

小規模特認校における児童の生活習慣に関する研究

Study on the lifestyle of children from specially chartered small school

塚本 未来¹, 山田 秀樹²

Miku Tsukamoto³, Hideki Yamada⁴

要旨

本研究は、小規模特認校に通う児童の生活習慣の調査に基づいて、子どもたちの日常生活の改善について検討することを目的とした。対象者は、1年生～6年生の児童33名であった。運動・食事・睡眠に関する生活習慣は比較的良好であった。ストレスを感じる児童は、何らかの身体症状が現れることが明らかとなり、児童が楽しいと感じるような運動プログラム実施や運動実施のための時間の確保が、ストレスの軽減に有効である可能性が推察された。また、自己効力感では「粘り強さ」の項目で高値を示しており、体力向上プログラムの影響が推察された。さらに、平日と休日の比較では、休日にテレビやテレビ・ゲームの視聴・実施時間が増加していることが明らかとなった。

Abstract

The purpose of this study was to investigate and examine the daily life improvements of children who attended a specially chartered small school. The subjects in the study included 33 boy and girls from first to six grade. The lifestyle of the students in regards to exercise, diet, and sleep was relatively good. As for the children who felt stress, it was revealed that some kind of physical symptoms appeared, due to security reasons, exercises to reduce stress reduction were suggested. Furthermore, by the comparison of weekdays and holidays, it became clear that the viewing time of TV and the time spent playing video games increased during the holidays.

キーワード： 小規模特認校, 生活習慣, 体力, 小学生

Keywords: specially chartered small school, lifestyle, physical fitness, primary school child

1.はじめに

子どもたちの健やかな成長には、運動・栄養・睡眠のバランスが重要である。しかしながら、子どもたちを取り巻く生活環境の急激な変化を背景にして、心と体の両面に関わる様々な健康課題が生じており、体調不良や疲労感などの不定愁訴（渡辺，2005）、肥満・痩身傾向児の出現

¹ 東海大学国際文化学部地域創造学科, 005-8601 札幌市南区南沢5条1丁目1-1

² 東海大学国際文化学部地域創造学科, 005-8601 札幌市南区南沢5条1丁目1-1

³ Department of Community Development, School of International Cultural Relation, 5-1-1-1 Minamisawa, Minami-ku, Sapporo 005-8601, Japan

⁴ Department of Community Development, School of International Cultural Relation, 5-1-1-1 Minamisawa, Minami-ku, Sapporo 005-8601, Japan

率が増加している(文部科学省, 2015a)。また, 文部科学省が実施している「体力・運動能力調査」によると, 体力水準が高かった昭和 60 年頃と比較して, 平成 10 年度から平成 25 年度では, 低下傾向に概ね歯止めがかかってきているものの, 依然低い水準にとどまっている(文部科学省, 2015b)。とくに, 北海道の児童は, 新体力テストの一部の種目で改善傾向がみられるものの, 全国的にみても低い結果である(北海道教育委員会, 2015)。さらに, 子どもの体力低下と関連して生活習慣の在り方も課題となり, 全国各地で体力向上や生活習慣の改善にむけて取組が行われている。

小規模特認校とは, 過疎化や少子化で児童生徒数が減少して廃校の危機にあるへき地小規模校を存続させ, 特色ある教育活動を展開する関連から, 校区外からの通学を認めた制度である(今野ら, 1988)。自然環境に恵まれた小規模校を統廃合するのではなく, 教育活動の特色に共感を示す児童生徒と保護者が希望し教育委員会が就学を認めるこの制度は, 1977(昭和 55)年札幌市に初めて導入されたといわれている(門脇, 2005)。本研究の対象である小規模特認校 K 小学校は, 約 1 ヘクタールの学校林と川に囲まれ, 1 年を通じて自然との豊かなふれあいができる環境があり, 学校独自の取組として年間を通じた体力づくりを行っている。夏季は, グラウンドから直接入ることのできる学校林を学びの場として, 学校林を駆け廻るクロスカン トリー走, 冬季は歩くスキーで学校前丘を利用したクロスカン トリースキーに取組んでいる。我々は, K 小学校に通学する児童を対象に, 学校独自の体力向上プログラムが体力・運動能力および健康状態に及ぼす影響を精査し, 得られた結果より, 体力向上プログラムの改善について検討することを最終的な課題としている。今回の報告では, 児童の生活習慣の実態について調査し, 今後の課題を明らかにすることを目的とした。

