

中学生の体力と生活・運動習慣の関連に関する研究

B03-2613

新関 昌也

指導教員 朝倉 隆司

1. 目的

本研究の目的は、中学生の体力低下と運動習慣について附属中学校の児童を対象にして質問紙調査を行い、中学生における体力低下と運動習慣との関連性を調査する。同時に、なぜ運動習慣に違いが出るのか、生活習慣との関連性も調査し、体力低下に影響している原因を明らかにする手がかりとなる基礎資料を得ることである。

2. 研究方法

- 1) 対象者は、東京学芸大学附属小金井中学校の中学1年生、151名であった。そのうち、男子76名、女子75名であった。
- 2) 調査方法は、質問紙法を行い、児童に配布、回収した。最終的に児童151名から回収され、回収率は94%であった。質問紙法と同時に体力テストの結果の資料を得た。
- 3) 分析方法は、調査結果の処理に統計パッケージ、SPSSを使用した。

3. 結果と考察

- 1) 体力と運動習慣との関連では、運動習慣がある「運動を週一日以上」行なう者と運動習慣がない「運動を週一日未満」行なう者とを比較し、関連を調べた。体力テストの結果において、運動習慣がある者のほうが体力があるとなる者が多いという分析結果が出た。このことから、運動習慣と体力とは関連が見られ、運動をすることで、体力向上に役立つと考えることが出来た。

- 2) 運動習慣に差が生まれる要因として、小さい頃の外遊び・運動経験が豊富であることや運動好きであること、生活習慣では朝食を食べることが運動習慣に影響すると考えることが出来た。
- 3) 体力と生活習慣との関連では、毎日朝食を食べ、就寝時間・起床時間が同じで生活リズムが一定であることが体力向上に必要であるという結果となった。

4. 結論

本研究では、分析結果から運動習慣がある児童のほうが体力があることが明らかになった。また、運動習慣に関連する要因として、小さい頃の外遊び・運動経験が豊富であることや運動好きであること、生活習慣では朝食を食べることによって運動習慣に影響すると考えることが出来た。特に、朝食を食べることは起床時間と関連し、一日の生活のリズムにも関わるので朝食の必要性をもう一度考える必要があると言える。

このことから、体力向上には、「よく食べ、よく寝る」といった基本的な生活習慣の構築を考えさせることが運動習慣を身につけるために必要であり、また、体力を向上するためにも必要である。

5. 主な参考文献

- 1) 波多野義郎、健康体力づくりのスポーツ科学、同朋舎
- 2) 文部科学省、子どもの体力向上のための総合的な方策について（答申）