

平成27年度  
卒業論文集



2015 年度 スポーツ健康学部  
卒業論文

【研究主題】

アジア地域の子どもの価値観と生活習慣に  
関する国際比較

学籍番号 16S0009、16S0065

所属学科 スポーツ健康学科

氏 名 石井 勇、佐々木優衣

指導教員 中野 貴博

提出日 2016年1月27日

■ 研究要旨（\*500字程度にまとめ記入，手書き不可）

日本はアジアの大国として、世界でも有数の経済的發展を遂げた国である。しかし同じアジアでも経済水準、民族的背景、宗教観などの影響で生活様式は様々である。特に、東南アジアに位置するネパール、タイ、インドネシアなどは全く異なった生活様式が存在する。さらに、アジア圏には、世界の後発途上国（LCD: Least developed country）として国連に指定されている国が9カ国存在する。本研究では、このように文化的にも経済的にも大きく異なる東南アジア諸国で、わが国がスポーツや健康といった面で貢献していくための基礎資料として、子ども達の、価値観や生活様式の違いを調査し、国際比較することを目的とする。ネパール（カトマンズ、ポカラ）、タイ（チェンマイ）の小学校5年生および中学校2年生、計4584名を対象に価値観や生活様式に関するアンケート調査を実施した。クロス集計およびカイ二乗検定により、地域、国家間の違いを検討した。食習慣、衛生週間、習い事、ゲーム実施などに多くの違いが確認された。また、価値観や将来望む生活様式に関しても、違いが確認された。わが国がこれらの国々に貢献していくためには、考え方や生活様式を押し付けるのではなく、各国の食や価値観を正しく理解した上で方策を練ることが大切であることが示唆された。

## 目次

第1章 序論	.....3
第2章 方法	.....5
2-1 調査対象（国）国および地域	
2-2 調査対象者	
2-3 調査方法	
2-4 調査内容	
2-5 分析手続き	
第3章 結果	.....12
3-1 食習慣に関する比較	
3-2 習い事に関する比較	
3-3 生活時間および覚醒時の状況に関する比較	
3-4 価値観に関する比較	
第4章 考察	.....16
4-1 食習慣に関する比較	
4-2 習い事に関する比較	
4-3 生活時間および覚醒時の状況に関する比較	
4-4 価値観に関する比較	

参考文献

謝辞

## 第1章 序論

日本はアジアの大国として、世界でも有数の経済的発展を遂げた国である。しかしながら、同じアジアに位置する国であっても、経済水準はもとより、民族的背景、宗教観などは様々であり、そのような違いが人々の生活習慣や文化的な違いとして現れている。韓国のように地理的にも同じ東アジアに位置する国では類似の生活様式を呈することもあるが、タイやインドネシア、シンガポールなどを中心とする東南アジアでは全く異なった生活文化が存在する。もちろん、経済水準も国ごとに大きく異なり、アジア圏には、日本とは対照的に世界の後発途上国（LCD: Least developed country）として国連に指定されている国が9カ国存在する。国際通貨基金（IMF）のデータによれば、国民一人当たりの名目GDPが最低水準にある国はアフガニスタンの654ドルで、次いで、ネパールの703ドルであり、さらに、カンボジア、バングラデシュ、ミャンマーと続く（いずれも2014年統計）。ちなみにそれ以外のLCDは9割弱がアフリカ、特にサブサハラと言われるサハラ砂漠以南に位置する諸国である（最低はブルンジの336ドル）。このように文化的にも経済的にも大きく異なる国々では、義務教育である小学校、中学校に行くことや、毎日風呂に入る習慣など、日本での当たり前前の生活は通用しない。ここで、わが国がスポーツや健康といった面で国際社会あるいはアジア社会にボランティアなどで貢献できることはないものか。スポーツの大国は、そのまま経済大国と言っても過言ではない状況があり、上記のような国々では、無論、日本と同じ感覚でスポーツを捉えることはできない。また、健康面でも寿命はもちろん、主要な死因も異なっており、同じ対策が有効とは限らない。さらには、宗教的背景も異なることを考慮すれば、同じ価値観を押し付けることなど到底できるはずもない。これらのことを考え合わせると、我々は、まず、彼らの生活様式や価値観を理解する必要がある。特に、これから発展を目指す国々においては、次世代を担う子ども達がどのような生活をし、どのような価値観を抱いているかを把握することは、大変に貴重な資料となりうる。そこで、本研究では、アジアの最貧国の一つであるネパールと、東南アジアにおいていち早く発展を遂げてきたタイを調査対象国とする（シンガポールは特殊な事情があるため除外）。生活様式と価値観に注目し、中でも食、習い事、家庭内環境に視点を置いて調査を実施した。

食習慣に関しては、先進国である日本、近年発展を遂げてきたタイ、後発展途上国であるネパールでは大きく状況が異なる。NGO 団体オックスファムが、「食料の供給量」「食の物価」「食料の品質」「食に関する病気や疾患率」という4つの観点から「健康な食事」というテーマで125の国を評価し、順位付けした結果では、日本は21位であり、タイは42位、ネパールは91位であった。同じアジアの国であっても、日本とタイ、ネパールでは食に関する大きな格差があることがわかる。また、東南アジアの中でもいち早く発展を遂げてきたタイとネパールでは、食事の摂取量にも違いが見られる。さらに、同一国家内でも地域によって違いがあることも予想される。このように、生活の基本とも言える食習慣を調査し、

比較検討することは、それらの国や地域の状況を把握する上で極めて重要なことであると考える。

次に、習い事に関しては、他国において日本の子ども達のような習い事習慣は一般的なのだろうか。子どもの頃の習い事は社会的教養を養ったり、様々な文化的価値観を構築したりする意味でも有効な部分がある。また、将来なりたい職業に繋がってくることもあり、将来の目標のきっかけとなる事も考えられる。一方で、経済的な負担が発生するのも事実であり、全ての家庭が享受できるものではないのも事実である。さらに、文化の違いで習い事の内容も異なってくる事が容易に予想される。そのため、タイやネパールの子どもの習い事事情を調査することは、それぞれの国、地域の子ども他社会の理解や文化的な違いを把握する上で役に立つ。家庭内環境に関しても、文化や宗教観、あるいは民族の違いにより、大きく異なることが予想され、これらの違いは、前述の食習慣や習い事の違いにも反映されるものと思われる。

最後に価値観に関しては個人によっても様々であるが、国籍や教育、宗教観、さらには経済状況などの要因によって変わってくる。日本では経済的な理由よりも、憧れなどで将来の職業を希望することがよくあるが、ネパールやタイでは貧しさからお金を稼ぐことができる職業に就きたい、国を変えることのできる職業に就きたいなどの考えが優先されることがある。価値観の違いは、まさに国家の鏡であり、それぞれの国や地域の状況を把握する上で決して欠かすことができない。

このような背景のもと、本研究は、我が国がスポーツや健康といった面で、国際社会あるいはアジア社会に貢献するための基礎資料を提供することを目的とする。タイ、ネパールの国家間およびネパール国内の地域間比較を通して、本研究の目的を達成しようとするものである。

## 第2章 方法

### 2-1 調査国および地域

#### a) ネパール連邦民主共和国（論文中では、ネパールと記載）

首都であるカトマンズと第二の都市であるポカラを調査対象とした。以下に両都市の概要を述べる。

ネパールのカトマンズ盆地は5山に囲まれ、バグマティ川、ビシュヌマティ川の二つの川が貫通し、両川に抱かれるような形でカトマンズの町は広がっている。約8000年前までは海底であった。標高1400mにあり、1年を通して温暖でさわやかで冬も暖かい。冬季でも積雪はまれで周囲の山に雪が降ると何年振りかと話題になるほどである。最暖月の平均気温は24℃、最寒月の平均気温は10℃と気温は年中温暖である。年降水量の約4分の3の雨が雨季に降る。人口は2649万人でカトマンズ盆地には176万人が住んでいる。残りのほとんどの人々は山村で生活している。カトマンズの歴史は古代より、現在のネワール族の祖先であろうと思われる非インド・アーリヤ系先住民がこの地で生活をしてきていたが4世紀の後半にはインド・アーリヤ系のリッチャヴィ朝がカトマンズ盆地を征服しネパール（ネーパール）王国を興した。

ポカラはカトマンズより西へ200kmのところに位置する。「ポカラ」という地名はネパール語の「ポカリ」（湖）という言葉から来ており、その名の通りアンナプルナ氷河を水源とするフェワ湖、ベグナス湖、ルパ湖の美しい湖沼群を持つ町である。標高は海拔827mとカトマンズに比べると低いため、気候もカトマンズより温暖である。この標高の低い町のすぐ近くに8,000m級の山々がそびえているため、世界でもまれな景観を誇っているのが魅力だ。低地にいながら目の前に迫るヒマラヤの山々を見ることが出来るのは、この町ならではの贅沢。トレッキングに出かける人々の拠点の町としてだけでなく、湖のほとりでヒマラヤの山々を眺め、リラックスできるリゾート地としても人気のある場所である。

#### b) タイ王国（論文中では、タイと記載）

タイでは、首都であるバンコクは比較対象として規模が大き過ぎるため、第二の都市であるチェンマイを調査対象とした。以下にチェンマイの概要を述べる。

チェンマイはバンコクの北方約720キロに位置するタイ第2の都市であり、「北方のバラ」とも称される美しい古都。1296年にランナー王朝初代メンラーイ王により新しい首都としてピン川のほとりに建設され、タイ北部の言葉で「新しい街」と名づけられた。以来、この地域の中心として、モン族やタイヤイ族、ビルマ族などさまざまな民族が交流するなか、建築や仏像の様式、言葉や料理、工芸の分野などで「ランナー文化」と称されるタイ北部独自の文化・伝統が育まれてきた。現在でも工芸が盛んな街として知られ、近年はその伝統をベースにタイ芸術の拠点ともなっている。また、周辺はタイ最高峰ドイ・インタノンをはじめとした峰々が重なる緑豊かな山岳地帯となっており、乾季

(11月～1月)は平均気温が約25℃と平野部より過ごしやすいことから、避暑地としても人気がある。

## 2-2 調査対象者

タイ、チェンマイ地区(男性795人、女性782人)計1577人、ネパール、ポカラ地区(男性558人、女性654人)計1212人、カトマンズ地区(男性868人、女性928人)計1796人、計4585人を分析対象とした。調査対象学年は小学校5年生および中学校2年生であり、詳細な内訳を表2-1に示した。

表2-1. 分析対象者数内訳

国	地域	小学校5年生			中学校2年生			全体		
		男児	女児	合計	男児	女児	合計	男児	女児	合計
ネパール	カトマンズ	437	447	884	431	481	912	868	928	1796
	ポカラ	268	340	608	290	314	604	558	654	1212
タイ	チェンマイ	398	405	803	397	377	774	795	782	1577
全体		1103	1192	2295	1118	1172	2290	2221	2364	4585

## 2-3 調査方法

われわれの研究グループでは、ネパール、ミャンマー、タイの「子供の生活習慣」「子供の価値観」についての海外研究を毎年継続的に行っている。2015年9月に行われた調査および現地での報告打ち合わせに参加することで、本研究で用いるデータを共有し検討することとした。そのデータの中でも、生活習慣(家庭内環境、食、習い事)と価値観に絞って研究を行った。対象国はタイのチェンマイとネパールのポカラに絞って調査を行った。

## 2-4 調査内容

アンケート調査用紙は生活に関する21項目、価値観に関する85項目の計2領域106項目で構成した。本研究課題では、この内、食、習い事、家庭内環境および価値観に着目して検討を行った。

## 2-5 分析手続き

4件法等の間隔尺度により収集された項目に関しては、クロス集計およびカイ二乗検定を用いて、3地域の違いを検討した。また、朝食時刻のような時間項目に関しては、それぞれの地域の平均値および標準偏差を算出することで比較を行った。カイ二乗検定の有意水準は5%とし、いずれの計算もIBM社製のSPSS22.0Jを用いて行った。



### 第3章 結果

#### 3-1 食習慣に関する比較

クロス集計表およびカイ二乗検定により「朝食摂取状況」の違いを検討した。地域と「朝食摂取状況」に有意な関係性が認められた。ネパールのポカラとカトマンズでは、ほぼ毎日食べる割合が77.20%と78.30%で第一の都市であるカトマンズのほうが朝食を摂取している割合が多いことが確認された。カトマンズとチェンマイでは78.30%と73.40%でカトマンズの方がほぼ毎日食べる割合が高かった。全体として、タイよりもネパールの方が朝食を摂取する割合が高くなっていた。

表3-1-1.朝食の摂取状況に関する比較表

地域	ほぼ毎日食べる	時々食べる	たまに食べる	ほとんど食べない	合計
チェンマイ	73.40%	18.40%	6.00%	2.30%	100.00%
ポカラ	77.20%	13.40%	7.00%	2.40%	100.00%
カトマンズ	78.30%	13.40%	5.40%	2.80%	100.00%
合計	76.30%	15.10%	6.00%	2.50%	100.00%

$\chi^2$ 検定: p=0.00

クロス集計表およびカイ二乗検定により「食事が足りているか」どうかの違いを検討した。地域と「食事が足りているか」に有意な関係性が認められた。ネパールのポカラとカトマンズでは、ほぼ毎日足りている割合が77.20%と78.50%で近い値であった。カトマンズとチェンマイでは78.50%と62.60%でカトマンズの方が食事がほぼ毎日足りていると回答する割合が高かった。一方で、時々足りているの割合を加えると、チェンマイの方が良好な結果となった。また、たまに足りていないいつも足りていないの割合は、タイのチェンマイに比べネパールの2地域の方が高くなっていた。

表3-1-2.食事の量が足りているかに関する比較表

地域	ほぼ毎日足りている	時々足りている	たまに足りていない	いつも足りていない	合計
チェンマイ	62.60%	31.80%	4.80%	0.90%	100.00%
ポカラ	77.20%	12.20%	8.70%	1.80%	100.00%
カトマンズ	78.50%	13.40%	6.40%	1.70%	100.00%
合計	72.60%	19.50%	6.40%	1.50%	100.00%

$\chi^2$ 検定: p=0.00

クロス集計表およびカイ二乗検定により「食事を残さずに食べることができるか」の違いを検討した。地域と「食事を残さずに食べることができるか」に有意な関係性が認められた。ネパールのポカラとカトマンズでは、ほぼ毎日できている割合が49.50%と53.40%でカトマンズのほうが食事を残さずに食べることができることがわかった。カトマンズとチェンマイでは53.40%と57.00%でチェンマイのほうが食事を残さずに食べることができていた。また、たまにできていないやいつも残しているの割合がネパールの2地域の方が明らかに高く、全体的にネパールよりもタイの子ども達の方が食事を残さずに食べることができることがわかった。

表3-1-3.食事を残さずに食べることができているかについての比較表

地域	ほぼ毎日できている	時々できている	たまにできていない	いつも残している	合計
チェンマイ	57.00%	36.90%	5.50%	0.60%	100.00%
ポカラ	49.50%	23.50%	22.40%	4.50%	100.00%
カトマンズ	53.40%	25.90%	16.10%	4.70%	100.00%
合計	53.60%	29.10%	14.10%	3.20%	100.00%

$\chi^2$ 検定:p=0.00

クロス集計表およびカイ二乗検定により「伝統的なお菓子の摂取状況」の違いを検討した。地域と「伝統的なお菓子の摂取状況」に有意な関係性が認められた。ネパールのポカラとカトマンズでは、ほぼ毎日食べる割合がチェンマイより明らかに多くなっていた。一方で、時々食べるを加えると3地域の差は少なくなっていた。伝統的なお菓子の習慣的な摂取はネパールの2地域の方が多いたことが確認された。

表3-1-4.伝統的なお菓子の摂取状況についての比較表

地域	ほぼ毎日食べる	時々食べる	たまに食べる	食べない	合計
チェンマイ	5.00%	33.60%	52.40%	9.00%	100.00%
ポカラ	15.80%	21.80%	54.60%	7.80%	100.00%
カトマンズ	16.50%	25.50%	47.60%	10.40%	100.00%
合計	12.30%	27.30%	51.10%	9.30%	100.00%

$\chi^2$ 検定:p=0.00

クロス集計表およびカイ二乗検定により「スナック菓子の摂取状況」の違いを検討した。地域と「スナック菓子の摂取状況」に有意な関係性が認められた。ネパールの2地域に比べて、タイのチェンマイでは、ほぼ毎日食べるの割合が10%以上多くなっていた。また、時々食べるまでを加えると、およそ倍の割合であった。明らかに、ネパールよりもタイの子ども達の方がスナック菓子を多く摂取していることが確認された。

表3-1-5.スナック菓子の摂取状況についての比較表

地域	ほぼ毎日食べる	時々食べる	たまに食べる	食べない	合計
チェンマイ	26.60%	44.30%	23.40%	5.60%	100.00%
ポカラ	15.90%	21.70%	52.80%	9.60%	100.00%
カトマンズ	14.80%	24.10%	49.90%	11.10%	100.00%
合計	19.20%	30.40%	41.60%	8.80%	100.00%

$\chi^2$ 検定:p=0.00

クロス集計表およびカイ二乗検定により「食事の前に手を洗うか」の違いを検討した。地域と「食事の前に手を洗うか」に有意な関係性が認められた。ネパールのポカラとカトマンズでは、ほぼ毎日手を洗う割合が94.20%と94.60%で衛生面に気を付けていることがわかった。一方、タイのチェンマイでは67.30%であり、手洗い習慣が十分でないことが確認された。たまに洗うや洗わないの割合においてもネパールの2地域の方が良好な値を示しており、タイよりもネパールの方が衛生面に気を付けた生活をしていることが確認された。

表3-1-6.食事の前に手を洗うかについての比較表

地域	ほぼ毎日洗う	時々洗う	たまに洗う	洗わない	合計
チェンマイ	67.30%	27.30%	4.30%	1.10%	100.00%
ポカラ	94.20%	4.10%	1.50%	0.20%	100.00%
カトマンズ	94.60%	3.90%	1.20%	0.30%	100.00%
合計	85.10%	12.00%	2.40%	0.50%	100.00%

$\chi^2$ 検定: p=0.00

### 3-2 習い事に関する比較

クロス集計表およびカイ二乗検定により「学校以外の補習塾の利用頻度」の違いを検討した。地域と「学校以外の補習塾の利用頻度」に有意な関係性が認められた。ネパールのポカラとカトマンズでは、ほぼ毎日行っている割合が42.80%と32.20%で第1の都市であるカトマンズよりも第2の都市であるポカラのほうが約10%多い結果となった。一方、タイのチェンマイでは25.70%であり、ほぼ毎日行っている割合ではネパールの2地域の方が多いことがわかる。しかし、時々行っている、たまに行っているまでを加えると、ネパールの2地域よりも、タイのチェンマイのほうが、およそ倍の割合となった。全体として、ネパールよりもタイのほうが学校以外の補習塾を利用していることが確認された。

表3-2-1.学校以外の補習塾の利用頻度に関する比較表

地域	ほぼ毎日行っている	時々行っている	たまに行っている	行っていない	合計
チェンマイ	25.70%	21.60%	24.50%	28.20%	100.00%
ポカラ	42.80%	12.30%	12.00%	32.90%	100.00%
カトマンズ	32.20%	11.70%	12.30%	43.80%	100.00%
合計	32.70%	15.30%	16.40%	35.60%	100.00%

$\chi^2$ 検定: p=0.00

クロス集計表およびカイ二乗検定により「芸術文化の習い事をどのくらいの頻度で行っているか」の違いを検討した。地域と「芸術文化の習い事をどのくらいの頻度で行っているか」に有意な関係性が認められた。タイのチェンマイよりもネパールの2地域の方がほぼ毎日行っている割合が多いことがわかった。また、時々行っているの割合を加えても3地域であまり変化は見られなく、タイのチェンマイよりも、ネパールの2地域のほうが芸術文化の習い事に行っていることが確認された。

表3-2-2.(ピアノなどの)芸術文化の習い事をどのくらいの頻度で行っているかに関する比較表

地域	ほぼ毎日行っている	時々行っている	たまに行っている	行っていない	合計
チェンマイ	9.90%	17.00%	32.20%	40.90%	100.00%
ポカラ	19.10%	15.30%	24.80%	40.80%	100.00%
カトマンズ	11.40%	10.70%	31.80%	46.10%	100.00%
合計	12.90%	14.10%	30.10%	42.90%	100.00%

$\chi^2$ 検定: p=0.00

クロス集計表およびカイ二乗検定により「スポーツの習い事の利用頻度」の違いを検討した。地域と「スポーツの習い事の利用頻度」に有意な関係性が認められた。ネパールのポカラとカトマンズでは、ほぼ毎日行っている割合がポカラの方が10%程多いことが分かる。またタイのチェンマイよりもネパールのポカラの方が割合が高いことから、ネパールのほうがスポーツの習い事を利用していることがわかり、スポーツが盛んであり、力を入れていることが分かる。

表3-2-3.(水泳やテニス教室などの)スポーツの習い事の利用頻度に関する比較表

地域	ほぼ毎日行っている	時々行っている	たまに行っている	行っていない	合計
チェンマイ	19.10%	26.80%	30.50%	23.70%	100.00%
ポカラ	29.50%	18.70%	36.90%	14.90%	100.00%
カトマンズ	20.10%	20.70%	41.30%	17.80%	100.00%
合計	22.30%	22.30%	36.40%	19.00%	100.00%

$\chi^2$ 検定: p=0.00

### 3-3 生活時間および覚醒時の状況に関する比較

各地域の朝食摂取時刻を平均値により比較検討した。ネパールのポカラとカトマンズは、平均朝食摂取時刻がそれぞれ8:41と8:45でほぼ同じ時刻に朝食をとっていることがわかった。しかし、タイのチェンマイの平均朝食摂取時刻は6:46であり、ネパールの2地域に比べ朝食を食べる時間が早いことがわかった。

表3-3-1.何時に朝食を食べるかに関する比較表

地域	度数	平均値	標準偏差
チェンマイ	1548	6:46	0:48
ポカラ	1208	8:41	0:30
カトマンズ	1795	8:45	0:42
合計	4551	8:04	1:09

各地域の家での1日の勉強時間を平均値により比較検討した。ネパールのポカラとカトマンズでは平均値が2:28と2:40であり、同じくらい勉強をしていることがわかった。しかし、チェンマイでは平均値が1:08であり、ネパールの2地域に比べ約1時間30分も差があることがわかった。タイよりもネパールの方が自宅で多くの勉強をいっていることがわかった。

表3-3-2.家で勉強を1日何時間くらいするかに関する比較表

地域	度数	平均値	標準偏差
チェンマイ	1556	1:08	0:51
ポカラ	1208	2:28	1:14
カトマンズ	1810	2:40	1:33
合計	4551	2:05	1:26

各地域の家での1日のゲーム実施時間を平均値により比較検討した。ネパールのポカラとカトマンズでは平均値が0:51と0:29であり、第2の都市であるポカラのほうが第1の都市であるカトマンズよりもゲームのプレイ時間が長いという意外な結果であった。チェンマイでは1:31であり、カトマンズと比較して約1時間、ポカラと比較しても40分長くゲームをしていた。全体として、ネパールに比べもタイの子ども達の方が自宅で長くゲームを実施していた。

表3-3-3.家でゲームを1日何時間しているかに関する比較表

地域	度数	平均値	標準偏差
チェンマイ	1547	1:31	1:26
ポカラ	1111	0:51	0:49
カトマンズ	1820	0:29	0:50
合計	4478	0:56	1:10

クロス集計表およびカイ二乗検定により「どのようにして目が覚めるか」の違いを検討した。地域と「どのようにして目が覚めるか」に有意な関係性が認められた。ネパールのカトマンズとポカラでは、一人で目が覚めるが72.60%と78.70%であり、ネパールの第2の都市であるポカラのほうが一人で目が覚める割合が若干高くなっていた。タイのチェンマイでは一人で目が覚める割合が18.50%と低く、家の人に起こされる割合が44.20%で最も多かった。タイよりもネパールの方が覚醒の仕方が良好であった。

表3-3-4.どのようにして目が覚めるかに関する比較表

地域	一人で目が覚める	目覚まし時計で目が覚める	家の人に起こされる	その他の物音や動物の声で目が覚める	合計
チェンマイ	18.50%	35.80%	44.20%	1.50%	100.00%
ポカラ	78.70%	8.00%	12.30%	1.00%	100.00%
カトマンズ	72.60%	11.00%	14.90%	1.50%	100.00%
合計	55.60%	18.70%	24.30%	1.40%	100.00%

$\chi^2$ 検定:  $p=0.00$

クロス集計表およびカイ二乗検定により「起きたときまだ眠いか」の違いを検討した。地域と「起きたときまだ眠いか」に有意な関係性が認められた。ネパールのカトマンズとポカラでは、眠いと回答した児童は4.00%、6.40%と少なかった。逆に、約半分の子ども達が眠くないと回答していた。一方、タイのチェンマイでは、少し眠いと回答した児童が70.60%と最も多かった。また、眠いの割合の方が眠くないの割合を上回っていた。全体として、タイよりもネパールの2地域の方が覚醒時の状態が良いことが確認された。表3-3-4の結果も含めて、タイよりもネパールの2地域の方が覚醒時の状況が良好であった。

表3-3-5.起きたときまだ眠いかに関しての比較表

地域	眠い	少し眠い	眠くない	合計
チェンマイ	16.60%	70.60%	12.80%	100.00%
ポカラ	6.40%	45.00%	48.60%	100.00%
カトマンズ	4.00%	47.10%	48.90%	100.00%
合計	8.90%	54.70%	36.40%	100.00%

$\chi^2$ 検定: p=0.00

### 3-4 価値観に関する比較

「学校でいい成績をとる」、「両親のいうことを素直に聞く」、「自分の人生の目標をもつ」、「リーダーシップがとれる」の項目について、「とても大切」に思っている割合がカトマンズとポカラでは80%を越えていた。また、チェンマイでは、「自分の意見をはっきりと述べる」や「リーダーシップがとれる」、「他人との競争に勝てる」の項目に対して、とても大切に思う割合が低く、ネパールの2地域とに大きな違いが見られた。

表3-4-1次のことがらをどのぐらい大切に考えているのかについての比較表

	ネパール				タイ	
	カトマンズ		ポカラ		チェンマイ	
	とても大切	少し大切	とても大切	少し大切	とても大切	少し大切
a)学校でいい成績をとる	92.6%	6.70%	87.7%	9.4%	81.7%	16.4%
b)両親のいうことを素直に聞く	83.8%	14.3%	78.5%	17.7%	80.9%	18.1%
c)自分の意見をはっきりと述べる	64.1%	31.7%	64.3%	29.0%	33.9%	54.2%
d)他人と強調できる	73.5%	24.0%	75.2%	19.8%	61.2%	34.7%
e)自分の人生の目標を持つ	81.1%	15.3%	75.9%	19.1%	77.8%	18.1%
f)リーダーシップがとれる	87.8%	9.9%	85.1%	11.1%	30.5%	49.0%
g)他人との競争に勝てる	70.5%	25.2%	71.4%	22.4%	26.7%	41.6%

