

# 「日常生活における運動量の把握が、 健康を保持増進する態度の育成に与える影響について」

三宅 幸信

現在の健康と将来にわたっての健康の保持増進を考えると、「生活習慣病」の問題が、青少年期から取り組むべき課題として存在している。これは、「個人の健康」の問題として終わることはなく、「医療費の増大」という観点からも取り組まなければならない社会的な課題である。そこで、健康の保持増進のために有効である「運動」についての量的な把握を日常生活全体を通して行う体験が、健康を保持増進する態度を育成することにどのような影響を与えているのかを明らかにし、課題解決の糸口を探った。

## 1. はじめに

「メタボリックシンドローム」に代表されるように、現在の日本社会の健康問題として、いわゆる「生活習慣病」の問題は、単に成人層の問題ではなく、青少年期から取り組むべき問題として私たちの前に大きく横たわっている。現在の健康と将来にわたっての健康の保持増進の問題は、「個人の健康」の問題として終わることはなく、「医療費の増大」という観点でも大きな社会問題として、この国の「経済の面」からも解決されるべき問題であり、その解決は今や喫緊の課題として急がれるべきと言えよう。

しかし、この問題の解決にとって厄介な点は、即効性の特効薬が存在しない、ということである。「生活習慣病」という名前の由来通り、昨日今日の生活態度が明日の健康を脅かすものではない。運動と栄養と休息を3本柱とした長年の生活のあり方が蓄積されて将来を左右するものであり、ある日突然にその症状が顕在化するという性質上、静かに忍び寄ってくる過程においては、自覚症状が少ないために、自己の行動の改善の必要性を認識することが難しいことが厄介な点なのである。だからこそ、一人ひとりの内面に、「青少年期から健康を保持増進する確固とした態度をいかに育成するか」ということが重要であり、この問題の解決の唯一の方策であると言えよう。

様々な過去の症例から、「好ましい生活習慣」は、明らかになっている。問題は、個人がそれをどのように把握し、自覚し、行動に移すかということである。

そこで、今回は、健康に影響を与えるライフスタイルの要素の中でも「運動」に焦点を当て、この問題に対する解決の糸口を探すこととした。

## 2. 研究目的

健康の保持増進のために有効である「運動」につい

ての量的な把握を、日常生活全体を通して行い、その体験を通して考えたことが、健康を保持増進する態度を育成することにどのような影響を与えているかを明らかにすることを目的とする。

## 3. 研究方法

- (1) 対象：広島大学附属福山中・高等学校  
中学1年生男子40名
- (2) 期間：平成19年10月～11月（4週間）  
（※ 期間中に2000mのペース走の授業が9時間ある）
- (3) データー：①歩数計を利用した4週間の歩行総数の記録  
②自己の生活行動に関する認識のアンケート調査（事前、事後）
- (4) アンケート用紙について

以下に示す60項目の内容について、4週間の歩数計測の前後で同じ項目の質問に答え、その変容から歩数計測の影響を吟味する。

表1の判例に示すように五段階で答え、得点化する。尚、問14、31、34、38、48については、否定的な表現の間であるので、得点化を逆にする。

## 4. 結果と考察

### 【1】1日の平均歩数と事後アンケートのスコア合計点との関係から

1日の平均歩数は、4週間28日の計測の結果、表2のような数値を示し、事後アンケートのスコア合計点との関係は、グラフ1. のようになった。

1日の平均歩数の最大値は219171歩、最小値は4374歩であった。計測の正確性は多少誤差があるであろうが、個々の生徒の以前からの生活状況を勘案すると、

表1. アンケート調査項目と五段階評価の凡例

16. 運動やスポーツは、よくやっている。 ほとんどしない→1 月に2～3日→2 週に1～2日→3 週に3～4日→4 週に5日以上→5
1 2 3 4 5
ほとんどそうでない 時々たまそうである 時々そうである しばしばそうである ほとんどそうである

