

基調講演

「食べて、動いて、よく寝よう！」運動のはじまりとその特長



早稲田大学 教授
医学博士 前橋 明

「食べて、動いて、よく寝よう！」運動の起こりと標語利用の流れ

生活リズムの乱れと改善の呼びかけ標語「食べて、動いて、よく寝よう！」のひらめきは、1999年に岡山市にあるノートルダム清心女子大学の中永征太郎教授の栄養学実験室での雑談の中で、私が提案したのが始まりでした。

要は、夜型化した社会の中で、子どもたちの生活リズムの乱れの改善策を模索していた頃で、健康づくりに大切な「栄養、運動、休養」の3要素を、子どもたちにわかる言葉で呼びかけたいと考えていました。私の掲げた言葉は、**社会**では、2004（平成16）年から展開した「高知県における子どもの生活リズム改善キャンペーン」の中で、取り上げられました。キャンペーンの基本的な流れは、①幼児、児童、生徒を対象とした生活実態調査の実施、②早稲田大学前橋研究室による調査結果の集計・分析と、調査結果をもとに、講演、講習会の実施、③高知県内の各市町村内での協議と改善運動の展開でした。

あわせて、「1点突破、全面改善の知恵」という標語も、2008年に明研図書で出版された「輝く子どもの未来づくり」, p.138-139, 2008.で記しました。同時に、「間抜け現象」、要するに、子どもたちが健全に育つための空間、時間、仲間である3要素、三間（サンマ）の不足した状態を、明研図書の「輝く子どもの未来づくり、三間（サンマ）が育てるいきいきとした子ども」, p.139-140, 2008.で記しました。

その後、2008年、日本幼児体育学会、日本食育学術会議での実践面の製作物が誕生し、「食べて、動いて、よく寝よう！」の標語がそれぞれの学会の標語やシンポジウムのテーマとして、採用され始めました。とくに、平成20年度科学研究費（基盤研究：研究代表者・前橋 明）で作成した「食べて、動いて、よく寝よう！親子ふれあい体操ポスター」は、日本語・韓国語・台湾語・フィリピン語・アラビア語版で作成され、それぞれの国や地域で、子ども支援に使われました。

その後、2009年、沖縄県の子どもたちの未来づくりのための「食べて動いてよく寝よう」リーフレットが作成されました。また、高知県では、生活習慣向上・体力向上の講演会と「食べて、動いて、よく寝よう！いのっ子」講演会が開催されました。あわせて、親子運動あそび教室、運動あそび講習会、スポーツフェスタ、指導者運動あそび・体育あそび研修会が展開され始めました。

新聞での登場は、2010年9月3日の「こじまモーニング」シリーズ93からシリーズ95でした。また、2010年には、神奈川県からも、県のリーフレット「食べて、動いて、よく寝よう！」と題して、生活リズム向上と3033運動および親子ふれあい体操の実際が紹介されました。そして、2011年1月3日、琉球新報にて、「食べて、動いて、よく寝よう、就寝はやめる努力を」と題して、沖

縄県の子どもたちが抱える健康管理上の生活課題や、それらの改善策が報道されました。2011年には、大阪府のリーフレットの表紙に「あきらめないで、今日から始める、子どもの生活リズム向上、キーワードは、たべて！うごいて！よくねよう！」が、また、2011年3月4日の「こじまモーニング」シリーズ97において、「食べて、動いて、よく寝よう！」を合言葉に、大人たちが知恵を出し合い、少しでも子どもたちの就寝時刻を早める努力をしていきたいと思いますと呼びかけました。

子どもたちのためにすべきこと 2011年プロジェクト（1）の目標に「食べて、動いて、よく寝よう！」を合言葉に、大人たちが子どもたちといっしょに知恵を出し合い、少しでも子どもたちの生活リズムを守っていく努力が必要だと、2011年4月1日の「こじまモーニング」シリーズ93で紹介されました。

子どもたちのためにすべきこと 2011年プロジェクト（2）では、神奈川県 3033 運動の提案リーフレットの表紙に、「食べて、動いて、よく寝よう！」を掲げていただきました。2011年4月29日の「こじまモーニング」シリーズ99で紹介されました。

2012年には、「**食べて動いてよく寝よう！—生活リズムの向上と自閉症児の指導法**」（大学教育出版）という書籍にまとめられたほか、高知県いのっ子生活リズム・体力向上プロジェクト、「食べて、動いて、よく寝よう！」リーフレットに掲載されたほか、「平成24年度科学研究費（基盤研究B：研究代表者・前橋 明）5分間運動チャレンジ「食べて、動いて、よく寝よう」として、ポスターが日本語・中国語・台湾語で訳され、作成されました。

