

被災地の子どもたちの生活および運動状況と 体力との関係に関する研究

顧 一俊 丸山富雄

キーワード：被災地 子どもたちの体力 生活 運動状況

Study on the relationships between living and exercise conditions
and physical strength of children in disaster area

yijun Gu Tomio Maruyama

Abstract

Currently, Japan drop into an aging population society, with the development of information technology, weak interpersonal, children facing a variety of problems, plus the 2011 Japan earthquake's impact. It is the right time to support the victims.

Objective: By the tests and questionnaire, make a comparative analysis on the cognitive attitude to the physical strength and physical health among the teenagers living in the disaster area. Based on this, provide a system support and help to local schools.

Respondents: 95 boys and 93 girls living in disaster area on level 5 of primary school.

Result: The obesity level of teenagers living in disaster area is higher than other areas. The percentage of them to spend more than three hours on watching TV is higher than other area. Boys do much more sports than girls. The common area they do sport is their house, park, playground, club and school. When talking about the satisfaction, this research shows, children who enjoy more sports and spend less time on TV, who eat breakfast on time has a higher level of satisfaction of life after the earthquake.

1. 緒言

1. はじめに

今の日本では、少子高齢化や情報化の進展、地域社会の空洞化や人間関係の希薄化が進んだ他、グローバル化に伴い国際的な協力・交流が活発になっている⁷⁾。また、3月11日に東日本大震災が発生し、これまでの想定をはるかに超えた巨大地震・津波によって広範な地域で甚大な未曾有の被害をもたらした。被災地の復旧・復興が急がれている。震災に遭って深く傷ついた子どもたちの心をケアし、生きる力を育むために、元気を与える体育・スポーツ活動は最も必要なことである。喜びや楽しさを経験し笑顔になることが、被災地の子ども、ひいては被災地そのものの活性化につながると思う。

新学習指導要領⁴⁾のキーワード「生きる力」は、自ら学び自ら考える力、豊かな人間性、たくましく生きるための健康と体力の三点が強調されている。子どもたちそれぞれが自分の力に応じた目あてをしっかりと持ち、目あてを達成するために粘り強く最後まで追究する姿が大切になってくる。また、教育目標の3本柱の一つに、「体力を向上させ、心身ともに健康な児童を育成する」という目標を挙げており、体育の授業はもちろん、学校教育活動全体を通しての体育指導に力を入れている。その結果、子どもたちは、積極的に外遊びをするようになり、体力の向上も少しずつ見られるようになってきている。

しかし今回の被災地の子どもたちを取り巻く状況は、多くの子どもたちが大きな心の傷を負い、まさに「危機的状況」であり、平常時以上に「生きる力」が必要とされているといえる。後述の中央教育審議会答申においても指摘されるように、体力は「意欲」や「気力」などの精神面の充実にも大きく関わっており、「生きる力」獲得のためには必要な要素である。

そこで、本研究では、被災地の子どもたちの新体力テストに基づき、被災地の子どもたちの体力の実態を把握する。そして運動習慣や生活習慣の実態を把握した上で、それらと体力との関係を明らかにすることを目的とする。さらに震災前後の生活満足度を比較して、被災地の子どもたちの現状を明らかにし、今後の学校・地域における体育・健康に関する指導などの改善に役立てることを目的とする。

2. 先行研究の検討

1) 子どもの体力の現状

文部科学省が行っている「体力・運動能力調査」¹⁾(平成22年)によると、子どもの体力・運動能力は、昭和60年ごろから現在まで低下傾向が続いている。現在の子どもたちの結果をその親の世代である30年前と比較すると、ほとんどのテスト項目において、子どもの世代が親の世代を下まわっている。一方、身長、体重など子どもの体格についても同様に比較すると、逆に親の世代を上回っている。

このように、体格が向上しているにもかかわらず、体力・運動能力が低下していることは、身体能力の低下が深刻な状況であることを示しているといえる。また、最近の子ども達は、靴のひもを結べない、スキップができないなど、自分の身体を操作する能力の低下も指摘されている⁸⁾。

また、平成20年1月17日の中教審答申²⁾「幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領の改善について」の中で、「体力」に関して次のように書かれている。「体力は人間の活動の源であり、健康の維持のほか、意欲や気力といった精神面の充実にも大きくかかわっており、「生きる力」の重要な要素である。つまり、「意欲」とか「気力」の「精神面」も含めて「体力」の重要性を指摘している。さらに「子ど

もたちの体力の低下は、将来的に国民全体の体力の低下につながり、社会全体の活力や文化を支える力が失われることにもなりかねない」、つまり、「体力」が備わっていない子どもたちが大人になり、国力自体が衰えてしまう危険性すらあることから「体力向上」が強調されている。

