

## 次期「仙台市健やかな体の育成プラン」の基本的な方向性について

### 1 本市児童生徒の健康をめぐる現状と課題

#### (1) 児童生徒を取り巻く状況

近年の社会環境や生活環境の急激な変化や、新型コロナウイルス感染症の長期に渡る世界的な流行により、児童生徒を取り巻く状況は大きく変化している。

#### (2) 児童生徒の健康問題

昭和 60 年頃（ピーク時）に比べて体力・運動能力が低下し、運動への関心・意欲も低下傾向にある。運動をする子としない子の二極化も進行している。また、肥満・痩身やアレルギー疾患、メンタルヘルス等の健康問題を抱える児童生徒も増加しており、朝食の欠食や孤食の増加も課題である。

#### (3) 新型コロナウイルス感染症による影響

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴う、運動時間の減少や運動機会の制限により、運動不足の児童生徒が増加している。運動会や各種競技大会の中止縮小による目標や達成感の喪失、黙食の実施による食事を楽しみにする児童生徒の減少も課題となっている。加えて、コロナ禍によるスクリーンタイムの増加も懸念される場所である。

### 2 第 1 回検討委員会での意見等

- ・年々メディア端末に接する機会が増えてきている。メディア端末の使い方や長時間使用による体への影響等を指導し、学校と家庭でのルールを設けることで、意識付けを行っている。（赤間委員）
- ・中学校においては、これまで部活動を通じて体力をつけてきたが、年々部活動に入っている生徒が減少してきており、このことが体力の低下と関連しているのではないかと感じている。また、コロナ禍によって会話がなかったり、チームを組むことに制限があったりしたことから、運動の楽しさが浸透せず、運動量の減少につながったのではないかと思う。（太田委員）
- ・生活習慣について、3 時間以上メディア端末の使用に時間を費やした場合、それに伴って就寝時間も起床時間も遅くなり、朝食を食べる時間が確保できず欠食となるため、日中も十分に体を動かすことができないという、悪循環に陥ってしまうと思う。（佐藤委員）
- ・食と運動は表裏一体であるため、肥満の改善を図るのであれば、どちらから対策を始めても良いと考える。しかし、成長期の子供たちにとっては、必要なエネルギー量や栄養素量はかなり多く、運動から対策を始めることが賢明ではないだろうか。（丹野委員）
- ・生活習慣病として歯肉炎が増加しており、食生活に影響を与えている。うまく噛めないことで、パンやご飯などの柔らかい物ばかりを食べるようになり、早食いになって肥満に繋がっていく。（平田委員）
- ・指標を定めることでデータとして読み取れるものもあるが、中には読み取れないものもあり、今の子供たちの感覚に寄り添った対応が必要である。（三浦委員）
- ・仙台市は広いので、地域の特徴や学校の立地によっては、通学の時点ですでに運動することができている子供もいるのではないか。（藤原委員）

### 3 各種調査結果の検証・分析

前回の検討委員会において、委員より食習慣・運動習慣・生活習慣の関連に関する意見が出されたことから、事務局においてさらに詳細な検証と分析を行った。令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査における本市の調査結果について、いくつかの項目をクロス集計したところ、以下のような傾向が見られた。（※別添「参考資料」参照）

- ・「運動が好き」と答えた児童生徒や「朝食を毎日食べる」と回答した児童生徒は、一週間の総運動時間が長く、体力合計点が高い傾向にある。
- ・睡眠時間が比較的長い（小学生…8時間以上、中学生…7時間～9時間）児童生徒や、メディア視聴時間が3時間未満の児童生徒は、一週間の総運動時間が長く、体力合計点が高い傾向にある。
- ・肥満度が高い児童生徒は、体力合計点が低く、一週間の総運動時間が短い。

また、全国の調査結果においても仙台市と同様の調査結果が見られた。



児童生徒の体の育成には、食習慣・運動習慣・生活習慣が密接に関わっており、「健やかな体」を育成するためには、これら3習慣が望ましい状態にある必要がある。次期プランにおいては、3習慣相互の関連性を意識しながら総合的に施策を展開していくこととする。

（参考）

#### ○第4期教育振興基本計画（R5.6.16閣議決定）

**目標：健やかな体の育成、スポーツを通じた豊かな心身の育成**

「生涯にわたって運動やスポーツに親しむ資質・能力を育成するとともに、生活習慣の確立や学校保健の推進等により、心身の健康の増進と体力の向上を図る。」

**本プランに関連する施策：学校保健、学校給食・食育の充実**

生活習慣の確立、学校体育の充実・高度化

#### ○「仙台市教育構想2021」

**基本方針：健やかな心身を備え、豊かな人生を拓く力を育てる学校教育**

健やかな体の育成「体力は健康面の維持といった身体面のほか、意欲や気力などの精神面の充実に大きく関わることから、望ましい食習慣や生活習慣づくり、体力の向上など、豊かな人生の基礎となる健やかな体を育成します。」

**本プランに関連する施策：望ましい食習慣・生活習慣づくりの推進**

体力の向上を目指した運動の日常化の推進