

## 児童における体力および健康習慣の短期的変化に関するコホート研究

高倉実<sup>1</sup>, 小林稔<sup>2</sup>, 宮城政也<sup>3</sup>, 小橋川久光<sup>2</sup>

<sup>1</sup>琉球大学医学部, <sup>2</sup>琉球大学教育学部, <sup>3</sup>沖縄県立看護大学

本研究は小学 5 年生から 6 年生にかけて 1 年間の縦断調査を行い, 対象コホートにおける年間の健康習慣の変化および体力の変化の関連性を検討した。対象は沖縄県の 4 公立小学校の 5 年生 454 名 (男子 236 名, 女子 218 名) であった。学校において形態測定および文部科学省新体力テストを実施するとともに, 質問紙によって睡眠時間, 朝食摂取, テレビゲームの時間, 放課後の運動時間, 習い事 (サッカー, 野球, 水泳等の運動) 等の健康習慣を調査した。横断的にみると, 5 年生および 6 年生の健康習慣の多くは体力レベルと関連しており, 健康に好ましい習慣をとっている者ほど体力レベルが高かった。5 年生の体力レベルと発育速度を調整して健康習慣および体力の変化の関連を検討したところ, ほとんどの健康習慣において 1 年間の変化は体力増加量に影響を及ぼしていなかった。例外として, 放課後の運動時間の変化と朝食摂取の変化が体力変化と関連を示したことから, これらの健康習慣を維持することにより体力が増加する可能性が示唆された。結論として, 健康習慣の短期的変化は体力を変化させるまでには至らなかったと考えられる。