

【平成29年度 研究推進・知的財産センター指定型研究 ヘルスリテラシー推進研究】
総合的な身体活動の介入と栄養指導が子供の身体組成・身体能力・
身体活動量に及ぼす影響 — 平衡機能に関する検討 —

研究代表者：理学療法学科 鈴木孝夫
 共同研究者：理学療法学科 李相潤、橋本淳一、藤田智香子

研究の目的

- 1) 小学校高学年を対象とし、総合的な身体活動と栄養指導を行い、小学生の健康維持や向上において必要な基礎的資料の獲得を目的とする。
- 2) 特に平衡機能に着目し、上記の実施内容が及ぼす効果について検証する。

方法・内容

- 1) 対象：対照群および介入群の小学校5年生と6年生
- 2) 測定：身体組成、新体力テスト(文科省)、足指握力、身体活動量、平衡機能(重心動揺計)の測定を5月・11月に実施
- 3) 介入：平成29年5月～11月の間、介入群の小学校の体育館と近隣プールで各週1回、計週2回運動指導を実施。栄養指導は同期間中8回実施。
- 4) アンケート：対象児童の保護者に生活習慣や食事の内容を4月・11月に調査

結 果

- 1) 足指握力：対照群、介入群の5、6年生全てにおいて5月に比べ11月で有意な増加がみられた。
- 2) 平衡機能：介入群の6年生で安定立位の開眼、不安定立位の閉眼時に、有意な動揺面積の減少がみられた。対照群では、5年生の不安定立位の開眼、閉眼、6年生の不安定立位の閉眼で、有意な動揺面積の減少がみられた。総軌跡長については、介入群、対照群いずれも有意な差はみられなかった。

考 察

成長期の小学生は、静的バランス能力の発達段階であるため姿勢を保持する能力に個体差が生じ、結果に大きく影響したものと考えられた。運動介入の有無は、それほど静的バランス能力へ影響を及ぼすものではないことが示唆された。

今後の展望

運動介入の効果と、その後の変化について検討し、小学生の健康維持・増進に寄与できる内容を吟味する。