

# 子どもと保護者のスポーツ・運動指導を通じた 家庭の運動環境改善をもたらす効果について

岩間 英明・犬飼己紀子・根本 賢一・中島 節子  
水野 尚子・中村 功<sup>\*1</sup>・赤羽 利樹<sup>\*2</sup>・大久保 剛<sup>\*3</sup>

## 〈目次〉

1. はじめに
2. 研究の方法
  - (1) 対象者
  - (2) 体力的側面の指導内容及び計画
  - (3) 心理的側面の調査計画
3. 研究の結果
  - (1) 体力的側面の結果
  - (2) 心理的側面の結果
4. 考察
  - (1) 体力的側面について
  - (2) 心理的側面について
5. 研究のまとめと今後の課題

謝辞

---

\* 1 松本市立筑摩野中学校

\* 2 松本市立旭町中学校

\* 3 安曇野市立豊科北小学校

## 1. はじめに

昭和 60 年頃から子どもの体力・運動能力の低下傾向が続き、肥満などの生活習慣病の増加も指摘されてきた。こうした問題に対して教育・スポーツ・医療の各関係者だけにとどまらず、現在では広く一般に深刻な社会問題として受け止められるようになった。

こうした社会的な背景や平成 14 年度の中央教育審議会答申「子どもの体力向上のための総合的な方策について」<sup>1)</sup>を踏まえ、文部科学省は平成 15 年度より子どもの体力向上推進事業、平成 19 年度には学校体育振興事業を実施している。しかし、現状はそうした対策の効果がみられないばかりか、メタボリックシンドロームはますます若年化の傾向を示し、メタボリック予備軍としての子どもの存在がさらにクローズアップされてきている。

このような状況の深刻さを考えると学校・家庭・地域が連携しながら、子どもの体力向上に取り組まなければならないのは明白である。そのため、行政、自治体、学校などは子どもの体力向上にむけての自らの取り組みに加え、家庭への啓蒙にも力を入れている。例えば文部科学省では子どもの体力向上というホームページを開設し家庭の役割を以下のように示している。

### 「子どもにとって体力とは」

体力は、人間のあらゆる活動の源であり、健康な生活を営む上でも、また物事に取り組む意欲や気力といった精神面の充実にも深く関わっており、人間の健全な発達・成長を支え、より豊かで充実した生活を送る上で大変重要なものです。

こうしたことから、子どもの時期に活発な身体活動を行うことは、成長・発達に必要な体力を高めることはもとより、運動・スポーツに親しむ身体的能力の基礎を養い、病気から身体を守る体力を強化し、より健康な状態をつくっていくことにつながります。

したがって、保護者の皆様は、子どもの心と身体と知性がバランスよく成長・発達するよう見守り、育て、働きかけていくことが必要となります。とりわけ、体力は、人間のあらゆる活動の源であり、子どもの頃から積極的にその健全な発達を図ることが大切です。

### 「子どもの体力低下の原因」

子どもの体力低下の原因は、保護者をはじめとする国民の意識の中で、外遊びやスポーツの重要性を学力の状況と比べ軽視する傾向が進んだことにあると考えられます。また、生活の利便化や生活様式の変化は、日常生活における身体を動かす機会の減少を招いています。

さらに、子どもが運動不足になっている直接的な原因として次の 3 つをあげることができます。

1. 学校外の学習活動や室内遊び時間の増加による、外遊びやスポーツ活動時間の減少
2. 空き地や生活道路といった子ども達の手軽な遊び場の減少
3. 少子化や、学校外の学習活動などによる仲間の減少

今日の社会においては、屋外で遊んだり、スポーツに親しむ機会を意識して確保していく必要があり、特に保護者の皆様が子どもを取り巻く環境を十分に理解し、積極的に体を動かす機会を作っていく必要があります。

また、「よく食べ、よく動き、よく眠る」(調和の取れた食事、適切な運動、十分な休養・睡眠)という健康 3 原則をふまえた基本的な生活習慣を身につけることも重要であり、そのためには家庭における保護者の積極的な関わりが不可欠となります。

(子どもの体力向上のために おとな向け) 抜粋 <http://www.recreation.or.jp/kodomo/>

しかし「子どもに指導することよりも、保護者に指導することはその何倍も難しい」と学校現場で囁かれるとおり、家庭における体力向上の取り組みというのが最も身近でありながら最も難しいと思われる。そうなる要因には様々なものが考えられるが、主な要因としては一般的な教育問題と同様に

(1) 子どもに関することは学校任せとなり、親自身が子どもに関わろうという意識が希薄である。

(親の意識の問題)

(2) 子どもの現状を憂い何とかしたいと考えているもののその方法がわからない。(方法の問題)

(3) 家庭の経済状態、親の勤務状況、自然・生活などの環境、といった理由からしたくてもできない。(家庭環境の問題)

などがあげられる。

そこで本研究の目的は、保護者にどのように働きかければ、家庭における子どもの体力向上に向けた取り組みを促進することができるのか。また、家庭での取り組みが子どもの体力向上に対して、どの程度の効果があるのかを明らかにすることにある。さらにそこから子どもの体力向上に関わり、学校・家庭・地域の連携の在り方の方向性を示すことができればと考えている。