表1 身長・基礎的運動能力の比較

	男子		女子	
	親の世代	今の子ども	親の世代	今の子ども
身長 (cm)	142.7	145.3 (↑2.6)	144.9	147.0 (↑2.1)
50m走 (秒)	8.8	8.8	9	9.2 (↓0.2)
ソフトボール投げ (m)	35.1	30.8 (↓4.3)	21.3	17.5 (↓3.8)

※親の世代は昭和55年度の11歳、今の子どもは平成22年度の11歳 『平成22年度体力・運動能力調査報告書』
文部科学省 2010.10 より作成

2) 子どもの体力・運動能力の低下

スポーツ振興基本計画⁶⁾(2000年)では、外遊びやスポーツの重要性の軽視など国民の意識の問題、都市化・生活の利便化等の生活環境の変化による身体活動量の減少、睡眠や食生活等の子どもの生活習慣の乱れといった様々な要因が絡み合い、結果として子どもの体力が低下していると報告している。これは、少子化により子どもの数が減少したことや、空地や自然スペースなど思いっきり走れる広い運動場が減少したこと、塾や習い事へ通う子どもが増加したことにより自由時間が減少したことなど、子どもの遊びの環境として必要とされる3つの間(「仲間」「空間」「時間」)が減少してしまったことが、体力低下の大きな原因として指摘されている。また、生活習慣の状況を見ると、小・中・高等学校のすべての学年で、朝食の欠食、運動・スポーツを全く実施しない等の児童生徒が見受けられ、中・高

等学校では学年進行に伴いその割合が増加している。このような状況の中で児童生徒の生活習慣や運動習慣を改善することは、体力の向上における重要な課題の一つであると考えられる。

このことについては『子どもの体力向上のための総合的な方策について』⁵⁾(中教審平成14年)の答申の中でも、「運動不足や不適切な生活習慣は、単に運動面にとどまらず、肥満や生活習慣病などの健康面、意欲や気力の低下といった精神面など、子どもが「生きる力」を身に付ける上で悪影響を及ぼす」と指摘されている。

3) 運動の日常化の重要性

子どもの体力向上のための取組ハンドブック³⁾(平成24年)によれば、生涯にわたって健康的な生活を営む上で、体力を保持増進することは重要である。また、そのためには青少年期における運動習慣の確立が大切であり、運動の習慣化が生涯にわたり大きく影響する。小学生年代では、子どもたちの運動習慣は、それぞれの家庭・地域における環境の違いによって様々であるが、同時に学校が与える影響も大きい。特に、習慣化はしていないが運動に対して潜在的な欲求を持っている子どもには、学校がそのきっかけづくりをすることが非常に重要であり、アプローチの仕方を工夫することで「運動習慣」が身に付くことが多い。中学生年代では、楽しむことを中心とした運動遊びから次第にスポーツやトレーニング的な要素が含まれた活動へと移行していき、心身ともに急激な変化を遂げる時期でもある。体格・体力とも成長・向上し、個人差が大きく現れる時期であると同時に、運動を行う子どもと行わない子どもの実施状況の差が大きくなっていく時期でもあると指摘している。

