

高知県内の児童生徒の生活習慣・運動習慣並びに自尊感情の関連

徳広 千恵・北村 和子・稲田 俊治・藤田 尚文

論文

高知県内の児童生徒の生活習慣・運動習慣並びに自尊感情の関連

The Relationship among the Students' Lifestyle,
the Habitual Physical Exercise and the Self-esteem in Kochi Prefecture

徳広 千恵 (高知県教育委員会事務局 スポーツ健康教育課)

北村 和子 (高知県教育委員会事務局 スポーツ健康教育課)

稲田 俊治 (高知大学教育学部)

藤田 尚文 (高知大学教育学部)

TOKUHIRO Chie, KITAMURA Kazuko, INADA Toshiharu, FUJITA Naofumi

Sports and Health Education Division, Kochi Prefectural Government Board of Education

Sports and Health Education Division, Kochi Prefectural Government Board of Education

Faculty of Education, Kochi University

Faculty of Education, Kochi University

Abstract

We investigated the relationship among lifestyle, habitual physical exercise and self-esteem based on a student-lifestyle questionnaire given by the Kochi Prefectural Government Board of Education. A total of 3103 subjects responded to this questionnaire, including 1027 elementary, 1029 junior high, and 1047 high school students.

The lifestyle score on "Hayane, Hayaoki, Asagohan" which means going to bed early, getting up early, and having breakfast got worse as the subjects got older. Compared to a 2002 survey, the lifestyle score of having breakfast and bedtime got worse for junior high students. The self-esteem score including the question "having my own merit" got worse for all of the students compared to the 2002 score.

Covariance structure analysis was implemented and revealed the following relationship: the unobserved variable "Lifestyle" consisting of the observed variables of "going to bed early", "getting up early", and "having breakfast" had a positive effect on the unobserved variable "Mental Health" consisting of the inverted items of "getting tired easily", and "always irritated" in elementary students and junior high school girls. "Mental Health" also had a positive effect on the unobserved variable "School Adjustment" consisting of "concentrating on school lessons" and "having my own merit" in elementary school boys and junior high students. The unobserved variable "Habitual Physical Exercise" consisting of "having a fond of physical exercise and sports", and "being good at physical exercise and sports" had a positive effect on "Mental Health" in elementary school boys and on "School Adjustment" in all students.

I はじめに

子どもの頃からの望ましい生活習慣の確立は、成長期にある児童生徒にとって、心身の健康づくりや、将来の生活習慣病の予防のためにも重要である。

高知県教育委員会では、平成14年度から家庭教育の現状、児童生徒の生活実態及び学校における健康教育の取

組を探り、今後の施策に生かすため¹⁾及び「第2期土佐の教育改革」の検証を行い、今後の施策に反映させるための基礎資料を得るために²⁾「児童生徒の生活スタイルに関する調査」を実施してきた。

平成18年度は、従来の生活習慣の項目に合わせ、自分なりの良さがあるなどの自尊感情に関する項目を追加し、

The Relationship among the Students' Lifestyle,
the Habitual Physical Exercise and the Self-esteem in Kochi Prefecture

TOKUHIRO Chie, KITAMURA Kazuko, INADA Toshiharu, FUJITA Naofumi

自尊感情の高い低い朝食の欠食や排便などの基本的な生活習慣とどのように関わっているのか、授業への集中や日常生活でのいらいらや疲れやすさなどどう関連しているのかについて³⁾分析を行った。

これらの調査や、高知県教育委員会が平成23年6月～7月に実施した「人権に関する児童生徒意識調査」では、自分なりの良さがあるなどの自尊感情が育まれている児童生徒ほど、いじめなどの課題解決への行動化が高い傾向があることがわかっており、さらに、自尊感情が高い児童生徒ほど毎日朝食を食べ、定期的な排便があるなど、基本的な生活リズムができて⁴⁾いることが明らかになっている。