## 2. 研究の方法

本研究は「保護者の意識変化、すなわち家庭の運動環境の改善を図ることが、子どもの体力向上には効果的であろう」という仮説に基づき、保護者の関わり方と子どもの体力向上の関連を明らかにしようとするものである。そのため研究は親子を対象として実施し、運動遊びやフィットネス活動を中心とした実践活動とその効果を体力的側面・心理的側面から考察していくこととした。

### (1) 対象者

本研究の仮説及び目的を考え、二つの条件

① 学校体育の中で、スポーツや運動に対して苦手意識を持っていて、積極的に体育授業や運動に取り組めない小中学生。

② ①の保護者のうち、健康や運動への関心は高いが、運動機会が少なく、健康や体力の維持・向上が思うようにできない保護者。

に当てはまり研究に協力してくれる親子を「松本大学健康体育塾」の受講者として募集する。

募集人員は指導者の数ならびに指導スタッフに加わる学生のスキルの獲得状況を考え、10家族20名を目安とした。

### (2) 体力的側面の指導内容および計画

指導内容は親子の共通内容として、体位測定・体力診断といった診断的指導および、親子で行う運動遊びといったレクリエーション指導、さらに、子どもの体力向上や健康づくりといった視点から、食生活を見直すという意味での栄養指導を実施した。

また、小中学生に対しては体育嫌いとなった最も大きな理由が、運動技術の習得が十分でない点にあることが多いことから、体育授業で取り扱うスポーツ種目の中で、本学の施設設備面を考慮し、器械運動からマット運動および、とびばこ運動を選択し、各種目の技術指導とそれに伴う体力づくりを中心におこなった。

一方、保護者に対しては、体力測定・体力診断の結果を踏まえた運動処方をつくり、トレーニング室の各種フィットネスマシンを使った健康運動指導をおこなった。また、保護者だけを対象とした栄養指導も実施した。

受講者に提示した具体的な指導内容ならびに指導計画は（表1）の通りである。

（表1） 松本大学『健康体育塾』活動計画

回	月日	時	保護者	子ども
1	12/6	①	◎オリエンテーション(プログラムの計画について) ◎アイスブレイク 受講者と指導スタッフの人間関係づくりをして、今後の活動をスムーズにおこなう	
		②	◎体力測定① 診断的評価として、体位測定、柔軟性、筋力、最大酸素摂取量等の計測	
2	12/20	①	◎親子レクリエーション	◎体力測定② 巧緻性、敏捷性等の計測
		②	◎トレーニング機器の使用 トレーニング室および器具の使い方	◎遊びでつける運動の力 遊びに含まれる運動要素について
3	1/10	①	◎体力測定の生かし方と運動処方について 体力測定の結果の見方と これからの運動のしかた	◎器械運動で遊ぼう マットや跳び箱を使って、どんな遊びができるかみんなで考えてみよう
		②	◎トレーニングしてみましょう 運動処方に基いてトレーニングを実践する	
4	1/24	①	◎親子レクリエーション 親子でできるレクリエーション。親子で楽しくスキンシップを図りながらトレーニングにもなる遊び	
		②	◎お家で簡単にできるトレーニング どこでも簡単に組み立てるトレーニングメニュー	◎器械運動で動きを広げてみよう 器械運動で体験する未知の感覚を楽しんじゃおう
5	1/31	①	◎トレーニングしてみましょう どこまで負荷をかけられるか試してみましょう	◎器械運動に挑戦してみよう 今までできなかった技に挑戦してみよう
		②	◎運動と栄養 運動と栄養の関係を改めて見直しましょう	
6	2/7	①	◎親子でトレーニングしてみましょう お父さんやお母さんが子どもたちにトレーニングをコーチしてください	
		②	◎親子で器械運動してみましょう 子どもたちが自分ができる技をお父さんやお母さんに見せてあげよう できれば、お父さんやお母さんにも教えてあげよう	
7	2/14	①	◎体力測定③	
		②	総括評価として、これまでの活動の成果がどれくらい現れたか確認してみましょう	
8	2/21	①	◎トレーニングのまとめ これまでのトレーニングの総復習です	◎器械運動のまとめ どれくらい自分の力が伸ばせたか確認してみましょう
		②	◎体力測定の結果とこれからの運動生活 今回の活動を継続させるためには何が必要か ◎家庭でできるスポーツ栄養 スポーツの前後にはどんな食事が適しているかを知って、これからの生活に生かしてください	

体位測定・体力診断の18項目<sup>2)</sup>は(表2)の通りである。

(表2) 体位測定・体力診断項目一覧

(1) 身長	(2) 体重	(3) 体脂肪率
(4) 脂肪量	(5) 除脂肪量	(6) 筋肉量
(7) 基礎代謝量	(8) 肥満度指数(BMI)	(9) 握力
(10) 閉眼片足立ち	(11) 重心動揺検査(重心バランス)	(12) 30秒スクワット
(13) 長座体前屈	(14) 最大膝関節伸展力	(15) 最大膝関節屈曲力
(16) 体重支持指数(WBI)	(17) 敏捷性テスト(前後ステップ)	(18) 最大酸素摂取量(VO <sub>2</sub> MAX)

