



# 子供の身体活動（遊び・運動）に関わるすべての皆様へ



子供の心身が元気であるためには、いったい毎日…  
**テレビを見たり、ゲームをする時間はどの程度が良いの？**  
**睡眠時間は、どのくらい必要なの？**

子供は、一日中家に居ると、**テレビやYouTubeを見たりゲームをするなど（スクリーンタイム）、座ったままの時間**が増えてしまいます。世界保健機関（World Health Organization: WHO）やカナダなどの国では、身体活動（からだを動かす事）に加え、スクリーンタイムや睡眠時間を含めた**24時間行動ガイドライン**を策定しています。

世界保健機関（WHO）による24時間行動ガイドライン「Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age」 対象年齢：0～4歳

乳児 1歳未満		
身体活動量	座位でのスクリーンタイム	良い質の睡眠
特に対面型・対話型の床の上での遊びなど、さまざまな方法で1日に数回、身体をしっかりと動かすべきである。身体を動かすのは多いほど良い。まだ動き回れない子の場合、1日の起きている時間全体を通じて30分以上のうつ伏せの時間（タミータイム）を含む。	一度に1時間以上、拘束されるべきでない（乳母車/ベビーカー、ハイチェア、保育者の背中に縛られているなど）。スクリーンタイムは、推奨されない。座位行動の時は、保育者との読書や読み聞かせのような事をするのが推奨される。	昼寝を含む質の良い14-17時間(月齢0-3か月)あるいは12-16時間(月齢4-11か月)の睡眠をとるべきである。
1～2歳の子ども		
一日を通じて中高強度活動を少なくとも60分行う、少なくとも180分、様々な身体活動を行うべきである。身体活動量は、多いほど良い。	一度に1時間以上、拘束されたり（乳母車/ベビーカー、ハイチェア、保育者の背中に縛られているなど）、長期間座るべきではない。1歳児は、スクリーンタイム（テレビやビデオを見る、コンピュータゲームを楽しむなど）は、推奨されない。2歳児は、座位でのスクリーンタイムは、少ない方が良く、1時間以上にならないようにすべきである。座位行動の時は、保育者との読書や読み聞かせのような事をするのが推奨される。	就床および起床時間を一定として、昼寝を含む質の良い11-14時間の睡眠をとるべきである。
		
3～4歳		
一日を通じて中高強度活動を含む、あらゆる種類の身体活動を行うべきである。身体活動量は、多いほど良い。	一度に1時間以上、ベビーカー、チャイルドシートなどに拘束されたり、長時間座ったりすべきでない。座位でのスクリーンタイムは、少ない方が良く、1時間以上にならないようにすべきである。座位行動の時は、保育者との読書や読み聞かせのような事をするのが推奨される。	就床および起床時間を一定として、昼寝を含む質の良い10-13時間の睡眠をとるべきである。

カナダの24時間行動ガイドライン「Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth: An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep」 対象年齢：5～17歳

5～17歳			
汗をかく SWEAT	移動 STEP	睡眠 SLEEP	座る SIT
中高強度活動 さまざまな有酸素性活動を含む中高強度活動を、少なくとも60分行う。高強度活動および筋力と骨を強化する活動がそれぞれ少なくとも週3日は組み込まれるべきである。	軽強度活動 組織化されたあるいは組織化されていないさまざまな軽強度活動を数時間行う。	睡眠 就床および起床時間を一定として、5～13歳は9～11時間、14～17歳は8～10時間、夜間に連続して眠る。	座位行動 余暇でのスクリーンタイムを2時間未満とする。長時間の座位を避ける。



田中千晶（2019）基礎から学ぶ発育発達のための身体活動—元気な子どもを育てる確かな根拠。杏林書院より。

★ **たとえ推奨値を満たせなくても、少しでもからだを動かし、スクリーンタイムを減らし、そして、良く眠りましょう！**

情報源:

World Health Organization (2019) Guidelines on physical activity, sedentary behavior and sleep for children under 5 years of age. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/311664>  
 Canadian Society for Exercise Physiology (2016) Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth: An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep. <https://csepguidelines.ca/children-and-youth-5-17/>  
 作成：田中千晶（桜美林大学）、田中沙織（九州産業大学）、アクティブヘルシーキッズジャパン