

子どもは学校臨時休校、親は在宅勤務の状態で、子どもも保護者も
身体活動量は、多くの人が平常時より減少していました！

◆身体活動量

1. 身体活動量の 1 日あたりの平均値

身体活動量の 1 日あたりの平均値は子どもも保護者も身体活動量は平常時より少なく、その影響は子どもに大きく現れていました。歩数の平均値でみると、保護者が約 15%減少、子どもは約 30%減少していました。

1) 子ども：(表 1)

子どもの 1 日あたりの平均歩数は、11384 歩でした。小学生に推奨される歩数（15500 歩～16000 歩）※3 の約 70%程度でした。平日歩数の最も少ないお子さんの平均歩数は 4141 歩と、推奨歩数の約 26%、基準歩数（12500～13000 歩）※1 の約 36%とかなり少ないことが分かりました。一方で、最も多いお子さんの平均歩数は 18356 歩とかなり活動的なお子さんもあり、その差が大きいことが示されました。

強度別身体活動時間では、中高強度活動時間が 1 日あたり 121 分と、目標値である 60 分を上回りました。この理由は、活動量計の特徴と、とても活動的であったお子さん（最大値の 219 分）がいたことが、平均値を高くした要因と考えられます。不活動時間は 972 分と平常時を上回りました。



表 1. 子どもの 1 日あたりの身体活動量

	人数		平均値	中央値	標準偏差	最小値	最大値	
	有効	欠損値						
平日	歩数 (歩)	11	0	11384	10605	5604	4141	18356
	PAL	11	0	1.8009	1.87	0.23822	1.45	2.08
	不活動時間 (分)	11	0	972.009	967.1	119.0858	792	1161.6
	軽強度活動時間 (分)	11	0	346.636	337.6	92.6886	212.1	492.7
	中高強度活動時間 (分)	11	0	121.364	98.2	62.1797	47.6	219.1
休日	歩数 (歩)	11	0	9655	8870	4518	3119	18792
	PAL	11	0	1.74	1.68	0.1781	1.50	2.00
	不活動時間 (分)	11	0	993.164	976.3	103.38	830	1139.3
	軽強度活動時間 (分)	11	0	335.045	299.8	101.0708	193.5	544
	中高強度活動時間 (分)	11	0	111.818	107.3	55.4643	42	209.5

※3 塙佐敏, 野井真吾. 小学生の目標身体活動時間確保のための強度別歩数指標の試み. 発育発達研究. 2018; 78: 13-23.

2) 保護者：(表 2)

保護者の 1 日あたりの平均歩数は、7272 歩でした。健康日本 21 (第 2 次) の目標歩数 (男性 9000 歩、女性 8500 歩) の約 85% 程度でした。平日歩数の最も少ない方の平均歩数は 2952 歩で、目標歩数の 34.7% でした。一方で、最も多い方の平均歩数は 12791 歩とかなり活動的な方もいらっしゃいました。

強度別身体活動時間では、中高強度活動時間の平均値は 49 分でした。1 日あたりの目標時間とされる 60 分の 81.7% でした。逆に不活動行動時間は 1076 分と平常時 (850 分程度) を上回りました。平常時には、身体活動は平日より休日が少ないことが多いのですが、調査期間中は外出自粛要請の影響か、すべての活動指標で平日と休日に大きな差はありませんでした。



表 2. 保護者の 1 日あたりの身体活動量

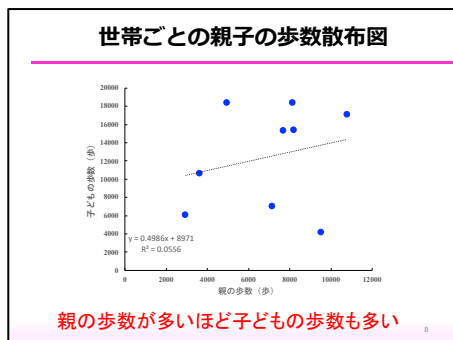
	人数		平均値	中央値	標準偏差	最小値	最大値
	有効	欠損値					
平日							
歩数 (歩)	15	0	7272	7159	2969	2952	12791
PAL	15	0	1.52	1.49	0.11	1.36	1.69
不活動時間 (分)	15	0	1076.1	1100.1	98.0	881.8	1205.2
軽強度活動時間 (分)	15	0	315.2	290.9	92.3	195.5	526.7
中高強度活動時間 (分)	15	0	48.6	40.6	17.1	23.7	76.3
休日							
歩数 (歩)	15	0	6710	6706	3467	2552	15392
PAL	15	0	1.53	1.53	0.12	1.30	1.80
不活動時間 (分)	15	0	1059.6	1071.3	87.0	850.3	1206.3
軽強度活動時間 (分)	15	0	328.5	304.8	83.1	208.8	518.3
中高強度活動時間 (分)	15	0	51.9	50.0	26.4	17.3	108.8



