

令和 4 年 6 月 26 日現在

機関番号：13201

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2019～2021

課題番号：19K11573

研究課題名(和文) 発達が気がかりな子どもと保護者を対象にした生活習慣共育プログラムの開発

研究課題名(英文) Development of a lifestyle co-education program for children with poor motor skills and their parents

研究代表者

澤 聡美 (SAWA, Satomi)

富山大学・学術研究部教育学系・講師

研究者番号：80369488

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,400,000円

研究成果の概要(和文)：本研究は、発達が気がかりな子供とその保護者を対象に、健康な生活を目指した運動プログラムを検討した。生活習慣の課題を整理した結果、幼児と児童の生活習慣の改善には、親子での取り組みが有用であった。親子の運動、音楽を用いた運動に焦点化し、運動プログラムを作成した。次に、運動が苦手な子供を対象にした運動指導を行い、運動プログラムの内容を検討した結果、一つの動きを2～3回連続して行うこと、感覚運動や苦手な動きを細分化した体操が有用であった。以上の結果を踏まえ、小学校や地域と共同で、運動プログラムを作成した。子供だけでなく家族で取り組む活動へと発展し、多世代に有用な運動プログラムを開発することができた。

研究成果の学術的意義や社会的意義

本研究は、子供の生活習慣や運動の習得の実態を踏まえ、健康・運動プログラムの作成及び、地域・学校との連携体制の構築を目指した。コロナ禍が長期化する中、学校や地域とICTを活用して連携し、健康・運動プログラムを作成し、啓発活動を行った。子供自身が健康リーダーとなり、学校保健委員会や家庭における健康啓発活動を実践した。地域・学校と連携し、多世代が親しみをもち、継続して取り組めるような運動プログラムの動画教材を作成・配信した。以上、家庭を基盤とした、生活習慣病の予防のための健康づくりを実現することで、社会及び学術的波及効果が期待できる。

研究成果の概要(英文)：This study examined an exercise program aimed at healthy living for children with poor motor skills and their parents. Parent-child exercises were shown to be effective in improving children's lifestyle habits. We focused on parent-child exercise and exercise using music, which preschool children and girls prefer, and created an exercise program. The exercise program was examined by providing exercise instruction to children who were not good at exercising. It was found that exercises in which one movement was performed two or three times continuously and sensory exercises and exercises that subdivided the movements they had difficulty with were useful. An exercise program was developed in collaboration with elementary schools and the community. The program developed into an activity that not only children but also their families could engage in, and a family-based health promotion program was realized.

研究分野：幼児体育

キーワード：体操動画 幼児 児童 健康生活調査 学校・地域との連携 コロナ禍

1. 研究開始当初の背景

近年、幼少児の健康に関する心配事に、肥満、屋外遊びの減少、テレビやタブレットの画面を視聴する時間の増加、心身の健康に関する問題が挙げられている。研究代表者は約20年間、幼児から児童を対象にした運動指導を行ってきたが、運動が苦手な不器用な子供(以下、発達に気がかりな子供と記載する)と、その保護者を対象にした教室の需要が増え、小学校高学年の参加者に肥満の児童が増えている。日本内分泌学会が「学童期の肥満の4割は成人肥満に移行する」と報告していることから、幼児期からの対策が急務である。また、本研究で対象としている発達に気がかりな子供達が運動を経験する場や時間は充分保証されているとは言えない。なぜならば、運動する場や指導者に慣れることや、運動内容を理解し、楽しく遊べるまでに時間を要するからである。研究代表者は、週末に親子を対象とした運動教室を実施している。しかし、月1回の開催では、子供が運動に親しみを感じる程度で終わってしまい、日常の遊びを充実させ、身体活動量を増加させるまでには至っていない。

そこで本研究では、幼児・児童、親子を対象に、生活習慣を共に学びあう(共育)体験型及びウェブ型学習プログラムの開発と効果の検証を目的とする。平成31年度(令和1年度)は、運動学、睡眠学、栄養学、特別支援教育、養護教諭等と連携し、支援体制を構築する。生活習慣教材を検討し、家庭におけるウェブ型学習としてC-Learningを活用したプログラムの開発を行う。令和2年度は、国内外の調査及び研究者と情報交換を行い、「共育・学びあいの場」を充実させる。令和3年度は、プログラムの効果を検証し、多世代及び学校への応用を検討する。家庭を基盤とした、生活習慣病の予防と健康づくりを実現することで、社会及び学術的波及効果が期待できる。

