2014 年 3 月 26 日

一般社団法人ニュートリション運動推進会議 子どもの健康づくり委員会

ネスレ日本株式会社

【ネスレ ヘルシーキッズ® プログラム】

『ヘルシーキッズ BRT プログラム』4 月よりスタート

ひとりでも、室内の狭いスペースでもできることをコンセプトに 専門家と開発した室内運動プログラムを提供

一般社団法人ニュートリション運動推進会議子どもの健康づくり委員会（代表理事：古畑公）とネスレ日本株式会社（本社：神戸市、代表取締役社長兼 CEO 高岡浩三）が取り組んでいる「ネスレ ヘルシーキッズ® プログラム」では、一般社団法人キッズアスレティックス・ジャパン※の監修のもと、室内向け運動プログラム「ヘルシーキッズ BRT プログラム」を新たに開発し、4 月より展開します。

「ネスレ ヘルシーキッズ プログラム」は、「食育(栄養)プログラム」と、実際にからだを動かす「運動プログラム」を通じて、栄養と運動の両面から健康なからだをつくることを学ぶプログラムです。
この度、「鬼ごっこ」をコンセプトにした従来の運動プログラムに加え、ひとりでも、また室内の狭いスペースでもできることをコンセプトにした「ヘルシーキッズ BRT プログラム」を開発しました。ゴールデンエイジといわれる小学生の運動神経を発達させるために重要な、バランス（B）、リズム（R）、タイミング（T）の能力を高めていきます。

※一般社団法人キッズアスレティックス・ジャパン：子どもの運動能力向上を目的に国際陸上競技連盟が開発した陸上あそび「キッズアスレティックス」の普及に取り組む国内団体です。

【ヘルシーキッズ BRT プログラムの特徴】

①40cm四方のスペースを使ったトレーニング
②3種類の動きでバランス、リズム、タイミングを養う
③目標回数を設定し、日々の成長を実感

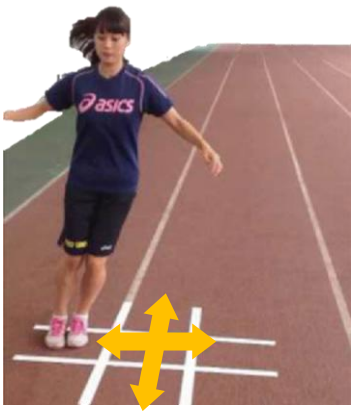
【ヘルシーキッズBRTプログラム 動きの一例】

B（バランス）

スピン1回転

基本：片足を軸に右回り・左回りを行い、動きの中での身体バランスの向上を図る。
発展：両足とびで1回転し、両足着地する。着地位置をバランスの目安とし、得点化する。（両足３点、片足２点、なし１点）

R（リズム）



クロスホッピング

基本：前後・左右方向への連続ジャンプで、一定動作を継続する能力向上を図る。
発展：枠の中央から始め、前・中央・後・中央・左・中央・右・中央を繰り返す。跳んだ回数を得点化する。

T（タイミング）

エアージャンケン

基本：小さい両足ジャンプでジャンケン動作を行い、相手との間合いをとらえる能力向上を図る。
発展：ジャンプをして空中でジャンケンをする（写真はチョキ）。

ヘルシーキッズはネスレグループの登録商標です。

東京都内の小学4年生124人に実施してもらったところ、各種目の練習後に、平均値の上昇傾向が確認できました。身体・運動能力の向上につながることが期待されます。

■4年生全体データ要約

	B：バランス		R：リズム	
	スピン 1 回転 練習前	スピン 1 回転 練習後	クロスホッピング 練習前	クロスホッピング 練習後
平均	2.29 点	2.31 点	32.48 回	40.44 回

■監修： 一般社団法人キッズアスレティックス・ジャパン
小林敬和氏（中央学院大学教授）
9～12 歳頃はスキル（技能）の習得に最も適した時期であり、「ゴールデンエイジ」といわれています。器用さやリズム感などの神経系の発達がほぼ完成される時期でもあります。「ヘルシーキッズ BRT プログラム」は、この大事な時期に合わせて、狭い場所でもできること、段階的に楽しめ達成感を感じられることを考慮して開発しました。

