

第3章 カラダにeキャンプの総評

東北学院大学人間科学科准教授 岡崎 勘造

現在、子どもの健康リスクが社会的問題になっている。例えば、肥満児童生徒の増加がよく話題になる。肥満の原因には、食生活に大きく依存するとも考えられるが、食生活を改善させるだけでなく、運動による消費エネルギーの増加、さらには睡眠を含めた運動、朝食、睡眠の生活リズムを調整することが望ましい。つまり、よく遊び、程よい疲労感から睡眠への導入を促進させ、お腹を空かせ三食しっかり摂取し、ただし間食によるエネルギー過多を防ぐ、といった一連のサイクルである。また、生活リズムは、肥満でなくとも、発育発達が著しい学齢期の子どもには、非常に大切なことである。

「カラダにeキャンプ」は、運動、睡眠、朝食に焦点を充て、生活リズムを調整させることを目的に企画された事業であった。文部科学省は「早寝早起き、朝ご飯、運動」を推奨している。この事業は、我が国の子どもの課題に取り組み、解決策を考える基盤の一つとして、重要な意義を持つと思われる。

「カラダにeキャンプ」の影響として、QOL、自己効力感、運動、朝食、睡眠の効果を検証した。一般的に、こういった実践型の事業では、データでは示すことが難しい部分が多い。例えば、「キャンプの効果」として、強いエビデンスを示すためには、ランダム化比較試験の研究デザインを用いることが望まれるが、現実的ではない。したがって、ここでは、個人の変化を中心に報告した。その検証の結果、キャンプ前に比べて、運動量が増加し、その持ち越し効果が散見できた。その改善された子どもの中には、高度肥満の子どももみられた。高度肥満の子どもは、そもそもこういった生活習慣を見直す取り組みに参加すること自体少なく、健康教育を受ける場、としてこのキャンプが良い機会となっていた。この事業には、高度肥満の子どもが自発的にキャンプに参加しており、さらには、QOL、自己効力感が高まり、その影響により、運動量の増加、および定着化に至った事例がみられた。このことは、我が国の子どもの生活習慣を改善させる取り組みに貴重な情報を示唆するところである。

以上のように、個人レベルで検証した場合には、心身への効果が散見できたが、さらにブラッシュアップできる箇所も考えられた。例えば、キャンプ後の持ち越し効果を持続させる方法について課題が残る。このことは、本事業だけでなく、国内外の健康行動の動機づけ研究においても、一致することであり、難しい課題である。確かに、今回の事業では、1か月後への持ち越し効果は確認ができた。ただし、その後、3か月、6か月、1年後などへの持ち越し効果については、確認できていない。最近では、電子メールを利用した持ち越し効果への取り組みが、国内外で見られてきた。健康教育を意図した定型文を、電子メールで一斉送信する方法である。1か月に一回、定期的に送信するだけでも、子どもにとっては、キャンプを思い出し、刺激となる可能性がある。また、電子メール等による方法は、親への刺激としても期待ができる。子どもの生活リズムは、親の影響（ソーシャルサポート）も大きい。特に、小学生は、中学生に比べて、親の影響が大きいことが考えられる。最後に、本事業は、地域の大自然を活かし、子どもの健やかな心身の調整と成長を促すことを目的とした貴重な取り組みである。プログラムには、沢登り、ハイキング、ニュースポーツなどの魅力的な刺激に加えて、地域のスポーツトレーナー、管理栄養士による指導も組み込まれている。つまり、産官学連携が連携し、東北地域の子どもの生活リズムを改善、維持させるモデル事業になり得る。今後、本事業のような取り組みが、我が国に波及されることが望まれるし、また、この事業が他の取り組みにおいて、モデル事業として活用されることを願う。