2. 保護者と子どもの身体活動量の関係

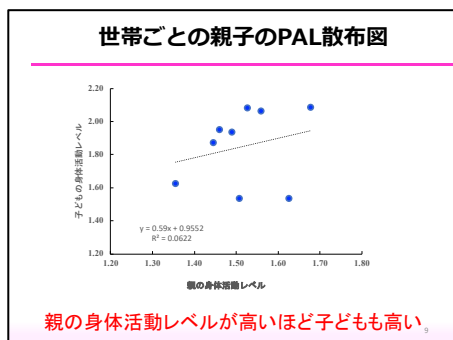
保護者と子どもの身体活動量の関係を調べたところ、歩数とPALで保護者の身体活動量が高いほど子どもの活動量も高いことが分かりました。(図1-1、1-2)

図1-1. 世帯ごとの親子の歩数の関係



保護者と子どもの歩数は、多くの世帯で、保護者の歩数が多いほど子どもの歩数も多いことが示されました。

図1-2. 世帯ごとの親子の身体活動指数の関係



保護者と子どもの身体活動指数は、多くの世帯で、保護者の身体活動レベルが高いほど子どもの身体活動レベルも多くなっていることが示されました。



3. 身体活動量の多い人グループと少ない人グループの差について

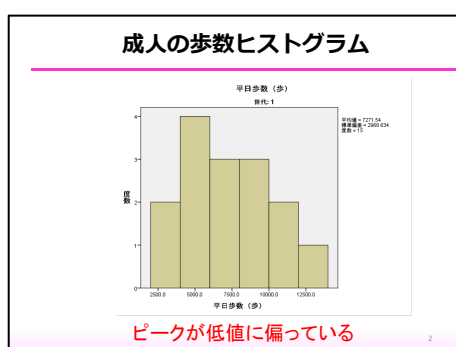
身体活動の分布図や歩数が多い人のグループと少ない人のグループの2グループに分けて分析したところ、身体活動量の差が大きい傾向が示されました。(図2、表3)

1) 測定期間中の身体活動量の分布(ヒストグラム: 図2)を調べたところ、保護者も子どもも、歩数や中高強度活動時間、身体活動指数など、ピークが2つに分かれて分布していたことが分かりました。

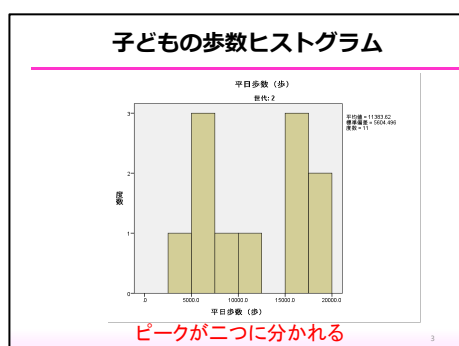
身体活動量の分布(ヒストグラム)(図2):

図2. 保護者(成人)と子どもにおける身体活動量の分布

◇歩数(歩)

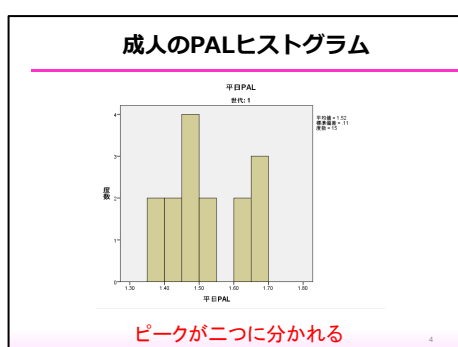


保護者の歩数の平均値の分布は、5000 歩程度の低い値に多く分布している。

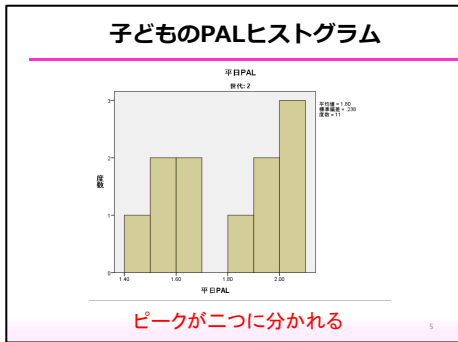


子どもの歩数の平均値の分布は、5000 歩~7500 歩程度(基準値 12000 歩未満)と、15000 歩~17500 歩(推奨歩数 15000 歩以上)程度の2 区分に多く分布している。

