

平成22年 3月 11日現在

研究種目：若手研究(B)

研究期間：2007～2009

課題番号：19700537

研究課題名(和文) 子どもの身体活動増強のための学校、家庭、および地域の連携プログラムの開発

研究課題名(英文) Development of a program to promote children's physical activity among the school, the family, and the local community.

研究代表者

上地 広昭 (UECHI HIROAKI)

山口大学・教育学部・准教授

研究者番号：60367084

研究成果の概要(和文)：本研究の目的は、子どもの身体活動に関する保護者のサポートパターンと子どもの身体活動水準の関係を検討することである。保護者のサポートパターンを検証するためにクラスター分析を行った結果、「モデル・参加不足型」、「全サポート不足型」、「励まし・促進不足型」、および「全サポート充足型」の4タイプが明らかになった。また、これら4タイプと子どもの身体活動水準の関係について検証するために分散分析を行った結果、「全サポート充足型」および「モデル・参加不足型」の保護者を持つ子どもは「全サポート不足型」の子どもよりも身体活動水準が有意に高いことが示された。

研究成果の概要(英文)：This study sought to examine the relationship between the parental support pattern for children's physical activity and the physical activity level of children. As a result of Cluster analysis, it revealed that there are 4 clusters("No Modeling/Involvement type", "No Support type", "No Encouragement/Facilitation type" and "Support type")concerning with the parental support pattern for children's physical activity. ANOVA was conducted to examine the relationship between the parental support patterns for children's physical activity and the physical activity level of children. As result of ANOVA, it revealed that the children belonging to "Support type" and "No Modeling/Involvement type" have almost higher scores for physical activity level than "No Support type".

交付決定額

(金額単位：円)

	直接経費	間接経費	合計
2007年度	1,200,000	0	1,200,000
2008年度	1,600,000	480,000	2,080,000
2009年度	500,000	150,000	650,000
年度			
年度			
総計	3,300,000	630,000	3,930,000

研究分野：総合領域

科研費の分科・細目：健康・スポーツ科学・応用健康科学

キーワード：子ども、保護者、身体活動、行動変容

1. 研究開始当初の背景

現在、多くの先進国において、テレビゲームの普及、交通の利便化、遊び場の減少、および近隣の治安の低下など子どもを取り巻く環境の変化に伴い、子どもにおける身体活動・運動行動が減少傾向を示している。

健康の観点からみた場合、子どもの時期の運動習慣はその時期の子どもの生活習慣病のリスクファクターの低下に役立つと同時に、その習慣はそれ以降のライフスタイルにも影響を与えるので成人後の生活習慣病の予防にも貢献するという二重の意味がある。また、身体活動を行うことは、身体的な健康面のみならず精神的および社会的健康の増進にもつながる。上地ほか（2002）は身体活動を増強することがメンタルヘルスの改善や社会性の獲得に役立つ可能性があることを報告している。これらのことを踏まえると、現代社会において、子どもの時期における健康教育への取り組みは、重要な意味を持つ。

子どもの身体活動を増強させるための働きかけを行う場所としては学校、地域、および家庭が考えられる。その中でも、子どもに及ぼす影響が大きいとされる家庭からのアプローチは、特に重要な役割を果たすと考えられる。家庭、特に保護者からのサポートは、人的・経済的コストの面を考慮しても、非常に効率的な方法であるといえる。

Welk（1999）は、親が子どもを活動的にさせるための具体的なサポートとして、親からの「励まし」、「参加」、「促進」、および「モデル」の4つを挙げている。親の「励まし」とは、子どもが活発に行動するために行う言語的、または非言語的な働きかけであり、子どものテレビの視聴時間を減らすように働きかけるような直接的な働きかけはもちろ

んのこと、運動やスポーツについての興味や関係を促進させる間接的な働きかけも含まれる。間接的な働きかけとしては子ども自身の能力、特に運動やスポーツの自信感（セルフエフィカシー）を高めるということが挙げられる。そのためには、子どもの運動行動を賞賛したり、積極的なフィードバックを心がけたりすることが重要になる。親の身体活動・運動への「参加」とは、子どもと一緒に遊んだり、親が子どもに様々な遊び方を教えたりすることなどである。親からの「促進」としての具体的な方法としては、子どもを公園や運動施設へ連れて行ったり、健康教育関連のプログラムへの参加を勧めたり、運動用具を揃えてあげたりすることが挙げられる。親の「モデル」とは、子どもの前で親自身が活動的な姿を見せてあげることである。