4週間の総歩行数は何歩になりましたか？

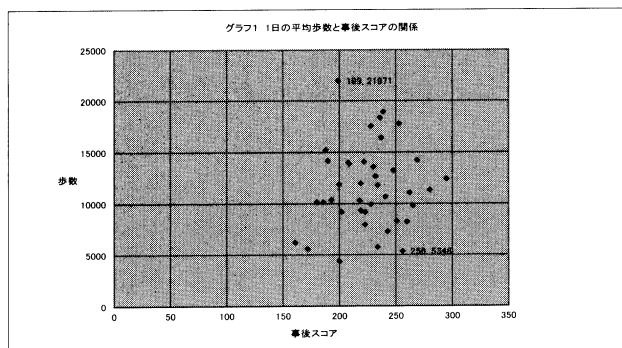
----- 歩

アンケート調査項目

1. 「毎日ぐっすり眠っている。」
2. 「毎日の生活は、充実している。」
3. 「運動やスポーツの友人・仲間に恵まれている。」
4. 「集団やグループにうまく適応している。」
5. 「運動を続けると、生活習慣病の予防など、良いことが多いと思う。」
6. 「1日（朝、昼、夜）の食事は、栄養のバランスがとれている。」
7. 「朝食の時刻は、30分以上ずれない。」
8. 「タンパク性食品（肉、魚、卵、豆腐など）は、よく食べる。」
9. 「平日（月～金曜日）でも、ゆったりとした休息時間がとれている。」
10. 「消灯・就寝の時刻は、30分以上ずれない。」
11. 「睡眠時間は、十分にとれている。」
12. 「肥えすぎたり、やせすぎたりしないように、体重管理に注意している。」
13. 「勉強できる体力・気力は、十分にある。」
14. 「いつもいらいらしている。」
15. 「自分の人生に、夢や希望を持っている。」
16. 「運動やスポーツは、よくやっている。」
17. 「くだものは、よく食べる。」
18. 「昼食の時刻は、30分以上ずれない。」
19. 「朝、目覚めたときの気分はよい。」
20. 「ストレスは、うまく解消している。」
21. 「食欲はある。」
22. 「対人関係は、うまくいっている。」
23. 「教養・趣味の活動を行っている。」
24. 「運動やスポーツのための時間はとれている。」
25. 「運動やスポーツをすると気持ちがすっきりとする。」
26. 「色の濃い野菜類（にんじん、ほうれん草、ピーマンなど）は、よく食べる。」
27. 「夕食の時刻は、30分以上ずれない。」
28. 「食事では、いろいろな食品を組み合わせて食べることを意識している。」
29. 「1日の中で、一人で静かに過ごす時間的余裕がある。」
30. 「睡眠時間の長さは安定していて、日によって1時間以上ずれないということはない。」
31. 「昼間、たまらなく眠くなることがある。」
32. 「良い人間関係を保つように注意している。」
33. 「体重の大きな変動（3キロ程度）はない。」
34. 「勉強がはかどらずに困ることがある。」
35. 「学校行事には、積極的な気持ちで参加できる。」
36. 「クラブ活動に参加している。」
37. 「根菜類（イモ類、レンコンなど）は、よく食べる。」
38. 「欠食をする。」
39. 「休日明け・月曜日の体調や気分はよい。」
40. 「体を動かすことは、生活の中に必要なことだと感じている。」
41. 「休養・休息によって気分転換ができていく。」
42. 「周りの人から、運動やスポーツをすることをすすめられる。」
43. 「1週間に1度は休日（自分の好きなことができる日）がとれている。」
44. 「起床の時刻は、30分以上ずれない。」
45. 「運動やスポーツのための場所や施設に恵まれている。」
46. 「海藻類（昆布、ひじき、わかめ、のり、など）はよく食べる。」
47. 「体調を整えることを意識している。」
48. 「ぐっすり眠ることができない。」
49. 「何事も集中して行うことができる。」
50. 「友達などとの約束は守ることができる。」
51. 「目標をたて、計画的に行うことができる。」
52. 「嫌なことがあっても、うまく気分転換できる。」
53. 「人の話を落ち着いてよく聞くことができる。」
54. 「身体的疲労は、すぐに回復できる。」
55. 「いざというときに、体の頑張りがきく。」
56. 「自分の体力・健康に自信を持つことができている。」
57. 「困っている人をうまく助けることができる。」
58. 「友達などと力を合わせ、協力して行動することができる。」
59. 「運動やスポーツをすると、楽しい気分になる。」
60. 「グループでも自分の役割を果たすことができる。」

表2. 1日の平均歩数と事後スコア

番号	1日の歩数	事後スコア合計②	相関係数 全員
219	21971	199	0.107314377
210	18917	239	
120	18333	236	219・107を除く
201	17772	253	
202	17522	228	0.207563177
203	16415	237	
118	15222	188	
206	14222	269	
217	14164	190	
204	14059	222	
117	14008	208	
205	13867	209	
108	13557	230	
220	13208	248	
119	12664	232	
104	12417	295	
208	11968	219	
218	11867	200	
207	11802	234	
109	11316	280	
103	11051	262	
115	10655	241	
209	10344	193	
110	10316	218	
211	10133	180	
215	10128	186	
101	9916	228	
113	9783	265	
106	9296	219	
212	9208	202	
112	9174	223	
216	8297	251	
116	8226	260	
213	7941	223	
111	7278	243	
102	6212	161	
105	5762	234	
114	5571	172	
107	5348	256	
214	4374	200	
合計	464284	9033	
平均	11607.1	225.825	
人数	40	40	
最大値	21971	295	
最小値	4374	161	



日常生活におけるおおむねの傾向は示しているといえる。

1日平均歩数が21971歩の生徒(219番)は、歩行数は群抜きで多いが、事後のアンケート調査においてその合計スコアは199点(300点中)と高い値を示しているとは言えない。事前アンケートのポイントも204点と高くはなかった。運動能力は抜群で、サッカークラブの活動においてもよく走り回り、運動量は豊富。持久走(ペース走)のタイムも2000mを7分07秒で走ることができる。しかし、運動全般についてあまり考えなくてもできてしまうことから、日常的に考えて体を動かすように指導している生徒である。合計スコアの内訳で、1・2点と評価の低い項目を見ると、1. 9. 10. 11. 12. 14. 19. 20. 30. 31. 34. 35. 39. 42. 48. 49. 51. 52. 53. 54. 55. 56. と60項目中22項目にわたり評価が低い。運動能力が高いにも関わらず、睡眠を中心とした生活のリズムや精神的な落ち着きがなく、イライラした状態で過ごしていることがうかがえる。しかし、生活の中に運動を位置づける必要性は感じなくとも実際によく動いているし、2. 3. 5. 7. 8. 16. 17. 18. 23. 24. 25. 29. 33. 44. 45. 46. 47. 59. 60の項目が5点であることから、食生活は充実し、運動やスポーツの友人・仲間に恵まれ、生活習慣病の予防に運動の効果を認めるなど、彼にとっての毎日の生活は、充実していると感じているようである。