2013年1月には、日本幼児体育学会認定の上級幼児体育指導員養成テキストの第1章に、学力低下、体力低下、心の問題に歯止めをかける生活リズム向上戦略「食べて、動いて、よく寝よう！」の解説が掲げられました。また、埼玉県所沢市の健康ところ21、「食べて動いてよく寝よう」リーフレットが、京都市保育園連盟からは、「はじめよう！京都の子どものハッピーサイクル、食べて、動いて、よく寝よう」が、次々と作成されました。

そして、2013年～2016年まで、アジアの幼児の生活習慣の把握に着手し始めました。日本をはじめ、台湾、韓国、中国、シンガポール、マレーシア、フィリピン等の子どもたちの体型で、「普通」体型の幼児がとても少なくなり、「痩せ」と「肥満」体型の幼児が増加していることを確認し、アジアの子どもの健康管理上の危機感を抱き、「食べて、動いて、よく寝よう！」運動を展開してきました。

その後、2018年8月からは、国際幼児体育学会で、「Encouraging "Eat, be active and sleep well" movement」として使われ、2019年5月からは、国際ウエイトコントロール学会で、標語は採用されました。

外国での「食べて、動いて、よく寝よう！」標語の利用状況ですが、2015年から、台湾での導入が始まり、今では、中国、韓国、エジプト、アメリカ、フィリピン、ベトナムでも紹介されています。

2020年、コロナ禍に入っても、全日私幼連PTAからの発信で、「食べて、動いて、よく寝よう！」運動は、大切に利用されております。コロナ禍であろうがなかろうが、子どもたちが健全で、健康的なからだを築いておくことが、どんなときにも大切と訴えてきました。

社会での採用としては、現在では、一般社団法人国際幼児健康デザイン研究所の推奨する標語として、「食べて、動いて、よく寝よう！」輝く子どもの未来づくりと題して、子どもの健康づくり支援が展開されています。

「食べて、動いて、よく寝よう！」運動の背景 夜型化した社会の中での子どもの変化

今日の子どもたちは、夜型化した大人の生活に巻き込まれている点が気になります。夜の街に出ると、「食べて、飲んで、楽しんで（くつろいで）！」「キッズスペース付き個室完備」という、飲み屋の看板が目につきます。楽しそうです。子どもたちが親に連れられて、ファミリーレストランや居酒屋、コンビニ、カラオケボックス等へ、深夜に出入りしている光景もよく見かけるようになりました。「大丈夫です。子どもは元気ですから。」「子どもも楽しんでますから。」「夜は、父と子のふれあいの時間ですから。」「まだ眠くないと、子どもが言うから。」等と言って、子どもを夜ふかしさせている家庭が増えてきました。子どもの生活は、「遅寝、遅起き、ぐったり！」になっています。

また、大人の健康づくりのために開放されている小学校や中学校の体育館へ、幼子を連れた状態で夜9時～10時くらいまで、親たちが運動や交流を楽しむようになってきました。子どもの方は、お父さんやお母さんがスポーツを終えるのを待ってから、夕食をとるというケースが非常に多くなってきました。子どもたちが大人の夜型化した生活に入り込んで、不健康になっている状況や、親が子どもの健康的な生活のリズムのあり方を知らない、子どものリズムに合わせてやれないという知識のなさや意識の低さが、今、注目されています。

夜型生活の中で、子どもたちが睡眠リズムを乱していくと、食が進まなくなり、欠食や排便のなさを生じていきます。その結果、午前中の活動力が低下し、動けなくなります。つまり、睡眠の乱れや欠食、運動不足になると、オートマチックにからだを守ってくれる脳や自律神経の働きがうまく機能しなくなり、自律神経によってコントロールされている体温調節がうまくできなくなっていくのです。

結局、子どもたちの**睡眠リズム**が乱れると、**摂食のリズム**が崩れて**朝食の欠食・排便のなさ**へとつながっていきます。その結果、朝からねむけやだるさを訴えて午前中の活動力が低下し、自律神経の働きが弱まって、**昼夜の体温リズム**が乱れてきます。そこで、体温が36度台に収まらない、いわゆる体温調節のできない「**高体温**」や「**低体温**」の子どもや、体温リズムがズレ、朝に体温が低くて動けず、夜に体温が高まって動きだすといった子どもがみられるようになってくるのです。