以上のことを踏まえると、子どもの身体活動の増強には保護者、特に親からのサポートが非常に重要であることが示唆されている。

2. 研究の目的

本研究では、保護者における子どもの身体活動に対するサポートパターンと子どもの身体活動水準の関連について検討を行う。

3. 研究の方法

（1）調査内容

児童の身体活動水準：児童の身体活動水準の測定には、子ども用身体活動尺度（上地ら、2000）を用いた。子ども用身体活動尺度は、5つの時間帯（体育の時間、授業と授業の間の休み時間、昼休み、放課後、および帰宅後）について、どのくらい身体を動かしたかを3件法（「あまり身体を動かさなかった（1）」

から「よく身体を動かした (3)」まで) による自己評定を行い、児童の日常の身体活動水準を測定する尺度である。本尺度の信頼性および妥当性は十分認められている。

保護者の身体活動サポート：保護者用身体活動サポート尺度を用いた。本尺度は「励まし・促進」因子および「モデル・参加」因子の2因子15項目で構成されている。

(2) 分析方法

まず、保護者における子どもの身体活動を増強させるためのサポートの実施パターンを調べるために、保護者用身体活動サポート尺度のそれぞれの因子合成点を標準得点 (Z得点) に換算し、K-means 法による Q モードのクラスター分析を行った。

また、保護者のサポートの実施パターンにより、子どもの身体活動水準に差があるかどうかを検討するために、子ども用身体活動尺度の得点について、サポートの実施パターンを独立変数とする一元配置の分散分析を行った。

4. 研究成果

(1) 保護者における子どもの身体活動に対するサポートの実施パターンについて

保護者における子どもの身体活動に対するサポートの実施パターンについて、2-4 のクラスターを設定して分析を試みたところ、以下に示すように、4 つのクラスターによる分類が、各クラスターの人数の比およびサポートの実施パターンを最もよく表していると考えられた (図1 参照)。

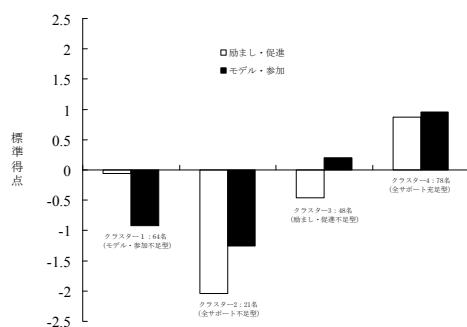


図1 保護者における子どもの身体活動サポートパターン

クラスター1 (以下、「モデル・参加不足型」と記す)：「モデル・参加」因子の得点が低い群。

クラスター2 (以下、「全サポート不足型」と記す)：「モデル・参加」因子および「励まし・促進」因子の得点がともに低い群。

クラスター3 (以下、「励まし・促進不足型」と記す)：「励まし・促進」因子の得点が低い群。

クラスター4 (以下、「全サポート充足型」と記す)：「モデル・参加」因子および「励まし・促進」因子の得点がともに高い群。

(2) 健康行動の実施パターンと心身の健康の関係について

子ども用身体活動尺度の得点について、保護者における子どもの身体活動に対するサポートの実施パターンを独立変数とする一元配置の分散分析を行った。その結果、サポートの実施パターンの主効果 ($F(3/207)=5.29, P<.01$) が認められた (表1 参照)。多重比較 (Tukey 法) を行った結果、全サポート不足型は、モデル・参加不足型および全サポート充足型に比べて、子どもの身体活動水準得点が有意に低い得点を示した。

表1 保護者におけるサポート・クラスター別の子どもの身体活動水準得点の平均値および標準偏差

保護者のクラスター	モデル・参加不足型	全サポート不足型	励まし・促進不足型	全サポート充足型	主効果
n	64	21	48	78	F
子どもの身体活動得点	12.41 (2.57)	10.81 (2.86)	11.98 (2.17)	12.93 (1.89)	5.29**