将来望んでいる生活については、「幸福な家庭生活を送る」がカトマンズ 88.6%、ポカラ 83.7%、チェンマイ 88.1%と最も割合が高かった。続いて、生きがいを感じる仕事をするがいずれの地域でも高くなっていた。一方で、「経済的に豊かな生活をする」の割合がカトマンズ 55.2%、ポカラ 60.9%に対し、チェンマイでは 15.6%と他の項目と比較しても低くなっていた。

表3-4-2将来望んでいる生活についての比較表

	ネパール				タイ	
	カトマンズ		ポカラ		チェンマイ	
	とても希望する	少し希望する	とても希望する	少し希望する	とても希望する	少し希望する
a)高い社会的地位につく	78.4%	18.4%	78.5%	16.7%	63.9%	31.5%
b)経済的に豊かな生活をする	55.2%	35.8%	60.9%	30.3%	15.6%	48.8%
c)のんびりと気楽に暮らす	72.9%	19.7%	74.7%	19.5%	63.9%	29.3%
d)幸福な家庭生活を送る	88.6%	9.0%	83.7%	13.0%	88.1%	9.7%
e)生きがいを感じる仕事をする	85.7%	11.2%	82.1%	14.7%	73.0%	22.1%
f)その日その日を楽しみ暮らす	81.9%	14.3%	78.5%	16.3%	64.6%	26.1%

将来就きたい職業を 29 項目の中から 3 つずつ選択してもらった。表 3-4-3 に各職業の選択割合を上位 10 項目について示した。医師、教員、警察官、看護師を希望する人数が多いことがわかった。最も多いのは医師で、カトマンズ 18.9%、ポカラ 12.2%、チェンマイ 11.5% である。続いて多いのが教員でカトマンズ 12.9%、ポカラ 10.5%、チェンマイ 7.6%となっていた。

表3-4-3 将来就きたい職業についての比較表

	ネパール		タイ	割合	順位
	カトマンズ	ポカラ	チェンマイ		
医師	18.9%	12.2%	11.5%	14.2%	1
教員	12.9%	10.5%	7.6%	10.3%	2
警察官	9.1%	6.8%	6.9%	7.6%	3
看護師	9.9%	7.7%	3.2%	6.9%	4
技術者	10.2%	5.0%	2.3%	5.8%	5
歌手	8.1%	4.5%	3.7%	5.4%	6
パイロット	6.8%	4.2%	4.5%	5.2%	7
軍人	4.9%	3.7%	5.0%	4.5%	8
プロスポーツ選手	5.2%	2.0%	6.1%	4.4%	9
俳優・女優	4.0%	2.3%	5.5%	3.9%	10

## 第4章 考察

### 4-1 食習慣に関する比較

朝食をほぼ毎日食べていると回答した子どもは、チェンマイ、ポカラ、カトマンズの3都市すべてで7割を超える結果となり、時々食べていると回答した結果も含めると、9割を超えていて、朝食の摂取状況は概ね良い状況であった。しかしながら、現在の日本では様々な取り組みにより、同世代の児童の9割位以上が毎朝朝食を食べている。生活の夜型化やテレビ、ゲームなどの普及により、朝食摂取率が下がることは日本でも度々指摘されていることであり、今後発展が見込まれるタイやネパールでは早期からの取り組みが有効であろう。一方で、次の質問項目からわかるように、朝食を毎日摂取していても足りていないと感じている子ども達や、食事が用意されていても全部残さずに食べられている子ども達は半数ほどで、たまに残してしまう子ども達やいつも残してしまっている子ども達も半数近くいるという状況も見られた。「食事を残さずに食べることを3都市で比較した結果では、たまにできていない、いつも残していると回答した子ども達の割合がポカラとカトマンズの方が明らかに高く、チェンマイの子ども達の方が食事を残さずに食べる事ができていることがわかった。

また、朝食以外にも伝統的なお菓子やスナック菓子の摂取状況の比較、食事の前に手を洗うかどうかの比較も行った。伝統的なお菓子を食べる子ども達の割合がチェンマイに比べてポカラやカトマンズでは圧倒的に高いことがわかり、これは、1日2回、朝と夜に食事をとり、間食にカジャを食べるという習慣がネパールではあるためだと推測する。

食事の前に手を洗っている子ども達の割合は、チェンマイの子ども達より、ポカラやカトマンズの子ども達の方が圧倒的に高く、ほぼ毎日洗うと回答した子ども達は全体の9割を超える結果となった。国の発展が遅れているネパールでは、国全体としての衛生環境は劣悪である。実際にカトマンズ市内などは極めて不衛生であり、埃っぽい環境である。さらには、日本などに比べて、重大な感染症の存在もいまだに多く見られる。そのため、ネパールの保健教育では、衛生習慣に関する教育に重点を置かれていることが予想される。今回の結果はその成果であると推測する。タイでの結果や日本の状況を鑑みると、衛生的に恵まれた国々では、子ども達の衛生習慣が悪化し、一方で、衛生的に恵まれていない国々では、子ども達の衛生習慣が良好になるという矛盾した現状があると思われる。

### 4-2 習い事に関する比較

学校以外の補習塾などでほぼ毎日(週6~7日程度)勉強していると回答した子ども達の3都市の平均は32.7%であった。最も多かったのが行っていないという回答で、3都市の平均は35.6%であった。行っていないという回答が最も多いが、補習塾に行っている子ども全体の割合でみると、チェンマイ71.8%、ポカラ67.1%、カトマンズ56.0%と半数以上であり、チェンマイは最も多く全体の7割が補習塾に行っていた。3都市の中で、ほぼ



毎日補習塾に行っている子ども達が一番多く、全体の 42.8%いるポカラの子ども達は、チェンマイやカトマンズの子どもの達よりも、成績をよくすることが大切と考えており、成績をよくすることで将来自分の目指す職業により近づけるといふ考えが強いと推測される。

ピアノなどの芸術文化の習い事にほぼ毎日（週 6～7 日程度）行っていると回答した子ども達の 3 都市の平均は 12.9%で全体の 2 割に満たず、3 都市の比較では、ほぼ毎日行っている割合が 19.1%でポカラの子ども達が最も高かった。また、3-2-1 の学校以外の補習塾などで勉強していますか、の質問と比較すると、芸術文化の習い事に行っている全体の割合は少ない結果となった。3 都市の子ども達の中で、補習塾よりもピアノなどの芸術文化を習うことは大切という考えが薄く、将来に直接つながると考える子ども達も少ないのではないかと推測する。

水泳やテニス教室などのスポーツの習い事に行っている子ども達は、ピアノなどの芸術文化を習いに行っている子ども達よりも若干多いことがわかった。3 つの質問すべてと比較すると、スポーツを習いに行っている子ども達の割合が一番高い結果であった。また、ポカラは 3 つの質問すべてで、割合が一番高い結果となっており、チェンマイやカトマンズの子どもの達に比べ、学校以外の勉強のほかに補習塾に行くこと、芸術文化を習うこと、スポーツを習うことに重要性を感じていると考えられる。多くのことを学び、身に着けたい、将来につなげていきたいという気持ちが強いと推測される。さらに、ポカラはネパール有数の観光都市でもあり、経済的に恵まれているという背景も存在するものと思われる。

#### 4-3 生活時間および覚醒時の状況に関する比較

朝食を食べる時間、覚醒の仕方、覚醒後の眠気、この 3 つについての 3 都市の回答を比較すると、チェンマイの子ども達は一人で起きる割合が圧倒的に低く、ほとんどの子ども達が目覚まし時計、あるいは家の人に起こされて起きているということがわかった。覚醒時間も早いことが予想され、その後の朝食摂取時間が、ポカラやカトマンズの 8:41、8:45 と比較すると、チェンマイでは 6:46 と約 2 時間の大きな差がでた。また、覚醒後、眠たいと感じている子ども達もチェンマイが最も多く、自分で目覚めずに、目覚まし時計や家の人に起こされているという状況が影響しているのではないかと推測する。また、タイの子ども達よりもネパールの子どもの達の方が自立心が強いとも推測できる。

家で勉強やゲームを 1 日に何時間ぐらい行うかの 3 都市の回答を比較すると、ポカラとカトマンズでは同じくらい勉強を行っているが、最も時間の長いカトマンズとチェンマイを比較すると約 1 時間 30 分の差があることがわかった。一方で、ゲームを行っている時間はチェンマイの子ども達が最も長いということがわかった。3-2 節の結果も含め、ネパールの子どもの達の方がタイの子ども達よりも勉強に対する意識が高く、自分の将来像をきちんと見据えることができ、勉強することや、スポーツ、芸術文化を身に着けることの重要性をより感じているのではないかと推測する。

#### 4-4 価値観に関する比較

表 3-4-1 から、学校でいい成績をとる、両親のいうことを素直に聞く、の項目についても大切に思っている割合が高いことがうかがえ、学校に通うことの最大の目的として、学習することを強く意識していると推測される。また、両親のいうことを聞くという項目が高いことには、ネパールの家族観が現れている。これら 2 つの項目が高いことから、学校でいい成績をとることについて、家族と子どもが同様の価値観を持っていることが考えられ、両親の期待が直接、本人の価値観に影響しているのではないかとと思われる。また、自分の人生の目標をもつことについても、学校でいい成績をとるとの関係から、学校でいい成績をとることが将来的に自分の人生設計につながっていると考えているのではないかと推測される。自分の意見をはっきり述べる、他人との競争に勝てる、の項目の選択割合は、ネパールの 2 都市では 6~7 割ぐらいであったが、タイのチェンマイでは、それぞれ 33.9% と 26.7% であり、顕著な差が見られた。タイ人はもともと温和な性格の人種で、決して争い事は好まず、危機感がなくおっとりした性格という国民性が影響したと推測される。さらに、ネパールでは経済発展が遅れているため、競争心や上昇志向がいまだに根強く、学業等の場で自らを主張し、より多くの機会を得ようとする傾向が見られているとも考えられる。

次に表 3-4-2 から、子ども達が将来望んでいる生活についての考察を行う。将来、幸福な家庭生活を送るが 3 都市で 80% を超え、最も割合が高いことから、家族との生活を大切にす国民性の表れであると推測する。また、生きがいを感じる仕事をする、その日その日を楽しく暮らすという項目の選択割合が高くなっていることは、そのような生活を送ることで、結果的に将来幸福な家庭生活を送ることにつながると子どもたちは考えているのではないかと推測する。一方で、経済的に豊かな生活をする、の割合が他の項目と比較して低く、3 都市を比較するとチェンマイが圧倒的に低かった。この項目は、現在の生活の中での経済状況が大きく影響する項目であると考えるが、チェンマイではネパールの 2 都市に比べ、現在の生活に経済的な不満を抱いていない、または経済的に裕福でないとしても、幸福を感じることができたり、お金に幸福を左右されたりしないのではないかと推測する。

3-4-3 から、将来なりたい職業では、医師、警察官、看護師、教員を希望する人が多く、最も多いのは医師で全体の割合の 42.8% である。日本でも、子ども達の将来なりたい職業ランキングの上位を占めているのは男女共、医師、警察官、看護師、教員であり、上の 3 つの都市と同じ傾向がみられる。これらの職業を目指す子ども達が多いことから、日頃接している職業に対する希望が多いと推測する。これは、具体的なイメージが持ちやすいことが影響していると思われる。また、助け合いの精神が強いという国民性の表れでもあり、誰かの役に立ちたいと考える人が多いとも考えられる。

全体を通して、学校でいい成績をとること、自分の人生の目標をもつこと等の項目の選択割合が高いことから、将来の職業につくためにしっかりと目標をもって、今、すべきことを明確に意識していると推測される。さらに、生きがいを感じる仕事、社会のために役

立つ生き方、幸福な生活に直接つながる職業に就くこと、そして、それに関連した職業への希望が多く、ネパールやタイの子ども達は、社会でしっかりと責任と役割を果たして生きたいと考えていることが示唆された。

#### 参考文献

1) 西遊旅行「ネパール見どころマップ.ポカラ」

<http://www.saiyu.co.jp/special/nepal/midokoro/pokhara/>

2) ウィキペディア フリー百科事典「カトマンズ」

<https://ja.wikipedia.org/wiki/%E3%82%AB%E3%83%88%E3%83%9E%E3%83%B3%E3%82%B>  
A

3) タイ国政府観光庁 チェンマイ

<http://www.thailandtravel.or.jp/area/chiangmai.html>

4) 外務省 後発開発途上国

[http://www.mofa.go.jp/mofaj/gaiko/ohrlls/lcd\\_teigi.html](http://www.mofa.go.jp/mofaj/gaiko/ohrlls/lcd_teigi.html)

5) OXFAM The power of people against poverty

<https://www.oxfam.org/en/grow/pressroom/pressrelease/2014-01-15/dutch-beat-french-and-swiss-to-p-oxfams-new-global-food-table>

#### 謝辞

本論文を終えるにあたって、ご指導を頂いた名古屋学院大学の中野貴博先生、ご協力していただいた中野ゼミメンバーに心から感謝を申し上げます。

【調査用紙（日本語訳）】

2

生活習慣・健康・価値に関するアジア子ども基本調査  
(タイ語版の表現は、赤字で表記している)  
(ミャンマー語版の表現は、青字で表記している)

この調査はみなさんの毎日の生活習慣と健康、価値に関する調査です。他人と比べるものではありませんので、正直に答えて下さい。  
もし、分からないところがあれば、先生に質問して下さい。また、答えたくない質問には、答えずともかまいません。調査票を提出したくない場合は、提出しなくてもかまいません。  
回答は、アラビア数字で回答するか、当てはまる番号に「○」「×」「○」をつけてください。

調査実施日 日 月 年  
名前  
学年  
性別 1. 男子 2. 女子  
学校名 県 郡  
生年月日 日 月 年  
年齢 歳  
民族

I. あなたの生活時間について質問します。

- Q01 学校に行く日、あなたは何時に起きますか。(24時間制で書いて下さい)  
時 分
- Q02 学校に行く日、あなたは何時に朝食を食べますか。  
時 分
- Q03 学校に行く日、あなたは家で勉強を1日何時間くらいしますか。  
時間 分
- Q04 学校に行く日、あなたは家でゲームを1日何時間くらいしますか。  
時間 分
- Q05 学校に行く日、あなたは家でテレビを1日何時間くらい観ますか。  
時間 分
- Q06 あなたは、家から学校へ行くまでどのくらい時間がかりますか。  
時間 分
- Q07 学校に行く日、あなたは何時に寝ますか。  
時 分
- Q08 あなたは、家から学校までどのように行きますか。  
1. 自分ひとりで行く 2. 家族の人に送ってもらう  
3. 送迎車で行く(どんな乗り物でもよい)
- Q09 家から学校までの交通手段は何ですか。当てはまる番号すべてに「○」「×」「○」を付けてください。

1

1. 徒歩 2. 自転車(三輪を含む)(サイカーを含む)  
3. バイク(三輪を含む)  
4. バス 5. 自動車(三輪を含む) 6. 電車・汽車  
7. 船 8. その他( )

II. あなたの毎日の生活習慣について質問します。

- Q10 学校へ行く日、あなたほどのように目が覚めますか。  
1. 一人で目が覚める 2. 目覚まし時計で目が覚める  
3. 家の人に起こされる 4. その他の物音や動物の声で目が覚める
- Q11 学校へ行く日、あなたは起きたときにまだ眠いですか。  
1. ねむい 2. 少しねむい 3. ねむくない  
Q12 学校に行く日、あなたはいつ歯を磨きますか。当てはまるものすべてに「○」「×」「○」を付けてください。  
1. 起床後すぐ 2. 朝食の前 3. 朝食の後 4. 昼食の前  
5. 夕食の後 6. 夕食の前 7. 夕食の後 8. 就寝前  
9. 磨かない
- Q13 あなたは朝食を食べますか。  
1. ほぼ毎日食べる(週6~7日程度) 2. 時々食べる(週3~5日程度)  
3. たまに食べる(週1~2日程度) 4. ほとんど食べない
- Q14 あなたが1日に食べる食事の量は足りていますか。  
1. ほぼ毎日足りている(週6~7日程度) 2. 時々足りている(週3~5日程度)  
3. たまに足りていない(週1~2日程度) 4. いつも足りていない
- Q15 あなたは食事を残さずに食べることができていますか。  
1. ほぼ毎日できています(週6~7日程度) 2. 時々できています(週3~5日程度)  
3. たまにできていない(週1~2日程度) 4. いつも残している
- Q16 あなたは伝統的なお菓子のおやつを食べますか。  
1. ほぼ毎日食べる(週6~7日程度) 2. 時々食べる(週3~5日程度)  
3. たまに食べる(週1~2日程度) 4. 食べない
- Q17 あなたはスナック(袋)菓子のおやつを食べますか。  
1. ほぼ毎日食べる(週6~7日程度) 2. 時々食べる(週3~5日程度)  
3. たまに食べる(週1~2日程度) 4. 食べない
- Q18 あなたは、大便がどのように出ますか。  
1. 毎日ほとんど同じ頃に出る 2. 毎日出るが同じ頃ではない  
3. 毎日ではない 4. 2・3日出不いことがある  
2・3日後に出る
- Q19 あなたは、大便がいつ頃に出ますか。  
1. 朝起きてすぐに出る 2. 朝食の後に出る 3. 学校で出る  
4. 夕方に帰った後から出る 5. 夜寝る前に出る 6. 決まっていない

- Q20 朝起きた時、あなたは顔を洗いますか。
1. ほぼ毎日洗う (週 6~7 日程度)
  2. 時々洗う (週 3~5 日程度)
  3. たまに洗う (週 1~2 日程度)
  4. 洗わない
- Q21 食事の前に、あなたは手を洗いますか。
1. ほぼ毎日洗う (週 6~7 日程度)
  2. 時々洗う (週 3~5 日程度)
  3. たまに洗う (週 1~2 日程度)
  4. 洗わない
- Q22 あなたは水を浴びますか。
1. ほぼ毎日浴びる (週 6~7 日程度)
  2. 時々浴びる (週 3~5 日程度)
  3. たまに浴びる (週 1~2 日程度)
  4. 浴びない
- Q23 あなたは、学校の体の補習塾などで勉強していますか。
- あなたは、補習のための学習塾に行きますか。
1. ほぼ毎日行っている (週 6~7 日程度)
  2. 時々行っている (週 3~5 日程度)
  3. たまに行っている (週 1~2 日程度)
  4. 行っていない
- Q24 あなたは、(ピアノなどの)芸術文化の習い事に行っていますか。
- あなたは、文化についての習い事に行っていますか (例えば、音楽や舞踊)。
1. ほぼ毎日行っている (週 6~7 日程度)
  2. 時々行っている (週 3~5 日程度)
  3. たまに行っている (週 1~2 日程度)
  4. 行っていない
- Q25 あなたは、(水泳やテニス教室などの)スポーツの習い事に行っていますか。
- あなたは、スポーツを習い、練習しますか。(例えば、水泳やテニス)
1. ほぼ毎日行っている (週 6~7 日程度)
  2. 時々行っている (週 3~5 日程度)
  3. たまに行っている (週 1~2 日程度)
  4. 行っていない
- Q26 1 日のうちに、あなたは次のお手伝いをしますか。当てはまる番号のすべてに [O] [X] [O] を付けてください。(O とつ以上答えなさい)
1. 食事の用意
  2. 食事の後かたづけ
  3. 洗濯やアイロンかけ
  4. 買い物
  5. 弟妹の世話
  6. 水くみ
  7. 動物の世話
  8. 農家の手伝い・水やり
  9. 掃除
  10. 家の仕事 (郵便など) の手伝い
- Q27 毎日、あなたは家の外へ遊びますか。
- 毎日、あなたは家の外へ遊びに行きますか。
1. ほぼ毎日する (週 6~7 日程度)
  2. 時々する (週 3~5 日程度)
  3. たまにする (週 1~2 日程度)
  4. しない
- 遊びに行くときは、どんな遊びですか。
- ① ( )
  - ② ( )
  - ③ ( )
- Q28 毎日、あなたは家の内で遊びますか。
1. ほぼ毎日する (週 6~7 日程度)
  2. 時々する (週 3~5 日程度)
  3. たまにする (週 1~2 日程度)
  4. しない
- 家で遊ぶときは、どんな遊びですか。
- ① ( )

- ② ( )
  - ③ ( )
- VI. あなたの毎日の身体の調子について質問します。当てはまる番号に [O] [X] [O] を付けてください。
- Q29 あなたは、立ちくらみやめまいを起こすことがありますか。
1. ほぼ毎日ある (週 6~7 日程度)
  2. 時々ある (週 3~5 日程度)
  3. たまにある (週 1~2 日程度)
  4. ほとんどない
- Q30 あなたは、立っていると気持ちが悪くなり、ひどい時には倒れてしまうことがありますか。
- あなたは、立っていて、倒れてしまうことがありますか。
1. ほぼ毎日ある (週 6~7 日程度)
  2. 時々ある (週 3~5 日程度)
  3. たまにある (週 1~2 日程度)
  4. ほとんどない
- Q31 あなたは、お風呂に入った時や寝なことを見たり聞いたりすると気持ちが悪くなることはありませんか。
- あなたは、悪いことや悪いニュースを見たり聞いたりして、気を失ったことがありますか。
- あなたは、悪いことや悪いニュースを見たり聞いたりして、気を失ったことがありますか。
1. ほぼ毎日ある (週 6~7 日程度)
  2. 時々ある (週 3~5 日程度)
  3. たまにある (週 1~2 日程度)
  4. ほとんどない
- Q32 あなたは、少し歩くと胸がどきどきすることがありますか。
- あなたは、少し歩いた時に、心臓がドキドキしたり、心臓が速く打ったりを感じますか。
- あなたは、少し歩いた時に、心臓がドキドキしたり、心臓が速く打ったりを感じますか。
1. ほぼ毎日ある (週 6~7 日程度)
  2. 時々ある (週 3~5 日程度)
  3. たまにある (週 1~2 日程度)
  4. ほとんどない
- Q33 あなたは、朝なかなか起きられず、午前中調子が悪いことがありますか。
- あなたは、朝なかなか起きられず、その後も午前中調子が悪いことがありますか。
1. ほぼ毎日ある (週 6~7 日程度)
  2. 時々ある (週 3~5 日程度)
  3. たまにある (週 1~2 日程度)
  4. ほとんどない
- Q34 あなたは、顔色が青白い(悪い)ことがありますか。
- あなたは、顔色が白い(悪い)ことがありますか。
1. ほぼ毎日ある (週 6~7 日程度)
  2. 時々ある (週 3~5 日程度)
  3. たまにある (週 1~2 日程度)
  4. ほとんどない
- Q35 あなたは、食欲がないことがありますか。
1. ほぼ毎日ある (週 6~7 日程度)
  2. 時々ある (週 3~5 日程度)
  3. たまにある (週 1~2 日程度)
  4. ほとんどない
- Q36 あなたは、強い腹痛を感じることはありませんか。
1. ほぼ毎日ある (週 6~7 日程度)
  2. 時々ある (週 3~5 日程度)
  3. たまにある (週 1~2 日程度)
  4. ほとんどない
- Q37 あなたは、身体のだるさや疲れを感じることがありますか。
1. ほぼ毎日ある (週 6~7 日程度)
  2. 時々ある (週 3~5 日程度)

056 あなたが、将来なりたい職業は何ですか。3つまで選んでください。

1. 農民
2. 公務員
3. 教員
4. 警視官
5. 軍人
6. 医師
7. 看護師
8. 弁護士
9. 政治家
10. 会社社長
11. 会社員
12. 店主
13. 店員
14. 銀行員
15. ホテル職員
16. 技術者
17. 職人
18. 工具
19. 運転手
20. 俳優・女優
21. 歌手
22. パイロット
23. スチュワーデス
24. アナウンサー
25. プロスポーツ選手
26. 主婦
27. お手伝いさん
28. 僧侶
29. その他

Ⅶ. あなたの家庭生活や家族について質問します。

057 あなたの家に次のものがありますか、あるものすべてに「○」「×」「○」を付けてください。

1. 電気
2. 水道
3. ガスオーブン
4. 時計
5. ラジオ
6. テレビ
7. スタレオ
8. ビデオ・DVD
9. カメラ
10. ビデオカメラ
11. 電話
12. 携帯電話
13. ビデオゲーム
14. コンピュータ
15. タブレット端末
16. 洗濯機
17. 冷蔵庫
18. 扇風機
19. 掃除機
20. エアコン
21. 電子レンジ
22. 電気炊飯器
23. 浄水器
24. 自転車
25. バイク
26. 自家用車
27. ミシン
28. トイレ
29. 七輪
30. 機械織り機
31. 併転機
32. 発電機
33. 扇
34. アヒル
35. 豚
36. 牛
37. 水牛
38. ヤギ

058 あなたと一緒に生活している人は、あなたを含めて何人ですか。

人

059 あなたと一緒に生活している人は誰ですか。当てはまる人に「○」「×」「○」を付けてください。

1. お父さん
2. お母さん
3. おじいちゃん
4. おばあちゃん
5. 兄・姉
6. 弟・妹
7. 親戚の人
8. その他

060 あなたの兄弟は、あなたを含めて何人ですか。また、あなたは、何番目ですか。

人兄弟のうちの

番目

061 あなたの1か月あたり小遣いは、いくらくらいですか。

円 **バーツ** **チャット**

Ⅷ. あなたの身長と体重を測定してください。

身長 . . . cm  
 体重 . . . kg

ご協力ありがとうございます





2015年度 スポーツ健康学部  
卒業論文

【研究主題】

地域活動としての運動実践に伴う子どもの活動意欲の変化  
～活動量計による歩数と活動強度の検討を中心として～

学籍番号 16S0037、16S0083、16S0132、16S0146

所属学科 スポーツ健康学科

氏 名 神田知輝、高原彩華、森克仁、和久田浩晃

指導教員 中野貴博

提出日 2016年1月27日

■ 研究要旨（\*500字程度にまとめ記入，手書き不可）

昨今、子どもの体力低下は現代社会における問題の一つである。子どもを取り巻く環境の変化、国民の意識の中で外遊びやスポーツの重要性を学力と比べ軽視する傾向があること、子どもの運動習慣の希薄化などが、体力運動能力の低下を引き起こしたと考えられる。さらに、運動に興味を持ち、活発に運動する人とそうでない人とに二極化が見られ、運動時間の少ない子どもたちに対する働きかけが、体力向上にとっての課題である。したがって、学校や地域が一体となって、子どもたちの運動機会を創造し、少しでも多くの運動時間を確保させていくことが最重要課題である。また、小学校低学年頃の子どもたちにおいては、体力測定値を高めることのみを目的とせず、運動の楽しさを体感させ、楽しく運動しながら、基本的な運動動作を習得させることが重要である。

我々は、日常的に運動不足が見られる児童に焦点をあて、地域在住の子どもたちに向けた運動実践を展開することを試みた結果、グループおよび実施日の主効果で有意な差が確認された。また、保護者の「子ども」が外で遊ぶこと、「子ども」の体力低下への意識がどのように変化するかを検討した結果、今回の運動実践プログラムは保護者の子どもの運動に対する意識等に好影響を及ぼしたことが確認された。