### (3) 心理的側面の調査計画

第1回終了時と全講習終了1ヶ月後にそれぞれアンケートを実施し、運動やスポーツに対する心理的側面の変化を調査した。質問内容は大きく分けて

- ①運動やスポーツに対する関心や意欲について
- ②運動やスポーツを実施する時の期間、頻度など活動時間について
- ③運動やスポーツ活動を通じた親子関係や家庭の雰囲気について

に関する内容とした。

## 3. 研究の結果

今回の「松本大学健康体育塾」の参加者は9家族、保護者9名、子ども11名であり、12月6日から2月21日の計77日の間で、計8回の体力・運動能力の向上を目的とした運動指導講座を計画通り開催することができた。

### (1) 体力的側面の結果

#### —子ども—

研究活動の体力測定に参加した子ども、小学校4年生から中学校1年生までの10名、平均年齢10.4±0.7歳(男子5名10.4±0.9、女子5名10.4±0.2)に対する結果(以下:平均値±標準誤差)は以下の通りである。

- ・身長(cm)は141.1±3.2から142.4±3.2へと増加傾向を示した。
- ・体重(kg)は39.7±3.8から40.5±3.9へと増加傾向を示した。
- ・体脂肪率(%)は20.0±2.5から19.8±2.6へと減少傾向を示した。
- ・脂肪量(kg)は8.7±1.9から8.8±1.9へと増加傾向を示した。
- ・除脂肪量(kg)は30.9±1.9から31.7±2.0へと増加傾向を示した。
- ・筋肉量(kg)は28.4±1.9から29.4±1.9へと増加傾向を示した。
- ・基礎代謝量(kcal)は1388.3±108.1から903.6±86.5へと有意に減少した(p<0.01)。
- ・BMI(kg/m<sup>2</sup>)は19.5±1.1から19.6±1.1へと増加傾向を示した。
- ・握力(kg)は16.4±1.4から16.2±1.1へと減少傾向を示した。
- ・閉眼片足立ち(秒)は25.8±5.7から23.1±3.2へと減少傾向を示した。
- ・重心バランス(mG)は12948.4±418.4から12850.3±715.4へと減少傾向を示した。
- ・30秒スクワット(回)は32.2±1.3から32.1±1.7へと減少傾向を示した。
- ・長座体前屈(cm)は30.9±1.7から30.7±1.4へと減少傾向を示した。
- ・最大脚伸展筋力(N)は279.5±29.9から268.5±38.0へと減少傾向を示した。

- ・最大脚屈曲力(N)は 159.7±22.7 から 153.5±16.0 へと減少傾向を示した。
- ・WBI は 71.4±3.3 から 66.3±4.7 へと減少傾向を示した。
- ・前後ステップ(回)は 20.9±0.5 から 23.6±0.6 へと有意に増加した(p<0.01)。
- ・推定最大酸素摂取量(ml/kg/min)は 32.7±1.9 から 35.8±1.8 へと増加傾向を示した。

基礎代謝量、前後ステップ以外はそれぞれ増減はあるものの、いずれも有意水準(p<0.05)には至らなかった。

#### —保護者—

保護者のうち開始前・後の両方の測定に参加した 8 名(41.8±3.5 歳)についての解析結果(以下：平均値±標準誤差)は以下の通りである。

- ・体重(kg)は 60.0±10.4 から 60.2±11.3 へと増加傾向を示した。
- ・体脂肪率(%)は 24.4±4.7 から 24.1±6.2 へと減少傾向を示した。
- ・脂肪量(kg)は 14.7±1.4 から 14.7±1.7 へと増加傾向を示した。
- ・除脂肪量(kg)は 45.3±2.8 から 45.5±2.8 へと増加傾向を示した。
- ・筋肉量(kg)41.8±7.6 から 42.2±7.7 へと増加傾向を示した。
- ・基礎代謝量(kcal)は 1314.2±87.2 から 1342.9±89.4 へと増加傾向を示した。
- ・BMI (kg/m<sup>2</sup>)は 22.6±1.0 から 22.7±1.1 へと増加傾向を示した。
- ・握力(kg)は 34.3±2.5 から 34.9±2.5 へと増加傾向を示した。
- ・閉眼片足立ち(秒)は 21.5±17.6 から 35.6±26.8 へと増加傾向を示した。
- ・重心バランス(mG)は 10974.5±425.6 から 9935.6±445.5 へと減少傾向を示した。
- ・30 秒スクワット(回)は 30.0±0.8 から 28.4±2.1 へと減少傾向を示した。
- ・長座体前屈(cm)は 37.3±2.4 から 37.9±3.8 へと増加傾向を示した。
- ・最大脚伸展筋力(N)は 550.3±184.0 から 655.5±200.3 へと増加傾向を示した。
- ・最大脚屈曲力(N)は 290.4±34.9 から 298.8±25.3 へと増加傾向を示した。
- ・WBI は 91.6±6.9 から 109.8±7.8 へと増加傾向を示した。
- ・前後ステップ(回)は 24.9±5.1 から 25.8±4.3 へと増加傾向を示した。
- ・推定最大酸素摂取量(ml/kg/min)は 24.7±4.7 から 28.9±8.1 へと増加傾向を示した。

