経験者	

任期 自令和4年6月1日 至令和5年5月31日

## 事務局

健康・こども部	部長	重田 昌巳
健康課	課長	磯部 達男
	課長代理	萩尾 みゆき
	課長代理	平田 智子
	主管	佐草 牧恵
	主管	長田 スミ子
	技師	杉崎 真紀
	技師	石澤 あかね
	技師	長谷川 李菜
	技師	八木沢 未来
	技師	佐藤 由真
学務課	課長	市川 豊
	課長代理	大井 麻紀子
	主任	千葉 本気

子どもの生活習慣病予防対策事業における巡回教室については、これまで市内幼稚園、保育所、認定こども園に希望を募り、保健師や管理栄養士が園に出向いて保護者や園児対象に子どもの生活習慣病を防ぐための普及啓発に取り組んできました。

令和3年度は、新型コロナウイルス感染症のまん延防止対策として、巡回教室は中止といたしました。今年度は対象を5歳時児のみに変更したうえで再開いたしました。またリーフレットのみ配付を希望された園には、保護者向けリーフレット「育てよう！元気っ子教室」を配付し、情報提供と普及啓発を行いました。

- 1 実施回数 26回(保育所19回、幼稚園6回、認定こども園1回)
- 2 参加園児数 718人
- 3 テキスト配付数 841部(保護者向け) (※今後、1月～2月に5園で実施予定有)
- 4 内容 消化吸収、食べ物の働きについてのエプロンシアター、紙芝居など
- 5 従事者 健康課 管理栄養士
- 6 実施内訳

《保育所》

実施日	園名	実施年齢	参加園児(人)	配付テキスト(部)
9月 5日(月)	真土すばる保育園	5歳	28	31
9月 6日(火)	しらさぎ保育園	5歳	16	18
9月 9日(金)	もんもん保育園	5歳	11	13
9月13日(火)	神田保育園	5歳	15	19
9月14日(水)	柳町保育園	5歳	22	22
9月22日(木)	中原保育園	5歳	21	21
10月 4日(火)	花水さくら保育園	5歳	26	30
10月14日(金)	サンキッズ金田はいくえん	5歳	27	29
10月18日(火)	いずみ保育園	5歳	21	21
10月20日(木)	湘南きらら保育園	5歳	22	0
10月21日(金)	サン・キッズ湘南	5歳	18	21
10月25日(火)	南原保育園	5歳	16	0
11月 1日(火)	くまのこ保育園	3,4,5歳	17	0
11月 4日(金)	湘南みらい保育園	5歳	27	30
11月 9日(水)	横内保育園	5歳	18	0
11月11日(金)	高村保育園	5歳	25	27
11月18日(金)	大神保育園	5歳	20	22
11月25日(金)	ゆうかり保育園	5歳	22	21
11月29日(火)	吉沢保育園	5歳	11	13
1月13日(金)	明石町保育園	5歳	実施予定	配付予定
大町保育園(テキスト配布のみ)		-	-	13
夕陽ヶ丘保育園(テキスト配布のみ)		-	-	18
しらゆり保育園(テキスト配布のみ)		-	-	12
富士見保育園(テキスト配布のみ)		-	-	24

《幼稚園》

実施日	園名	実施年齢	参加園児(人)	配付テキスト(部)
9月15日(木)	土屋幼稚園	4,5歳	15	15
10月6日(木)	黒部丘幼稚園	5歳	29	29
10月12日(水)	なでしこ幼稚園	5歳	32	31
10月13日(木)	つくし幼稚園	5歳	85	86
11月2日(水)	さきとり幼稚園	5歳	78	78
12月13日(火)	松風幼稚園	5歳	58	82
2月15日(水)	育英幼稚園	5歳	実施予定	配付予定
白鳥幼稚園(テキスト配布のみ)		-	-	77
			297	398

《認定こども園》

実施日	園名	実施年齢	参加園児(人)	配付テキスト(部)
11月17日(木)	港こども園	5歳	38	38
1月16日(月)	清水学園附属幼稚園	5歳	実施予定	配付予定
1月17日(火)	認定美里・柿の実こども園	5歳	実施予定	配付予定
2月10日(金)	認定こども園道和幼稚園	5歳	実施予定	配付予定
			38	38