2. 研究の方法

2.1 調査期間・対象者

小規模特認校に通学する児童を対象として, 無記名自記式質問紙調査を 2016(平成 28)年 6 月に実施した。調査の実施にあたり, 学校長に協力依頼し, 学級担任を通じて, 各家庭に配布, 記入後, 厳重封した状態で回収した。調査協力者は 1 年生~6 年生の児童 33 名(有効回答率 100%)であり, 学年間の人数はほぼ同数であった。対象者の属性として, 「学校は好きですか」の設問に対して, 「はい」と回答した割合は 100%であり, 学校を楽しんでいる児童が質問紙に回答していた。

2.2 調査内容

質問紙調査の項目は, 北海道の子どもの体力・運動能力と生活実態(杉山ほか, 2008)が実施した質問紙を一部改編して作成した。体力・運動能力の質問項目として項目 7 項目, 健康・体調については 9 項目, 健康・体調について 11 項目, 生活習慣については睡眠・食事関連を中心に 12 項目, 運動やスポーツに対する意識について 12 項目であった。自己効力感については, 「効力感尺度改良版」(浦上, 1995)を一部改編して 10 項目作成した。運動能力, 健康・体調, 生活習慣, 運動やスポーツに対する意識については, 「はい」「いいえ」の二者択一式とし「はい」を肯定的, 「いいえ」を否定的な回答とした。自己効力感については 4 段階の評価尺度を用いた。

2.3 分析方法

データの分析には統計ソフト SPSS ver.22.0 (日本 IBM 社) を使用し、検定を行った。各要因間の関連は、Amos.22.0 によってパス図を作成した。運動能力、健康・体調、生活習慣、運動やスポーツに対する意識については、「はい」についての回答を 1 点、「いいえ」については 0 点とした。自己効力感については、「とてもそう思う」「まあそう思う」「あまりそう思わない」「全くそう思わない」を基準にそれぞれ 4, 3, 2, 1 点として合計得点化した。なお有意水準は、いずれの場合も 5%未満とした。

3. 倫理的配慮

対象者には事前に調査の主旨を書面にて説明し、プライバシーの保護や成績には無関係であること、調査開始後でも、辞退することができ、それにより、不利益が生ずることは一切ないことを伝え、児童本人及び保護者から同意を得た。なお、本研究は東海大学研究倫理委員会の承認（承認番号 16072）を得て実施した。

4. 結果および考察

4.1 生活習慣の実態について

体力や運動能力の設問において、肯定的回答が 50%を超えたものは、「8分以上走り続けることができる」、「友だちよりも素早く動くことができる」、「立って手の平を床につけることができる」、「跳び箱を 5 段跳び越すことができる」、「縄跳びを 30 回連続で跳ぶことができる」、「鉄ぼうで逆上がりができる」であった。その他の項目については、学年が上がるにつれて、動きの獲得ができていた。なかでも、「8分以上走り続けることができる」は、1年生から6年生までのほとんどの児童が肯定的回答であり、年間を通じた体力づくりである学校林クロスカントリー走の影響があると推察される。