107番の生徒は、歩数は少ないが、事後のアンケートのポイントが事前より2ポイント以上上昇した項目が11項目有り、トータルで215から256へと41ポイントも増加している。その項目は、3. 10. 23. 28. 29. 30. 37. 45. 47. 52. 54であり、その能力の程度とは関係なく、運動を意識して生活したことが、生活や人間関係においても満足感や必要性を感じるに至った生徒と言える。

この両者は、それぞれ対照的な顕著な特徴を示しており、グラフ上でも特異点に位置していると言える。この両者を除き、1日の平均歩数と事後のアンケート調査の得点について、ピアソンの相関係数を求めてみ

ると、0.21という値を示し(0.2 < 0.21 < 0.4)、弱い正の相関関係が認められる。つまり、日常生活の中で「歩く・歩数を計測する」ということを意識し、実際にその自己の状態を把握するということが、結果として1日の歩く歩数が多い生徒は、生活全般においても良好な傾向を示しているといえる。

## 【2】事前・事後のアンケートのスコア合計の比較から

事前・事後アンケートのスコア合計の差は、表3. に示すとおりであり、平均では6.3ポイントの上昇を示した。

40人の生徒の内、10ポイント以上の上昇を示した生徒は15人であり、最大限54ポイント上昇した生徒もいる。このうち12人は、1日の平均歩数が1万歩を超えており、後の3人は8297歩、7941歩、5348歩と、1万歩を下回っていた。日常的に歩数が多い生徒は、それを確認することで自己の生活全般の行動をプラスの方向に動かそうとする意識や傾向が見られ、この歩数計測期間中に9時間あった2000mの持久走の授業で、走ることと生活行動とを結びつけて授業を振り返ることが、さらに、その傾向を強めている。この中で5348歩と歩数は少ないながら、215点から256点へと、大きくプラスの方向に変化した生徒は、前項でも分析したように、その能力の程度とは関係なく、運動を意識して生活したこと自体が、生活や人間関係においても満足感や必要性を感じるできるようになった生徒と言える。彼にとっては、普段意識していないことを少し意識する機会が与えられるだけで、プラスへの自己変革が可能なのであろう。このような生徒にとっては、今回のような計測方法も大きな意味があったといえる。

逆に10ポイント以上下がった生徒が5名いたが、この内2名は1日の平均歩数が1万歩を超えており、後の3人は9296歩、6212歩、4374歩と、1万歩を下回っていた。1日の歩数が14164歩と高い数値を示しているながら、-35ポイント大きく下がった生徒は、運動クラブに参加していないが、通学などで必然的に歩数が多い生徒である。今まで彼を見てきたことから振り返ると、自己肯定感が普段からあまり見られない生徒であり、「自分がその価値を見いだして活動量をコントロールしている」という、ある種の自己有能感が少ないのではないかと推測される生徒である。4374歩と少ない生徒も、運動クラブには不参加であるし、普段から自己を振り返って表現するということが上手ではない。これらの生徒のことを考えると、運動量の過多を受け身的に測定するだけではあまり運動への意識や必

表3. 事前・事後アンケートのスコア合計の差

番号	4週間の歩数	1日の歩数	事後スコア合計②	事前スコア合計①	変化の差②-①
101	277654	9916	228	226	2
102	173936	6212	161	181	-20
103	309437	11051	262	262	0
104	347667	12417	295	280	15
105	161338	5762	234	238	-4
106	260297	9296	219	239	-20
107	149753	5348	256	215	41
108	379601	13557	230	219	11
109	316872	11316	280	267	13
110	288872	10316	218	219	-1
111	203804	7278	243	250	-7
112	256895	9174	223	224	-1
113	273938	9783	265	273	-8
114	155988	5571	172	169	3
115	298365	10655	241	200	41
116	230339	8226	260	265	-5
117	392229	14008	208	169	39
118	426235	15222	188	168	20
119	354600	12664	232	199	33
120	513339	18333	236	219	17
201	497621	17772	253	254	-1
202	490632	17522	228	226	2
203	459633	16415	237	239	-2
204	393667	14059	222	202	20
205	388299	13867	209	217	-8
206	398234	14222	269	253	16
207	330459	11802	234	192	42
208	335106	11968	219	219	0
209	289637	10344	193	187	6
210	529677	18917	239	237	2
211	283749	10133	180	192	-12
212	257838	9208	202	199	3
213	222359	7941	223	211	12
214	122497	4374	200	223	-23
215	283611	10128	186	194	-8
216	232335	8297	251	232	19
217	396592	14164	190	225	-35
218	332298	11867	200	199	1
219	615200	21971	199	204	-5
220	369831	13208	248	194	54
合計	13000434	464284	9033	8781	252
平均	325010.9	11607	225.83	219.53	6.3
人数	40	40	40	40	40
最大値	615200	21971	295	280	54
最小値	122497	4374	161	168	-35