また、平成22年度に実施された、全国体力・運動能力・運動習慣等調査結果でも、運動やスポーツをすることが「好き」及び「得意」な児童生徒は、体力合計点が高く、1週間の総運動時間が長い⁵⁾ことも示されている。

そこで、平成22年度からは、運動やスポーツをすることが好きかどうかなど、運動やスポーツに関する項目を追加し、「児童生徒の生活スタイルに関する調査」を実施してきた。

しかし、質問紙のそれぞれの項目が他の項目とどのように関連しているのか、そして、関連のある項目をグループ化した場合に、そのグループ間ではどのような関連があるのかまた、それらの項目間やグループ間の関連の強さについては、明らかになっていなかった。

そこで、今回、高知県教育委員会が平成22年度に実施した「児童生徒の生活スタイルに関する調査」をもとに、早寝・早起き・朝ごはんに代表される生活習慣や運動に関する項目、授業に集中できるなどの学校生活に関する項目を児童生徒の健康づくりや食育、運動習慣定着の視点で総合的に分析したので報告する。

II 調査及び解析方法

1. 調査対象

高知県内小・中・高等学校の児童生徒

小学校5年生 48校 1,027名

(男子565名 女子462名)

中学校2年生 38校 1,029名

(男子535名 女子494名)

高等学校2年生 31校 1,047名

(男子465名 女子582名) 計117校 3,103名

2. 調査時期 平成22年7月

3. 調査方法 エクセルで作った質問紙に児童生徒が自己記入し、回答したものを各学校の教職員が集計表に入力し、電子メールにより送付

4. 調査項目 起床時間、朝食摂取、野菜摂取、排便、就寝時間、授業への集中、自分なりの良さ、運動やス

ポーツに関することなど14項目

5. 解析方法 AMOS5.0を用い、共分散構造分析により解析

III 結果

1. 児童生徒の生活スタイル調査

1) 就寝時間については、10時までに寝た小学生は56.0%で、平成14年度の59.5%と比較すると3.5ポイント減少していた。中学生、高校生は12時以降がそれぞれ、26.1%、49.1%であり、中学生は、平成21年度と比較すると6.6ポイントも増え、就寝時間の遅さが目についた。Figure 1 参照。

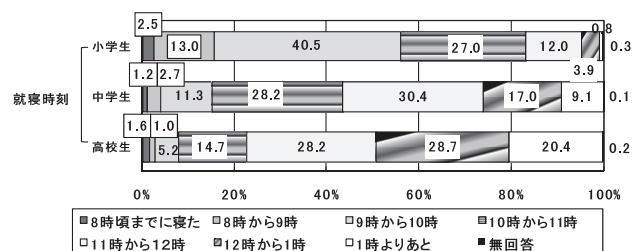


Figure 1 校種別 就寝時間 (平成22年度)

2) 起床時間では、平成22年度の「7時までに起床している」割合は、小学生で83.1%、中学生・高校生ではそれぞれ68.8%、64.5%であった。平成14年度の68.6%、47.8%53.5%と比較すると、中学生は20ポイント以上、小学生と高校生は10ポイント以上7時までに起床している人の割合は増加していた。Figure 2 参照。

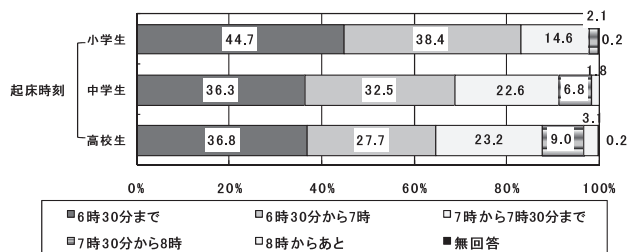


Figure 2 校種別 起床時間 (平成22年度)

3) 朝食を毎日「必ず食べる」割合は、小学生90.5%、中学生80.7%、高等学校75.2%であり、調査を開始した平成14年度から、それぞれ7.1ポイント、3.6ポイント7.4ポイント増加している。21年度と比較すると、小学生は1.9ポイント、中学生は0.7ポイント増加しているが、高校生は0.5ポイント減少していた。Figure 3 参照。