## 関係者研修会について

## 1 関係者研修会概要

方 法：講義または動画配信

講 義：令和4年11月 4日 午後2時から午後3時30分まで

動画配信：令和4年11月15日から令和4年12月31日まで

対 象：市内公私立保育所・幼稚園・認定こども園・小学校職員・特別支援学校等

講 師：位高 駿夫先生（スポーツ健康科学博士）

テ ー マ：子どもの運動指導の理論と実践 ～現場でそのまま使える遊びの紹介～

資料 2—2

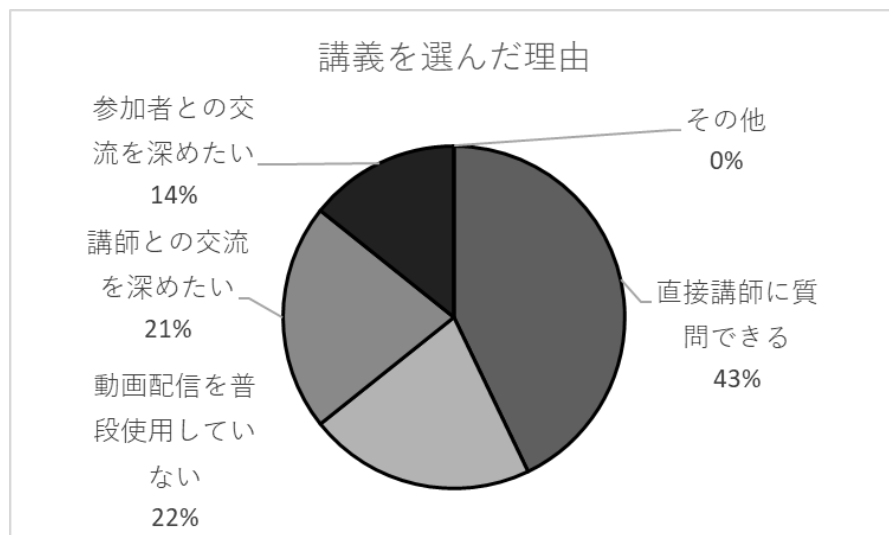
資料 2—3

## 2 講義

- ・参加者は12名。参加者の所属は市内公私立保育所・幼稚園、健康課職員。
- ・講義を選んだ理由について（複数回答可）

12件の回答

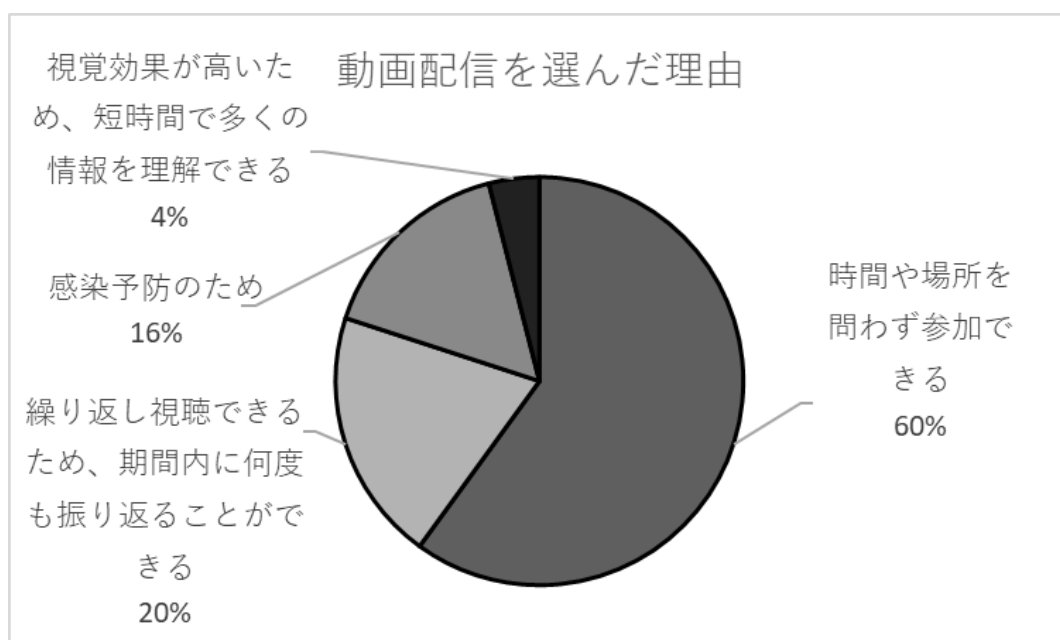
直接講師に質問できる	6
動画配信を普段使用していない	3
講師との交流を深めたい	3
参加者との交流を深めたい	2
その他	0



## 3 動画

- ・申込者数は30名。参加者の所属は市内公私立保育所・幼稚園・認定こども園・小学校職員・特別支援学校。
- ・再生回数117回（令和5年1月11日時点）。
- ・動画配信を選んだ理由について（複数回答可）15件の回答

時間や場所を問わず参加できる	15
繰り返し視聴できるため、期間内に何度も振り返ることができる	5
感染予防のため	4
視覚効果が高いため、短時間で多くの情報を理解できる	1

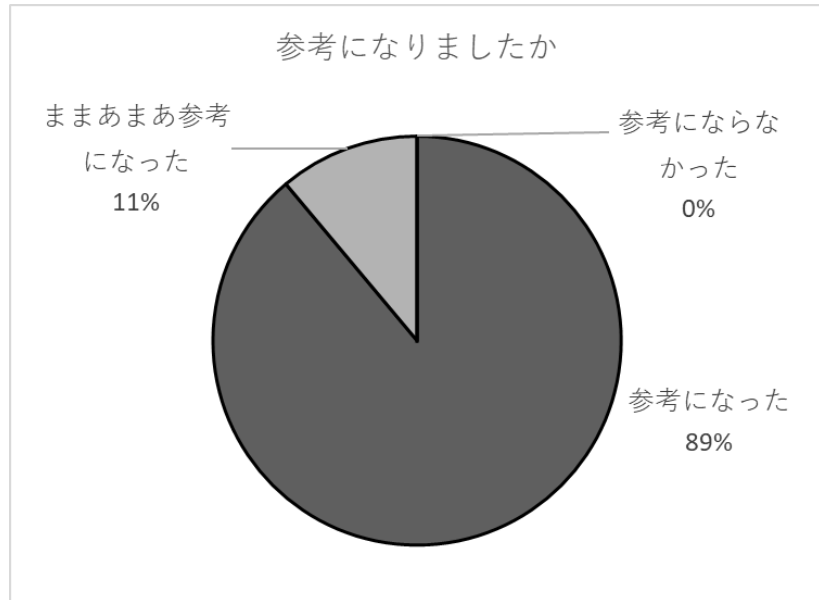


## 4 アンケート

### (1) 本日の研修会は参考になりましたか？

27件の回答

参考になった	24
まあまあ参考になった	3
参考にならなかった	0



#### 《理由（自由記載）》

- ・運動を日々の遊びに取り入れる方法が分かった。
- ・直ぐに実践したい事、伝えたい内容だった。
- ・子どもの体力低下を感じることもあるため。
- ・普段なかなか触れることのない内容だったため。
- ・運動は大切、、、と、今まで漠然に思っていました、なぜ大切なのか、、、ということを知り、保護者や子ども達にはっきりと伝えることができるようになったため。
- ・子どもの身体作りには、手押し車など、肩周りを動かす運動を沢山したほうが良い事。
- ・保育に繋げられる研修内容で、とても参考になりました。
- ・子ども達が遊んでいる時間も有効活用し、沢山の運動経験をさせてあげたいと思った。
- ・具体的に家庭でできる運動方法等、丁寧に説明していただきとても参考になりました。また、資料もとても分かりやすかったです。
- ・子どもの成長に必要な運動の基礎知識がわかった。また、日常生活においての実践方法など学ぶことができた。
- ・最近の子ども達の運動内容に欠ける部分があることから、どのようにして生活と運動を関連付けたらよいのかと考え、申し込みました。もちとん、指導法も知りたいと考えた。
- ・子どもの生活習慣病について職員にも伝達していきたい。
- ・スポーツ（サッカーおにごっこなど）だけでなく、立つ、起きるなど、いつものことでも体を動かしていることが分かった。だが、運動量は少ないと改めて感じた。
- ・具体的な子どもとの関わりや遊びだけでなく、データや理論など、知識としても得ることができたため。
- ・保育士として、子どもに運動をさせてあげたらよいか勉強、経験不足でしっかりと理解していなかったが、この講義を受けて、様々な体の動かし方などを知ることができて良かった。今後の保育に生かしていこうと思います。ありがとうございました。
- ・運動がなぜ必要かをとても理解しやすく学ぶことができました。
- ・子ども達にどのような運動経験を設定し提案していくか、質より量をどのように確保していくかなど、考えながら活動を設定していくのか、検討していかなければならないと感じました。