要性を感じられないケースがあるということがいえる。自分がコントロールしたことがどのような影響を与えるのか。このことを、もっと具体的な形で判断できるような運動量測定方法を工夫しなければ、意識の喚起とかその後の日常生活における行動への転移などの効果を上げることが難しい生徒がいるということである。

程度の差はあれ、自己のライフスタイルとその影響下の健康状態がどのように結びつくのか、という学習の機会を、たびたび設ける必要があるといえる。

### 【3】事後のアンケートの項目間の比較から（表4. 参照）

#### （1）得点が低い項目（130 / 200 点未満）

事後アンケートでの得点が低い項目は、60 項目中次の9項目であった。

100 点を下回るのは、問 42（95 点）「周りの人から、運動やスポーツをすることをすすめられる。」であるが、40 名の中で運動クラブに所属していないのは5名であることを考えるならば、日頃から運動に親しむ機会が多いから周囲もその点を心配することが無いと解釈できる。問 12（103 点）「肥えすぎたり、やせすぎたりし

ないように、体重管理に注意している。」のポイントが低いのも、明らかに肥満傾向の2名を除けば、本人や周囲の注意も必要ない集団であることから、当然の結果であろう。

問 9（127 点）「平日（月～金曜日）でも、ゆったりとした休息時間がとれている。」
問 10（113 点）「消灯・就寝の時刻は、30分以上ずれない。」
問 12（103 点）「肥えすぎたり、やせすぎたりしないように、体重管理に注意している。」
問 19（115 点）「朝、目覚めたときの気分はよい。」
問 31（128 点）「昼間、たまたま眠くなることもある。」
問 34（123 点）「勉強がはかどらずに困ることがある。」
問 39（123 点）「休日明け・月曜日の体調や気分はよい。」
問 42（95 点）「周りの人から、運動やスポーツをすることをすすめられる。」
問 51（121 点）「目標をたて、計画的に行うことができる。」

問 9（127 点）「平日（月～金曜日）でも、ゆったりとした休息時間がとれている。」問 39（123 点）「休日明け・月曜日の体調や気分はよい。」問 10（113 点）「消灯・就寝の時刻は、30分以上ずれない。」問 19（115 点）「朝、目覚めたときの気分はよい。」問 31（128 点）「昼間、たまたま眠くなることもある。」問 34（123 点）「勉強がはかどらずに困ることがある。」等からは、運動のマイナスの要因というよりは、土日も半数以上の生徒は恒常的にクラブ活動に参加しており、習い事で時間をとられることも多い中、忙しく活動している様子や、運動クラブと学習時間の確保の両立というこの時期の課題が浮き彫りになっていると言えよう。このことは、問 51（121 点）「目標をたて、計画的に行うことができる。」という項目のポイントが低いことからもうかがえる。

#### （2）得点が高い項目（150 / 200 点以上）

事後アンケートでの得点が高い項目は、60 項目中次の32項目であった。

得点の高い項目からは次のような生徒の様子が見えてくる。

睡眠、休養に関しては、「毎日ぐっすり眠っている。」「起床の時刻は、30分以上ずれない。」「休養・休息によって気分転換ができています。」という項目が高く、就寝時刻に多少のずれが生じていても、「決まった時間にはきちんと起床できる」、「十分な睡眠も確保できている」、「精神的にも安定している」という生徒が多い。

食事については、食欲があり、欠食をせず、朝食・昼食・夕食の時刻が30分以上ずれないで、1日（朝、昼、夜）の食事の栄養のバランスがとれていると感じている生徒が多い。内容としても、くだもの・海藻類（昆布、ひじき、わかめ、のり、など）・タンパク性食品（肉、魚、卵、豆腐など）はよく食べているというように、その充実ぶりがうかがえる。

運動に関しても、時間を確保してクラブ活動に参加し、友人・仲間に恵まれており、自分でもよくやっているという感覚がある。そして、運動やスポーツをすると気持ちがすっきりとしたり、楽しい気分になるだけでなく、生活習慣病の予防など、良いことが多いと思うので、体を動かすことは、生活の中に必要なことだと感じている。実際問題、体重の大きな変動（3キロ程度）はないというように、運動のプラスの効果が働いていると言える。また、精神的にも、ストレスは、うまく解消しているので、いつもいらいらしているということはなく、毎日の生活は、充実していると感じているようである。

人間関係においても、学校行事には、積極的な気持ちで参加し、友達と力を合わせ、協力して行動したり、グループでの自分の役割を果たすことができている。良い人間関係を保つように注意しており、実際対人関係もうまくいっている、集団やグループに適応し、友達などとの約束は守ることができる、という生徒が多く、測定期間を終えての生活全般は、良好な状態の生徒が多いと言える。

#### 【4】事前・事後のアンケートの項目間の比較から

##### (表4. 参照)

事前・事後のアンケートの項目ごとの比較を行った場合、大きく下降した項目と上昇した項目とが見られ、それは以下のように示される。

##### (1) 10ポイント以上、下がった項目

問16 (184 → 168) 「運動やスポーツは、よくやっている。」  
問24 (162 → 152) 「運動やスポーツのための時間はとれている。」

二つの下がった項目の個々人をみると、否定的な感情や意見ではなく、「運動やスポーツのための時間はとれていて、運動やスポーツは、よくやっている。」と自分では思っていたのに、実際に4週間に渡って測定してみると、自分が今まで思っていたほどできてはいないという実態がきちんと把握できたということである。ポイントは下がったが、歩数の計測という行為自体が、運動に対する自覚を確認し、認識を新たにしたいと言えよう。

