



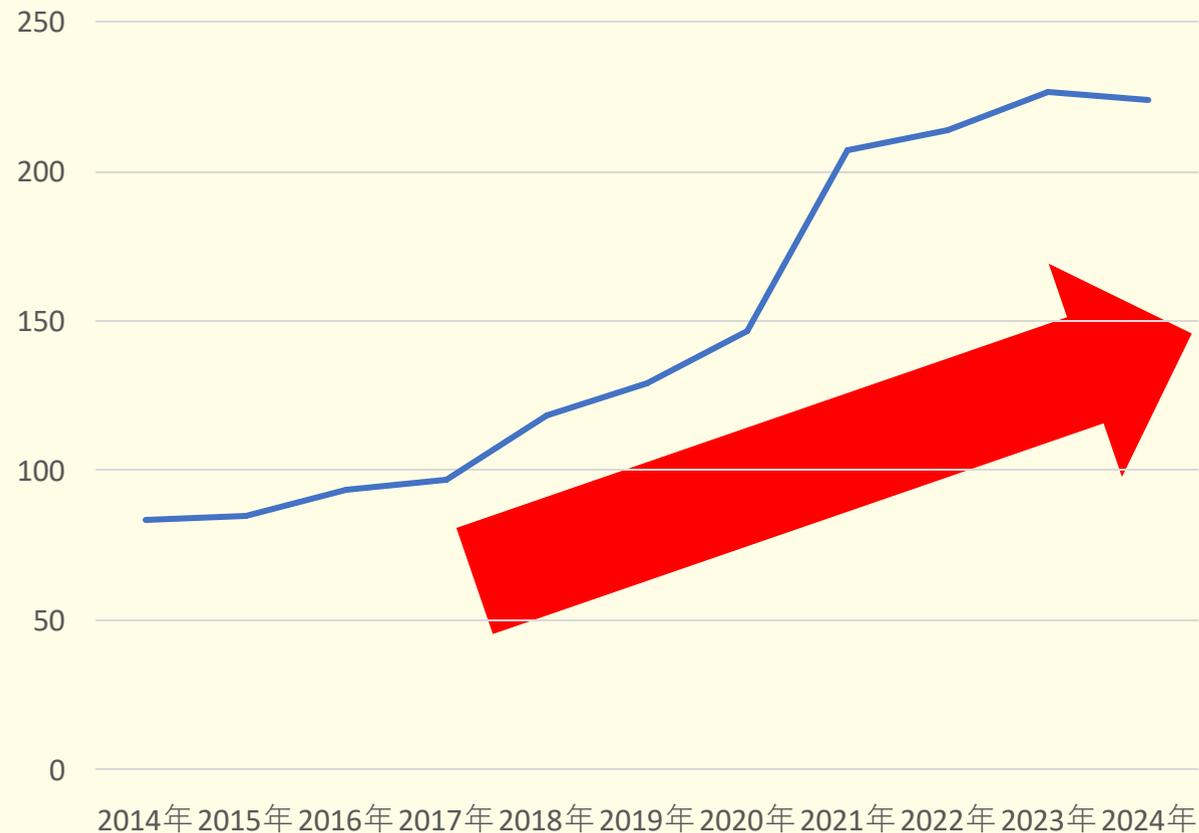
ゲームの3次元化による 子どもたちの健康促進プロジェクト

サーマル 桑島野乃叶、野田華妃、日下部菜々

現在の問題点

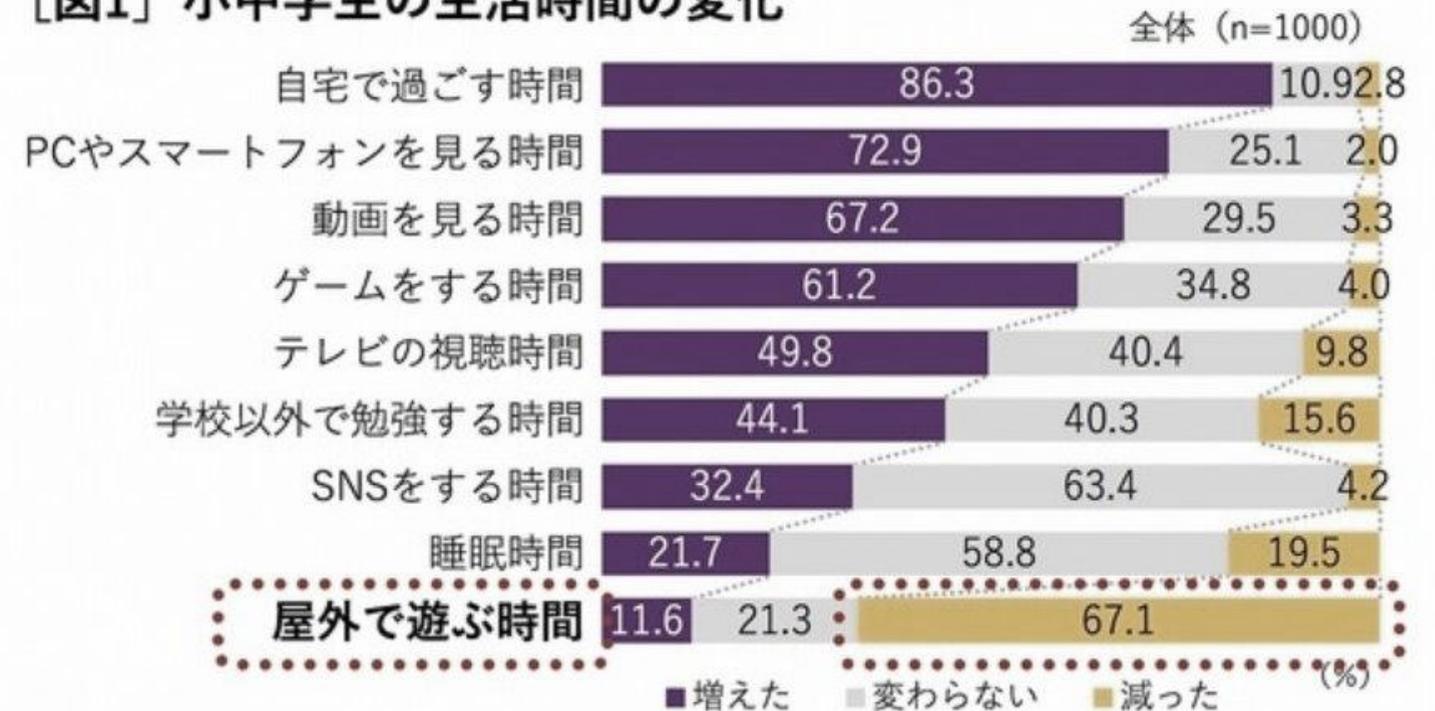
- 年々利用時間は右肩上がり

小学生の1日のスマホ利用時間の推移

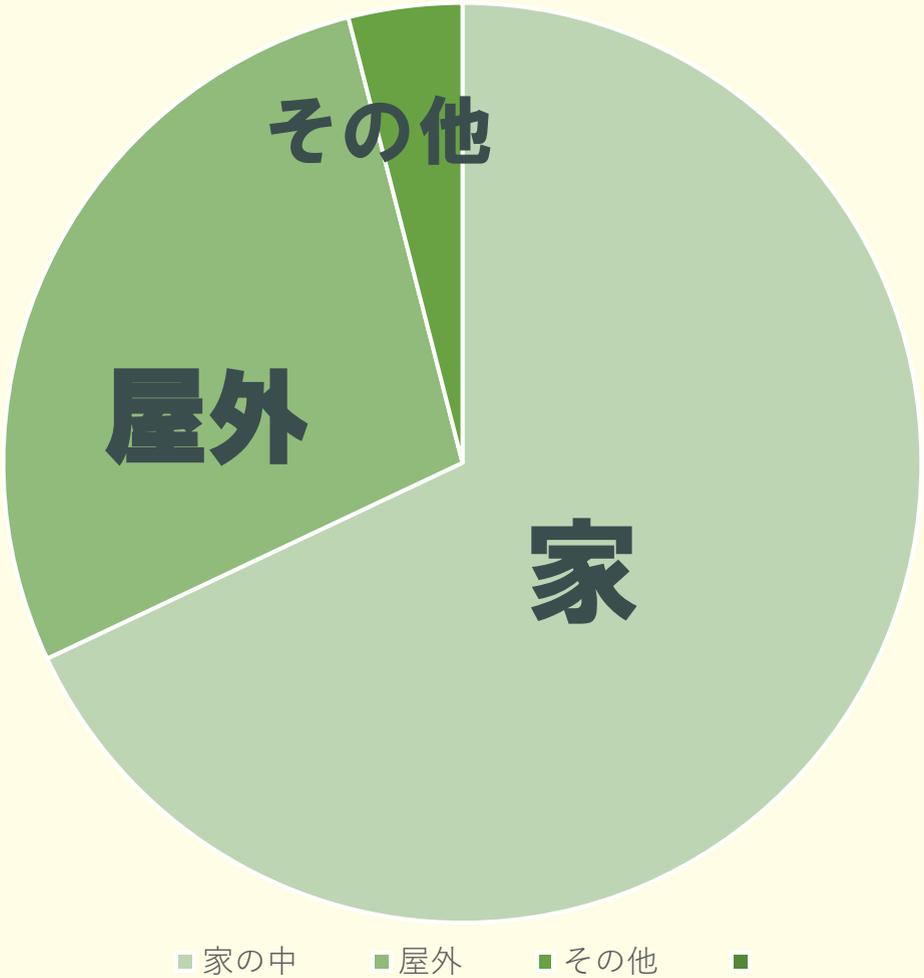


- 屋外で遊ぶ時間が減ったと感じるひとが過半数

[図1] 小中学生の生活時間の変化



京田辺市民に聞いてみた！



京田辺市民に子どもが普段どこで遊ぶのか？

68% の子どもが家の中で遊んでいる！

*このデータは母数が少ないため正確とは言い切れない

子どもを取り巻く深刻な健康課題

増え続ける屋内時間

