

現代を生きる子どもの生涯につながる健康生活についての考察

一食生活が及ぼす小学生の運動機能一

小林 昴気 (競技スポーツ学科 コーチングコース)

指導教員 松田 保

キーワード：食育,食生活,大人と子供の関わり

1. 緒言

1) はじめに

子供は生活していく中で、家庭だけでなく、学校・地域と様々な集団から大きな影響を受けている。そこで、それぞれの集団に属する子供と接する指導者や、教育者が子供の成長に携わっている自覚を持っていなければならない。

そこで本研究は、子供と接する機会の多い小学校教員、スポーツクラブ指導員、親の三者が食育に関してどれほど熟知し、関心を抱いているのか、また、食の大切さを伝えるための取り組みを調べ、子供を取り巻く食育の現状や、環境を知る。そこで問題を抽出し、解決法や改善すべき点を見出す必要があると考えた。

2. 研究方法

小学4年～6年生を対象とし、朝食の有無を、アンケートを用いて調査し、さらに1ヵ月間運動機能テストを行い、朝食の摂取と運動機能の影響があるのかを調べる。加えて、子供への指導に関して、主に食育に関しての実態を調査すべく、小学校教諭、スポーツクラブ指導者、また、保護者に対してアンケート調査を行う。

1) 調査項目

運動機能テストは朝食を毎日食べると答えた子供と、欠食することが多い子供の二組に、3.2 km走と持久走の記録の平均値の差を検出し、比較する。

3. 結果と考察

1) 朝食の摂取率

毎日食べると答えた子供は182人中159人(87.7%)。毎日食べていない子供は6人(3%)。

2) 運動機能テストの結果

対象者 (小学4～6年)	3.2キロ走	持久走
朝食を欠かさない	13分29秒	5分34秒
朝食を欠かす	13分50秒	5分47秒

3) 教員,指導者,保護者の食育意識調査

食の大切さを子供に教えていると答えたのは25人(38%)。ある程度は教えていると答えたのは23人(35%)。ほとんど教えていないと答えたのが12人(18%)で、教えていないと答えたのは6人(9%)。

4. まとめ

本研究では、食生活を疎かにしていると、運動機能が低下している傾向が出た。しかし、食生活が普段の生活にも影響を与えるにもかかわらず、食の大切さを教える大人たちは少なかった。生活習慣や食の問題は、子供個人だけの問題ではなく、家庭、地域集団で形成されるものも多く。それらについて早期に気づき、改善していける環境を整えることが本研究で明らかとなった課題である。

【引用参考文献】

食育推進政策統括 (共生社会政策 内閣府)

<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/index.html>