##### (2) 10ポイント以上、上昇した項目

問1 (144 → 155) 「毎日ぐっすり眠っている。」  
問5 (173 → 183) 「運動を続けると、生活習慣病の予防など、良いことが多いと思う。」  
問11 (122 → 132) 「睡眠時間は、十分にとれている。」  
問20 (132 → 152) 「ストレスは、うまく解消している。」  
問27 (142 → 158) 「夕食の時刻は、30分以上ずれない。」  
問28 (129 → 145) 「食事では、いろいろな食品を組み合わせることを意識している。」  
問29 (127 → 137) 「1日の中で、一人で静かに過ごす時間的余裕がある。」  
問33 (156 → 176) 「体重の大きな変動（3キロ程度）はない。」  
問44 (165 → 176) 「起床の時刻は、30分以上ずれない。」  
問45 (133 → 148) 「運動やスポーツのための場所や施設に恵まれている。」  
問48 (144 → 155) 「ぐっすり眠ることができない。」  
問49 (130 → 141) 「何事も集中して行うことができる。」  
問51 (111 → 121) 「目標をたて、計画的に行うことができる。」  
問52 (119 → 138) 「嫌なことがあっても、うまく気分転換できる。」  
問54 (132 → 145) 「身体的疲労は、すぐに回復できる。」

測定の前後に於いて、10ポイント以上上昇した項目からは次のような様子が見えてくる。

まず、睡眠や休息に関してであるが、起床の時刻は30分以上ずれず、睡眠時間も十分に確保しており、毎日ぐっすり眠ることができている。従って、身体的疲労はすぐに回復できるという感覚が高まっており、睡眠への好影響がある。

食事や栄養については、特に、夕食の時刻が30分以上ずれないで、いろいろな食品を組み合わせることを意識が高まっており、従って、体重の大きな変動も無く安定している。

運動の価値や効果を認める項目のポイントは元々高いが、あらためて自分は「運動やスポーツのための場所や施設に恵まれている。」ことが分かり、「運動を続

##### i) 150点以上 (12項目)

問1 「毎日ぐっすり眠っている。」  
問3 「運動やスポーツの友人・仲間に恵まれている。」  
問17 「くだものは、よく食べる。」  
問20 「ストレスは、うまく解消している。」  
問24 「運動やスポーツのための時間はとれている。」  
問27 「夕食の時刻は、30分以上ずれない。」  
問35 「学校行事には、積極的な気持ちで参加できる。」  
問41 「休養・休息によって気分転換ができている。」  
問46 「海藻類(昆布、ひじき、わかめ、のり、など)はよく食べる。」  
問48 「ぐっすり眠ることができない。」  
問58 「友達などと力を合わせ、協力して行動することができる。」  
問60 「グループでも自分の役割を果たすことができる。」

##### ii) 160点以上 (11項目)

問2 「毎日の生活は、充実している。」  
問4 「集団やグループにうまく適応している。」  
問6 「1日(朝、昼、夜)の食事は、栄養のバランスがとれている。」  
問14 「いつもいらいらしている。」  
問16 「運動やスポーツは、よくやっている。」  
問21 「食欲はある。」  
問22 「対人関係は、うまくいっている。」  
問25 「良い人間関係を保つように注意している。」  
問32 「運動やスポーツをすると気持ちがすっきりとする。」  
問36 「クラブ活動に参加している。」  
問59 「運動やスポーツをすると、楽しい気分になる。」

##### iii) 170点以上 (5項目)

問8 「タンパク性食品(肉、魚、卵、豆腐など)は、よく食べる。」  
問33 「体重の大きな変動(3キロ程度)はない。」  
問40 「体を動かすことは、生活の中に必要なことだと感じている。」  
問44 「起床の時刻は、30分以上ずれない。」  
問50 「友達などとの約束は守ることができる。」

##### iv) 180点以上 (4項目)

問5 「運動を続けると、生活習慣病の予防など、良いことが多いと思う。」  
問7 「朝食の時刻は、30分以上ずれない。」  
問18 「昼食の時刻は、30分以上ずれない。」  
問38 「欠食をする。」

表4. 事前・事後アンケート結果

Table with 60 columns (representing days or items) and multiple rows of numerical data. Includes summary rows at the bottom labeled '集計' (Total), '平均' (Average), and '標準偏差' (Standard Deviation).