スマートフォン、ゲーム、動画視聴の時間が年々増加している。

屋外で遊ぶ子どもの姿が少なくなり、地域の公園でさえ静かな状況が続いている。

視力の低下

長時間の画面視聴による深刻な影響

姿勢の悪化

猫背や首への負担の増加

運動不足

基礎体力の著しい低下

自律神経の乱れ

疲れが取れない、体温調節異常

健康課題を超える“発達リスク”

社会的孤立

不登校
→注意力・集中力低下により授業についていけなくなってしまう
信頼関係の希薄化
→オンライン上での広く浅い関係が主流になる

発達障害

ASDやADHDになる傾向が高まる
応答型言語刺激
社会脳の発達が遅れる
→表情・感情の読み取り能力が身につかない
対面コミュニケーションの減少

睡眠障害

寝つきが悪くなる
→ゴールデンタイムの睡眠の質が悪化
成長ホルモンの機能が低下
情緒不安定になりやすい
→問題行動の増加や不安傾向の上昇

依存症リスク

スマホ依存症
ゲーム依存症
→ランダム報酬や短い間隔での報酬が依存度を強める
やりたいよりやめられないが強くなる

単なる生活習慣の問題ではない！

単純な「禁止」では解決されない問題

なぜ？

子どもは本質的に「楽しいこと」を求める存在である。制限や禁止だけでは持続可能な解決にはならない。

1

禁止・制限

一時的な効果のみで反発を生む

2

隠れた使用

親や教師の目を盗んで使用

3

問題の深刻化

根本的な解決には至らない

必要なのは代替案である。

子どもが自ら「やりたい」と思える健康的な遊びを提供することこそが真の解決策となる。

政策コンセプト：ゲームの3次元化

デジタルからリアルへ

今スマートフォンで行われている探索、対戦、収集、チーム戦を、屋外で体を動かしながら実現する。ゲームの楽しさはそのままに、身体活動と組み合わせる革新的なアプローチである。