4) 朝食の中身を把握する指標の一つである朝食で野菜を食べた割合は、小学生51.5%、中学生40.8%、高校生34.2%であり、学年が上がるほど低くなっており、一番多かった小学生でも2人に1人程度しか食べてい

なかった。

平成18年度に中学生と高校生でそれぞれ、4.1ポイント、6.0ポイント増加したが、その後減少し、調査を開始した平成17年度と比較しても、どの校種も野菜の摂取が減少していた。

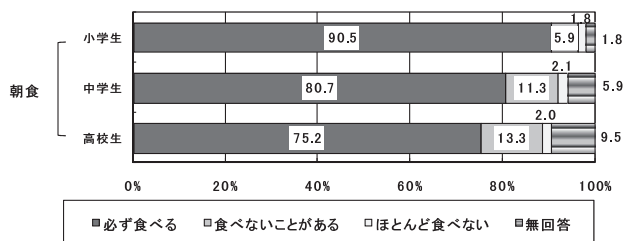


Figure 3 校種別 朝食摂取 (平成22年度)

5) 排便が「ほぼ毎日ある」割合は、小学生54.1%、中学生45.9%、高校生52.0%であった。また、「4日以上ないことが多い」割合は、小学生で5.7%、中学生7.2%、高校生6.8%であり、小学生、中学生では前年より増えていた。

6) 夕食の時間が「楽しい」(楽しい、どちらかといえば楽しいの合計)割合は、小学生で89.3%、中学生で79.4%、高校生で77.2%であり、平成14年度と比較するとそれぞれ6.2ポイント、7.5ポイント、7.0ポイント増えていた。特に、小学生では「楽しい」の割合が平成14年度と比較すると、約1.5倍に増えていた。

7) 授業への集中度では、22年度の「授業に集中できる」割合は、小学生30.7%、中学生19.8%、高校生11.4%で、学年が上がるにつれて低くなっている。平成21年度と比較すると、中学生、高校生でわずかに増加していたが、小学生では、2.6ポイント減少していた。

8) 疲れやすさでは、22年度の「疲れやすい」割合は、小学生33.2%、中学生43.7%、高校生50.4%であり、学年があがるにつれ、高くなっていた。平成21年度と比較すると、中学生、高校生は、少し減少しているが、約9割が「よくあてはまる」、「ややよくあてはまる」と回答していた。

9) 「いらいらしている」では、平成22年度の割合は、小学生11.2%、中学生18.8%、高校生23.0%であり、学年があがるにつれ、高くなっている。平成21年度と比較すると、小学生では2.0ポイント、中学生・高校生ではそれぞれ、3.8ポイント、4.1ポイント減少していた。

10) 自尊感情の指標の一つである、自分なりの良さがあるについて、「思う」、「まあまあ思う」と答えた割合は、平成22年度では、小学生62.7%中学生48.6%、高校生45.0%であり、学年があがるにつれ、低くなっている。平成21年度と比較すると、小学生、中学生ではそれぞれ3.9ポイント、2.0ポイントの減少、高校生で

は、4.3ポイント増加していた。Figure 4 参照。

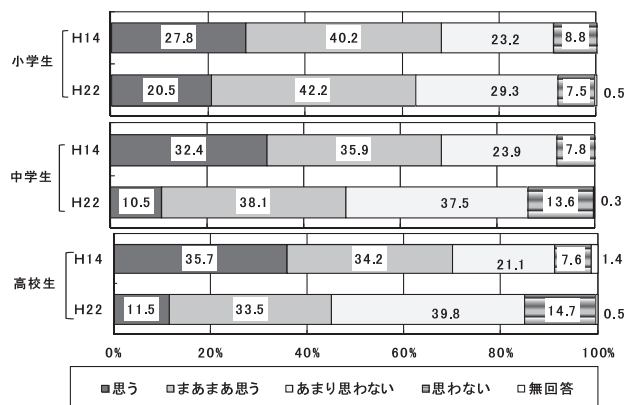


Figure 4 校種別の「自分なりの良さ」の平成14年度との比較

11) 運動やスポーツが好きでは、「好き」な割合は、小学生62.0%、中学生48.2%、高校生47.5%であり、校種があがるにつれ、低くなっていた。小学生では「好き」と「やや好き」を合わせると88.1%の児童が運動やスポーツが好きであるのに対し、中学生は、「ややきらい」と「きらい」の生徒が合わせて23.7%いた。高校生はその中間の18.2%であった。Figure 5 参照。