## 目 次

1. 序 論	2
2. 目 的	3
3. 方 法	4
3-1. 小学生の体力・運動実施状況に関する調査	
3-1-1. 対象	
3-1-2. 調査手続き	
3-1-3. 調査項目	
3-1-4. 分析手続き	
3-2. 多様な運動体験プログラムの実践	
3-2-1. 対象	
3-2-2. 実践プログラム	
3-2-3. 調査・測定項目	
3-2-4. 分析手続き	
4. 結 果	11
4-1. 小学生の体力・運動実施状況に関する調査	
4-1-1. 教員から見た「子ども」の運動や外遊び、体力の現状	
4-1-2. 「子ども」の運動、体力に関する教員の意識・対策・行動	
4-1-3. 体力低下の要因、指導・教育上の工夫、教育上で困った経験	
4-2. 多様な運動体験プログラムの実践	
4-2-1. 実践前後の体力測定値の変化	
4-2-2. 多様な実践プログラムの実践全体の歩数・強度変化	
4-2-3. タグ取り鬼ごっこ時の歩数・強度変化	
5. 考 察	18
5-1. 小学生の体力・運動実施状況に関する調査	
5-2. 多様な運動体験プログラムの実践	
5-3. 実践に伴う参加者および保護者の変化	
6. 結 語	20
引用・参考文献	
謝 辞	

## 1. 序論

昨今、子どもの体力低下は現代社会における問題の一つである。平成 12 年 9 月 13 日に告示されたスポーツ振興基本計画では、生涯スポーツ、競技スポーツ、学校体育・スポーツの振興が施策として盛り込まれた。その中で「たくましく生きるための体力の向上を目指し、児童生徒の体力の低下傾向を上昇傾向に転じるため、児童生徒が進んで運動できるようにする」と明記された。平成 18 年 9 月 21 日に改定されたスポーツ振興基本計画の見直しの概要によると、『昨今、子どもの体力の向上が心身の健全な発達の上で大きな課題となっていることに鑑み、外遊びやスポーツ等を通じた「子どもの体力向上」を、新たに政策課題の一つの柱とする。』と説明がある。この背景について馬場（2008）は『毎年体育の日前後に、「体力・運動能力調査」として発表される子どもたちの体力・運動能力が年々低下していることを受けての改定である』と述べている。文部科学省が行った「平成 26 年度体力・運動能力調査」によると「走ったり跳んだりする体力テストの結果は現行の調査方式になった 1998 年度以降で最高となる年齢が多かった。男子は 7 歳、8 歳、13～18 歳の年齢で合計点が 98 年度以降で最高となった。女子も 8～11 歳と 13～19 歳の年齢で最高の成績だった」と説明している。スポーツ庁は「20 年東京五輪・パラリンピックの開催が決まり、スポーツへの関心が高まっていることが影響している」と分析している。一方で、握力やボール投げは横ばいか低下する傾向がみられた。野球をする子どもが多かった時代に比べ、スポーツが多様化し、投げる動作に慣れていない子どもが増えていると考えられる。このように、子どもの体力は全体的に回復傾向にあるが、依然としてピークだった昭和 60 年との差は大きい。国は平成 24 年 3 月に定められたスポーツ基本計画で、今後 10 年以内に昭和 60 年頃の水準を上回ることを目標としている。平成 26 年度の体力・運動能力調査では子どもの体力は全体的に回復傾向を示しているが、東京五輪開催決定の影響による一時的な上昇であるならば、問題が本質的に解決しているとは言えない。これまでの研究等で指摘されている子どもの体力低下の要因は、子どもを取り巻く環境の変化、国民の意識の中で外遊びやスポーツの重要性を学力と比べ軽視する傾向があること、空き地や生活道路といった子どもたちの手軽な遊び場の減少、生活の利便化や生活様式の変化、子どもの運動習慣の希薄化などがある。加えて、共に遊ぶ仲間の減少も要因の一つに挙げられる。このような子どもたちを取り巻く環境の変化は、外遊びの時間や体を動かす機会の減少を招き、体力運動能力の低下を引き起こしたと考えられる。さらに、運動不足や不適切な生活習慣は体力・運動能力の低下だけではなく、肥満や生活習慣などの健康問題、意欲や気力の低下といった精神面の問題にも悪影響を及ぼしている。五輪開催の一過性の影響のみならず、これらの体力低下の原因を根本的に解決しなければ、本当の意味での問題解決とはならないと思われる。

さらに、「我が国の文教施策」（1998）では、子どもの体力の二極化に言及しており、「運動に興味を持ち、活発に運動する人とそうでない人とに二極化が見られる」と述べられている。さらに、文部科学省は「子どもの体力向上のための取組ハンドブック」（2012）

の中で子どもの運動習慣と体力の二極化について次のように述べている。「子どもの全国体力・運動能力調査において、1週間の総運動時間を平日・土日別に算出したことにより、運動時間の分布をより詳細に把握することができた。その結果、1週間の総運動時間において二極化が起きていることがはっきりと示された。」運動時間の少ない子どもたちに対する働きかけが、体力向上にとっての課題であることが分かる。「保健体育の時間以外には週に60分未満しか運動をしていない児童生徒の運動時間を増やすことが、全体の子どもの体力を向上させる重要なポイントであると考えられる」とも指摘している。そのために、学校や地域が一体となって、子どもたちの運動機会を創造し、少しでも多くの運動時間を確保させていくことが最重要課題である。また、特に小学校低学年頃までの子どもたちにおいては、体力測定値を高めることのみを目的とせず、運動の楽しさを体感させ、楽しく運動しながら、基本的な運動動作を習得させることが重要である。幼少期に基本的な運動動作を身につけさせることは、将来、長く運動に親しんでいくための基礎を培う意味でも大変に重要なことである。

以上のことを踏まえ、我々は、日常的に運動不足が見られる児童に焦点をあて、地域在住の子どもたちに向けた運動実践を展開することを試みた。実践では、運動が得意でない子どもたちに外遊びの楽しさ、運動の楽しさを教示することを主目的とし、単一の運動種目を指導するのではなく、幼少期に経験、獲得することが望まれる基本的な運動動作を含んだ「多様な運動体験プログラム」考案し実践した。具体的な実践内容は後述するが、鬼ごっこや的当てといった子どもたちにも馴染み深い運動遊びを中心に、多くの運動動作を含んだメニューを連続的に展開した。また、実践を通して、子どもたちの運動量や体力測定値、さらには、保護者の「子ども」が外で遊ぶこと、「子ども」の体力低下への意識がどのように変化するかを検討することで、地域における実践活動が子どもたちの体力低下問題に貢献できる点を明示していくことを目指した。

## 2. 目的

本研究の目的は、運動があまり得意でない子どもたちを対象とした、短期間の「多様な運動体験プログラム」が、子どもたちの運動量や体力測定値、活動意欲をどのように変化させるかを検討することおよび、これに伴う保護者の意識変化を検討することであった。

### 3. 方法

本研究では、以下の2つの調査・実践を通して、研究目的の達成を図った。

- 1) 小学校教諭を対象に「小学生の体力・運動実施状況に関する調査」を実施
- 2) 運動があまり得意でない小学校1・2年生を対象に3日間の「多様な運動体験プログラム」を実践
- 3) 運動プログラム最終日に保護者に対してアンケートを行い、三日間の運動プログラムを通して「子ども」の変化や保護者自身の意識の変化を調査

#### 3-1. 小学生の体力・運動実施状況に関する調査

##### 3-1-1. 対象

瀬戸市内の小学校に勤務する a)1～3 学年の担任、b)中・高の保健体育免許保持者、c)教務主任のいずれかに該当する教員 153 名を対象とした。各条件に該当する対象者数は a)が 125 名、b)が 24 名、c)が 20 名（複数該当あり）であった。

##### 3-1-2. 調査手続き

瀬戸市教育委員会の同意のもと、各学校長に調査実施の許可を得た。教育委員会→校長会→該当教員の流れで調査用紙を配布した。また、回収は配布の逆の経路で行った。調査用紙の鏡文には調査の主旨・目的、調査への同意に関する説明文を記載し、回答者にも同意を得た上で回答を得た。

##### 3-1-3. 調査項目

調査用紙は A4 用紙 2 枚、15 の大問（33 の小問）で構成した。調査領域は 1) 教員自身に関する質問（担任、専門教科、経験年数など）、2) 教員から見た「子ども」の運動や外遊び、体力の現状に関する質問、3) 「子ども」の運動、体力に関する教員の意識・対策・行動に関する質問、4)放課後の校庭や遊具の使用に関する質問、5)自由記述項目（体力低下の要因、指導・教育上の工夫、教育上で困った経験）、であった。領域 5 のすべておよび領域 3 の 1 問に関しては、自由記述で回答させ、それ以外の項目は 4 件法もしくは直接該当児童の比率を記入させた。実際の調査用紙は付録に掲載した。

##### 3-1-4. 分析手続き

各調査項目の回答比率および平均値を算出した。また、自由記述に関しては、記述内容を列挙し実践活動を計画する上での基礎資料とした。回答比率および平均値の算出には Microsoft 社の Excel2013 を用いた。

#### 3-2. 多様な運動体験プログラムの実践

##### 3-2-1. 対象

瀬戸市内の公立小学校に通うすべての1、2年生を対象に応募用紙を配布した。応募用紙には、名前、連絡先等の基礎情報に加え、身長・体重、本年度の体力テストにおける50m走、ソフトボール投げ、立ち幅跳びの記録、応募者の体力および運動実施状況に関する2つの設問への回答を記載していただいた。136名の応募者から、体力テストの成績、体力および運動実施状況の回答をもとに、運動があまり得意でないと判断された33名（1年生：男子11名 女子5名、2年生：男子6名 女子11名）を最終的な参加者として選抜した。また、選抜者には詳細な開催案内を送付し、実践内容、調査・測定に関する同意書を実践初日に提出させた。加えて、主催者側で一括して安全保険に加入し、実践に参加させた。

### 3-2-2. 運動プログラム

実践期間は、平成27年11月8日（日）、21日（土）、22日（日）の3日間の各日9:30～12:00であった。場所は、名古屋学院大学瀬戸キャンパスの体育館およびラグビー場であった。

本実践活動では、特に以下の4つの運動能力に注目して、様々な運動動作を織り込んだ実践を行った。①幅広く深い運動感覚を持ち、新たな運動感覚を敏感に得る能力（身体感覚能力身体感覚能力）、②バランスをコントロールする能力（バランス能力）、素早く反応し、滑らかに動きを返還する能力（反応・変換能力）、④バットやボールなどの道具を巧みにコントロールする能力（用具操作能力）（表3-1、表3-2、表3-3）

（1日目）

表3-1 実践プログラムタイムテーブル1日目

時間	プログラム	プログラム内容・詳細
30分	<b>Pre-test</b> プログラム開始前の 運動能力と動作のチェック	ソフトボール投げ 立ち幅跳び
15分	ウォーミングアップ(跳ぶ, 走る) アイスブレイク活動	ケンパ, ミニハードル → <b>身体感覚, バランス能力</b>
30分	フラフープ遊び (跳ぶ, くぐる, 転がす)	・島跳びゲーム ・フラフープくぐり → <b>身体感覚, 反応・変換能力, バランス能力</b>
30分	バランス遊び	【平均台】 ・渡る(正面, 横, 手をつないで) 【バランスディスク】 ・片足で渡る → <b>身体感覚, バランス能力</b>
15分	鬼ごっこ 競争 (よける, 予測する)	タグ鬼ごっこ(チーム対抗), 制限範囲内で実施 → <b>身体感覚能力, 反応・変換能力</b>

（1日目：11/8（日））

準備物：ケンパリング、ミニハードル、フラフープ、平均台、バランスディスク、タグ

・ウォーミングアップ：

ケンパとミニハードルのレーンを設置し、ウォーミングアップを実施。最初は、基本的な閉じる、開く、の動きを中心とした動作を繰り返し練習させた。続いて、

ミニハードルを用いた走り跳びのコースを設置し、走りながらジャンプ、ダッシュ、ジャンプ、ダッシュを繰り返し実施させ、走・跳動作の変換の連続動作を実施させた。

・フラフープ遊び：

ケンパと同様のレーンを用い、離して設置したフラフープ間を両足ジャンプで連続して跳ばせた。続いて補助学生がフラフープを持ち、フラフープの中を連続してくぐることで、くぐる動作を体験させた。

・バランス遊び：

バランス能力を養うために2つ平均台を用いて実施した。正面歩き、横歩き、隣の平均台を渡る子どもと手をつなぎ歩くなどのバリエーションを与え、様々なバランス動作を実施した。さらに、平均台を渡り終わったあとに4つのバランスディスクを踏みながら歩いて渡ること、異なる形での動的バランス運動を実施させた。

・タグ鬼ごっこ：

チーム対抗戦（2チームずつ）を1ゲーム2分で行った。実践方法は10m×24mの空間を作り、タグをつけた補助学生を「子ども」たちに追いかけてさせた。タグをすべて取られた補助学生は、空間外でタグをつけ待機している補助学生と交代し、空間内にいる補助学生の数を同じにした。「子ども」たちの取ったタグは各チームの箱に入れさせ取ったタグの合計枚数で勝敗を決めた。

(2日目)

表3-2 実践プログラムタイムテーブル2日目

時間	プログラム	プログラム内容・詳細
10分	ウォーミングアップ (跳ぶ、跳ねる、ステップ)	ケンパ、ラダー → <u>身体感覚、反応・変換能力、バランス能力</u>
30分	投動作の練習 (投げる)	・地面に叩き付ける練習 ・ロケットボール投げ → 足形マットも活用する ・向かい合ってキャッチボール → <u>反応・変換能力、用具操作能力</u>
20分	捕る動作と投動作の練習 (捕る、投げる、当てる)	・ロケットボールダイビングキャッチ（チーム対抗もあり） ・段ボールの入れゲーム（練習→ゲーム）8分 → <u>身体感覚、反応・変換能力、用具操作能力</u>
25分	投動作を利用したゲーム (投げる)	・ばくだんゲーム 5分×勝ち抜き戦 → <u>反応・変換能力、用具操作能力</u>
35分	打つ動作の練習 (打つ、捕る)	・ティーボールで打つ練習 一人3分（5～6個所で実施） (打っていない人は守って捕る) → <u>反応・変換能力、用具操作能力</u>

(2日目：11/21(土))

準備物：ケンパリング、ミニラダー、ヴォルテックスボール、ティーボール、フラッグフットボール、マット、新聞紙ボール（小）約400個、的あて段ボール（4箱）、ラケット、ティーボールバット、

・ウォーミングアップ：

ケンパとミニラダーのレーンを設置し、ウォーミングアップを実施。最初は、1日目のケンパの動作を繰り返し練習させた。続いて、ミニラダーを用いたコースを設置し、1マス1歩、1マス2歩の簡単な動きから始め、最終的には横向きステップで進む動作を繰り返し実施させた。走・跳動作の変換および、連続動作を目的とした。

・投動作の練習（投げる）：

投げる動作と捕球動作を養うことを目的とした。最初はウォーミングアップとして、ボールを地面に叩きつける動作を1人3球ずつ練習させた。続いて、ヴォルテックスボールを用いて遠くへ投げる練習を1人3球ずつ練習させた。最終的には、チームで半分に分かれて向かい合ってキャッチボールを実施させた。ここでは、補助学生が単に投げる動作だけではなく、キャッチする側を意識させた声かけをした。

・投動作の練習（投げる、当てる）：

穴をあけた段ボール箱を台の上に設置し、決められたラインから箱に新聞紙ボールが入るようにコントロールして投げる動作を繰り返し練習させた。届かない場合は補助学生が距離を縮めて投げるよう声かけをした。基本的な投動作の反復および正確投を目的とした。

・捕る動作の練習（捕る）：

厚めのマットを敷き、補助学生が横から柔らかいラグビーボールをマットの上に投げ、走りながらダイビングキャッチを実施させた。捕球動作および、投げられたボールに反応することを目的とした。また、ダイビングにより、跳ぶ動作と捕球動作を組み合わせさせて実施させた。

・投動作を利用したゲーム：

2つのチームに分かれ、敵陣にボールを投げ入れることを繰り返させた。制限時間内に相手陣地に多くのボールを残すことができたチームを勝ちとした（ぼくだんゲーム）。両陣地に新聞紙ボールを大量にばらまき、投げるボールが無くなることのないように配慮した。子ども達は時間内一杯ボールを投げ続けることで、より多くの投動作の体験をすることができる。また、敵陣にボールをいれるため、より遠くにボールを投げようとする動作を自然と引き出すことができる。

・打つ動作の練習（打つ、捕る）：

6か所に別れ、ティーボールを用いて打つ動作を繰り返し実施。補助学生がボールを持ち、近くから投げたボールを打つ動作を繰り返し練習させた。バットは太いものと細いもの、さらに小型のテニスラケットを要い、個々の技術レベルに応じて使用するバット（ラケット）を選択して練習させた。また、ホームランラインを設定し、そのラインを越えたらホームランとすることで、子ども達の意欲を喚起した。順番を待っている子ども達は守備につくことで、ボールへの反応、捕球の練習をした。



(3日目)

表3-3 実践プログラムタイムテーブル 3日目

時間	プログラム	プログラム内容・詳細
10分	ウォーミングアップ (跳ぶ, 跳ねる, ステップ)	ケンパ, ミニラダー → <b>身体感覚, 反応・変換能力, バランス能力</b>
10分	スラローム走&ジャンプ	カラーコーンでスラローム走 スティックバーでジャンプ → 2つを組み合わせる実施
15分	鬼ごっこ1 (よける, 予測する)	かご入れ鬼ごっこ (チーム対抗), 制限範囲内で実施 敵チームのスタッフがかごを持って逃げる → <b>身体感覚能力, 反応・変換能力</b>
20分	障害物競走1 (投げる, 跳ぶ, 渡る など)	障害物競走1 (チーム対抗) ・障害物ネット (くぐる) ・平均台 (渡る) ・カラーコーン&スティック (跳ぶ) ・マルチ運動セット (くぐる) ・フラフープ縄跳び (跳ぶ) → <b>身体感覚能力, バランス, 反応・変換, 用具操作能力</b>
20分	障害物競走2 (はう・くぐる, 跳ぶ, 渡る など)	障害物競走2 (チーム対抗) ・ロープ渡り (渡る・バランス) ・バランスディスク (渡る・バランス) ・段ボール的当て (投げる) ・ラダー (走る・跳ぶ) → <b>身体感覚能力, バランス, 反応・変換, 用具操作能力</b>
20分	鬼ごっこ2 競争 (よける, 予測する)	タグ鬼ごっこ (チーム対抗), 制限範囲内で実施 スタッフが鬼 → <b>身体感覚能力, 反応・変換能力</b>
15分	<b>Post-test</b> プログラム実施後の 運動能力と動作のチェック	ソフトボール投げ 立ち幅跳び

3日目: 11/22 (日)

準備物: ケンパリング, ミニラダー, カラーコーン&スティック, 新聞紙ボール, かご, 障害物ネット, 平均台, マルチ運動セット, フラフープ, ロープ, バランスディスク, 的あて段ボール, タグ

・ウォーミングアップ:

最初は, 1, 2日目のケンパとミニラダーを短めに練習させた。続いて, カラーコーンを目印としてジグザグに走り込むスラローム走と, カラーコーン&スティックを用いて走動作と両足ジャンプの変換および連続を実施させた。最後に, ケンパとミニラダー, カラーコーン, カラーコーン&スティックの長めのレーンを設置し, これまでのウォーミングアップを発展させた運動を実施させた。

・鬼ごっこ1 (かご入れ鬼ごっこ):

補助学生がかごを背負って逃げ, 子ども達は追いかけながら新聞紙ボールをかごに投げ入れる。チーム対抗で行い, 一試合2分, 2チームずつで自分たちの決められた色のボールをかごに多く入れられるかを競った。大かごは1点, 小かご2点でかごに入れた合計個数で勝敗を決めた。また, かごは対戦相手の補助学生が背負って逃げた。走動作と投動作, 持久的運動の融合をねらいとした。

・障害物競走1:

障害物ネットをくぐる, 平均台を渡る, カラーコーン&スティックを跳ぶ, マルチ運動セットの輪をくぐる, フラフープを利用した縄跳びの順のレーンで実施。チーム内で行きグループと帰りグループの2グループに分け, 帰りのグループは逆の順で実施させた。ここでは, 多様な運動動作を連続して行うことを目的として実施

させた。

・ 障害物競走 2 :

ロープを渡る、並べたバランスディスクを踏んで渡る、段ボールに新聞紙ボール 3 球当てる、ラダーをステップで通る順で実施。障害物競走 1 と同様の方法、目的で実施した。

・ 鬼ごっこ 2 (タグ鬼ごっこ) :

本プログラムによって活動意欲がどれだけ変化したのかを調査するため、初日に実施したタグ鬼ごっこと同様の方法で再びタグ鬼ごっこを実施させた。

### 3-2-3. 調査・測定項目

実践に伴い、以下の 4 つの調査、測定を実施した。1)参加者の体力・運動能力を把握するための測定および動作撮影(投動作、跳動作) 2)参加者の実践中の身体活動状況を把握するための身体活動量の計測(実践活動中) 3)実践活動に伴う参加者の活動意欲の変化を活動量計で用いて計測(タグ取り鬼ごっこ実践中) 4)実践に伴う参加者および保護者の変化を把握するためのアンケート調査(A4 用紙 1 枚程度)。加えて、実際の様子の記録を 4 台のビデオカメラにて撮影した。

#### 1)体力テスト(投動作・走動作)

運動実践前と実践後に以下の 2 項目の体力測定を行い、測定値の変化を検討した。同時に両動作の様子をビデオカメラにて撮影した。

- ・ 立ち幅跳び...専用のマットの足型に合わせて準備し、両足踏切でどれだけ遠くに跳ぶことができるのかを計測した。踏切地点より最短の身体部位の設置点を計測した。計測は 1cm 単位で 2 回実施し、最良値を採用した。
- ・ ソフトボール投げ...ソフトボールの 1 号球を用いた。直径 1m の円を描き、円内よりどれだけ遠くにボールを投げられるかを計測した。計測は 0.5m 単位で 2 度行い、最良値を採用した。

#### 2)実践中の身体活動量の測定

スズケン社製の活動量計ライフコーダーGS(4 秒版)を用いて 3 日間の実践中の活動量を測定した。同機で得られる一日の総歩数および強度のデータを分析対象とした。

#### 3)タグ取り鬼ごっこ中の身体活動量および強度の測定

2)の計測データを用いて、1 日目の最初と 3 日目の最後に実施したタグ取り鬼ごっこ実施中の身体活動量および強度を抽出した。

#### 4) 実践に伴う参加者および保護者の変化を把握するためのアンケート調査

調査用紙は A4 用紙 1 枚、11 項目で構成した。調査項目は、Q1-Q6 子どもの様子に関する質問、Q7-Q10 保護者の様子に関する質問、であった。最終日の実践の合間にアンケート用紙を配布し、保護者に記入していただいた。実際の調査用紙は付録に掲載した。

#### 3-2-4. 分析手続き

教員を対象とした小学生の体力・運動実施状況に関する調査結果は、各設問の回答割合を算出した。多様な運動体験プログラムの実践効果の検討では、実践前後の体力測定値の結果を対応のある t 検定により検討した。また、実践中の歩数・強度およびタグ取り鬼ごっこ中の歩数・強度の変化に関しては、歩数グループおよび実施日を要因とした、二元配置分散分析により検討した。有意な主効果が確認された場合には、Bonferroni 法による多重比較検定を行った。歩数グループは、初日の歩数を基準に歩数の「多い群」「普通群」「少ない群」の 3 グループに分けた。有意水準はいずれも 5% 水準とした。最後に、実践に伴う参加者および保護者の変化の検討では、アンケートの各設問の回答割合を算出し検討した。すべての計算および統計解析には Microsoft 社の Excel 2013 および IBM 社の SPSS Statistics 22 を用いた。

#### 3-2-5. 用語の定義

子ども：本研究で取扱う「子ども」とは、「学校教育法」第 2 章「小学校」の第 22 条に規定された児童のことである。その他の「子ども」については、それぞれに定義されたものを取り扱う。

## 4. 結果

### 4-1. 小学生の体力・運動実施状況に関する調査

#### 4-1-1. 教員から見た「子ども」の運動や外遊び、体力の現状

教員から見た「子ども」の運動や外遊び、体力の現状に関する調査結果を表 4-1 に示した。教員のほとんどが以前に比べて子どもの体力低下を実感しており、外遊びが減少していると感じていた。「子ども」たちの運動不足を実感している教員が多く、他の「子ども」との接触や怪我を懸念している様子も観察された。体育の授業での「子ども」達の様子については、多くの「子ども」達が体育の授業や体を動かすことを好き・楽しいと感じているが、しばしば単元目標を達成できていない状況がうかがえた。さらに、教員の多くが、運動能力に応じた個別の対応が必要だと感じ取っていた。「子ども」達の外遊びの環境においては、遊ぶための遊具や道具が不足しており、さらに時間・空間・仲間の三間が不足していると感じている教員が多く見られた。

表4-1-1 II. 教員から見た「子ども」の運動や外遊び、体力の現状に関する質問

問4. 最近の子ども達の体力や外遊びの実態についての質問					
質問項目	とても感じる	少し感じる	あまり感じない	まったく感じない	合計
1 子ども達の体力・運動能力は低下していると感じるか。	42.8%	48.7%	7.9%	0.7%	100%
2 外遊びを行う機会が減っていると感じるか。	46.1%	41.5%	11.2%	1.3%	100%
3 外遊びに積極的な子どもと消極的な子どもの体力・運動能力に差を感じるか。	60.5%	34.2%	4.6%	0.7%	100%
問5. 最近の子ども達の休み時間中の様子についての質問					
質問項目	とても感じる	少し感じる	あまり感じない	まったく感じない	合計
1 休み時間中の外遊びが不足していると感じるか。	11.2%	52.0%	34.9%	2.0%	100%
2 子ども達には休み時間にもっと外で遊んで欲しいと感じるか。	36.2%	41.5%	21.1%	1.3%	100%
3 他の子どもとの接触や怪我などの恐れを感じることもあるか。	22.4%	49.3%	26.3%	2.0%	100%
4 異学年の子ども達とも、もっと遊んで欲しいと感じるか。	21.7%	45.4%	30.9%	2.0%	100%
5 休み時間中に外で体を動かして遊んでいる子どもの割合は、だいたい何%ぐらいか。	男子 82.1%	女子 67.0%	全体 74.0%		

表4-1-1 Ⅱ. 教員から見た「子ども」の運動や外遊び、体力の現状に関する質問（続き）

問6. 体育授業での子ども達の様子や、授業実態についての質問					
質問項目	とても感じる	少し感じる	あまり感じない	まったく感じない	合計
1 体育授業への意欲と、休み時間等の外遊び実施には関連があると感じるか。	36.8%	52.0%	10.5%	0.7%	100%
2 体育授業への意欲と、体力・運動能力には関連があると感じるか。	40.8%	52.0%	6.6%	0.7%	100%
3 多くの子ども達が授業時の目安(単元目標など)を達成できていると感じるか。	1.3%	66.5%	31.6%	0.7%	100%
4 達成状況や運動能力に応じた対応がもっと必要だと感じるか。	32.5%	60.3%	7.3%	0.0%	100%
5 体育の授業や体を動かすことに意欲的に取り組んでいると感じるか。	34.9%	59.2%	5.9%	0.0%	100%
6 体育の授業や体を動かすことを楽しめていると感じるか。	43.4%	53.3%	3.3%	0.0%	100%
7 1週間の体育の授業数は不足していると感じるか。	2.0%	19.1%	69.1%	9.9%	100%