() 内は標準偏差
**p<.01

このことから、保護者からの身体活動を増進させるようなサポートが少ない児童は、強くサポートを受けている児童に比べて身体活動水準が低いことが明らかになった。

さらに、「モデル・参加」のサポートが少ないながらも、「励まし・促進」のサポートを平均レベルで行っている保護者を持つ児童は、全てのサポートが不足している保護者

を持つ児童よりも有意に高い身体活動水準を示していることから、子どもの身体活動水準を上げるためには、保護者の「励まし・促進」が、より重要である可能性が示唆された。

この結果は、子どもの身体活動とソーシャル・サポートの関連性を調査した研究における、最も強力な予測変数は、「両親の励まし」であるという先行研究の結果を支持している。特に、子ども自身による自己報告での身体活動と両親の励ましとは関連が強いことから、両親の励ましに注目することが子どもの身体活動を増加させるために重要であると考えられている。

また、「全サポート不足型」と「励まし・促進不足型」の得点に有意な差は見られなかった。このことは、保護者の「モデル・参加」は、子どもの身体活動水準に及ぼす影響がそれほど強くない可能性を示しており、このことから子どもの身体活動水準を上げるためには、保護者の「励まし・促進」がより重要である可能性が示唆された。

(3) 本研究の限界について

最後に、本研究の限界について述べる。本研究の調査は、中国地方の1つの小学校を対象に実施したに過ぎないため、今後は地域や対象学校、および児童数を増やして、さらに検討してみる必要がある。

付記

本研究は、研究協力者である木下勝統氏の山口大学大学院教育学研究科修士論文としても発表されている。

5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

[雑誌論文] (計8件)

- ① 木下勝統・上地広昭・丹信介 他、子どもの身体活動増強のための保護者からのサ

ポートについて. 山口大学研究論叢. 第1部・第2部, 58巻, 2009, 139-148頁.

- ② 上地広昭・丹信介・森田俊介 他、小学生における体育授業および休み時間の外遊びへの参加が身体活動量に及ぼす影響. 山口大学研究論叢. 第1部・第2部, 58巻, 2009, 148-153頁.
- ③ 上地広昭・丹信介, 子どもの身体活動増強を狙った保護者へのプリント・メディアを用いた介入. 健康心理学研究, 22巻2号, 2009, 60-69頁.
- ④ 池田英治・上地広昭, 集中カトレニングとしてのグリッドエクササイズの実践. 山口県体育学研究, 52巻, 2009, 13-23頁
- ⑤ 上地広昭・竹中晃二, 青少年における身体活動・運動行動へのトランスセオレティカル・モデルの適用. 健康心理学研究, 21巻2号, 2008, 68-79頁..
- ⑥ 上地広昭・田中祐二・長岡聖子, 小学生におけるストレス・マネジメント行動を獲得させるための試験的試み. 健康心理学研究, 21巻1号, 2008, 31-38頁.
- ⑦ 東浦未佳子・上地広昭, 大学生の運動部活動におけるストレスについて(第1報), ストレス科学研究, 22巻, 2007, 51-59頁.
- ⑧ 上地広昭・竹中晃二・鈴木英樹 他, 小学生におけるライフスタイルと心身の健康の関係, 子どもと発育発達, 5巻2号, 2007, 108-111頁.

[学会発表] (計1件)

- ① 上地広昭, 小学生の身体活動増強を狙った保護者へのプリント・メディアを用いた介入, 第60回大会日本体育学会, 2009.8.26, 広島大学.

〔図書〕（計 1 件）

- ① 上地広昭（分担）東洋館出版社，健康教育
への招待—生涯の健康を支えあう家庭・学
校・地域，2008，293.

〔産業財産権〕

○出願状況（計 0 件）

○取得状況（計 0 件）

〔その他〕

ホームページ等

6. 研究組織

(1) 研究代表者

上地 広昭 (UECHI HIROAKI)
山口大学・教育学部・准教授
研究者番号：60367084

(2) 研究分担者

なし

(3) 連携研究者

なし