そこで、体温リズムのことを知っていただくと、育児や保育、教育に役立つ、いろんなことがわかってきますので、生活リズムづくりに役立つ体温の話をさせていただきます。

1. 加齢の伴う体温リズムの変化

乳幼児期には、体温調節機能が未発達のために、外部環境の影響を受けて、体温は変動します。一般に、生後3日間ぐらいは、比較的高温の時期が見られ、漸次下降して、100日を過ぎると、およそ37℃から、それ以下となり、120日ぐらいで安定します。そして、2歳～3歳頃より、生理的な日内変動がみられ、1日のうちに、0.6～1.0℃の変動を示すようになります。日常生活では、体温は一般に午前3時頃の夜中に最も低くなり、昼の午後4時頃に最高となる一定のサイクルが築かれます。このような日内変動は、ヒトが長い年月をかけて獲得した生体リズムの1つです。例えば、午後4時前後の放課後の時間帯は、子どもたちにとって最も動きやすい時間帯（ゴールデンタイム）なのです。

ところで、生活が遅寝・遅起きで夜型化している子どもの体温リズムは、普通の体温リズムから数時間後ろへずれ込んでいます。朝は、本来なら眠っているときの体温で起こされて活動を開始しなければならないため、からだが目覚めず、体温は低く、動きは鈍くなっているのです。逆に、夜になっても、体温が高いため、なかなか寝つけないという悪循環になっています。このズレた体温リズムを、もとにもどす有効な方法を2つ紹介しますと、①朝、太陽の陽光を浴びることと、②日中に外あそびや運動をすることです。

2. 低体温のからだへの影響

朝、起きて体温が低いということは、からだ起きていない状態ではないこと、脳も覚醒していない状態で活動をしなければならないということです。したがって、いろいろな活動をして、無気力でやる気が出ず、実際に覚えきれなかったり、やりきれなかったりするわけです。ウォーミングアップができていないということです。あわせて、朝食の欠食をし、日中に運動が足りないと、産熱や放熱の経験が少なくなり、自律神経が鍛えられず、体温は適切にコントロールされなくなって、夜の眠りも浅くなります。

3. 体温リズム改善の方法

体温リズムの改善には、「早寝・早起き（生活リズムの向上）」が基本となります。今日、午後10時を過ぎて就寝している幼児の割合が約4割を超えるわが国の現状は、国家的な危機です。ぜひ、子どもの「睡眠」をはじめとした「健康的な生活習慣とそのリズム」というものを、幼少児期から大切に考えてもらいたいのです。

夜型化した子どもの起床や朝食開始の遅れを防止する具体策は、就寝時刻を現状よりも1時間早めることでしょう。これによって、充実した毎日の生活を体験させるために必須の条件である朝食の摂取と朝の排便が可能となり、登園後の生活の中で、子どもたちは情緒の安定と対人関係の充実をより一層図っていくことができるようになるでしょう。つまり、子どもたちの生活リズム上の問題点を改善するには、「就寝時刻を早めること」ですが、そのためには、まずは、朝食を食べさせて、日中の運動体験の機会をしっかりとらせることです。これが、体温を上げ、自律神経の働きを良くすることにつながっていきます。中でも、日中、太陽の下で戸外運動を積極的に取り入れることは、子どもたちの体温を上げたり、汗をかいて放熱したりする経験を十分にもたせてくれ、脳や自律神経の働きをいっそう高めていきます。とくに、「午後の戸外あそび時間を増やして運動量を増加させ、心地よい疲れを誘発させること」、そして、「だらだらと遅くまでテレビやビデオを見せず、健康的な視聴をさせるよう心がけることが、生活リズムの向上には極めて有効と考えます。

4. 生体リズムに関与する脳内ホルモン

ヒトが夜に眠り、朝に起きて活動を行うためには、ホルモンの働きがしっかりしていなければなりません。夜中には、眠るための松果体ホルモン（メラトニン）が分泌され、朝には活動に備え、元気や意欲を引き出すホルモン（コルチゾールやβ-エンドルフィン等）が分泌されなければ、眠ることや元気に活動することはできないのです。

これらのホルモンの分泌時間のリズムや量が乱れると、脳の温度の調節もできず、時差ぼけと同じような症状を訴え、何をしても全く意欲がわかなくなります。健康な状態では、睡眠を促すメラトニンの分泌が、午前0時頃にピークとなり、脳内温度（深部体温）が低下します。ですから、神経細胞の休養が得られ、子どもたちは、良好な睡眠がとれるということです。