問7. 子ども達の体力・運動能力向上のための問題点やこれからの課題についての質問					
質問項目	とても感じる	少し感じる	あまり感じない	まったく感じない	合計
1 各クラスで自由に使えるボールが足りないと感じるか。	7.9%	24.3%	52.6%	15.1%	100%
2 休み時間に自由に遊ぶための運動器具、遊具が足りないと感じるか。	15.8%	38.2%	42.1%	3.9%	100%
3 子どもの運動や外遊びに三間(時間、空間、仲間)が不足していると感じるか。	26.3%	42.1%	27.0%	4.6%	100%

※抜粋：いずれも「まったく感じない」が最も良好な回答

#### 4-1-2. 「子ども」の運動、体力に関する教員の意識・対策・行動

「子ども」の運動、体力に関する教員の意識・対策・行動に関する調査結果を表4-2に記載した。体育の授業以外の時間で「子ども」と一緒に体を動かす教員は少ないことが確認された。体育の授業時においては「子ども」と一緒に体を動かす教員の割合は「時々一緒に動いている」が最も多かったが、およそ、4分の1の教員は、一緒に動くことが稀であることが確認された。

表4-1-2 Ⅲ. 「子ども」の運動、体力に関する教員の意識・対策・行動に関する質問

質問項目	いつも一緒に動いている	時々一緒に動いている	あまり一緒に動かない	ほとんど一緒に動かない	合計
問8. 体育の授業時は子どもと一緒に体を動かしますか。	19.6%	56.8%	19.6%	4.1%	100%

質問項目	よくある	時々ある	あまりない	ほとんどない	合計
問9. 学級活動の時間を使って子どもと一緒に外遊びや運動を行うことがありますか。	10.1%	21.6%	61.5%	6.8%	100%

質問項目	よくある	時々ある	あまりない	ほとんどない	合計
問10. 休み時間や放課後に子どもと一緒に外遊びや運動を行うことがありますか。	18.8%	36.9%	36.9%	7.4%	100%

#### 4-1-3. 体力低下の要因、指導・教育上の工夫、教育上で困った経験

「今の「子ども」達の体力や身体活動が低下している原因は何だとおもいますか」という質問に対して、ゲーム機の著しい普及や安全面を気にした保護者の意見が多く、それが活動を妨げているというコメントが多数あった。また、学習塾を優先しているなど学業に比べて運動を軽視している保護者が多いといったコメントも多かった。

#### 4-2. 多様な運動体験プログラムの実践

##### 4-2-1. 運動プログラム前後の体力測定値の変化

表 4-2-1 に実践前後の体力測定値の記録の変化を t 検定により検討し結果を示した。

最終日に行った測定の記録が初日に行った測定値よりも少なくなることは有り得ないという考え方からボール投げおよび立ち幅跳びの記録変化を片側検定により検討した。ボール投げでは有意傾向であり、立ち幅跳びでは有意な改善が確認された。

表4-2-1 運動プログラム前後の体力測定値の変化

体力測定	N	平均値の差	標準偏差	t 値	自由度	有意確率 (片側)
ボール (事前) - ボール (事後)	30	-.533	1.814	-1.610	29	.059
立ち幅 (事前) - 立ち幅 (事後)	30	-3.7667	11.2424	-1.835	29	.038

##### 4-2-2. 多様な実践プログラムの実践全体の歩数・強度変化

表 4-2-2 および図 4-2-1 に 3 日間の実践中歩数の 1 時間当たりの歩数の変化を 2 元配置分散分析により検討した結果を示した。ここで、グループは初日の歩数により多い群、普通群、少ない群に分類した。グループと実施日の交互作用は有意ではなかったため、グループおよび実施日の主効果を検討したところ、有意な差が確認された。グループ間はもちろんだが、実施日間でも各グループともに徐々に歩数が増加していたことが確認された。また、すべての多重比較において有意な差が確認された。

表4-2-2 実践全体の歩数変化

要因	平方和	自由度	平均平方	F 値	p 値	多重比較
グループ	4355884.4	2	2177942.2	14.23	0.00*	
実施日	1935544.4	1	1935544.4	78.43	0.00*	全てのペア : p<0.05
グループ×実施日	61070.7	2	30535.3	1.24	0.31	
残差	4132887.9	27	153069.9			

\*: p<0.05

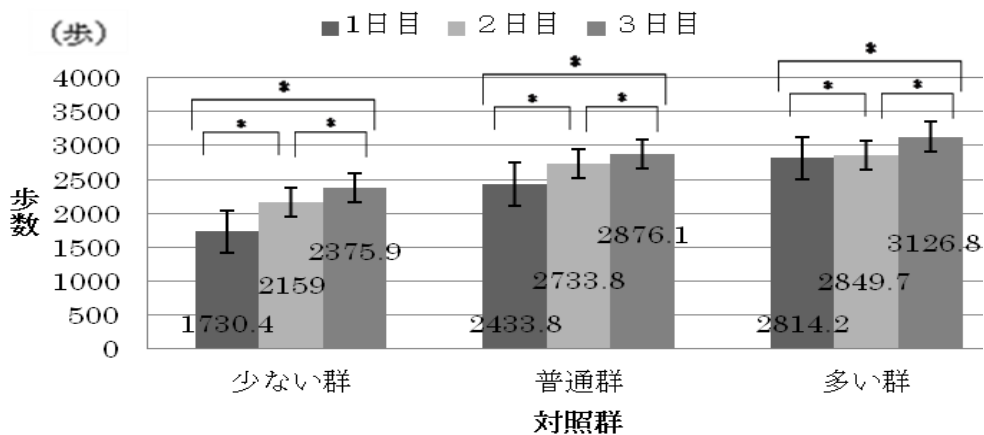


図4-2-1 1時間あたりの歩数変化量

表 4-2-3 および図 4-2-2 に 3 日間の実践中の強度の総和の変化を 2 元配置分散分析により検討した結果を示した。グループ分けは歩数と同様のグループ分けを用いた。グループと実施日の交互作用は有意ではなかったため、グループおよび実施日の主効果を検討したところ、有意な差が確認された。グループ間はもちろんだが、実施日間でも各グループともに徐々に運動強度が増加していたことが確認された。また、すべての多重比較において有意な差が確認された。

表4-2-3 実践全体の強度変化

要因	平方和	自由度	平均平方	F値	p値	多重比較
グループ	11831768.1	2	5915884.0	16.54	0.00*	
実施日	3245789.1	1	3245789.1	53.85	0.00*	全てのペア:p<0.05
グループ×実施日	296577.7	2	148288.9	2.46	0.104	
残差	9658213.3	27	357711.6			

\*:p<0.05

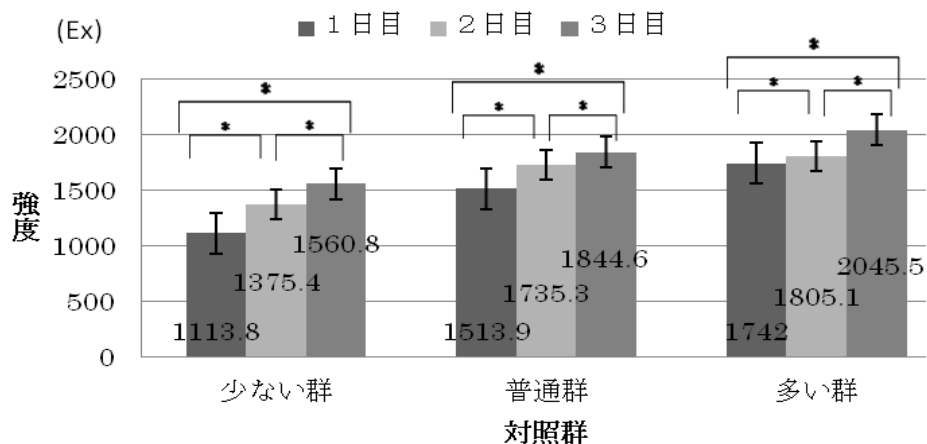


図4-2-2 1時間当たりの強度変化量

#### 4-2-3. タグ取り鬼ごっこ時の歩数・強度変化

表 4-2-4 および図 4-2-3 に初日と最終日のタグ取り鬼ごっこ実施時の歩数変化を 2 元配置分散分析により検討した結果を示した。グループ分けは 4-2-2 節と同様のグループ分けを用いた。グループと実施日の交互作用は有意ではなかったため、グループおよび実施日の主効果を検討したが、有意な差は確認されなかった。しかし、図 4-2-3 が示すように、いずれのグループにおいても歩数は増加傾向を示しており、より多数の対象者を用いることで、有意な差が見られるものと思われる。

表4-2-4 タグ取り時の歩数変化

要因	平方和	自由度	平均平方	F値	p値
グループ	6321.0	1	3160.5	2.28	0.12
実施日	1050.5	2	1050.5	2.48	0.13
グループ×実施日	506.5	8	253.3	0.60	0.56
残差	38806.7	28	1386.0		

\*: p<0.05

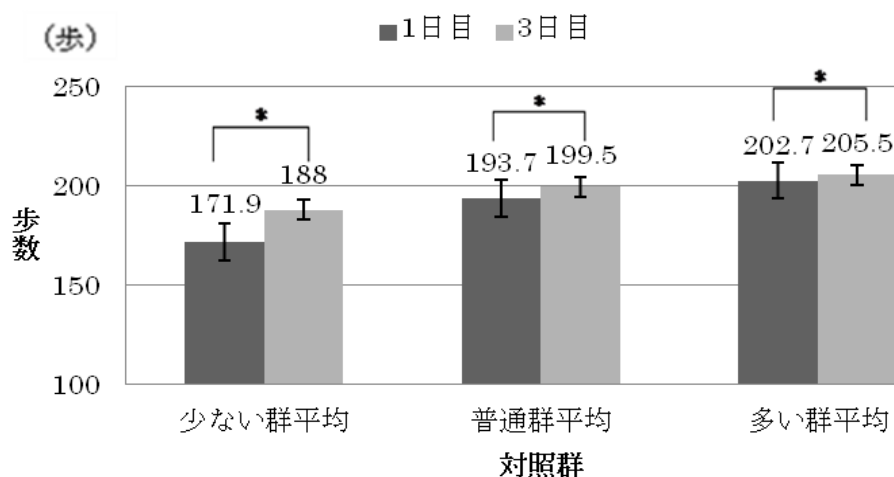


図4-2-3 タグ取り時歩数変化量

同様に、表 4-2-5 および図 4-2-4 に初日と最終日のタグ取り鬼ごっこ実施時の強度変化を 2 元配置分散分析により検討した結果を示した。グループ分けは 4-2-2 節と同様のグループ分けを用いた。グループと実施日の交互作用は有意ではなかったため、グループおよび実施日の主効果を検討したところ、グループ間で有意な差は確認されなかったが、実施日間では有意傾向な差が確認され、最終日の強度が有意に高くなっていた。



表4-2-5 タグ取り時の強度変化

要因	平方和	自由度	平均平方	F値	p値
グループ	3341.9	2	1671.0	1.99	0.16
実施日	791.7	1	791.7	3.17	0.09 <sup>†</sup>
グループ×実施日	123.4	2	61.7	0.25	0.78
残差	23462.6	28	838.0		

† : p<0.10

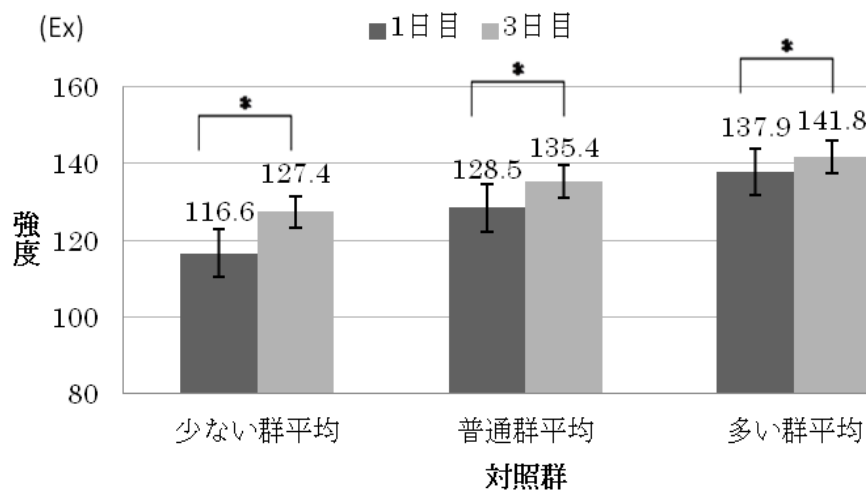


図4-2-4 タグ取り時強度変化量

#### 4-3. 実践に伴う参加者および保護者の変化

表 4-3-1 に実践最終日に保護者に実施したアンケート調査の結果を示した。子どもの様子より、今回のプログラム内で行った遊びを自宅で行っていた子ども達は約 45%であり、半数弱という結果であった。今回のプログラムについて家で話をしていた「子ども」やプログラムを楽しんでいた子どもは、「少し見られた」まで含めると、98%以上であった。特に、今回のプログラムを「子ども」が楽しんでいる様子が確認できたのかを問う質問に関しては、「とても見られた」が 90.3%、「少し見られた」が 9.7%であり、すべての子どもでプログラムを楽しんでいたことが確認された。また、生活習慣への好影響に関しても、9割弱の子ども達で確認された。運動や外遊びが運動以外の生活習慣に好影響を及ぼしていることがうかがえた。初回と二回目（およそ二週間）の間で運動遊びの回数や時間に変化があったか、運動動作に改善が見られたかという質問に関しては、いずれも、約半数の保護者が多少の改善が見られたと回答していた。

Q7-Q10の保護者自身に関する質問では、すべての質問で良い結果得られており、今回の運動実践プログラムが保護者の子どもの運動に対する意識等に好影響を及ぼしたことが確認された。

表4-3-1 事後アンケート結果

## Q1-Q6.子どもの様子に関する質問項目

質問項目	多く見られた	少し見られた	あまり見られなかった	合計
Q1 プログラムで行った遊びと類似の遊びを家庭で行う様子が見られたか	6.5%	38.7%	54.8%	100%
Q2 プログラムでの様子を家に帰ってから話したか	38.7%	58.1%	3.2%	100%
Q3 プログラムを楽しんでいる様子が見られたか	90.3%	9.7%	0.0%	100%
Q4 プログラムに参加した日は生活習慣に良い影響があったか	41.9%	45.2%	12.9%	100%
Q5 第一回と第二回の間で身体を動かす回数や時間に変化はあったか	12.9%	45.2%	41.9%	100%
Q6 プログラムに参加することで改善した体力や運動動作はあったか	16.1%	41.9%	41.9%	100%

## Q7-Q10.保護者の様子に関する質問項目

質問項目	とても高まった	少し高まった	あまり高まらなかった	合計
Q7 子どもの体力や運動への保護者の意識が高まったか	29.0%	71.0%	0.0%	100%

質問項目	たくさん話した	少し話した	あまり話さなかった	合計
Q8 今回のプログラムについて、親子で話したか	38.7%	61.3%	0.0%	100%

質問項目	とても思う	少し思う	あまり思わない	合計
Q9 今回のプログラムで行った運動を、今後子どもにさせてみたいか	80.6%	19.4%	0.0%	100%
Q10 類似のプログラムにまた、参加させたいか	96.8%	3.2%	0.0%	100%

## 5. 考察

### 5-1. 小学生の体力・運動実施状況に関する調査

教師調査の結果から「子ども」達の様子について教員達は「子ども」にもっと外で遊んで欲しいと感じているが、遊具、器具や三間の不足も感じているというジレンマが読み取れる。運動器具や遊具が足りていると回答している中にも、その器具を使う空間や時間が無い状況が示唆された。また、他の「子ども」との接触や怪我を懸念している様子もあることから運動機会や器具の提供、環境の改善が必要とされる。例えば、レクリエーションインストラクターによる運動遊びや地域ぐるみで運動機会を増やすなど人間関係を通して運動遊びの楽しさを実感させることが運動習慣定着に繋がるのではないかと考えられる。また、ジャージを着用して登校することを義務づけることで、始業までの時間を運動できるように誘発することも提案していきたい。体育の授業の様子では、授業数は足りているが達成状況に応じて対応しようにも対応しきれない状況が示唆された。学校の授業では十分な指導ができていない様子がうかがえた。幼少期における運動経験の少なさが浮き彫りになっているように感じられた。スキヤモンの発育・発達曲線では、神経系は5歳までに成人の約80%に達する(図5-1)。このことから、5~8歳頃(プレ・ゴールデンエイジ)までに身体感覚能力やバランス能力、反応・変換能力などの体を巧みに動かす能力をコーディネーション運動で高める必要がある。体育授業への意欲は高いことが調査結果から確認されたことから、運動参加の機会提供が充実すれば、積極的に参加する子どもが増えることが予想される。小学校低学年までの子どもを対象に地域や大学・研究機関が企画して継続的に運動プログラムを提供することと併せて、小学校の先生の体育の外部指導者として授業補助を行うことも大切であろう。正しい模範と正しい指導ができることで体を動かすことの楽しさを伝えることは非常に重要であろう。

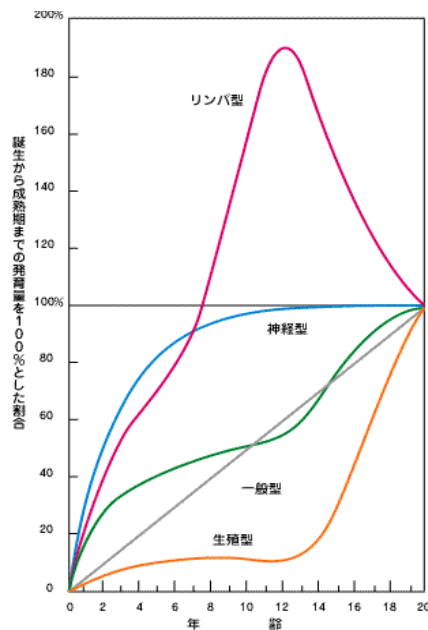


図5-1 スキヤモンの発育・発達曲線 (Scammon, 1930)

## 5-2. 多様な運動体験プログラムの実践

3日間に及ぶ実践の結果、1日目から3日目にかけて歩数・運動強度が有意傾向で上昇した。しかし、初日の歩数を基準にして分けたグループ間（少ない群・普通群・多い群）では有意な差が得られなかった。体力測定値の上昇は、一部で有意傾向な結果は見られたものの、明らかな上昇を確認することはできなかった。本プログラムでは多様な運動動作を体験するプログラムを計画したため、跳・投に特化した結果が得られなかったと考えられる。期間を延ばしたりプログラム内容を跳動作・投動作に焦点をあてたものに変えたりすることで、明らかな測定値の改善が期待できると思われる。また、今回の実践では、取り組みが3日間という短い期間であったことや、1日目と2日目の間隔が2週間あったことが効果に影響していたように感じた。今回は、小学校の修学時期と重複していたため、連続した日程確保が難しかったが、より短期間に3日間の実践が可能であれば、さらに高い効果が期待できる。夏休みや春休みなどの長期休みを利用したプログラム実施や、合宿形式で集中的に実施するプログラムも効果的と思われる。

さらに、本研究では運動嫌いな「子ども」や運動が苦手な「子ども」を集めて、少しでも運動の楽しさを感じ、意欲的に動いてくれることに主眼が置かれていた。教員アンケートの結果でも見られたように運動に消極的な「子ども」はごく一部であり、全体として楽しさを感じながら、積極的に運動をできている様子が観察された。開始当初は、本プログラムに馴染めていなかった「子ども」も最終日には笑顔で意欲的に走り回る様子が見られた。また、本研究では、子ども達の運動意欲の変化をとらえるために、初日と最終日のプログラムに同様のプロトコルによるタグ取り鬼ごっこを組み込んだ。両日のタグ取り鬼ごっこ中の活動量、強度には有意傾向な改善が確認された。わずか3日間の取り組みの中で、同じ運動遊びに対して、より意欲的に取り組めるようになっていたことが示唆された。この点は、我々の取り組みの最大の成果である。

## 5-3. 実践に伴う参加者および保護者の変化

事後アンケートの結果から、今回のプログラムは保護者に対して、比較的好影響を与えていると推察された。しかし、「子ども」自身に対しては、良好な影響を与えてはいるが、十分に満足いく結果とはならなかった。実践したプログラムを自宅等で実施した子ども達は45%程度であった。十分に満足いく結果ではなかったが、遊具や環境の面を考慮すると、一定程度の波及効果はあったと考えられる。しかし、学校等のより広い空間で実施されていた可能性もあり、学校での様子等も今後確認していきたい。また、家庭で積極的に身体を動かす遊びを行えるようになるには更なる時間が必要であるとも考えられる。家庭スポーツの重要性について馬場（2008）は「子どもが思いっきりスポーツをする場としての、スポーツクラブは重要であっても、生活習慣、運動習慣、食習慣といったものは、家族と過ごす家庭生活が基盤であり重要である」と述べている。家庭での運動を充実させ

ることは、単に運動量を増やすだけでなく、生活習慣の改善、運動習慣の改善、食生活の改善という視点からも、総合的に取り組むことも必要であろう。「4～9歳のスポーツライフに関する調査報告書」（笹川スポーツ財団，2013）によると保護者（父母）が日常的に運動・スポーツを行っている子どもほど、運動・スポーツの実施頻度は相対的に高くなっていると報告している。「10代のスポーツライフに関する調査報告書」では保護者が運動・スポーツを実施している家庭環境にある10代の方が、実施していない家庭環境にある10代より、運動・スポーツを実施しており、また、スポーツをする機会があると報告されている。これらの結果は、「子ども」が運動を実施するためには、保護者の運動実施が重要であることを示唆している。保護者自身の運動実施が子どもの運動実施と深く関わっていると推察される。ここでは10代の子どもを対象としており、本研究の対象者より若干、年長であるが、保護者の運動実施や運動に対する意識の影響に大きな違いはないものと推察する。運動を行ったり、スポーツを観戦したりする機会の多い保護者は、子ども達により上手に運動を伝えられることも予想される。一方で、保護者が子どもに上手に運動を指導できないようなケースでは、家庭・学校・地域・大学・研究機関が連携した活動の充実が求められるのではないか。特に、幼児期や児童期前半の子ども達には、学校や競技スポーツ団体にのみ子どもの運動遊び・スポーツ機会提供を委ねるのではなく、地域や学校、専門機関が協力して、子ども達の運動遊び・スポーツの機会を保障していくことが必要だと我々は考える。

## 6. 結語

子どもの体力・健康とは単に運動能力や病気ということではない。家庭・地域・学校を繋げるものである。家族との時間を充実させ、地域の活性化、さらに国力を高めるものである。平成14年7月に「今後の家庭教育支援の充実についての懇談会」は、『「社会の宝」として子どもを育てよう！（報告）』を発表している。少子化が深刻な現在において、子育ては未来の日本を支える貴重な人材を育てるものであり、子どもは社会の宝なのである。この宝の育て方こそが、今を生きる我々生産世代の課題であり、使命なのである。この使命を受け止め、家庭・地域・学校が連携して子どもの体力向上に当たるべきである。

本研究を実行するにあたり瀬戸市体育協会、瀬戸市教育委員会といった行政団体が携わり評価して下さったことはアンケート収集や運動プログラムの参加者募集をする上で大変な手助けとなった。本研究は以前から継続されたものではなく、新たに行われたものである。本研究をスタート地点として、引き続き子どもの運動習慣・活動意欲に関する研究を行い、体力向上に取り組むことを期待したい。

#### 引用・参考文献

- (1) 文部科学省 (2000) スポーツ振興基本計画
- (2) 馬場宏輝 (2008) 子ども体力向上に関するスポーツ政策の変遷と課題  
～学校、家庭、地域連携モデル構築の検討～
- (3) 文部科学省 (2015) 平成 26 年度体力・運動能力調査
- (4) 文部科学省 (2012) スポーツ基本計画
- (5) 文部科学省 (1998) 我が国の文教施策
- (6) 文部科学省 (2012) 子どもの体力向上のための取組ハンドブック
- (7) 笹川スポーツ財団 (2013) 4～9 歳のスポーツライフに関する調査報告書「子どものスポーツライフ・データ 2013」
- (8) 笹川スポーツ財団 (2006) 10 代のスポーツライフに関する調査報告書「青少年のスポーツライフ・データ」
- (9) 文部科学省 今後の家庭教育支援の充実についての懇談会 (2002) 「社会の宝」として子どもを育てよう！

#### 謝 辞

本研究に携わってくださった瀬戸市教育委員会、瀬戸市内各小学校、児童および保護者、中野貴博准教授、補助学生に深く感謝申し上げます。

付 録

(小学生の体力・運動実施状況に関する調査用紙)

小学生の体力・運動実施状況に関する調査

学校名 \_\_\_\_\_ 回答者の性別: 男・女・年齢 \_\_\_\_\_ 歳

I. 最初に先生ご自身にご自身に関してお答えください。

- 問 1 あなたは現在の学年( ) 正誤教員 1. 正誤教員 2. 非常勤教員 3. その他  
**正誤教員の方は正誤教員としての経験年数を教えてください。**  
 正誤教員としての経験年数: \_\_\_\_\_ 年
- 問 2 あなたは現在クラス担任をしていますかそれとも記入ください  
 1. クラス担任をしている (学年: \_\_\_\_\_ ) 2. クラス担任をしていない
- 問 3 中学校もしくは高等学校の教員免許を持っている方は、専門教科を教えてください。  
 1. 持っていない (教科名: \_\_\_\_\_ ) 2. 持っている

