小学生の運動に対する意識と実際の運動能力の比較

A relationships between intention of physical activity and physical fitness in children

1K04A154-9

千葉 早希子

指導教員

主査 坂本静男先生

副査 鳥居俊先生

目的

運動に関する意識調査により、児童の意識が向きやすい運動項目の傾向を抽出する。また、児童の文部科学省の新体力テストの結果、および運動負荷試験により抽出したピーク時酸素摂取量(VO₂)値と最大脂質燃焼量から、肥満度により個々の運動能力にどれほど差が生じるかについて調査する。

以上の結果より、児童の運動に対する意識と実際の運動能力にはどのような関係があるのかについて検討することを目的とした。

方法

<対象>

所沢市内の某小学校に通う高学年の男子児童 8名(小学5年生7名,小学6年生1名),平均年齢が10.3±0.7歳を対象とした。形態測定の結果,身長141.4±6.8cm,体重35.1±5.1kg,体脂肪率17.1±7.3%であった。また,肥満度の判定には体脂肪率を用いた。

<方法>

- 1) アンケート調査は自身の運動習慣について、運動の好き嫌いについて、自身の運動能力について質問した。
- 2) 体力測定は文部科学省の新体力測定 8項目を使用した。
- 3) 運動負荷試験としてトレッドミルを用い、ランプ負荷法にて呼気ガス分析を含めた測定を実施し、ピーク時酸素摂取量(VO₂)値および最大脂質燃焼量を抽出した。

結果

アンケート調査より、「運動が好き」と答えた児童の平均値が1項目あたり3.1/4.0ポイントと高値を示したのに対し、「運動が得意か」という質問には1項目あたり2.3/4.0ポイントと低い値を示した。また、肥満度によって「運動が好き」および「運動が得意」というアンケート結果に差が生じるかを検討したところ、体脂肪率が低いほど運動が好きという傾向があったが、運動が得意かに関しては体脂肪率と有意な相関関係は認められなかった。

自身の運動能力について、得意であると思う項目に順位をつけさせたと、自己評価した上位3項目と自身の体力測定結果のTスコアの上位3項目が一致した児童はいなかった。最も正解率が高かった項

目は「反復横跳び」であったが、反対に自己評価と実際の運動能力に最も差が出た項目は「上体起こし」であり、得意である児童が多いにもかかわらず、上位3位までに選択していなかった。また、「運動ができる」とはどのような能力にたけていることをイメージするかという質問をしたところ、「50m走」と「特定のスポーツ技術力」の2項目を選択した児童が極めて多く、「上体起こし」や「ジャンプ力」、「柔軟性」を選択した児童は少数であった。以上の結果から、児童の意識が走力や敏捷性、スポーツ技術力には向きやすいが、筋力や跳力、柔軟性には向きにくい傾向が抽出された。

新体力測定の結果より、肥満度と相関関係の認められた運動能力は「50m走」と「ソフトボール投げ」だけであった。運動負荷試験の結果より、肥満度とピーク時酸素摂取量(VO₂)値および最大脂質燃焼量との有意な相関関係は認められなかった。

考察

アンケート結果より、運動が好きであるにもかかわらず、自身の運動能力には自信が持てない児童が多いということが推測できる。また、体脂肪率と「運動が好きか」に関する質問項目との間にのみ有意な相関関係が認められた原因として、肥満度や体力テストの結果に関係なく、児童の運動に対する苦手意識が高いということが推測できる。

児童の意識は走力やスポーツ技術力、投擲力、持久力にやすく、跳躍力、柔軟性、握力、腹筋力、敏捷性には向きにくい傾向が示された。このことから、50m走や特定のスポーツが得意な児童は運動が得意だと認識しやすいが、それ以外の児童は他の運動能力にたけていても自身の運動能力が低いと認識しやすい。新体力テストの結果から、体脂肪率と相関関係が認められた項目は50m走とソフトボール投げの2項目に限られた。さらに、運動負荷試験より、ピーク時酸素摂取量(VO₂)、最大脂質燃焼量は共に体脂肪率と相関関係は認められなかったことから児童期は肥満度の高低によって心肺機能に差が生じることは少ないと考えられる。以上のことから、児童期には体脂肪率によって差異が出る運動項目と出ない運動項目があることが示された。児童の意識が向きやすい走力や投擲力が体脂肪率によって差異が出る運動項目であるために、肥満度が高い児童の運動に対する苦手意識が強くなるのだろう。