



第6部 京都先端科学大

⑪ 子どもの身体活動量 運動習慣が重要に

「新しい生活様式」の普及が促進されるなか、人々の身体活動量はどうなっているのでしょうか。緊急事態宣言発出後、亀岡市や京都市の小学生8人の協力を得て活動量を測定しました。その結果、歩数の平均値は約9千歩と、小学生の推奨歩数より4千歩ほど低い値でした。

より詳細に検討すると、

比較的歩数の多い子どもたちの平均値でも13005歩と推奨歩数とほぼ同値で、少ない子どもたちの平均値は4990歩と推奨歩数の約38%でした。今の状況では、運動習慣のある子どもとなし子どもで、活動量が大きく異なることが推測されます。そこで、私たちの研究チームでは、ご家庭で気軽に身体を動かしてもらうために、親子運動プ

青木 好子 教授



保育園児の体力測定などを行う学生たち(亀岡市稗田野町・太田保育園)

ログラムの動画を配信しました。

このように健康医療学部健康スポーツ学科の私の研究室では、主に子どもの身体活動量と体力、生活習慣、認知機能にどんな関係があるかを研究しています。これまでの研究で、子どものエネルギー消費量は歩数によって推測が可能であること、親子で運動習慣がある子や外遊びを好む子は活動量が高いこと、男児では電

子ゲームを行う時間が多いほど体力が低値になる傾向があるなど男女で体力向上のメカニズムが異なることが分かってきました。実は、日本の幼児のエネルギー消費量や活動量はまだ正確には分かっていないのが現状です。そこで、亀岡市では太田保育園(稗田野町)の園児、保護者、先生方にご協力をいただき、正確なエネルギー消費量を測定しています。同時に活動量、認知機能、体力を測定し、その関係を検証しています。昨年はゼミ生も太田保育園に伺って、4、5歳児クラスの体力や認知機能の測定をしました。

また、障がいのあるなしに関わらず楽しめる「アダプトスポーツ」や特別支援教育のあり方の研究もしています。毎年春と秋に府立丹波支援学校の生徒さんと、保健体育科教員や障がい者スポーツ指導員を自指す学生とが同じスポーツを通して交流しています。

府立丹波自然運動公園(京丹波町)で開催される「障害者ふれあい広場」スポーツ・レクリエーションフェスティバルでは学生と運営をサポートするとともに、体力測定コーナーを設置。学生たちは、目にも耳にも障がいのある方に説明をしたり、義足の便利さや難しさについてお話を聞いたり、現場でしか得られない体験をしています。障がいのあるなしに関わらずすべての人が生涯、健康で楽しく過ごせるよう、ライフステージに必要な活動量や運動についてさらに研究を進めたいと思っています。

あおき・よしこ 京都教育大卒、京都府立医科大修士課程、佛教大大学院後期課程修了。教育学博士。京都市内の小学校や特別支援学校などで教員を務め、京都平安女学院大などを経て2015年、京都学園大准教授。19年から現職。