◇PAL

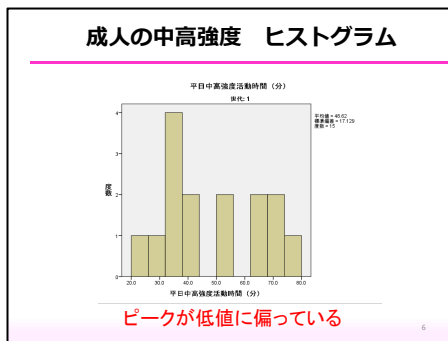


保護者の PAL の平均値の分布は、1.45~1.50 (低いレベルの値 1.50 未満)と、1.65~1.70 (1.50 以上)の2 区分に多く分布している。

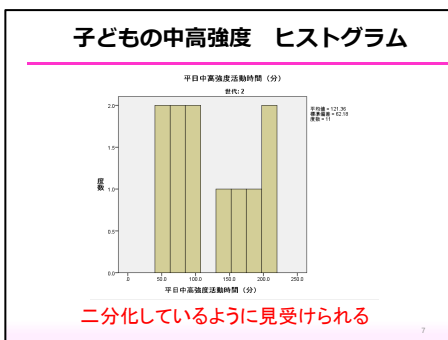


子どもの PAL の平均値の分布は、1.50～1.70（ふつうレベルの値 1.55）と、1.90～2.00（高いレベル 1.75. 以上）の 2 区分に多く分布している。

◇中高強度活動時間（分）



親の中高強度活動時間の平均値の分布は、32.5～37.5 分（基準の時間 60 分未満）と、それ以上の 2 区分に多く分布している。



子どもの中高強度活動時間の平均値の分布は、40～ 105 分程度（基準の時間 60 分前後）と、130～220 分程度の 2 区分に多く分布している。



2) さらに参加者のうち小学生の身体活動量について、歩数を平均歩数以上のグループ（高群）と平均以下のグループ（低群）の2グループに分けて、身体活動量を比較したところ（表3）、歩数低群の活動量が特に少なく、小学生の基準値と比較しても大きく下回っていることが明らかになりました。

表3. 小学生歩数の低群・高群2グループの身体活動量の比較

	全員	低値群	高値群	t値(自由度)
人数(人)	8	4	4	
歩数(分)	8998	4991	13006	t(3)= 3.893 *
PAL	1.65	1.49	1.82	t(6)= 4.042 **
不活動時間(分) (睡眠時間を含む)	1177.3	1251.9	1102.8	t(4)= 2.568 +
軽強度活動時間(分)	297.5	261.4	333.5	t(4)= 1.507, ns
中高強度活動時間(分)	104.5	61.1	147.9	t(3)= 4.058 *
高強度活動時間(分)	8.2	4.8	11.6	t(3)= 1.546, ns

* p<.05)
** p<.01
+ .05<p<.10)
ns .10<p

- 低群は高群の歩数 38.4%、中高強度活動時間 41.3%と半分以下でした。
- 高群の歩数は、小学生の基準値とほぼ同程度ありました。

これらのことから、あまり活発でない子どもたちは、身体活動が不足していることが明らかになりました。緊急事態宣言や外出自粛要請、学校休業などのような状況が長く続くと、発育発達に悪影響を及ぼすことも考えられるため、今後このような活動量の大幅な減少を防ぐための対策が必要であると考えられます。



◆ 親子運動プログラムの配信の効果

親子運動プログラムを2週目から配信したところ、2週目の中高強度活動時間が増え、不活動時間は増えていませんでした（表 4-1、4-2）。これらのことから、室内でもできる運動動画を活用することで、中高強度活動時間を増加させるなど、効果があったことがうかがえました。ストレス反応は安定しており、メンタルヘルスや認知的実行機能については後半にかけて良い結果が得られました。

- ・親世代も子ども世代も、2週目以降の軽強度活動時間（弱めの活動の時間）が減少し、中高強度活動時間（強めの活動をする時間）が増えました。
 - ・親子で室内でも楽しめる運動を提供し、身体を動かすことのきっかけづくりを行うことで、強めの運動（中強度や高強度）時間を確保することができると分かりました。
 - ・メンタルヘルスは後半にかけて安定していき、認知的実行機能は、3週目により成績が得られた。
- 親子運動プログラムの配信後も、強度の高めの運動をする時間と休養をする時間が取れており、メリハリのある生活を送るために活用していただけたと推察できます。

