

児童後期におけるライフスタイルが体力の短期的変化に及ぼす影響

：沖縄県本島における小学5・6年生を対象とした縦断的調査

小林稔（琉球大学教育学部附属教育実践総合センター）高倉実（琉球大学医学部保健学科学学校保健学教室）
宮城政也（沖縄県立看護大学看護学部） 小橋川久光（琉球大学教育学部保健体育教室）

【目的】平成12年度における文部科学省体力・運動能力調査報告書（文部科学省，2001）では、ほとんどの年齢段階でいずれの能力も引き続き低下傾向にあることが伺えるとしている。また、平成14年9月に文部科学省中央教育審議会によって「子どもの体力向上のための総合的な方策」が答申されたが、同年度から完全実施されている新学習指導要領では、小・中学校における体育の授業時数が約14%縮減されており、子どもの体力は今後ますます低下することが懸念される。西嶋(2002)は青少年の経年的体力低下が継続している要因が多様であると指摘した上で、その要因は生活環境の変化に伴う日常の運動・スポーツ活動量および身体活動量にとどまらず、学校体育の変遷、運動部活動指導体制の変化、体力測定への取り組み方の変化、最大努力が要求されるパフォーマンステストに対する意欲の低下など様々であると述べている。また、國土(2002)はライフスタイルと体力との関連性を示す証拠はまだ十分とはいえないが、ライフスタイルの変容が体力低下を引き起こしている可能性が高いと報告している。このように、子どもの体力低下につながる要因を論究する最近の研究を概観すると、そのほとんどがライフスタイルに関わる問題を包含している。しかしながら、現時点までのところ体力低下の原因を探るべく縦断的でシステムティックな研究は数少ない。

本研究ではこれまで国内においてあまり実施されてこなかった縦断的な手法を用い、ライフスタイルのいかなる要因がどの程度短期的な体力変化に影響を及ぼしているのかを検討することを目的とした。

【方法】第1次調査（01年度調査）として2001年4月下旬から7月上旬の間に沖縄本島における4小学校の5年生（男子236名、女子218名）計454名を対象として、新体力テストと体格およびライフスタイルに関するアンケート調査を実施した。また、縦断的手法で対象者を追跡するため第2次調査（02年度調査）として2002年4月下旬から7月上旬の間に2001年度と同様の対象者（この時点では小学6年生）ならびに手続きで調査を実施した。その結果、2カ年にわたり継続的にすべての調査に参加したのは男子201名、女子192名の計393名であり、それらを分析対象者とした。新体力テストに関しては体育の授業時間を活用して、またライフスタイルの質問紙についても原則として授業時間内において検査の説明を行い、記入方法等を十分に理解させた後、教師が読み上げ一定の時間内に回答させその場で回収する方法をとった。

【結果および考察】新体力テストは、基準値が男女において異なるためすべての分析は男女別に行った。ライフスタイルが体力の短期的変化にどのような影響を及ぼしているのかを明らかにするため、02年度の体力得点を従属変数、01年度におけるライフスタイル項目（睡眠時間・運動遊び時間・帰宅後の外遊び時間など7項目）と身長の変化および前年度の体力得点を独立変数とする重回帰分析を行った。

男女とも前年度の体力得点が最も大きな説明力を有していた。また、男子では発育要因である身長の変化量が有意な係数を示したが、ライフスタイルに関してはすべての項目で有意な関連性が認められなかった。他方、女子では身長の変化量に関しては有意な係数が認められなかったが、「放課後運動する時間」と「コンピュータゲームをする時間」で有意な係数であった。

この時期の子どもにとって、男子ではライフスタイル要因よりも発育そのものが1年後に与える影響は大きいと言えるだろう。それに対して、女子においては発育の差が直接的に体力に関連するとは判断できず、運動時間がそれらよりも大きく体力に関わっていると推察される。

西嶋尚彦 2002 子どもの体力低下要因とその対策 体育科教育, 50(4), 15-21.

國土将平 2002 子どものライフスタイルから見えること 体育科教育, 50(4), 10-14.

【キーワード】縦断的、体力、ライフスタイル、児童後期、沖縄