

# 肥満児童の身体運動ならびに心理的特性について(その1)<sup>1</sup>

## — 歩数計による運動量と生活調査を通して —

高梨一彦<sup>1</sup>・平山洋子<sup>2</sup>・太田百合子<sup>3</sup>・井口由子<sup>3</sup>・秋元宏之<sup>4</sup>

1 和洋女子大学人間社会学系心理学・教育学研究室

2 岡部バルブ工業株式会社

3 児童育成協会こどもの城小児保健部

4 児童育成協会こどもの城体育事業部

### はじめに

子どもたちの健全育成ということが言われているが、それは心だけではなく、体の側面についても言うまでもない。子どもの肥満に関しては大人で言われるメタボリックシンドロームという言葉やその定義が近年提唱され始めている（大関、2005；中川、2007）。メタボリックシンドロームという言葉ではなく、「肥満」という言葉でとらえられている子どもたちは、「この30年間に2～3倍に増え、現状では小中学生の約10%が肥満していることが分かって」きている（中川、前出）。その中で「メタボリックシンドロームと考えられる病態を示す子どもたちは肥満を認める子ども10人のうち1～2人という高頻度」という指摘があり（中川、前出）、その子どもたちが大人になるにしたがってメタボリックシンドロームは増えることが予測され（有坂、2007）、この事態は今後の問題になるであろうことは明らかである。

---

<sup>1</sup>本研究は平成19年度和洋女子大学研究奨励費の補助を受けて行われた。

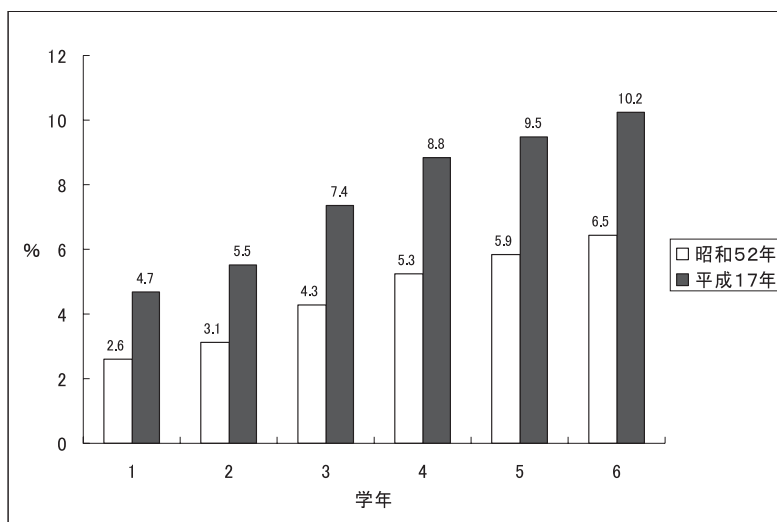


図1 肥満傾向児の出現率の比較

(平成17年度文部科学省学校保健統計調査より作成)

図1は昭和52年と平成17年の肥満傾向児の出現率を学年ごとに比較したものである。小学1年生では2.6%から4.7%へ、小学6年生では6.5%から10.2%へ、学年が上がるごとに増加していることがわかる。肥満傾向の子どもたちが増加しているのは一目瞭然である。

一方で肥満と判断される子どもたちについてはその心理的な特徴(吉田、;南前・石原・花木、2007)が明らかにされており、また彼らが日常の日常の生活をどのように過ごしているかということについては諸種の生活状況調査が行われている。それらの間にどのような関係があるのか、またどのような働きかけをすることが肥満児への効果的な指導になるのかについては、実践指導と基礎的な研究が求められるところである。

この状況について例えば肥満児を対象にして指導の実践を行っている児童センターでの調査研究を石井ほか(2006)、高梨ほか(2006)さらに高梨ほか(2007a、2007b)が行っており、次のような結果が明らかになっている。

- 1) 歩数データには個人差が大きい、一定の傾向が見られること
- 2) 夏休み中の歩数では平均して1日7000歩が一つの目安となり、それを超えた児童では肥満の改善が見られたこと
- 3) 歩数データには生活パターンが一定の傾向で現れているであろうこと
- 4) 冬休みは夏休みに比べて歩数が全体として少ない
- 5) 冬休みは期間もあるが、栄養指導のコントロールは比較的うまくなされている

しかしながら、この関連の研究については心理的および運動的な基礎データはまだ求められるものと思われる。そこで本研究では、東京都内の児童センターに通って指導を受けている肥満児たちにこれまで行ってきた生活状況調査に親子間のやり取りを含む項目を追加して歩数データのパターンの確認ならびに生活状況調査との関連について検討していくことを目的とする。

## 方 法

### 1. 対象者

児童育成協会こどもの城小児保健部（以下、こどもの城と略す）で行われている「太りすぎクラス」に通う肥満児童21名（男児14名、女児7名；A～U児とする）。調査開始当初の平均年齢は9.1歳（7歳から11歳）、平均肥満率は36.3%（肥満度は17.4%から99%）。肥満教室はほぼ週に1回実施される。1時間の運動の時間のほかに、月1回の身体測定に加えて栄養指導が行なわれている。

### 2. 調査ならびに測定期間

2007年4月21日から2008年2月9日のほぼ2週間に1度、こどもの城に実験者ならびに実験補助者2名の3名が出向き、装着した歩数計のデータをパソコンに収集し、歩数計の状態をチェックして引き続きデータを収集した。

### 3. 手続き

各児童に24時間にわたる歩数を2週間分メモリーできる歩数計（OMRON:HJ-710IT）を貸し出した。夏休み以降はオムロンヘルスケア株式会社の好意を得て借用した研究用の歩数計（HJ-720IT）を同様の手続きを踏んで装着してもらった。貸し出しの際には必要な基礎データである歩幅と体重（あらかじめ収集してある身体測定データ）を入力した上で貸し出した。歩幅の測定は4月当初の身体測定時に5mの距離を二度歩いてもらって実測した。歩数計のデータは専用ソフトにより1時間ごとの歩数を知ることができる。この歩数計をなるべく毎日、起きてから寝るまで一日中装着してもらい、歩数計に蓄積されたデータを最低2週間に1度は肥満教室にて収集した。さらに研究同意の得られた児童の保護者に質問紙を配布し、回答してもらった。配布は夏休み明けの2007年9月15日から行い、回収は10月中旬までとした。

なお、本研究は児童育成協会こどもの城小児保健部ならびに体育事業部との共同研究であり、事前に保護者に研究同意書を口頭で説明した後に配布し、同意を得た対象者のみのデー

タを使用した。また、「和洋女子大学ヒトを対象とする生物学的・疫学的研究に関する倫理委員会」の承認を経ている。

質問紙の内容は、夏休みの過ごし方、夏休み中の食事に関すること、体型について、そして親子関係についての大きく分けて4つの項目に分かれている。親子関係についての質問項目は14項目。回答は「いつも」「よく」「ときどき」「いいえ」の4件法である。詳細については別添の資料参照。

#### 4. 結果の処理

歩数計からパソコンに収集したデータをExcelでグラフ化した。分析に用いたデータは、1) ある程度の安定性を示す、2) 装着状況が一定である、3) 平日と休日では違いが見られる、4) データを確認して切れ目のないもの、という基準を用い、平日で3日以上連続しているもののみを対象とした。対象となる児童21名のうち、この基準に該当したのは10名(児童A,F,H,J,K,L,M,N,O,U:男児7名、女児3名)であった。今回の報告でデータ分析の対象となる期間は6月18日から7月4日であった。

質問紙の回収は14名分であった(児童A,B,C,D,E,F,I,J,K,L,M,N,S,T:男児10名、女児4名)。項目をコーディングした後パソコンに入力し、SPSS 14.0J for Windowsを用いて基礎統計分析を行った。上記の14項目に関しては、「いつも=1」「よく=2」「ときどき=3」「いいえ=4」とし、それぞれ頻度と割合を算出した。

## 結 果

### 1. 歩数データからみた運動量について

方法で述べたように3日間連続して歩数データが得られた児童10名を対象として分析した。表2は、各児童の3日間の歩数データと平均とSDを算出し表にした。図2は各児童の3日間の歩数の平均をグラフ化したものである。最も歩数が少ないのは児童Lであり平均歩数は5,250.7歩、最も歩数が多いのは児童Uであり平均歩数は14,123.3歩であり、8,872.6歩の差がある。また、1日ごとでは、最も歩数が少ないのは児童Lの1日目であり歩数は4,209歩、最も歩数が多いのは児童Mの2日目であり16,986歩である。その差は12,777歩にもなる。平均、SDを見ても個人差が大きく、また日々の歩数の差も大きいことが分かる。