2. 研究の目的

本研究は、これまで研究代表者が行ってきた、発達に気がかりな子供とその保護者を対象にした運動遊びの実践(体験型)にウェブ型学習を加えることにより、家庭を基盤に、生涯を通じた生活習慣病の予防と健康づくりを実現し、その効果を多世代及び教育現場に応用することを目的とした。

3. 研究の方法

平成31年度(令和1年度)は、支援体制と生活習慣共育プログラムの構築を行った。これまでに対面で実施していた運動教室においてウェブ型学習の運用に向けた準備を行った。過去に取った生活習慣に関するデータを分析し、幼児と児童の生活習慣の課題の整理と共育プログラムの開発に向けた内容の焦点化を行った。

令和2年度は、国内外の研究者と情報交換及び「共育・学びあいの場」を充実する予定であったが、コロナ禍で国内外の調査や運動教室が中止となったため、これまでに構築した支援体制において、生活習慣共育プログラムとして、運動プログラムを作成し、様々な世代に実施し、その有用性を検討した。さらに、地域及び小学校において実施した運動プログラムの効果を検証した。

令和3年度は、健康・運動プログラムの多世代・多様な教育機関への応用を検討した。特に保育士や幼稚園教諭、小学校教諭、特別支援学校教諭、教育委員会、体育協会、スポーツクラブ、地域の福祉施設、企業の健康経営担当者等と情報交換を行い、学校や地域に応用できるプログラム内容になるよう検討した。

4. 研究成果

(1) 幼児と児童の生活習慣共育プログラムの整理と焦点化

過去に取った幼児と児童を対象にした生活習慣に関するデータから、幼児の健康に関する論文1)、児童の心身の健康に関する論文2)、児童の運動習慣及び睡眠習慣に関連する家庭及び社会的要因の論文3)4)を作成した。

幼児においては、外遊びや運動遊びの取り組み方には性差が見られ、特に女子が楽しく運動に取り組めるような工夫が必要であることが分かった1)。児童においては、低学年(1年生~4年生)は朝食摂取、高学年(5年生~6年生)は睡眠時間が身体的・心理社会的健康と関連していた2)。児童の運動不足、運動嫌いに関連する要因は、仲の良い友達がいない、メディア利用時間が2時間以上、親と会話しないであった3)。児童の睡眠習慣に関連する要因は、朝食の欠食、母親の健康度が低いに関連していた4)。以上の研究結果から、幼児と児童の生活習慣の改善には、子供だけではなく、親子での取り組みが有効であり、運動を通して友達や親とリアルなコミュニケーションが取れるような内容が望ましいことが分かった。親子の運動、手軽な運動、幼児や女兒が好む音楽を用いた運動プログラムに焦点化することにした。

(2) 生活習慣共育プログラムの実践と試行錯誤

生活習慣共育プログラムの対面実践、C-Learningを活用したオンデマンド形式の動画や情報配信、Zoomを利用したオンライン形式の実践を行った。C-Learningを活用したオンデマンド形式の実践により、子供の要望や保護者のお困りことに応じた運動教室を実施するなど、教室のプログラムの改善や補足に役立てることはできたが、C-Learning上で、参加者同士が交流することは、ほとんど見られなかった。一方で、コロナ禍の影響で、オンラインでの運動教室の要望があり、Zoomを利用した親子の運動教室、中学生・高校生及び成人を対象とした運動習慣改善プ

プログラムの実践を行った。リアルタイムで運動の実践を行うことは、生活リズムを整え、夜型化を防止できること、様々な理由で運動の場に参加できない子供や大人が、運動に参加して交流しやすいというメリットがあることが分かった。しかし、運動が苦手な幼児・児童は、運動に取り組むまでに時間がかかるため、オンラインでは、各家庭において、親子の関わりが難しい場面も見られ、直接運動指導を行う体験型の重要性も明らかになった。