各項目とも有意差は認めなかったが、全体的な傾向としては増加(改善)傾向を示したとみることができる。

## (2) 心理的側面の結果

アンケート調査は、運動やスポーツへの「好意度」「運動量」「興味関心度」「積極度」「家庭の運動環境」について子ども・保護者の実態に合わせて質問を設定した。結果は以下の通りである。

### —第 1 回終了時のアンケート結果—

(1)

あなたは体を使った遊びや運動・スポーツが好きですか？	子ども	保護者
好き	44.4%	57.1%
どちらかと言えば好き	33.3%	42.9%
どちらとも言えない	11.1%	0.0%
あまり好きではない	11.1%	0.0%
きらい	0.0%	0.0%

(2)

あなたは体を使った遊びや運動・スポーツが得意ですか？	子ども	保護者
得意	0.0%	28.6%
どちらかと言えば得意	44.4%	42.9%
どちらとも言えない	33.3%	28.6%
あまり得意ではない	11.1%	0.0%
苦手	11.1%	0.0%

(3)

あなたは平均すると、1ヶ月に何日くらい体を使った遊びや運動・スポーツをしていますか？	子ども	保護者
平均	12日	6.4日
最高	24日	20日
最低	4日	0日

(5)

今の子どもたちは体力がないと思いますか？	子ども
体力はある方だと思う	11.1%
わりと体力がある方だと思う	11.1%
どちらとも言えない	33.3%
あまり体力がない方だと思う	44.4%
体力がない方だと思う	0.0%

(7)

自分は体力がある方だと思いますか？	子ども
体力はある方だと思う	0.0%
わりと体力がある方だと思う	33.3%
どちらとも言えない	22.2%
あまり体力がない方だと思う	33.3%
体力がない方だと思う	11.1%

(9)

お家の人と一緒に運動やスポーツをする機会が多いですか？	子ども
多い	0.0%
わりと多い	0.0%
どちらとも言えない	22.2%
あまり多くない	33.3%
多くない	44.4%

(11)

お家の人と一緒に運動やスポーツをするのは楽しいですか？	子ども
楽しい	22.2%
けっこう楽しい	22.2%
どちらとも言えない	55.6%
あまり楽しくない	0.0%
楽しくない	0.0%

(13)

子どもと一緒にこなう運動やスポーツの内容
公園、プール、スキーなど1日家族で遊ぶ
ウォーキングと一緒に行く、自転車に乗って遠くまで行く
ウォーキング
庭でサッカーをする、サイクリングする
家の前でキャッチボール、バレーボール、サッカー等をする

(14)

あなたの好きなことを3つ選んで、○をつけてください。	子ども
テレビ、パソコンなどのゲーム	44.4%
友達と直接会って話すこと	44.4%
スポーツ少年団などの活動	0.0%
友達と携帯電話で話すこと	0.0%
マンガや雑誌を読むこと	55.6%
友達と体を動かして遊ぶこと	44.4%
テレビをみること	44.4%
寝ること(昼寝も)	44.4%
その他(犬と遊ぶ、勉強)	22.2%

(16)

体を使った遊びや運動・スポーツ活動の中で、あなたがやってみたいと思うものを1つ選んで、○をつけてください。	子ども
体を使った遊びや運動・スポーツについてある一定の間、教えてくれる教室	11.1%
体を使った遊びや運動・スポーツについて1日だけ教えてくれる教室	0.0%
体を使った遊びや運動・スポーツを自由にやれる体育館やグラウンドでの活動	55.6%
スポーツ少年団など、チームやクラブを作ってやる運動・スポーツの活動	11.1%
トレーニングなどの専門的・科学的な運動・スポーツ活動	22.2%
その他	0.0%

(4)

その時の1回の平均的な時間は？	子ども	保護者
平均	33.3分	25.7分
最高	60分	60分
最低	20分	0分

(6)

「子どもの体力低下」について、関心がありますか？	保護者
関心がある	71.4%
どちらかと言えば関心がある	14.3%
どちらとも言えない	14.3%
あまり関心がない	0.0%
関心がない	0.0%

(8)

お子様は体力がある方だと思いますか？	保護者
体力はある方だと思う	14.3%
わりと体力がある方だと思う	14.3%
どちらとも言えない	28.6%
あまり体力がない方だと思う	42.9%
体力がない方だと思う	0.0%

(10)

ご家庭で子どもと一緒に運動やスポーツをする機会が、月に何日くらいありますか？	保護者
平均	1.3日
最高	2日
最低	0日

(12)

その時の1回の平均的な時間はどのくらいですか？	保護者
平均	24.3分
最高	60分
最低	0分

(15)

現在の子どもで生活で体力が一番向上すると思うのは、どの場面だと思いますか？	保護者
家庭での運動やスポーツ活動	0.0%
学校での運動やスポーツ活動	42.9%
スポーツ少年団などの活動	57.1%
子ども同士の遊び	0.0%
その他	0.0%

(17)

子どもの体力向上づくりに関して、親としてあなたが望むものは何ですか？	保護者
教育委員会などの公共団体が展開する運動・スポーツ教室などの活動	42.9%
体育の授業や放課後の活動などの学校での運動・スポーツ活動	57.1%
公民館や子供会などの地域の組織が中心となって展開する運動・スポーツ活動	14.3%
高校生や大学生などを含めたボランティアによる運動・スポーツ教室などの活動	71.4%
一流選手や専門家などによる単発的な運動・スポーツ活動	0.0%
スポーツ少年団などの種目を限定した運動・スポーツ活動	28.6%
子どもの体力低下の現状や対策に関する情報	14.3%
運動やスポーツ活動に関連する栄養(食)についての情報	0.0%
体育館やグラウンドなどの公共の運動施設の開放	57.1%
その他(外遊びをして欲しい)	14.3%