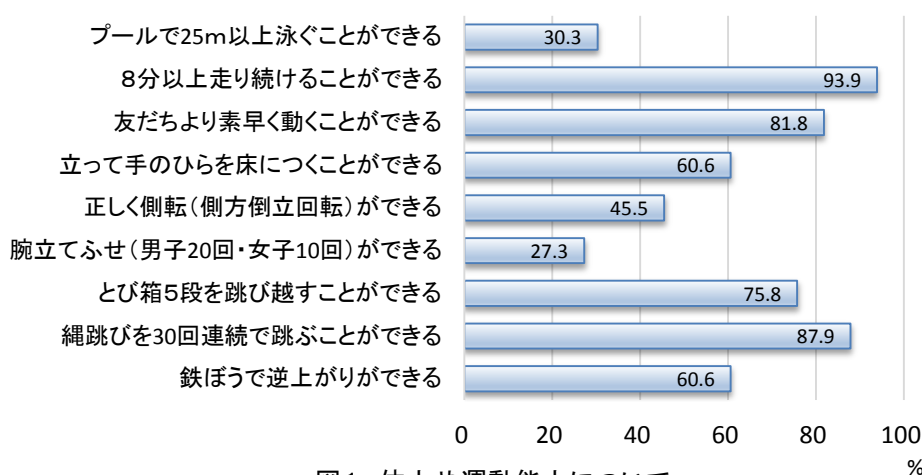


図1 体力や運動能力について

4.2 日頃の健康・体調について

健康・体調の設問において、肯定的回答では「勉強している時は鼻で息をしている」(75.8%)、「うんちを毎日している」(81.8%)であり、否定的回答では「ふだん姿勢がわるい方である」(51.5%)と、やや問題がみられた。「最近ストレスや悩みがある」と回答ものは全体の約 18%であり、各設問との相関関係は、「頭や腰が痛いことがある」($p = 0.458$)、「全身がだるいと感じることが多い」($p = 0.539$)であった。これらを踏まえて、ストレスと身体についての相関で

は、「最近ストレスや悩みがある」児童は、「頭や腰が痛いことがある」「全身がだるいと感じることが多い」に正の相関、「うんちを毎日している」に負の相関がみられ、児童たちのストレスは身体症状に現れることが明らかとなった(図3)。また、「最近ストレスや悩みがある」児童は、「平日のスポーツ実施時間」「運動をもっと楽しみたい」「運動を行うための時間が十分にある」の項目に対して負の相関が示された(図4)。これらのことは、ストレスを抱えている児童に対しては、意図的に身体を動かす時間の確保し、なおかつ楽しい運動プログラムの実施や実施時間の確保がストレスの軽減につながる可能性を推察する。