表1 各児童の連続する3日間の歩数

	1日目	2日目	3日目	平均	SD
A	8155	9898	11641	9898.0	1423.2
F	14954	12009	12352	13105.0	1314.9
H	9520	11627	10542	10563.0	860.3
J	12896	10333	12762	11997.0	1177.9
K	10469	11412	10503	10794.7	436.7
L	4209	6058	5485	5250.7	772.8
M	9696	16986	12630	13104.0	2994.9
N	9482	14070	14342	12631.3	2229.7
O	12114	8587	9860	10187.0	1458.3
U	12192	14318	15860	14123.3	1503.8
平均	11165.4	11431.0	8060.1	11165.4	
SD	2803.5	2948.7	2671.9	2390.8	

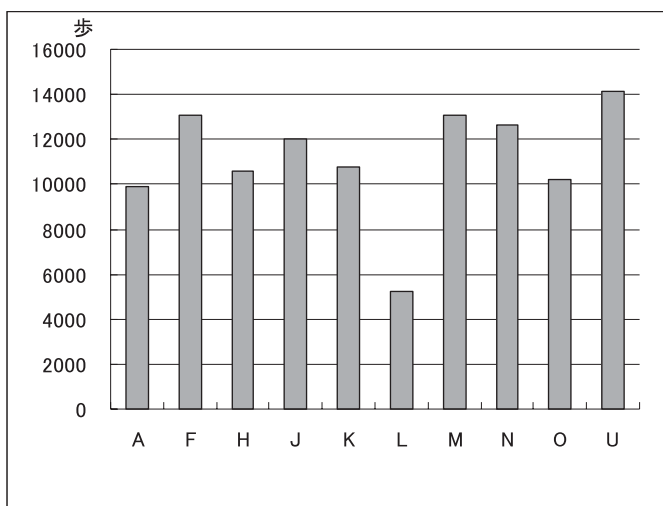


図2 各児童の連続する3日間の歩数の平均

表2は各児童の歩数を1時間ごとにみたときに、1日の内の1時間当たりで最も歩数が多かった1時間の歩数とその平均とSDを表にしたものであり、図3は1時間ごとの歩数平均を図にしたものである。最も歩数が少ないのは児童Lで1,329.7歩、最も歩数が多いのは児童Fで2,922.0歩である。また、全体でみると、最も歩数が少ないのは児童Lの2日目で1,129歩、最も歩数が多いのは児童Nの1日目で3,329歩、その差は2,100歩である。1時間ごとでも、個人差と日々の差が大きいことは明らかである。

表2 各児童の1時間の最大歩数

	1日目	2日目	3日目	平均	S D
A	2119	1750	2494	2121.0	303.7
F	4034	2440	2292	2922.0	788.6
H	2357	1396	2684	2145.7	546.6
J	2808	2222	3205	2745.0	403.8
K	1743	1449	2048	1746.7	244.6
L	1675	1129	1185	1329.7	245.3
M	2294	2882	2042	2406.0	352.0
N	3329	2741	2415	2828.3	378.2
O	2580	1870	2256	2235.3	290.2
U	2999	1956	2836	2597.0	458.1
平均	2593.8	1983.5	2345.7	2307.7	
S D	690.2	554.6	515.7	476.5	

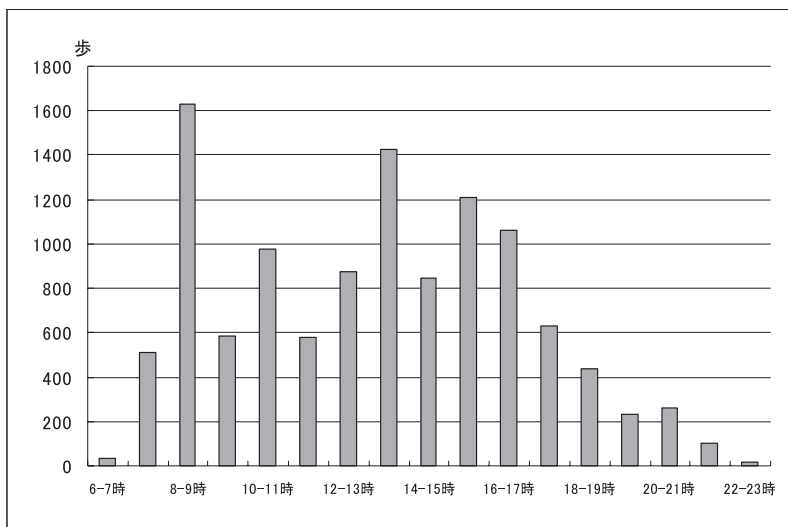


図3 1時間ごとの歩数平均

さらに、個人のデータを詳しくみることにする。図4は1日あたり歩数の少ない児童の歩数をグラフ化したものである。朝から夜まで歩数データはあるが、時間を追っても歩数は増えず、この日の歩数の合計は6,058歩であり、全児童の1日の平均歩数の半分ほどである。

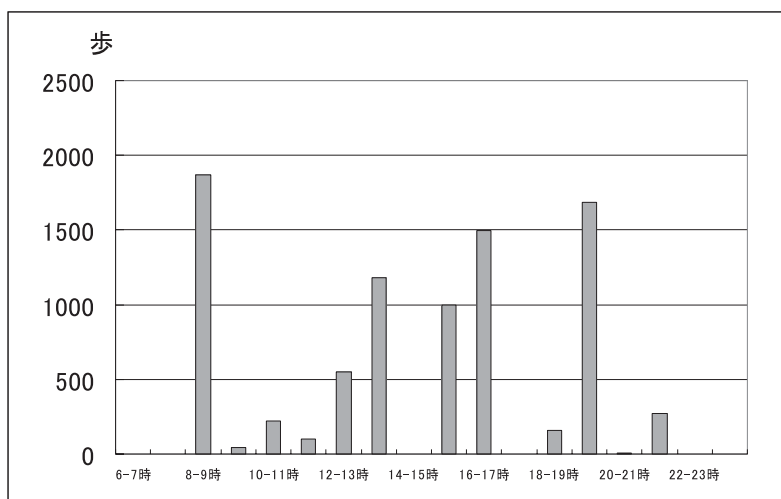


図4 歩数の少ない児童の例 (児童Lの7月3日)

図5は1日あたりの歩数の多い児童の歩数をグラフ化したものである。時間を追うごとに歩数が増えていることが分かる。この日の1日の歩数の合計は16,986歩であり、歩数の少ない児童の3倍ほどの歩数である。

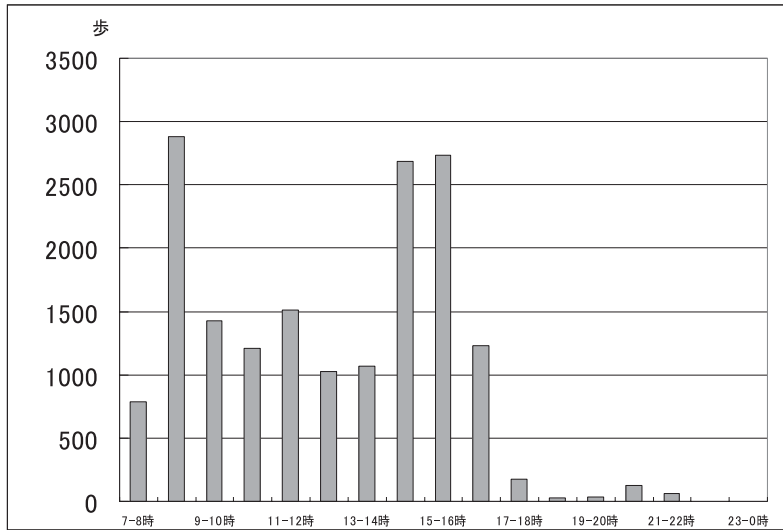


図5 歩数の多い児童の例 (児童Mの6月26日)



図6は1時間ごとの歩数の差が大きい児童の例である。1日のうちで時間ごとの歩数にはばらつきが多い。起床して活動を始めてからで歩数の差が最も大きいのは、14時代と15時代である。14時代は62歩、15時代は3,329歩であり、その差は3,267歩もある。