けると、生活習慣病の予防など、良いことが多いと思う。」というような、実感が高まっている。

精神的な面では、嫌なことがあっても、うまく気分転換できるようになり、ストレスはうまく解消できているという実感が高まり、1日の中で、一人で静かに過ごす時間的余裕も高まってきたようである。

さらに、何事も集中して行うこと、目標をたて計画的に行うこと等の自己の高揚も見られ、グループでも自分の役割を果たすことがよりできるようになるなどの人間関係の高まりも見られた。

### 5. まとめと課題

歩数計を利用し、毎日の運動量を4週間にわたり計測した結果、その日の運動量を知るという「運動行為の結果に対する意識」、また、毎日の記録を「測定する」という行為自体が、運動と健康の関係に対する関心を喚起したばかりでなく、食事や栄養、睡眠や休息・精神的なリラックス、人間関係といった生活のあり方、ライフスタイル全般について意識し、プラスに働く行動を選択しようとする効果が認められた。

また、この期間中にあった9時間の持久走の授業をうまく走りきるための睡眠や食時・排便等のコントロールと体調の関係性を考えたケースも多く見られるようになった。これは、毎時間持久走についての振り返りを記述したノートからそのことがうかがえる。ただ

し、後の聞き取りから、残念ながら持久走の授業が終わったところでそれらの生活のコントロール、自己管理が元に戻ってしまった生徒も何人かあることも明らかになった。「のど元過ぎれば熱さを忘れる」の言葉通り、生活習慣病対策の一筋縄ではいかないところが、この問題の本質を示しているともいえよう。

ともあれ、この4週間の歩数計測を通じて、個々人が自分の健康状態や日常生活のあり方と運動との関わりを検討するという過程の経験自体が健康を保持増進する態度を育成することに対しては、一定の効果を示したと言える。

通学や学校内での移動、体育の授業、休憩時間の遊び等が生活の中に恒常的に組み込まれている中学生は、本人が意図せずとも、大人と違い簡単に1日1万歩を超えられる年代だということも再確認できたが、だからこそ、「生活習慣病の問題解決の方策の必要性をいかに認識させるか」という難しさも残った。今回考えたこと・感じたことが、今の生活スタイルから変化した将来においても、意識的に生活の中に運動を確保するという行為が定着していることを希望するが、今後も他の健康を支える要因について継続して実感する機会を設けてゆくことが必要であると思われる。

#### 参考資料)

- (1) 全国体力・運動能力、運動習慣等調査
生活習慣、食習慣、運動習慣に関する質問紙調査

## 健康と生活習慣に関するアンケート調査 ②

整理  
番号

2007. 11

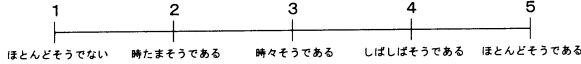
この質問は、私たちの健康を守り、そして育ててゆくための、参考資料を得るために行うものです。

日常生活について、いろいろなことが書いてあります。それぞれの質問を読んで、最近1ヶ月のあなたの生活の様子に最も近いと思う段階の答えを選び、その番号に○印をつけてください。

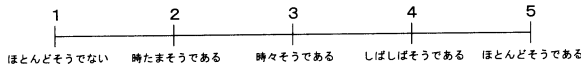
※ ( ) 内の%は、あくまでも感覚的な割合を考えるための、大まかな目安です。

1. ほとんどそうでない (0~10%程度)
2. 時々たまそうである (25%程度)
3. 時々そうである (50%程度)
4. しばしばそうである (75%程度)
5. ほとんどそうである (90~100%程度)