(3) 地域及び学校現場との連携による生活習慣共育プログラムの作成

地域と連携した実践として、運動が苦手な幼少児を対象にした運動教室のプログラムを、多様な動きの獲得の観点から観察評価した5)。運動が苦手な幼少児は、経験したことのない遊びを初めて行う際に運動が停滞する様子が見られた。ボールなどを操作する動作において失敗が多く、「けんけん」や「(膝を曲げて)しゃがむ」等、バランスや体全体を協調させる運動を苦手としている様子が見られた。運動が苦手な幼少児の指導は、楽しい雰囲気、回数を重ねて実施することが重要であり、指導には細分化した動作を考える必要があることが分かった。対象児が苦手な動作を取り入れたダンスや体操は、音楽に乗って、楽しい雰囲気で行うことができることから有用であることが示唆された。

学校現場と連携した実践として、運動が苦手な児童の運動有能感を高める授業実践について小学校と大学の共育体制による支援方法の検討を行った6)。将来教員を志望する学生が、学校現場のニーズを知り、現場の若手教諭と共に、より良い体育授業の実践方法を探究することを目的とした。共育の効果を児童の運動有能感と形成的授業評価及び学生と教諭のレポートから検討した。その結果、児童の運動有能感は「身体的有能さの認知」と「合計点」が単元後に有意に向上し、形成的授業評価は「意欲関心」と「協力」が高く、全ての次元において単元最後の6時間目に最高点となった。さらに大学生は、児童を身近に感じ、教材や教師の手立てについて探究し、教員になって活かしてみたいという気持ちを抱いた。教諭は、大学生が提示した授業場面の映像の活用により、児童の悩みや良い動きをクラスで共有し、授業改善に活かすことができた。以上の結果から、小学校と大学を往還する共育体制は児童、学生、教諭の双方に有用であることが示唆された。

(4) 生活習慣共育プログラムの多世代への応用の検討

健康・運動プログラムとして、コロナ禍における様々な年代の共通課題「姿勢」と「笑顔」をコンセプトに作成した「にじいろ体操」7)をYouTubeで配信した。また、幼児と小学生、親子を対象にした運動教室、小学校、特別支援学校、福祉施設、中小企業健康講座や地域の老人クラブ、インターネット市民塾等で実技指導を行い、多世代への応用を検討した。動画配信と対面及びZoomによる運動指導より、発達の凸凹や運動の得意不得意に関係なく、様々な世代に有用であることが分かった8)。

さらに、体操が姿勢に有効であるかを検証するために、抗重力筋を中心に8カ所の筋電図を計測した。その結果、特に僧帽筋や三角筋、前脛骨筋を多く使用していることが明らかになり9)、姿勢改善に有効なプログラムであることが分かった。

コロナ禍により、様々な世代から、運動プログラムの動画作成の依頼があり、親子用運動プログラム(新聞紙を使った運動)10)、剣道エクササイズ11)のDVD及びQRコード入りのチラシを作成し、家庭における運動の取り組みを促す健康啓発を実施した。

(5) コロナ禍での子供の発達に関する調査と生活習慣共育プログラムの作成及び配信

コロナ禍が続く中、学校や地域において、子供の発達を心配する声が寄せられたため、新たに健康調査を実施し、その結果を基に健康教育の教材作成及び配信を行った。

視力低下を心配する声から作成した「しっしっメディア体操」12)

富山県A小学校6年生とPTA役員、大学生と共に生活習慣共育プログラムの作成を実施した。コロナ感染症予防により小学校や大学が休校になる中、Zoomで体操を確認し、C-Learningを活用して情報交換を行った。体操に使う音楽の作成や実演なども、小学生が手掛け、オリジナルの体操動画を完成させた。6年生が健康リーダーとなり、学校保健委員会や朝活動で全児童への健康教育の啓発活動及び、家庭での体操の実践を行った。PTA役員と大学生が連携し、家庭における体操の取り組みの様子をまとめた動画を作成して情報交流し、多世代において、体操に親しみを持って継続してもらえるような健康・運動プログラムの啓発活動となった。