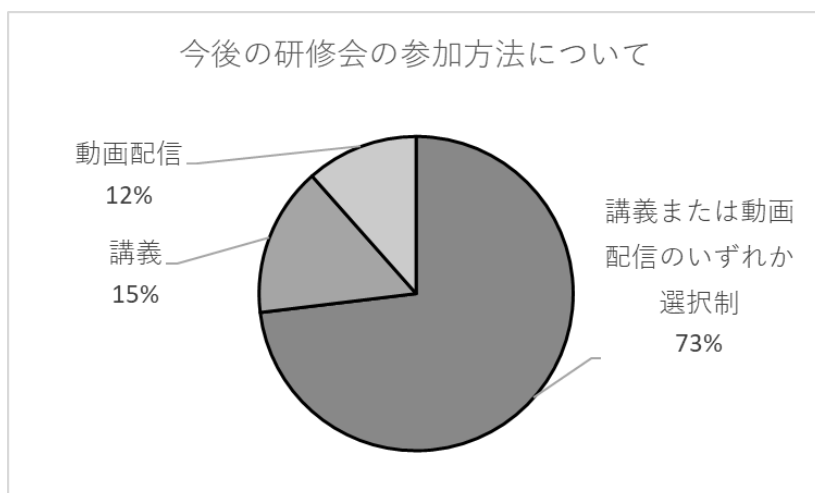
### (2) 今後の子どもの生活習慣病予防のための研修会でどのような内容を希望されますか。

- ・昼食を食べることの大切さ。
- ・実践的な内容を希望します。
- ・遊びの中で実践できる運動や食事時の咀嚼の促し方。
- ・食事、運動遊び。
- ・保護者との運動と並行して保育園全体でできる運動の例も知りたい。
- ・食育、咀嚼。
- ・学校現場が行える肥満児童生徒へ向き合い方や取り組み方を教えていただけると助かります。
- ・運動の実践、やり方の説明。

- ・運動、食事など、保護者に対してどのように伝えていったらよいか。
- ・運動も多くしているが、肥満になってしまう子を悩む保護者へどうしたら良いか伝えていきたい。
- ・コロナで運動 etc が少なくなっていることから、対策だけではなく一歩前が出る指導法 etc 頂けましたら幸いです。

### (3) 次回の研修会に参加する場合、どのような方法を希望されますか。26件の回答

講義または動画配信のいずれか選択制	19
講義	4
動画配信	3



### (4) 自由記載

- ・今回、このような機会を設けて頂きありがとうございました。普段なかなか講義に参加することが難しい反面このように配信もして頂けたのでスキルアップに繋げることが出来ました。また機会がありましたら参加させて頂けたらと思います。
- ・動画配信オンライン研修があり、他の先生方も研修できありがたい。
- ・テキストを見ながらの話だったので、とてもよくわかりました。ありがとうございました。
- ・特別支援学校へ案内を送っていただきありがとうございます。本校では肥満の児童生徒がとても多く、独自で肥満度 20% 越えをしている児童生徒を対象に「バンビ教室」というものを行っています。その中で課題になっていることが、障害を抱える子どもたちの運動量の確保でした。今回の講演で頂いたお話を保護者とも共有し、運動促進を図っていききたいと思います。ありがとうございました。
- ・※動画の画面内に会場のスピーカーのようなものが写っていてスライドに被っている場所があったため見づらかった。
- ・自分を含め、運動の大切さを子ども達に伝えていけたらと思う。
- ・動画配信がはじまり、さっそく視聴させていただきました。とても興味深い内容で、あっという間の1時間半でした。動画配信は、時間を選ばずに空いた時間で研修に参加できるため、とてもいい方式だと思います。資料等もダウンロードでき、助かりました。どうもありがとうございました。
- ・私は小学校まで運動は苦手だから出来なくて当たり前と思っていました。今はもっとやっておけばよかったと思っているので、今の子どもたちにも運動をしてほしいと感じています。一緒に楽しんだり、好きな運動を見つけていきたいです。ありがとうございました。
- ・また参加させていただきたいです。

## 5 今後の課題

- ・(※アンケートより) 会場内のスピーカーが動画配信内の画面に重なっており、次回の動画配信の際には改善していく。
- ・動画配信の周知方法について、オンライン配信と間違える参加者がいたため、表現方法を詳細に記載していく。
- ・動画配信希望者にメールが届かないことがあったため、郵送や電話などの連絡手段を講じていく。

## 6 評価

- ・今年度は講義と動画配信の選択制で研修会を実施し、コロナ対策もしながら対面で実践的な方法を参加者へ伝えることができた。
- ・講義参加者は「直接講師に質問できる」ニーズが高く、実際に講義終了後も積極的に講師へ質問をする参加者がいた。参加者にとって有意義な研修会になったと考えられる。
- ・動画配信参加者は「時間や場所を問わず参加できる」ニーズが高く、30名と多くの参加者が参加した。アンケートから30名の申し込み者以外にも、本研修を職場の研修として活用いただき、さらに多くの参加者が動画配信をご覧いただいたと考えられる。所属も保育所や幼稚園等関係者だけでなく、小学校職員や特別支援学校の申し込みもあり幅広く参加していただいた。参加者が参加しやすい研修会であったと考えられる。
- ・研修会について「参考になった」と回答が過半数であり、自由記載からも実践的な内容が分かりやすかったとの意見が多かった。
- ・次回も講義と動画配信の選択制での研修会を検討したい。内容についてもアンケート及び乳幼児や児童の状況からニーズの高い内容を考えたい。



# 子どもの運動指導の理論と実践

## ～現場でそのまま使える遊びの紹介～

**位 高 駿 夫** [[t.itaka@highclass-inc.com](mailto:t.itaka@highclass-inc.com)]

[博士(スポーツ健康科学)・ 第一種衛生管理者  
・ 健康運動指導士・ ホームヘルパー2級]

- 株式会社ハイクラス 代表取締役
- NPO法人 子どもとシニアのこころ支援の会 理事
- 平塚市子どもの生活習慣病対策委員会 委員(学識経験者)
- 東海大学体育学部・法政大学 非常勤講師
- 神奈川産業保健総合支援センター 相談員

