

お母さんの身体活動は子どもに伝わる？

運動学分野（仙台市立通町小学校教員） 山田 綾

Association between maternal physical activity from pre-pregnancy to child-rearing and their children's physical activity in early childhood among Japanese. Journal of Epidemiology. 2024.



[プレスリリースはこちら](#)

【はじめに】

宮城県の子どもたちには、肥満や体力不足といった課題があります。このような健康課題に共通する要因には、身体活動があります。「子どもは親の背中を見て育つ」ということわざがありますが、子どもの身体活動習慣も、親の影響を受けるのでしょうか？

今回の研究では、特にお母さんの身体活動習慣がどのように子どもに伝わるかを調べました。

【表1】 肥満傾向児出現率の順位

男子	女子
1 青森	1 宮城
⋮	福島
8 栃木	大分
9 宮城	⋮
⋮	⋮
47 滋賀	47 京都

体力合計点の順位

男子	女子
1 福井	1 福井
⋮	⋮
32 長崎	35 山口
33 宮城	36 宮城
⋮	⋮
47 愛知	47 神奈川

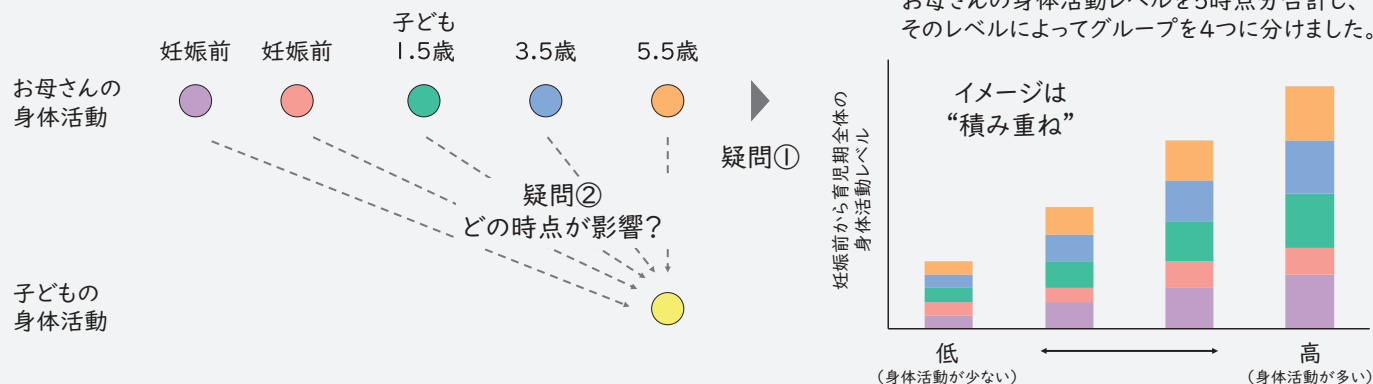
令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果より

【この研究で解決した疑問】

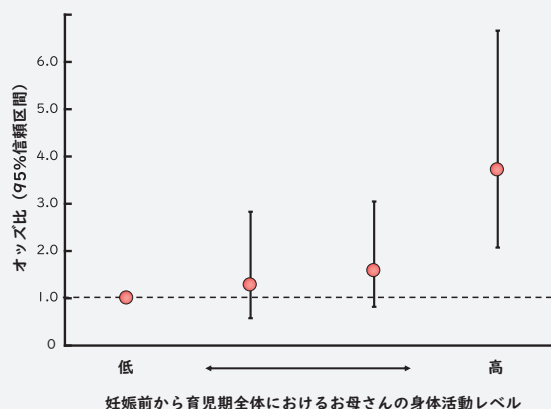
① 妊娠前から育児期全体のお母さんの身体活動が多いと、小学校入学前の子どもの身体活動も多いの？

② 小学校前の子どもの身体活動に最も影響するお母さんの身体活動は、いつのタイミング？

【研究方法】宮城県内の母子1,067組に質問票を使って身体活動の情報を得ました。

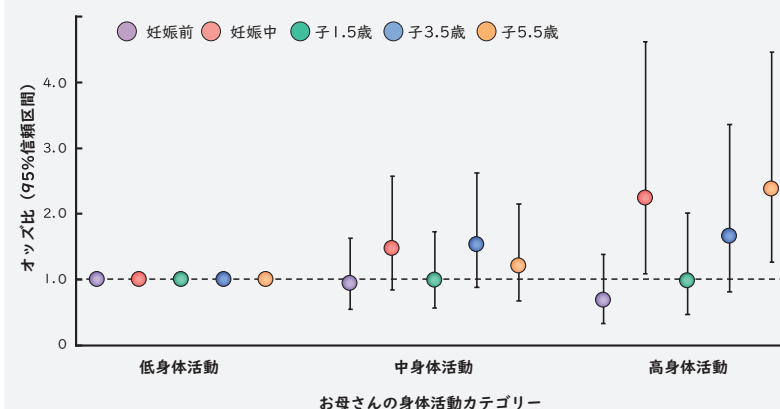


【結果①】妊娠前から育児期全体のお母さんの身体活動レベルの影響



妊娠前から育児期までのお母さんの身体活動レベルが高いほど、子どもの身体活動レベルも高いことがわかりました。

【結果②】妊娠前から育児期までの各時点の身体活動の影響



子どもの身体活動レベルに影響しているのは、妊娠中（●）と子どもが5.5歳（●）のときの身体活動レベルであることがわかりました。

【メッセージ】

本研究では、お母さんの妊娠期から出産後までの身体活動が子どもの身体活動に影響を及ぼすことを明らかにしました。子どもの身体活動不足を解消するには、学校だけではなく、家庭での取り組みも重要と言えます。