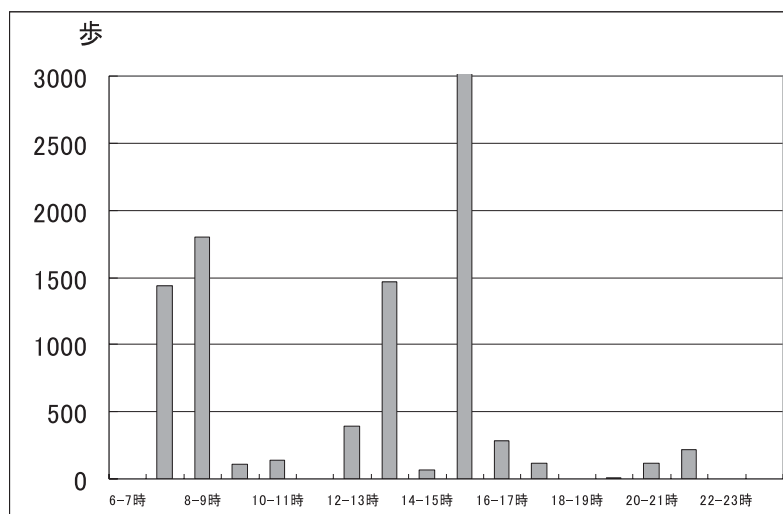


図6 時間ごとの歩数の差が大きい児童の例 (児童Nの6月25日)

## 2. 調査結果の分析について

質問項目について、表3-1から表3-14に基礎統計の度数分布で得た結果を示す (n=14)。ただし、欠損値があったので、項目「学校での出来事 (授業や遊びなど) を聞きますか」、「休日には一緒にでかけますか」、「子どもの食べ物の好き嫌いを知っていますか」、「一緒にスポーツをしますか」、「家族で夕食を食べますか」「子どもの勉強をみる (教える) ことはありますか」はn=13、「子どもの性格を理解していますか」はn=12である。また、表5は質問項目に対する回答の割合を表にしたものである。「学校での出来事 (授業や遊びなど) を聞きますか」に対する回答は「いつも」が46.2%、「よく」が38.5%、「ときどき」が15.4%である。「子どもの友達を知っていますか」に対する回答は「いつも」が21.4%、「よく」が64.3%、「ときどき」が14.3%である。「子どもの性格を理解していますか」に対する回答は「いつも」が25.0%、「よく」が75.0%である。「子どもと何でも話せますか」に対する回答は「いつも」が35.7%、「よく」が50.0%、「ときどき」が7.1%、「いいえ」7.1%である。「子どもが学校以外にでかける時誰とどこへ行くか知っていますか」に対する回答は「いつも」が64.3%、「よく」が35.7%である。「子どもの学校行事 (運動会、保護者会など) に参加しますか」に対する回

答は「いつも」が50.0%、「よく」が28.6%、「ときどき」が21.4%である。「休日には一緒にでかけますか」に対する回答は「いつも」が23.1%、「よく」が61.5%、「ときどき」が15.4%である。「子どもの食べ物の好き嫌いを知っていますか」に対する回答「いつも」が38.5%、「よく」が61.5%である。「一緒にスポーツをしますか」に対する回答は「いつも」が7.7%、「よく」が15.4%、「ときどき」が53.8%、「いいえ」が23.1%である。「家族で夕食を食べますか」に対する回答は「いつも」が53.8%、「よく」が38.5%、「ときどき」が7.7%である。「家族でのだんらんの時間はありますか」に対する回答は「いつも」が21.4%、「よく」が50.0%、「ときどき」が21.4%「いいえ」が7.1%である。「子どもの勉強をみる(教える)ことはありますか」に対する回答は「いつも」が53.8%「よく」が38.5%「ときどき」が7.7%である。「寝る前に子どもと「おやすみなさい」とあいさつをしますか」に対する回答は「いつも」が78.6%「よく」が14.3%「ときどき」が7.1%である。「良い事をしたらほめ、悪い事をしたら叱りますか」に対する回答は「いつも」が78.6%「よく」が14.3%「ときどき」が7.1%である。

表3-1 「学校での出来事(授業や遊びなど)を聞きますか」に対する回答の度数分布(n=13)

	度数	割合
いつも	6	46.2
よく	5	38.5
ときどき	2	15.4
合計	13	100.0

表3-2 「子どもの友達を知っていますか」に対する回答の度数分布 (n=14)

	度数	割合
いつも	3	21.4
よく	9	64.3
ときどき	2	14.3
合計	14	100.0

表3-3 「子どもの性格を理解していますか」に対する回答の度数分布 (n=12)

	度数	割合
いつも	3	25.0
よく	9	75.0
合計	12	100.0

表3-4 「子どもと何でも話せますか」に対する回答の度数分布 (n=14)

	度数	割合
いつも	5	35.7
よく	7	50.0
ときどき	1	7.1
いいえ	1	7.1
合計	14	100.0

表3-5 「子どもが学校以外にでかける時誰とどこへ行くか知っていますか」に対する回答の度数分布 (n=14)

	度数	割合
いつも	9	64.3
よく	5	35.7
合計	14	100.0

表3-6 「子どもの学校行事(運動会、保護者会など)に参加しますか」に対する回答の度数分布 (n=14)

	度数	割合
いつも	7	50.0
よく	4	28.6
ときどき	3	21.4
合計	14	100.0

表3-7 「休日には一緒にでかけますか」に対する回答の度数分布 (n=13)

	度数	割合
いつも	3	23.1
よく	8	61.5
ときどき	2	15.4
合計	13	100.0

表3-8 「子どもの食べ物の好き嫌いを知っていますか」に対する回答の度数分布 (n=13)

	度数	割合
いつも	5	38.5
よく	8	61.5
合計	13	100.0

表3-9 「一緒にスポーツをしますか」に対する回答の度数分布 (n=13)

	度数	割合
いつも	1	7.7
よく	2	15.4
ときどき	7	53.8
いいえ	3	23.1
合計	13	100.0

表3-10 「家族で夕食を食べますか」に対する回答の度数分布 (n=13)

	度数	割合
いつも	7	53.8
よく	5	38.5
ときどき	1	7.7
合計	13	100.0

表3-11 「家族でのだんらんの時間はありますか」に対する回答の度数分布 (n=14)

	度数	割合
いつも	3	21.4
よく	7	50.0
ときどき	3	21.4
いいえ	1	7.1
合計	14	100.0

表3-12 「子どもの勉強をみる(教える) ことはありますか」に対する回答の度数分布 (n=13)

	度数	割合
いつも	7	53.8
よく	5	38.5
ときどき	1	7.7
合計	13	100.0

表3-13 「寝る前に子どもと「おやすみなさい」とあいさつをしますか」に対する回答の度数分布 (n=14)

	度数	割合
いつも	11	78.6
よく	2	14.3
ときどき	1	7.1
合計	14	100.0

表3-14 「良い事をしたらほめ、悪い事をしたら叱りますか」に対する  
回答の度数分布 (n=14)

	度数	割合
いつも	11	78.6
よく	2	14.3
ときどき	1	7.1
合計	14	100.0

表4 質問項目に対する回答の割合

	いつも	よく	ときどき	いいえ
学校での出来事(授業や遊びなど)を聞きますか	42.9	35.7	14.3	0.0
子どもの友達を知っていますか	21.4	64.3	14.3	0.0
子どもの性格を理解していますか	21.4	64.3	0.0	0.0
子どもと何でも話せますか	35.7	50.0	7.1	7.1
子どもが学校以外にでかける時誰とどこへ行くか知っていますか	64.3	35.7	0.0	0.0
子どもの学校行事(運動会、保護者会など)に参加しますか	50.0	28.6	21.4	0.0
休日には一緒にでかけますか	21.4	57.1	14.3	0.0
子どもの食べ物の好き嫌いを知っていますか	35.7	57.1	0.0	0.0
一緒にスポーツをしますか	7.1	14.3	50.0	21.4
家族で夕食を食べますか	50.0	35.7	7.1	0.0
家族でのだんらんの時間はありますか	21.4	50.0	21.4	7.1
子どもの勉強をみる(教える)ことはありますか	50.0	35.7	7.1	0.0
寝る前に子どもと「おやすみなさい」とあいさつをしますか	78.6	14.3	7.1	0.0
良い事をしたらほめ、悪い事をしたら叱ります	78.6	21.4	0.0	0.0

また、図7-1から図7-4は、上記の表3-1から表3-14の質問項目の回答の「いつも」と「よく」の回答を合計し、「いつも、よく」、「ときどき」、「いいえ」の回答ごとにグラフ化したものである。