II. 以下は子ども達の運動や外遊び、体力に関する質問です。あなたの小学校の低学年(1～3年生)児童の様子を思い浮かべながら回答してください。

- 問 4. 最近の子ども達の体力や外遊びの集団について
- | 子ども達の体力・運動能力は以前に比べて低下していると感じますか<br>(以下、以前とは20年くらい前、もしくは、ご自身が子どもの頃と比べてください) | どでも感じる | 少し感じる | あまり感じない | まったく感じない |
|--|--------|-------|---------|----------|
| 1. 外遊びを行う機会が以前に比べて減っていると感じますか  | 4      | 3     | 2       | 1        |
| 2. 外遊びを行う機会が以前に比べて減っていると感じますか  | 4      | 4     | 2       | 1        |
| 3. 外遊びに積極的な子どもは以前に比べて減っていると感じますか   | 4      | 3     | 2       | 1        |
- 問 5. 最近の子ども達の休み時間中の様子について
- | 休み時間中の子どもの様子について                                 | どでも感じる | 少し感じる | あまり感じない | まったく感じない |
|--|--------|-------|---------|----------|
| 1. 体力が消耗しすぎて疲れていると感じますか                          | 4      | 3     | 2       | 1        |
| 2. 子ども達には休み時間にとどまらずに出で遊んでいると感じますか                | 4      | 4     | 3       | 2        |
| 3. 他の子ども達の遊具や遊具などの使用状況が以前より悪くなっていると感じますか         | 4      | 4     | 3       | 2        |
| 4. 遊具の劣化や遊具の不足を感じていますか                           | 4      | 4     | 3       | 2        |
| 5. 休み時間中に外で体を動かして遊んでいる子どもの割合は、たいへん少ないと感じますか      | 4      | 4     | 3       | 2        |
| 6. 担任の先生はご自身のクラスを、それ以外の先生は他のかわりのある学年をイメージしてください。 | 4      | 4     | 3       | 2        |
- 男子: 約 \_\_\_\_\_ % 女子: 約 \_\_\_\_\_ % 全体: 約 \_\_\_\_\_ %
- 問 6. 体育授業での子ども達の様子や、授業実施について
- | 体育授業での様子                                  | どでも感じる | 少し感じる | あまり感じない | まったく感じない |
|---|--------|-------|---------|----------|
| 1. 体育授業への意欲と、休み時間等の外遊び実施に意欲があると感じますか      | 4      | 3     | 2       | 1        |
| 2. 体育授業への意欲と、体力・運動能力には関連があると感じますか         | 4      | 3     | 2       | 1        |
| 3. 多くの子ども達が授業中の目安(重たい荷物など)を運ぶことができると感じますか | 4      | 4     | 3       | 2        |
| 4. 運動器具や運動器具に反応して反応が鈍いと感じますか              | 4      | 4     | 3       | 2        |
| 5. 体育の授業や体育を教えることが、たいへん難しいと感じますか          | 4      | 4     | 3       | 2        |
| 6. 1週間の体育の授業数は不足していると感じますか                | 4      | 4     | 3       | 2        |
8. 体育の授業や体育を教えることが好き、楽しいと感じている子どもの割合はどのくらいだと思いますか  
 担任の先生はご自身のクラスを、それ以外の先生は他のかわりのある学年をイメージしてください。  
 好き・楽しい: 約 \_\_\_\_\_ %

問 7. 子ども達の体力・運動能力向上のための課題点やこれからの課題について

最も感じている課題	どでも感じる	少し感じる	あまり感じない	まったく感じない
1. 各クラスで自由に遊ぶスペースが足りないと感じますか	4	3	2	1
2. 休み時間中に自由に遊ぶための運動器具・遊具が足りないと感じますか	4	3	2	1
3. 子ども達の運動や外遊びに必要不可欠な三間(前間・空間・中前間)が不足していると感じますか	4	3	2	1
4. 休み時間以外で遊ぶ機会が不足していると感じますか	1. 多い	2. 多い		

III. 子ども達の運動、体力に関する先生の意識、対策・行動に関してお答えください。

- 問 8. 体育の授業中は子どもと一緒に体を動かしますか  
 1. いちいち一緒に動いている 2. 時々一緒に動いている 3. あまり一緒に動かない 4. ほとんど一緒に動かない
- 問 9. 学校の授業時間外に子どもと一緒に外遊びや運動を行うことがありますか  
 1. よくある 2. 時々ある 3. あまりない 4. ほとんどない
- 問 10. 休み時間や放課後に子どもと一緒に外遊びや運動を行うことがありますか  
 1. よくある 2. 時々ある 3. あまりない 4. ほとんどない
- 問 11. 子ども達の体力・運動能力向上のために何か意識して取り組んでいることはありますか。  
 [ \_\_\_\_\_ ]

IV. 放課後の授業や遊具の使用についてお答えください。

- 問 12. 放課後には授業や遊具を子どもが自由に使えるようになっていきますか?  
 1. はい  
 2. はいと答えた方がお答えください  
 A. 放課後に授業や遊具を自由に使えるようになっていく頻度はどのくらいですか  
 また、それはいつからでしょうか。 1. 十分だと思う 2. もっと後でなければと思う  
 頻度: \_\_\_\_\_ 日/週  
 B. 放課後に授業や遊具で遊んでいる子どもはどのくらいいますか  
 担任の先生はご自身のクラスを、それ以外の先生は他のかわりのある学年をイメージしてください。  
 約 \_\_\_\_\_ %

V. 以下の質問は記述式でお答えください。

- ① 今の子ども達の体力や身体活動が低下している原因は何だと思いますか?  
 また、その改善のために学校や地域が取り組むべきこと何だと思いますか?  
 学校でできること、学校ではやりづらいが地域で行ってほしいことなどに分けてお答えください。
- ② 子ども達に運動や体育を指導し、あるいは一緒に遊んでいる際に、体力・運動能力向上のために何でも効果的と感じたプログラムや指導法、声かけなどがありましたら、できるだけ具体的に教えてください。
- ③ 子ども達に運動や体育を指導し、あるいは一緒に遊んでいる際に困った経験があったら教えてください(指導の頻度、道具不足、子どもが意欲的にならない、保護者からのクラスメイトなど)

ご協力ありがとうございました

(実践に伴う参加者および保護者の変化を把握するためのアンケート調査)

## 「多様な運動体験プログラム」実施に関するアンケート

この度は名古屋学院大学スポーツ健康学部の「多様な運動体験プログラム」にご参加いただきありがとうございました。子ども達が楽しそうに運動をする様子を多く見ることができ、これからも少しでも多く子ども達が身体を動かす機会を創造していきたいと感じています。今後の活動充実のため、以下のアンケートにご協力をよろしくお願いいたします。

お子様の氏名 \_\_\_\_\_, 性別 \_\_\_\_\_, 学年 \_\_\_\_\_

### I. お子様の様子について質問します。

- Q1. 今回のプログラムで行った遊びあるいはそれに似た遊びを後日、自宅等で行う様子が見られましたか。  
1. 多く見られた                      2. 少し見られた                      3. あまり見られなかった
- Q2. 今回のプログラムでの様子を家に帰ってから家族に話していましたか。  
1. たくさん話していた              2. 少し話していた                      3. あまり話していなかった
- Q3. 今回のプログラムをお子様は楽しいと感じている様子が見られましたか。  
1. とても見られた                      2. 少し見られた                      3. あまり見られなかった
- Q4. プログラムに参加した日は、食事をよく食べる、しっかり眠れるなどの生活習慣上の良い影響が見られましたか。  
1. とても見られた                      2. 少し見られた                      3. あまり見られなかった
- Q5. 第一回と第二回の間で身体を動かす遊びの回数や時間に変化は見られましたか。  
1. とても見られた                      2. 少し見られた                      3. あまり見られなかった
- Q6. 保護者様からみて、プログラムに参加することで、よくなったと思われる体力や運動動作がありましたか（投げる格好よくなった、両足で跳べるようになったなど）。  
1. 多くあった                          2. 少しあった                          3. あまりなかった  
(具体的に： \_\_\_\_\_ )

### II. 保護者様に関して質問します。

- Q7. 今回のプログラムに参加することで、お子様の運動や体力への保護者様の意識が以前と比べて高まりましたか。  
1. とても高まった                      2. 少し高まった                      3. あまり変わらなかった
- Q8. 今回のプログラムについて、親子で話をしましたか。  
1. たくさん話した                      2. 少し話した                              3. あまり話さなかった
- Q9. 今回のプログラムで行った運動を今後、お子様にさせてみたいと思いますか（もしくは既にさせてみましたか）。  
1. とても思う                              2. 少し思う                              3. あまり思わない
- Q11. 類似のプログラムにまた、参加させたいと思いますか。  
1. とても思う                              2. 少し思う                              3. あまり思わない
- Q10. 今回のプログラムに対するご意見・ご要望、ご感想を率直にお聞かせください。

[ \_\_\_\_\_ ]

ご協力ありがとうございました。



(実践風景)





2015 年度 スポーツ健康学部  
卒業論文

【研究主題】

健康運動教室への参加実績が教室期間中の  
体力向上量に及ぼす影響

学籍番号 16S0039 16S0042  
所属学科 スポーツ健康学科  
氏 名 木崎 聡子 楠橋 未緒  
指導教員 中野 貴博 先生  
提出日 2016年1月27日

■ 研究要旨（\*500字程度にまとめ記入，手書き不可）

現代社会の高齢者の増加は、医療技術を著しく発展させ、結果的に寿命が延伸し、さらなる高齢化の進行につながった。社会ではバリアフリーなどが広く普及したため、高齢者の生活環境には改善が見られる。しかしながら、老化に伴う身体機能の低下を防ぐことは容易ではなく、継続的な取り組みが求められる。本学でも継続的に健康運動教室を開催してきた。継続に伴い、長期継続者の体力等の動向を適切に把握し、適切な結果の評価を行っていくことが課題である。そこで、本研究では、2009年春から2015年春にかけて名古屋学院大学で継続的に開催された健康運動教室に参加した中高齢者を対象に、継続的教室参加に伴う、体力・運動能力の改善・維持・低下の動態を検討することを目的とした。教室内で実施した体力テストデータを用いて、教室参加回数に伴う体力測定値の変化動向を検討した。教室参加回数により変化量に変化が見られたのは上体起こし、10m 障害物歩行、30秒椅子立ち上がりテストであった。上体起こしは、一定程度の継続回数が記録の改善には必要であることが示唆された。それ以外の2項目は初回時に最も改善が見られ、その後は、維持できていることを成果とすべきことが推察された。

## 目次

第1章 序論	・・・・・・・・・・2
第2章 方法	・・・・・・・・・・4
2-1 対象者	
2-2 運動内容	
2-3 測定・調査項目	
2-4 測定方法	
2-5 分析手続き	
第3章 結果	・・・・・・・・・・9
3-1 継続的教室参加に伴う体力測定値の変化（集団間）	
3-2 継続的教室参加に伴う体力測定値の変化（同一被験者内の変化）	
第4章 考察	・・・・・・・・・・11
4-1 継続的教室参加に伴う体力測定値の変化（集団間）	
4-2 継続的教室に伴う体力測定値の変化（同一被験者内の変化）	

参考文献

謝辞

## 第1章 序論

現代社会の高齢者の増加は、医療技術を著しく発展させ、結果的に寿命が延伸し、さらなる高齢化の進行につながった。平成25年度の推定で総人口に占める高齢者の割合は25%となり4人に1人が高齢者という計算になる。「団魂の世代（昭和22年～24年の第一次ベビーブーム期に出生した世代）」のうち昭和23年生まれの人の多くが、健康を維持し、新たに65歳に達したことで、高齢化率が急増したものと考えられる。社会の高齢化の定義は3段階に分かれており、「高齢化社会」「高齢社会」「超高齢社会」の3つである。世界保健機構や国連の定義によると、高齢化率が7%を超えると「高齢化社会」、14%を超えた社会を「高齢社会」、21%を超えた社会を「超高齢社会」という。日本は総人口に対して25%なので「超高齢社会」ということになる。高齢化が進行を受けて、社会ではバリアフリーなどが広く普及したため、高齢者の生活環境には改善が見られる。しかしながら、老化に伴う身体機能の低下を防ぐことは容易ではなく、高齢者が交通事故を起こしたり、巻き込まれたりするケースは年々増加している。中でも、反射神経の鈍化や識別反応能力の低下、判断力の低下などは、交通事故の発生のみならず、高齢者の生活機能を著しく低下させる要因になっている。また、老化に伴う関節痛の増加や外出への拒否感などは、運動の機会を減少させ、さらなる運動機能の低下を招く。また、外出機会の減少は他人と関わる機会も減少させる。結果的に話をすることも減り、コミュニケーション能力の低下や、体の動かし方を忘れるなどの現象につながっていく。他人とのコミュニケーション機会の低下は、孤独死などの要因にもなり、大きな社会問題となっている。このような、高齢者にまつわる社会問題は今後、さらに寝たきりや要介護老人を増加させると推察される。結果的に、介護負担の増加や、医師不足・看護師不足につながり、高齢者の終末環境の悪化が予測される。このような社会情勢の中、今の高齢者においては自立した生活を送れる体力と機能の維持が広く求められている。そのため、近年では、機能訓練を取り入れた介護予防のデイサービスや気軽に楽しみながら身体や脳を動かす事の出来る高齢者向けのレクリエーションの場も増えてきている。こういった高齢者の健康づくりを対象にした活動の増加は、短期的には個人の健康の維持や体力の維持に、そして長期的には社会全体の健康維持、増進につながっていく。そして、このような活動は参加者が継続的に取り組めるようなシステムが最も大切であり、短期の参加のみでは、本当の意味での健康増進にはつながってこない。特に、体力面の維持、向上に関しては、運動等を開始した当初は数値の改善も見られるが、その後は、改善速度も鈍っていくことが容易に想像される。そのため、参加者はもちろん主催側も、そのような改善、維持の傾向を適切に把握し、取り組みの継続に生かしていくことが必要である。本学では、上記のような背景のもと、2009年より健康運動教室を定期的に開催してきている。しかしながら、長期の継続に伴い、参加者の効果を明示することが難しくなっている現状がある。参加者の継続的な取り組みを支援し続けていくために、長期継続者の体力測定値の動向を適切に把握し、適切な結果の評価を行っていく必要がある。また、本学以外の取り組みにおいても、長期継続者における体力測定値の動向を

広く提示し、理解することは、より適切な評価を可能にする有用な成果となりうるものと考えられる。そこで、本研究では、2009年春から2015年春にかけて名古屋学院大学で継続的に開催された健康運動教室に参加した中高齢者を対象に、継続的教室参加に伴う、体力・運動能力の改善・維持・低下の動態を検討することを目的とした。

## 第2章 方法

### 2-1 対象者

本学で 2015 年度の春学期に開催した「健康運動教室」に参加した高齢者を対象とした。特に、2009 年春から 2015 年春までの参加実績を有し、その間に複数回の継続的参加が認められた参加者を継続的教室参加に伴う、体力・運動能力の改善・維持・低下の動態を検討の分析対象とした。全ての教室参加者に対し、事前に調査・測定等の研究データに関する、同意説明文書を郵送にて配布し、教室開催時に同意書を得た。加えて、全ての参加者はスポーツ安全保険に加盟した上で教室を実施した。

### 2-2 運動内容

運動内容は、各回の最初にストレッチ運動と簡単な筋力トレーニングを実施した。次いで、筋力のトレーニングになる運動メニューを 30 分から 40 分実施した。但し、対象が中高齢者であるため、高強度の筋力トレーニングではなく、低強度で比較的長い時間をかけて運動が完結するようなメニューを中心に提供した。最後に、ウォーキングを 1 時間程度で実施した。ウォーキングにあたっては、教員および補助学生がともに歩くことで、ペースの確保、体調等への配慮をした。また、参加者の多い回は、ウォーキンググループと軽運動グループに分け、途中で入れ替え制により実施した。さらに、健康運動教室期間中はすべての参加者に活動量計を貸与し、日常におけるウォーキングをはじめとした運動実施の促進を図った。

### 2-3 測定・調査項目

#### (1) 体力テスト

- ①上体起こし→腹筋は良い姿勢を保ち、力強い動きを支える。
- ②長座体前屈→身体が硬くなると、怪我をしやすくなるため。
- ③開眼片足立ち→ふらつき度や体を支える脚筋力がわかり、転倒防止の目安になる。
- ④椅子立ち上がりテスト
- ⑤ファンクショナルリーチ→転倒の危険を予測する指標となる。
- ⑥10m障害物歩行

#### (2) 2009 年春～2015 年春までの参加者の参加実績

### 2-4 測定方法

#### ①上体起こし（腹筋力を測定）

##### 1. 準備

ストップウォッチ、マット

##### 2. 方法

- (1) マット状で仰臥姿勢を取り、両手を軽く握り、両腕を胸の前で組む。両膝の角度を90°に保つ。
- (2) 補助者は、被測定者の両膝をおさえ、固定する。
- (3) 「始め」の合図で、仰臥姿勢から、両肘と両大腿部がつくまで上体を起こす。
- (4) すばやく開始時の仰臥姿勢に戻す。
- (5) 30秒間、前途の上体起こしをできるだけ多く繰り返す。

### 3. 記録

- (1) 30秒間の上体起こし（両肘と両大腿部がついた）回数を記録する。  
※ただし、仰臥姿勢に戻したとき、背中がマットにつかない場合は回数としない。
- (2) 実施は1回とする。

### 4. 実施上の注意

- (1) 腰痛の自覚症状場がある、不安を感じる被測定者については、このテストを実施しない。
- (2) 両腕を組み、両脇をしめる。仰臥姿勢の際は、背中（肩甲骨）がマットにつくまで上体を倒す。

## ②長座体前屈（身体の柔軟性を測定）

### 1. 準備

ヤガミ製の長座体前屈測定器。

### 2. 方法

- (1) 初期姿勢：被測定者は、両脚を両箱の間に入れ、長座姿勢をとる。壁に背・尻をぴったりとつける。肩幅の広さで両手のひらを下にして、手のひら中央付近が、厚紙の手前端にかかるように置き、胸を張って、両肘を伸ばしたまま両手で箱を手前に十分引き付け、背筋を伸ばす。
- (2) 初期姿勢時のスケールの位置：初期姿勢をとったときの箱の右手または左の角に0を合わせる。
- (3) 前屈動作：被測定者は、両手を厚紙から離さずにゆっくりと前屈して、箱全体を真っすぐ前方にできるだけ遠くまで滑らせる。このとき、膝が曲がらないように注意する。最大に前屈した後に厚紙から手を離す。

### 3. 記録

- (1) 初期姿勢から最大前屈時の箱の移動距離をスケールから読み取る。
- (2) 記録はセンチメートル単位とし、センチメートル未満は切り捨てる。
- (3) 2回実施し、最良値をとる。

### 4. 実施上の注意

- (1) 前屈姿勢をとったとき、膝が曲がらないように気をつける。
- (2) 箱が真っすぐ前方に移動するように注意する。



- (3) 箱がスムーズに滑るように床面の状態に気をつける。
- (4) 靴を脱いで実施する。

### ③開眼片足立ち（バランス能力を測定）

#### 1. 準備

ストップウォッチ

#### 2. 方法

- (1) 素足で行う。
- (2) 支持脚を決め、両手を腰に当て、「始め」の合図で片足立ちの姿勢をとる。  
(片足を前方に挙げる)

#### 3. 記録

- (1) 片足立ちの持続時間を計測する。ただし、最長 120 秒で打ち切る。
- (2) 記録は秒単位とし、秒未満は切り捨てる。
- (3) 2 回実施し、最良値をとる（1 回目が 120 秒の場合には、2 回目は実施しない）。

#### 4. 実施上の注意

- (1) 滑らない床で実施する。
- (2) 片足立ちの姿勢は、支持脚の膝を伸ばし、もう一方の足を前方に挙げ、挙げた足は支持脚に触れない姿勢であること。  
※テスト終了の条件は、挙げた足が支持脚や床に触れた場合、支持脚の位置がずれた場合、腰に当てた手が腰から離れた場合とした。

### ④ 椅子立ち上がりテスト（下肢の筋持久力）

#### 1. 準備

高さ 45 c m の椅子、ストップウォッチ

#### 2. 方法

- (1) 椅子の前に立ち、両手を胸の前で組む。
- (2) 「始め」の合図で椅子立ち上がり動作を開始する。
- (3) 椅子に浅く座り、すばやく立ち上がる。
- (4) 30 秒間繰り返す。

#### 3. 記録

- (1) 30 秒間で出来た椅子立ち上がり動作を測定する。
- (2) 実施は 1 回とする。

#### 4. 実施上の注意

- (1) 踵の高い靴の場合は、素足で行う。
- (2) 膝、腰、背筋がしっかり伸びるまで立ち上がる。

## ⑤ファンクショナルリーチ（動的バランス能力の測定）

### 1. 準備

メジャー、記録用紙、目印用テープ

### 2. 方法

- (1) 壁に向かって横向きに立ち、両足を開いて安定した立位姿勢をとる。（開始動作が崩れやすい場合は、一度その場で足踏みなどをさせる。）
- (2) 手は軽く握り、両腕を 90° 挙上させる。その際に体幹が回旋しないように注意する。
- (3) 肩の高さで伸ばした手指の先端をマークし、壁の遠い方の手を下ろす。
- (4) 手指は同じ高さを維持したまま、足を動かさずに出来るだけ前方へ伸ばし、最長地点をマークする。この際に踵を上げて爪先立ちになっても可とする。ただし、膝は曲げない。
- (5) その後は開始の姿勢に戻ってもらう。

### 3. 記録

- (1) 測定は 2 回実施する。
- (2) 距離の計測は小数点第一位まで行い、ベストを記録する。

### 4. 実施上の注意

- (1) 足を踏み出したり、元の姿勢に戻れない場合は、再度測定を行う。

## ⑥10m 障害物歩行

### 1. 準備

ストップウォッチ、巻き尺、ヤガミ製 10m 障害物歩行用障害物、ビニールテープ

- (1) 床にビニールテープで 10m 直線を引く。
- (2) スタートからゴール地点まで 2m 間隔に 1m の線を引き、その上に障害物を置く。

### 2. 方法

- (1) スタートライン上の障害物の中央後方にできるだけ近づいて両足を揃えて立つ。スタートの合図によって歩き始め、6 個の障害物をまたぎ越す。10m（ゴール）地点の障害物をまたぎ越して、片足が接地した時点をゴールとする。
- (2) 走る・飛び越すといった場合は、やり直しとする。障害物を倒した場合でもそのまま継続する。

### 3. 記録

- (1) スタートの合図から最後の障害物をまたいだ足が床に接地するまでの時間を測定する。
- (2) 記録は 1/10 秒単位とし、1/10 未満は切り上げる。
- (3) 2 回実施し、最良値をとる。

### 4. 実施上の注意

- (1) 滑らない床で実施する。
- (2) 走ったり、飛び越したりしないことを徹底する。

## 2-5 分析手続き

最初に、教室継続回数ごとに体力測定値の変化量を算出した。例えば、初回参加時の事前事後の測定データの差をとることで、初回参加時の測定値の変化量とした。同様に、3回目、5回目、7回目の変化量のデータを得た。これらの変化量データに対し、一元配置分散分析により教室参加回数による各測定項目の変化量の平均値の差の検定を行った。また、事後検定には Bonferroni 法を用いた。さらに、同一対象者内における教室参加回数による各測定項目の変化量の平均値の差を反復測定による一元配置分散分析により検討した。いずれの分析も有意水準は 5%とし、10%未満の結果に関しては有意傾向とした。分析には IBM 社製 SPSS Statistics22.0J を用いた。

### 第3章 結果

#### 3-1 継続的教室参加に伴う体力測定値の変化（集団間の変化）

教室参加続回数による各測定項目の変化量の平均値の差の検討結果を表3-1から表3-6に示した。

上体起こしは教室参加回数による有意な変化量の差が確認された。多重比較の結果、参加3回目と5回目、5回目と7回目において有意な差が確認された（表3-1）。長座体前屈は教室参加回数による有意な変化量の差は確認されなかった（表3-2）。開眼片足立ちは教室参加回数による有意な変化量の差は確認されなかった（表3-3）。10m障害物歩行は教室参加回数による変化量の差が有意傾向であった（表3-4）。ファンクショナルリーチは教室参加回数による有意な変化量の差は確認されなかった（表3-5）。椅子立ち上がりは教室参加回数による有意な変化量の差が確認された。多重比較の結果、参加1回目と7回目において有意な差が確認された（表3-6）。

表3-1. 教室参加続回数による上体起こしの記録変化

参加回数	N	平均値	標準偏差	F値	有意確率	多重比較
初回	42	1.19	3.18	4.06	0.01*	3&7回目:p<0.05 5&7回目:p<0.05
3回目	43	-0.02	2.87			
5回目	26	-0.31	2.11			
7回目	34	1.71	2.52			

\*:p<0.05

表3-2. 教室参加回数による長座体前屈の記録変化

参加回数	N	平均値	標準偏差	F値	有意確率
初回	46	1.50	8.87	0.62	0.60
3回目	46	1.47	4.77		
5回目	26	0.63	4.60		
7回目	39	-0.14	5.40		

\*:p<0.05

表3-3. 教室参加回数による開眼片足立ちの記録変化

参加回数	N	平均値	標準偏差	F値	有意確率
初回	46	1.72	27.56	0.56	0.64
3回目	46	0.78	23.26		
5回目	26	8.96	22.69		
7回目	39	1.51	34.38		

\*:p<0.05

表3-4. 教室参加回数による障害物歩行の記録変化

参加回数	N	平均値	標準偏差	F値	有意確率
初回	46	0.52	1.27	2.19	0.09
3回目	46	0.22	0.93		
5回目	26	0.06	0.94		
7回目	39	-0.01	0.87		

\*:p<0.05

表3-5. 教室参加回数によるファンクショナルリーチの記録変化

参加回数	N	平均値	標準偏差	F値	有意確率
初回	44	-0.41	4.85	0.77	0.51
3回目	44	-1.28	4.35		
5回目	26	-1.68	5.58		
7回目	39	-0.21	4.10		

\*:p<0.05

表3-6. 教室参加回数による椅子立ち上がりの記録変化

参加回数	N	平均値	標準偏差	F値	有意確率	多重比較
初回	45	2.16	3.86	3.17	0.03	1&7回目:p<0.05
3回目	42	1.55	3.61			
5回目	25	2.12	2.86			
7回目	38	0.05	2.71			

\*:p<0.05

### 3-2 継続的教室参加に伴う体力測定値の変化（同一対象者内の変化）

続いて、同一対象者内における継続的教室参加に伴う体力測定値の変化を検討した。初回参加から7回目の参加まで全てのデータが揃う対象者はわずかであったため、ここでは、初回、3回目、5回目までのデータを用いて体力測定値の変化量の平均値の差を検討した。結果は表3-7の通りである。全ての項目で有意確率が0.05を上回っており有意な差は確認されなかった。

表3-7. 教室継続回数による体力測定値の変化(反復測定)

項目	要因	平方和	自由度	F値	有意確率
上体起こし	継続回数	17.33	2	1.01	0.37
長座体前屈		78.70	2	0.80	0.46
開眼片足立ち		896.10	2	1.33	0.28
障害物歩行		1.70	2	0.78	0.46
FR		34.22	2	0.79	0.46
椅子立ち上がり		3.40	2	0.12	0.89

\*:p<0.05

## 第4章 考察

本研究における運動実施は約3ヶ月間、週1回1～2時間程度の継続的運動であった。これは、量、頻度ともに多くの健康教室等で実施されている内容と比較しても標準的であると思われる。週2回程度の教室実施の事例もあるが、本研究では週1回の教室開催でも十分な効果が得られるように、1) 教室期間中にヘルスカウンタを参加者に携帯させ、教室外での活動量確保を促進、2) 教室時に使用した簡易な運動具に関しては積極的に貸与し、運動メニューの資料を同時に配布することで、自宅等での運動実施にも配慮なども行っているため、実施頻度や運動量による効果への影響はほとんどないものと思われる。このような前提のもと、教室参加回数による体力測定値の変化に関して考察をする。

