

# 子どもの食生活と体力の関連性についての研究

佐熊 公輔 (生涯スポーツ学科 学校スポーツコース)

指導教員 森川 みえこ

キーワード：体力低下 食生活 小学校高学年

## 1. 緒言

近年、子どもの体力は全国的に低下傾向が続いている。その背景には様々な要因があり、生活習慣の激変が大きく影響していると考えられる。なかでも食生活については関心の高さが示されている。一方、子どもたちの朝食欠食や孤食、野菜嫌いなどの偏食、ファーストフードの過度な利用による偏った栄養摂取など、食習慣の乱れが指摘されている。本研究では、小学校高学年児童における生活の実態調査から食に関する内容に着目し、食生活と体力との関連性について検討することを目的とした。

## 2. 研究方法

1) 調査対象 大津市立O小学校に通う4年生～6年生の男子児童41名、女子児童30名の計71名を対象にした。

2) 調査内容 毎年行われる各学年別でのマラソン大会の結果と、食生活に関する質問紙アンケート調査を実施した。(回収率95.8%)

また、各学年別に行われたマラソン大会の順位を相対評価でA～E判定の5段階に分けた。

## 3. 結果と考察

### 1) 睡眠時間とマラソン大会結果について

9時間半以上睡眠時間をとっている子どもは4年男子のA、B、C判定、4年女子のA・B判定と5年男女のA・B判定と6年女子のA・B判定であった。また、A・B判定とD・E判定の睡眠時間と比べてみると30分から最高で2時間もの差があった。このことから、睡眠時間を多く取る方が体力の高さに関係があると考えられる。

### 2) 好き嫌いについて

好きな食べ物はラーメンやうどんの麺類や

カレー等の「炭水化物」の62%が一番多かった。嫌いな食べ物は野菜や果物等の「ビタミン」の60%であった。そんな中、好き嫌いが全くないと答えた子どもは6名おり、その半数以上の4名がA判定であり、D・E判定に1名ずつであった。

### 3) 1週間での栄養素摂取内容

1週間で一番多く摂取されている食品栄養素は「炭水化物」の59%で内訳はA、Bが14名、Cが15名、D、Eが12名で、一番少なかった摂取食品は「ビタミン」の9%で内訳はA・Bが2名、Cが2名、D・Eが2名であった。5大栄養素をバランスよく4つ以上食べられていた子どもは5年男子A・D・E判定に1名ずつ、C判定に2名、6年男子B・C判定に2名ずつであった。

## 4. 結論

児童の体力向上には、小学校高学年の理想とされている約9時間半の睡眠時間を取り、好き嫌いが無い児童には、A・B判定が見られた。栄養素をバランス良く摂取できていた子どもはマラソン大会の順位の中から下位の判定が多かったことから今回はマラソン大会の結果と食との関係は見られなかった。

以上のことから食の自己管理能力を身につける教育の実践を学校・地域・家庭が連携し、食に対する意識を高めることが必要と思われる。

## 5. 参考文献

1) 文部科学省(2002)中央教育審議会答申「子どもの体力向上のための総合的な方策について」

2) 文部科学省(2010)「子どもの体力向上」ホームページ