5. 午睡の役割

午前中に遊びこんだ子どもの脳温は高まり、その勢いでオーバーヒート気味になります。これを防ぐために、脳を休める昼寝（午睡）があるのです。体力がついてくると、寝なくても大丈夫になってきますが、まだまだ脳の働きが弱く、体力レベルの低い子どもには、脳温を一時下げて通常の体温リズムにもどす、言い換えれば、脳を休める昼寝（午睡）が必要なのです。もし、一律に午睡を排除すると、体力レベルの低い子どもは脳温のコントロールができなくなっていきます。夜に早く眠らせるために午睡をさせないようにすると、計算的には昼間の睡眠がなくなるわけですから、夜に早目の就寝が期待されますが、それは脳機能が未熟な上に、必要な時間帯にクールダウンをさせてもらえないわけですから、のちの

ち自律神経の機能低下やホルモンの分泌リズムを乱す誘因にもなっていくことが懸念されます。

したがって、幼い幼児期においては、午前中のあそびで生じた脳温の高まりを、まずはオーバーヒートしないように下げる午睡を大切にしていくことが大切ですし、体力レベルの高まった子どもに対しては、無理に寝ささなくてもいいけれども、脳を休憩させる静かな時間「クワイエットタイム」の確保をお勧めします。

睡眠と覚醒のリズムがさらに乱れると、どうなるのか

中・高校生になっても、生活リズムが悪いと、睡眠と覚醒のリズムがますます乱れ、生体のリズムも崩れて、ホルモンの働きが悪くなり、眠るためのメラトニンや、元気や意欲を引き出すコルチゾールやβ-エンドルフィンの分泌の時間帯が乱れて、体温調節がさらにできなくなります。結果的に、夜間は脳の温度が下がらず、神経細胞の休養が不十分となり、睡眠時間は長くなっていきます。当然、朝、起きることができず、午後になって、やっとコルチゾールやβ-エンドルフィンが分泌されると、少し元気が出てくるというわけです。もちろん、能力としては極端に低下していますので、結果的には、疲れやすさや持久力低下、疲労感の訴えの高まり、集中力低下、ぼんやり、いらいら、無気力、不安、うつ状態を引き起こしていくのです。

また、近年は、幼児期からいろいろな種類のお稽古ごとが増え、脳が処理すべき情報量の増加とそれに反比例した睡眠時間の減少（睡眠不足）が、子どもたちの持続的な緊張状態をつくり上げています。この状態がさらに慢性化し、重症化すれば、睡眠は浅くなり、疲労回復もできず、能力は極端に低下します。そして、将来、勉強に全く集中できず、何も頭に入らなくなり、日常生活も困難となって、家に閉じこもるようになっていきます。

健康生活への提言

就寝時刻を早めるためには、「子どもたちの生活の中に、太陽の下での戸外運動や外あそびを積極的に取り入れること」、とくに「午後の外あそび時間を増やして運動量を増加させ、心地よい疲れを誘発させること」、「調理時間の短縮や買い物の効率化などを工夫し、夕食の遅れを少しでも早めること」、そして、「テレビ・ビデオ視聴時間を努めて短くして、だらだらと遅くまでテレビやビデオを見せないこと」が有効と考えます。ただし、メディアの健康的な利用方法の工夫に力を入れるだけでは、根本的な解決にはなりません。つまり、幼少年期より「テレビやビデオ、ゲーム等のおもしろさ」に勝る「人と関わる運動あそびやスポーツの楽しさ」を、子どもたちにしっかり味わわせていかねばなりません。

子どもの場合、学力や体力に関する問題解決のカギは、①毎日の食事と、②運動量、③交流体験にあると考えますので、まずは、朝食を食べさせて、人と関わる日中のあそびや運動体験をしっかりとませたいものです。それが、子どもたちの心の中に残る感動体験となるように、指導上の工夫と努力が求められます。

心とからだの健康のためには、小学校低学年までは午後9時まで、高学年でも午後9時半までには寝かせてあげたいものです。とにかく、就寝時刻が遅いと、いろいろな悪影響が出て、心配です。集中力のなさ、イライラ感の増大とキレやすさの誘発、深夜徘徊、生きる力の基盤である自律神経系の機能低下、意欲のなさ、生活習慣病の早期誘発などを生じます。