### 4-1 継続的教室参加に伴う体力測定値の変化（集団間の変化）

上体起こし、10m 障害物歩行、30秒椅子立ち上がりの3つの体力テストにおいて、継続回数による有意もしくは有意傾向な差が見られた。上体起こしと30秒椅子立ち上がりテストは、いずれも筋持久力に関する測定項目である。本健康運動教室ではウォーキングに加えて、軽度ではあるが筋力トレーニング系の運動実践を継続してきた。その効果として、これら2種目においては初回教室参加時にしっかりとした成果が出ていたものと思われる。さらに、本健康運動教室では、ウォーキングはもちろんだが、筋力トレーニング系の運動においても、ステップエクササイズやラダー運動など、比較的下半身の筋力維持に焦点を当てた運動メニューを多く取り入れてきた。そのため、30秒椅子立ち上がりテストでは、初回時から5回目の継続までは、ほぼ同様の記録の改善が見られたものと推察できる。しかしながら、30秒椅子立ち上がりテストは、限界まで記録を計測するものではなく、30秒間の運動での評価であるため、初回時から5回目参加時までに徐々に記録が改善していくことで、いわゆる天井効果に達したものと推察される。このことから、30秒間程度の自重による下半身の筋持久力は、教室を5回程度継続してもらうことで、かなり高水準に高められることが示唆された。そして、記録がある程度天井に達した時点で、記録の維持を効果としてとらえる考え方を持つべきであろう。一方で、上体起こしに関しては、主に、股関節部分から上半身にかけての筋持久力項目である。実践メニューの影響もあると思われるが、こちらに関しては初回時を除くと、第7回目の継続で初めて効果が表れてきていることが示唆された。つまり、30秒椅子立ち上がりテストに比べて、上体起こしでは効果出現までに長期間を要するものと推察された。

有意傾向な差が確認された10m 障害物歩行に関しては、初回時はむしろ記録が悪化しており、7回目の継続で始めて記録が改善に転じていた。10m 障害物歩行に求められる調整力やバランス能力は、筋力などにくらべて中高齢期に顕著な低下の見られやすい体力要素であるため、容易に改善できるものではないことがうかがえた。しかしながら、7回目の継続で改善へと転じていたため、さらなる継続による効果検証を今後はしていきたい。本健康運動教室では、近年になりラダーやスクエアステップといった歩行と調整力改善に有効と

思われるメニューを増やしてきている。そのため、効果が表れ出したということも考えられる。ラダーを使ったトレーニングを実施することにより、動的バランス能力や歩行能力が向上したと推測される。また、教室期間中に歩数計を参加者に携帯させ、教室外での活動量の確保を促進したことも、記録の低下の歯止め役になっていたものと推察する。それ以外のファンクショナルリーチや長座体前屈といった柔軟性の項目に関しては、長座体前屈で開始当初に若干の改善がみられたものの、本健康運動教室のような形態では効果を比較的得づらい体力要素であると推察された。ヨガやピラティス、ストレッチなどのように柔軟性の要素を主とした運動継続の方が柔軟性の改善には効果的なのかもしれない。また、開眼片足立ちに関しては、本健康運動教室の参加者においては、初回時から多くの好成績が見られていたため、記録の改善といった着眼点では目立った傾向は検出できなかったものとする。

#### 4-2 継続的教室参加に伴う体力測定値の変化（同一対象者内の変化）

同一対象者内の初回から 5 回目までの連続した継続参加において、体力テストの全ての項目で有意な差は見られなかった。この結果から同一対象者においては、必ずしも初回参加時ばかりの顕著な効果が観察されるわけではなく、継続的な参加によって、測定値も継続的に効果を得られることが示唆された。一般的には、開始から 3 ヶ月程度が最も顕著な成果が出やすいという見解が多い。しかしながら、健康運動教室に参加しようとする対象者の多くは、元々運動に対して好意的な中高齢者であったことも予想される。そのため、参加時において既に高水準の体力を有していたため、初回参加時に特別な効果が見られなかったと推察される。この点に関しては、初回参加時の体力水準により群分けをしての検討が有効であろう。そのためには、今後さらなるデータを蓄積することが今後の課題である。また、上体起こし、30 秒椅子立ち上がりテスト、10m障害物歩行の結果などは、記録の向上は見られないが、低下も見られない。つまり、体力が維持されていたと考えられる。この点は、老化を考慮すると運動の効果であると言える。中高齢者においては、記録の維持を積極的に評価していくことも必要である。さらに、今回このような結果を示した要因として、多くの参加者が日常的に教室以外でも運動を行っていたと推測される。この点の検討は今後の課題である。全体として、継続的な運動実施は体力の維持に有効であり、記録の向上ばかりではなく、維持されていることも重要な成果であると考えべきである。

参考文献

<http://www.stat.go.jp/data/topics/topi721.htm> 総務省統計

<http://news.kaigonohonne.com/article/59> 介護の本音ニュース

<http://www.stat.go.jp/data/topics/topi721.htm> 統計局

<http://www.my-kaigo.com> MY介護の広場

<http://www.minnanokaigo.com> みんなの介護

謝辞

今回、卒業研究を行うに当たってご指導していただきました、名古屋学院大学の中野貴博先生、健康運動教室で体力テストにご協力していただきました参加者の皆様に心より感謝致します。





2015 年度 スポーツ健康学部  
卒業論文

【研究主題】

健康運動教室終了時から次期開始時までの運動実施  
状況が、体力の維持・向上に及ぼす影響  
(2015 春終了時と秋初回時の比較を通して)

学籍番号 16S0041  
所属学科 スポーツ健康学科  
氏 名 楠橋 麻緒  
指導教員 中野 貴博 先生  
提出日 2016 年 1 月 27 日

■ 研究要旨（\*500 字程度にまとめ記入，手書き不可）

超高齢化社会の中、我が国の高齢者は自らの体力を維持し、主体的に健康を維持していくことが求められている。このような社会背景を受けて、本学では毎年春と秋に健康運動教室を実施している。しかし、教室開催は年に 20 週間程度であり、教室開催期間外の運動実施状況により体力が大きく変化してしまうことは否めない。そこで、本研究は健康運動教室期間外の運動実施状況が体力・運動能力等に及ぼす影響について検討し、参加者の各教室間における運動継続指針を提示することを目的とした。本学での健康運動教室に 2015 年度春、秋どちらともに参加をしていた中高齢者 50 名を対象とし、健康運動教室期間外の運動実施の実態および、実施状況と体力測定値の変化との関係性を検討した。春学期終了時点と秋学期開始時点において、多くの測定項目で維持、改善が確認され、教室期間外での継続的な運動実践が推察された。アンケート調査では、4 割弱の参加者が週に 4 日以上運動を継続しており、その内の 5 割強が 1 時間以上の運動を継続していた。一方で、運動実施状況の違いにより体力測定値の変化に有意な違いは認められなかった。運動実施状況が良好な対象者の多くが、継続期間も長く、体力測定値が容易に改善する状況にないことが影響したものと推察された。

## 目次

第1章 序論	• • • • • 2
1.1 諸言	
1.2 目的	
第2章 方法	• • • • • 4
2.1 対象者	
2.2 運動教室実践内容	
2.3 測定項目・調査	
2.4 分析手続き	
第3章 結果	• • • • • 8
3.1 春学期最終回と秋学期初回の体力測定値の変化	
3.2 教室実施期間外の運動実施状況	
3.3 教室実施期間外の運動実施状況と体力測定値の変化の関係	
第4章 考察	• • • • • 16
4.1 春学期最終回と秋学期初回の体力測定値の変化	
4.2 教室実施期間外の運動実施状況	
4.3 教室実施期間外の運動実施状況と体力測定値の変化の関係	
第5章 まとめ	• • • • • 18

参考文献

謝辞

## 第1章 序論

### 1.1 諸言

我が国は、世界でも類を見ない超高齢社会に突入している。国立社会保障・人口問題研究所の推計によれば、日本の人口は、2000年の国勢調査からは1億2,700万人前後で推移していたが、2020年には1億2,410万人、2030年には1億1,662万人となり、2050年には1億人を、2060年には9,000万人をも割り込むことが予想されている。一方、高齢化率は今後も上昇し続けることが見込まれており、世界に先駆けて超高齢社会に突入した我が国においては、2025年には約30%、2060年には約40%に達すると言われている。このような超高齢社会においては医療費の高騰や老々介護の問題も拡大する一方であり、高齢者は自らの体力を維持し、主体的に健康を維持していくことが求められている。また、高齢者自身も他人の世話にはならず自ら生活や健康を維持したいと考える傾向にある。

ここで、高齢者の体力は①筋力②柔軟性③筋持久力④バランス（平衡性）⑤全身持久力などがあり、健康関連体力を中心に、様々な領域の測定が可能である。一般的には、20歳のときの体力に比べて、80歳では、筋力・歩行スピードは40%、柔軟性は80%、バランス40%、そして全身持久力は60%も平均で低下すると言われている。高齢者は、加齢に伴い体力が全般的に低下する傾向がある。つまり、筋力が低下すれば、多かれ少なかれバランス能力も低下するように、一つの体力領域のみが高水準を維持するようなケースは稀であり、全般的な低下傾向を示すのが特徴である。また、高齢者の身体的特徴としては、全身持久力や筋力などの体力が低下すること以外には、骨や関節などの障害が出てくる、視力・聴力が低下する、糖尿病や高血圧などの疾患にかかりやすくなる、感染症などに対する抵抗力が落ちてくるなど、臓器の萎縮や細胞機能の低下などを背景とした、身体機能の全般的な低下があげられる。しかし、このような身体機能の低下には個人差が大きいのも特徴である。

前述のように、高齢者が主体的に良い生活習慣の維持を心がけることで、高齢者の「若返り現象」がみられる。特に、食事や運動などのライフスタイルは健康や体力の維持に大きく影響していると言われている。運動を頻繁に実施している高齢者は、日常生活における身体活動が寝たきりや死亡等を減少させる効果があるとされており、普段から積極的に運動を実施している人は、運動への意欲が消極的な人と比べ体力が維持されやすいということが言える。また、日頃の生活に十分な生きがいを感じ、活動的な暮らしをしている人は老化しにくいこともわかっている。

このような背景のもと、本学では毎年春と秋に健康運動教室を実施しているが、教室開催は年に20週間程度であり、教室の開催期間以外の運動実施状況により体力が大きく変化してしまうことは否めない。例えば、教室と教室の間に定期的に運動をしている人と運動をあまりしていない人では体力測定値の変化にも影響が出てくるものと考えられる。体力・運動能力テストの結果だけではなく、日常生活動作や心肺機能などにも影響があると思われる。実際に健康運動教室参加者の中で、運動開始日と前回の運動終了日の間で多く

の測定項目の記録が低下している人が見られた。また、握力には有意な低下は見られなかったが筋持久力の指標となる上体起こし、平衡性の指標となる開眼片足立ちにおいては男女ともに有意な低下が見られたという報告もある。このように、運動による高齢者の体力への効果は、その期間や継続状況などによって様々に変化する。本学で開催している健康運動教室参加者は比較的健康状態もよく元気な高齢者が多いと感じるが、各教室間にどの程度運動を継続できているかによって、その効果にも違いがあると思われる。そこで、教室を開催できない時期の運動継続指針を示すことが、参加者に対するさらなる効果向上の手助けになるものと考えられる。

## 1.2 目的

上記の背景のもと、本研究では健康運動教室期間外の運動実施状況が体力・運動能力等に及ぼす影響について検討し、参加者の各教室間における運動継続指針を提示することを目的とする。

## 第2章 方法

### 2.1 対象者

本研究の参加者は、瀬戸市に在住する中高齢者 96 名（男性 22 名、女性 74 名）であった。そのうち、本学での健康運動教室に 2015 年度春（4～7 月）、秋（10～12 月）どちらともに参加をし、かつ、春学期の最終回および秋学期の初回に実施した体力測定に参加していた中高齢者 50 名（男性 12 名、女性 38 名）を分析対象とした。また、全ての参加者はスポーツ安全保険に加盟した上で健康運動教室に参加した。

### 2.2 運動教室実践内容

運動実践内容は、参加者が各回に血圧測定を行い、その後始めにストレッチ運動と自体重を利用した簡単な筋力トレーニングを実施した。この時、柔軟体操を取り入れ、けがの防止に努めた。次に、筋力トレーニングとなる運動メニューを 30 分から 40 分実施した。但し、対象が中高齢者であるため、運動強度の高い筋力トレーニングを実施するのではなく、運動強度は低い、長い時間をかけて楽しく運動ができるようなメニューを中心に実施した。図 1 に実践メニューの事例を示す。最後に、30 分から 1 時間程度のウォーキングを各回実施した。ウォーキングに当たっては、教員や補助学生がともに歩き、ペースの確保、または体調への配慮を行った。参加者を 2 グループに分けて、上記の運動メニューを順序を入れ替えて実施した。

図 1-1 実践メニューの例

実践メニュー	備考
バランスボールを使った運動	大きさは2種類。不安定な人のために米俵型のボールも用意
ダンベルを使った運動	
ラダーを使った運動（ステップ動作）	
ゴムバンドを使った運動	ゴムバンドとチューブの2種類を用意

### 2.3 測定項目・調査

（体力・運動能力テスト）

- ①上体起こし（筋持久力）②長座体前屈（柔軟性）③開閉方足立ち（バランス）  
④握力（筋力）⑤30秒椅子立ち上がり（下肢の筋持久力）

#### ① 体起こし（筋持久力）

##### 1 準備

ストップウォッチ、マット

##### 2 方法

- (1) マット状で仰臥姿勢を取り、両手を軽く握り、両腕を胸の前で組む。両膝の角度を90°に保つ。
- (2) 補助者は、被測定者の両膝をおさえ、固定する。
- (3) 「始め」の合図で、仰臥姿勢から、両肘と両大腿部がつくまで上体を起こす。
- (4) すばやく開始時の仰臥姿勢に戻す。
- (5) 30秒間、前途の上体起こしをできるだけ多く繰り返す。

##### 3 記録

- (1) 30秒間の上体起こし（両肘と両大腿部がついた）回数を記録する。  
※ただし、仰臥姿勢に戻したとき、背中がマットにつかない場合は回数としない。
- (2) 実施は1回とする。

##### 4 実施上の注意

- (1) 腰痛の自覚症状場がある、不安を感じる被測定者については、このテストを実施しない。
- (2) 両腕を組み、両脇をしめる。仰臥姿勢の際は、背中（肩甲骨）がマットにつくまで上体を倒す。

#### ② 長座体前屈（柔軟性）

##### 1 準備

ヤガミ製の長座体前屈測定器

## 2 方法

- (1) 初期姿勢：被測定者は、両脚を両箱の間に入れ、長座姿勢をとる。壁に背・尻をぴったりとつける。肩幅の広さで両手のひらを下にして、手のひら中央付近が、厚紙の手前端にかかるように置き、胸を張って、両肘を伸ばしたまま両手で箱を手前に十分引き付け、背筋を伸ばす。
- (2) 初期姿勢時のスケールの位置：初期姿勢をとったときの箱の右手または左の角に 0 を合わせる。
- (3) 前屈動作：被測定者は、両手を厚紙から離さずにゆっくりと前屈して、箱全体を真っすぐ前方にできるだけ遠くまで滑らせる。このとき、膝が曲がらないように注意する。最大に前屈した後に厚紙から手を離す。

## 3 記録

- (1) 初期姿勢から最大前屈時の箱の移動距離をスケールから読み取る。
- (2) 記録はセンチメートル単位とし、センチメートル未満は切り捨てる。
- (3) 2回実施し、最良値をとる。

## 4 実施上の注意

- (1) 前屈姿勢をとったとき、膝が曲がらないように気をつける。
- (2) 箱が真っすぐ前方に移動するように注意する。
- (3) 箱がスムーズに滑るように床面の状態に気をつける。
- (4) 靴を脱いで実施する。

## ③開眼片足立ち（バランス）

### 1 準備

ストップウォッチ

### 2 方法

- (1) 素足で行う。
- (2) 支持脚を決め、両手を腰に当て、「始め」の合図で片足立ちの姿勢をとる。  
(片足を前方に挙げる)

### 3 記録

- (1) 片足立ちの持続時間を計測する。ただし、最長 120 秒で打ち切る。
- (2) 記録は秒単位とし、秒未満は切り捨てる。
- (3) 2回実施し、最良値をとる（1回目が 120 秒の場合には、2回目は実施しない）。

### 4 実施上の注意

- (1) 滑らない床で実施する。
- (2) 片足立ちの姿勢は、支持脚の膝を伸ばし、もう一方の足を前方に挙げ、挙げた足は支持脚に触れない姿勢であること。

※テスト終了の条件は、挙げた足が支持脚や床に触れた場合、支持脚の位置がずれた場合、腰に当てた手が腰から離れた場合とした。

#### ④ 握力（筋力）

##### 1 準備

スメドレー式握力計。

##### 2 方法

- (1) 握力計の指針が外側になるように持ち、片手で握る。この時、人差し指の第二関節が、ほぼ直角になるように握りの幅を調節する。
- (2) 直立の姿勢で両足を左右に自然に開き腕を自然に下げ、握力計を身体や衣服に触れないようにして力いっぱい握りしめる。この際、握力計を振り回さないようにする。

##### 3 記録

- (1) 左右交互に2回ずつ実施する。
- (2) 記録はキログラム単位とし、キログラム未満は切り捨てる。
- (3) 左右それぞれのよい方の記録を平均し、キログラム未満は四捨五入する。

##### 4 実施上の注意

- (1) このテストは、左右の順に行う。
- (2) このテストは、同一被測定者に対して2回続けて行わない。

#### ⑤ 30秒椅子立ち上がり（下肢の筋持久力）

##### 1 準備

高さ45cmの椅子、ストップウォッチ

##### 2 方法

- (1) 椅子の前に立ち、両手を胸の前で組む。
- (2) 「始め」の合図で椅子立ち上がり動作を開始する。
- (3) 椅子に浅く座り、すばやく立ち上がる。
- (4) 30秒間繰り返す。

##### 3 記録

- (1) 30秒間で出来た椅子立ち上がり動作を測定する。
- (2) 実施は1回とする。

##### 4 実施上の注意

- (1) 踵の高い靴の場合は、素足で行う。膝、腰、背筋がしっかり伸びるまで立ち上がる。

（教室実施期間外の運動実施状況調査）

質問紙を用い、参加者の健康運動教室がない期間の運動実施状況を調査した。調査内容は、以下の3領域であった。実際の調査用紙は付録に添付する。また、調査は秋学期の教



室初回時に配布し、その場で回答後、教室終了時点で提出させた。実際に使用した調査用紙を付録に掲載する。

- (1) 教室が休みの間の生活習慣（睡眠、朝食摂取）。
- (2) 教室が休みの間の怪我、病気の有無
- (3) 教室が休みの間の運動実施の様子（内容・頻度）

#### 2.4 分析手続き

本研究課題では、1) 春学期最終回から秋学期初回までの体力測定値の変化、2) 教室実施期間外の運動実施状況、3) 教室実施期間外の運動実施状況と体力測定値の変化の関係、の3点に関して分析を行った。1) は各回の記録の平均値を算出し記述統計として示した。2) は対象のアンケート項目の回答状況を割合にて示した。3) は教室期間外の実施日数を2日未満と2日以上、実施時間を80分未満と80分以上の2群にそれぞれ分類し、体力測定値の変化量の差を対応のないt検定により検討した。上記の群分けの基準は、それぞれの平均値付近とした。いずれの分析もIBM社製のSPSS22.0Jを用いて行った。

### 第3章 結果

#### 3.1 春学期最終回と秋学期初回の体力測定値の変化

春学期最終回と秋学期初回に実施した①上体起こし（筋持久力）②長座体前屈（柔軟性）③開眼片足立ち（バランス）④握力（筋力）⑤30秒椅子立ち上がり（下肢の筋持久力）の5項目の結果を示す。いずれの項目も、春学期最終回と秋学期初回の両方に計測結果のある対象者のみを分析対象とした。各項目の有効データ数を表3-1に示した。

表 3-1 各項有効人数データ人数

項目	上体起こし	長座体前屈	開眼片足立ち	握力	30秒椅子立ち上がり
人数	39	46	46	46	44

##### ①上体起こし（筋持久力）

春の健康運動教室最終回での体力測定において、上体起こしの平均値は14.08回であったのに対し、秋初回時の体力測定での平均値は14.21回と多少の向上が見られた（図3-1）。最も向上が見られたのは、春9回であった上体起こしが、秋では14回と+5回の記録の向上が見られた。また、春から秋にかけて記録の減少があったのは、全体の33%であった。

#### 上体起こし（最大平均値）

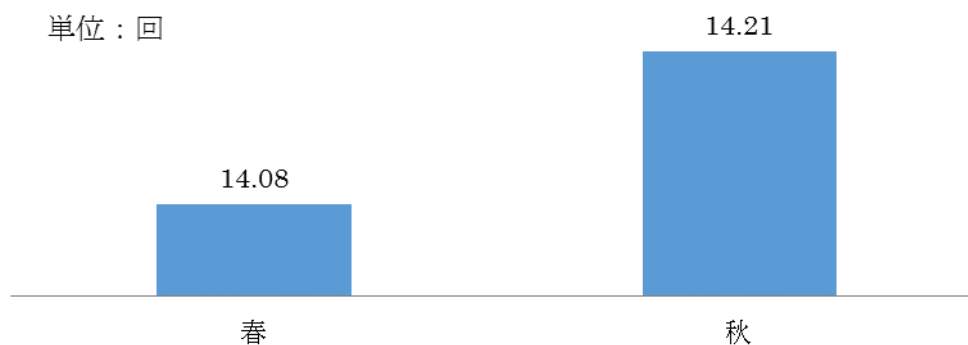


図 3-1 春学期最終回と秋学期初回の記録変化（上体起こし）

##### ②長座体前屈（柔軟性）

春の健康教室最終回での体力測定において、長座体前屈の平均値は40.73cmであったのに対し、秋初回時の体力測定での平均値は41.85cmとこちらの種目でも向上が見られた（図3-2）。中には、春は28.5cmであった記録が、秋では37cmと8.5cm向上が見られた人もいた。春から秋にかけて記録の減少があったのは、全体の33%であった。

## 長座体前屈（最大平均値）

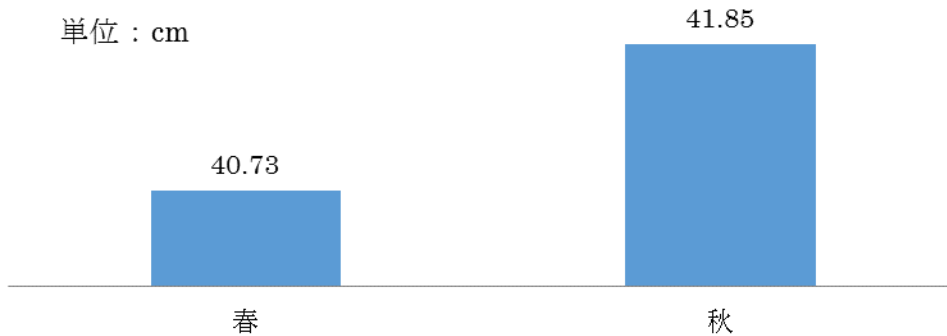


図 3-2 春学期最終回と秋学期初回の記録変化（長座体前屈）

### ③開眼片足立ち（バランス）

春の健康教室最終回での体力測定において、開眼片足立ちにおける平均値は 104.59 秒であった。しかし、秋初回時の体力測定での平均値は 90.89 秒と低下がみられた(図 3-3)。春に 120 秒の記録が全体の 65%であったのに対し、秋で 120 秒の記録は全体の 35%と大幅に減少した。

## 開眼片足立ち（最大平均値）

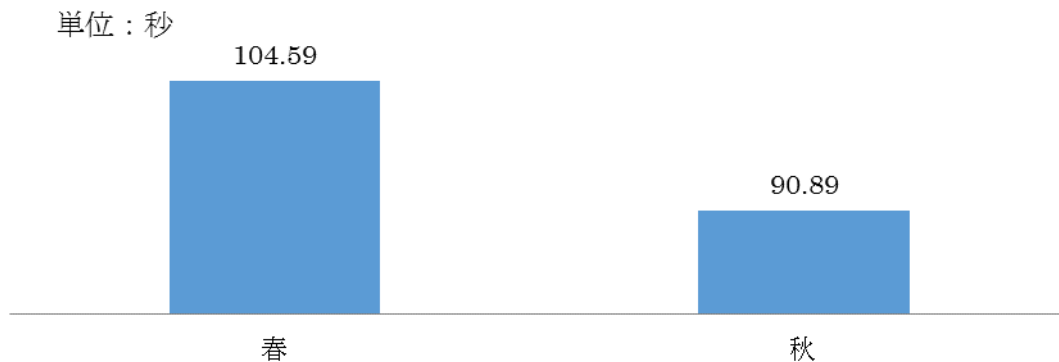


図 3-3 春学期最終回と秋学期初回の記録変化（開眼片足立ち）

### ④握力（筋力）

春の健康教室最終回での体力測定において、握力における平均値は 26.46kg であったのに対し、秋初回時の体力測定においての平均値は 26.03kg と若干の筋力低下が見られた（図 3-4）。左右差の平均の差が大きかったことも特徴である。

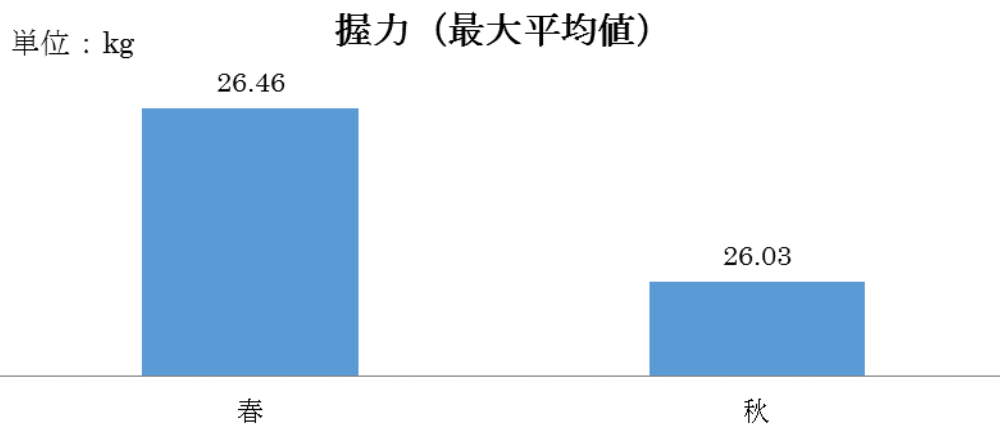


図 3-4 春学期最終回と秋学期初回の記録変化（握力）

⑤30 秒椅子立ち上がり（下肢の筋持久力）

春の健康教室最終回での体力測定において、30 秒椅子立ち上がりにおける平均値は 31.43 回であった。それに対して、秋初回時における体力測定における平均値は 34.64 回と向上した（図 3-5）。対象者の中で、春に比べて秋の記録が向上したのが全体の半数以上を占めていた。一番記録が上がった人では、12 回向上した。