# Agenda

1. 自己紹介
2. 平塚市の現状
3. 運動の生理学的な価値
4. 子どもの実践に役立つ運動とは



# 位高 駿夫 (Toshio ITAKA)



class

## < 所属 >

- ・株式会社ハイクラス 代表取締役
- ・NPO法人 子どもとシニアのこころ支援の会 理事
- ・東海大学体育学部および法政大学 非常勤講師

## < 資格 >

- ・博士 (スポーツ健康科学)
- ・健康運動指導士
- ・第一種衛生管理者
- ・ホームヘルパー2級

## < 学歴 >

- ・順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科 博士後期課程
- ・東海大学大学院体育学研究科 修士課程

## < 経歴 >

A Tを目指して大学入学するが、迷いを感じ、研究の道へ。  
研究を現場で実施し、スポーツ科学による現場支援を  
より実践可能な社会を作るため、院在学中(25歳)に会社設立。  
22歳の時に、大手企業で12週間の講演による健康プログラムを  
始めて実施し、参加者は平均-5kgの成果を出す。

その後も様々な企業や行政で、講演や実技指導などのプログラムを実施。

その他、アスリートの遺伝子解析や研究費、記事監修など多方面で活動。



運動・スポーツ・健康に関わる  
困りごとを一手に引き受ける  
総合会社を目指します！  
「どうしたらいい？」という  
相談がうれしいです！  
遠慮なくご連絡ください！



# 2021年度 生活実態調査から

(8) あなたは、お子さんに運動実施をどの程度、重要であると考えていますか？

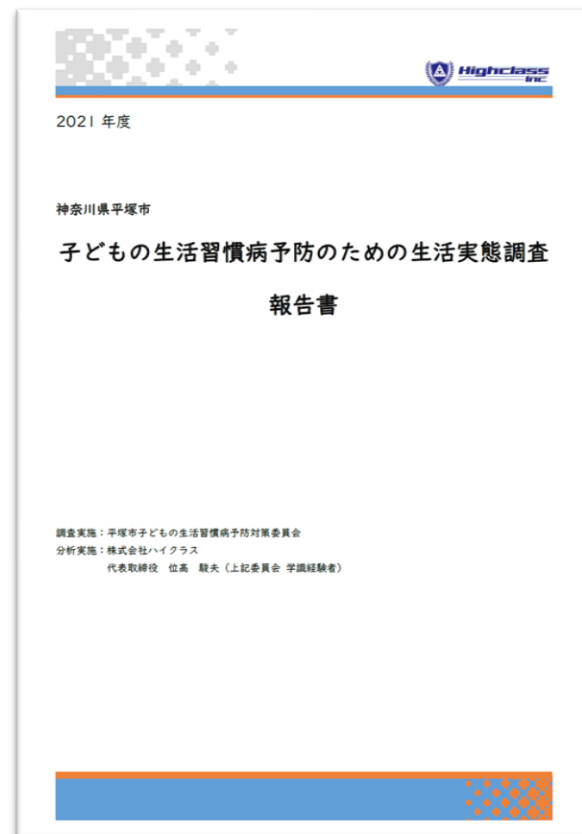
肥満度	運動実施の重要度				
	非常に重要	やや重要	わからない	重要ではない	全く重要ではない
やせすぎ(n=6)	50.0(3)	50.0(3)	-	-	-
やせ(n=20)	40.0(8)	55.0(11)	5.0(1)	-	-
ふつう(n=1443)	64.9(936)	32.1(463)	2.8(41)	0.1(2)	0.1(1)
ふとりぎみ(n=64)	75.0(48)	25.0(16)	-	-	-
ややふとりすぎ(n=39)	64.1(25)	28.2(11)	7.7(3)	-	-
ふとりすぎ(n=20)	65.0(13)	30.0(6)	5.0(1)	-	-

約95%

(9) あなたは、お子さんに運動をさせなければいけないとどの程度の頻度で思いますか

肥満度	運動実施の必要性				
	頻繁に思う	時々思う	わからない	あまり思わない	全く思わない
やせすぎ(n=6)	16.7(1)	83.3(5)	-	-	-
やせ(n=20)	25.0(5)	65.0(13)	10.0(2)	-	-
ふつう(n=1440)	29.8(429)	58.0(835)	4.7(68)	7.0(101)	0.5(7)
ふとりぎみ(n=64)	50.0(32)	46.9(30)	-	3.1(2)	-
ややふとりすぎ(n=39)	28.2(11)	48.7(19)	7.7(3)	12.8(5)	2.6(1)
ふとりすぎ(n=20)	65.0(13)	25.0(5)	-	5.0(1)	5.0(1)

