

肥満児の指導に関する研究*

石田 保之

目的 昭和52年金沢大学開放センターと金沢市共催の肥満児指導講座の目的達成のため、体育部門の協力を依頼されたので、8月に30のスタンプの実施と体力テストを行なった。爾後2回この運動処方実施の内容についての調査及び体力テストを実施し、これらのデータから指導効果を検討することとした。

方法 ①体力テストの実施 何が肥満児の体力テストとして有効であるかということ、安全、実施の容易さ、適合度等を考慮して、総合的に検討した結果、③サージャント・ジャンプ、⑥シール・スラップ、⑦連続横跳び、④クライミング、⑤20m走、の5種目を選定した。シール・スラップは、スタンプのシール姿勢——腕立伏臥で体をそらせ足先を伸ばして体を“あざらし”のように反らせた姿勢——で連続5回手を叩くに要する時間、連続横跳びは、床上に20cm幅をチョークで塗りつぶし、これに触れないように左右に低く早く連続的に跳ぶ、クライミングは、体育館内の肋木で肋木に向って膝をつけて座り、ついで腰を上げて体を肋木に接しさせ足をあげた姿勢から、腕のみで体を引き上げて手で肋木を登る方法で行なった。

又運動処方としては、別表のスタンプ1より36まで(個人で行なうもの)と、スタンプ37より40まで(二人組で行なうもの)の30のスタンプを選んだ。これらのスタンプの選択に当っては、興味、安全、効果、自己管理の容易さ等を考慮したが、特に軽快性の発達を意図した。

これらのスタンプは、金沢大学体育学科の学生に先ず示範させ、肥満児に各一回当り実際に実施させた。この際多数の父兄が同時に実施した。運動の実施に当っては、特に留意すべき要素について十分理解させた。尚このスタンプ表は、実施グレードを小A小B中A中Bに区分し、強い者はAを弱い者はBを実施するように指示し、自分の出来るスタンプを出来るところまで行なうように指示した。

結果 体力テストは、8月2日、11月21日、3月16日の3回に亘って実施したが、すべての生徒が各回に参加したわけではないので、資料としてはやや不完全なものとなった。

肥満児体力テスト(51年8月)

小学校1年生(男) 9人	小学校4年生(男) 10人	中学校1年生(男) 3人
“ (女) 8人	“ (女) 2人	“ (女) 3人
小学校2年生(男) 4人	小学校5年生(男) 12人	中学校2年生(男) 1人
“ (女) 3人	“ (女) 7人	
小学校3年生(男) 15人	小学校6年生(男) 3人	
“ (女) 4人	“ (女) 4人	

合計 男57人 女31人

* 昭和52年5月2日受理

平均は次の通りである。

種 目 学 年	種 目	サー ジ ャ ン ト ・ ジ ャ ン プ	シ ー ル ・ ス ラ ッ プ	連 続 横 跳 び	ク ラ イ ミ ン グ	20 m 走
		(種)	(秒)	(回)	(段)	(秒)
小1	男	16	6.6	6.3	0	4.4
	女	17.5	6.5	7.3	0.2	4.1
小2	男	19	6.7	6.2	0.5	5.2
	女	17	7.2	8	2.3	5.1
小3	男	23.4	5.5	7.2	1.53	4.8
	女	21.7	6.1	10.0	0.25	4.9
小4	男	20.8	6.3	9	0.4	4.24
	女	21	6.6	9	0	4.9
小5	男	25	3.8	10	1.8	4.3
	女	26.7	4.5	9.8	1.1	4.5
小6	男	30.3	3.8	9.3	1	4.5
	女	28	3.5	10	2.25	4.5

肥満児体力テスト (51年11月)

小学校1年生	男 6人	小学校4年生	男 5人		
	女 3人				
小学校2年生	男 3人	小学校5年生	男 4人		
	女 2人		女 4人		
小学校3年生	男 10人	小学校6年生	男 2人	合計	男 30人
	女 3人		女 1人		女 16人