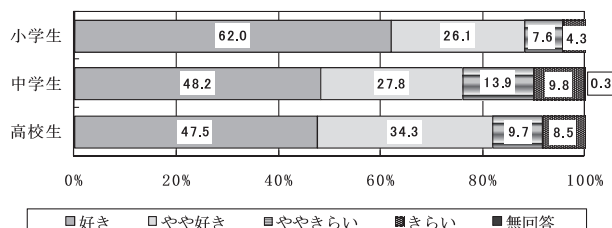


Figure 5 校種別の「運動やスポーツが好き」(平成22年度)

12) 運動やスポーツが得意では、「得意」な割合は、小学生35.3%、中学生19.7%、高校生16.1%であり、学年があがるにつれ、低くなっていた。小学生では「得意」と「やや得意」を合わせると約7割の児童が運動やスポーツが得意であるのに対し、中学生、高校生は、「やや不得意」と「不得意」が合わせて約半数いた。Figure 6 参照。

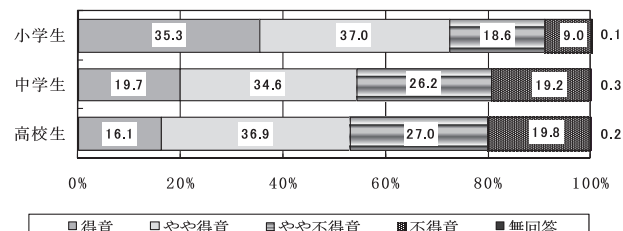


Figure 6 校種別の「運動やスポーツが得意」(平成22年度)

13) 運動やスポーツの実施時間では、「30分以上の」割合は、小学生70.5%、中学生71.2%、高校生52.0%であった。中学生は、「2時間以上」実施している生徒

は49.8%であった。一方、高校生は、30分未満の生徒が47.7%いた。Figure 7 参照。

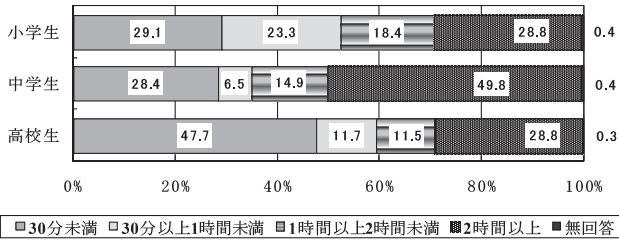


Figure 7 校種別の「運動やスポーツの実施時間」(平成22年度)

IV 共分散構造分析による分析

1. 質問紙全体の探索的因子分析

質問紙がどのような構造をもっているかを予備的に調べるために、探索的因子分析を実施した。分析手法は基本的には最尤法・プロマックス回転である。学校種別に実施した結果をTable 1 に示す。どの学校種においても4因子解が解釈可能な構造を与えているように見える。第一因子はいずれの学校種においても運動に関するもので、「運動習慣」の因子と命名してよいだろう。二つ目の因子は「疲れやすい」、「いらいらしている」からなり、これらの意味を反転させて「メンタルヘルス」の因子と呼ぶことにする(小学校・中学校においては因子3、高校においては因子2に該当)。三つ目の因子は、「授業に集中」「自分なりの良さがある」に関わる因子で「学校適応」の因子と呼ぶことにする。小学校においては因子2が、高校においては因子3がこれに該当するが、中学校においてはこれらの項目が4つ目の因子と合体してしまっている。4つ目の因子は早寝、早起き、朝ごはんに関わる因子である。これを「生活習慣」の因子と命名する。小学校においてはこれら3つの質問項目によって因

