



博士(人間科学) 学位論文 概要書

子どもの健康に果たす身体活動の役割

2002年1月

早稲田大学大学院 人間科学研究科

上地 広昭

指導教授 竹中 晃二

近年、わが国においては、テレビゲームの普及および遊び場の減少などを背景として、子どもたちの身体活動量が減少傾向にあることが指摘されている。子どもの身体活動量の低下は、身体的な健康問題（肥満、生活習慣病、および体力・運動能力の低下など）だけではなく、精神的問題（疲労感の増大、ストレスの増大、および判断力・想像力の低下など）および社会的問題（人間関係を形成する能力の低下および社会的マナーの欠如など）も引き起こす可能性が指摘されている。そのため、現在、子どもの身体活動を増進させ、子どもの身体的、精神的、および社会的健康の改善を図る必要がある。

わが国において、子どもの身体活動と様々な健康の関係を検証した研究は非常に少ない。本研究では、子どもの身体活動と、身体的、精神的、および社会的健康の関連を検討することを第1の目的とする。また、身体活動を規定する要因を明らかにすることにより、今後、どのようにして子どもの身体活動を増進させるべきかについて提案を行うことが第2の目的である。本研究は、7部（第1部：はじめに、第2部：子どもにおける身体活動と健康に関する研究の動向および課題、第3部：子どもの健康および身体活動に関連する尺度の開発、第4部：子どもにおける身体的、精神的、および社会的健康に果たす身体活動の役割、第5部：子どもにおける身体活動の決定要因、第6部：子どもにおける身体活動増進の試みに関する展望、第7部：総合論議）により構成されている。

第2部において、子どもにおける身体活動と健康に関する研究の動向および課題について展望し、第3部では、それを参考に、子ども用身体活動尺度、小学校高学年用簡易健康調査票、および身体活動セルフエフィカシー尺度を開発し、その信頼性および妥当性について検討した。

第4部において、子どもにおける身体的、精神的、および社会的健康に果たす身体活動の役割を検討した。その結果、男子においては、身体活動水準の高い子どもは、不定愁訴、怒り、抑うつ、不安、引っ込み思案行動傾向、および攻撃行動傾向が低く、向社会的行動傾向が高かった。女子では、怒り、不安、および引っ込み思案行動傾向が低く、向社会的行動傾向が高いことが明らかになった。このことから、子どもの身体活動は、心身の健康および社会的スキルに有意に好ましい影響を与えていることが確認された。

第5部では、社会的認知理論および生態学モデルを基に、子どもの身体活動を決定している要因について検討した。その結果、「身体活動セルフエフィカシー」、「身体活動の好き嫌い」、および「身の回りの運動施設の数」が、子どもの身体活動水準を強く規定していた。

第6部では、米国で行われている健康増進プログラムに関する研究を展望し、プログラ

ムに用いられている理論・モデルについてまとめた。米国における子どもの健康増進プログラムに関する研究を概観したところ、代表的な研究領域として、学校、医療現場、地域の3つが挙げられたため、各領域ごとに研究をまとめた。医療現場および地域における子どもの健康増進プログラムに関する研究はまだ少ないが、学校においては多くの研究が行われていることが明らかになった。学校において行われた健康増進プログラムの多くが、子どもの身体活動量に好ましい変化をもたらしていた。さらに、子どもの健康増進プログラムに用いられている認知行動的アプローチおよび環境・政策的アプローチについてまとめた。子どもの身体活動を増進させるための認知行動的アプローチとして種々の行動変容技法を紹介し、環境・政策的アプローチとして子どもを取り巻く物理的環境の操作の例を挙げ、子どものための身体活動増進プログラムの提案を行った。

最後に、7部において、本研究で得られた知見をまとめるとともに、子どもの身体活動に関する研究の今後の方向性について提示した。