

研究課題:運動時間の短い児童・生徒における生活習慣および行動・防衛体力に関する研究

研究代表者:向本 敬洋

本研究は、特に比較的課外中の運動時間が少ないと想定される海外で暮らす日本人の子どもたちに着目し、現地で調査・測定を行い、本邦で暮らす児童・生徒の現状と比較し、今日の学校現場で子どもが抱える健康問題と生活習慣に関する特徴を抽出し、最終的に、保健体育教諭、養護教諭、さらには小学校教諭の育成を目指す本学にとって役立たせる資料を得ることを目的とした。

本研究ではシンガポールに在住する日本人学校の小学部の5、6年生178名を対象とし、生活習慣のアンケート調査、防衛体力の指標としてPOMS(気分・感情プロフィールテスト)を用いての疲労調査、そして生化学検査として唾液中のアミラーゼ値、貧血評価の指標であるヘモグロビン量の測定を行った。その結果以下の結果が確認された。

1. ヘモグロビン量は女子よりも男子の方が有意に高い値を示していたが、男子女子ともに基準値を上回っていた。
2. 唾液アミラーゼおよびTMD得点が女子よりも男子の方が有意に高い値を示しており、男子の方が女子よりも生理的および心理的ストレスが高いことが示唆された。
3. 1週間の総運動時間は男子の方が有意に高い値を示した。また、1週間の総運動時間が420分を超える割合が、男子では81.3%、女子では52.7%であり、日本在住の小学生の平均値よりも1週間の総運動時間が長いことが確認された。
4. 疲労感の違いによる一日の睡眠時間においては、疲れやすいと思っている生徒の方が最も睡眠時間が短いことが示唆された。また、疲労感の違いによるTMD得点の比較から、疲れやすいと思っている生徒ほどTMDが高く心理的なストレスが高いことが確認された。
5. 親と遊ぶ頻度の違いによる睡眠時間の比較と屋外遊びと屋内遊びのTMD得点の比較から、1週間の総運動時間とは関係なく親と遊ぶ生徒ほど睡眠時間が長く、さらに屋外遊びを好む生徒の方が、屋内遊びを好む生徒よりも心理的ストレスが低いことが示唆された。

したがって、本研究から日々の睡眠時間が疲労度や心理的ストレス、情緒に関連する可能性が示唆された。しかしながら、課外での運動時間が少なくても学校教育の中で運動時間を確保し、楽しく運動させることによって、適切な睡眠時間を確保でき、さらに心理的ストレスの緩和につながる事が考えられる。また、平日の学校教育内での運動とは別に、休日や余暇の時間に親と、とくに野外で自由に遊ぶことが生徒たちにとって最適なストレス発散につながると考えられる。以上より、海外で異なる文化での生活であっても、学校教育での楽しい運動時間の確保と運動を継続させるモチベーショントークやふるまい、そして、親と時間のある限りコミュニケーションをとる生活を営むことが子どもたちのより良き成長に関わることを確認できたといえる。