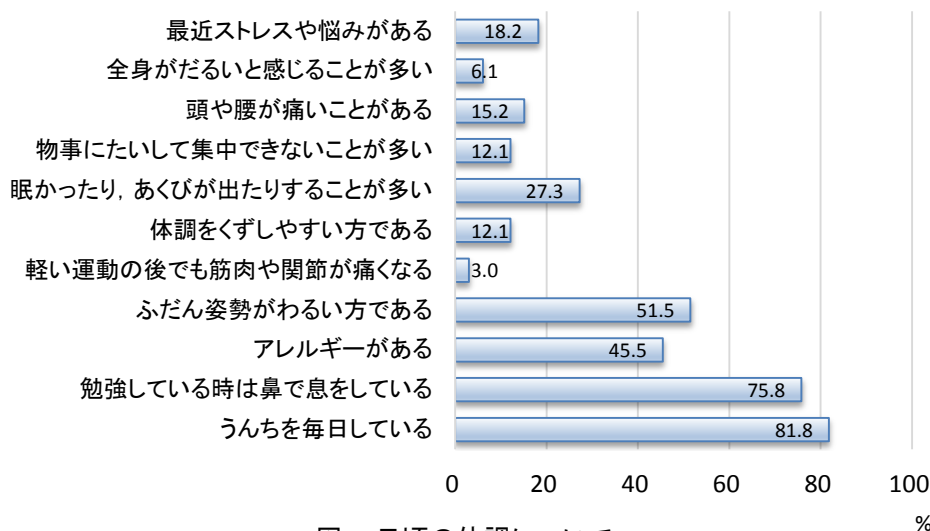


図2 日頃の体調について

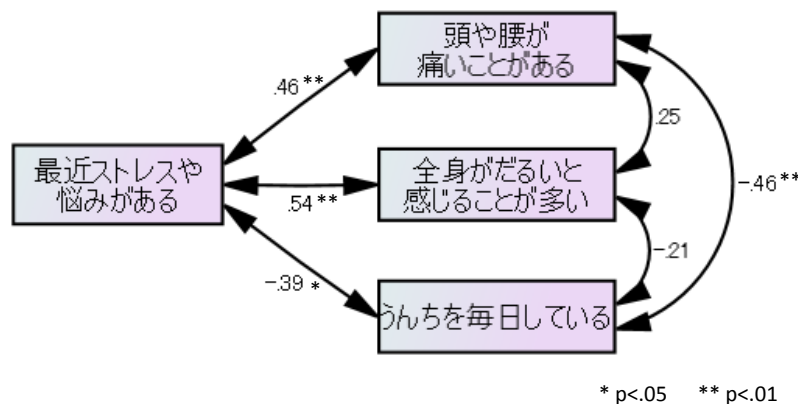


図3 ストレスと身体についての相関

4.3 生活習慣について

日頃の生活習慣の設問において、肯定的回答では「毎日歯みがきをしている」(93.9%)、「毎日しっかり朝食を食べている」(90.9%)、「起きる時刻はいつも決まっている」(90.9%)、「寝る時刻はいつも決まっている」(84.8%)が多く、否定的回答では「食べ物の好き嫌いがある」(60.6%)であったが、学年進行で改善傾向がみられた。平成27年度の「北海道の子どもたちの生活習慣に関わる状況」では、毎日、朝食を食べている児童は、全国平均(87.6%)よりも北海道平均(84.9%)で少なく、約15%の児童が毎日朝食を取らずに登校している(北海道教育庁, 2015)。また、平成26年度版子ども若者白書(全体版)では、10~14歳の平日の起床時刻(6時38分)、就寝時刻(22時24分)と報告されていた(内閣府, 2016)。

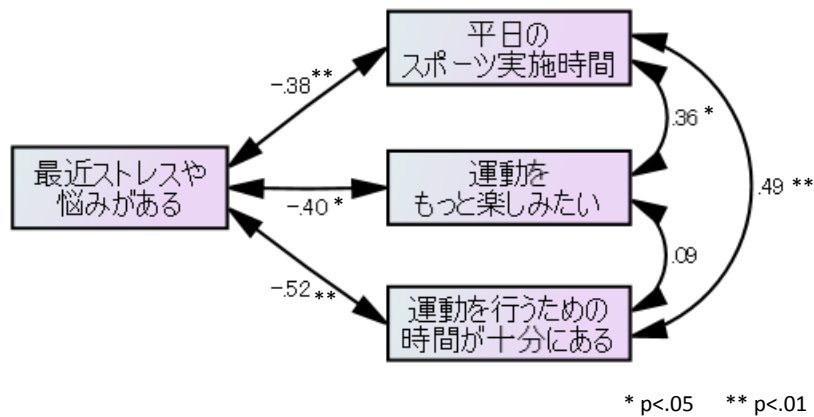


図4 ストレスと運動についての相関

本調査で対象となった児童の平均起床時刻は6時24分で全国平均よりも約14分早く、5時台(2名)、6時台(24名)、7時台(7名)であった。平均就寝時刻は21時29分で全国平均よりも約55分早く、20時台(4名)、21時台(17名)、22時台(9名)、23時台(3名)であった。全体を通じて「早寝早起き」が実践できているが、学年が上がるにつれて遅い時刻に就寝していることが明らかとなった。小規模特認校への通学は、バス・地下鉄、徒歩を必要とする児童が多く在籍しており、寝る・起きる時刻の定着が朝食の摂食率を高め、歯みがきをするといった一連の生活習慣が基本的に身につけていることが考えられる。