ダウン症児を対象にした肥満を予防する運動・栄養プログラム作成

富山県B支援学校高等部ダウン症児を対象に、学校・家庭・大学とで連携し、健康共育プログラムの実践を行った。研究分担者、養護教諭、体育教員、栄養教諭、保護者と連携して、運動の実践、食事・体重管理等の指導等を行った。主に大学では、運動が継続するように、生徒の好む音楽に合わせた運動の作成や継続指導を行った13)。

健康生活調査結果を活用した、生活習慣改善に向けた教材作成および配信

富山県C小学校の健康生活調査及びその結果14)15)16)を用いた健康教育の動画作成及び配

信である。生活リズムの改善のための生活習慣及び親子の関わりについて、保健室の Google Classroom を活用し、お便りや動画教材を配信し、保護者との情報交換を行った 17)。

コロナ禍が続く中、学校や地域において、子供の発達を心配する声が寄せられたため、富山県教育委員会の協力を得て、3歳から12歳を対象に「健康、育ち・学びに関するアンケート調査」をウェブで実施し、その結果を報告書にまとめた 18)。さらに、特別支援学校、教育委員会、スポーツクラブ、地域の福祉施設等と連携し、家庭及び学校や地域で実践できるような健康教育の教材作成及び配信を行った 19)20)21)22)23)。

(6) 作成した論文及び動画教材

- 1) 澤 聡美、藤本 孝子(2021)「幼稚園教育要領」、「保育所保育指針」、「幼保連携型認定こども園教育・保育要領」健康領域に関する幼児の健康生活調査尺度の作成,日本幼少児健康教育学会誌第6巻第2号,91-100
- 2) Satomi Sawa, Kazuo Hashizume, Takeru Abe, Yukinori Kusaka, Yugo Fukazawa, Yusuke Hiraku, Akihito Hagihara (2021) Pathway linking physical activity, sleep duration, and breakfast consumption with the physical/psychosocial health of schoolchildren, J Child Health Care, DOI: 10.1177/1367493519891019.
- 3) Satomi Sawa, Michikazu Sekine, Masaaki Yamada, Yugo Fukazawa, Yusuke Hiraku(2020) Social and family factors as determinants of exercise habits in Japanese elementary school children: a cross-sectional study from the Super Shokuiku School Project, Environmental Health and Preventive Medicine, DOI: 10.1186/s12199-020-00892-3
- 4) Satomi Sawa, Michikazu Sekine, Masaaki Yamada (2021) Social and Family Factors as Determinants of Sleep Habits in Japanese Elementary School, Children: A Cross-Sectional Study from the Super Shokuiku School Project, Children, DOI: 10.3390/children8020110.
- 5) 川口 恵菜、澤 聡美、水野 カオル(2020) 多様な動きの獲得を目指した運動プログラムの検討 : 運動が苦手な幼少児を対象とした運動教室の実践から,富山大学人間発達科学部紀要 15(1) 95-103
運動教室の参加者と共に作成したボール操作の運動教材
https://youtu.be/xb_HkU9IZCQ
- 6) 澤 聡美、新井 日菜乃、森田 みはる(2020) 小学校と大学の共育体制による教員養成の教育効果 : 児童の運動有能感を高めるプレルボールの授業実践,富山大学人間発達科学部紀要 15(1) 71-82
- 7) にじいる体操
立ったバージョン https://www.youtube.com/watch?v=oebb0Hh0_y8
座ったバージョン <https://www.youtube.com/watch?v=q0dz1l1ys60Q>
- 8) 澤 聡美、関根 道和(2020) コロナ禍における子供の運動不足解消への取り組み,とやま小児保健,第18号,17-18
- 9) 澤 聡美、藤村 裕子(2021) コロナ禍における運動不足解消への取り組み,第91回日本衛生学会学術総会ポスター発表
- 10) 新聞紙を使った運動
タオル引き <https://youtu.be/dwb7hbifgS4>
新聞紙ハードル <https://youtu.be/W9sZ3f7MPcM>
- 11) 剣道エクササイズ
初級 https://youtu.be/3J79RAX_kkk
中級 <https://youtu.be/ZR0tJhGt5JY>
上級 <https://youtu.be/kuYWzfvSod0>
座ったバージョン <https://youtu.be/38yyH5ZeZq4>
- 12) ししっ子メディア体操操 <https://youtu.be/CYQhyuzIXhs>
目のストレッチの解説動画 <https://youtu.be/hv66VEqdNfg>
- 13) 青山 真紀、窪田 友香里、伊藤 志織(2022) ダウン症の生徒が自ら健康管理するための支援と多職種の教員による連携について,富山大学人間発達科学部附属人間発達科学研究実践総合センター共同研究プロジェクト令和3年度報告書掲載予定
- 14) 神川 康子、佐野 朋子、大場 真紀子、澤 聡美(2021) コロナ禍における休校中と小・中学校再開後の児童・生徒の生活の変化,日本睡眠学会第46回定期学術集会オンデマンド発表
- 15) 澤 聡美、佐野 朋子、神川 康子(2021) 幼少児の健康教育の一貫を目指した健康生活調査尺度の作成,日本幼少児健康教育学会第40回記念大会オンライン発表