「食べて、動いて、よく寝よう！」運動がなぜ必要か

睡眠リズムが乱れたり、運動不足になったり、食事が不規則になったりすると、メラトニンというホルモンの分泌の時間帯もずれてきます。また、朝、起こしてくれるホルモンが出なくなり、起きられません。つまり、寝ているわけですから、日中、家に引きこもって、学校に行けない状態になるわけです。体温を高め、意欲や元気を出させてくれるホルモンが、ずれて夕方くらいから分泌されるようになると、夜に活動のピークがくるというような変なリズムになってしまうのです。言い換えれば、朝、起床できず、日中に活動できない、夜はぐっすり眠れない、という生活になっていきます。

要は、睡眠のリズムが乱れてくると、朝ご飯が食べられない、摂食のリズムが崩れていきます。エネルギーをとらないと、午前中の活動力が低下し、運動不足になってきます。そして、自律神経の働きも弱まってきて、体温リズムの乱れを生じ、やがて、ホルモンの分泌のリズムも崩れてきます。こういう状態になってくると、子どもたちは、体調の不調を起こして、精神不安定にも陥りやすくなって、勉強どころではありません。学力低下や体力低下、心の問題を引き起こすようになっていきます。

つまり、睡眠、食事、運動の機会が子どもたちの生活に保障されないと、脳や自律神経の働きが悪くなって、オートマチックにからだを守ることができなくなるのです。意欲もわかず、自発的に、自主的に行動できなくなっていくのです。教育の世界で言う「生きる力」は、医学・生理学で言う「自律神経の機能」なのです。ぜひ、子どもたちの「睡眠」、「食事」、「運動」というものを、大切に考える大人たちがが必要です。もし、自律神経の機能低下を生じたならば、運動療法をお勧めします。何も、スポーツをしろというのではないのです。スポーツができるくらいだったら、問題はありません。自律神経の機能低下を生じると、動こうという意欲すらもなくなるのです。散歩やからだ動かさに誘いながら、おなかがすき、そして、眠れるように、ゆっくり導くのです。

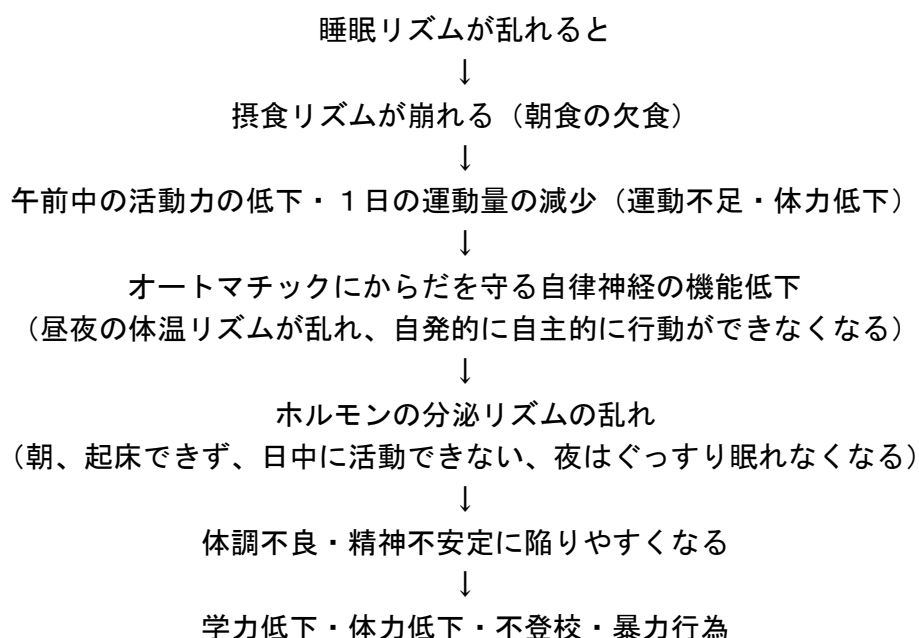


図1 日本の子どもたちの抱える問題発現とその流れ

子どもたちの活動力や体力の低下を防ぐために、睡眠と食事に家庭の協力がいるし、活動力が低下している子どもたちをどういうふうに入れ込んで、どういうふうに保育や教育実践の中で、より良い状況にしていくか、より良い学習効果が得られるようにするにはどうしたらよいか等、園や学校現場での模索や研究が大いに必要になってきます。