子4が構成されているが、中学校においてはこれらと「夕食が楽しい」「授業に集中」や「自分なりの良さがある」とが合体して因子を構成している。高校においては、「野菜を食べる」も因子4を構成している。

ここで行った探索的因子分析において、各因子に属しているかどうかは、因子負荷量(表中の数値)が0.4以上であることを目安にしているが、適宜、それ以下においても当該因子に関わるものと解釈している。

「生活習慣」に関わる因子に属する可能性のある項目として、「野菜を食べる」「毎日排便がある」「夕食が楽しい」があるが、これらの項目は探索的因子分析の結果では、ひとつの因子を構成しているのかどうか、分からなかったため、次に確認的因子分析を行い、これらの項目がひとつの因子を構成しているかどうかを調べることにする。

2. 「生活習慣」に関わる確認的因子分析

「早起き」「朝食」「早寝」「野菜を食べる」「毎日排便がある」「夕食が楽しい」の項目が一つの因子を構成するかどうかを学校種別に調べた結果をFigure 8, 9, 10に示す。いずれもよいあてはまりを示しており、これらが一因子を構成していることがわかった。これらに対して「生活習慣(拡大版)」という名前を与えておく。

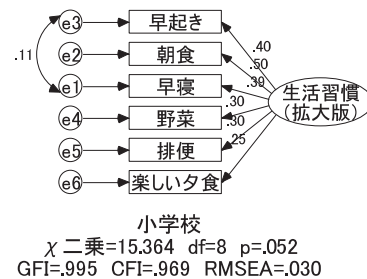


Figure 8 小学生の「生活習慣」の確認的因子分析

Table 1 学校種別の探索的因子分析の結果

回転後の因子の相関行列

| | 因子1 | 因子2 | 因子3 | 因子4 | 因子1 | 因子2 | 因子3 | 因子4 | 因子1 | 因子2 | 因子3 | 因子4 |
|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 因子1 | 1.000 | 0.230 | 0.135 | 0.071 | 1.000 | 0.239 | 0.186 | 0.153 | 1.000 | 0.250 | 0.121 | 0.109 |
| 因子2 | 0.230 | 1.000 | 0.132 | 0.127 | 0.239 | 1.000 | 0.272 | 0.119 | 0.250 | 1.000 | 0.260 | 0.139 |
| 因子3 | 0.135 | 0.132 | 1.000 | 0.120 | 0.186 | 0.272 | 1.000 | 0.096 | 0.121 | 0.260 | 1.000 | 0.115 |
| 因子4 | 0.071 | 0.127 | 0.120 | 1.000 | 0.153 | 0.119 | 0.096 | 1.000 | 0.109 | 0.139 | 0.115 | 1.000 |

因子構造行列(回転後)