14項目のうち、「学校での出来事(授業や遊びなど)を聞きますか」、「子供の友達を知っていますか」、「子どもが学校以外にでかける時誰とどこへ行くか知っていますか」、「子どもの学校行事(運動会、保護者会など)に参加しますか」、「休日には一緒にでかけますか」、「子どもの食べ物の好き嫌いを知っていますか」、「家族で夕食を食べますか」、「子どもの勉強をみる(教える)ことはありますか」、「寝る前に子どもと「おやすみなさい」とあいさつをしますか」、「良い事をしたらほめ、悪い事をしたら叱りますか」の11項目については「いいえ」の回答は0%であった。この内、「いつも、よく」が100%であったのは、「子どもの性格を理解していますか」、「子どもが学校以外にでかける時誰とどこへ行くか知っていますか」、「子どもの食べ物の好き嫌いを知っていますか」、「良い事をしたらほめ、悪い事をしたら叱りますか」の4項目である。

また、「いいえ」の回答があった項目は「子どもと何でも話せますか」(7.1%)「一緒にスポーツをしますか」(23.1%)「家族でのだんらんの時間はありますか」(7.1%)の3項目であった。

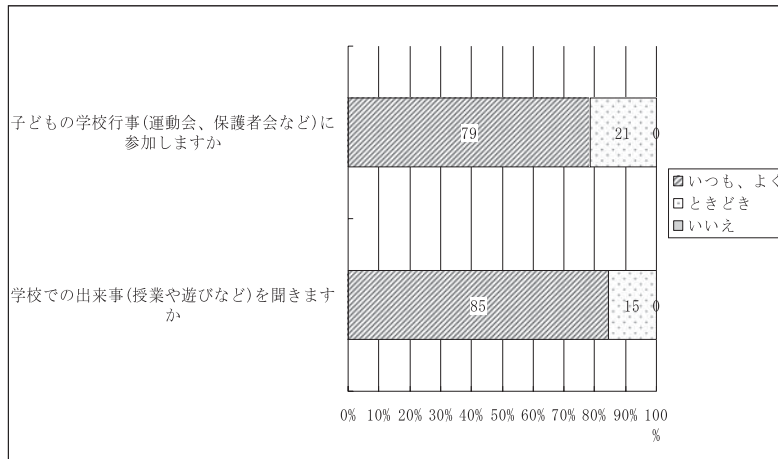


図7-1 「子どもの学校行事(運動会、保護者会など)に参加しますか」「学校での出来事(授業や遊びなど)を聞きますか」に対する回答の割合

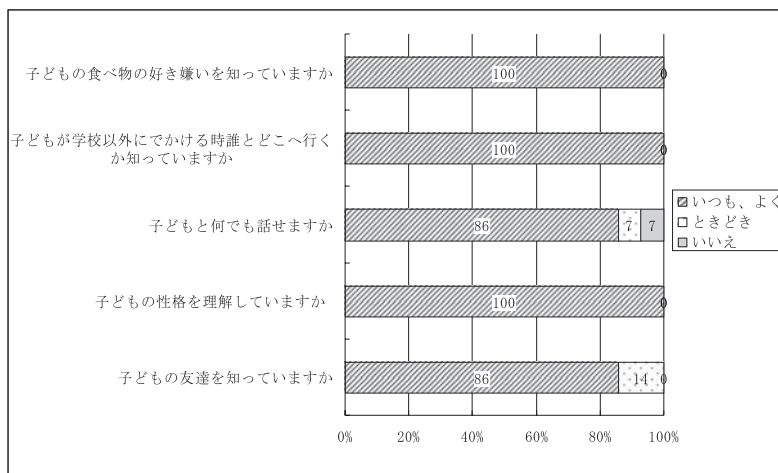


図7-2 「子どもの食べ物の好き嫌いを知っていますか」、「子どもが学校以外にでかける時誰とどこへ行くか知っていますか」、「子どもと何でも話せますか」、「子どもの性格を理解していますか」、「子供の友達を知っていますか」に対する回答の割合

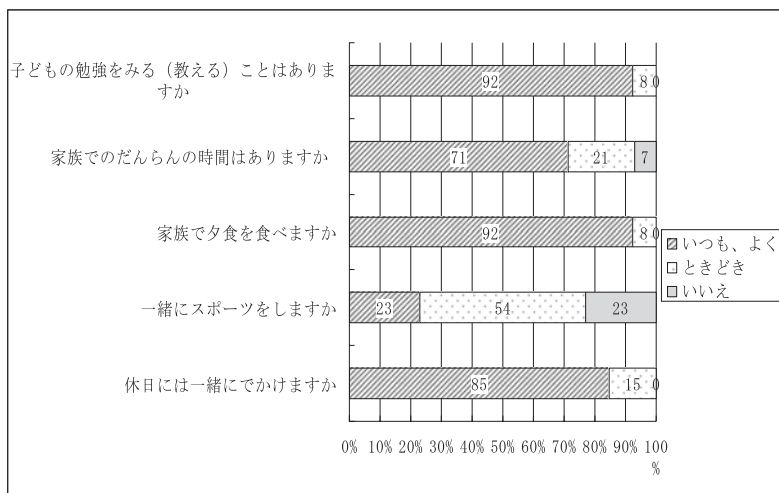


図7-3 「子どもの勉強をみる(教える)ことはありますか」、「家族でのだんらんの時間はありますか」、「家族で夕食を食べますか」、「一緒にスポーツをしますか」、「休日には一緒にでかけますか」に対する回答の割合

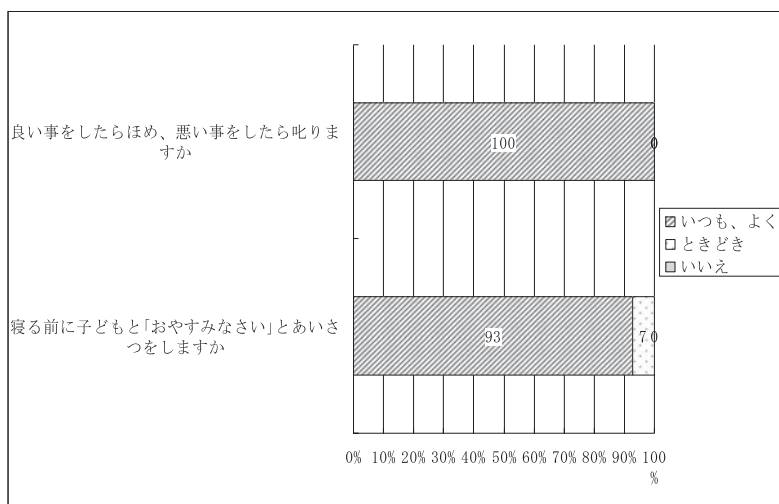


図7-4 「良い事をしたらほめ、悪い事をしたら叱りますか」、「寝る前に子どもと「おやすみなさい」とあいさつをしますか」に対する回答の割合

表5 質問項目に対する回答の平均とSD

順位	質問項目	平均	SD
1位	良い事をしたらほめ、悪い事をしたら叱りますか	1.21	0.41
2位	寝る前に子どもと「おやすみなさい」とあいさつをしますか	1.29	0.59
3位	子どもが学校以外にでかける時誰とどこへ行くか知っていますか	1.36	0.48
4位	家族で夕食を食べますか	1.54	0.63
	子どもの勉強をみる（教える）ことはありますか	1.54	0.63
6位	子どもの食べ物の好き嫌いを知っていますか	1.62	0.49
7位	学校での出来事(授業や遊びなど)を聞きますか	1.69	0.72
8位	子どもの学校行事(運動会、保護者会など)に参加しますか	1.71	0.80
9位	子どもの性格を理解していますか	1.75	0.43
10位	子どもと何でも話せますか	1.86	0.83
11位	休日には一緒にでかけますか	1.92	0.62
12位	子どもの友達を知っていますか	1.93	0.59
13位	家族でのだんらんの時間はありますか	2.14	0.83
14位	一緒にスポーツをしますか	2.92	0.83
	平均	1.75	0.63