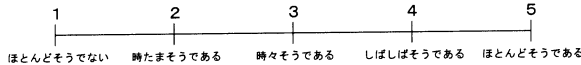
1. 毎日ぐっすり眠っている。



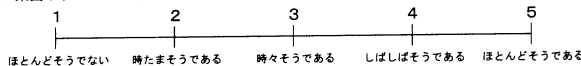
2. 毎日の生活は、充実している。



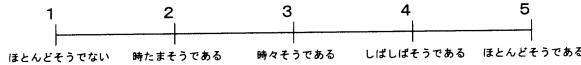
3. 運動やスポーツの友人・仲間にもなっている。



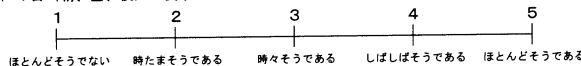
4. 集団やグループにうまく適応している。



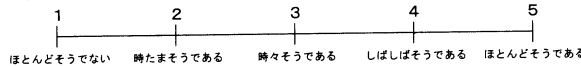
5. 運動を続けると、生活習慣病の予防など、良いことが多いと思う。



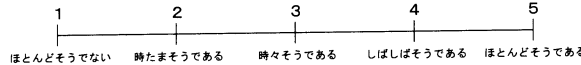
6. 1日(朝、昼、夜)の食事は、栄養のバランスがとれている。



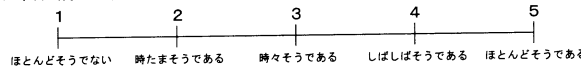
7. 朝食の時刻は、30分以上ずれない。



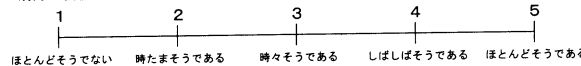
8. タンパク性食品(肉、魚、卵、豆腐など)は、よく食べる。



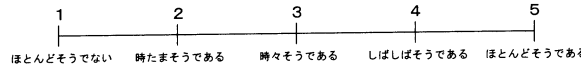
9. 平日(月~金曜日)でも、ゆったりとした休息時間がとれている。



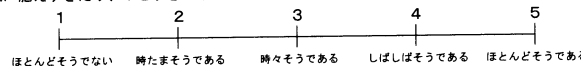
10. 消灯・就寝の時刻は、30分以上ずれない。



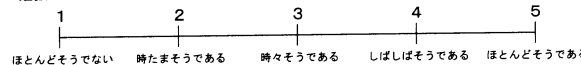
11. 睡眠時間は、十分にとれている。



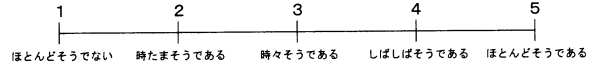
12. 肥えすぎたり、やせすぎたりしないように、体重管理に注意している。



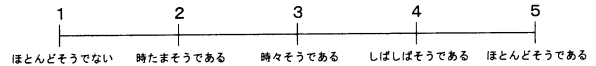
13. 勉強できる体力・気力は、十分にある。



14. いつもいららしている。

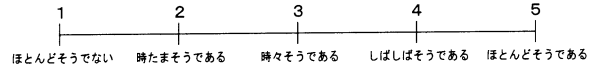


15. 自分の人生に、夢や希望を持っている。

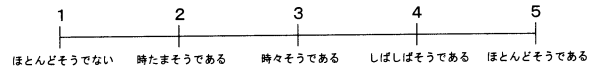


16. 運動やスポーツは、よくやっている。

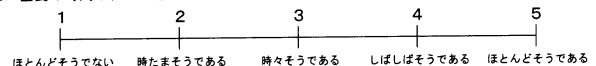
ほとんどしない→1 月に2~3日→2 週に1~2日→3 週に3~4日→4 週に5日以上→5



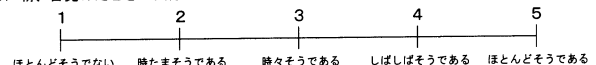
17. くだものは、よく食べる。



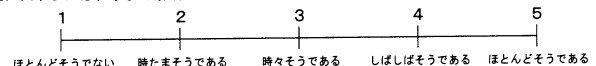
18. 昼食の時刻は、30分以上ずれない。



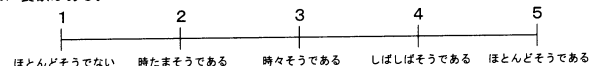
19. 朝、目覚めたときの気分はよい。



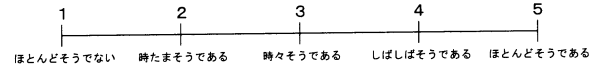
20. ストレスは、うまく解消している。



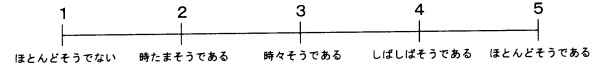
21. 食欲はある。



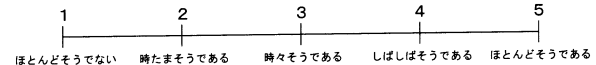
22. 対人関係は、うまくいっている。



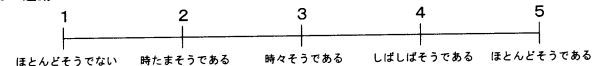
23. 教養・趣味の活動を行っている。



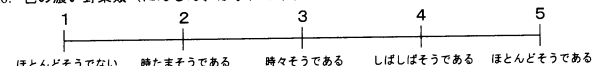
24. 運動やスポーツのための時間はとれている。



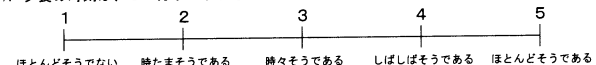
25. 運動やスポーツをすると気持ちはずっきりとする。



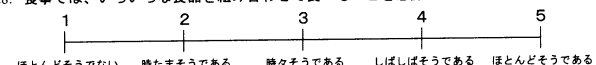
26. 色の濃い野菜類(にんじん、ほうれん草、ピーマンなど)は、よく食べる。



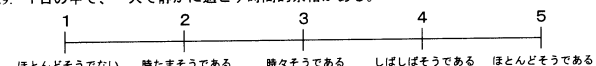
27. 夕食の時刻は、30分以上ずれない。



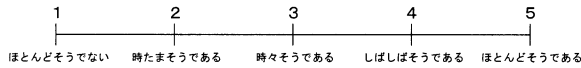
28. 食事では、いろいろな食品を組み合わせることを意識している。



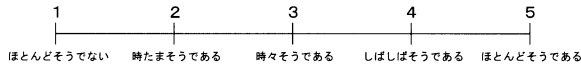
29. 1日の中で、一人で静かに過ごす時間の余裕がある。



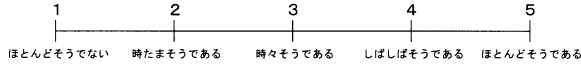
30. 睡眠時間の長さは安定していて、日によって1時間以上ずれるということはない。