| 変数 | 因子1 | 因子2 | 因子3 | 因子4 | 因子1 | 因子2 | 因子3 | 因子4 | 因子1 | 因子2 | 因子3 | 因子4 |
|------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 問1起床時間 | 0.109 | 0.080 | -0.120 | 0.535 | 0.096 | 0.411 | -0.015 | -0.045 | 0.064 | 0.019 | 0.039 | 0.491 |
| 問2朝食摂取 | 0.069 | 0.156 | -0.121 | 0.428 | 0.108 | 0.535 | -0.066 | -0.069 | 0.010 | -0.090 | 0.079 | 0.535 |
| 問3野菜 | 0.067 | 0.169 | -0.022 | 0.275 | 0.047 | 0.393 | -0.052 | -0.021 | -0.028 | -0.029 | 0.157 | 0.400 |
| 問4排便 | 0.093 | 0.292 | -0.102 | 0.238 | 0.218 | 0.272 | -0.070 | 0.014 | 0.159 | -0.061 | 0.127 | 0.228 |
| 問5夕食楽しい | 0.165 | 0.249 | -0.245 | 0.182 | 0.146 | 0.478 | -0.079 | -0.127 | 0.094 | -0.054 | 0.212 | 0.255 |
| 問6就寝時間 | 0.110 | 0.169 | -0.186 | 0.451 | 0.145 | 0.401 | -0.111 | -0.044 | 0.043 | -0.108 | 0.034 | 0.359 |
| 問7(1)授業集中 | 0.177 | 0.652 | -0.032 | 0.194 | 0.261 | 0.421 | -0.025 | -0.060 | 0.112 | 0.184 | 0.484 | 0.173 |
| 問7(2)疲れやすい | -0.154 | -0.201 | 0.293 | -0.183 | -0.060 | -0.062 | 0.999 | -0.124 | -0.024 | 0.819 | 0.134 | -0.079 |
| 問7(3)いらいら | -0.136 | 0.067 | 0.875 | -0.180 | -0.103 | -0.203 | 0.407 | 0.025 | -0.080 | 0.684 | 0.073 | -0.113 |
| 問7(4)自分の良さ | 0.253 | 0.638 | 0.032 | 0.144 | 0.316 | 0.383 | -0.027 | -0.196 | 0.205 | 0.069 | 0.897 | 0.077 |
| 問8(1)運動が好き | 0.822 | 0.279 | -0.222 | 0.131 | 0.956 | 0.293 | -0.045 | 0.431 | 0.827 | -0.050 | 0.195 | 0.050 |
| 問8(2)運動が得意 | 0.821 | 0.402 | -0.098 | 0.151 | 0.864 | 0.221 | -0.026 | -0.100 | 0.759 | -0.082 | 0.204 | -0.029 |
| 問8(3)運動時間 | -0.458 | -0.057 | 0.087 | -0.078 | -0.408 | -0.121 | 0.086 | -0.029 | -0.409 | 0.016 | -0.077 | -0.086 |
| 学校種 | 小学校 | | | | 中学校 | | | | 高校 | | | |

ここであてはまりがよいとは、適合度指標であるGFI, CFIが0.9以上, RMSEAが0.1未満であることを意味する。これらが一因子であるとは、これらのいずれかができている子どもは他の項目もできている可能性がある程度以上高いということである。別の言い方をすると、これらの一つができている子どもは、他の項目もできている可能性がある程度高いということである。学校種別に男女別の因子分析を行ったところ、男女差があることが示唆されたので、以下の分析においては、学校種別別に行うことにする。

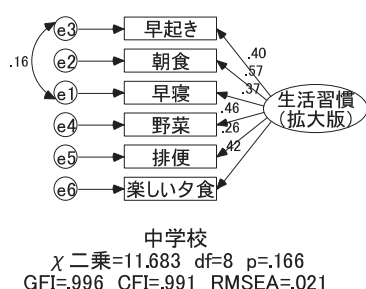


Figure 9 中学生の「生活習慣」の確認的因子分析

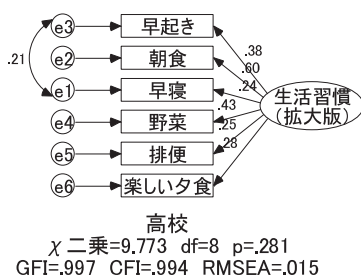


Figure 10 高校生の「生活習慣」の確認的因子分析

3. 「生活習慣」「運動習慣」「メンタルヘルス」の関係

探索的因子分析の結果、「早起き」「朝食を食べる」「早寝」からなる「生活習慣」；「運動が好き」「運動が得意」「運動時間」からなる「運動習慣」；「疲れやすい」「いらいらする」の反転項目である「メンタルヘルス」の因子が見つかったので、ここではこれら3因子間の関係について、共分散構造分析の手法を用いて分析をする。ここでの仮説は「生活習慣」と「運動習慣」が「メンタルヘルス」に影響を与えるというものである。