平均は次の通りである。

種 目 学 年	種 目	サー ジ ャ ン ト ・ ジ ャ ン プ	シ ー ル ・ ス ラ ッ プ	連 続 横 跳 び	ク ラ イ ミ ン グ	20 m 走
		(種)	(秒)	(回)	(段)	(秒)
小1	男	19.3	7.75	7.17	0.17	5.07
	女	20.0	7.30	7.33	0	5.23

小2	男	20.67	4.97	8.0	2.0	4.9
	女	22.0	4.5	7.5	1.0	5.0
小3	男	22.7	3.98	9.5	2.3	4.38
	女	26	4.5	9	1.67	4.73
小4	男	28.4	3.98	10.4	3.8	4.26
	女					
小5	男	28.0	3.73	11.0	3.0	4.03
	女	28.75	3.03	9.5	1.75	4.5
小6	男	31.5	5.5	11	2	4.35
	女	30	4.0	11	3	4.2

金大付属小学校

種 目 学 年		サー ジャン ト・ ジャン プ	シ ール ・ スラ ップ	連 続 横 跳 び	肋 木 の ほ り	20 m 走
	小1	男	23.2	3.7	6.6	3.8
女		23.6	4.2	7.3	2.3	5.0
小2	男	24.8	3.4	7.4	4.7	4.3
	女	24.7	3.8	9.1	4.9	4.4
小3	男	28.0	8.9	9.6	4.4	5.0
	女	25.4	10.3	7.7	4.4	4.1
小4	男	26.2	11.2	13.0	3.6	3.9
	女	27.2	19.5	12.7	3.9	3.9
小5	男	28.2	10.0	14.8	3.1	3.9
	女	27.5	7.5	13.2	2.9	3.9
小6	男	37	4.3	12.6	2.9	4.1
	女	38.5	4.3	11.8	3.3	4.1
複式3	男	28.1	5.9	9.9	5.0	4.2
	女	31.0	5.2	9.0	5.0	4.2
"4	女	36.0	4.8	5.1	5.1	4.0
	女	34.5	6.8	3.8	3.8	4.0

考 察

① 体力テスト及び面接の結果から、総合的にみて、全体的に可成りの指導効果が認められたことは、大変よろこばしいことである。

② この企画を通じて、生活の中に運動をとり入れるという生活習慣を形成したものが約半数みうけられたのは、大変よろこばしいことである。

③ これらの生徒達は、体力測定においてそれぞれ進歩を示している。

④ 課題スタンプを実施したものが $\frac{1}{3}$ 程度にすぎなかったことには、がっかりさせられた。いろいろな制約があるにしても、この程度の運動実施さえもが不可能だとすれば、最早救いようがないといった方がよいかもかもしれない。

⑤ このことは、肥満児からの脱却がいかにもむずかしいかを示している。それ程に肥満児は運動が苦手で、積極的自主的効果的に運動するということがない。したがってこれらの肥満児に対しては、他律的方法を用いて運動負荷を与えることが必要で、そのため例えば常設のスタンプ教室といったものが必要と思われる。

⑥ 肥満児対策は、前項のごとく極めてむずかしい問題解決となるので、肥満児対策の重点は非肥満児即ち未だ肥満児ではないが放っておけば肥満児になるおそれのある莫大な数にのぼる潜在的肥満児群の指導を強化することが一番効果的であることが考えられる。

⑦ これらの潜在的肥満児群の指導は、本来正課体育の問題であるが、現在の学校正課体育がその実態として逃げ腰の体育であり、消極的な考える体育に変容し運動不足に陥って既に久しい現在、肥満児対策を正課体育に期待することは全く不可能である。したがってこれらの潜在肥満児群を対策とした特殊の運動処方が必要不可欠のものとなってくるであろう。

⑧ 肥満児は戦後の高度経済成長の落し子であり、モータリゼーションの落し子であるが、戦後30年今や日本の体育は、“体育とは何か”という体育の原点に立ち戻ることを求められている。

