

学校環境に着目した休み時間における児童の身体活動推進に関する研究

スポーツ医科学研究領域

5010A037-1 佐藤 舞

研究指導教員:岡 浩一朗 准教授

わが国における児童の休み時間の身体活動推進の可能性を探り、その支援方法について検討することを目的とした。本研究は全 5 章から構成される(図)。

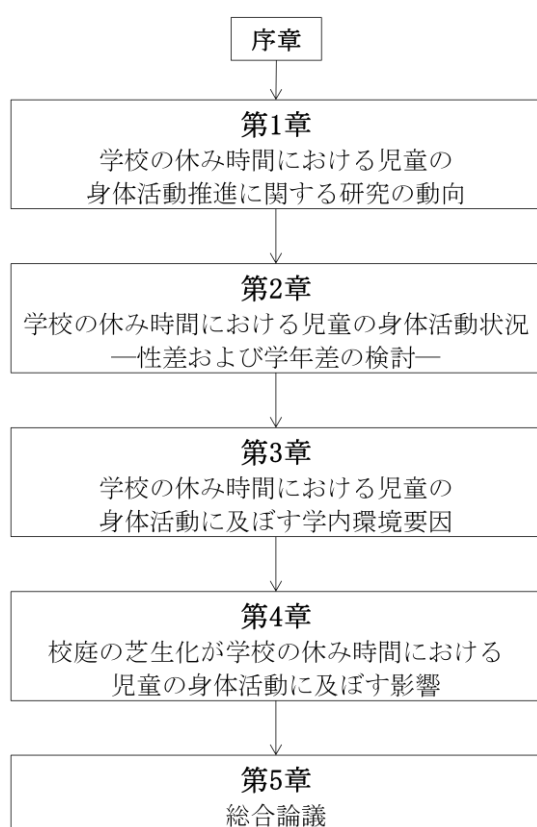


図 本研究の構成

【第 1 章】

目的:学校の休み時間における児童の身体活動推進に焦点を当てた先行研究を概観し、近年の研究動向および今後の研究課題を整理すること。**方法:**学校の休み時間における児童の 1) 身体活動状況、2) 身体活動に関連する学内環境要因、3) 身体活動推進を目的とした学内環境整備の 3 つの観点よりレビューを行った。**結果:**1) では、女子と比較して男子の方

が活動的であることが多くの研究で報告されていた。休み時間に占める中等度以上身体活動の割合は、男子が 25-49%、女子が 17-39%であった。一方で、身体活動の学年差や、身体活動に対する天候、季節の影響については結果が混在していた。また、休み時間のうち 40%、もしくは 30 分以上中等度以上身体活動を行うことが推奨量として示されていた。2) においては、用具やマーキングなど、主に校庭の物理的環境が休み時間の身体活動に影響を及ぼす重要な環境要因として認められた。それらを基に 3) では、用具の設置や校庭マーキング、遊びスペースの色分けといった校庭環境整備による介入が行われ、身体活動推進の効果が得られていた。**考察:**休み時間の身体活動推進を目的とした研究は、ヨーロッパやアメリカ、オーストラリアを中心に盛んに行われていた。一方で、わが国における同様の研究は皆無であり、休み時間の身体活動推進の可能性を探り、その具体的な方策について検討していく必要があると考えられた。

【第 2 章】

目的:わが国の児童における休み時間の身体活動実施状況について、性差および学年差を検討し、その実態を明らかにすること。**方法:**児童 230 名を対象に、加速度センサー付歩数計 7 日間連続装着を依頼した。中休み(25 分)と昼休み(15 分)、およびその合計休み時間(40 分)における座位活動および低強度、中等度、高強度身体活動実施時間を評価し、性差および学年差を検討した。**結果:**女子

と比較して男子の方が身体活動量が多いことが明らかとなった。学年差については、中休みは高学年、昼休みは低学年において身体活動量が多く、休み時間帯によって異なる傾向が認められた。また、休み時間に占める中等度以上身体活動の割合は 18%と、諸外国と比較して低い水準であった。**考察:**わが国においても、休み時間における児童の身体活動推進の余地があると考えられた。

【第 3 章】

目的:学内環境に対する認知の違いによる休み時間の身体活動の差を明らかにすること。**方法:**児童 230 名に対し、加速度計 7 日間連続装着を依頼し、中休み(25 分)および昼休み(15 分)における座位活動および低強度、中等度、高強度身体活動実施時間を評価した。さらに、学内身体活動評価尺度を用い、学校の用具、施設、安全性の 3 因子、10 項目の質問に対し、4 件法で回答を求めた。各因子の得点を中央値で 2 群化し、身体活動実施状況の群間差を性別に検討した。**結果:**学校の用具および施設を良いと感じている児童は、休み時間における身体活動量が多く、学内環境に対する認知の違いによって休み時間の身体活動に差が生じることが明らかとなった。**考察:**休み時間の身体活動を推進するためには、用具の充実や校庭のマーキング、遊びスペースの色分け、芝生化等の学内環境整備が効果的であることが示唆された。

【第 4 章】

目的:学内環境整備の一環としてわが国において広く普及できると考えられる校庭の芝生化が、休み時間の身体活動に

与える影響を明らかにすること。**方法:**3 年生から 6 年生の児童 86 名を対象に、校庭の芝生化前後(7 月、10 月)にそれぞれ 7 日間、加速度センサー付歩数計歩数計の装着を依頼した。中休み(25 分)および昼休み(15 分)における座位活動および低強度、中等度、高強度身体活動実施時間を評価し、芝生化前後の変化について性別に検討した。**結果:**中休みにおける女子の中等度身体活動の有意な増加が認められた。一方で、昼休みにおいては男女ともに座位活動が増加、低強度身体活動は減少した。**考察:**校庭の芝生化による休み時間の身体活動推進の効果は限定的であり、更なる取り組みを併せて行う必要があると考えられた。

【第 5 章】

第 1 章から第 4 章の研究を踏まえ、休み時間の身体活動推進に向けた効果的かつ実用的な方策を提案するとともに、今後の研究の方向性および課題についてまとめた。休み時間における児童の身体活動推進のためには、校庭の芝生化、すなわち物理的環境要因に対する介入のみならず、教員の声掛けやルール・決まりづくり等の取り組みを併せて取り入れることが有効であると考ええる。休み時間の身体活動推進に向けた研究は、わが国においては非常に少ないのが現状である。今後、地域特性などの異なる複数の小学校からのデータ集積を行う必要があるとともに、休み時間の身体活動推進のための支援方法について多方面から総合的に検討していくことが求められる。