■具体的な展開
4 月より小学校への教材配布の受付を開始するほか、ネスレヘルシーキッズプログラムホームページ（www.ugoku-taberu.com）で、教材、プログラムの解説と動画を公開します。
また、福島県田村市教育委員会の協力のもと、5 月に市内の小中学校の食育コーディネーターを対象とした栄養プログラム研修と、運動プログラム研修会として市内の教員を対象としたヘルシーキッズ BRT プログラムの公開授業を田村市立大越小学校で行います。
さらに、2014 年度（2014 年 4 月～2015 年 3 月）は、田村市立大越小学校をモニター校としてプログラムを実施し、運動不足の解消、そして体力および身体能力の向上を目指します。また、プログラム実施前後の筋肉量とバランスの測定を行い、1 年間のプログラムの効果を検証します。

ネスレ ヘルシーキッズ® プログラムとは

世界最大食品企業ネスレが世界規模で展開している「ネスレ ヘルシーキッズ グローバルプログラム」の一環として日本でも2010年に活動を開始しました。

日本では、心身の成長の基盤である「食べること」や「からだを動かすこと」に対する子どもたちの関心が低く、さらに自分に自信をもって積極的に行動できない子どもが多いことが指摘されています。これらに対する問題意識から、子どもたちの健康に貢献する活動を専門家と共に行っています。2011年春から小学生を対象とした「からだづくり」支援プログラムを開始し、これまでに、のべおよそ4,000の小学校で教材が活用されています。

このプログラムでは、学校・地域・家庭が一体となった取り組みを推進し、以下の3点を目指しております。

① 「自分のからだは自分でつくる」という、前向きな子どもを育てる。
② 《栄養（食べること）》プログラムで、からだと食べ物の関係を学び、《運動（からだを動かすこと）》プログラムで、からだを動かす楽しさを体験しながら、「からだづくり」に取り組む。
③ 「社会性」や「対人関係能力」、「他者への思いやり」を育てる。

以上

添付資料
【福島県田村市立大越小学校での取り組み】

課題	① 震災の影響で校舎の建替が決定。校庭に仮設校舎が建設されることで、3年間校庭の使用が不可 ② 学区が広範囲で、殆どの生徒が登下校時にスクールバスを活用するため、歩く機会が少ない。また、友達同士の家が遠いため遊ぶ機会が減少

対　策	
▽特別授業 ・外部講師による授業を実施 ・教材・配布物を提供	① 栄養プログラム（1 時間×年 3 回） ・栄養バランスやからだ等について学びます。 ② 運動プログラム（1 時間×年 3 回） ・バランス・リズム・タイミングの能力を鍛えます。
▽歩数チャレンジ ・活動量（歩数）の向上を図る	① 歩数計による歩数記録（年 3 回） ・期間中、歩数計を終日装着し歩数を記録 ② 運動調査票（同時実施・年 3 回） ・期間中の運動実績を調査 ③ 表彰式開催（年度末 1 回）
▽授業での採用	① 体育時間のウォーミングアップに採用（年間）
▽講演会	① 保護者向け講演会（年1回）
▽その他	① “鬼ごっこデー”実施 ② カルシウムチェック（給食時） ③ 食物摂取頻度調査と生活習慣調査 ④ 家庭通信発行
▽測定	筋肉量、バランス測定（全2回） ・1年間の運動プログラムの効果を検証します。

【背景】
福島県では肥満傾向児の割合が震災前に比べて高くなっています。
2013年度の肥満傾向児の割合は各年齢で全国1位となっています。

福島県肥満傾向児の割合

	10年度	13年度
6歳	5.03%（全国18位）	7.63%（全国1位）
8歳	8.35%（全国15位）	11.71%（全国1位）
10歳	11.87%（全国8位）	16.66%（全国1位）
13歳	11.69%（全国5位）	13.31%（全国1位）

（　）は全都道府県における福島県の順位

文部科学省　学校保健統計調査調べ