⑨ 肥満児は1クラスについてみれば1～2名であるが、全児童の4%程度が肥満児である(平田研究所調べ、但しかたぶとりをふくむ)といわれているので、全国的にみれば30～40万の肥満児がいることとなる。更にその年齢の低下とアクセレーション傾向が考えられるので、今や肥満児の問題は体育における最も今日的問題となりつつある。

⑩ 運動能力テストの結果を一般生徒と対比してみると、各種目共普通児に対して劣っているが、特に懸垂力において劣っている。但し懸垂力については、個人的には極めて優秀な者が20%程度いるのは注目される。又4名ではあるが、懸垂力零の状態から脱出した者がいることは、我々を勇気づけるものである。

尚シール・スラップ(Seal Slap)は、実施方法により記録が異なるので、不安定さが指摘される。それ故参考資料にとどめた。

参 考 文 献

石田保之著「回転運動の指導」不味堂出版(S.45.9.15)

石田保之著「簡易体操の指導」不味堂出版(S.52.11.25)

石田保之著「幼児の動きづくり」(出版予定)

石田保之：鉄棒運動における女子低能力者の技術の進歩過程に関する事例研究 金沢大学教育学部紀要第25号(S.52.1.31)

小A,小B,中A,中B

下の () は、回数を示す。

1 チキン・ウォーク



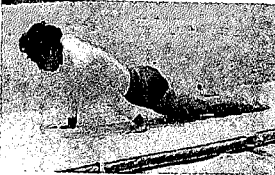
10 10 15 15 (m)
(2 1 2 1)

6 カンガルー・ウォーク



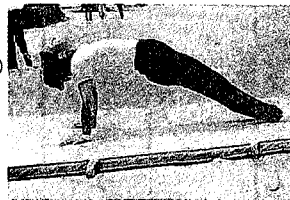
10 10 15 15 (m)
(2 1 2 1)

2 シール・クロール



10 10 15 15 (m)
(2 1 2 1)

7 スーパーマン・アーチ・バック



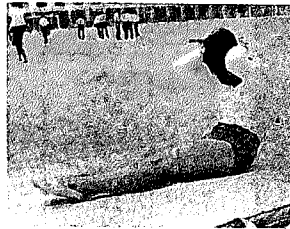
10 10 15 15 (秒)
(2 1 2 1)

3 ダック・ウォーク



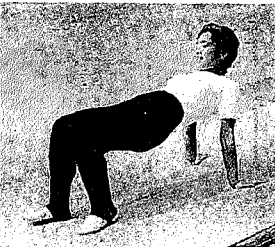
10 10 15 15 (m)
(2 1 2 1)

8 シット・アップ (1)



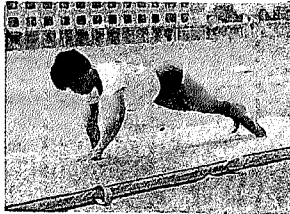
4 3 6 5 (回)

4 クラブ・ウォーク



10 10 15 15 (m)
(2 1 2 1)

9 スネイル・クロール



5 5 10 10 (m)
(2 1 2 1)

5 スワン



10 10 15 15 (秒)
(2 1 2 1)

10 ログ・ロール



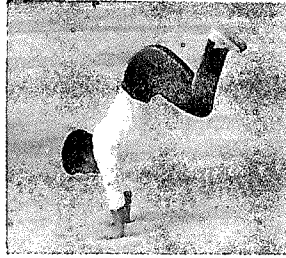
5 5 5 5 (回)
(2 1 4 3)

11 コーヒー・グラインダー



5 5 8 8 (回)
(2 1 2 1)

16 ラビット・ジャンプ



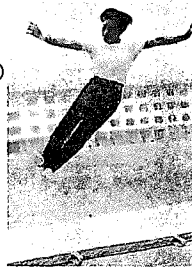
10 10 15 15 (m)
(2 1 2 1)

12 ミュール・キック



5 5 8 8 (回)
(2 1 2 1)

17 クリック・ヒールズ (1)



5 5 5 5 (回)
(2 1 4 3)

13 プッシュ・アップ (3)



