

## 「子どもの運動不足解消と運動能力及び体力の向上」

<p>大学 (成果報告書作成者)</p>	<p>会津大学短期大学部幼児教育・福祉学科 渡部琢也研究室 佐藤夏澄、 設楽夕風、橘さくら (2年)、 岩下愛奈、小林さくら (1年)</p>
<p>自治体</p>	<p>喜多方市役所 保健福祉部 こども課</p>
<p>その他関係者</p>	<p>Diligent 阿部彪河</p>
<p>(1) 調査研究の 課題・背景</p>	<p>令和3年度学校保健統計調査の肥満傾向児出現率において、本県は都道府県別で調査対象年齢のすべてにおいて全国の割合を上回っており、早期に改善に向けた対策が必要となっている。</p> <p>また、平成20年度からスポーツ庁が実施している全国の小学5年生と中学2年生を対象とした「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」においては、令和元年度以降、連続して体力合計点の水準が低下するなど子どもの体力が低下傾向にあることが明らかになっており、新型コロナウイルス感染症の拡大により拍車がかかった運動不足についても改善が必要となっている。</p> <p>子どもの運動不足解消については喜多方市に限ることではなく、福島県全体の問題である。屋内子ども遊び場めぐらざで本事業を実施することはモデル事業となると考えられる。子どもの健全育成を図るため、早期改善に向けた対策が必要であり、子どもの運動不足解消及び運動能力並びに体力の向上に向けた取組みとして、屋内子ども遊び場めぐらざの運営主体と連携し、施設を活用した運動遊びのモデルの構築と検証を行う。</p>
<p>(2) 令和5年度 調査研究活動内容</p>	<p>屋内子ども遊び場めぐらざ利用の小学生10名(1-6年生)を対象に、運動プログラム実施前のアンケート調査・分析及び実施前後の調査・分析を行い、効果の検証を行った。実施の手順としては、まず運動プログラム第1回目の実施前に体組成(筋肉量や体脂肪率等)を測定・評価する。つぎに運動プログラム第1~5回目までの活動量を調査し、最後運動プログラム第5回目実施前に体組成を測定・評価を行った。</p>

<p>(3) 令和5年度 時点の結果</p>	<p>運動プログラム第1～5回目までの中強度の運動の割合は、体育中の中強度活動時間の割合(%)は27.3% (Tanakaら2018: 45分の授業時間のうち、12.3分)と比較した際に、どの回においても体育中の中強度の活動時間と同じかそれ以上の活動量があった。このことからめごぶらざを利用して、運動プログラムを実施することにより、体育の授業1回分以上の運動量を確保できる有用な施設であると考え(添付資料: 第1回～第5回運動プログラム中高強度活動比較表参照)。運動プログラムの実施期間が2023年11月18日～2023年12月16日と短かったため体組成の変化は観察することはできなかった。めごぶらざでの中強度の活動時間(第2回～5回の平均)が29.23分であり、WHOの基準の半分程度を満たすことになる。田中ら(2017年)によると、1日60分以上の身体活動量のガイドラインを達成した対象者は、体育授業の実施日は、76%であったのに対し、非実施日は56%であった。めごぶらざを利用することで体育がない日の1日の身体活動量を増やし、ガイドラインの達成に大きく近づけることができる。また、心臓血管疾患のリスクファクターから、60分/日の中強度活動よりも高くなければならないことも示されている(Andersenら2006)。このことから中高強度の運動がより多いことがこれらのリスクを下げることに繋がると考えられる。一方で、活発でない子どもたちもいるが、そういった場合にはめごぶらざではプレーリーダーが中高強度の運動を促すことで付加できればWHOの基準に近づけることが出来るのではないかと考える。</p> <p>肥満度と体脂肪率からの肥満の評価についてだが、体脂肪率でみると10%、肥満度でみると30%が肥満であった(肥満度と体脂肪率からの肥満の評価についての表を参照)。このように肥満度と体脂肪率からの肥満の評価は異なる結果となる。これは肥満度は身長と体重からの評価であり「過体重」である。例えば筋肉で体重が重い場合であっても「過体重」となり、肥満と判定されることがあるためであると考え。しかし体脂肪率からは肥満と判定されていないものの肥満の予備軍ではある。成長に伴う体組成の変化を調査することによって、肥満のリスクを認識することが出来るのではないかと考える。男女別の体脂肪率でみると、男子は16.9%から26.1%が、女子は15.2%から25.4%の範囲に68%が入る。(添付資料: めごぶらざ男女の体脂肪率グラフ表参照)。</p>
<p>(4) 提言または 今後の展開</p>	<p>今回の運動プログラムには10名の小学生が参加してくれたものの、調査対象の数としては、まだまだ十分な数ではない。そのため、次年度ではより多くの方に協力していただき調査を進めていきたい。また、次年度は運動プログラムを行っている児童だけではなく、一般利用の児童と比較も行いたい。</p> <p style="text-align: right;">めごぶら</p> <p>ざでの活動量だけではなく、継続して活動量計を装着してもらい、1日の活動量についても調査していきたい。</p> <p>運動プログラムの実施期間が短かったため体組成の変化は観察することはできなかった。しかし参加者は引き続きめごぶらざを利用されていることから、成長に伴う体組成の変化について、今後も観察していくことが望まれる。</p>