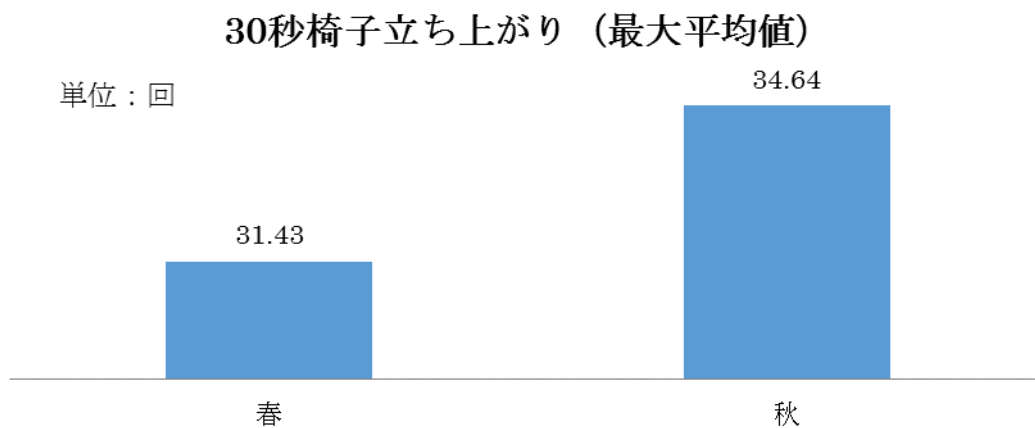


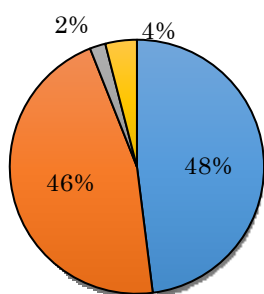
図 3-5 春学期最終回と秋学期初回の記録変化（30 秒椅子立ち上がり）

### 3.2 教室実施期間外の運動実施状況

本学の健康運動教室に参加をした中高齢者 96 名（男性 22 名、女性 74 名）のうち、2015 年の春と秋の両方に参加をしていた中高齢者 50 名（男性 12 名、女性 38 名）に、教室実施期間外の運動実施状況に関する質問紙調査を行った。

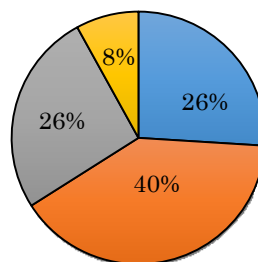
### 【生活習慣】

教室期間外の睡眠状況と朝食摂取について質問した。夏休み期間中（7～9月）の睡眠についての「夜眠るときはすぐに寝付けたか」という質問に対し、24名（全体の48%）がいつも寝付きがよかったと回答し、いつも寝付きが悪かったと回答したのは2名（全体の4%）であった（図3-6）。次に、「毎日、または概ね十分な睡眠がとれていた」と回答したのは合わせて23名と全体の66%であった（図3-7）。十分な睡眠がとれ、寝付きもよかったという人が大半を占めていた。また、1日の平均睡眠時間は6時間～7時間と回答した人が全体の70%を占めており、次いで、5時間以下の18%が多かった（図3-8）。



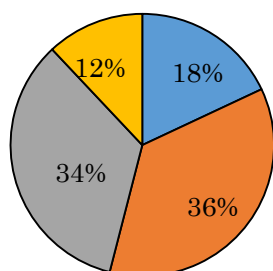
- 48% いつも寝付きがよかった
- 46% 時々寝付けないことがあった
- 2% 寝付けないことがよくあった
- 4% いつも寝付きが悪かった

図 3-6 夏休み期間中の生活習慣（睡眠）



- 26% 毎日十分な睡眠がとれていた
- 40% 概ね十分な睡眠がとれていた
- 26% 時々睡眠が不足していた
- 8% 毎日十分な睡眠がとれていない

図 3-7 夏休み期間中の生活習慣



- 18% 5時間以下
- 36% 6時間
- 34% 7時間
- 12% 8時間以上

図 3-8 平均睡眠時間

### 【怪我・病気】

夏休み期間中(7～9月)の「怪我や病気について」の質問に対しては、大きな怪我や病気はしていないと回答した人が全体の94%を占めた（図3-9）。それ以外の人については、“夏風邪をひいてしまい、起きられなかった”という回答が見られた。

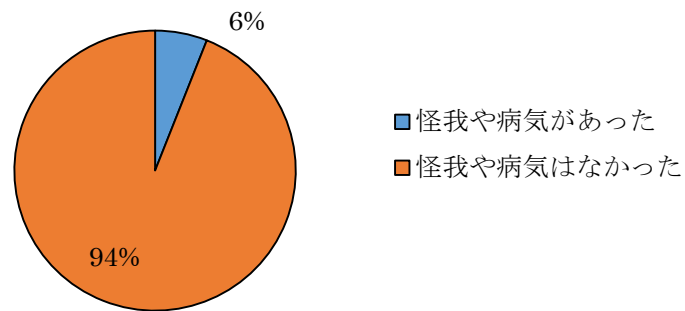


図 3-9 病気の有無

#### 【夏休み期間中の運動実施】

夏休み期間中の運動実施については、運動実施の有無、実施者における内容と頻度を調査した。運動実施の有無では、毎日または時々を含め運動を行っていたと回答した人が 43 名で、全体の 86% を占めた（図 3-10）。また、実施頻度に関しては 1 週間のうち 3 日未満という回答が 24 名（全体の 62%）で、最も多かった。次いで 6 日以上が 15% と多かった。さらに、1 回当たりの運動実施時間では 30 分～1 時間と回答した人が 49% と最も多く、次いで、1 時間～2 時間が 44% であった（図 3-11）。自由記述により回答を求めた、実施した運動内容に関しては、はウォーキングやエアロビクス等の有酸素運動が大半を占めた。次いで多かったのは、筋トレや登山、ラジオ体操であった。また、運動を行っていなかったと回答した人が 7 名（全体の 14%）であり、運動を行わなかった、もしくは行えなかった主な理由としては、暑かったからという回答が最も多く、次いで、孫が遊びに来ていたからという回答が多かった。中には、一人ではなかなか運動ができないといった回答も見られた。

(運動日数)

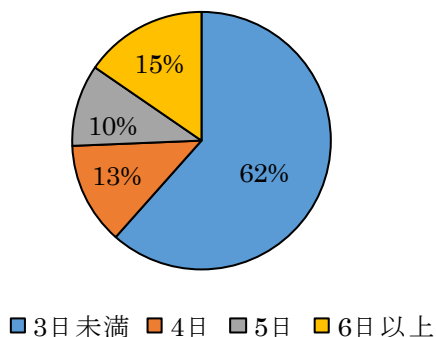


図 3-10 1 週間の運動日数

(実践頻度：時間)

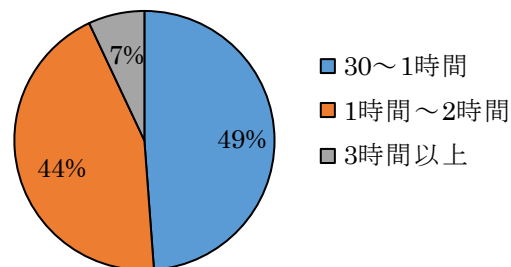


図 3-11 実践頻度：時間

### 3.3 教室実施期間外の運動実施状況と体力測定値の変化の関係

表 3-1～3-5 に教室期間外の運動実施日数による各体力測定項目の変化量の差の検討結果を示した。教室期間外の運動実施日数の平均値は 1.46 日であったため、2 日を基準としてグループわけを行った。いずれの項目においても有意な差は検出されなかった。しかしな、10m 障害物歩行をのぞく全ての項目で運動実施日数の多い群で良好な値を示していた。確実な検証のためにデータ数を重ねて追加の分析が求められる。

表3-1. 運動実施日数の違いによる上体起こしの変化量の差

実施日数	N	平均値	標準偏差	t値	df	有意確率
2日未満	30	-0.23	2.61	-0.19	41	0.85
2日以上	13	-0.08	2.36			

\*: p<0.05

表3-2. 運動実施日数の違いによる長座体前屈の変化量の差

実施日数	N	平均値	標準偏差	t値	df	有意確率
2日未満	33	-3.76	10.28	-1.33	46	0.19
2日以上	15	-0.03	4.89			

\*: p<0.05

表3-3. 運動実施日数の違いによる開眼片足立ちの変化量の差

実施日数	N	平均値	標準偏差	t値	df	有意確率
2日未満	33	8.73	34.52	-0.55	46	0.58
2日以上	15	14.13	22.36			

\*: p<0.05

表3-4. 運動実施日数の違いによる握力の変化量の差

実施日数	N	平均値	標準偏差	t値	df	有意確率
2日未満	33	-1.51	9.36	-0.73	46	0.47
2日以上	15	0.29	2.00			

\*: p<0.05

表3-5. 運動実施日数の違いによる10m障害物歩行の変化量の差

実施日数	N	平均値	標準偏差	t値	df	有意確率
2日未満	32	-0.70	1.55	-1.34	45	0.19
2日以上	15	-0.14	0.52			

\*: p<0.05

次に、表3-6～3-10に1回あたりの運動実施時間の違いによる各体力測定項目の変化量の差の検討結果を示した。1回あたりの運動実施時間の平均値は80.93分であったため、80分を基準としてグループわけを行った。運動実施時間に関しても、残念ながら、実施時間の差による有意な差はいずれの項目にも検出されなかった。実施時間に関しては、実施日数のような明確な傾向も見られず、実施時間と体力測定の変化量は関係がなかった。

表3-6. 運動実施時間の違いによる上体起こしの変化量の差

実施時間	N	平均値	標準偏差	t値	df	有意確率
80分未満	18	-0.33	2.83	0.10	35	0.92
80分以上	19	-0.42	2.27			

\*: p<0.05

表3-7. 運動実施時間の違いによる長座体前屈の変化量の差

実施時間	N	平均値	標準偏差	t値	df	有意確率
80分未満	19	-1.32	3.17	0.64	39	0.52
80分以上	22	-3.18	12.25			

\*: p<0.05



表3-8. 運動実施時間の違いによる開眼片足立ちの変化量の差

実施時間	N	平均値	標準偏差	t値	df	有意確率
80分未満	19	12.89	22.95	0.64	39	0.53
80分以上	22	6.64	36.80			

\*: p<0.05

表3-9. 運動実施時間の違いによる握力の変化量の差

実施時間	N	平均値	標準偏差	t値	df	有意確率
80分未満	19	0.81	2.47	1.06	39	0.30
80分以上	22	-1.89	10.86			

\*: p<0.05

表3-10. 運動実施時間の違いによる10m障害物歩行の変化量の差

実施時間	N	平均値	標準偏差	t値	df	有意確率
80分未満	19	-0.36	0.33	-0.10	38	0.92
80分以上	21	-0.33	1.19			

\*: p<0.05

## 第4章 考察

### 4.1 春学期最終回と秋学期初回の体力測定値の変化

春学期最終回と秋学期初回に実施した①上体起こし（筋持久力）②長座体前屈（柔軟性）③開眼片足立ち（バランス）④握力（筋力）⑤30秒椅子立ち上がり（下肢の筋持久力）の5項目において、春学期最終回と秋学期初回の両方に計測結果のある対象者のみを分析対象とした。上体起こし、長座体前屈、30秒椅子立ち上がりの3項目においては春の健康教室最終回での体力測定に比べ、秋初回時の体力測定で多少の向上が見られた。向上が見られなかった開眼片足立ち・握力の2項目においても、春学期最終回と秋学期初回時を比較しても大きな低下は見られなかった。この結果より、多くの参加者が春学期最終回から秋学期初回までの教室が休みの期間にも継続的に運動していたことが示唆された。

### 4.2 教室実施期間外の運動実施状況

本学の健康運動教室に参加をした中高齢者96名（男性22名、女性74名）のうち、2015年の春と秋の両方に参加をしていた中高齢者50名（男性12名、女性38名）に、教室実施期間外の運動実施状況に関する質問紙調査を行った。夏休み期間中の運動実施については、運動実施の有無、実施者における内容と頻度を調査した。運動実施の有無では、毎日または時々を含め運動を行っていたと回答した人が43名で、全体の86%を占めた。実施頻度に関しては、1週間のうち3日未満という回答が全体の24名（62%）で、最も多かった。また、1回あたりの運動実施時間では30分～1時間と回答した人が49%と最も多かった。自由記述により回答を求めた、実施した運動内容に関しては、はウォーキングやエアロビクス等の有酸素運動が大半を占めた。4.1節でも述べたとおり上体起こし、長座体前屈、30秒椅子立ち上がりの3項目で春学期の最終回より秋学期の初回の方が記録が良好であった。これは、夏休み中にウォーキングやエアロビクス等の有酸素運動を積極的に行っていた成果であると推察される。筋力トレーニングは、身体に負担をかけるため、週2～3日が頻度としては適当だといわれているが、有酸素運動は、筋力トレーニングに比べ身体への負担が少ないため、運動頻度としては週3～5日、休養期間は週1～2日が適当であるといわれている。また、体力維持が目的であれば、上記に記した内容であるが、体力向上を目的とするならば、有酸素運動を週3日30分以上、2～3ヶ月の継続が目安と言われている。今回の結果では66%の人が教室期間外にも定期的に運動をしていたと回答していたが、その内のおよそ3分の2の対象者が3日未満の運動実施であった。そのため、体力の維持という結果は示したが、向上にまでは至っていなかったと予想される。しかしながら、アスリートのトレーニングと違い、中高齢者の健康運動においては体力の維持が最大の目的であり、今回の対象者においては、そのために必要な運動実施を教室期間外にも実施していたことが確認された。

#### 4.3 教室実施期間外の運動実施状況と体力測定値の変化の関係

これまでの考察より、今回の対象者の多くは教室期間外においても定期的に運動を実施していたことがわかった。ここでは、教室期間外の実施頻度や運動継続時間の違いによる効果の差を検討した。教室期間外の運動実施日数を2日を基準にグループ分けを行い検討したが、いずれの測定項目においても有意な差は見られなかった。しかし、10m障害物歩行をのぞく全ての項目で運動実施日数の多い群で良好な値を示していたことから、休み期間中に2日以上運動を行っていた人の方が春学期の最終日と比較して良好な体力を維持できていたことがわかった。また、1回あたりの運動実施時間を80分を基準にグループ分けをして検討してみたが、実施時間の差による有意な差はいずれの項目にも検出されなかった。実施時間に関しては、実施日数のような明確な傾向も見られず、実施時間と体力測定の変化量は関係がないものと推察された。以上のことから、教室期間外においても週2日以上での定期的な運動実施を心がけることが体力の維持には有効であり、1回当たりの運動時間を長時間確保するよりも、週の実施日数の確保に重点をおくべきであることが示唆された。

## 第5章 まとめ

本研究は、健康運動教室間における運動実施状況が体力・運動能力等に及ぼす影響について検討し、参加者の各教室間における運動継続指針を提示することを目的とした。

多くの対象者で教室期間外にも運動を継続していたことが確認された。教室期間外においての実施目安としては、1回当たりの運動時間を長時間確保することよりも、週の実施日数の確保に重点をおき、週2日以上 of 定期的な運動実施を心がけることが有効であることが示唆された。

今後は、健康運動教室終了時点に参加者に期間外にも週2回以上の運動継続を促進していきたい。

#### 参考文献

有酸素運動の効用—有酸素運動の専門館  
総務省 「高齢化の進展」

#### 謝辞

今回、卒業研究を行うにあたってご指導、ご協力していただきました名古屋学院大学の  
中野貴博先生、また、アンケート調査等にご協力して下さった愛知県瀬戸市在住の中高  
齢者の皆様に心より感謝いたします。

付録

【アンケート調査用紙】

## NGU健康運動教室の実施・継続に関するアンケート

お名前 \_\_\_\_\_ 性別（ 男性 ・ 女性 ） \_\_\_\_\_ 生年月日:昭和 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 , (満 \_\_\_\_\_ 歳)

各項目について一番近いものを一つ選び○をつけてください(複数回答可の記載がある設問は除く)。

春の健康運動教室が終了してから、今日までの生活について質問します。

問 1. 夏休み期間中(7~9月)の生活習慣について質問します。

①夜眠るときはすぐに寝付くことが出来ましたか？

1. いつも寝付きはよかった 2. 時々寝付けないことがあった  
3. 寝付けないことがよくあった 4. いつも寝付きが悪かった

②朝起きるときの目覚めはどうでしたか？

1. 毎日すっきり目覚めた 2. 時々、目覚めの悪いときがあった  
3. 目覚めの悪い時がよくあった 4. いつも目覚めが悪かった

③朝ごはんは毎朝食べていましたか？

1. 毎日食べていた 2. 時々食べていた  
3. 時々食べないことがあった 4. いつも食べない

問 2. 夏休み期間中、大きなけがや病気はありましたか？

1. はい ( ) 2. いいえ

問 3. ① あなたは、夏休み期間中に何か運動を行っていましたか？

1. 毎日行っていた 2. 定期的に行っていた  
3. 時々行っていた 4. 運動は行っていなかった

② ①で”行っていた”と答えた方に質問します。

具体的にどんな運動を行っていましたか。行っていた運動をすべて記入してください。

( )

③ 週にどのくらい行っていましたか？

\_\_\_\_\_ 回

④ 1回あたりどのくらいの時間行っていましたか？

\_\_\_\_\_ 分

⑤ 運動をする際に、体調管理で何か気を付けたことはありますか？

1. はい ( ) 2. 特になし

⑥ ①で”いいえ”と答えた方に質問します。

運動を行わなかった理由はなんですか？

( )

# ご協力ありがとうございました。



2015 年度 スポーツ健康学部  
卒業論文

【研究主題】

乳児期の生育環境と幼児期の睡眠習慣及び遊びとの関連性

～生育環境、睡眠環境、遊びの実態調査を通して～

学籍番号 16s0081 16s0070 16s0050

所属学科 スポーツ健康学科

氏 名 高澤佳宏 柴田知明 小崎由紀子

指導教員 中野貴博

提出日 1月27日

■ 研究要旨

近年の電子メディアなどの急速な普及は子ども達の遊びや生活環境を大きく変化させ、生活時間構造をはじめとする基本的な生活習慣に多大な影響を与えている。文部科学省中央教育審議会では、幼児期からの教育の重要性が述べられているが、急速な電子メディアの子ども達への広がりや保護者の価値観の変化は留まることをしらず、幼少期の子ども達の生育環境や生活習慣、遊び、外遊び時間の減少、さらには外遊びや運動・身体活動などへの意欲にまで影響を及ぼしている。このような社会情勢を受け、本研究では、幼児期の生育環境・睡眠環境・遊びの実態の三点に焦点をあて、それらの実態と相互関係性を検討することを目的とした。189人の幼児を対象に、幼児の生育環境、遊び、睡眠等に関するアンケート調査を実施した（保護者回答）。クロス集計表、カイ二乗検定等を用いて、各調査項目間の関係性を検討した。スポーツの得意不得意によるつかまり立ち、歩き始めた時期の違いやスポーツに対する意識と家の近辺の公園の有無の関係など9項目で有意な関係性が確認された。生育環境や睡眠習慣が、その後のスポーツの嗜好性等に影響することが示唆された。



## 目 次

第1章 序論	2
第2章 方法	4
2-1 対象者	
2-2 調査項目と方法	
2-3 分析手続き	
第3章 結果	5
3-1 幼児の生育環境とスポーツ・外遊び実施について	
3-2 スポーツに対する意識と外遊び、外出頻度等との関係性	
3-3 睡眠習慣とゲーム・外遊び実施状況および子どもの落ち着きとの関係性	
第4章 考察	11
4-1 幼児の生育環境とスポーツ・外遊び実施について	
4-2 スポーツに対する意識と外遊び、外出頻度等との関係性	
4-3 睡眠環境が外遊び時間・テレビゲーム時間、落ち着き度に及ぼす関係性	
参考文献	
謝辞	
付録 調査用紙	

## 第1章 序論

近年の電子メディアなどの急速な普及は子ども達の遊びや生活環境を大きく変化させ、生活時間構造をはじめとする基本的な生活習慣に多大な影響を与えている。文部科学省中央教育審議会（2004年「子どもを取り巻く環境の変化を踏まえた今後の幼児教育の在り方について」“中間報告”）ではこのような環境の変化を踏まえ、今後の幼児期からの教育の重要性について。「人の一生において、幼児教育は、生涯にわたる人間形成の基礎が培われる極めて重要な時期である。幼児は、生活や遊びといった直接的・具体的な体験を通して、情緒的・知的な発達、あるいは社会性を涵養し、人間として、社会の一員として、より良く生きていくための基礎を獲得していく。」と述べている。さらに、「幼児期は、知的・感情的な面でも、また人間関係の面でも、日々急速に成長する時期でもあるため、この時期に経験しておかなければならないことを十分に行わせることは、将来、人間として充実した生活を送る上で不可欠である。したがって、我々大人は、幼児期における教育が、その後の人間としての生き方を大きく左右する重要なものであること認識し、子どもの育ちについて常に関心を払うことが必要である。」としている。

しかしながら、冒頭に記したように、文部科学省の提言とは裏腹にスマートフォンやゲーム、テレビなどの電子機器の普及は幼少期の子ども達にまで急速な広がりを見せ、子ども達の生活や教育・学習環境が加速度的に変化していることには危機感すら覚える。スマートフォンやゲーム、テレビなどの電子機器を使用する時間の増加は、外遊びやスポーツなどの身体活動の減少、体力の低下や二極化、幼児の生活時間の夜型化などの要因となり、大きな社会問題となっている。また、このような幼児の変化には、大人達の価値観の変化も大きく関連している。文部科学省の中央教育審議会（第24回）では以下のように記載されている。「“国民の意識” 子どもの体力の低下は、運動する量が減少したことによるものと考えられているが、その最大の原因は人々の意識にあると考えられる。保護者をはじめとした国民の意識の中で、人を知識の量で評価しがちであったことにより、身体や精神を鍛え、思いやりの心や規範意識を育てるという、子どもの外遊びやスポーツの重要性を子どもの学力の状況に比べ軽視する傾向が進んだ。また、子どもの体力の低下とその及ぼす影響への意識が十分でない。このようなことから、子どもに積極的に外遊びやスポーツをさせなくなり、体を動かすことが減少したと思われる。」としている。

このように、急速な電子メディアの子ども達への広がりや保護者の価値観の変化は、子ども達の生育環境や生活習慣に大きく影響を与え、遊びの変化、外遊び時間の減少、さらには外遊びや運動・身体活動などへの意欲減退を引き起こしている。結果的に、現代の子ども達の体力・運動能力は低下し、日中の身体活動の不足などに起因して睡眠時間の減少を始めとした睡眠習慣の乱れ、生活の夜型化を引き起こしているものと考えられる。

以上のことを踏まえ、幼児期の子ども達の生活に関連する諸要因間の関係性を考察していく。特に、幼児期の子ども達の生育環境・睡眠環境・遊びの実態の三点に焦点をあてて

検討することで、これらの要因が、その後のスポーツの嗜好性等へどのように影響するの  
かを検討することを目的とする。

## 第2章 方法

### 2-1 対象者

瀬戸市内の2つの公立保育園に通う年長児および年中児の保護者 189 名を調査対象とした。

### 2-2 調査項目と方法

下の4つの観点でアンケート調査を構成し、実施した。調査用紙は付録に掲載する。

1. 幼児の生育環境や外遊び・運動の実施  
生育環境や運動に対する幼児の意識に関する10項目。
2. 幼児の遊びや遊び場環境  
普段遊ぶ場所や頻度、遊びの種類、ゲームの所持などに関する9項目。
3. 幼児の睡眠環境、  
就寝時刻、起床時刻、寝つき、目覚めの様子などに関する5項目。
4. 保護者の運動に関する意識  
保護者の幼少期の運動実施、運動遊びの種類、現在の運動、ゲームの実施などに関する8項目。

アンケート調査は31の大問で構成し、回答方式は日付、時間に関する項目は直接実施を記載させ、それ以外の項目は2~4件法にて選択させた（一部、複数選択あり）。調査の回答は、原則、保護者に依頼し、適宜子どもに確認しながら回答した。調査手続きは、最初に、瀬戸市の担当行政課に了承を得たのち、対象園に直接配布。調査実施期間は約二週間とし、各園で回収した。回収された調査用紙を収集後、データ入力をした。また、調査用紙の冒頭に調査の同意に関する注意事項を記載し、調査に同意いただけない場合は白紙提出していただくこととし、同意のもとに回答の得られたデータのみを分析対象とした。

### 2-3 分析手続き

以下の要素に関する調査項目間の関係性をクロス集計およびカイ二乗検定により検討した。但し、スポーツの得意不得意によるつかまり立ち、歩き始めた時期の違いに関しては、独立サンプルのt検定により検討した。すべての分析において有意水準は5%とし、IBM社のSPSS22.00Jを用いて分析を行った。

- a) 幼児の生育環境とスポーツ・外遊び実施
- b) スポーツに対する意識と外遊び、外出頻度等
- c) 睡眠習慣とゲーム・外遊び実施状況および子どもの落ち着き

### 第3章 結果

#### 3-1 幼児の生育環境とスポーツ・外遊び実施について

ここでは、生育環境とスポーツ・外遊び実施との関係性を検討した結果において、有意な関係性が確認されたものについて示す。

(スポーツの得意不得意によるつかまり立ち、歩き始めた時期の違い)

表3-1 にスポーツや外遊びの得意不得意の違いによる、つかまり立ちを開始した時期と歩き始めた時期の違いの検討結果を示した。4 件法による 3 : どちらかという得意を区切りとした 2 群間でのつかまり立ちと歩き始めた期間の平均値の違いを独立サンプルの t 検定により検討した。

つかまり立ちの開始時期は、得意群が 9.15 ヶ月、不得意群が 8.83 ヶ月であり、不得意群の方が得意群よりも、つかまり立ちを始めた歳が早かった。しかしながら、統計的に有意な差は認められなかった。歩き始めた時期は、得意群が 12.52 ヶ月、不得意群が 12.97 ヶ月であり、得意群の方が不得意群よりも、歩き始めた歳が早かった。しかしながら、こちらも統計的に有意な差は認められなかった。

表3-1-1. スポーツや外遊びの得意不得意のつかまり立ち・歩きの始めの期間の平均

	群	N	平均値	標準偏差	自由度	t値	有意確率 (両側)
つかまり立ち	>= 3 不得意群	35	8.83	1.505	160	-0.86	0.391
	< 3 得意群	127	9.15	2.059	72.909	-1.025	0.309
歩き	>= 3 不得意群	37	12.97	2.115	165	1.152	0.251
	< 3 得意群	130	12.52	2.136	58.563	1.159	0.251

\*(p<0.05)

さらに、つかまり立ちから歩き初めまでの期間の差を算出し、スポーツの得意不得意による、上記期間の平均値の差を独立サンプルの t 検定により検討した (表 3-2)。

つかまり立ちと歩き始めた期間の平均では、得意群が 3.46 ヶ月、不得意群が 4.11 ヶ月であり、得意群の方が不得意群よりも、つかまり立ちと歩いた期間の差が有意に短くなっていた。

表3-1-2. スポーツや外遊びの得意不得意のつかまり立ちと歩いた期間の差

	群	N	平均値	標準偏差	自由度	t値	有意確率 (両側)
つかまり立ちと歩いた期間の差	>= 3 不得意群	35	4.1143	1.81126	155	2.144	0.034
	< 3 得意群	122	3.4672	1.50033	48.178	1.932	0.059

\*(p<0.05)