表 4-1 子どもの3週間における1日あたりの身体活動量の平均値

		1週目	2週目	3週目
人数		11	11	11
歩数	平均値	9893.8	9490.4	9626.8
	標準偏差	4980.3	4373.8	5229.3
	最小値	3497.0	5335.0	3728.0
	最大値	18834.0	18499.0	18520.0
不活動活動時間	平均値	987.5	1017.4	1020.0
	標準偏差	114.9	116.1	156.0
	最小値	802.7	873.2	805.8
	最大値	1147.0	1201.0	1259.3
軽強度活動時間	平均値	376.0	343.4	345.9
	標準偏差	98.0	97.2	136.9
	最小値	208.2	179.0	138.0
	最大値	529.7	479.0	589.8
中高強度活動時間	平均値	76.5	79.1	74.1
	標準偏差	40.5	48.9	43.4
	最小値	20.3	37.2	28.2
	最大値	137.0	183.8	152.8
身体活動指数	平均値	1.75	1.72	1.67
	標準偏差	0.25	0.35	0.30
	最小値	1.20	1.12	1.16
	最大値	2.08	2.24	2.06

表 4-2 保護者の3週間に於ける1日あたりの身体活動量の平均値」

		1週目	2週目	3週目
人数		15	15	15
歩数	平均値	8303.1	8417.9	7606.6
	標準偏差	4851.3	5713.8	4415.9
	最小値	3057.0	2330.2	3119.0
	最大値	19270.0	20719.0	15345.0
不活動時間	平均値	1034.8	1057.0	1073.4
	標準偏差	123.0	118.2	115.6
	最小値	762.5	802.2	793.6
	最大値	1211.2	1199.2	1205.2
軽強度活動時間	平均値	324.8	300.7	292.8
	標準偏差	91.1	80.5	75.0
	最小値	200.8	208.6	196.0
	最大値	500.5	458.8	473.2
中高強度活動時間	平均値	80.4	82.2	73.8
	標準偏差	63.6	75.8	57.8
	最小値	20.0	18.2	28.2
	最大値	215.4	263.4	203.2
身体活動指数	平均値	1.54	1.51	1.51
	標準偏差	0.12	0.11	0.12
	最小値	1.37	1.35	1.34
	最大値	1.75	1.66	1.74

◆ ストレス・メンタルヘルス・認知的実行機能の調査結果について

- ストレス反応は、比較的安定していました。
- メンタルヘルスは、後半になるにつれて安定していきました。
- 認知的実行機能については、大きな傾向は認められませんでした。子どもの正答率は3週目に最も成績がよく、反応時間はストループも DCCS も1週目が最も反応が速い結果となりました。保護者の正答率は、ストループが1週目、DCCSは2・3週目で成績がよいという結果になりました。



親子運動プログラムプロジェクトに参加していただいた保護者のみなさまからは、運動プログラムや動画の内容について、以下のような感想をいただきました。

- ・在宅勤務や緊急事態宣言の中、ストレス解消になりました。
- ・はじめはできるか心配もありましたが、子どもが毎日楽しみにするようになりました。動きも覚えていろいろできるようになりました。
- ・動画がわかりやすく、動きもシンプルですごくよかったです。
- ・親子で動きをアレンジして楽しみました。
- ・家族みんなで、楽しい時間を過ごすことができました。
- ・親子一緒に楽しめる機会をありがとうございました。
- ・これからまた、ストレッチや、簡単な筋トレをぜひ継続して配信して頂きたいです。
- ・先生たちが、「あれ?!」と言いながら失敗している動画が良かったです！私たち親子も安心して同じように失敗できます！

外出自粛要請のなか、親子やご家族みなさんで楽しんでいただけたことや、気分的なストレス解消につなげていただけたようで、私たちもとても嬉しく思いました。ご参加いただきましたみなさまに感謝申し上げます。



【親子運動プログラムプロジェクト：まとめ】

- ・外出自粛要請のもとでは、子どもにも保護者にも身体活動量不足が懸念されました。
- ・小学生において、身体活動量の多い子どもと少ない子どもの間で大きな差がありました。
- ・ストレス反応やメンタルヘルスでは比較的安定していたことが分かりました。
- ・認知的実行機能では、正答率は3週目の成績がよくなりました。

これらのことから、緊急事態宣言下の学校休業・外出自粛要請中は、特に活動量が少ないと思われる子どもとその親に向けた親子で取り組める活動量促進のための支援が必要なが示唆されました。具体的な支援については以下のような視点が求められると考えられます。