3. 研究の背景とテーマ設定

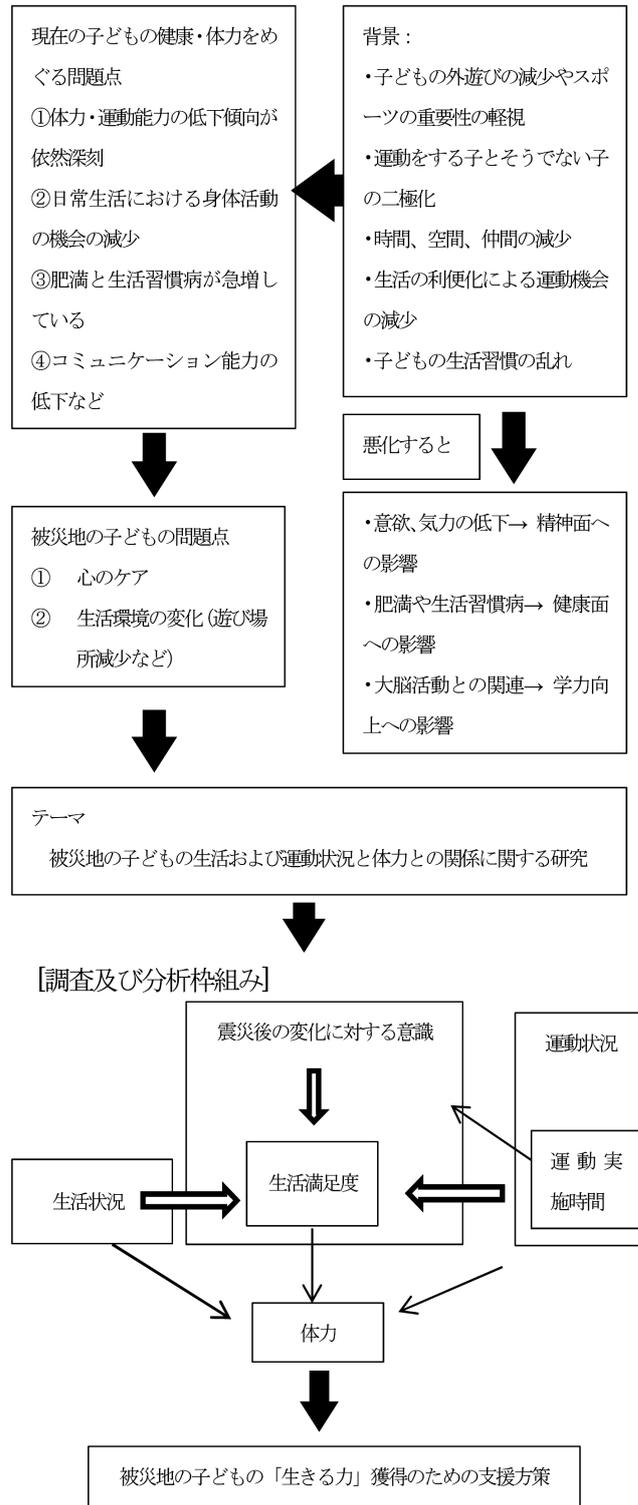


図1 研究の全体構成図

研究の背景とテーマの設定、調査及び分析枠組みを含めた本研究の全体構成を図示したものが図1である。

調査ではまず、被災地の子どもの現状を明らかにするため、現在の「生活状況」、「運動状況」、そして「現在の生活満足度」を含めた「震災後の変化に対する意識」の3つの要素が重要なポイントであると考えた。そこで「生活状況」に関して4項目、「運動状況」に関して8項目、および「震災後の変化に対する意識」に関して7項目を調査した(Ⅲ-1)。また「体力」は、前述のように意欲や気力などの精神面とも大きく関係し、「生きる力」の重要な要素であることから、調査対象者の新体力テストの結果を収集した。

そして「生活状況」と「体力」、「運動状況」と「体力」、および「生活満足度」と体力との関係をT検定から明らかにする(Ⅲ-2)。生活状況や運動状況、また現在生活の満足度と体力の関係が明らかになれば、被災地の子どもの「生きる力」(特に体力)を獲得するための支援の方策が示唆されることが考えた。

次に元気に運動する子どもは、震災後の変化にも積極的に対応していることが予想される。そこで「運動時間」と「震災後の変化に対する意識」の関係について、同様にクロス集計から明らかにする。(Ⅲ-3)。

最後に、被災地の子どもにとって、今、最も重視されるべきは「現在の生活満足度」である。そこで「現在の生活満足度」を規定する要因について、「生活状況」、「運動状況」、「震災後の変化に対する意識」の項目から、数量化Ⅱ類の方法によって、分析することにした(Ⅲ-4)。

II. 研究方法

1. 調査対象地域の概要

本研究の調査対象地域「S町」⁹⁾は仙台市中心部から東に約20km、南は太平洋に面し、北と東は松島湾と三方を海に囲まれ、西は仙台市、多賀城市、塩竈市と隣接する、松島湾の南西に突き出した半島状の形態をなしている。町土の面積は13.27km²で、総人口は19,979人（平成24年9月現在）であり、町内には3校の小学校と2校の中学校がある。

平成23年3月11日に発生した東日本大震災により、S町は甚大な被害を受けた。三陸沖を震源とし、マグニチュード9.0、S町の震度が5強であり、地震による津波が最大12.1メートル以上という大津波により、S町の約30%が浸水し、被災家屋が約3,700世帯（全壊683世帯、大規模半壊233世帯、半壊375世帯、一部損壊2,449世帯）を数えるなど、町内で死亡が確認され、身元不明の人は72人、過去に例のない最悪の地震災害となった。

2. 調査対象者

調査は被災した宮城県S町内の小学校3校の5年生を対象とした。（男子95名、女子93名、合計188名）。

表2 調査対象者内訳 (名)