## — 終了後のアンケート結果 —

(18)

健康体育塾の活動に参加してみて、楽しかったですか？	子ども
楽しかった	60.0%
けっこう楽しかった	30.0%
どちらとも言えない	10.0%
あまり楽しくなかった	0.0%
楽しくなかった	0.0%

(20)

健康体育塾の活動は、お子様にとって有意義だったと思いますか？	保護者
有意義だった	87.5%
けっこう有意義だった	12.5%
どちらとも言えない	0.0%
あまり有意義とは言えなかった	0.0%
有意義ではなかった	0.0%

(22)

健康体育塾に参加する前と比べて、運動やスポーツする時間が増えましたか？	子ども	保護者
増えた	50.0%	25.0%
少し増えた	10.0%	37.5%
変わらない	40.0%	37.5%
少し減った	0.0%	0.0%
減った	0.0%	0.0%

(24)

健康体育塾に参加する前と比べて、運動やスポーツを積極的にやりたいと思うようになりましたか？	子ども
やりたいと思う	50.0%
できればやりたいと思う	40.0%
変わらない	10.0%
できればやりたくないと思う	0.0%
やりたくないと思う	0.0%

(26)

お子様と一緒に運動するのは、有意義でしたか？	保護者
有意義だった	87.5%
けっこう有意義だった	12.5%
どちらとも言えない	0.0%
あまり有意義とは言えなかった	0.0%
有意義ではなかった	0.0%

(28)

健康体育塾でやった遊びなどを、家に帰ってから家族とやってみましたか？	子ども
たくさんやってみた	10.0%
けっこうやってみた	60.0%
ほとんどやっていない	20.0%
やっていない	10.0%

(19)

健康体育塾の活動は、あなたご自身にとって有意義でしたか？	保護者
有意義だった	75.0%
けっこう有意義だった	25.0%
どちらとも言えない	0.0%
あまり有意義とは言えなかった	0.0%
有意義ではなかった	0.0%

(21)

健康体育塾に参加する前と比べて、運動やスポーツすることが好きになりましたか？	子ども	保護者
好きになった	60.0%	50.0%
どちらかと言えば好きになった	20.0%	50.0%
変わらない	20.0%	0.0%
どちらかと言えば嫌いになった	0.0%	0.0%
嫌いになった	0.0%	0.0%

(23)

健康体育塾に参加する前と比べて、運動やスポーツのことに興味を持つようになりましたか？	子ども	保護者
持つようになった	40.0%	75.0%
少し持つようになった	40.0%	25.0%
変わらない	20.0%	0.0%
少し持たなくなった	0.0%	0.0%
持たなくなった	0.0%	0.0%

(25)

お父さんやお母さんと一緒に運動するのは、楽しかったですか？	子ども
楽しかった	50.0%
けっこう楽しかった	10.0%
どちらとも言えない	40.0%
あまり楽しくなかった	0.0%
楽しくなかった	0.0%

(27)

今後も機会があれば、お父さんやお母さんと一緒に運動したいと思いますか？	子ども
一緒に運動したいと思います	40.0%
どちらかと言えばしたいと思います	40.0%
どちらとも言えない	10.0%
あまりしたいと思わない	10.0%
一緒に運動はしたくない	0.0%

(29)

健康体育塾でやった遊びなどを、学校で友達とやってみましたか？	子ども
たくさんやってみた	20.0%
けっこうやってみた	30.0%
ほとんどやっていない	50.0%
やっていない	0.0%



(30)

健康体育塾に参加する前と比べて、お子様との間で(家族間で)、運動やスポーツに関する話題が増えましたか？	保護者
増えた	75.0%
少し増えた	25.0%
変わらない	0.0%
少し減った	0.0%
減った	0.0%

(31)

健康体育塾に参加する前と比べて、お子様(家族)と一緒に、運動やスポーツをしようという雰囲気が高まりましたか？	保護者
高まってきた	25.0%
少しは高まってきた	50.0%
変わらない	25.0%
少し低下してきた	0.0%
低下してきた	0.0%

(32)

健康体育塾の栄養の話はわかりましたか？	子ども	保護者
よくわかった	60.0%	75.0%
だいたいわかった	20.0%	25.0%
どちらとも言えない	20.0%	0.0%
あまりわからなかった	0.0%	0.0%
わからなかった	0.0%	0.0%

(33)

健康体育塾に参加する前と比べて、食事やおやつを取り方が変わりましたか？	子ども
変わった	40.0%
少し変わった	40.0%
どちらとも言えない	0.0%
あまり変わっていない	20.0%
変わっていない	0.0%

(34)

健康体育塾に参加する前と比べて、ご自身やご家族の食事内容や食事の取り方に変化がありましたか？	保護者
変化があった	37.5%
少し変化があった	37.5%
どちらとも言えない	25.0%
あまり変化していない	0.0%
変化していない	0.0%