約90%



わかっちゃいるけど、

できていない運動

# 筋肉は血糖値を下げる！

血管

筋肉

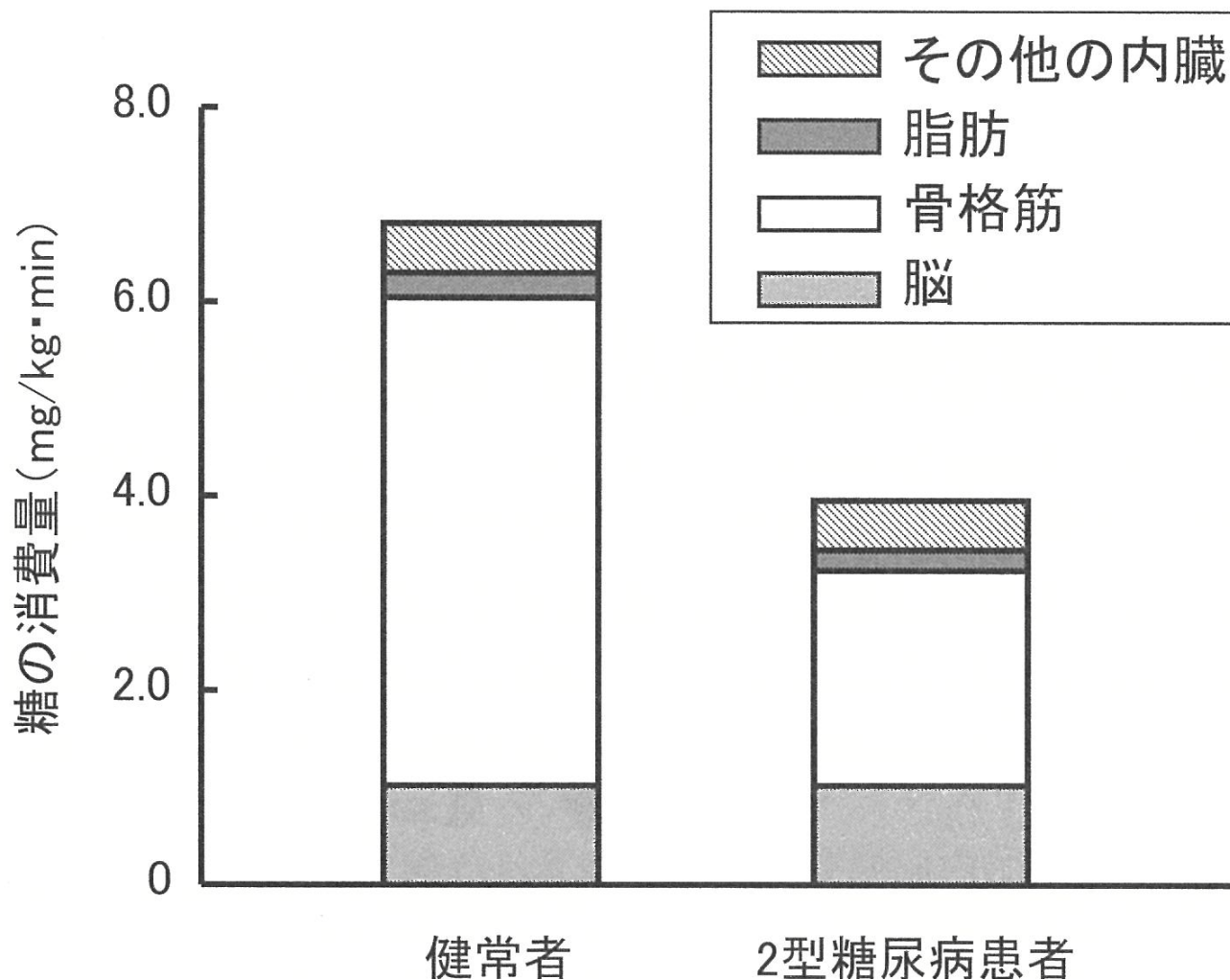
GLUT 4 へ連絡

- ブドウ糖
- ★インスリン
- ☆インスリンレセプター
- GLUT4・・・糖輸送担体

## 《メカニズム》

- ① 食事により、血液中に糖分が増加する。
- ② 血糖値上昇によって、インスリンが分泌される。
- ③ インスリンは筋肉に連絡する。
- ④ インスリンレセプターからGLUT4へ連絡がいく。
- ⑤ GLUT4が血管付近に移動し、糖分を筋肉内に取り込む。

# 組織別の糖消費量 (2型糖尿病の人との比較)



(Romanello et al., 2015)

