

サッカークラブ少年の生活習慣とスポーツ競技能力向上との関係

森 直樹 (競技スポーツ学科 トレーニング・健康コース)

指導教員 小松 猛

キーワード：生活習慣, 運動能力, 体力

1. 緒言

近年, 子供の体力は長期的に低下傾向にある. 文部科学省の「体力・運動能力調査」によると, 昭和 50 年頃にかけては向上傾向であるが, 昭和 60 年頃を境に現在まで 15 年以上にわたり, 子供の走る力, 投げる力などは全年代において長期的に低下の一途をたどっている.

そこで本研究は, 滋賀県内の少年サッカークラブの部員を対象に, 生活習慣アンケート及び体力テストを行い, その結果と体力テストのデータを検討し, 生活習慣がどのくらい運動能力に影響を及ぼしているかを明らかにすることを目的とした.

2. 研究方法

滋賀県内の少年サッカークラブの部員, 3 年生～6 年生の合計 44 名の男子児童を対象とした. 調査内容は生活習慣アンケート 12 項目, 体力テスト 5 種目 (上体起こし, 反復横跳び, 50m 走, 立ち幅跳び, ジグザグドリブル) を行った. ジグザグドリブルについては, スタートからゴールするまでのタイムを測定した.

3. 結果と考察

体力を測定した項目についてサッカークラブ, 6 年生の平均値と平成 26 年度の全国平均値を表 1 に示した.

結果は, 上体起こし, 反復横跳びのいずれも全国平均値を下回っていたが, 50m 走, 立ち幅跳びは全国平均を上回っていた.

体力向上につなげるためには, 就寝時間を早め睡眠時間をしっかりとること, また規則正しい食習慣を身に付け, 特に 3 食規則正しい食事を摂取する習慣を身に付けることが重要

である. 身体活動を伴う遊びでは体力を高める可能性があり, 自由時間の過ごし方や外遊びへの積極的な取り組みが必要不可欠である.

表 1 6 年生の体力テスト測定結果と全国平均値との比較 (n=13)

種目	Mean	SD	全国平均
上体起こし	20.00	±2.97	21.69
反復横跳び	42.62	±4.94	45.79
50m 走	8.81	±0.89	8.90
立ち幅跳び	165.84	±15.79	163.72
ドリブル	12.9	±1.59	

Mean : 平均値 SD : 標準偏差

4. まとめ

子供の体力低下は, 朝食の欠食やバランスの取れていない栄養状態, 就寝時間の遅れや睡眠不足, テレビ視聴時間など子供を取り巻く生活習慣や社会環境の要因が絡み合って生じているものと考えられる.

生活習慣の一部である朝食摂取, 睡眠時間, テレビ等視聴時間については, 工夫次第で児童全員が改善することが出来る.

引用・参考文献

- ・宮下和, 本山貢, 木場田昌宣 (2010) 小学生の生活習慣が体力に及ぼす影響について 和歌山大学教育学部教育実践総合センター紀要 No. 20
- ・文部科学省 子供の体力低下の原因 http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/gijiroku/attach/1344534.htm