子どもたちの心身の健全な発育発達のため、保護者世代の健康維持増進には

- ・感染症対策をしたうえで、親子一緒に散歩や家庭内での体操などの体を動かす運動をするなど、工夫して身体活動を行い、身体活動量を増やすことを心がける。
- ・身体活動を積極的に行う家庭と消極的な家庭に分かれる傾向があることから、消極的な家庭に対しては特に、運動プログラムを紹介したり、散歩に推奨できるコースを紹介したりするなど、子どもも保護者も身体活動量を基準値程度に確保するための対策を検討し提供する必要がある。
- ・子どもにも保護者にも身体を動かす機会をつくる（親子運動プログラム）などのニーズに応じたサポートを提供する。

私たちは、これからも、子どもたちの身体活動や運動そのものと実行機能、ストレスややる気との関係を調べていきたいと考えています。

近年では、「座りすぎ」が心身には良い影響を与えない、平均余命を短くするということや、運動によって脳や実行機能の働き、成績が向上するという報告も見受けられます。

COVID-19 感染症対策が優先される現在では、感染症対策と身体活動の確保、いろいろな視点で調査を行う必要があります。これからは、もっとたくさんの子どもたちの様子を調査し、子どもたちの心身の健全な発達に貢献できる研究成果を発信していきたいと思えます。

私たちの研究に関心のある方、興味のある方、子どもたちの健全な心身の発達発育のために、一緒に研究しましょう！ 青木研究室・満石研究室までお声かけください。

調査に協力してもいいなと思われる子どもたちや保護者のみなさん、保育園、幼稚園、認定こども園、小学校、他にも関心のある方がいらっしゃいましたら、ご連絡ください。感覚で捉えていたことを実際のデータで捉え直し、子どもの日々の教育や保育実践につなげられると考えています。お待ちしております！

-----【補足資料】-----

1. 3週間の測定値の平均値

1) 保護者

(1) 成人（親）の年齢・体格

	度数		平均値	中央値	標準偏差	最小値	最大値
	有効	欠損値					
年齢	15	0	44.5	44.0	3.0	39.0	50.0
身長	15	0	165.0	163.0	7.5	152.0	180.0
体重	15	0	62.3	62.0	11.6	45.0	93.0
BMI	15	0	22.8	21.9	3.5	18.0	31.1

(2) 成人の身体活動量

	度数		平均値	中央値	標準偏差	最小値	最大値	休日との差
	有効	欠損値						
平日歩数（歩）	15	0	7272	7159	2969	2952	12791	n. s.
平日身体活動指数	15	0	1.52	1.49	0.11	1.36	1.69	n. s.
平日座位行動時間（分）	15	0	1076	1100	98		1205	n. s.
平日軽強度活動時間（分）	15	0	315	291	92	196	527	n. s.
平日中高強度活動時間（分）	15	0	49	41	17	24	76	n. s.
休日歩数（歩）	15	0	6710	6706	3467	2552	15392	-
休日身体活動指数	15	0	1.53	1.53	0.12	1.30	1.80	-
休日座位行動時間（分）	15	0	1060	1071	87	850	1206	-
休日軽行動時間（分）	15	0	329	305	83	209	518	-
休日中高強度活動時間（分）	15	0	52	50	26	17	109	-