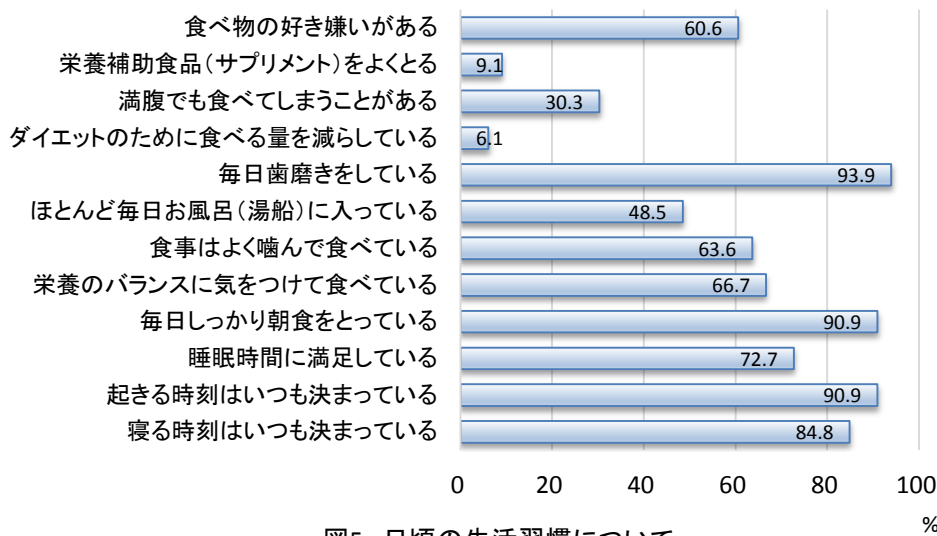


図5 日頃の生活習慣について

4.4 運動やスポーツに対する意識について

ほとんどの設問で肯定的回答を示しており、割合が多い順に、「運動などでもっと体力をつけたい」(97.0%)、「運動などで体を動かすことが好き」(93.9%)、「運動をもっと楽しみたい」(90.9%)であった。運動・スポーツに対する二極化の格差が広がる一方で、本対象者のスポーツ・運動に対する関心は非常に高いことが明らかとなった。子どもがスポーツを始めるきっかけやスポーツの継続には、親子でスポーツをすることが有効であると示している(文部科学省, 2002)。対象者の休日の過ごし方として、家族とともに体験活動等を行う回答があり(未発表データ)、これらとの関連についても今後検討していきたい。

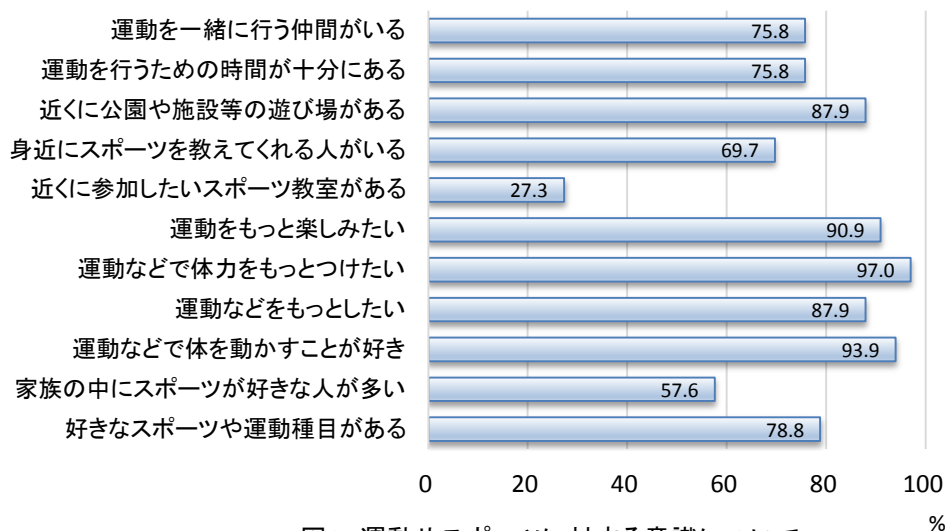


図6 運動やスポーツに対する意識について

4.5 運動・スポーツに対する自己効力感について

自己効力は、ある行動が自分にうまくできるかという予期の、認知されたものであり、行動と直接的な関連を持つと仮定されている (Bandura, 1997)。自己効力はさまざまな分野で研究が進められており、どのくらい努力するのか、困難に直面した場合、どれくらい耐えうるかを決定すると言われている。

本調査では運動・スポーツの場面において、「自分はうまくできる」といった自分の能力についての期待や自信のような感覚のことを示している。質問紙では、一応の達成まで粘り強く持続させる傾向を示す「行動の持続性」の項目、能力とそれに裏打ちされた積極性を示す「認知された能力」の項目から構成した。その結果、「行動の持続性」をみた粘り強さの設問では、得点の平均値は 13.4 ± 1.8 、中央値 14 であった。13~14 に位置している児童が多く (図 7)、一方で、「認知された能力」をみた自信の設問では、得点の平均値は 14.2 ± 3.6 とややばらつきがみられ、中央値は 15 であった (図 8)。