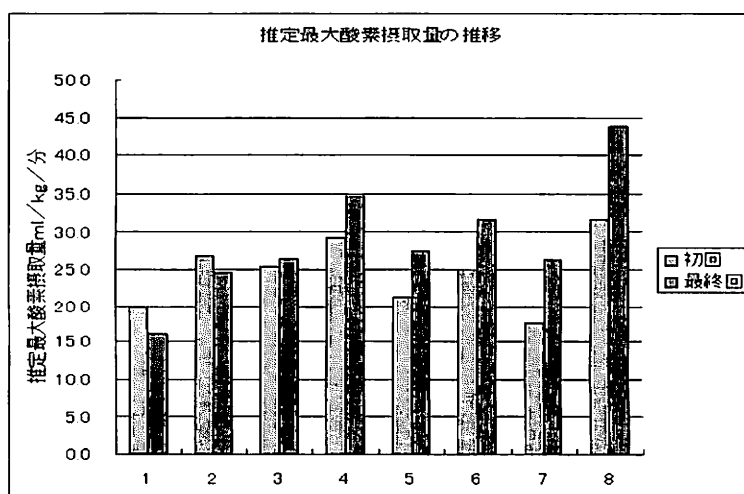
(35)

自由記述感想(主なもの)	
子ども	楽しかったので、来年もやりたい。ちょっと痩せてうれしかった(肥満傾向の子ども)
	お兄さんとかお姉さんと仲良くなれて楽しかった。
	最初は嫌だったけど、どんどん楽しくなってきた。家でもしっかり運動していこうと思う。
	とび箱ができるようになって良かった。
保護者	親子でスポーツする機会が得られて楽しかった。体力測定では、今の自分の体の状態を知ることができ、これから改善すべき点、その運動方法などを教えてもらい大変勉強になった。毎日少しずつでも体を動かしていきたいと思う。次回も必ず参加したい。
	短期間だったので、アンケートの回答は「変わらない」となってしまったが、子どもは体を動かすことに積極的になり、毎日運動している。学生に指導された準備運動は参考になり、家でも時々行っている。
	この活動に参加しようと思ったのは、子どもに運動習慣がつけばいいと思ったからだ、子どもはもちろん、私も運動に対して前向きに考えられるようになった。終わってしまった残念、また参加させて欲しい。
	最初は少し構えてしまい遊びに入っていけなかったが、やってみるととても楽しく、童心に返ってしまった。もっと子どもと遊ばなければと思った。今後は是非こうした企画をお願いしたい。

## 4. 考察

### (1) 体力的側面について

体力測定について保護者は若干ではあるものの各項目で増加傾向は見られる。その中で、低下すると生活習慣病の発症割合が増加するといわれている最大酸素摂取量に着目してみると、右のグラフのような結果であった。グラフの通り、8名中6名に増加傾向がみられた。初回の推定最大酸素摂取量の平均は24.7ml/kg/minであったものが最終回では28.9と増加し、



最終回に25 ml/kg/minを割った者も1名のみであった。講習以外の運動量を把握できていないため、期間中の総和運動量は不明であるが、今回の講座の実施は最大酸素摂取量の増加には有効で

あったと言える。

それに対し、子どもはほとんどの項目が減少傾向を示した。結果からみれば体力的側面において研究の成果らしいものは一切なかったと言える。成果を出せなかった理由としては、

- ①指導回数・期間が少なかった。
- ②参加した子どもが所属する学校の体育授業との関連が図れなかった。
- ③指導されたことを日常的に取り組めるような手だてがなく活動に継続性がなかった。
- ④実施期間が冬期であり、戸外での運動遊びが減少する時期と重なった。

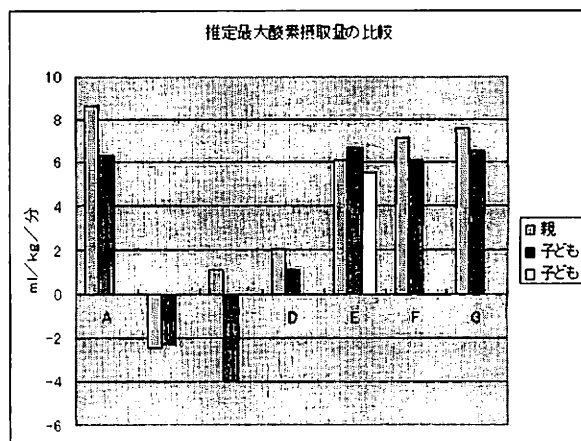
などの要因が考えられる。

やはり、長期にわたる継続的な指導と同時に、こうした教室や講習会形式の場合、活動日だけの運動指導にとどまらず、指導内容を学校や日常生活でいかに活かせるようにするかを考え、そのためのシステムを構築するための工夫が必要であろう。また、中高年の健康運動指導でも指摘されているが、長野県の場合、季節による運動量の変化、とりわけ冬期の運動量の低下を考えた指導を考えていくことが重要である。

しかし、親子の関係から体力変化を概観すると右のグラフ「推定最大酸素摂取量の比較」のような結果となった。

推定最大酸素摂取量の初回と最終回とを比較すると、親の数値の増加があった場合、子どもも同様な変化みられている。変化をもたらしている要因は特定できないが、家庭の運動環境に繋がる親子の運動指導の意味を伺わせる結果として、非常に興味深い結果と言える。