表5は質問項目に対する回答の平均とSDを示したものであり、「いつも=1」、「よく=2」、「ときどき=3」、「いいえ=4」として点数化し、それぞれの質問項目について平均値とSDを算出したものである。平均の点数が低い順に順位づけた。1位「良い事をしたらほめ、悪い事をしたら叱りますか」は1.21、2位「寝る前に子どもと「おやすみなさい」とあいさつをしますか」は1.29、3位「子どもが学校以外にでかける時誰とどこへ行くか知っていますか」は1.36、4位「子どもの勉強をみる（教える）ことはありますか」及び「家族で夕食を食べますか」はそれぞれ1.54、6位「子どもの食べ物の好き嫌いを知っていますか」は1.62、7位「学校での出来事（授業や遊びなど）を聞きますか」は1.69、8位「子どもの学校行事（運動会、保護者会など）に参加しますか」は1.71、9位「子どもの性格を理解していますか」は1.75、10位「子どもと何でも話せますか」は1.86、11位「休日には一緒にでかけますか」は1.92、12位「子どもの友達を知っていますか」は1.93、13位「家族でのだんらんの時間はありますか」は2.14、14位「一緒にスポーツをしますか」は2.92であった。

全回答の平均は1.75であり、全体を通しては「はい」もしくは「よく」の回答が多かったことが分かる。ただし、「家族でのだんらんの時間はありますか」、「一緒にスポーツをしま



すか」については、他の項目と比べ「ときどき」、「いいえ」の回答が多かった。

## 考察

### 1. いくつかの事例から見る肥満児の運動量

まず、日々の歩数は個人差と1日ごとの差が大きいということである。連続する3日間の歩数の平均が最も多い児童は14,123.3歩、最も少ない児童は5,250.7歩であり、歩数の多い児童は歩数の少ない児童の約3倍ほどの歩数であり、その差は8,872.6歩にもなる。また、歩数のデータを1日ごとにみると、全児童の3日間の中で最も歩数が多い日と最も少ない日はそれぞれ、16,986歩と4,209歩であり、最も歩数が多い日は最も歩数が少ない日の4倍ほどであり、その差は12,777歩にもなる。個人の歩数の差が大きいことは、個人個人の運動量に差があるということを示しているとみて良いだろう。また、日による差は小学校での授業や、習い事、放課後に出掛けたなど日々の生活の仕方が影響しているのであろうと推測できる。

さらに、各児童の連続する3日間の歩数データを1日ずつ、それぞれ1時間ごとにして、各児童の1日の内で最も歩数が多い1時間の平均値をみると、その中で最も歩数が少ないのは1,329.7歩、最も歩数が多いのは2,922.0歩であり、最も多い歩数は最も少ない歩数の2倍以上で、その差は1592.3歩にもなる。1日の内の1時間の最大歩数を比べても、個人差および1日ごとの差が大きいことが分かる。ここにも、日々の生活の差が現れているのであろう。さらに、全児童の1時間ごとの歩数の平均をみると、歩数のピークが8時代と13時代、15時代にあり、歩数データは小学校がある平日のみを対象としたため、児童の日常生活を考えると、小学校への登校時と下校時に歩数のピークがあると考えられるであろう。

次に、各児童のデータを1時間ずつに棒グラフ化し、分類したところ、概ね3つのパターンに分けられた。

- (1) 全体的に歩数が少ない。全体的に歩数の少ない児童は、時間を追っても歩数が増えず、1時間ごとの歩数も少ない。
- (2) 全体的に歩数が多い。全体的に歩数の多い児童は、時間を追うごとに歩数が増えていき、1時間ごとの歩数も多い。
- (3) 1時間ごとの歩数に差が大きい。1時間ごとの歩数に差が大きい児童は、1時間ごとの歩数に大きく差があり、歩数がばらついている。

以上の(1)から(3)の3つのパターンに分類されないパターンもあるが、ほとんどが(1)か(2)に分類される。さらに、以上の3パターンに当てはまる児童について、それ

ぞれ1人ずつ事例を挙げていく。

まず、全体的に歩数の少ない児童の例として、児童Lの事例を挙げる。児童Lの連続する3日間の歩数は、7月2日より4,209歩、6,058歩、5,485歩であり、3日間の平均歩数は5,250.7歩である。全児童の平均歩数は14,123.3歩であるので、全児童の平均歩数と比べ、児童Lは-8,872.6歩であり、児童Lの歩数は全児童の平均歩数の1/3近くである。さらに、1日の歩数を1時間ずつみた時に1日の最大歩数を1日ごとにまとめると、児童Lは全児童の中で最大歩数が最も少ない日がある。児童Lの3日間のうちの1時間の最大歩数は、7月3日の10時代の1,129歩である。全児童の平均は2,307.7歩であり、児童Lの平均との差は-1,178.7歩であり、児童Lの歩数は平均の1/2ほどである。これらのことから、児童Lは歩数が少ないことが分かる。

また、児童Lの14項目それぞれの質問に対する回答は、「学校での出来事(授業や遊びなど)を聞きますか」および「子どもの友達を知っていますか」は「いつも」、「子どもの性格を理解していますか」は「よく」、「子どもと何でも話せますか」は「よく」、「子どもの学校行事(運動会、保護者会など)に参加しますか」は「いつも」、「子どもが学校以外にでかける時誰とどこへ行くか知っていますか」は「よく」、「子どもの学校行事(運動会、保護者会など)に参加しますか」は「いつも」、「休日には一緒にでかけますか」は「いつも」、「子どもの食べ物の好き嫌いを知っていますか」は「よく」、「一緒にスポーツをしますか」は「ときどき」、「家族で夕食を食べますか」は「いつも」、「家族でのだんらんの時間はありますか」は「いつも」、「子どもの勉強をみる(教える)ことはありますか」は「いつも」、「寝る前に子どもと「おやすみなさい」とあいさつをしますか」は「いつも」、「良い事をしたらほめ、悪い事をしたら叱りますか」は「いつも」となっていた。さらに、14項目を「いつも=1」、「よく=2」、「ときどき=3」、「いいえ=4」として点数化した時の平均は1.50となり、全体の平均1.75との差は+0.25ある。回答の全体をみると、「一緒にスポーツをしますか」の回答が「ときどき」であり、普段の生活の中でも親子で一緒にスポーツをする機会が少ないと推測できる。

次に全体的に歩数の多い児童の例として、児童Mの事例を挙げる。児童Mの連続する3日間の歩数は、6月25日より9,696歩、16,986歩、12,630歩であり、3日間の平均歩数は13,104.0歩である。全児童の平均歩数は14,123.3歩であるので、平均歩数と児童Mの平均歩数の差は1,019.3歩である。さらに、1日の歩数を1時間ずつみた時の1日の最大歩数を1日ごとにまとめると、全体の中で児童Mはその最大歩数が最も多い日がある。児童Mの連続する3日間のうちの1時間の最大歩数は、6月25日の8時代の2,882歩である。全児童の平均は2,307.7歩であり、児童Mの平均との差は574.3歩であった。児童Mは歩数が多い児童であるという

ことが分かる。

また、児童Mの14項目それぞれの質問に対する回答は、「学校での出来事(授業や遊びなど)を聞きますか」は「よく」、「子どもの友達を知っていますか」は「よく」、「子どもの性格を理解していますか」は「よく」、「子どもと何でも話せますか」は「よく」、「子どもが学校以外にでかける時誰とどこへ行くか知っていますか」は「いつも」、「子どもの学校行事(運動会、保護者会など)に参加しますか」は「ときどき」、「休日には一緒にでかけますか」は「よく」、「子どもの食べ物の好き嫌いを知っていますか」は「いつも」、「一緒にスポーツをしますか」は「ときどき」、「家族で夕食を食べますか」は「よく」、「家族でのだんらんの時間はありますか」は「よく」、「子どもの勉強をみる(教える)ことはありますか」は「よく」、「寝る前に子どもと「おやすみなさい」とあいさつをしますか」は「いつも」、「良い事をしたらほめ、悪い事をしたら叱りますか」は「いつも」である。前期の児童Lと同様の得点化をすると平均は1.86となり、全体の平均1.75との差は0.11である。ここで、児童Mは歩数が多いにも関わらず、児童Lと同様に「一緒にスポーツをしますか」の回答が「ときどき」であるが、「一緒にスポーツをしますか」に対する回答の具体的なスポーツの自由記述に、児童Lは「サイクリング」、児童Mは「テニス」との記述があり、歩数の少ない児童Lと歩数の多い児童Mの歩数の差は、歩数計を装着して歩数が増えないサイクリングと、歩数が増えるテニスという、普段良くするスポーツの違いによるものとも考えられる。