(3) 成人のストレス反応・実行機能・メンタルヘルス

	度数	欠損	中央値	平均値	標準偏差	最小値	最大値
唾液中コルチゾール 1週目（ $\mu\text{g}/\text{dL}$ ）	12	3	0.194	0.222	0.098	0.092	0.399
唾液中コルチゾール 2週目	12	3	0.303	0.279	0.050	0.193	0.327
唾液中コルチゾール 3週目	12	3	0.273	0.255	0.085	0.116	0.367
唾液中コルチゾール 平均値	12	3	0.244	0.244	0.078	0.092	0.367
sIgA 1週目（ $\mu\text{g}/\text{dL}$ ）	7	8	531.787	409.796	329.245	82.137	949.849
sIgA 2週目	7	8	239.547	150.705	79.379	63.101	292.665
sIgA 3週目	7	8	396.245	259.172	146.587	44.515	496.786
sIgA 平均値	7	8	169.693	230.000	222.165	44.515	949.849
ストループ正答率 1週目（%）	12	3	100.0	99.2	1.9	95.0	100.0
ストループ正答率 2週目	12	3	100.0	98.8	2.1	95.0	100.0
ストループ正答率 3週目	12	3	100.0	98.5	2.3	95.0	100.0
ストループ正答率 平均値	12	3	100.0	98.8	2.1	95.0	100.0
ストループ反応時間 1週目（msec）	12	3	1114.888	1172.228	273.139	865.775	1853.600
ストループ反応時間 2週目	12	3	1206.541	1162.573	180.658	923.354	1364.300
ストループ反応時間 3週目	12	3	1267.009	1443.047	502.001	932.436	2727.350
ストループ反応時間 平均値	12	3	1184.632	1278.624	388.899	865.775	2727.350
DCCS正答率 1週目（%）	12	3	93.3	94.4	4.8	86.7	100.0
DCCS正答率 2週目	12	3	96.7	95.6	5.4	86.7	100.0
DCCS正答率 3週目	12	3	100.0	95.6	6.6	80.0	100.0
DCCS正答率 平均値	12	3	93.3	95.1	5.5	80.0	100.0
DCCS反応時間 1週目（msec）	12	3	1448.002	1468.009	360.940	973.200	2078.615
DCCS反応時間 2週目	12	3	1501.282	1458.756	315.239	982.940	1815.400
DCCS反応時間 3週目	12	3	1537.500	1565.267	425.277	984.714	2368.429
DCCS反応時間 平均値	12	3	1488.002	1505.061	368.087	973.200	2368.429
メンタルヘルス 1週目（点）	10	5	11.4	13.0	5.1	0.0	17.0
メンタルヘルス 2週目	6	9	10.0	10.5	5.3	0.0	15.0
メンタルヘルス 3週目	6	9	12.8	12.0	4.2	8.0	19.0
メンタルヘルス 平均値	9	6	11.4	14.0	2.9	9.0	17.0

2) 子ども

(1) 子どもの年齢・体格

	度数		平均値	中央値	標準偏差	最小値	最大値
	有効	欠損値					
年齢	11	0	8.1	8.0	2.1	5.0	11.0
身長	11	0	128.4	131.0	13.0	106.0	143.5
体重	11	0	27.7	28.9	8.1	16.0	40.0
BMI	11	0	16.4	16.4	2.3	12.1	19.8

(2) 子どもの身体活動量

	度数		平均値	中央値	標準偏差	最小値	最大値	休日との差
	有効	欠損値						
平日歩数 (歩)	11	0	11384	10605	5604	4141	18356	n. s.
平日身体活動指数	11	0	1.80	1.87	0.24	1.45	2.08	n. s.
平日座位行動時間 (分)	11	0	972	967	119	792	1162	n. s.
平日軽強度活動時間 (分)	11	0	347	338	93	212	493	n. s.
平日中高強度活動時間 (分)	11	0	121	98	62	48	219	n. s.
休日歩数 (歩)	11	0	9655	8870	4518	3119	18792	-
休日身体活動指数	11	0	1.74	1.68	0.18	1.50	2.00	-
休日座位行動時間 (分)	11	0	993	976	103	830	1139	-
休日軽強度活動時間 (分)	11	0	335	300	101	194	544	-
休日内中高強度活動時間 (分)	11	0	112	107	55	42	210	-