	A小学校	M小学校	S小学校	合計
男子	25	26	44	95
女子	29	26	38	93
合計	54	52	82	188

3. 調査時期及び方法

平成24年7月下旬、調査対象者に対し、学級担任に依頼する形でのアンケート調査を行った。

回収数（率）は188（%）であった。

4. 調査内容

本研究における調査内容は、以下のとおりである。

- 1) 生活習慣（睡眠、朝食、テレビの視聴時間、肥満度）
- 2) 運動習慣（運動部やスポーツクラブへの所属状況、運動やスポーツの実施頻度、運動やスポーツの1日の実施時間、家族と一緒に遊び頻度）
- 3) 運動やスポーツに対する意識（運動やスポーツに対する体力の自信、運動やスポーツの好き・嫌い、運動やスポーツの得意・不得意）
- 4) 震災後の変化に対する意識（生活満足度、勉強、運動、遊び、睡眠、食事、将来の夢）
- 5) 新体力テストの結果

5. 分析方法

データ分析は、microsoft excel2010 および spss19.0 を用いて、まず、全体を把握するために、全項目について男女別の集計を行い、カイ二乗検定による有意差検定を行った。次に、生活習慣、運動習慣、運動意識及び現在の生活満足度の項目ごとに、新体力テスト合計点の平均値を比較しT検定を行った。さらに運動時間と震災後の変化に対する意識との関連について男女別に比較した。最後に生活満足度を規定する要因を明らかにするため、数量化Ⅱ類による分析を行った。

III. 結果と考察

1. 全体の概要

1) 生活習慣の状況

(1) 睡眠時間

1日の睡眠時間が「8時間以上」の児童は、男子で37.9%、女子で39.8%であった。一方、「6時間未満」の児童は、男子で6.3%、女子で6.5%であった。男女間にはほとんど差が

なかった。

(2) テレビの視聴時間

1日のテレビ(テレビゲームを含む)の視聴時間が「3時間以上」の児童は、男子で35.8%、女子で32.3%であった。男女とも2時間以上テレビを見ている児童は60%以上を占めていることが分かった。

(3) 肥満度傾向

「肥満の傾向」児童は、男子で11.6%、女子で11.8%であった。正常の児童は、男子で87.4%、女子で86.0%であった。一方、「やせの傾向」児童は、男子で1.1%、女子で2.2%であった。男女とも「肥満の傾向」児童は10%を超えていることが分かった。

2) 運動習慣の状況

(1) 運動やスポーツの実施頻度

運動やスポーツの実施頻度が「ほとんど毎日」の児童は、男子で53.7%、女子で34.4%であった。一方、「しない」の児童は、男子で2.1%、女子で1.1%であった。男子のほうが実施頻度が高く、統計的にも5%レベルで有意差が認められた。運動をしている子どもとしていない子どもの二極化している現状は、調査対象者にはその傾向が見られなかった。

(2) 運動やスポーツの平日の実施時間

運動やスポーツの実施時間が「2時間以上」の児童は、男子で35.8%、女子で19.4%であった。一方、「30分未満」の児童は、男子で8.4%、女子で20.4%であった。男子のほうが実施時間が長く、統計的にも1%レベルで有意差が認められた。

(3) 家族と一緒に遊ぶ頻度

家族と一緒に遊ぶ頻度では「週に1回以上」の児童は、男子で27.4%、女子で29.0%であった。男女とも「年数回」と「まったくしない」の児童は約40%以上あり、特に男子では全く家族と一緒に「運動しない」の割合は22.1%あった。統計的にも1%レベル

で有意差が認められた。

表3 生活習慣・運動習慣の結果

要因	属性	男子	%	女子	%	※結果		
生活習慣	睡眠時間							
		6時間未満	6	8.3%	6	8.5%	N.S	
		6時間から8時間	53	55.8%	50	53.8%		
		8時間以上	36	37.8%	37	39.8%		
	運動習慣	テレビの視聴時間						
			1時間未満	10	10.5%	8	8.8%	N.S
			1時間から2時間	24	25.3%	22	23.7%	
			2時間から3時間	27	28.4%	33	35.5%	
			3時間以上	34	35.8%	30	32.3%	
		肥満傾向						
			肥満	11	11.6%	11	11.8%	N.S
			正常	83	87.4%	80	86.0%	
		やせ	1	1.1%	2	2.2%		
平日運動実施頻度								
		ほとんど毎日	51	53.7%	32	34.4%	*	
		ときどき	34	35.8%	50	53.8%		
	ときたま	8	8.4%	10	10.8%			
	しない	2	2.1%	1	1.1%			
平日運動実施時間								
	30分未満	8	8.4%	19	20.4%	**		
	30分から1時間	28	29.5%	40	43.0%			
	1時間から2時間	25	26.5%	16	17.2%			
	2時間以上	34	35.8%	18	19.4%			
家族と一緒に遊ぶ頻度								
	週に1回以上	26	27.4%	27	29.0%	**		
	2週間に1回	17	17.8%	12	12.8%			
	1か月に1回	7	7.4%	15	16.1%			
	年に数回	24	25.3%	34	36.8%			
	まったくしない	21	22.1%	5	5.4%			