最後に1時間ごとの歩数に差が大きい児童の例として、児童Nの事例を挙げる。児童Nの連続する3日間の歩数は、6月25日より9,482歩、14,070歩、14,342歩であり、3日間の平均歩数は12,631.3歩である。全児童の平均歩数は14,123.3歩であるので、その歩数の差は1,492歩である。また、1時間ごとの1日の最大歩数をまとめると、児童Nの3日間のうちの1時間の最大歩数は、6月26日の12時代の2,741歩である。全児童の平均は2,307.7歩であり、児童Nの平均との差は433.3歩である。さらに、1日の歩数を1時間ごとにみると、児童Nの1時間ごとの歩数の差が大きいのは6月25日の14時代と15時代であり、14時代は62歩、15時代は3,329歩である。その差は3,267歩であり、時間帯によって大きな差があり、時間帯ごとに歩数にばらつきがみられる。児童Nの1日の平均歩数および1日の歩数を1時間ずつみた時の1日の最大歩数は共に少ないというわけではない。これらのことから考えて継続して運動することが少ないのではないかと考えられる。

また、児童Nの14項目それぞれの質問に対する回答は、「学校での出来事(授業や遊びなど)を聞きますか」は「よく」、「子どもの友達を知っていますか」は「いつも」、「子どもと何でも話せますか」は「いいえ」、「子どもが学校以外にでかける時誰とどこへ行くか知っていま

すか」は「いつも」、「子どもの学校行事（運動会、保護者会など）に参加しますか」は「よく」、「休日には一緒にでかけますか」は「よく」、「子どもの食べ物の好き嫌いを知っていますか」は「よく」、「一緒にスポーツをしますか」は「よく」、「家族で夕食を食べますか」は「いつも」、「家族でのだんらんの時間はありますか」は「よく」、「子どもの勉強をみる（教える）ことはありますか」は「よく」、「寝る前に子どもと「おやすみなさい」とあいさつをしますか」は「いつも」、「良い事をしたらほめ、悪い事をしたら叱りますか」は「いつも」である。ただし、「子どもの性格を理解していますか」についての解答は得られなかった。14項目を前述と同様に得点化した時の平均は1.69となり、全体の平均1.75との差は0.06である。

以上のように、歩数計を用いて得た歩数データより、肥満児童の歩数のパターンについて、特徴的である歩数パターンは3つみられた。しかしながら、今回の児童のデータだけからは、必ずしも3つのいずれかのパターンにぴったりと当てはまるということは言えないであろう。さらに、本研究で対象にしたのは、小学校の通常授業が行われているであろう平日の連続した3日間のデータであるが、日によって放課後に習い事や出かける用事があったなど、日々の生活の仕方が同じではないことや、活動時間であっても歩数計を装着していない時間があったなど、活動している時間のすべての歩数データを得ることは簡単なことではない。また、同意書と口頭の説明によって同意を得、歩数計を配布した児童は20人であったが、小学校のある平日のみで3日以上連続して歩数データが得られた児童はその約半分の10人であった。また、その基準に達していても活動時間内と思われる時間に歩数計を装着しておらず、歩数データが得られなかった児童もあり、予想以上にデータの収集は困難なところがあったようだ。

## 2. 肥満児の親子関係について

夏休みの生活状況調査の一部として行った質問紙の質問の14項目を以下のように便宜的に

- (1) ～ (4) の親子の関係を示す項目のまとまりごとに分けた。
- (1) 子どもの学校生活に関する内容：「子どもの学校行事（運動会、保護者会など）に参加しますか」、「学校での出来事（授業や遊びなど）を聞きますか」
- (2) 子ども自身についてのことを理解しているか：「子どもの食べ物の好き嫌いを知っていますか」、「子どもが学校以外にでかける時誰とどこへ行くか知っていますか」、「子どもと何でも話せますか」、「子どもの性格を理解していますか」、「子どもの友達を知っていますか」
- (3) 子どもと一緒に過ごす時間および子どもと一緒にの行動：「子どもの勉強をみる（教え

る) ことはありますか]、「家族でのだんらんの時間はありますか]、「家族で夕食を食べますか]、「一緒にスポーツをしますか]、「休日には一緒にでかけますか]

- (4) 子どものしつけに関する内容: 「良い事をしたらほめ、悪い事をしたら叱りますか]、「寝る前に子どもと「おやすみなさい」とあいさつをしますか]

さらに、質問項目に対する回答を「いつも」と「よく」を一つにまとめ、「いつも、よく」、「ときどき」、「いいえ」の3つに分類したとき、(1) から (4) のそれぞれの回答の割合は以下の通りである。

- (1) 「子どもの学校行事(運動会、保護者会など)に参加しますか」の回答は「いつも、よく」が78.6%、「ときどき」が21.4%、「いいえ」が0%、「学校での出来事(授業や遊びなど)を聞きますか」の回答は「いつも、よく」が84.6%、「ときどき」が15.4%、「いいえ」が0%である。
- (2) 「子どもの食べ物の好き嫌いを知っていますか」の回答は「いつも、よく」が100%、「ときどき」が0%、「いいえ」が0%、「子どもが学校以外にでかける時誰とどこへ行くか知っていますか」の回答は「いつも、よく」が100%、「ときどき」が0%、「いいえ」が0%、「子どもと何でも話せますか」の回答は「いつも、よく」が85.7%、「ときどき」が7.1%、「いいえ」が7.1%、「子どもの性格を理解していますか」の回答は「いつも、よく」が100%、「ときどき」が0%、「いいえ」が0%、「子どもの友達を知っていますか」の回答は「いつも、よく」が85.7%、「ときどき」が14.3%、「いいえ」が0%である。
- (3) 「子どもの勉強をみる(教える)ことはありますか」の回答は「いつも、よく」が92.3%、「ときどき」が7.7%、「いいえ」が0%、「家族でのだんらんの時間はありますか」の回答は「いつも、よく」が71.4%、「ときどき」が21.4%、「いいえ」が7.1%、「家族で夕食を食べますか」の回答は「いつも、よく」が92.3%、「ときどき」が7.7%、「いいえ」が0%、「一緒にスポーツをしますか」の回答は「いつも、よく」が23.1%、「ときどき」が53.8%、「いいえ」が23.1%、「休日には一緒にでかけますか」の回答は「いつも、よく」が84.6%、「ときどき」が15.4%、「いいえ」が0%である。
- (4) 「良い事をしたらほめ、悪い事をしたら叱りますか」の回答は「いつも、よく」が100%、「ときどき」が0%、「いいえ」が0%、「寝る前に子どもと「おやすみなさい」とあいさつをしますか」の回答は「いつも、よく」が92.9%、「ときどき」が7.1%、「いいえ」が0%である。

以上の14項目のうち、(1) の「学校での出来事(授業や遊びなど)を聞きますか]、「子

どもの学校行事（運動会、保護者会など）に参加しますか」、(2)の「子供の友達を知っていますか」、「子どもが学校以外にでかける時誰とどこへ行くか知っていますか」、「子どもの食べ物の好き嫌いを知っていますか」、(3)の「休日には一緒にでかけますか」、「家族で夕食を食べますか」、「子どもの勉強をみる（教える）ことはありますか」、(4)の「寝る前に子どもと「おやすみなさい」とあいさつをしますか」、「良い事をしたらほめ、悪い事をしたら叱りますか」の11項目については「いいえ」の回答は0%である。この内、「いつも、よく」が100%であったのは、(2)の「子どもの性格を理解していますか」、「子どもが学校以外にでかける時誰とどこへ行くか知っていますか」、「子どもの食べ物の好き嫌いを知っていますか」、(4)の「良い事をしたらほめ、悪い事をしたら叱りますか」の4項目である。また、「いいえ」の回答があった項目は(2)の「子どもと何でも話せますか」(7.1%)、(3)「一緒にスポーツをしますか」(23.1%)、「家族でのだんらんの時間はありますか」(7.1%)の3項目である。さらに、(1)から(4)の「いつも、よく」の平均値が高い順に、(4) 96.4%、(2) 94.3%、(1) 81.6%、(3) 72.7%である。

