

## 金沢市在住幼児の体力・運動能力に及ぼす生活習慣の影響

金沢大学人間社会学域地域創造学類健康スポーツコース  
福谷春奈

### 【序論】

文部科学省が昭和 39 年から行っている「体力・運動能力調査」によると、児童・生徒の体力・運動能力は、昭和 60 年頃から現在に至るまで、長期的な低下傾向が続いている。体力・運動能力低下傾向の要因として、経済成長に伴う社会環境や生活様式の変化による子どもの遊び場や運動をする機会の減少、さらに睡眠時間の減少・偏食や欠食などによる生活習慣の乱れが生じていることなどが挙げられる。

幼児期は神経機能の発達が著しく、歩く、走る、跳ぶ、投げる、つかまるなどの基本的な運動能力を獲得する重要な時期であるため、幼児期に体を動かして遊ぶ機会が減少することはその後の児童期・青年期の体力、運動能力低下につながるということも言える。

そのため今回の研究において、幼児期に形成される遊び・運動習慣、食生活、睡眠などの生活習慣と体力・運動能力との関わりを明らかにし、役立てていくことを目的とした。

### 【研究方法】

金沢大学附属幼稚園の幼児 89 名（年中 48 名、年長 41 名）を対象に、体力測定と生活習慣に関するアンケート調査を行った。最終的な有効回答数は 70 名（年中 39 名、年長 31 名）である。

鹿屋体育大学の「MKS 幼児運動能力研究会」が行った運動能力テストを基に、25m 走、ボール投げ、立ち幅跳び、体支持持続時間、両足連続跳び越しの 5 種目を測定し、5 種目の合計点数によって群分けを行った。

アンケート調査の項目は、活動状況、生活/身体状況、生活意識を問うものであり、幼児と保護者それぞれ行った。記入はすべて保護者にしてもらった。

### 【結果および考察】

#### 1, 体力測定

体力測定で行った 5 種目のうち、性別差では年中、年長ともにすべての測定項目において男児のほうが優れており、年中の 25m 走、年長の立ち幅跳び、ボール投げにおいて有意差が認められた。また、学年差については、男児、女児とも全項目で年長の方が優れており、有意差が認められた。

また全国の幼児の平均値（森ら、2011）と金沢大学附属幼稚園の幼児の平均値を比較すると、男女とも立ち幅跳び、両足連続跳び越し、25m 走（男児のみ）において優れており、ボール投げ、体支持持続時間において劣っている傾向にあった。総合判定では、低体力群に判定された幼児は少なく、標準体力群、高体力群が多い傾向にあった。

#### 2, 体力測定とアンケート調査

##### 〈体力・運動能力と食生活〉

「野菜やくだものをしっかり取るように心がけているか」という項目で有意差が認められた。ビタミン B2 を多く摂取している幼児は運動能力評価の平均が高いという報告がある（瀬浦ら、2010）。体調を整えるビタミン、ミネラルが多く含まれる野菜やくだ

ものを食べることによって、元気に体を動かすことができ、その結果体力・運動能力が高かったのではないかと考えられる。その他の項目では有意差は認められなかったが、「食事はゆっくりかんで食べているか」、において、高体力群であまりかまないと回答した幼児が少なく、「朝食を必ず食べているか」において、高体力群の幼児が必ず食べている傾向が見られた。

#### 〈体力・運動能力と睡眠〉

体力・運動能力と睡眠習慣の関係については、有意差は認められなかったものの、高体力群になるほど熟睡でき、楽に起きられる幼児の割合が高いことが示唆された。保護者においても同様の傾向が見られた。

#### 〈体力・運動能力と遊び・運動習慣〉

体力・運動能力と遊び・運動習慣については、どの項目についても有意差は認められなかったものの、高体力群になるほど外で遊ぶ時間が1時間未満の幼児の割合が少なく、外遊びの時間を確保でき、体を使った遊びや運動をすることができていることが示唆された。またテレビやゲームをする時間が、低体力群に比べて標準体力群・高体力群において1時間未満の幼児の割合が少ないことが示された。

体力測定で行った5種目と遊び・運動習慣についてそれぞれ分析を行ったものに関しては、体を使った遊びや運動を心がけている幼児は立ち幅跳びで高得点を得ることが示唆された。25m走で高得点の幼児はスポーツクラブに入っていない割合が高く、標準得点群と高得点群の間で有意差が認められた。

#### 【結論】

今回の研究において、体力測定の結果、すべての項目において男児のほうが女児よりも優れており、年中よりも年長のほうが優れていた。また、低体力群において、外遊びの時間が少ない子どもの割合が高い傾向にあったこと、高体力群において、野菜やくだものをしっかりととっている子どもの割合が高い傾向にあったことから、体を使った遊びを多く取り入れること、野菜やくだものの摂取量が体力・運動能力に関連してくることが考えられた。そして、体を使った遊びや運動を心がけている幼児は、立ち幅跳びにおいて高得点群が多いことから、体を使ったさまざまな遊びを経験することと、瞬発力や跳躍力を必要とする立ち幅跳びの記録が関係しているのではないかとということが考えられた。

#### 【今後の研究課題】

今回の調査は金沢大学附属幼稚園の1園だけで行ったため、有効対象者が少なく、群分けを行うとサンプル数が少数となり、有意差が出にくかった。また金沢大学附属幼稚園の幼児は全体的に見て、立ち幅跳び、両足連続跳び越し、25m走の記録が優れており、ボール投げ、体支持持続時間の記録が劣っている傾向にあり偏っていた。生活習慣に関しては比較的良い生活習慣を送っているため、有意差が出なかったのではないかと考える。そのため、いくつかの幼稚園の幼児を対象にして調査を行うことや、幼稚園だけでなく保育所も含めて調査を行うことが必要であると考えられる。

#### 【参考文献】

瀬浦崇博，宮嶋郁恵，金子みち代：幼児期における食事性栄養摂取が運動能力に及ぼす影響，福岡女子短大紀要，74，37-47，2010