

子供の体力と生活習慣に関する研究

山本寛子(競技スポーツ学科 トレーニング・健康コース)

担当教員 高橋正行

キーワード 子ども 体力 生活習慣

1、緒言

近年、わが国において子どもの体力低下が問題になっている。体力低下の原因は単一ではないが、国民の意識の中で外遊びやスポーツの重要性を学力の状況と比べ軽視する傾向が進んだことにあると言われている。文部科学省が発表した体力・運動能力テストの調査から、運動をする子としない子の二極化が浮き彫りになった。特に、部活動が本格化する中学生では、男女ともほとんど運動をしない子と毎日体を動かす子に二極化する傾向が強い子どもの体力の現状を認識し、体力低下の原因を分析するとともに、子どもに求められる体力や体力向上の目標を検討し、今後実施すべき子どもの体力向上のための総合的な方策を提案する。²⁾

2、研究方法

2-1 被験者・アンケート

熊本県1校の中学2年生男74名、女65名と滋賀県1校の中学2年生男100名、女108名に生活習慣、日常生活に関するアンケートを行う。

2-2 体力測定

文部科学省子供の体力向上の実技に関する全国体力測定の平均結果を参考とした³⁾。体力測定の項目は握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20メートルシャトルラン、50メートル走、立ち幅跳び、ソフトボール投げである⁴⁾。

3、考察・結果

1日の運動時間・スポーツ活動時間を熊本県と滋賀県を比較したところ、男女とも有意差が認められた。この結果、熊本県の男女に1日の運動・スポーツ活動時間が長いことがわかった。学力ランキングにおいて熊本県が滋賀県より低い一因として長いテレビ視聴時間の可能性がある。

4、結論

テレビ視聴時間とテレビゲーム・携帯使用時間が滋賀県の方が短く、熊本県の方が長いという結果から、学力ランキングにおいて熊本県が滋賀県より低い一因として長いテレビ視聴時間の可能性がある。以上のことから、本研究では熊本県のテレビ視聴時間やテレビゲーム・携帯電話の使用時間を短くすることにより、運動時間を増加することが出来るため、体力向上に繋がる。そして、運動をする子としない子の、二極化が浮き彫りとなっていることを、改善していくことが、これからの運動向上に繋がる。

参考文献

- 1) 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 子供の体力向上
- 3) 大阪教育大学リポジトリ 小・中において体力と運動習慣に関する研究
- 4) 全国体力・運動能力、運動習慣等調査集計結果(小学校・中学校)