## 糖尿病になると...

骨格筋での糖消費量が減少



血糖値が高いまま



糖尿病の進行

服薬・注射で下げる

※脳や脂肪、内臓の消費量は糖尿病では変化しない。

**筋肉の“質”も、重要！ 体力測定などからは見えない！**

# 健康において、運動が見過ごされがち

## 食 事

- 栄養素を補給し、生命維持
- 食事をしなければ、死んでしまう。

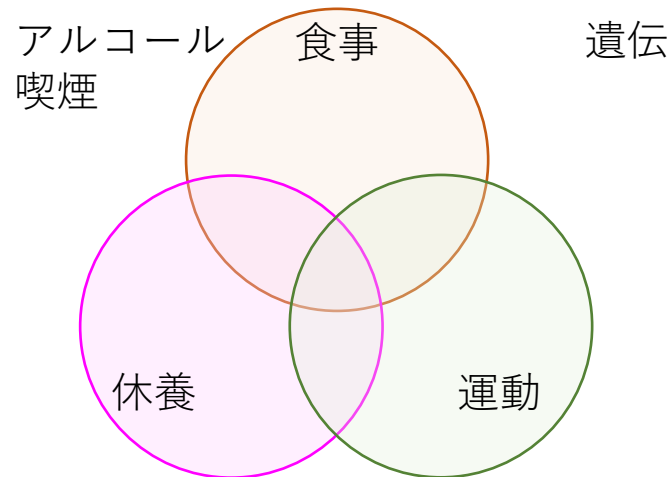
## 休 養

- 身体と脳を休め、活動に備える
- 休養（睡眠）も必ず実施する行動

## 運 動

- 人間の源（本来は目的かつ手段）
- 運動しなくても、短期的に強い影響は少ない（!?!）。長期的にはあり！

### 健康に影響する 3 要因 + $\alpha$

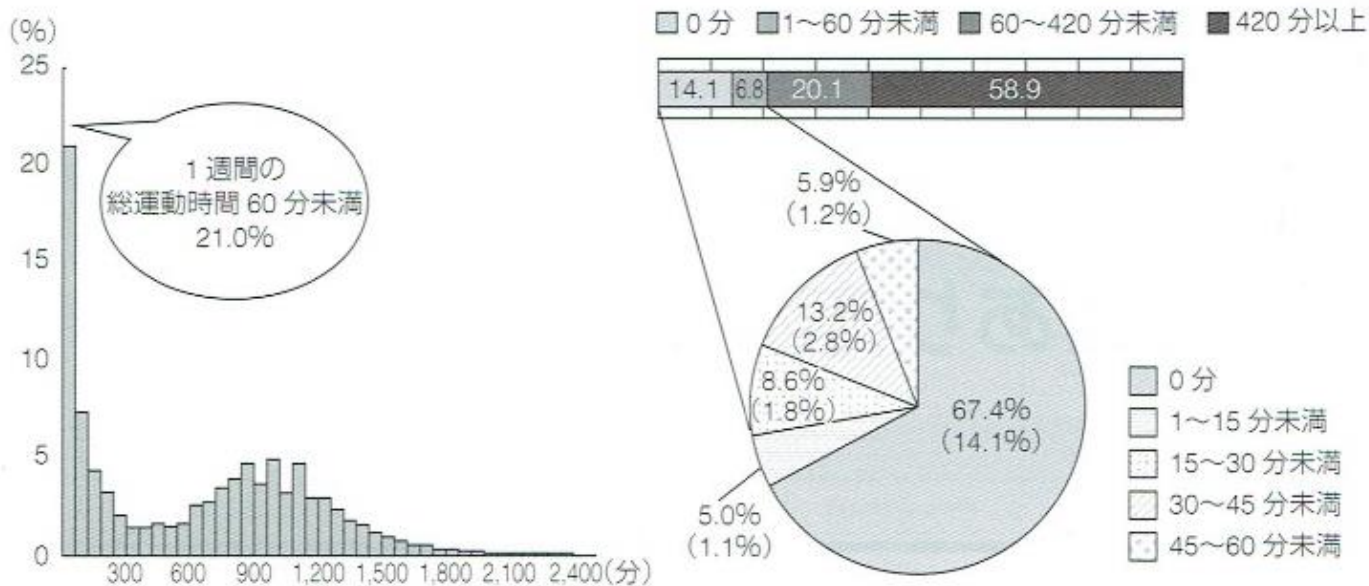


どれかが欠けても NG  