小学生のスポーツ実施状況の違いから自己効力感を検討した研究 (新本, 2012) では、スポーツ実施の有無が自己効力感と強く関係しており、スポーツの継続実践、練習頻度を多くすることが自己効力感の高得点に影響を与えることを示唆している。K 小学校において実践している体力づくりは、年間約 20 回 (1 日/週, 14 時 45 分~15 時 30 分の時間帯) 程度の割り当てで全校児童が一斉に取り組む活動である。毎回の時間に、自分の体力に応じて目標設定し、周回の記録等で達成度合いを振り返る機会が設定されている。このように年間を通じた体力づくりは運動の継続実践となって自己効力感に働き、6 年間の小学校生活における積み重ねが粘り強さに示されていることが推察される。また、対象児童における運動・スポーツに関連する習い事の実施は全体の約 37% (水泳, サッカー, スキー等) で、これらの活動の有無が自己効力感へ多少なりとも影響していることも考えられる。しかしながら、粘り強さの設問において中央値 14 以上の割合は、全体の約 55% と半数を超えることから、少年団等での運動・スポーツの実施よりも、年間を通じた学校教育での体力づくりの実施が強く関連している可能性が示唆された。加えて、村松ら (2000) は、好ましい健康習慣を多く行っている児童は、そうではない児童と比較して、セルフエスティーム (自尊心または自尊感情) が高いことを報告しており、生活習慣の定着からも自己効力感が高値を示した可能性が考えられる。