また、14項目の質問に対する回答を、「いつも=1」、「よく=2」、「ときどき=3」、「いいえ=4」として点数化し、平均点が低い順に順位化すると以下ようになる。1位「良いことをしたらほめ、悪い事をしたら叱りますか」は1.21、2位「寝る前に子どもと「おやすみなさい」とあいさつをしますか」は1.29、3位「子どもが学校以外にでかける時誰とどこへ行くか知っていますか」は1.36、4位「子どもの勉強をみる（教える）ことはありますか」及び「家族で夕食を食べますか」はそれぞれ1.54、6位「子どもの食べ物の好き嫌いを知っていますか」は1.62、7位「学校での出来事（授業や遊びなど）を聞きますか」は1.69、8位「子どもの学校行事（運動会、保護者会など）に参加しますか」は1.71、9位「子どもの性格を理解していますか」は1.75、10位「子どもと何でも話せますか」は1.86、11位「休日には一緒にでかけますか」は1.92、12位「子どもの友達を知っていますか」は1.93、13位「家族でのだんらんの時間はありますか」は2.14、14位「一緒にスポーツをしますか」は2.92である。1位の「良いことをしたらほめ、悪い事をしたら叱りますか」と14位の「一緒にスポーツをしますか」平均点の差は1.71であり、全回答の平均は1.75であった。以上のことから、全体を通して「はい」もしくは「よく」の回答が多かったことが分かる。ただし、「家族でのだんらんの時間はありますか」、「一緒にスポーツをしますか」については、他の項目と比べ「ときどき」、「いいえ」の回答が多かった。

以上のことから、質問項目に対して、「いつも、よく」の回答数が最も多いのは、(4)に分類した子どものしつけに関する内容である。また、最も少ないのは、(3)に分類した子

どもと一緒にたのびをするおよび子どもと一緒に過ごす時間が多くあるという内容である。そして(2)に分類した子ども自身についてのことを理解しているかに関する内容、そして(1)に分類した子どもの学校生活に関する内容に対する「いつも、よく」の回答数は(4)と(3)の間であった。しかしながら、(3)に分類した子どもと一緒に過ごす時間が多くあるという内容に対する「いつも、よく」の回答数は、(1)、(2)、(4)に分類した質問項目に対する回答よりも明らかに少ない。すなわち、「一緒にスポーツをしますか」の質問に対する回答は、「いつも」は7.1%、「よく」は14.3%、「ときどき」は50.0%、「いいえ」は21.4%であり、「いつも、よく」を合わせた回答は23.1%である。全体の1/5ほどは、夏休み中に親子でスポーツをする機会はないと回答していることから、普段の生活の中でも同じように、親子でスポーツをする機会はないのではないかと推測できる。また、「一緒にスポーツをしますか」の質問項目の自由記述の回答は、「テニス」が3人、「卓球」が2人、「水泳」が2人、「サイクリング」、「キャッチボール」、「バドミントン」、「縄とび」、「基礎体操」、「上体そらしなどの補助」が1人であった。調査が夏であったことから、「水泳」の回答があったと考えられるが、親子で一緒にスポーツをするということは、単純に運動をするということではなく、親子で楽しく体を動かすということに重点が置かれていると考えられる。このような機会が全くないということは、親子で過ごす時間がほとんどないこととほぼ同じようなことを示すことになるが、実際には「いいえ」の回答となっていた。

これらの結果を総合して考えてみると、本研究の研究対象になった肥満児童の親は、子どものしつけに意識を置きながらも、子どもと一緒に時間を過ごすということは少ないということが分かる。子どもにきちんとしつけをしたいとは思っている。しかしながら、しつけをするために子どもと過ごす時間を多く持たなければ子どものことを把握するのは難しいであろうが、実際には子どもと過ごす時間はあまり多くないという現状が見て取れる。一見、矛盾しているようにも思えるが、これは現代の家族のあり方や父母の共働き、子どもの習い事の多様化など、子どもと過ごす時間を作りたいと思いつつも、実際にはそれが困難であるということが考えられるのではないだろうか。シチズンホールディングス株式会社による小学生の子どもを持つ親を対象とした「親子のふれあい時間」アンケート(2007)に、親子で一緒に過ごす時間についての調査がある。それによると、平日で親子一緒に過ごす時間は平均3時間程度であり、休日では5時間程度である。深谷・熊澤ら(1996)によると、仕事を持っている母親の半数ほどは、「子どもと過ごす時間を増やしたいか」の問いに「増やしたい」と回答している。子どもを持っている母親の就労も多く、これらの調査と合わせると、本研究の結果は理解できるものではないだろうか。

## 参考文献

有阪治「小児肥満の現状と問題点－とくに生活習慣との関連について」、『臨床栄養』、110-7、2007年、812-817頁。

深谷和子・熊澤幸子・石川洋子・夏秋英房・河村真理子・中澤智恵「母親は変わったか－若い世代のお母さん－」、『モノグラフ・小学生ナウ』、17-1、1996年、7-11頁。

原光彦「小児のメタボリックシンドロームをどう診断するか」、『食生活』、99-11、2005年、24-30頁。

石井莊子・坂本元子「幼児の運動量に影響する健康・食生活の要因について」、『和洋女子大学紀要家政系編』、40、2000年、97-105頁。

石井莊子・高梨一彦・藤澤由美子・宇田川孝子・太田百合子・秋元宏之・井口由子「肥満児の生活指導のための基礎データ収集の試み（1）－研究の概要と個別ケースの歩数のデータの分析から－」、『第53回日本小児保健学会講演集』、2006年、150-151頁

シチズンホールディングス株式会社『意識調査』、<<http://www.citizen.co.jp/research/index.html>>、2007年。

中川祐一「小児のメタボリックシンドローム診断基準の概要（特集 "子どものメタボ"を減らそう！）」、『食生活』、101-10、2007年、76-81頁。

南前景子・石原千絵子・花木啓一、「肥満児の心理特性と親の育児姿勢」、『臨床栄養』、110-7、2007年、819-822頁。

大関武彦「小児のメタボリックシンドロームの現状」、『食生活』、99-11、2005年、14-18頁。

太田百合子、「小児におけるメタボリックシンドロームのリスクファクター（特集1 メタボリックシンドローム対策として子どもへの栄養指導）」、『食生活』、99-1、2005年、19-23頁。

高梨一彦・藤澤由美子・石井莊子・太田百合子・井口由子・秋元宏之「満児の生活指導のための基礎データ収集の試み（3）－冬休みの歩数データの分析から－」、『第54回日本小児保健学会講演集』、2007a、328頁。

高梨一彦・藤澤由美子・石井莊子・太田百合子・井口由子・秋元宏之「肥満児の生活指導のための基礎データ収集の試み（4）－冬休みの生活状況調査の分析から－」、『第54回日本小児保健学会講演集』、2007b、328頁。

高梨一彦・石井莊子・藤澤由美子・宇田川孝子・太田百合子・秋元宏之・井口由子「肥満児の生活指導のための基礎データ収集の試み（2）－生活状況調査との関連から－」、『第53回日本小児保健学会講演集』、2006年、152-153頁。

吉田弘道・太田百合子・井口由子・梅田幸恵・福島正美・羽先泰男・近藤洋子・坂本元子・



小林幸子・石井壮子・鳥居央子・稲葉美佐子・山崎公江・村田光範・山中龍宏・巷野悟郎「肥満児の行動・性格傾向に関する研究－文章完成法式アンケート調査による－」、『小児保健研究』56、1997年、660-667頁。

## 謝辞

この研究を行うに当たっては、平成19年度卒業生の吉崎愛弓さん、共著者である平山洋子さんの協力を得ました。ここに謝辞を表します。また、児童育成協会こどもの城には快く共同研究を受け入れていただき感謝いたします。さらにこどもの城に通い、研究の趣旨を理解して参加することを同意していただいたお子さんならびに保護者の方々にお礼申し上げます。そして最後にオムロンヘルスケア株式会社商品事業統轄部健康商品事業部の佐藤哲也さんには歩数計の貸し出しならびに研究関連の情報を提供していただきました。ここに記して感謝いたします。

資料

**生活状況調査(夏休み中)**

お子さんの氏名

(男・女)

記入日 H19. . . .

No. 