- 16) 澤 聡美、萩原 明人、神川 康子、佐野 朋子(2021) 小学生の睡眠時間及び Social jetlag と心身の健康に関する検討, 第 32 回日本疫学会学術総会オンデマンド発表
- 17) 澤 聡美、佐野 朋子、神川 康子(2021)学部と附属小学校の取り組み 附属小健康プロジェクト , 富山大学人間発達科学部附属人間発達科学研究実践総合センター共同研究プロジェクト令和 3 年度報告書掲載予定
https://drive.google.com/file/d/1k_JiqP4h1aVHi0vrLgIRyrfeiIRNxHyY/view?usp=sharing
- 18) 澤 聡美、神川 康子(2022)健康チェック・元気アップ 富山大学「健康、育ち・学びを支える力に関する調査」報告
<https://drive.google.com/file/d/1bPKXyrco5CNRDf804d3rP81skWPmpTus/view?usp=sharing>
- 19) 家族で挑戦！カミカミチャレンジ
https://drive.google.com/file/d/1GuDKWHeMCQ_XHqtgdtP83acyIB_R0K3h/view?usp=sharing
- 20) 姿勢チェックの合言葉 説明編 <https://youtu.be/oS8-gkMowdQ>
- 21) 姿勢チェックの合言葉 実践編 <https://youtu.be/ydPOMDFUvr8>
- 22) お座りじゃんけん <https://youtu.be/L4fZxOPa03M>
- 23) リラックスできる深呼吸 <https://youtu.be/lxP2BJ5NmUk>

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計7件（うち査読付論文 6件/うち国際共著 0件/うちオープンアクセス 5件）

1. 著者名 Satomi Sawa, Michikazu Sekine, Masaaki Yamada, Yugo Fukazawa, Yusuke Hiraku	4. 巻 -
2. 論文標題 Social and family factors as determinants of exercise habits in Japanese elementary school children: a cross-sectional study from the Super Shokuiku School Project	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 Environmental Health and Preventive Medicine	6. 最初と最後の頁 -
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.1186/s12199-020-00892-3.	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 -
1. 著者名 Satomi Sawa, Michikazu Sekine, Masaaki Yamada	4. 巻 -
2. 論文標題 Social and Family Factors as Determinants of Sleep Habits in Japanese Elementary School Children: A Cross-Sectional Study from the Super Shokuiku School Project	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 Children	6. 最初と最後の頁 -
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.3390/children8020110.	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 -
1. 著者名 澤 聡美、藤本 孝子	4. 巻 第6巻第2号
2. 論文標題 「幼稚園教育要領」、「保育所保育指針」、「幼保連携型認定こども園教育・保育要領」健康領域に関する幼児の健康生活調査尺度の作成	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 日本幼少児健康教育学会誌	6. 最初と最後の頁 91-100
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 -
1. 著者名 澤 聡美、関根 道和	4. 巻 第18号
2. 論文標題 コロナ禍における子供の運動不足解消への取り組み	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 とやま小児保健	6. 最初と最後の頁 17-18
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 澤 聡美、新井 日菜乃、森田 みはる	4. 巻 15(1)
2. 論文標題 小学校と大学の共育体制による教員養成の教育効果：児童の運動有能感を高めるプレルボールの授業実践	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 富山大学人間発達科学部紀要	6. 最初と最後の頁 71-82
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている(また、その予定である)	国際共著 -