(3) 子どものストレス反応・実行機能・メンタルヘルス

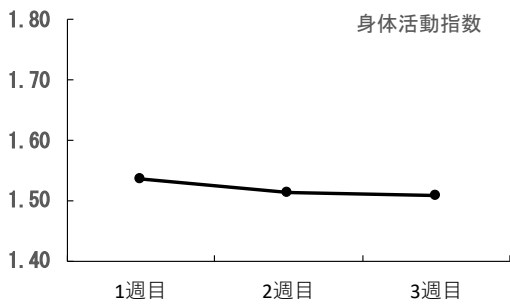
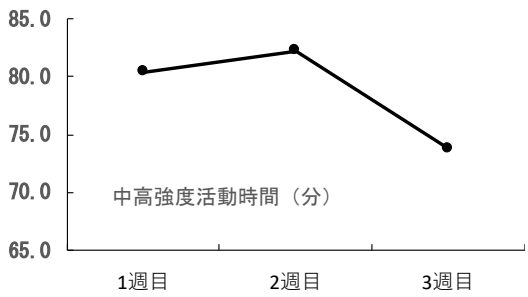
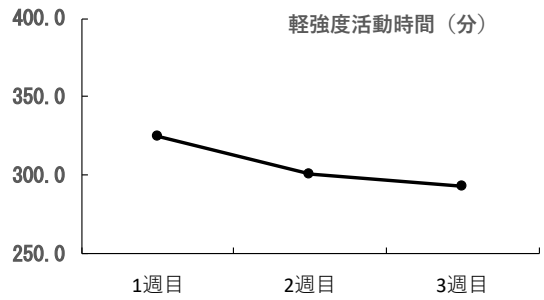
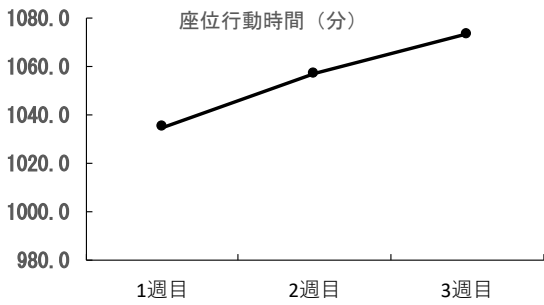
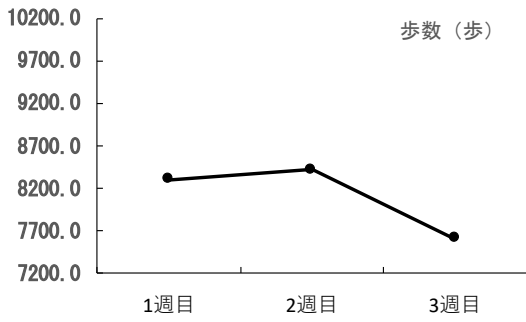
	度数	欠損	中央値	平均値	標準偏差	最小値	最大値
唾液中コルチゾール 1週目 (μg/dL)	9	2	0.195	0.200	0.056	0.132	0.278
唾液中コルチゾール 2週目	9	2	0.225	0.236	0.065	0.137	0.327
唾液中コルチゾール 3週目	9	2	0.198	0.226	0.119	0.119	0.482
唾液中コルチゾール 平均値	9	2	0.206	0.221	0.082	0.119	0.482
slgA 1週目 (μg/dL)	7	8	431.531498	283.5826645	188.0685956	25.23735	499.620555
slgA 2週目	7	8	344.920	233.005	153.538	85.033	499.621
slgA 3週目	7	8	318.665	176.009	62.282	90.655	236.862
slgA 平均値	7	8	158.351	201.480	140.433	25.237	499.621
ストループ正答率 1週目 (%)	8	3	100.0	95.8	6.4	83.3	100.0
ストループ正答率 2週目	8	3	95.8	92.5	8.5	83.3	100.0
ストループ正答率 3週目	9	2	100.0	97.9	3.7	92.5	100.0
ストループ正答率 平均値	9	2	100.0	95.7	6.2	83.3	100.0
ストループ反応時間 1週目 (msec)	8	3	1420.750	1721.594	588.556	1137.667	2718.125
ストループ反応時間 2週目	8	3	1775.583	1967.163	742.579	1224.909	2816.522
ストループ反応時間 3週目	9	2	1875.000	2129.610	872.195	1040.833	3776.600
ストループ反応時間 平均値	9	2	1793.333	1936.539	724.088	1040.833	3776.600
DCCS正答率 1週目 (%)	9	2	94.1	89.3	14.6	60.0	100.0
DCCS正答率 2週目	9	2	100.0	92.3	17.2	61.5	100.0
DCCS正答率 3週目	9	2	100.0	94.0	10.4	75.0	100.0
DCCS正答率 平均値	9	2	100.0	91.8	13.3	60.0	100.0
DCCS反応時間 1週目 (msec)	9	2	1450.000	1565.621	363.961	1076.556	2116.875
DCCS反応時間 2週目	9	2	1466.357	1547.231	273.052	1252.235	1855.640
DCCS反応時間 3週目	9	2	1594.231	1669.233	610.096	975.417	2886.300
DCCS反応時間 平均値	9	2	1466.357	1598.955	433.466	975.417	2886.300
メンタルヘルス 1週目 (点)	5	6	15.0	16.0	3.6	11.0	20.0
メンタルヘルス 2週目	3	8	19.0	16.0	6.1	15.0	26.0
メンタルヘルス 3週目	2	9	19.0	19.0	7.1	14.0	24.0
メンタルヘルス 平均値	6	5	15.6	15.5	4.3	11.0	23.3

身体活動指数=身体活動レベル (PAL)

