

**両親の運動習慣および幼児の生活習慣と幼児の運動量との関係（効果的な運動及び体力向上に関する研究）**

松岡 優 1)、 村田 光範 2)

- 1) 徳島市民病院小児科
- 2) 東京女子医科大学付属第二病院小児科

**研究要旨**

祭日における幼児の運動量を天候および両親の運動量から検討した。その結果、雨天時の運動量は晴天時の約 1/3 量であった。そして、休日における幼児の運動量は父親および母親の運動量と正相関し、平日以上に両親の運動習慣や生活習慣が児の運動量と関係していた。

**研究目的**

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、幼児期からの生活習慣および運動量を調査し、家庭環境および運動習慣との関連を明らかにする。そして、その結果に基づき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研究する。

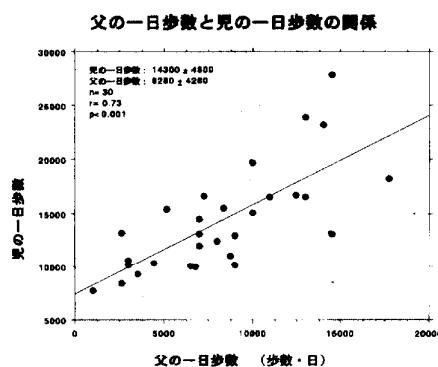
**研究対象および方法**

徳島市内の4歳から5歳の幼児64名を対象に日曜日の運動量および歩数を万歩計を用いて測定した。両親の運動量と子どもの運動量との関係を検討した。なお、両親がゴルフなど一人だけ運動した日は除外した。そして運動量は消費カロリー測定機（セレクト2，スズケン）を用いて歩数として測定した。さらに、アンケート調査より、家庭環境および日常の運動習慣そして天候による変動を調査検討した。

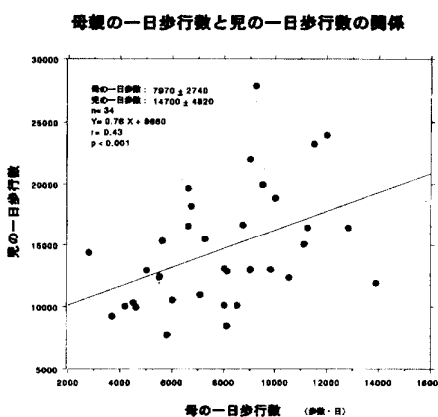
**研究結果**

- 1) 休日における児童、父親および母親の一日平均歩数は 143,00±4,800 歩、8,280±4,260 歩および 7,970 ±2,740 歩であった。すなわち、4,5歳の幼児の運動量は両親の 170-180% であった。
- 2), 休日における児童の一日歩数は父親 ( $r=0.73, p<0.001$ ) および母親 ( $r=0.43, p<0.001$ ) の一日歩数と正相関した。そして日曜

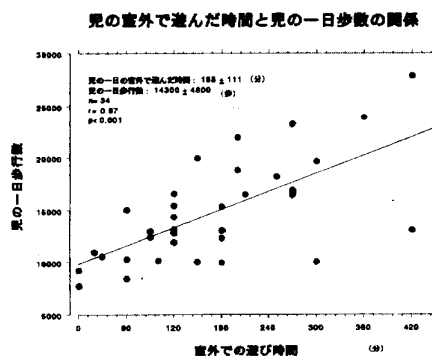
日における児童の一日歩数は父親との関係が母親との関係よりも強かった。



- 3), 休日における児童の一日歩数は児の室外で遊び時間と正相関し



( $r=0.67, p<0.$ ) した。



- 4), 雨天のため室外で遊ばなかった児童の一日平均歩数は 4,860±

2,250 歩であった。すなわち、晴天時の約 1/3 であった。

5), 父親か母親に運動習慣を持つ家庭の児童はまったく運動習慣のない家庭の児童よりも一日運動量が多い(15,390±5,040 歩 : 13,630±4,170 歩)傾向を示した。

6), 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平日同様に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 15,740±4,52 歩に対して遅起きの子の一日平均歩数は 13470±4370 歩と運動量が少なかった。

#### 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していた。また、天候、室外遊びの習慣そして早寝、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。

#### 結論

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家庭環境、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。

↓ 検索用テキスト OCR(光学的文字認識)ソフト使用 ↓  
論文の一部ですが、認識率の関係で誤字が含まれる場合があります

#### 研究要旨

祭日における幼児の運動量を天候および両親の運動量から検討した。その結果、雨天時の運動量は晴天時の約 1 / 3 量であった。そして、休日における児童の運動量は父親および母親の運動量と正相関し、平日以上に両親の運動習慣や生活週間が児の運動量と関係していた。