

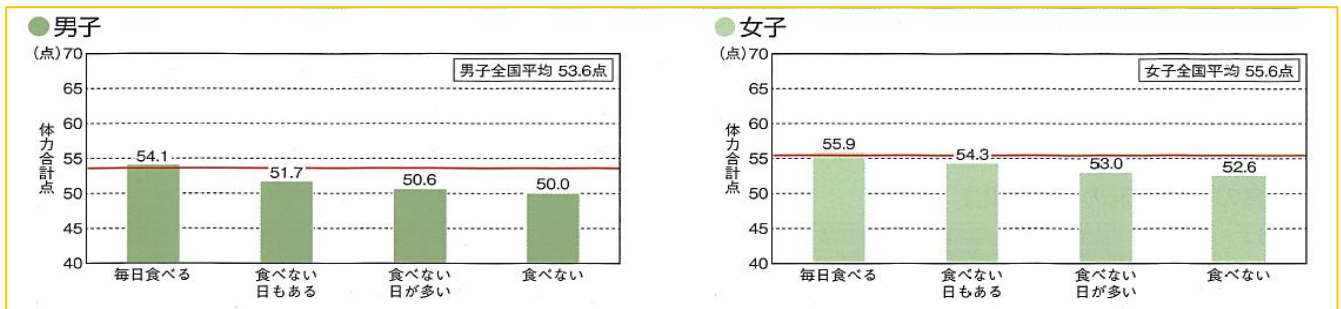
# よい習慣の定着・維持は、生活リズムの見直しから！

名古屋学院大学 スポーツ健康科学部 教授 中野 貴博

幼少期の子どもをもつ保護者に「お子さんに一番身に付けて欲しいことは？」と問うと、必ず1位になるのが“基本的生活習慣”です。幼少期は、着替えや排泄なども生活習慣として学んでいきます。一方、年代に関係なく大切な生活習慣は、睡眠（休養）と食事と運動です。いずれも密接に関連しているので、これらがリズム正しく繰り返されることが重要です。また、身に付いたはずの生活習慣が乱れてしまうこともあります。例えば、小さい頃から徹底的に習慣付けられた手洗いなどの衛生習慣が、中学生ぐらいになると乱れてしまうことがあります。同様に、睡眠習慣も高校生や大学生ぐらいになると乱れてしまうことがあります。ですから、生活習慣は定期的にチェック・確認をして良好な習慣を保つことが大切です。また、このチェック・確認すること自体もまた、重要な習慣といえます。

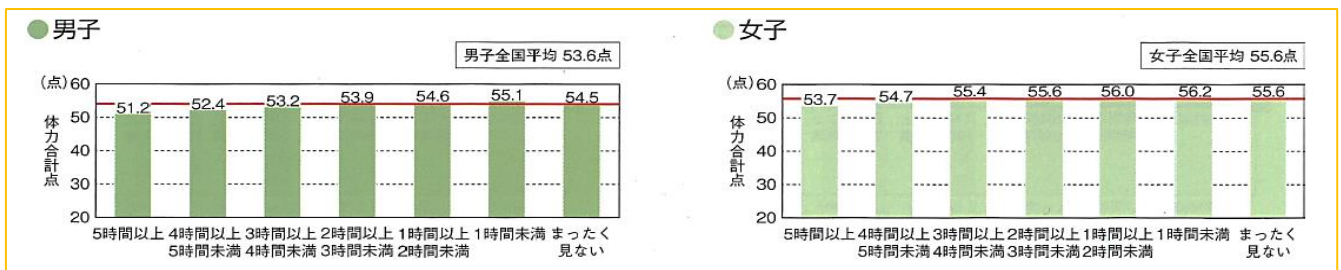
さて、近年問題視されていることに、子どもの“体力の低下”と“スクリーンタイムの増加”があります。体力の低下に関しては 2000 年頃から顕著になり、様々な取り組みがなされてきましたが、実は生活習慣と密接に関連していることが見落とされているのも事実です。単に運動やトレーニングによって体力測定の記録が上がれば良いのではなく、よりよい生活習慣の中で、正しく体を動かしていくことが重要なのです。そうでなければ、運動習慣は持続的なものにはなり得ないのです。例えば、朝食摂取と体力得点が強く関係していることは明らかです（図1）。朝食摂取は、「早寝、早起き、朝ごはん」のキャッチコピーにより改善されてきましたが、実はここ5年ぐらい、再度、低下傾向にあるのです。また、回復傾向を示していた体力も、2019 年度には低下傾向を示しています。

図1 朝食摂取と体力合計点との関連（小学生）



次に、スクリーンタイムと体力の関係です（図2）。スクリーンタイムとは、テレビやゲーム・スマホなどを見ている時間の合計です。近年、テレビの視聴時間は減少し、ゲームやスマホなどの時間が劇的に増加しています。これに伴って子ども達の活動（運動）時間は減少しています。体を動かして遊ぶ時間が、ゲームやスマホの時間に取って代わられていることが容易に推察されます。このように、生活習慣と体力は相互に密接に関連しており、さらに、学力や学習習慣にも影響をおよぼしていることが、近年の研究からも明らかになってきています。

図2 テレビやゲームの画面を見る時間と体力合計点との関連（小学生）



このように、生活習慣という朝食摂取や睡眠時間などに注目しがちですが、これらを総合して生活リズムとしてとらえることが大切です。一日の生活リズムの中には、運動や遊び、学習なども含まれてきますし、もちろん食事や睡眠が適切であることも含まれます。生活習慣の改善を考える時には、1つの事柄だけを改善しようとするのではなく、一日のリズム、つまり“時間構造”全体を見直してみてください。

ゲームやスマホの普及、習い事の増加など、今の子ども達は一日が24時間では足りないぐらいです。そんな中で、いかにして一日を構成し、よりよい毎日を送るか？年齢に応じた優先順序を考えながら、無駄のない有意義な一日を子ども達のために考えていきたいものです。