* P<0.05 ** P<0.01

3) 運動やスポーツに関する意識

(1) 運動やスポーツに対する体力の自信

運動やスポーツに対する体力の自信が「ある」児童は、男子で12.6%、女子で12.9%であった。一方、自信が「ない」児童は、男子で11.6%、女子で15.1%であった。運動やスポーツに対する体力の自信は、男子のほうが「ややある」以上の割合が多いことが分かった。

(2) 運動やスポーツの好き・嫌い

運動やスポーツの好き・嫌いでは「好き」の児童は、男子で71.6%、女子で52.7%であった。一方、「嫌い」の児童は、男子で2.1%、女子で2.2%であった。男女とも運動やスポーツに対してほとんど好きという傾向が明らかに分かった。

4) 震災後の変化に対する意識

(1) 現在の生活満足度

震災後の現在の生活満足度を調査した。現状に「満足している」男子は30.5%、女子

は34.4%、「かわらない」は男子で54.7%、女子で59.1%、「満足していない」は女子より男子の割合が高く14.7%であったが、男女の間には大きい差はなかった。

(2) 震災後の遊び場所

震災前と現在を比較して、今の遊び場所は少なくなったと回答した児童が男女とも50%前後となり、少なくなったことが分かった。女子の方がより多く回答しており、統計的に1%レベルで有意差が認められた。

(3) 震災後の遊び仲間

震災前と現在を比較して、今の遊び仲間の方が逆に多くなったと回答した児童が男女とも約50%となり、興味深い結果となった。震災後1年を経過し、仮設住宅など友達がより身近にいる場合もあること、あるいは震災後の様々なイベントなどで友達が増えたことも考えられる。

表4 運動・スポーツおよび震災後の変化に関する結果

要因	属性	男子	%	女子	%	χ ² 結果
運動やスポーツに関する意識	体力の自信					
	ある	12	12.6%	12	12.6%	N.S
	ややある	40	42.1%	30	42.1%	
	あまりない	32	33.7%	37	33.7%	
	ない	11	11.6%	14	11.6%	
	運動の好き・嫌い					
	好き	88	71.6%	49	52.7%	N.S
	やや好き	19	20.0%	32	34.4%	
	やや嫌い	8	8.3%	10	10.8%	
	嫌い	2	2.1%	2	2.2%	
運動の得意・不得意						
得意	40	42.1%	29	31.2%	N.S	
やや得意	33	34.7%	31	33.3%		
やや不得意	16	16.8%	27	29.0%		
不得意	6	6.3%	6	6.5%		
震災後の変化に対する意識	現在の生活満足度					
	満足している	29	30.5%	32	34.4%	N.S
	かわらない	52	54.7%	55	59.1%	
	満足していない	14	14.7%	6	6.5%	
	震災後の遊び場所					
	多くなった	16	16.8%	3	3.2%	**
	かわらない	33	34.7%	37	39.8%	
	少なくなった	46	48.4%	53	57.0%	
	震災後の仲間					
	多くなった	53	55.8%	46	49.5%	N.S
かわらない	33	34.7%	37	39.8%		
少なくなった	9	9.5%	10	10.8%		

2. 生活習慣、運動習慣、運動意識および生活満足度と体力との関係運動やスポーツに関する意識

1) 肥満度と体力の関係

男女とも、「肥満」(男子：11人、女子：11人)と「正常」(男子：83人、女子：80人)

の2群で体力合計点を比較すると、「正常」の群は、体力合計点が高かった。特に男子の場合には1%レベルの差があった。

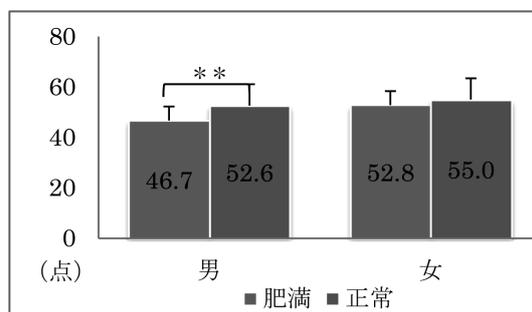


図2 肥満度と体力の関係 (** p < 0.01)

2) 運動やスポーツの実施頻度と体力の関係

男女とも、「ほとんど毎日」「ときどき」「ときたま」「しない」の4群で体力合計点を比較すると、運動やスポーツの実施頻度が高いほど、体力合計点が高かった。男女とも一元的な傾向が現れた。男子の場合には、「ほとんど毎日」の群と「しない」の群には1%レベルの差があった。女子の場合には、「ほとんど毎日」の群と「ときどき」および「ときたま」の群には1%レベルで有意な差があった。「ときどき」の群と「ときたま」の群には、5%レベルでの差があった。