1. 著者名 川口 恵菜、澤 聡美、水野 カオル	4. 巻 15(1)
2. 論文標題 多様な動きの獲得を目指した運動プログラムの検討：運動が苦手な幼児を対象とした運動教室の実践から	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 富山大学人間発達科学部紀要	6. 最初と最後の頁 95-103
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている(また、その予定である)	国際共著 -

1. 著者名 2) Satomi Sawa, Kazuo Hashizume, Takeru Abe, Yukinori Kusaka, Yugo Fukazawa, Yusuke Hiraku, Akihito Hagihara	4. 巻 -
2. 論文標題 Pathway linking physical activity, sleep duration, and breakfast consumption with the physical/psychosocial health of schoolchildren	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 J Child Health Care	6. 最初と最後の頁 -
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.1177/1367493519891019	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

〔学会発表〕 計5件(うち招待講演 0件/うち国際学会 0件)

1. 発表者名 澤 聡美、藤村 裕子
2. 発表標題 コロナ禍における運動不足解消への取り組み
3. 学会等名 第91回日本衛生学会学術総会 日本衛生学雑誌
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 澤 聡美、関根 道和、山田 正明、深澤 有吾、平工 雄介
2. 発表標題 子供の運動習慣の社会的決定要因～文部科学省スーパー食育スクール事業の結果から～
3. 学会等名 第58回富山県小児保健学会，富山大学，富山小児保健第17号：8-9頁
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 神川 康子、佐野 朋子、大場 真紀子、澤 聡美
2. 発表標題 コロナ禍における休校中と小・中学校再開後の児童・生徒の生活の変化
3. 学会等名 日本睡眠学会第46回定期学術集会
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 澤 聡美、佐野 朋子、神川 康子
2. 発表標題 幼少児の健康教育の一貫を目指した健康生活調査尺度の作成
3. 学会等名 日本幼少児健康教育学会第40回記念大会【秋季：岡山大会】
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 澤 聡美、萩原 明人、神川 康子、佐野 朋子
2. 発表標題 小学生の睡眠時間及びSocial jetlagと心身の健康に関する検討
3. 学会等名 第32回日本疫学会学術総会
4. 発表年 2021年

〔図書〕 計0件

〔産業財産権〕

〔その他〕

本研究課題で作成した健康・運動プログラム
1. ボール操作の運動教材 https://youtu.be/xb_HKU9IZCQ
2. にじいろ体操 立ったバージョン https://www.youtube.com/watch?v=oebb0Hh0_y8 座ったバージョン https://www.youtube.com/watch?v=q0dz1Iys60Q
3. 新聞紙を使った運動 タオル引き https://youtu.be/dwb7hbifgS4 新聞紙ハールドル https://youtu.be/W9sZ3f7MPcM
4. 剣道エクササイズ 初級 https://youtu.be/3J79RAX_kkk 中級 https://youtu.be/ZR0tJhGt5JY 上級 https://youtu.be/kuYWzfvSod0 座ったバージョン https://youtu.be/38yyH5ZeZq4
5. ししっ子メディア体操操 https://youtu.be/CYQhyuzlXhs 目のストレッチの解説動画
6. 健康チェック・元気アップ 富山大学「健康、育ち・学びを支える力に関する調査」 報告書 https://www.mhfrs.com/inf/inf146/kakago/F0000004/01_01_01_01_01.pdf

6. 研究組織

	氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
研究分担者	和田 充紀 (WADA Miki) (50756913)	富山大学・学術研究部教育学系・准教授 (13201)	
研究分担者	藤本 孝子 (FUJIMOTO Takako) (70377266)	富山大学・学術研究部教育学系・准教授 (13201)	

7. 科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕 計0件

8. 本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関
---------	---------