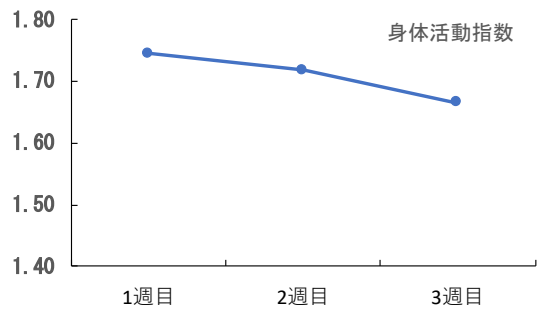
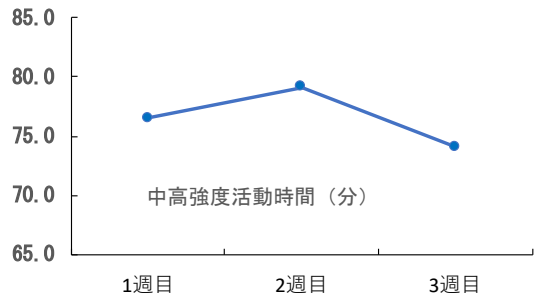
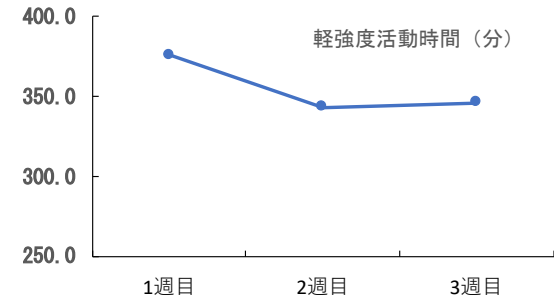
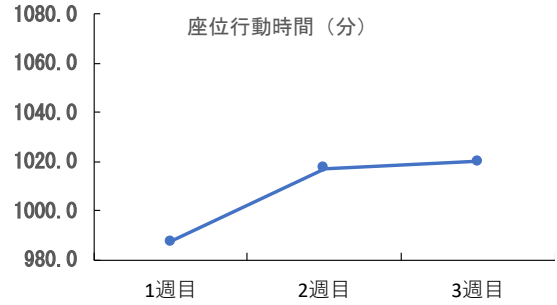
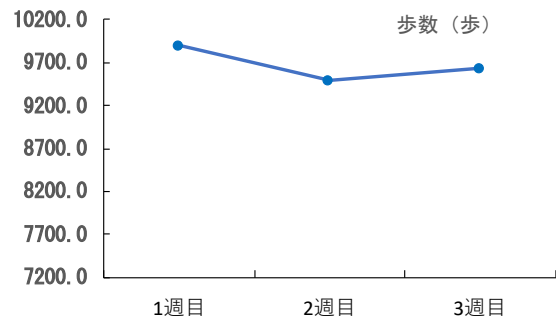
身体活動レベル	レベルⅠ (低い)	レベルⅡ (ふつう)	レベルⅢ (高い)
8歳～9歳	1.40	1.60	1.80
30歳～49歳	1.50	1.75	2.00

※補足資料の「座位行動時間」には睡眠時間を含みます。

保護者



子ども



歩数の低群高群の平均値の比較

	グループ	N	平均値	検定結果	t 値	自由度	有意確率 (両側)
歩数	低値群	6	6804.5	歩数高値群が多い	-8.17	9	0.000
	高値群	5	16878.6				
平日PAL	低値群	6	1.62	歩数高値群が高い	-5.573	9	0.000
	高値群	5	2.02				
平日不活動時間 (分)	低値群	6	1045.5	歩数高値群が低い	3.012	9	0.015
	高値群	5	883.9				
平日軽強度活動時間 (分)	低値群	6	313.3	—	-1.36	9	0.207
	高値群	5	386.6				
平日中高強度活動時間 (分)	低値群	6	81.2	歩数高値群が多い	-3.318	9	0.009
	高値群	5	169.5				
コルチゾール1週目	低値群	5	0.209	—	-0.526	7	0.615
	高値群	4	0.235				
コルチゾール2週目	低値群	5	0.206	—	-1.947	7	0.093
	高値群	4	0.278				
コルチゾール3週目	低値群	5	0.152	歩数高値群が高い傾向	-2.352	7	0.051
	高値群	4	0.291				
コルチゾール平均値	低値群	5	0.189	歩数高値群が高い	-3.84	7	0.006
	高値群	4	0.268				
実行機能シフティング (DCCS) 正答率	低値群	5	96.0	歩数高値群が低い傾向	2.281	7	0.057
	高値群	4	80.1				
メンタルヘルス1週目	低値群	3	17.3	歩数高値群が低い	3.312	3	0.045
	高値群	2	11.5				