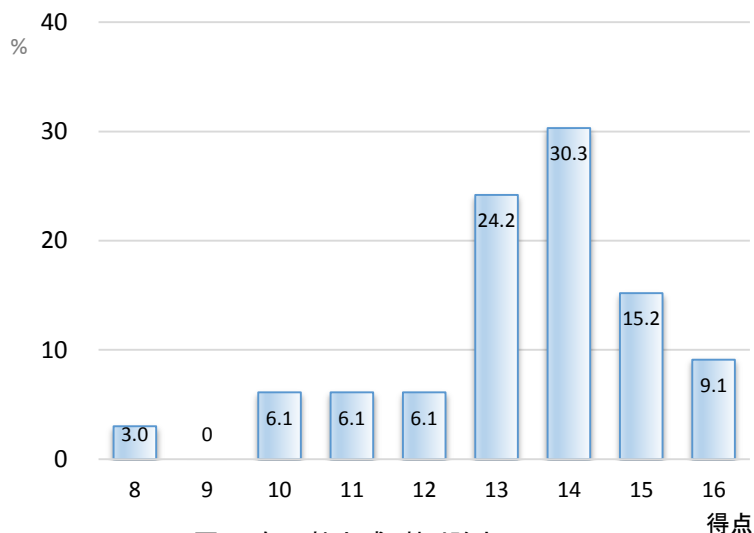


図7 自己効力感:粘り強さについて

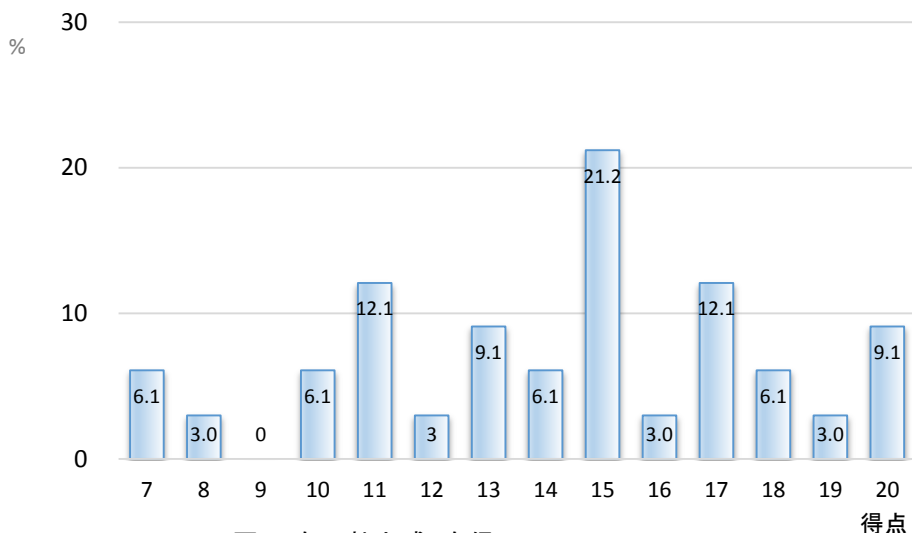


図8 自己効力感:自信について

4.6 睡眠・勉強・スポーツ・テレビ・ゲームの1週間の平均時間の設問について

睡眠時間に満足している児童は全体の7割で平均睡眠時間は約8.9時間(8時間54分)であった(表1)。札幌市内に通学する児童の睡眠習慣とメンタルヘルスについての調査した報告(江村ら, 2016)では, 児童の睡眠時間は8時間43分で, 本研究の対象児童の睡眠時間とほぼ同程度であった。睡眠は, 成長ホルモンの分泌に重要な役割を果たしており, 睡眠時間の不足がメンタルヘルスや肥満といった負の影響を与えていると示している(亀井, 2012)。

本研究では, 大半の児童において「早寝早起き」が定着されているものの, 約3程度の児童については睡眠時間の満足度合いにやや問題を抱えていることが明らかとなった。平日・休日での比較では, 勉強時間に変化はなくスポーツ実施時間, テレビの視聴時間, ゲームの時間は, 平日よりも休日で増加する傾向がみられた。一方で, スポーツを日常的に行っている児童は平日・休日ともにテレビの視聴・ゲームの時間は短かった。平成27年度「北海道の子どもたちの生活習慣に関わる状況」では, 1日に2時間以上のテレビゲームをする児童は, 全国(30.2%)よりも北海道(37.5%)で多く, テレビ・ビデオ・DVDを3時間以上視聴する児童は北海道全

体で約4割いることを示している(北海道教育庁, 2015)。北海道教育庁では、平成26年12月より電子メディアへの接触時間を見直そうと「どさんこアウトメディアプロジェクト」が実施されており、家庭生活において、テレビやゲームの視聴に関する時間やルールを設定し、生活習慣を整えることで、睡眠時間や睡眠の質の確保に繋がると考えられる。

表1 睡眠・勉強・スポーツ・テレビ・ゲームの1週間の平均時間

項目	Means	SD	Min	Max
身長 (cm)	134.1	10.5	117.5	163.0
体重 (kg)	30.0	8.8	20.2	55.0
朝の体温 (°C)	36.3	.3	35.6	36.8
睡眠時間 (hour)	8.9	.7	7.0	10.0
平日の勉強時間 (min)	48.3	49.4	0	240.0
休日の勉強時間 (min)	45.9	49.6	0	240.0
平日のスポーツ実施時間 (min)	37.5	29.4	0	90.0
休日のスポーツ実施時間 (min)	79.4	96.7	0	360.0
平日のテレビ視聴時間 (min)	54.4	51.7	0	180.0
休日のテレビ視聴時間 (min)	101.7	71.4	0	270.0
平日のゲーム時間 (min)	15.1	21.1	0	60.0
休日のゲーム時間 (min)	50.6	57.9	0	240.0

5. まとめ

小規模特認校に通学する児童を対象に、体力・運動能力および生活習慣等について調査し、検討した。主要な結果は、以下のとおりである。

- (1) 体力・運動能力は、8分以上走り続けることができる児童は、全体の9割を超えており、学校独自の体力づくりが影響していると考えられる。
- (2) 生活・食習慣は比較的良好であるものの、食べ物の好き・嫌いがあるものが多く、ふだんの姿勢が悪い方であることにやや問題を抱えていた。
- (3) 日常の体調・健康について、日常的にストレスを感じている子どもは、身体症状として現れることが明らかとなり、楽しいと感じるような運動実施や運動実施のための時間の確保が必要であることが明らかとなった。
- (4) 自己効力感における粘り強さの得点の高値には継続的な体力づくりの実施が関与している可能性が考えられる。
- (5) テレビ・ゲームの時間は、平日よりも休日で増加することが明らかとなった。