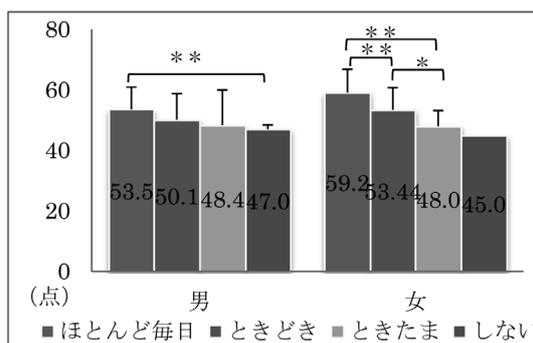


図3 運動やスポーツの実施頻度と体力の関係 (* p < 0.05, ** p < 0.01)

3. 運動時間と震災後の変化に対する意識の関係

1) 運動時間と震災後の生活満足度との関係

運動時間と現在の生活満足度との関係については、男女とも上位の群は「満足している」割合が多かった。この結果から、運動時間の多い上位群は現在の生活に満足しているという傾向がみられた。特に女子の場合には、5%レベルでの有意差があった。

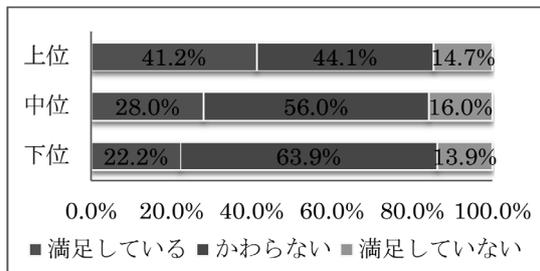


図4 運動時間と震災後の生活満足度との関係 (男子)

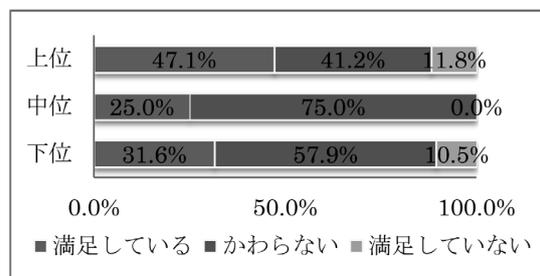


図5 運動時間と震災後の生活満足度との関係 (女子) $p < 0.05$

4. 生活満足度を規定する要因 (数量化Ⅱ類分析) の結果及び考察

被災地の子どもにとって、震災の現在の満足度は最も重要な問題である。そこでこの満足度はどのような要因によって規定されているのかを分析することにした。その特徴を明らかにするため、現在の生活満足度を基準変数、性別、朝食、睡眠、テレビ視聴時間、家族と遊ぶ頻度、平日の運動時間、震災後の運動時間や遊び仲間、遊び場所、朝食の10変数を説明変数として数量化Ⅱ類によって分析を試みた。

分析に使用できた対象者は、男子95名、女子93名である。調査票では現状に「満足している」、「かわらない」、「満足していない」の3選択肢であったが、人数の関係から、この分析では「満足している」と「そ

ではない」の2群に分け、諸要因がどの程度、生活満足度に関与しているか分析した。まず判別の精度つまり各要因が基準変数をどの程度判別しているかをみる。相関比は0.215で、それ程高くはなく、この10説明変数以外にも多くの要因が関与しているといえる。また、判別の中率は75.0%であった。

要因が関与する度合いをレンジでみると、基準変数の判別に最も寄与しているのは「震災後の運動時間」(レンジ: 1.3163、偏相関係数: 0.3012)で、次いで「家族と遊ぶ頻度」、「震災後の仲間」、「性別」、「テレビ視聴時間」、「朝食」、「震災後の朝食」、「平日の運動時間」の順序である。以上のことから子どもの生活満足度に寄与する要因として「震災後の運動時間」、「家族と遊ぶ頻度」、「震災後の仲間」等の要因が特に重要と考えられた。また回答の傾向から、カテゴリースコアのプラスが「満足している」、マイナスが「そうではない」群に、またスコアの絶対値の多い方がその関与の度合いが強いことを示している。

まず「震災後の運動時間」では、「多くなった」が0.7446、「少なくなった」「かわらない」がそれぞれ-0.5717、-0.481に分かれた。またレンジ3位、偏相関係数4位の「震災後の仲間」も、「多くなった」のスコアは0.3121、「少なくなった」および「かわらない」はそれぞれ-0.443、-0.3212である。この2つの要因のカテゴリスコアの値は一元的な傾向にあり、震災後、運動時間および仲間が多くなったと感じている子どもは、現在の生活に満足している傾向にあるといえる。