すべて活動が健康に影響！

「考え方」「必要性」から  
運動が欠けやすい特徴



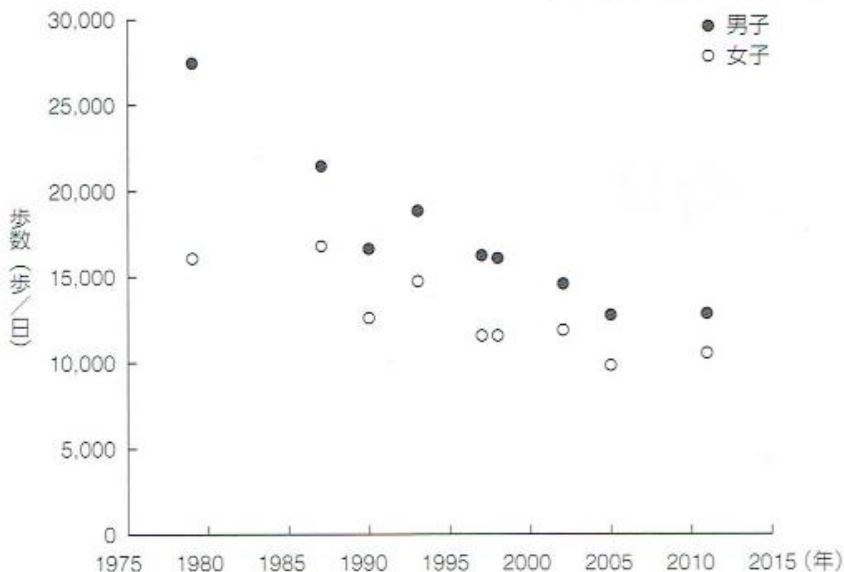
# 中学生の運動の状況



運動の頻度は  
二極化

図3 1週間の総運動時間（中学校2年生女子）の内訳（スポーツ庁、2016<sup>1)</sup>）

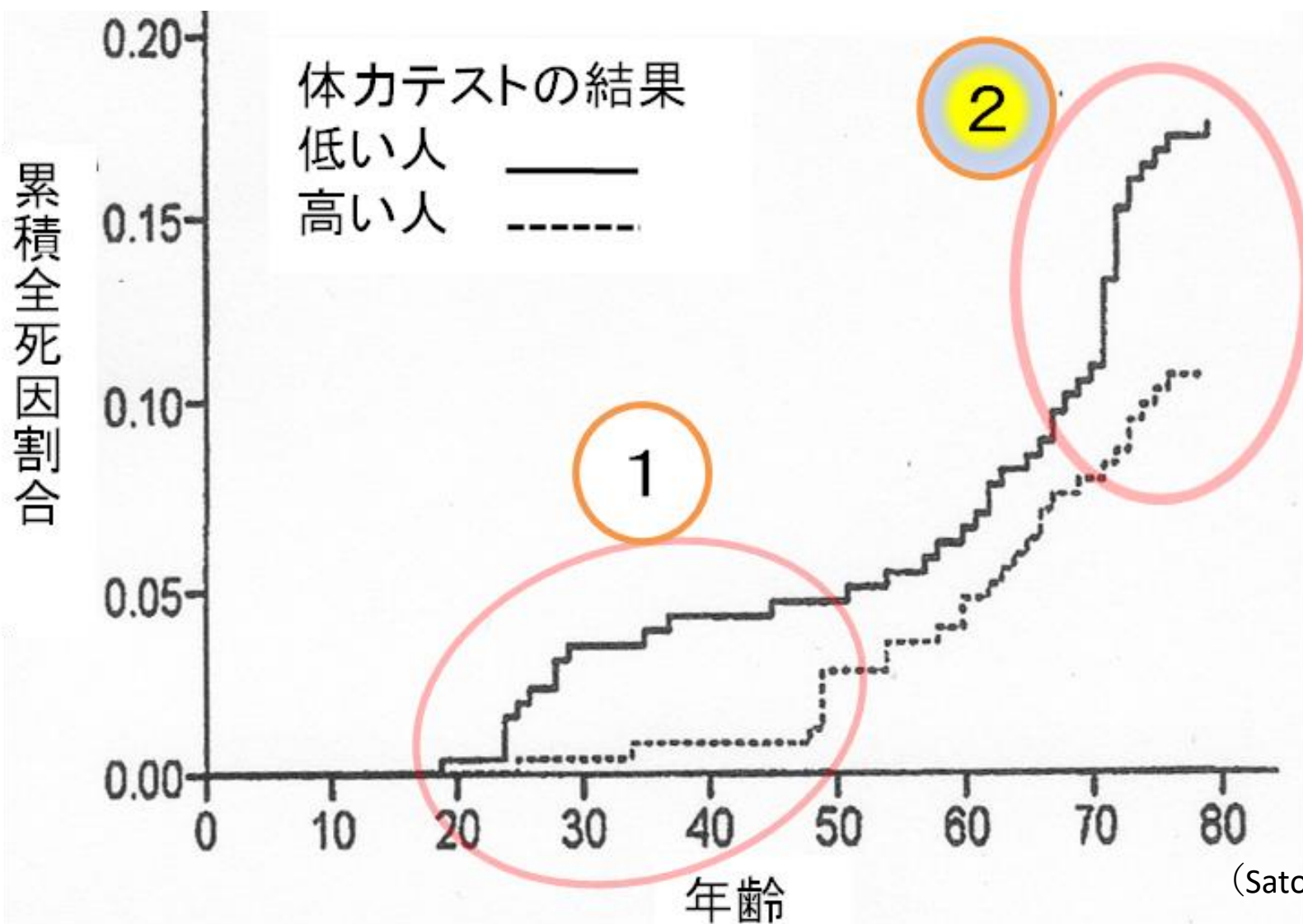
※（）内は全体に対する割合



毎日の運動量は、歩数で把握  
→ 中学生の歩数も減少



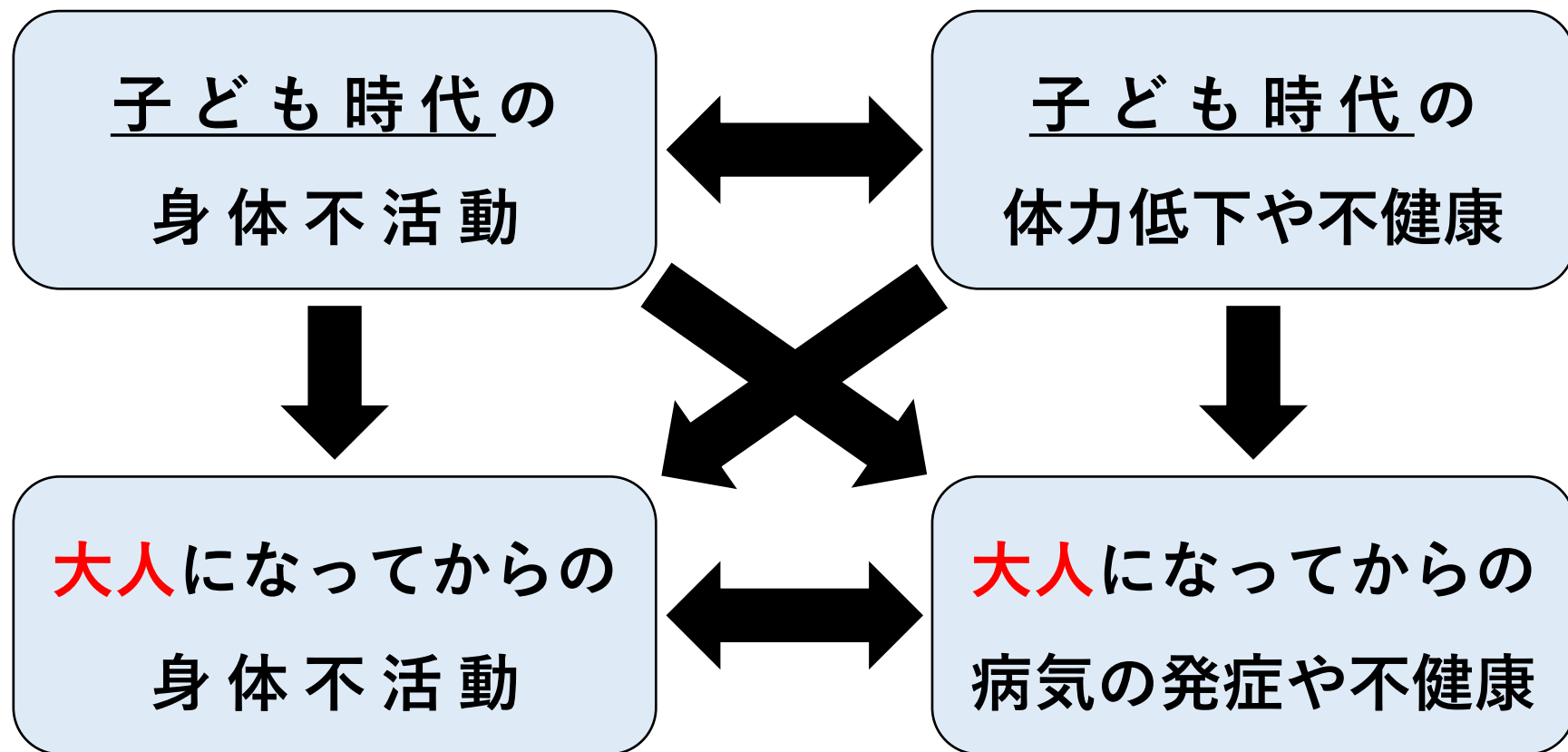
# 小学生の体力テスト結果と死亡率の関係



(Sato et al., 2009)

**体力が低い人は「働き盛り」と「高齢期」の死亡率が高くなる！**

# 子どもと大人の身体不活動と健康の関係



(Boreham et al., 2001)