今後の課題としては、児童の生活習慣に加え、春季・秋季における体力測定結果の比較、学校と家庭生活を含める1日の身体活動量、クロスカンントリー走の運動強度等に注目して調査する予定である。また、本研究の対象校で実施されている体力づくりプログラムには、将来教職を目指している大学生が児童とともに活動に参加しており、教育現場を経験する貴重な学びの場となっている。大学生が運動の手本を見せることは、児童においても運動の取組み方に対する意識に寄与している可能性が考えられ、教育の相乗効果についても大変興味深いものである。今後、これらの点を明らかにし、小規模特認校における体力づくりの効果を教育現場や家庭、地域に還元・発信することで、北海道の子どもたちの体力向上、生活習慣の改善への一助となることに期待したい。

参考文献 References

- Bandura, A. (1977) 「Self-efficacy toward a unifying theory of behavioral change」, 『Psychol. Rev.』 84.
- 江村実紀,水野眞佐夫 (2016) 「小学生における睡眠習慣の違いがメンタルヘルスと体力に及ぼす影響について」『北海道大学大学院教育学研究院紀要』 126, 171-187
- 北海道教育庁 (2015) 「平成 27 年度・北海道の子どもたちの生活習慣に関わる状況」資料
(<http://www.dokyoι.pref.hokkaido.lg.jp/hk/ssgg/1hayanehayaoki/H27seikatsusuyukan-jokyo.pdf>) (2016 年 8 月 29 日参照可能)
- 北海道教育委員会 (2016) 「平成 27 年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査、北海道版結果報告書」(http://www.tairyokukekka.hokkaido-c.ed.jp/index_h27.html)
(2016 年 10 月 10 日参照可能)
- 門脇正俊 (2005) 「小規模特認校制度の意義, 実施状況, 課題」『北海道教育大学紀要 (教育科学編)』 55 (2) ,35-50
- 亀井雄一, 岩垂喜貴 (2012) 「子どもの睡眠」, 『保健医療科学』 61, 1. 11-17
- 今野喜清, 新井郁男, 児島邦宏 (1988) 『第 3 版 学校教育辞典』教育出版株式会社, 434
- 村松常司, 佐藤和子, 鎌田美千代, 村松園江, 片岡繁雄, 川端徹朗 (2000) 「小学生の健康習慣とセルフエスティームに関する研究」『教育医学』 45(4), 832-846
- 内閣府 (2016) 「平成 26 年度版 子ども・若者白書 (全体版) 第 6 章生活行動・意識」(http://www8.cao.go.jp/youth/whitepaper/h26honpen/pdf/b1_06_01_01.pdf)
(2016 年 10 月 10 日参照可能)
- 新本 惣一郎 (2012) 「小学生のスポーツ実施状況の違いが特性的自己効力感に及ぼす影響」『発育発達研究』 57, 1-9
- 文部科学省 (2002) 「子どもの体力向上のための総合的な方策について (答申)」(http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/021001a.htm) (2016 年 10 月 10 日参照可能)
- 文部科学省 (2015a) 「学校保健統計調査-平成 27 年度 (確定値) の結果の概要, 2. 調査結果の概要」
(http://www.mext.go.jp/component/b_menu/other/_icsFiles/afieldfile/2016/03/28/1365988_03.pdf) (2016 年 10 月 10 日参照可能)
- 文部科学省 (2015b) 「平成 27 年度体力・運動能力調査結果の概要及び報告書について, 結果の概要, 体力・運動能力の年次推移の傾向」
(http://www.mext.go.jp/prev_sports/comp/b_menu/other/_icsFiles/afieldfile/2016/10/11/1377987_002.pdf) (2016 年 10 月 21 日参照可能)
- 杉山喜一, 岡嶋恒, 神林勲, 岡安多香子, 佐々木貴子, 須田康之, 横田正義, 及川勝也, 行徳義朗 (2008) 「北海道の子どもたちの体力・運動能力と生活実態」『北海道教育大学は学校・地域・家庭の教育力向上に貢献できるか』公開シンポジウム (平成 20 年 11 月 9 日) 45-52

浦上昌則 (1995) 「学生の進路選択に対する自己効力に関する研究」『名古屋大學教育
學部紀要. 教育心理学科』 42, 115-126

渡辺紀子 (2005) 「児童の日常の疲労感に関する調査研究」『鹿児島大学教育学部教育
実践研究紀要』 15, 87-94

(受付 : 2016 年 8 月 31 日, 受理 : 2016 年 10 月 31 日)