お子さんのキャンプ後(8/8～)の夏休み中のようすについておたずねします。あてはまるところ・記号に○をつけてください。  
あてはまる答えがないときは( )の中に具体的に書いてください。

**1. お子さんの夏休み中の過ごし方についておたずねします。**

1) 朝はいつも何時頃に起きていましたか。

( ) 時 ( ) 分頃 一学校があるときよりも 早い・同じ・遅い

2) 自分で起きることができていましたか。

ア. 自分で目覚まし時計をかけて起きていた イ. 親に起こしてもらっていた ウ. 自分で時間になると目が覚めていた

3) 夜はいつも何時頃寝ていましたか。

( ) 時 ( ) 分頃 一学校があるときよりも 早い・同じ・遅い

4) 塾や習い事に通っていましたか

- |         |        |          |     |           |    |
|---------|--------|----------|-----|-----------|----|
| 1. 学習活動 | 内容 ( ) | 週の回数 ( ) | 回/週 | 1回の時間 ( ) | 時間 |
| 2. 習いごと | 内容 ( ) | 週の回数 ( ) | 回/週 | 1回の時間 ( ) | 時間 |
|         | 内容 ( ) | 週の回数 ( ) | 回/週 | 1回の時間 ( ) | 時間 |
|         | 内容 ( ) | 週の回数 ( ) | 回/週 | 1回の時間 ( ) | 時間 |
| 3. その他  | 内容 ( ) | 週の回数 ( ) | 回/週 | 1回の時間 ( ) | 時間 |

5) 夏休み中は、家族旅行に行ったり、イベントに参加したりしましたか。

ア. 参加しなかった

イ. 参加した一例: 健康スポーツ教室合宿 8/8～10

- |        |     |        |     |
|--------|-----|--------|-----|
| 1. 何を: | いつ: | 2. 何を: | いつ: |
| 3. 何を: | いつ: | 4. 何を: | いつ: |

6) 5) のイベントごと以外にどんな遊びをして過ごしましたか。主に多かった遊びを順に3つあげてください。

( ), ( ), ( )

7) 夏休み中の遊びについてお聞きします。

どんな遊びをしましたか? 下の中から多い順に5つ記号を選び、主に誰と遊んだのかを書いてください。

ひとりの場合は記入しないでください。

- |                     |                    |            |         |          |
|---------------------|--------------------|------------|---------|----------|
| ア. テレビゲーム           | イ. テレビ(ビデオ)・ラジオの視聴 |            |         |          |
| ウ. パソコン(インターネットを含む) | エ. 読書              | オ. 音楽を聴く   |         |          |
| カ. トランプなどのゲーム       | キ. ドッジボール          | ク. サッカー    | ケ. 鬼ごっこ |          |
| コ. プール              | サ. 野球              | シ. なわとび    | ス. 一輪車  | セ. かくれんぼ |
| ソ. キックベース           | タ. 何もしない           | チ. その他 ( ) |         |          |

第1位 ( ) それは誰と遊びましたか? ( )

第2位 ( ) それは誰と遊びましたか? ( )

第3位 ( ) それは誰と遊びましたか? ( )

第4位 ( ) それは誰と遊びましたか? ( )

第5位 ( ) それは誰と遊びましたか? ( )

資料

- 8) 夏休み中の様子について○をつけてください。
- |                    | はい  | いいえ | どちらともいえない |
|--------------------|-----|-----|-----------|
| a. 友達とよく遊んでいた      | ( ) | ( ) | ( )       |
| b. 楽しそうに過ごしていた     | ( ) | ( ) | ( )       |
| c. 食事をおいしそうに食べていた  | ( ) | ( ) | ( )       |
| d. よくお手伝いをしていた     | ( ) | ( ) | ( )       |
| e. よくイライラしていた      | ( ) | ( ) | ( )       |
| f. よく泣いていた         | ( ) | ( ) | ( )       |
| g. たいくつそうにして過ごしていた | ( ) | ( ) | ( )       |
| h. 叱られることが多かった     | ( ) | ( ) | ( )       |
| i. 体調が悪かった         | ( ) | ( ) | ( )       |

- 9) 夏休み中は、体重計にのっていましたか。  
 ア. ほぼ毎日のっていた    イ. 時々っていた    ウ. 意識はあるがのらなかった    エ. のってみようともしなかった

**II. お子さんの夏休み中の食べ方についておたずねします。**

- 1) 食事時間は決まっていたか。  
 ア. だいたい決まっていた    イ. あまり決まっていなかった
- 2) 1) でアの“だいたい決まっていた”と答えた方におたずねします。  
 夏休み中の食事の食べ始める時間は何時ごろでしたか。  
 朝食 ( ) 時 ( ) 分頃  
 昼食 ( ) 時 ( ) 分頃  
 夕食 ( ) 時 ( ) 分頃
- 3) 何をよく好んで食べていましたか。3つお書きください。  
 ( ) , ( ) , ( )
- 4) 間食(おやつ)の時間は決めていましたか。  
 ア. いつも決まっていた    イ. だいたい決まっていた    ウ. 特に決まっていなかった
- 5) 間食(おやつ)の量を決めて食べていましたか。  
 ア. 決まっていた    イ. 決まっていない
- 6) 5) で“ア. 決まっていた”と答えた方に、その量についておたずねします。  
 ア. 決めていて、その量を守っていた    イ. 決めていたが、その量より欲しがったので与えてしまった  
 ウ. こどもの自由にさせており、特に量を決めなかった
- 7) よく食べていた間食(おやつ)に○をつけてください。(複数回答可)  
 ごはん類・パン類・お好み焼き・めん類・菓子パン・ケーキ・ドーナッツ・ビスケット・せんべい  
 スナック菓子・だんご・和菓子・キャラメル・あめ・チョコレート・ガム・ラムネ菓子・アイスクリーム  
 シャーベット・アイスキャンデー・かき氷・ゼリー・プリン・果物・その他( )
- 8) よく飲む飲み物に○をつけてください。(複数回答可)  
 ア. 乳酸菌飲料    イ. 牛乳    ウ. ジュース類    エ. 炭酸飲料(コーラ、サイダーなど)    オ. スポーツ飲料  
 カ. 野菜ジュース    キ. お茶    ク. 水    ケ. その他( )
- 9) 食事の様子についておたずねします。  
 ア. 会話に夢中で食事が進まない    イ. テレビに夢中で食事が進まない    ウ. 会話と食事がバランスよく進んでいた  
 エ. テレビを見ながら食べていた    オ. 会話やテレビよりも、食事に夢中

10) 夏休み中の外食について記入してください。

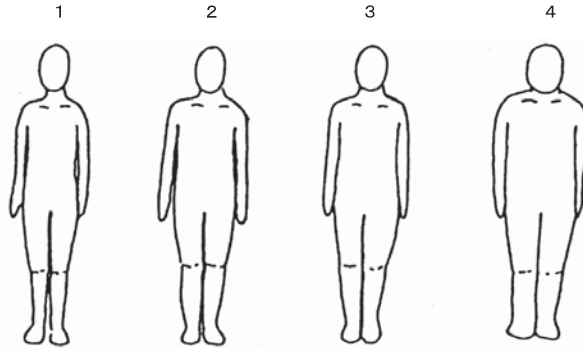
夏休み中に何回くらい行きましたか ( ) 回

下の外食例から多い順に3つお書きください。

1. ( ) 2. ( ) 3. ( )

外食例：すし・そば・うどん・パスタ・焼肉・ハンバーガー・フライドチキン・ラーメン  
 その他の和食・その他のイタリア料理・その他の洋食・その他の中華料理

III. お子さんの現在の体型に近いと思われる図の番号に○をつけてください。



IV. 親御さんのかかわり方についておたずねします。

以下の項目であてはまるところに○をつけてください。

	いつも	よく	ときどき	いいえ
a. 学校での出来事(授業や遊びなど)を聞きますか	( )	( )	( )	( )
b. 子どもの友達を知っていますか	( )	( )	( )	( )
c. 子どもの性格を理解していますか	( )	( )	( )	( )
d. 子どもと何でも話せますか	( )	( )	( )	( )
e. 子どもが学校以外にでかける時誰とどこへ行くか知っていますか	( )	( )	( )	( )
f. 子どもの学校行事(運動会、保護者会など)に参加しますか	( )	( )	( )	( )
g. 休日には一緒にでかけますか	( )	( )	( )	( )
具体的にどこかどこですか ( )				
h. 子どもの食べ物の好き嫌いを知っていますか	( )	( )	( )	( )
i. 一緒にスポーツをしますか	( )	( )	( )	( )
具体的にどんなことですか ( )				
j. 家族で夕食を食べますか	( )	( )	( )	( )
k. 家族でのだんらんの時間はありますか	( )	( )	( )	( )
l. 子どもの勉強をみる(教える)ことはありますか	( )	( )	( )	( )
m. 寝る前に子どもと「おやすみなさい」とあいさつをしますか	( )	( )	( )	( )
n. 良い事をしたらほめ、悪い事をしたら叱りますか	( )	( )	( )	( )

どうもありがとうございました。