(スポーツに対する意識と家の近辺の公園の有無の関係)

スポーツに対する意識と家の近辺に公園があるかどうかの関係性を検討するためにクロス集計およびカイ二乗検定により検討した。スポーツに対する意識と家の近辺の公園の有無の間に有意な関係性が確認された。スポーツが好きな幼児の近所に公園が沢山ある場合は 20.0%、少しある場合は 47.8%、あるが利用していない場合は 7.8%、ない場合は 24.3%であった。スポーツがどちらかと言えば好きな幼児の近所に公園が沢山ある場合は 14.9%、少しある場合は 53.7%、あるが利用していない場合は 22.4%、ない場合は 9.0%であった。スポーツがどちらかと言えば嫌いな幼児の近所に公園が沢山ある場合は 0.0%、少しある場合は 0.0%、あるが利用していない場合は 0.0%、ない場合は 100.0%であった。

**表3-1-3. 保護者から見たスポーツや外遊びの好き嫌いとの近くの公園の有無の関係性**

	たくさんある	少しある	あるが利用していない	ない	合計
好き	20.0%	47.8%	7.8%	24.3%	100.0%
どちらかと言う	14.9%	53.7%	22.4%	9.0%	100.0%
どちらかと言う	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	100.0%
合計	17.8%	49.2%	13.0%	20.0%	100.0%

$\chi^2$ 検定:p=0.000

(スポーツに対する意識と携帯型ゲーム所有の有無の関係)

スポーツに対する意識と携帯型ゲーム所有の有無の関係性を検討するためにクロス集計およびカイ二乗検定により検討した。スポーツに対する意識と携帯型ゲーム所有の有無の間には有意な関係性は認められなかった。スポーツが好きな幼児がゲームを持っている割合は 28.1%、持っていない割合は 71.9%であった。スポーツがどちらかと言えば好きな幼児がゲームを持っている割合は 20.9%、持っていない割合は 79.1%であった。スポーツがどちらかと言えば嫌いな幼児がゲームを持っている割合は 66.7%、持っていない割合は 33.3%であった。

**表3-1-4. スポーツの好き嫌いとのゲーム所有の有無の関係性**

	有	無	合計
好き	28.1%	71.9%	100.0%
どちらかと言うと好き	20.9%	79.1%	100.0%
どちらかと言うと嫌い	66.7%	33.3%	100.0%
合計	26.1%	73.9%	100.0%

$\chi^2$ 検定 : p=0.115

(姿勢の良さとスポーツや外遊びをさせることに対する心配の有無の関係性)

姿勢の良さとスポーツや外遊びをさせることに対する心配の有無の関連性について検討するためにクロス集計およびカイ二乗検定により検討した。姿勢の良さとスポーツや外遊びをさせることに対する心配の有無の間に有意な関係性が認められた。姿勢がとても良いと回答した人で、心配があると回答した人の割合が 22.2%、無いと回答した人の割合が 77.8%となった。姿勢が良いと回答した人で、心配があると回答した人の割合が 63.8%、無いと回答した人の割合が 36.2%となった。姿勢があまり良くないと回答した人で、心配があると回答した人の割合が 67.6%、無いと回答した人の割合が 32.4%となった。姿勢が良くないと回答した人で、心配があると回答した人の割合が、100.0%、無いと回答した人の割合が 0.0%となった。上記の内容から姿勢がとても良いと回答した人の方が良くないと回答した人よりも、スポーツや外遊びをさせることに対する心配がなくなる傾向が認められた。

表3-1-5. 姿勢の良さとお子様がスポーツや外遊びをするにあたっての心配の有無の関係性

	有る	無い	合計
とても良い	22.2%	77.8%	100.0%
良い	63.8%	36.2%	100.0%
あまり良くない	67.6%	32.4%	100.0%
良くない	100.0%	0.0%	100.0%
合計	63.6%	36.4%	100.0%

$\chi^2$ 検定 : p=0.041

### 3-2 スポーツに対する意識と外遊び、外出頻度等との関係性

(スポーツに対する意識と外遊び頻度の関係性)

スポーツに対する意識と外遊び頻度の関係性を検討するためにクロス集計およびカイ二乗検定により検討した。スポーツに対する意識と外遊び頻度の間に有意な関係性が認められた。スポーツが好きな幼児の外出頻度は5日以上が 32.5%、3～4日が 30.7%、1～2日が 33.3%、ほとんど外出をしない幼児は 3.5%であった。スポーツがどちらかと言えば好きな幼児の外出頻度は5日以上が 16.9%、3～4日が 20.0%、1～2日が 47.7%、ほとんど外出をしない幼児は 15.4%であった。スポーツがどちらかと言えば嫌いな幼児の外出頻度は5日以上 33.3%、3～4日が 33.3%、1～2日が 0.0%、ほとんど外出をしない幼児は 33.3%であった。スポーツが好きな幼児ほど外出頻度の状況が有意に良好であることが確認された。

表3-2-1. スポーツや外遊びの好き嫌いとお子様の外出頻度との関係性

	ほとんどない	1～2日	3～4日	5日以上	合計
好き	3.5%	33.3%	30.7%	32.5%	100.0%
どちらかと言うと好き	15.4%	47.7%	20.0%	16.9%	100.0%
どちらかと言うと嫌い	33.3%	0.0%	33.3%	33.3%	100.0%
合計	8.2%	39.9%	26.9%	26.9%	100.0%

$\chi^2$ 検定 : p=0.000

(スポーツや外遊びの好き嫌いとは休日の子どもとの外出頻度の関連性について)

スポーツや外遊びの好き嫌いとは休日の子どもとの外出頻度の関連性について検討するためにクロス集計およびカイ二乗検定により検討した。スポーツや外遊びの好き嫌いとは休日の子どもとの外出頻度の間に有意な関係性が認められた。スポーツや外遊びが好きと回答した人で、必ず外出すると回答した人の割合が 69.8%、時々すると回答した人の割合が 30.2%、あまりしないと回答した人の割合が 0.0%となった。スポーツや外遊びがどちらかと言うと好きと回答した人で、必ず外出すると回答した人の割合が 52.9%、時々すると回答した人の割合が 38.2%、あまりしないと回答した人の割合が 8.8%となった。スポーツや外遊びがどちらかと言うと嫌いとは回答した人で、必ず外出すると回答した人の割合が 33.3%、時々すると回答した人の割合が 66.7%、あまりしないと回答した人の割合が 0.0%となった。スポーツや外遊びが嫌いとは回答した人と、休日に子どもと外出をしないと回答した人はいなかった。上記の結果から、スポーツや外遊びが好きと回答した人の方がどちらかと言うと嫌いとは回答した人より休日に子どもとの外出頻度が多くなる傾向が確認された。

**表3-2-2. スポーツや外遊びの好き嫌いとは休日の子どもとの外出頻度の関係性**

	必ずする	時々する	あまりしない	合計
好き	69.8%	30.2%	0.0%	100.0%
どちらかと言うと好き	52.9%	38.2%	8.8%	100.0%
どちらかと言うと嫌い	33.3%	66.7%	0.0%	100.0%
	63.1%	33.7%	3.2%	100.0%

$\chi^2$ 検定 : p=0.005

(スポーツや外遊びの好き嫌いとは親から見たスポーツや外遊びの得意不得意の関連性)

スポーツや外遊びの好き嫌いとは親から見たスポーツや外遊びの得意不得意の関連性について検討するためにクロス集計およびカイ二乗検定により検討した。スポーツや外遊びの好き嫌いとは親から見たスポーツや外遊びの得意不得意の関係では有意な関係性が認められた。スポーツや外遊びが好きと回答した人で、スポーツや外遊びが得意な割合が 32.2%、どちらかと言うと好きと回答した割合が 60.0%、どちらかと言うと不得意と回答した割合が 7.0%、不得意と回答した割合が 0.9%となった。スポーツや外遊びがどちらかと言うと好きと回答した人で、スポーツや外遊びが得意な割合が 1.5%、どちらかと言うと好きと回答した割合が 55.2%、どちらかと言うと不得意と回答した割合が 41.8%、不得意と回答した割合が 1.5%となった。スポーツや外遊びがどちらかと言うと嫌いとは回答した人で、スポーツや外遊びが得意な割合が 0.0%、どちらかと言うと好きと回答した割合が 0.0%、どちらかと言うと不得意と回答した割合が 100.0%、不得意と回答した割合が 0.0%となった。嫌いとは回答した人はいなかった。上記の内容から、スポーツや外遊びが好きと回答した人の方がどちらかと言うと嫌いとは回答した人たちに比べスポーツや外遊びが得意になる傾向が確認された。



表3-2-3. スポーツや外遊びの好き嫌いとは保護者から見たスポーツや外遊びの得意不得意の関係性

	得意	どちらかと言うと得意	どちらかと言うと不得意	不得意	合計
好き	32.2%	60.0%	7.0%	.9%	100.0%
どちらかと言うと好き	1.5%	55.2%	41.8%	1.5%	100.0%
どちらかと言うと嫌い	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
合計	20.5%	57.3%	21.1%	1.1%	100.0%

$\chi^2$ 検定: p=0.000

### 3-3 睡眠習慣とゲーム・外遊び実施状況および子どもの落ち着きとの関係性

(子どもの就寝時刻とゲーム時間・外遊び時間の関係性)

子どもの就寝時刻を早い群(19.5~20.75)、普通群(21~21.5)、遅い群(21.75~23)に分類し、就寝時刻とゲーム・外遊び時間との関係性をクロス集計およびカイ二乗により検討した。就寝時間の分類とゲーム・外遊び時間との間には有意な関係性が認められた。テレビゲーム時間より外遊び時間が多い子では、就寝時刻が早い群が21.5%、普通の群が63.1%、遅い群が15.4%であった。外遊び時間よりテレビゲーム時間の多い子で就寝時刻が早群0.00%、普通の群が72.0%、遅い群が28.0%であった。上記の結果により、外遊びの時間が多い子の方が、ゲーム時間が多い子に比べて就寝時間が有意に早いことが確認された。

表3-3-1. 就寝時刻の早い中間遅い子から見た外遊びやゲーム時間の関係性

	就寝時刻 分類			合計
	早い(19.5~20.75)	中間(21~21.5)	遅い(21.75~23)	
外遊び時間	21.5%	63.1%	15.4%	100.0%
ゲーム時間	0.00%	72.0%	28.0%	100.0%
合計	18.1%	64.5%	17.4%	100.0%

$\chi^2$  検定: p=0.023

(子どもの寝つきと子どもの落ち着きの関係性)

子どもの寝つきの速さと落ち着きの関係性をクロス集計およびカイ二乗検定により検討した。子どもの寝つきの速さと子どもの落ち着き度との間に有意な関係が認められた。寝つきのとても早い子では、とても落ち着いている子が9.5%、落ち着いている子が48.8%、少し落ち着きがない子は34.5%、落ち着きがない子は7.1%であった。寝つきの早い子では、とても落ち着いている子が3.8%、落ち着いている子が39.2%、少し落ち着きがない子が43.0%、落ち着きがない子が13.9%であった。寝つきの遅い子でとても落ち着いている子が0.00%、落ち着いている子が23.5%、少し落ち着きがない子が35.3%、落ち着きがない子が0.00%であった。寝つきのとても遅い子では、とても落ち着いている子が0.00%、落ち着いている子が33.3%、少し落ち着きがない子が66.7%、落ち着きがない子0.00%であった。上記の結果により、寝つきがとても早い子どもの方が、性格的にも落ち着きがあることが確認された。

表3-3-2. 子どもの寝つきの早さと子どもの落ち着き度の関係性

	とても落ち着いている	落ち着いている	少し落ち着きがない	落ち着きがない	合計
とても早い	9.5%	48.8%	34.5%	7.1%	100.0%
早い	3.8%	39.2%	43.0%	13.9%	100.0%
遅い	0.00%	23.5%	35.3%	41.2%	100.0%
とても遅い	0.00%	33.3%	66.7%	0.00%	100.0%
合計	6.0%	42.1%	38.8%	13.1%	100.0%

$\chi^2$ 検定:p=0.016

## 第4章 考察

### 4-1 幼児の生育環境とスポーツ・外遊び実施について

つかまり立ちと歩き始めた時期とスポーツや外遊びの得意不得意の関連性では、つかまり立ちではスポーツや外遊びが不得意な幼児の方が得意な幼児より早く、歩き始めた時期では、得意な幼児の方が不得意な幼児より早いという結果であった。しかし、両者の間に有意な差は見られなかった。統計的な有意差は確認されなかったが、つかまり立ちと歩き始めに逆の傾向が見られた。そこで、両者の差を取り、スポーツや外遊びの得意不得意による、つかまり立ちから歩き始めるまでの期間の差を検討した。得意群の平均は3.46ヵ月、不得意群の平均は4.11ヵ月であり、スポーツや外遊びが得意な幼児の方が、つかまり立ちから歩き始めるまでの期間が有意に短いことが確認された。このことから、つかまり立ちから歩きに移行する期間が短くなる幼児の方がスポーツや外遊びが得意になることが示唆された。

さらに、得意群の方がスポーツや外遊びへの興味関心が強く、不得意群の方がスポーツや外遊びへの関心が少ないことも確認された。また、環境的背景として、家の近くに公園など身体活動を行うことのできる環境がある子は無い子よりもスポーツや外遊びが好きになる傾向があった。ゲームの所有の有無とスポーツや外遊びの好き嫌いの関係性においては、統計的な有意差は確認されなかったものの、ゲームを所有していない子の方がゲームを所有している子よりもスポーツや外遊びが好きと回答する傾向が見られた。このことから、ゲームの所有は子どもの身体活動に影響を与えている事が示唆された。加えて、幼児期の子どもの姿勢とスポーツや外遊びをするにあたっての親の心配の有無の関連性では、姿勢が良い子の方が悪い子よりも心配が少ないという結果になり、親の心配→スポーツや外遊びの減少→姿勢の悪化という構図が推察された。近隣の公園の有無やゲームの所有、さらには、親の過剰な心配などにより、子ども達の身体活動の機会は制限され、結果的に体力や生活習慣、姿勢にまで影響が及んでいることが推察された。

### 4-2 スポーツに対する意識と外遊び、外出頻度等との関係性

スポーツや外遊びの好き嫌いと外遊び頻度の関係性では、3日以上の外遊び頻度に関しては目立った傾向は確認されなかったが、ほとんど外遊びをしないという選択肢の選択割合が、外遊びが嫌いな幼児ほど多くなることが確認された。また、休日の外出頻度に関しても同様の傾向が確認された。これらのことから、子ども自身が運動を好きな場合、外遊びの頻度や休日の外出頻度が高くなり、逆に嫌いなケースでは外遊びの頻度や休日の外出頻度が少なくなることが示唆された。確認された。しかし、全体的に見て休日あまり外出をしないという割合は少なく、幼児自身がスポーツを好きか嫌いかに関係なく、休日には頻繁に家族と外出していることが示唆された。また、スポーツが嫌い、または不得意とい

う回答は見られなかったため、幼児期では運動能力やスポーツの好き嫌いに明確な違いは現れていないといえる。さらに、保護者のスポーツに対する意識が高いほうが、子どもスポーツを得意になりやすい傾向にあることから、幼児期に保護者が一緒になって、運動やスポーツ、外遊びに関心を抱き、子どもと一緒に活動することが重要であると考えられる。

運動の二極化なども指摘される中でスポーツに対する意識の差は幼児期では顕著ではないが、子ども達が成長していく上で差は広がっていくと推察される。子どもの運動頻度を高めるために、休日に子どもと一緒に外出をしたり、家にずっと籠っているのではなく近所の公園などに連れていったりすることは、保護者の重要な役割であると思われる。

#### 4-3 睡眠環境が外遊び時間・テレビゲーム時間、落ち着き度に及ぼす関係性

子どもの就寝時刻と外遊びやゲーム時間との間に有意な関係性が確認された。就寝時刻が平均的な幼児では、外遊びとゲームの割合に目立った違いは見られなかったが、就寝時刻が早い幼児と遅い幼児の間に外遊び時間とゲーム時間の割合に明らかな違いが見られた。外遊び時間の多い幼児は就寝時刻も早く、就寝時刻が遅いケースはあまり見られない。一方で、ゲーム時間の多い幼児で就寝時刻が早いケースはなく、就寝時刻の遅いケースが多くなっていた。外遊びの多い幼児は、日中の活動で身体の疲れを感じていることが予想され、結果的に就寝時刻も早くなっていると推察された。

さらに、寝つきがとても早い幼児では落ち着き度が良好になることが確認された。全体的に寝つきが早い幼児の方が、落ち着き度が高い傾向が見られ、統計的にも有意な関係性が認められた。実際に、寝つきの早い群遅い群に二分して、落ち着きのある子・落ち着きのない子との関係性を追加分析したところ、寝つきの早い子で落ち着きのある子は八割を超えていたが、寝つきの遅い子で落ち着いている子の割合は五割と大きな差が見られた。寝つきが早い子ほど、日常に生活においても落ち着きがあることが示唆された。

上記の二つの結果から、日中の外遊び時間の多い子は就寝時刻も早く、寝つきの早さにもつながっていると推察された。さらに、このような幼児は、睡眠習慣が良好であると判断でき、日中の生活における落ち着きにもつながっていると推察された。

#### 参考文献

- 1) 文部科学省 中央教育審議会 2004年「子どもを取り巻く環境の変化を踏まえた今後の幼児教育の在り方について」“中間報告”

[http://www.mext.go.jp/b\\_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/04102701.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/04102701.htm)

- 2) 文部科学省 中央教育審議会 (第24回) 配布資料5-2 3子どもの体力の低下の原因

[http://www.mext.go.jp/b\\_menu/shingi/chukyo/chukyo0/gijiroku/attach/1344534.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/gijiroku/attach/1344534.htm)

#### 謝 辞

本研究に際して、様々な指導を頂きました中野先生に深謝いたします。また、アンケート調査にご協力いただいた品野西保育園、水北保育園、並びにアンケート調査に回答していただいた保護者の皆様に感謝いたします。

**I. お子様の生育環境やスポーツ外遊びについてお答えください。**

- 問 1. お子様は、初めてつかまり立ちをした年齢はいくつですか。  
 [ ]ヶ月 と [ ]ヶ月
- 問 2. お子様は、初めて歩いた年齢はいくつですか。  
 [ ]ヶ月 と [ ]ヶ月
- 問 3. お子様は、落ち着きのある方だと思いますか。  
 1. とても落ち着いている 2. 落ち着いている  
 3. 少し落ち着きがない 4. 落ち着きがない
- 問 4. お子様は、スポーツや外遊びが好きですか。  
 1. 好き 2. どちらかと言うと好き 3. どちらかと言うと嫌い 4. 嫌い
- 問 5. お子様は、スポーツや外遊びが得意な方だと思いますか。  
 1. 得意 2. どちらかと言うと得意 3. どちらかと言うと不得意 4. 不得意
- 問 6. お子様に、何か習い事をさせていますか。  
 1. はい 2. いいえ
- ① はいと答えた方にお聞きします。  
 どのような習い事をさせていますか、下記にお書きください
- ② 塾様にお聞きします。  
 これから習い事をさせるならどの様な習い事をさせたいですか、下記にお書きください。  
 ※学習塾なども含む、複数回答可
- 問 7. お子様に、スポーツや外遊びをさせるにあたって心配になる事がありますか。  
 1. ある 2. ない
- ① あると答えた方のお答えください。どのような事が心配ですか。  
 1. 安全面 2. 事件面 3. 学習面 4. その他( )
- 問 8. お子様は友達と遊ぶ際に誰か一人に頼りたがる事がありますか。  
 1. 8人以上 2. 5人~7人 3. 3人~4人 4. 2人 5. 1人で遊ぶ事が多い
- 問 9. お子様は外で遊ぶ事が重要視していますか。  
 1. とてもしている 2. どちらかと言うとしている  
 3. どちらかと言うとしていない 4. してない
- 問 10. お子様の姿勢が良い方だと思いますか。  
 1. とても良い 2. 良い 3. あまり良くない 4. 良くない

**II. お子様の遊びや遊び環境についてお答えください。**

- 問 11. お子様は、よく遊ぶ遊具を具体的に(遊具名などに)挙げていただけますか。  
 [ ]
- 問 12. 近くにお子様がよく遊びに行く公園がありますか。(徒歩で行けるぐらいの距離に)  
 1. たくさんある(3箇所以上) 2. 少しある(1~2箇所)  
 3. 公園はあるが利用していない 4. 公園がない
- 問 13. お子様は、普段どのような場所で遊ぶことが多いですか。  
 1. 自宅 2. 近所の公園 3. 路地や道路 4. その他( )

- 問 14. 一週間の内、お子様が、外遊びをする日は何日ぐらいありますか。  
 1. ほとんどない 2. 1~2日 3. 3~4日 4. 5日以上
- 問 15. 休日は、どのぐらいお子様と一緒に外出しますか。  
 1. 必ずする 2. 時々する 3. あまりしない 4. ほとんどしない
- 問 16. お子は、携帯ゲームを持っていませんか。(3DS、PSPなど)  
 1. はい 2. いいえ
- ① はいと答えた方にお聞きします。お子様は外出時もゲーム機を持ち歩きますか。  
 1. いつも持っていく 2. 時々持っていく  
 3. たまに持っていく 4. 持っていない
- ② ゲームの所有数を下記にお書きください。  
 [ ]台
- ③ ゲームの使用頻度についてお答えください。  
 週 [ ]日 1日平均 [ ]分
- ④ ゲーム実施に何かルールを設けていますか。  
 1. はい 2. いいえ
- <設けているルールで当てるものは下のよりお選びください>  
 a. 時間を指定する(時間帯、制限時間など) b. 曜日を指定する  
 c. 種類やリワードをやり終ってからなどの条件指定 d. その他( )
- 問 17. お子様は、テレビゲームの時間と外遊びの時間を比べると、どちらが多いですか。  
 1. 外遊びの方が断然多い 2. 外遊びの方が少し多い  
 3. テレビゲームの方が少し多い 4. テレビゲームの方が断然多い
- 問 18. お子様と一緒に遊ぶ事が多い人は誰ですか。  
 1. 保護者 2. 兄弟 3. 友達 4. その他( )
- 問 19. お子様は、下宿の遊びをご存知ですか。知っている物に丸をつけてください。 ※複数回答可  
 A. おしくらまんじゅう B. 缶けり C. コムトビ D. だるまさんが転んだ  
 E. はなもんめ F. かごめかごめ G. あやとり H. ほこべん  
 I. 天国と地獄 J. けいどろ K. その他( )

**III. お子様の睡眠に関してお答えください。**

- 問 20. お子様の、平日の起床時間は何時頃ですか。  
 起床時間 [ ]時 [ ]分
- 問 21. お子様の、平日の就寝時刻は平均何時頃ですか。  
 また平日の平均睡眠時間はどのぐらいですか。 ※24H表記で記入してください。  
 就寝時刻: [ ]時 [ ]分 睡眠時間: [ ]時間 [ ]分
- 問 22. お子様は、昼寝をしますか。(園での昼寝も含む)  
 1. はい 2. いいえ
- ① はいと答えた方にお聞きします。昼寝の時間を教えてください。  
 起床時間 [ ]時 [ ]分
- 問 23. お子様の睡眠の状態について、以下の質問にお答えください。  
 ① お子様は、寝付くのは早いですか。  
 1. とても速い(5~10分以内) 2. 早い(30分以内)  
 3. 速い(1時間以内) 4. とても遅い(1時間以上)
- ② お子様は、夜、睡眠中に起きることがありますか。  
 1. よくある(週に5日以上) 2. たまにある(週に3~4日)  
 3. あまりない(週に1~2日) 4. ほとんどない
- ③ お子様は、いつも熟睡できていますか。

1. いつも熟睡できている
  2. 時々眠りが浅いと感じる
  3. よく眠りが浅いと感じる
  4. ほとんど眠れないことが多い
- ④ お子様の起床時の様子はどのようですか。
1. すっきり起きる(元氣・活発な状態)
  2. なかなか起きない(布団の中にしばらくいる)
  3. 二度寝・三度寝をする(何度起こしても起きて来ないことがよくある)
- ⑤ お子様の睡眠環境はどのようですか。
1. ベッドで寝ている
  2. 布団で寝ている
  3. その他( )
- ⑥ お子様は、普段、誰と一緒に寝ていますか。
1. 兄弟
  2. 親
  3. 家族全員
  4. いない(1人)

**IV.ここからは保護者様ご自身についてお答えください。**

- 問 24. ゲームをやりませんか。 ※携帯ゲームも含む。
1. 父親だけ
  2. 母親だけ
  3. どちらもやる
  4. どちらもやらない
- ①. 上記でやると答えた方にお聞きます。週にどのくらいの頻度でゲームをしますか。
- 父親 週  日
- 母親 週  日
- ②. 上記でやると答えた方にお聞きます。ゲームをする日はどの位やりませんか。
- 父親  時間/1日
- 母親  時間/1日
- ③. お子様と一緒にゲームをやる事がありますか。
1. ある
  2. 時々やる
  3. あまりやらない
  4. やらない
- 問 25. 幼少期の頃は戸外と室内どちらで遊ぶ事が多かったですか。
1. 戸外
  2. 室内
- 問 26. 幼少期の頃は主にどこで遊んでいましたか。
1. 自宅
  2. 公園
  3. 路地や道路
  4. その他( )
- 問 27. 幼少期の頃は外遊びが好きでしたか。
1. とても好き
  2. 好き
  3. 少し嫌い
  4. 嫌い
- 問 28. 現在、体を使ったレクリエーションやスポーツに興味がありますか。  
(スポーツ、運動、キャンプなど)
1. とてもある
  2. 少しある
  3. あまりない
  4. ほとんどない
- 問 29. 下記の伝承遊びを行ったことがありますか。該当するものに丸をつけてください。
- |          |             |        |           |
|----------|-------------|--------|-----------|
| A. かくれんぼ | B. おしとまんじゅう | C. 缶けり | D. ゴムとび   |
| E. ポコペン  | F. 大綱抜き     | G. 影送り | H. 丸太の綱渡り |
| I. 反対信号  | J. Sケン      | K. 輪回し | L. ペーゴマ   |
| M. 米鬼    | N. その他( )   |        |           |
- 問 30. 伝承遊びを自分の子どもにもさせたいと思いますか。
1. はい
  2. いいえ
- 問 31. 子育てで特に重視している事に丸をつけてください。 ※複数回答可
- |            |                |          |            |         |
|------------|----------------|----------|------------|---------|
| A. 健康      | B. 規律          | C. 礼儀・行儀 | D. 運動・スポーツ | E. 自立的  |
| F. 優しさ     | G. 個性          | H. 生活習慣  | I. 責任感     | J. 愛情   |
| K. 進歩      | L. 睡眠          | M. しつけ   | N. 自己抑制力   | O. 好奇心  |
| P. 協調性     | Q. 自主性         | R. 多様性   | S. 積極性     | T. 感受性  |
| U. 想像力     | V. コミュニケーション能力 | W. 素直さ   | X. 挨拶      | Y. 整理整頓 |
| Z. 思いを伝える力 | a. 時間を守る       | b. 安全    |            |         |
| c. その他( )  |                |          |            |         |

**アンケートにご協力いただきありがとうございました。**