

# 運動量の増加に関わる生活活動要因の研究 (効果的な運動及び体力向上の方策に関する研究)

坂本元子・石井莊子  
和洋女子大学家政学部

## 緒言

子どもの健康状態が日常の生活習慣や運動、食習慣に由来するものであることは明らかである。平成9年に実施した幼児の日常の運動量、保育園における活動状況、生活状況調査の結果から、通園日の運動量が自宅日に比し有意に少ないことを明らかにした。今回は幼児の日常生活の運動量を増加させるために肥満度、生活活動、食習慣、遊びなどの情報を用いて主成分分析を行ない、運動量を高めるのに関連する要因を探ることを目的とした。

## 対象及び方法

### 1.対象

東京近郊の都市に通園する4～5歳児20名を対象に、平成9年に健診・運動量の測定(歩数計)と食習慣調査・日常生活に関するアンケートを実施した。

### 2.方法

①運動量の測定は歩数計(スズケン製)をベルトに装着してもらい、4日間(通園2日、自宅2日)の歩数値を使用した。

②日常生活の状況は保護者へのアンケート調査とし、遊びについては前日の遊びを5種類、好きな遊びを1種類記入してもらった。

③摂取食品群の重量は食習慣調査票を用いて、食品群毎に重量を算出した。摂取栄養素量は5歳児の食品群別荷重平均成分表を用いて食品毎に栄養素量の算出を行った。

### 3.統計処理

数量化した全変数で主成分分析を行ない、因子を抽出した。分析及び統計処理には統計パッケージSPSSを使用した。

## 結果

①運動量の指標とした日常の平均歩数値は、通園日は7,620歩に対し自宅日は13,978歩で、通園日の運動量は自宅日より少なかった。

②運動量に性、肥満度、好きな遊びを変数として加え主成分分析を行い、3因子を抽出した(表1)。その結果、自宅日の運動量は肥満度やビ

デオ鑑賞との関連が高く、砂遊び、ブロック遊びとの関連は低かった。また、通園日の運動量はごっこ遊びとの関連が高く、おもちゃ遊びは関連が低かった。

## 考察

運動量と好きな遊びを含めた11の変数を用いて共通の要因の検討を主成分分析で行った結果、第1因子の肥満度に影響する要因にはビデオ鑑賞が強く、逆に肥満度と負の相関が高いものに外遊びがあり、子どもの運動量を増加させるには外遊びの奨励が重要である。

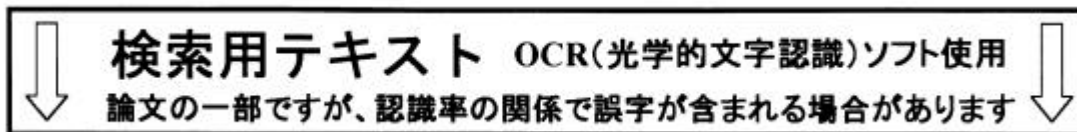
第2因子の保育園での運動量との正の相関が高い遊びの種類は内遊びであるが、その中でも運動量を増加させる遊びはごっこ遊びが関連が高い。第3因子では男子は自転車遊びとの関連が高い。

## 結語

幼児の日常生活状況から運動量を高める要因について、主成分分析で検討を試みたところ、遊びのうち好まれる外遊びは砂遊び、内遊びではごっこ遊びが運動量の増加や肥満度の減少に影響を与えているところから、外遊びの奨励、遊びの種類に検討を加える必要があることが明らかになった。しかし全国の気候、季節の違いなどを勘案し、さらに全国レベルにおける検討の必要があると考えられる。

表1 運動量に関する主成分分析

項目	第1因子	第2因子	第3因子
肥満度	.861	.228	-.048
自宅日の運動	-.740	.206	-.348
ビデオ鑑賞	.679	.188	.380
ブロック遊び	-.413	-.178	.330
砂遊び	-.322	.103	.047
通園日の運動	-.090	.882	.125
ごっこ遊び	-.098	.751	-.395
おもちゃ	-.139	-.423	.018
性(男子=1)	-.045	-.248	.772
自転車	.457	-.444	-.549
お絵かき	.215	.082	.515
累積寄与率(%)	21.1	38.9	53.8



#### 緒言

子どもの健康状態が日常の生活習慣や運動、食習慣に由来するものであることは明らかである。平成9年に実施した幼児の日常の運動量、保育園における活動状況、生活状況調査の結果から、通園日の運動量が自宅日に比し有意に少ないことを明らかにした。今回は幼児の日常生活の運動量を増加させるために肥満度、生活活動、食習慣、遊びなどの情報を用いて主成分分析を行ない、運動量を高めるのに関連する要因を探ることを目的とした。