

研究課題: 子どもにおける行動体力と防衛体力の関連性について

研究代表: 具志堅 武

本研究では東京都 H 中学校の生徒(男子: 79 名、女子: 107 名、計 186 名)を対象とし、生活習慣の違いが行動体力および防衛体力に与える影響について検討を行った。行動体力の指標として文部科学省が実施している全国体力・運動能力、運動習慣等調査の体力合計得点を用い、防衛体力の指標として局所免疫の一つである唾液中分泌型免疫グロブリン A (SIgA)、Profile of Mood States (POMS) 短縮版の Total Mood Disturbances (以下 TMD) 得点を用いた。また、生活習慣調査として自記式アンケートを行った。これらの調査を行うことにより、子どもの健康保持増進のための望ましいライフスタイルを確立する一資料を得ることを目的とした。

調査の結果、行動体力の指標として用いた新体力テスト合計得点については、「小学生の頃、身体を動かす遊びが好きでしたか」という質問に対して「外で思いっきり遊ぶのが好きだった」と答えた生徒は「家の中で遊ぶのが好きだった」と答えた生徒よりも有意に体力テスト合計得点が高値を示した ( $p < 0.05$ )。

また、防衛体力の指標として用いた TMD については、「最近寝つきは良いほうだ」という質問に対して「全くだめ」と答えた生徒は「まあまあ」、「調子が良い」、「快調である」と答えた生徒よりも有意に TMD が高値を示した ( $p < 0.05$  および  $p < 0.01$  および  $p < 0.01$ )。また、「目覚めはすっきりしている」という質問に対して「全くだめ」と答えた生徒は「まあまあ」、「調子が良い」、「快調である」と答えた生徒よりも有意に TMD が高値を示した ( $p < 0.001$  および  $p < 0.01$  および  $p < 0.01$ )。次いで「少し悪い」と答えた生徒の TMD は「まあまあ」、「快調である」と答えた生徒よりも有意に高値を示した (ともに  $p < 0.05$ )。「日中、睡眠不足から眠気を感じることはない」という質問に対して「全くだめ」と答えた生徒は「まあまあ」、「調子が良い」、「快調である」と答えた生徒よりも有意に TMD が高値を示した ( $p < 0.05$  および  $p < 0.05$  および  $p < 0.01$ )。

さらに、本研究では防衛体力の指標とした SIgA 濃度についても検討を行った。その結果、運動習慣や睡眠状況の違いによって SIgA 濃度に有意な差は認められなかった。

以上、本研究の結果から、運動に対して好印象を持つ事が行動体力を高める要因になっていることが考えられた。また、防衛体力の指標として用いた TMD については寝起きや寝つきなどの睡眠状況との関連性が考えられた。よって、特に睡眠について規則正しい生活習慣を身につけることが、中学生における防衛体力にとって重要であることが示唆された。免疫については、今後、他の生活習慣や運動内容との関連性を検討する必要があると考えられる。