

# 研究題目名 小学校児童の休憩時間における身体活動量

— 在校時身体活動量に及ぼす運動に対する認知・情意面及び運動環境面との関連性 —

研究代表者 埜 佐敏

## 1. 緒言

子どもの体力得点は1週間の総運動時間によって違いが見られる(スポーツ庁, 2016)ことから, 子どもの体力を向上させるためには, 身体活動時間を増加させることが求められる。すべての子どもたちに身体活動を確保できる場は学校であり, その中でも子どもたちが自由に遊べる休み時間の果たす役割は大きい。しかし, 休み時間の身体活動量について明らかにされていない。

本研究では子どもの休み時間の身体活動量を明らかにするとともに, 休み時間の遊び頻度と運動への動機づけとの関連を明らかにすることを目的とした。

## 2. 研究対象・期間

研究対象はN市立A小学校1~4年生児童のうち, 同意が得られ平日3日間以上測定されている156名を対象とした。調査期間は2016年6月中旬~7月上旬の平日連続5日間行った。

## 3. 結果

(1) 休み時間別の歩数は, 始業前が737±395歩, 業間休みが550±271歩, 昼休みが1,435±591歩, 中・高強度身体活動時間の指標となるLC4-9時間は始業前が2.76±2.09分, 業間休みが2.06±1.50分, 昼休みが5.68±3.27分, 高強度のLC7-9時間はそれぞれ0.81±1.05分, 0.86±0.85分, 2.34±1.74分となり, 休み時間の身体活動量として昼休み, 始業前, 業間休みの順となった。

(2) 休み時間別の身体活動量を遊び頻度との関連で比較すると, 歩数は始業前で最も少ない極小頻度群の548歩に対し, 最も多い高頻度群で974歩, 同様に業間休みでは463歩と659歩, 昼休みは1,169歩と1,891歩となり, 遊び頻度との間に有意差が認められた(表1)。また高頻度群の1,891歩は, 体育授業の平均歩数(加賀ほか, 1997; 上地ほか, 2009)に相当する結果でとなった。LC4-9時間及びLC7-9時間も同様であり, 遊び頻度が高い群ほど休み時間の身体活動量が多いことが示された。また在校時全体の身体活動量に占める休み時間比率を比較すると, 遊び頻度が高い群でその比率が高く, かつ高強度身体活動の休み時間比率が高くなっていた(表2)

(3) 休み時間の遊び頻度が高い群では, 運動有能感のうち身体的有能さの認知と統制感において得点有意に高いだけでなく, 運動に対し内発的に動機づけられている傾向が見られた。

## 4. まとめ

遊び頻度の高い子どもは, 休み時間の身体活動量が多いだけでなく, 休み時間に高強度の身体活動が行われていることや昼休みでほぼ体育授業に相当する歩数が得られていることが明らかとなった。またそのような子どもは運動有能感が高く, 内発的に動機づけられている傾向が示された。

表1 遊び頻度による休み時間の身体活動量

		高頻度(a)		中頻度(b)		低頻度(c)		極小頻度(d)		F値	多重比較
		M	SD	M	SD	M	SD	M	SD		
歩数	始業前	974	495	698	339	643	327	548	208	7.46	a>b,c,d
	業間休み	659	298	563	276	463	220	480	220	4.24	a>c
	昼休み	1,891	613	1,404	510	1,169	449	1,184	581	14.48	a>b,c,d
LC4-9時間	始業前	4.0	2.7	2.6	1.7	2.4	1.8	1.6	0.8	7.36	a>b,c,d
	業間休み	2.6	1.9	2.1	1.5	1.6	1.1	1.6	1.1	3.61	a>c,d
	昼休み	8.0	3.8	5.5	2.8	4.3	2.3	4.5	3.2	12.10	a>b,c,d
LC7-9時間	始業前	1.5	1.6	0.7	0.9	0.5	0.4	0.3	0.2	8.24	a>b,c,d
	業間休み	1.2	1.1	0.9	0.8	0.6	0.6	0.6	0.6	3.83	a>c,d
	昼休み	3.5	2.1	2.3	1.5	1.6	1.2	1.8	1.6	10.54	a>b,c,d

表2 在校時身体活動量に占める休み時間比率

	歩数 (歩)				LC4-9時間 (分)				LC7-9時間 (分)			
	高頻度	中頻度	低頻度	極小頻度	高頻度	中頻度	低頻度	極小頻度	高頻度	中頻度	低頻度	極小頻度
休み時間	3,525	2,665	2,275	2,213	14.8	10.3	8.3	7.7	6.2	3.9	2.8	2.7
休み時間外	4,489	4,073	3,643	3,426	19.0	17.7	16.1	13.6	6.3	5.6	5.1	4.1
休み時間比率	44.0	39.5	38.4	39.2	43.5	36.7	33.9	36.3	49.4	40.5	35.5	39.4

## 【引用文献】

加賀勝, 高橋香代, 鈴木久雄, 池田延行(1997) 小学生における体育授業中の活動量が日常生活活動量に及ぼす影響, スポーツ教育学研究, 17(2), 95-103

スポーツ庁(2016) 全国体力・運動能力, 運動習慣等調査報告書, 116-124

上地広昭, 丹信介, 森田俊介, 木下勝統, 竹中晃二(2009) 小学生における体育授業および休み時間の外遊びへの参加が身体活動量に及ぼす影響, 山口大学教育学部研究論叢(第2部), 58(2), 149-153