同様に、順位は中位あるいは下位ではあるが、「テレビ視聴時間」や「震災後の朝食」、「平日の運動時間」に関しても、それぞれのスコアにある程度一元的な傾向が見られ、「テレビ視聴時間」が「2時間未満」、「震災後の朝食」は「よく食べるようになった」、さ

らに「平日の運動時間」が「2時間以上」がそれぞれプラスの値となり、「満足している」に寄与している。

「家族と遊ぶ頻度」は、レンジ、偏相関係数ともに2位と判別にかかなり関与しているが、カテゴリースコアからは一元的な傾向が見られない。したがって震災後の満足度に対するこの項目の解釈はできなかった。

表5 数量化Ⅱ類結果表

項目名	カテゴリ名	n	カテゴリスコア	レンジ(順位)	偏相関係数(順位)
性別	男子	95	-0.3727	0.7535	0.1833
	女子	93	0.3808	(4位)	(3位)
朝食	毎日食べる	160	0.0988	0.8622	0.1169
	ときどき食べない	28	-0.5636	(8位)	(8位)
睡眠	6時間未満	12	-0.1062	0.2452	0.1828
	6時間から8時間	102	0.1103	(10位)	(5位)
	8時間以上	74	-0.1349		
テレビ視聴時間	1時間未満	18	0.4106	0.7147	0.1527
	1時間から2時間	46	0.3169	(5位)	(6位)
	2時間から3時間	60	-0.3041		
	3時間以上	64	-0.0582		
運動時間	30分未満	27	-0.0045	0.6372	0.1387
	30分から1時間	68	-0.2414	(8位)	(7位)
	1時間から2時間	41	-0.0985		
	2時間以上	52	0.3957		
家族と遊ぶ頻度	週に1回以上	53	0.2307	1.1538	0.2017
	2週間に1回程度	29	-0.6255	(2位)	(2位)
	1ヶ月に1回程度	22	0.2386		
	年に数回	58	-0.2254		
震災後の運動時間	多くなった	76	0.7446	1.3163	0.3012
	かわらない	82	-0.4810	(1位)	(1位)
震災後の仲間	少なくなった	30	-0.5717		
	多くなった	99	0.3121	0.7552	0.1688
	かわらない	70	-0.3212	(3位)	(4位)
震災後の遊び場所	少なくなった	19	-0.4430		
	多くなった	19	-0.2180	0.2742	0.1014
	かわらない	70	0.0562	(9位)	(9位)
震災後の朝食	よく食べるようになった	99	0.0021		
	かわらない	37	0.2230	0.6453	0.0830
朝食	あまり食べなくなった	137	-0.0171	(7位)	(10位)
		14	-0.4224		

IV. 結論

1. 全体のまとめ

ここでは、調査結果の中から特に特徴的な事項についてまとめる。

① 生活習慣

被災地の子どもの生活習慣では、睡眠について「6時間から8時間」の割合が高く、

男女間にはほとんど差がなかった。朝食の摂取状況は男女とも、「毎日食べる」の割合が80%以上を占めている。テレビの視聴時間は男女とも、「2時間以上」の割合が高く、とりわけ、男子のほうが「3時間以上」の割合が高かった。また、肥満度について男女とも、「肥満の傾向」の児童は11%を超えている。テレビの視聴時間が多いほど、肥満を引き起こす重要な要因と推察される。

② 運動習慣

運動やスポーツの所属率は、性別については男子のほうが「所属している」割合が多く、男女とも最も強いきっかけは「自分からすすんで」で約50%を占めている。運動実施頻度について男子のほうが「ほとんど毎日」の割合が高く、逆に、「運動しない」の児童はほとんどいない。また、平日の運動実施時間についても男子のほうが「2時間以上」の割合が高く、また、女子の場合は「2時間以上」と「30分未満」の割合が高く、二極化傾向がみられた。

週末における運動やスポーツの実施状況も、男子のほうがよくしている。実施頻度について「月に4回」の割合が高く、男女とも週末に積極的に運動やスポーツに参加している傾向にあることがみられた。また、実施場所について一番多いのは「自分の家」、次いで「公園」、「クラブの施設」、「学校」、「その他」の順序である。

家族と一緒に遊ぶ頻度については、

女子の場合には「年に数回」の割合が高く、男子の場合は「週に1回以上」と「まったくしない」、「年に数回」の割合が高く、二極化傾向がみられた。

③ 運動意識

運動やスポーツに対する体力の自信について、男子のほうが「ややある」以上の割合が多かった。また、男女とも運動やスポーツ

に対してほとんどが好きという傾向が明らかに分かった。運動やスポーツの得意・不得意では男子のほうが「得意」の割合が多かった。

④ 震災後の変化に対する意識

震災を経験した後の現在の生活についての満足度については、「かわらない」と回答した児童が半数を超えているが、「満足している」も男女ともに30%を超えている。

運動に関しては、運動時間が「多くなった」と回答した児童は、女子は27%であったが、男子では54%にもなった。次に運動意欲では男女ともに半数以上が現在のほうが運動意欲が高まったと回答している。