意欲をもって、自発的に、自主的に動ける子ども・考える子どもを期待するならば、早寝・早起き「睡眠」、朝ごはん「食」に、「運動」刺激が生活の中になくってはなりません。運動や外あそびは、自律神経機能の発達に不可欠なのです。つまり、自律神経機能を高めないと、意欲をもって自発的に勉強に取り組むなんてできません。そのためには、「早寝・早起き・朝ごはん」という国民運動に、「運動」を入れなければ、片手落ちなのです。

つまり、「食べて」「動いて」「よく寝よう」なのです。是非とも、動きの大切さを導入したキャンペーンを打ち出して、実行に移してもらいたいのです。こうして、将来を担う子どもたちが、健康的な生活を築き、いきいきと活躍してもらいたいと願っています。

おわりに

一日の始まりには、からだをウォーミングアップさせてから、子どもを園や学校に送り出したいものです。早寝・早起きでリズムをつくって、起床とともに体温をだんだん上げていく。朝ごはんを食べさせて体温を上げて、徒歩通園とか、早めに学校に行ってからだを動かして熱をつくって体温を上げる。ウォーミングアップができた状態（36.5℃）であれば、スムーズに保育活動や授業（集団あそびや勉強）に入っていきます。

早寝、早起き、朝ごはん、そして、うんちを出してすっきりしてから送り出します。これが子どもの健康とからだづくりの上で、親御さんに心がけていただきたいポイントです。子どもたちの脳や自律神経がしっかり働くようにするためには、まずは、子どもにとっての基本的な生活習慣を、大人たちが大切にしていくことが基本です。その自律神経の働きを、より高めていくためには、次の3点が大切です。

①子どもたちを、室内から戸外に出して、いろいろな環境温度に対する適応力や対応力をつけさせること。

②安全なあそび場で、必死に動いたり、対応したりする「人と関わる運動あそび」をしっかり経験させること。つまり、安全ながらも架空の緊急事態の中で、必死感のある運動の経験をさせること。具体的な運動例をあげるならば、鬼ごっこや転がしドッジボール等の楽しく必死に行う集団あそびが有効でしょう。

③運動（筋肉活動）を通して、血液循環が良くなって産熱をしたり（体温を上げる）、汗をかいて放熱したり（体温を下げる）して、体温調節機能を活性化させる刺激が有効です。これが、自律神経のはたらきを良くし、体力を自然と高めていくことにつながっていきます。

では、日中に運動をしなかったら、体力や生活リズムはどうなるのでしょうか。生活は、一日のサイクルでつながっていますので、生活習慣（生活時間）の一つが悪くなると、他の生活時間もどんどん崩れていきます。逆に、生活習慣（時間）の一つが改善できると、次第にほかのことも良くなっていきます。

つまり、日中、太陽の出ている時間帯に、しっかりからだを動かして遊んだり、運動をしたりすると、お腹がすき、夕飯が早くほしいし、心地よく疲れて早めの就寝へと向かいます。早く寝ると、翌朝、早く起きることが可能となり、続いて、朝食の開始や登園時刻も早くなります。朝ごはんをしっかり食べる時間があるため、エネルギーも得て、さらに体温を高めたウォーミングアップ

した状態で、日中の活動や運動が開始できるようになり、体力も自然と高まる良い循環となります。

生活を整え、体力を高めようと思うと、朝の光刺激と、何よりも日中の運動あそびでの切り込みは有効です。あきらめしないで、問題改善の目標を一つに絞り、一つずつ改善に向けて取り組んでいきましょう。必ず良くなっていきます。「一点突破、全面改善」を合言葉に、がんばっていきましょう。

プロフィール

前橋 明 (まえはし あきら)

現職 早稲田大学 人間科学学術院 教授/医学博士

学位

1978年 米国ミズーリー大学大学院：修士（教育学）、1996年 岡山大学医学部：博士（医学）

経歴

倉敷市立短期大学教授、米国ミズーリー大学客員研究員、米国バーモント大学客員教授、米国ノーウイッジ大学客員教授、台湾国立体育大学客座教授を経て、現職

社会的活動

一般社団法人 国際幼児体育学会会長、一般社団法人 国際ウエイトコントロール学会会長、日本レジャー・レクリエーション学会（2020-2023年会長）、一般社団法人 国際幼児健康デザイン研究所顧問、一般社団法人 日中児童健康 Lab 顧問、国際ショナルすこやかキッズ支援ネットワーク代表、子どもの健全な成長のための外あそびを推進する会代表、日本学術振興会科学研究費委員会専門委員（2009.12～2017.11）、日本幼少児健康教育学会理事長（1982.10～2014.3）、日本幼児体育学会理事長・会長（2005.8～2022.3）