5 5 8 8 (回)
(2 1 2 1)

18 フロッグ・ホップ



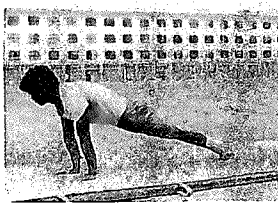
10 10 15 15 (m)
(2 1 2 1)

14 ザ・スイッチ



5 5 8 8 (回)
(2 1 2 1)

19 スクォット・スラスト



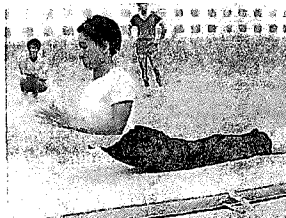
5 5 8 8 (回)
(2 1 2 1)

15 エルボー・ディップ



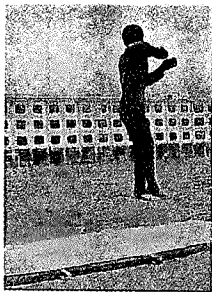
5 5 8 8 (回)
(2 1 2 1)

20 シール・スラップ



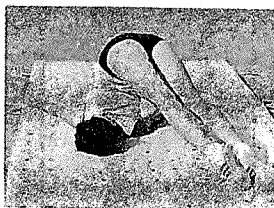
5 5 5 5 (回)
(2 1 4 3)

21 スピン・ザ・トップ



4 4 5 5 (回)
(2 1 2 1)

26 トランク・ツイスト



4 4 6 6 (回)
(2 1 2 1)

22 バイックリング



10 10 15 15 (回)
(2 1 2 1)

27 スクォット・ハンド・バランス



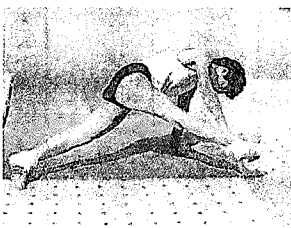
4 4 4 4 (秒)
(2 1 4 3)

23 フロッグ・ダンス (1)



6 6 8 8 (回)
(2 1 2 1)

28 リフト・レッグ



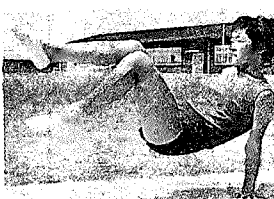
2 2 3 3 (回)
(2 1 2 1)

24 エッグ・ロール



3 3 4 4 (回)
(2 1 2 1)

29 スパンカー



3 3 5 5 (回)
(2 1 2 1)

25 ベアー・ダンス (1)



6 6 8 8 (回)
(2 1 2 1)

30 ヒューマン・ロッカー



10 10 15 15 (回)
(2 1 2 1)

31 ダーマ・ロール



2 1 4 3 (回)

36 バトックス・ジャンプ



2 2 3 3 (m)
(2 1 2 1)

32 スクォット・ヘッド・バランス



4 4 4 4 (秒)
(2 1 4 3)

37 シット・アップ (2)



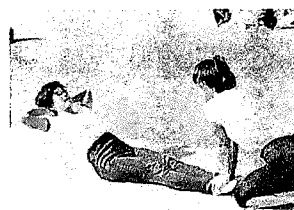
10 10 15 15 (回)
(2 1 2 1)

33 クリック・ヒールズ・ツイス



3 3 4 4 (回)
(2 1 2 1)

38 ボディー・レヴァー (1)



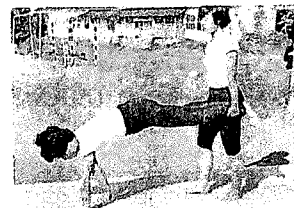
10 10 15 15 (秒)

34 ヒューマン・フライ



2 2 3 3 (回)
(2 1 2 1)

39 ウイールバロー



10 10 15 15 (m)
(2 1 2 1)

35 フランク・ヴォールト



2 2 3 3 (回)
(2 1 2 1)

40 ジャンピング・ウイールバロー



5 5 8 8 (m)
(2 1 2 1)