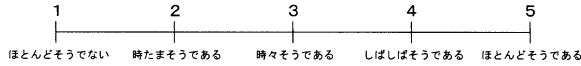
31. 昼間、たまたま眠くなることがある。



32. 良い人間関係を保つように注意している。



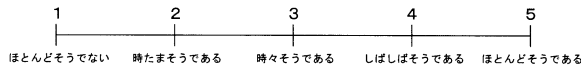
33. 体重の大きな変動（3キロ程度）はない。



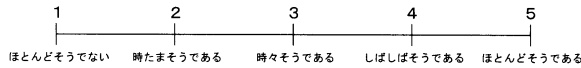
34. 勉強がはかどらずに困ることがある。



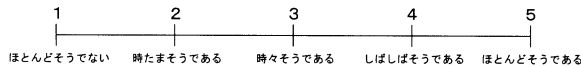
35. 学校行事には、積極的な気持ちで参加できる。



36. クラブ活動に参加している。



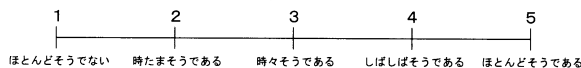
37. 根菜類（イモ類、レンコンなど）は、よく食べる。



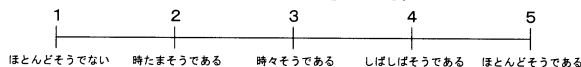
38. 欠食をする。



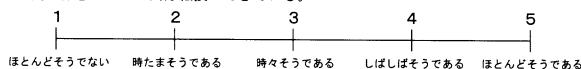
39. 休日明け・月曜日の体調や気分はよい。



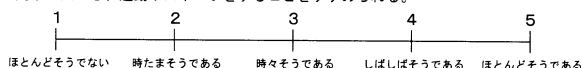
40. 体を動かすことは、生活の中に必要なことだと感じている。



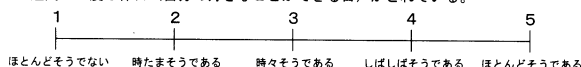
41. 休養・休息によって気分転換ができています。



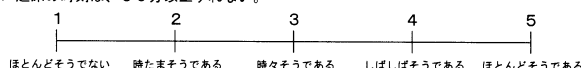
42. 周りの人から、運動やスポーツをすることをすすめられる。



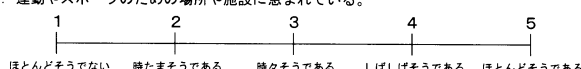
43. 1週間に1度は休日（自分の好きなことができる日）がとれている。



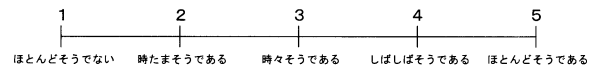
44. 起床の時刻は、30分以上ずれない。



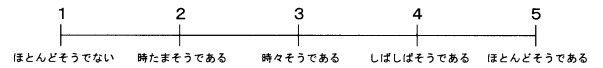
45. 運動やスポーツのための場所や施設に恵まれている。



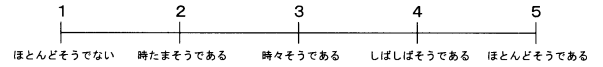
46. 海藻類（昆布、ひじき、わかめ、のり、など）はよく食べる。



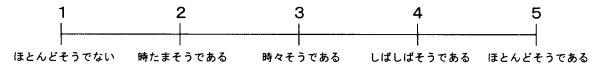
47. 体調を整えることを意識している。



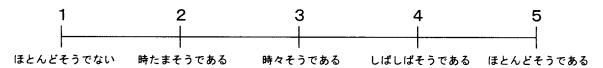
48. ぐっすりとお寝ることができる。



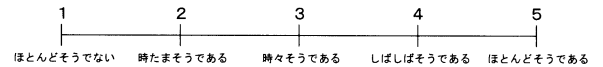
49. 何事も集中して行うことができる。



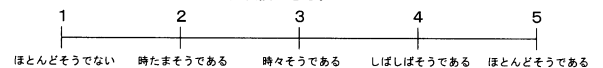
50. 友達などの約束は守ることができる。



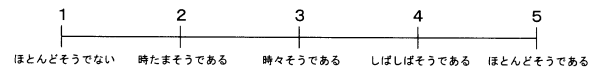
51. 目標をたて、計画的に行うことができる。



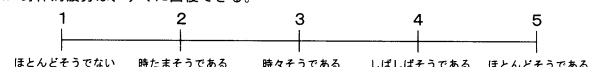
52. 嫌なことがあっても、うまく気分転換できる。



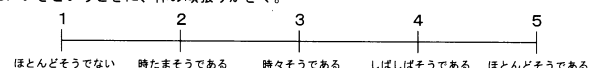
53. 人の話を落ち着いてよく聞くことができる。



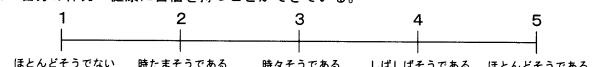
54. 身体的疲労は、すぐに回復できる。



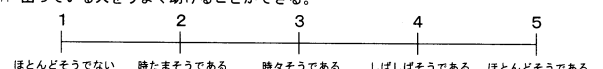
55. いざというときに、体の頑張りがきく。



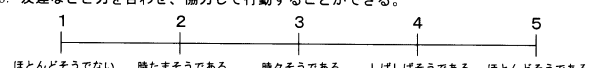
56. 自分の体力・健康に自信を持つことができている。



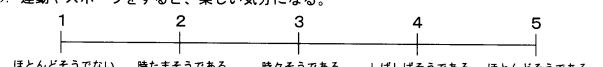
57. 困っている人をうまく助けることができる。



58. 友達など力を合わせ、協力して行動することができる。



59. 運動やスポーツをすると、楽しい気分になる。



60. グループでも自分の役割を果たすことができる。