現在の日本の健康問題は、身体活動と強くリンク！

現在の子どもは、将来のさらなる健康リスクにつながる確率が…

# 運動≠スポーツ≠遊び。運動は日常の活動量

以前



運動支援は、  
スポーツ(遊び)の支援  
と捉えられがちだった。

現在

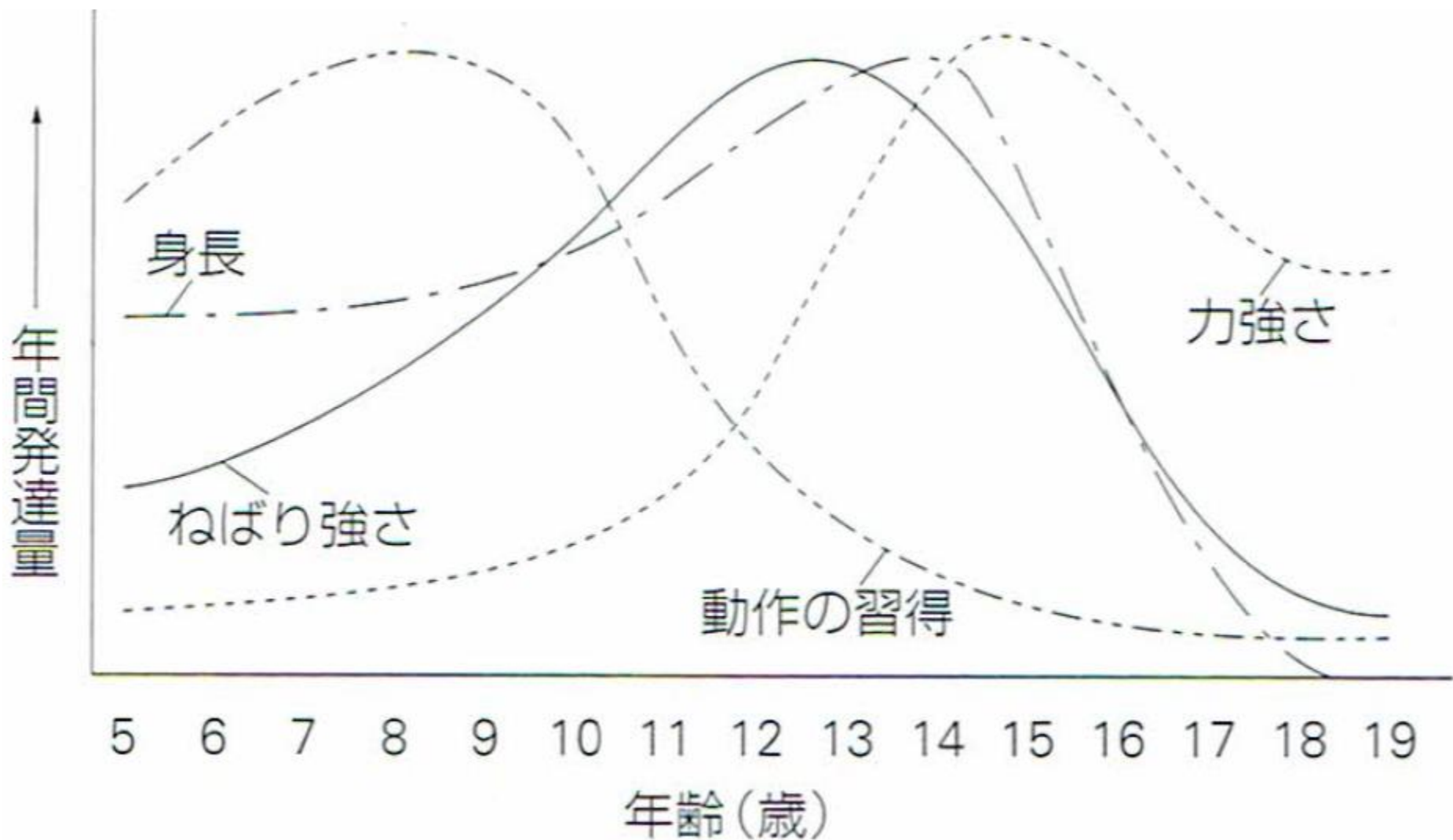


**身体活動 > 運動 > スポーツ**

現代社会の運動不足という言葉は、正確には、**身体活動不足**！

どんな活動でも、**身体活動を増やすことが大切**という考えが根底！

# 体力や技能の発達時期



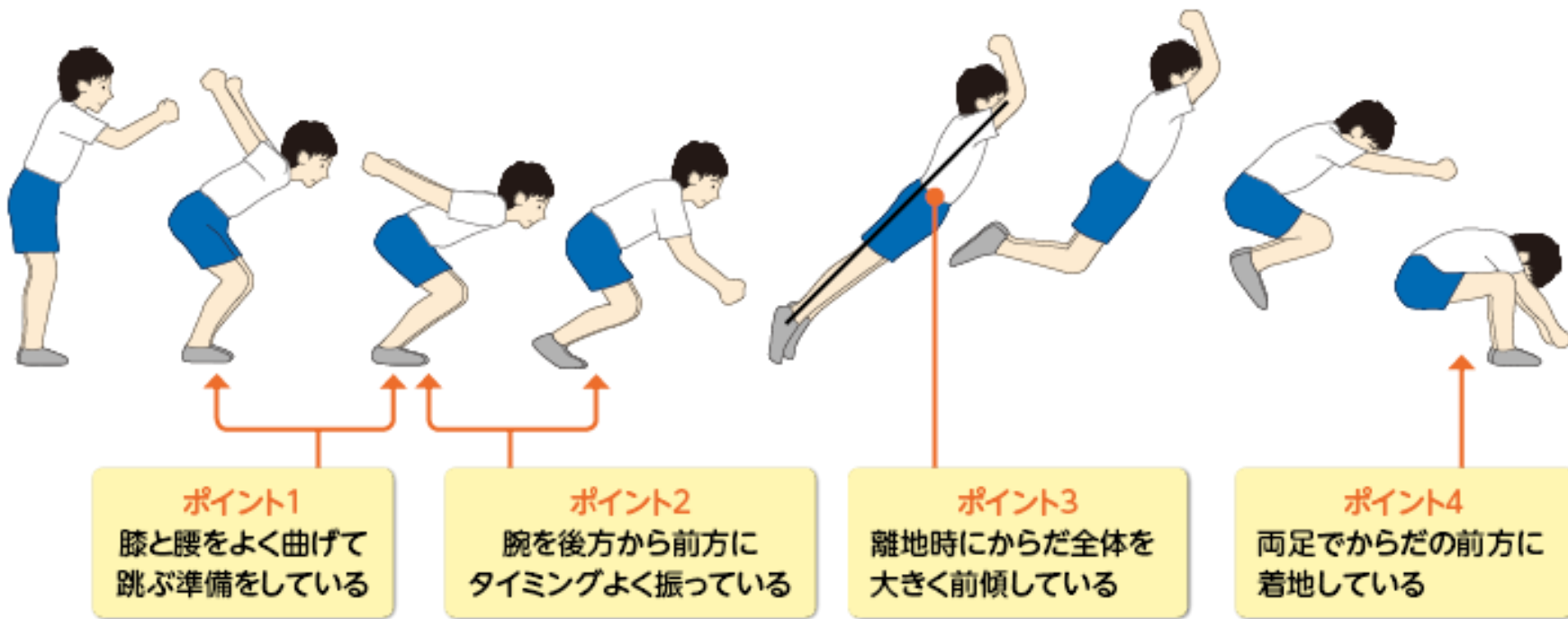
(宮下充正: 子どものからだ—科学的な体力づくり—)

**発達時期に応じたトレーニングにすると効果大きい**

# 幼少期の運動の実践

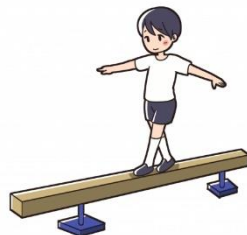
## 観察評価のポイント

全体印象 両足で前方に力強く跳躍している



### < 自転車 >

- バランス能力
- 身体の調整力
- 転倒対策



最小限の怪我で  
(推奨ではないが、必要悪!?)  
最大限の経験を  
できる工夫

# 運動の種類(強度別)

強度	家事	ゲーム性なし	ゲーム性あり
低い	家事全般	ストレッチ	吹き矢
	音楽	体操・歩行	ゲートボール
中	洗濯	速歩	卓球
		階段・ジョギング	
高い	雪かき	ランニング・登山	テニス
	引越	筋力トレーニング	サッカー

各強度の物をそれぞれ実施する事が大事！



# まとめ

- ◆ 現代社会で運動は厳密には身体活動であり、身体活動量の不足が健康問題を引き起こしている。（食事量は減っている）
- ◆ 運動なくして、健康なし。
- ◆ 幼少期の運動不足は、大人での不健康につながる可能性しかない。
- ◆ 体力などは、①若い時にあげておくか、②老化を抑えるか
- ◆ 幼少期の運動は、運動神経を鍛えるような、いろいろな動作を実施する事が大切。将来には身につきにくく、今しかできず、未来を決める
- ◆ 幼少期は、個人差が大きい。成長スピードは、身長などを利用して、個人に合う方法を追求していくことが最適！
- ◆ 実際、運動は、1種類ではなく、バランスよく実施する必要がある

**運動の重要度を再確認し、行動を起こすことがさらに重要！**

# Memo

---