探索型ゲーム

宝探しや位置情報を活用した冒険。公園全体がゲームマップに変わる。



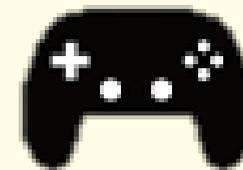
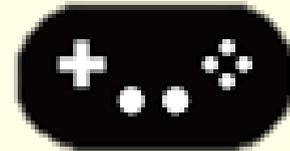
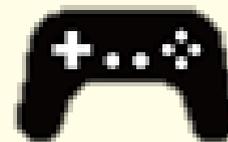
創造型ゲーム

巨大ブロックを使った建築遊び。想像力と身体を同時に使う。



戦略型ゲーム

走って考えるチーム対戦。体力と頭脳を鍛える。



成功事例から学ぶ



国内先進事例

神奈川県横浜市の「プレイパーク事業」では、子どもの主体的な遊びを支援し、年間3万人以上が参加。体力測定値が平均15%向上した。



海外事例

デンマークの「アウトドア教育プログラム」は週3回の屋外活動を義務化。肥満率が20%減少し、学習集中力も向上した。



科学的根拠

東京大学の研究では、週2回以上の屋外活動が子どものストレス軽減と社会性向上に有効であることが実証されている。



これらの成功事例は、計画的な導入と地域連携の重要性を示している。京田辺市でも同様の効果が期待できる。



京田辺リアルレンジャー ーエネルギー奪還ミッションー

なぜこの世界観なのか

近年、子どもたちの屋外活動が減少し、公園が「遊び場」ではなくなりつつある。私たちは外遊びを「義務」ではなく「冒険」として再設計した。

世界観の設定

京田辺から自然エネルギーが奪われた。プレイヤーは「リアルレンジャー」として、失われたエネルギーを取り戻す冒険に出発する。

「エネルギー」は子どもたちの外遊びそのものを象徴している。



ゲーム構成（2時間）



エネルギー探索

ミッション突破でカード獲得（運動・頭脳・協力チャレンジ）



スクリーンシャドウ襲来

スタッフが敵役となりカードを奪取。子どもたちは協力して守り・奪還する。



エネルギー復活

全員でカードを集約し、京田辺を復活させる。

期待できる多面的な効果



視力・姿勢改善

屋外活動の増加により、画面を見る時間が自然と減少。遠くを見る機会が増え、正しい姿勢で動く習慣が身につく。



体力の向上

楽しみながら走る、跳ぶ、投げるなどの基礎運動能力が向上。持久力と筋力が自然に鍛えられる。



依存症の軽減

リアルな遊びの楽しさを体験することで、デジタルへの依存が減少。外遊びの魅力を再発見する。



社会性の向上

チームでの協力を通じて、コミュニケーション能力や協調性が育つ。リアルな友達関係が深まる。



家族の絆強化

外遊びの話題が家庭に増え、親子のコミュニケーションが活性化。共通の関心事が生まれる。



地域活性化

公園や広場に人が集まり、地域コミュニティが自然と形成される。世代を超えた交流が生まれる。

想定される課題と対応策

安全面の確保

課題：屋外活動での転倒や怪我のリスク
対応：安全マットの設置、救護体制の整備

1

2

運営体制

課題：スタッフの確保と質の維持
対応：教員、学生団体、地域ボランティアの協力
体制構築

3

予算の確保

課題：備品購入費と継続的な運営費用
対応：参加費は材料費程度に抑え、との連携

一過性でおわらない政策に

◎新しい形の遊びを提示することでこれからのこどもたちの遊びに対する向上心上昇のきっかけづくりになる

放課後子ども教室との連携

ポイント・ランク制度の定例開催

季節や時間帯を変えての開催

京田辺を、 遊びのフィールドに



「外へ遊びに行く」が自然になる京田辺市へ。子どもが健康で、自立し、協力的に育つ環境を実現する。
ゲームの楽しさと健康な体づくりを両立させた新しい遊び文化を創造する。

子どもの未来を3Dに

画面の中ではなく、現実世界
での豊かな体験を

ゲームは外で、健康に

楽しさはそのままに、
体を動かす喜びを

共に育つコミュニティ

子ども、家族、地域が
一体となる

今こそ行動を。子どもたちの健康な未来は、私たち大人の選択にかかっている。

京田辺市から始まる遊び改革で、日本中の子どもたちに希望を届けよう。