また、最大酸素摂取量と生活習慣病の関連性が言われている昨今、子どもの生活習慣病予防対策の関わり方の糸口があるのではないかと推測される。



## (2) 心理的側面について

一方、心理的側面については、ある程度の成果がみられたと言える。

### 一第1回のアンケート結果からみえるもの一

今回の参加者は当初想定していた以上に、運動やスポーツを好み、得意としている集団となったが、そうした傾向を持つ集団であるにも関わらず、保護者の場合を例にすれば「健康日本21」で示されている《1回30分以上の運動を、週2回以上実施という運動習慣者》の基準を下回っており、活動頻度、活動時間も満足できる状況にはなかった(アンケート(1)~(4)を参照)。これは、現代社会の一般的傾向と同様で、健康について関心を持ち、意欲もあるが、労働時間、経済状態、家庭環境、運動環境など様々な理由から、なかなか実践行動にまで結びつかないということであろう。

子どもの体力低下問題については、親子ともある程度の関心を持ち、子ども自身や我が子の体力について厳しい見方をしているものの、親子が一緒になって運動やスポーツをする機会というのはほとんどないというのが現状であった。また、体力低下を意識しながらも、子どもはスポーツや運動遊びよりも、マンガやテレビゲームなどを好む傾向を示しており、保護者も体力向上の取り組みは家庭よりも、スポーツ少年団や学校への依存傾向がみられた(アンケート(5)~(15)を参照)。本研究に参加した保護者はある意味、子どもの体力向上に熱心な保護者と言えるが、そうした家庭においてさえ、家庭での運動機会は月平均1.3日、時間にすれば1回の運動機会が25分弱と、皆

無に等しい状況である。親子で共有できる時間の制約、活動の志向性の違い、子どもとの運動遊びの仕方がわからないなど、家庭における子どもの体力向上に向けた取り組みの難しさを示している結果と言えよう。

子どもの体力向上に向けた取り組みの希望では、子どもは「運動できる場所の提供」いわゆるエリアサービスを半数以上が望んでいる。やはり、子どもは大人の指導などが入らない子ども特有の自由奔放な遊びを好み、そうした子ども自身の自由意志による遊びができる場を欲しいという意向の現れであると考えられる。保護者は複数回答で、子ども同様にエリアサービスをあげており、それ以外にはボランティアによるスポーツ支援、学校におけるスポーツ活動の活発化を望む声が多かった。これらが選択された理由はやはり安全・安価といった親としての願いが顕著に示されている結果と言えよう。ただ、資料15で子どもの体力が最も向上する活動はスポーツ少年団と回答している保護者が最も多かったにも関わらず、望む活動では上位にない。このことから、保護者はスポーツ少年団の子どもの体力向上に関しての意義や成果を認めながらも、活動内容に対しての不安や不満があるものと推測される（アンケート(16)・(17)を参照）。

#### 一終了時のアンケート結果からみえるもの一

本研究活動の「松本大学健康体育塾」を楽しかったあるいは有意義であったと感じている親子が大部分であった。活動内容は参加者のニーズにある程度合致していたと判断して良いであろう（アンケート(18)～(20)を参照）。

運動やスポーツに対する興味関心や意欲、活動時間などは、いずれも本研究活動に参加する前と比較して明らかな向上がみられる（アンケート(21)～(24)を参照）。また、親子で一緒に運動やスポーツ活動をすることに對しても、肯定的に捉えた回答が非常に多かった（アンケート(25)～(27)を参照）。特に、子どもの回答の中で親と一緒に運動することについて、第1回のアンケートでは「楽しい」と答えた子どもは22.2%であったものが（アンケート(11)を参照）、終了後は50.0%とほぼ倍増しており、「結構楽しかった」という回答を含めれば、6割の子どもが親と一緒に活動を楽しんでいるようになっている。また、親と一緒に運動機会を今後も望む子どもは「一緒に運動したい」「どちらかと言えばしたい」合わせて80.0%と非常に高い割合であった。

また、健康体育塾で実施したレクリエーションや運動遊びのメニューを学校で友達と行うよりも、家庭に戻ってから家族でやったという子どもも多かった（アンケート(28)～(29)を参照）。これは発達段階にもよるが、今回の参加者小学校4年生～中学1年生の年代の子どもは、子ども同士の遊びを好むというだけでなく、遊びの中で親との関係も望んでいる傾向を示していると考えてもよいであろう。

さらに今回、運動やスポーツの指導だけにとどまらず、栄養指導に関する内容にまで踏み込んだ。言うまでもなく、小・中学生は身体的成長が目覚しく、筋肉、骨格が発達してきて運動能力が高くなる時期である。この時期に必要な栄養素は成人とほぼ同じか、それを上回る量（エネルギー）であり、それらを確保するためには、規則正しい生活リズム・適切な食生活（朝食、昼食、夕食、補食）を身につけることが必要である。しかし、学校の健診などでは、高脂血症・糖尿病・高血圧など、生活習慣病のリスクを持つ子どもが年々増える傾向にあり問題視されている。これらは、運動面からの原因の他に、夜型生活、朝食の欠食、偏食、脂質の摂り過ぎ、エネルギーの摂り過ぎ食物繊維の不足など、アンバランスな食生活に起因していると指摘されている。子どもに正しい食に対する関心を高めるためには家庭での食事が基本となるが、子どもは受身であり食卓に上る料理、身の回りにある食品の管理は親の正しい判断が大切である。これらを改善するためにも親子が運動との関係を考えながら、食についても認識を新たにすることが肝要であり、こうした視点から栄養指導を併せて実施した。