遊びに関しては、遊び場所については、「少なくなった」と回答した児童が半数を超えているが、逆に、遊び仲間では男女ともに半数が現在のほうが遊び仲間が多くなったと回答している。

⑤ 生活習慣、運動習慣、運動意識と体力との関係

生活習慣では、睡眠時間について、「6時間から8時間」の群の体力合計点が高く、「6時未満」の群の体力合計点が低いという結果が示された。朝食の摂取状況は、「毎日食べる」群の体力合計点が高かった。また、肥満度について、男女とも、「肥満」の群は「正常」の群より体力合計点が低くなる傾向がみられた。

運動習慣に関しては、運動やスポーツクラブの「所属」の群は男女ともに体力合計点が顕著に高くなった。実施頻度についても、男女とも実施頻度が高いほど、体力合計点が高くなる一元的な傾向が現れた。また、運動やスポーツの一日の実施時間も同じ傾向がみられた。週末における運動やスポーツの実施状況に関しては、「休日に運動している」児童のほうが体力合計点が高かった。運動意識に関しては、「自信がある」、「運動が好き」、「運動が得意」の群は、それ以外の

群に比べて、体力合計点が高かった。

⑤ 運動時間と震災後の変化に対する意識

運動時間と震災前後の様子に関しては、男女とも運動時間の多い上位の群は「生活に満足している」や「仲間が多くなった」の割合が高かった。次に震災後の運動時間では、男女とも上位の群は「震災後の運動時間が多くなった」と回答した児童が多く、特に男子のほうがより多く回答していた。また、震災後の運動意欲について男女とも「思わなくなった」と回答した児童の数は少なく、大多数の児童は震災後運動やスポーツをもっとしたいという傾向がみられた。

⑥ 生活満足度を規定する要因

震災後の生活満足度に関しては、震災後の運動時間や遊び仲間が多くなったと感じる子ども、また平日の運動時間が多く、朝食をよく食べ、テレビを長時間見てない子どもが、現在の生活に満足している傾向にあると判別された。

2. 提言

本研究における提言は以下の3つである。

1) 運動時間の少ない子どもへ対応

学校の体育の授業以外には運動時間が少ない子どもたちに、少しでも運動やスポーツをする時間を増やせるよう、どのように働きかけていくことができるかが重要な意味を持っている。その働きかけが、体力を向上させるだけではなく、子どもたちのより健やかな成長を促し、さらに将来成人した後に、運動やスポーツを日常的に実施することになり、健康や体力の維持・増進につながることを考えると考えられる。学校での啓蒙と同時に、家庭・地域などが協力して、子どもの運動時間と運動機会を確保する取り組みが必要がある。

2) 地域や総合型クラブの役割と連携

保護者や地域住民への子どもの体力問題

に対する意識付けを進める。このことにより、保護者や総合型クラブの関係者によって運動機会の設定を増進し、それへの子どもの参加をさらに推進する。さらに、子どもたちの「生きる力」を育成するためには、学校において教師と児童生徒が深い信頼関係で結ばれるとともに、学校・家庭・地域が連携・協力し、その「絆」を深めることが必要であると考えられる。

3) 望ましい生活習慣・運動習慣の啓発

調査結果から適切な生活習慣が体力向上に及ぼすことが明らかになった。そこで、適切な生活習慣（早寝・早起き・朝ご飯・テレビの視聴）の確立等、生活習慣の改善について認識し改善が進められるよう働きかける。また、生涯にわたって運動を続けるためには、子どもの時から運動に親しむ習慣を身に付けておく必要があると考えられる。

8) 子どもの体力向上ホームページ

<http://www.recreation.or.jp/kodomo/>

9) 七ヶ浜トップページ <http://www.shichigahama.com/>

<参考文献・引用文献一覧>

- 1) 文部科学省（2010）「平成 22 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」
- 2) 中教審答申（2008）「幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領の改善について」
- 3) 文部科学省（2012）「子どもの体力向上のための取組ハンドブック」
http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/kodomo/zencyo/1321132.htm
- 4) 文部科学省（2008）「小学校学習指導要領解説・総則編」
- 5) 中央教育審議会（2002）「子どもの体力向上のための総合的な方策について」
- 6) 文部科学省（2000）「スポーツ振興基本計画」
http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/plan/06031014.htm
- 7) 文部科学省（2012）「スポーツ基本計画」
http://www.mext.go.jp/component/04/1319359_3_1.pdf

