

中学生における Quality of Life と運動時間の関連
The Relationship between Quality of Life and
the Volume of Physical Activity in Junior High School Students.

1K06A0642

指導教員 主査 鳥居俊先生

加藤 さや香

副査 荒尾孝先生

【緒言】

1947 年、WHO が健康を「単に疾病がないということではなく、身体的・心理的・社会的に満足のいく状態であること」と位置づけたことにより広く一般的に活用される概念となった。QOL は身体的、心理的、社会的側面を反映する主観的指標であるため、子どもにも QOL に生活習慣の各因子が関与すると考えられている。そこで、本研究では心身ともに成長段階にある中学生の QOL と週総運動時間の関係に着目し、個人特性、生活習慣の各因子と関連させて検討する。

【方法】

QOL 質問紙は 13-18 歳の子ども向け質問紙であり、身体・活動、気持ち、交友関係、学校生活という 4 つのサブスケールからなる PedsQL の日本語版を使用した。学年・性別・所属部活動・週総運動時間・朝食摂取状況・就寝時刻・睡眠時間に関するアンケート調査を実施した。対象は、岐阜県 I 中学校に在籍する中学 1-3 年 306 名（男子：166 名 女子：140 名）とした。統計解析には SPSS 14.0J for Windows を用い、重回帰分析、t 検定を行った。有意水準は 5%未満とする。

【結果】

QOL 得点に関連している因子を見つけるために重回帰分析を行ったが、全ての変数において有意な独立変数はなかった。個人特性、生活習慣の各項目における運動時間中央値で 2 群に

分け QOL 得点の平均値の差の検定を行った。その結果、1・2 年生男子、1・2 年生のうち朝食を毎日食べない生徒、1・2 年生のうち睡眠時間が 7 時間未満の生徒、3 年生男子の運動時間高値群で有意差に至った。1・2・3 年生、1・2・3 年生男子、1・2・3 年生のうち朝食を毎日食べない生徒、1・2・3 年生のうち 23 時以降に就寝する生徒において運動時間高値群で高い傾向がみられた。

【考察】

男子では運動時間を増やすことが QOL 向上に効果的であることがわかった。一方、女子では一貫して関連がみられず、女子は男子より心理的ストレスを多く抱えていることが影響していると考えられた。1・2 年生において不規則な生活習慣の生徒において運動時間を増やすことが QOL 向上に効果的であることがわかり、不規則な生活習慣が子どもにとってストレス因子である場合、運動がストレスを解消し、精神的に好影響を与えている可能性もあると考えられた。3 年生は、1・2 年生に比べ運動時間は少なかったが、学業によるストレスを抱えている生徒が多いと考えられる中においても男子は運動時間を確保すること QOL に好影響を与えることがわかった。

【結論】

本研究は、心身ともに成長段階にある中学生の QOL と運動時間の関係に着目し、個人特性、生活習慣の各因子と関連させて検討することを

目的とした。その結果、特に男子においては運動時間を増やすことでQOLを高める効果があることがわかった。中学生において運動によって心身の健康状態を安定させたい時、男子においては運動時間を増やすことで心の健康を維持させることができると考えられる。一方、女子においては、運動時間を増やすだけでなく、環境に適応し、ストレスの少ない状態を確保した後に運動時間を確保することが望ましいのではないかと考えられた。