アンケートからは、栄養面に関する知識の獲得と、それに伴う食行動の変化がみられる（アンケ

ート(32)~(34)参照)。同時に、家庭の中で運動やスポーツに関する話題が豊富になっている様子や、親子で一緒に運動しようという雰囲気の高まり(アンケート(30)~(31)参照)を考えれば、今回の活動が、家庭の中での運動環境や健康活動を活発にしたり、改善したりすることに一定以上の効果があったと捉えて良いであろう。

以上のように全講習終了時のアンケート結果を総体的にみると、今回の「松本大学健康体育塾」のような親子と一緒に活動する体力・健康づくりの取り組みは、運動に関わる親子の関係、家庭の運動環境、食生活を含めた家庭の健康づくりという面から、予想以上の結果を得ることができた。これは、子どもだけ、あるいは保護者だけを対象とした同様の企画との比較資料がないため、論理的な証明ではなく経験を踏まえた感覚的な見方でしかないが、子どもと保護者が一緒に運動やスポーツ活動をする機会を設けていく方が、それぞれを別々に指導していくよりも効果的であるという予想を抱かせる結果と言えよう。

## 5. 研究のまとめと今後の課題

家庭における子どもの体力向上に向けた取り組みを促進するための保護者への働きかけ、家庭での取り組みの効果を明らかにするため、親子一緒に運動やスポーツ活動を講習会形式で実施した結果、体力的側面からは講習会期間での顕著な現れはみることはできなかったが、家庭の運動やスポーツに対する関心、意欲、時間、取り組み方など(運動環境)は全て向上した。こうした活動が子どもの運動やスポーツへの取り組みに良い影響を与えていることは間違いなく、長期的視野で考えれば体力的側面についても向上は十分期待できるものと考えてよいであろう。

また、本研究のような子どもと保護者が一緒に運動やスポーツに取り組む講習会は、幼児体育や小学校低学年までは通常行われているものの、小学校高学年~中学生となると、あまり行われていないのが実情である。しかし、本研究の結果からは、こうした年代においても親子関係を基盤とした運動やスポーツ活動の効果が示唆された。特に家庭での取り組みに期待できる効果としては、体力測定に代表される身体性よりも、むしろ運動やスポーツに対する関心や意欲などの精神性の部分になるであろう。そして、本研究に参加した家庭では、運動やスポーツに関わる親子間の関係が深まったことから、保護者や家庭の運動やスポーツのとらえ方、子どもと関係を結びながらの身体活動が、子どもの運動習慣形成に密接に関係することが改めて強調された。

さらに、子どもの体力向上に向けた取り組みについて、学校・家庭・地域の連携は必要であり、それぞれの役割を担うべきであるが、文部科学省の「全国体力・運動能力調査」に代表されるように、ともすればこうした問題は学校だけに注目が集まる。しかし、子どもの生活を考えた時、家庭や地域の役割の大きさも考えていく必要がある。子どもの運動に関する興味・関心・意欲などの精神的な部分は、家庭の運動環境によっても左右されることが今回の実践からも示唆されていることから、保護者の意識を高める手だてを考えていく必要がある。一方地域に対しては、子どもや保護者が望む活動の中には、体育館開放などのエリアサービスや地域のボランティアによるスポーツ活動などがあり、体育行政、地域コミュニティを中心とした活動の展開が求められている。

そして本研究は、現代の子どもはこれまでの子ども達のように、遊びを通じた子どもの社会の中だけで体力を自然体得的に獲得できる時代に生きているわけではなく、体力向上に向けた大人の『しかけ』が必要であること。さらに、子どもの体力低下問題は学校・家庭・地域の三者が共同して取り組まなければならない重要な課題であることを示している。

今回の研究は、施設・設備、学生を含めた担当者の人員、連携可能な学校数等を考えた時、参加者(家族)は限定せざるを得なかったため、十分なデータに基づき、研究の目的を達成できたとは言いがたい。今後、さらに長期的に研究を進め、こうしたデータを蓄積していき、子どもの体力向上に向けた方向性を実践の中から導き出していきたいと考えている。

## 謝 辞

本研究は松本大学「地域共同研究助成費」及び日本私立学校振興・共催事業団「私立大学等経常費補助金特別補助対象事業・知の拠点としての地域貢献支援メニュー群・地域共同研究支援」より補助金をいただいていたことを記すと共に、深謝の意を表したい。

また、参加者の多くは松本市立芝沢小学校の児童・保護者であり、下條眞一校長、中野孝之教諭のご理解・ご協力の賜である。ここに記して感謝の意を表すものである。

## 参考文献

- 
- 1) 「子どもの体力向上のための総合的な方策について」中央教育審議会答申 2002
  - 2) 根本賢一：「ピンピンきらり～誰でもできる簡単健康運動実践法～」オフィスエム 2007.9