

幼児におけるライフスタイルと運動量に関する研究 効果的な運動及び体力向上の方策に関する研究

松岡 優
徳島市民病院小児科

緒言

近年、小児の体力および運動能力は低下している。その原因を究明するために、幼児期からの日常生活および運動量を調査し、家庭環境および生活習慣との関連を明らかにする。そして、一日の活動量を増やすための幼稚園および家庭での運動習慣の在り方を研究する。

対象および方法

徳島市内の幼稚園に通園中の5歳から6歳の幼児99名を対象に金、土、日、月と4日連続の運動量および歩数を消費カロリー測定機（セレクト2, スズケン）を用いて測定し、両親の運動に対する増好と両親から見た子どもの活動性について調査した。さらに、保護者および保母さんの記述による活動調査表を用いて幼稚園内そして家庭内での運動量を検討した。

結果

- 1) 7時前に起きるいわゆる早起きと8時以降に起きる遅起きとは一日運動量に差を認めた。すなわち、早起きの児童の一日平均歩数が9740±2520歩（5150歩から13600歩）に対して遅起きの子の一日平均歩数は7470±2370歩（3720歩から10800歩）と活動量が少なかった。なお、7時から8時に起床する児童の一日平均歩数は8930±2900歩（3630歩から15600歩）であった。
- 2) 父親か母親が運動している児童は運動していない家庭よりも児童が毎日室外で遊ぶ日が多い（30 - 32% : 45 - 46%）。また、休日の歩数は父親が運動している児童の方が運動していない家庭の児童よりも多い傾向を示した（9790±5170歩 : 8630±5170歩）。
- 3) 保護者（主に母親）から見た児童の活発さと一日平均歩数とは良く相関があり、保護者が活発と思っている児童の約6割は一日一万歩以上歩いていた。一方、不活発と思われる児童の一日一万歩以上

は約1割にすぎなかった。そして、保護者が活発と思っている児童の一日平均歩数が9860±2690歩（5870歩から15600歩）に対して不活発と思われる児童は6900±1850歩（3630歩から9190歩）であった。

なお、普通と答えた児童の一日平均歩数は9090±2800歩（3960歩から13600歩）であった。

保護者の見方と4日間の一日平均歩数との関係

保護者から見た活動性	5千歩	5千<1万	一万歩以上
活発	0%	44%	56%
普通	9%	50%	41%
不活発	17%	75%	8%

考察

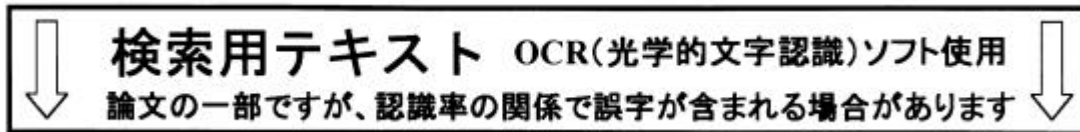
両親の運動に対する考えや日々の活動性が児童の運動量にも関与していた。特に日・祭日における父親の役割は児童の活動量に大きく影響する。また、早寝、早起きなどの家庭生活も児童の運動量に密接に関連していた。すなわち、幼児における運動量は家庭生活や両親の運動に対する熱意が重要である。そして、保護者から見た活動性は半数以上の児童において、日々の運動量と良い相関があった。

結語

幼児における運動量の過少とその要因を検討した。そして、運動不足解消のための対策を生活環境、生活習慣の中から研究した。その結果、保護者の生活習慣や運動への取り組み姿勢そのものが児童の活動性および運動量に大きく影響することが明らかになった。

研究発表

- 1, 松岡 優、子どものメデカルチェック、新子どものスポーツ医学、42 - 57、南江堂、1997
- 2, 松岡 優、幼児におけるライフスタイルと運動量に関する研究、厚生省心身障害研究；小児期からの総合的な健康づくりに関する研究（主任研究者；村田光範）、平成9年度研究報告書 4 - 18p, 45 - 52p、平成10年3月



緒言

近年、小児の体力および運動能力は低下している。その原因を究明するために、幼児期からの日常生活および運動量を調査し、家庭環境および生活習慣との関連を明らかにする。そして、一日の活動量を増すための幼稚園および家庭での運動習慣の在り方を研究する。