分析の結果を以下のFigure11～16に示す。それぞれの学校種における適合度指標が同じ値であるのは、多母集団の同時分析を行っているからである。

小学校男子においては、「生活習慣」から「メンタルヘルス」に0.22のパス係数をもつ片矢印、「運動習慣」から「メンタルヘルス」に0.29のパス係数をもつ片矢印が引かれている。このパス係数は数字が大きいくほど、影響力が大きいことを示すもので、小学校男子の場合、比較的弱いながら、「生活習慣」のできている子は「メン

タルヘルス」の状態がよくて、あまりいらいらしないし、疲れにくいことを表している。「運動習慣」も同様で、かつパス係数がわずかに大きいので、その影響力がその分大きいことを意味している。

小学校女子においては、「生活習慣」から「メンタルヘルス」に0.67のパス (片矢印のこと)、「運動習慣」からは0.05のパスが引かれた。男子と比べると、女子は「生活習慣」ができていることが「メンタルヘルス」(疲れにくく、いらいらしない) に与える影響が非常に大きいことが示唆される。それに対して「運動習慣」はパス係数が非常に小さく (有意ではない)、ほとんど「メンタルヘルス」に影響を及ぼしていない。

中学生になると男子は「生活習慣」「運動習慣」ともに「メンタルヘルス」にほとんど影響しなくなり (それぞれパス係数が0.07と0.01)、女子は「生活習慣」が「メンタルヘルス」に影響を与えているが (パス係数が0.35)、「運動習慣」は小学生のときと同様、影響を及ぼしていない (パス係数は0.05)。

高校生になると男子は中学生同様、両習慣とも「メンタルヘルス」と関係せず、女子も両習慣の影響はほとんどなくなる (それぞれパス係数が0.12と0.04、いずれも有意ではない)。また中学校男子と高校男子においては、パス係数が1を超えるものがあり、モデルが成立していない。

全体を通してみると「運動習慣」は小学校男子においてのみ「メンタルヘルス」により影響を与えるが、これ以外では「メンタルヘルス」に影響を与えていない。「生活習慣」は小学生段階においてはよい影響を与えるが、中学生以降になると、中学生女子に影響が見られるのみとなる。

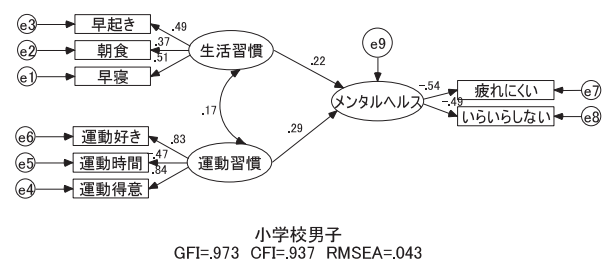


Figure 11 男子小学生における「生活習慣」「運動習慣」「メンタルヘルス」の関係

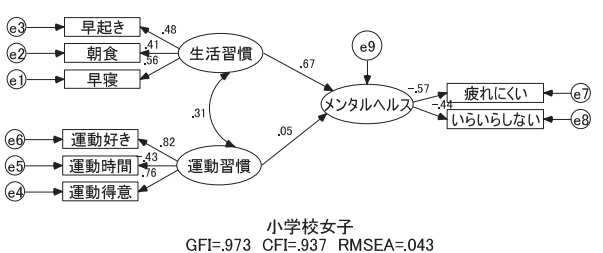


Figure 12 女子小学生における「生活習慣」「運動習慣」「メンタルヘルス」の関係

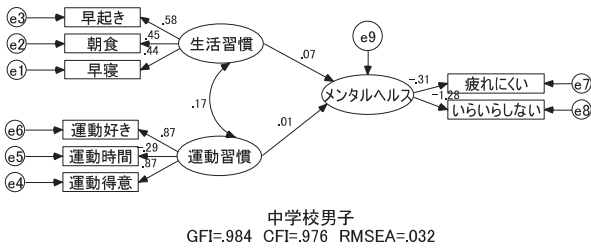


Figure 13 男子中学生における「生活習慣」「運動習慣」「メンタルヘルス」の関係

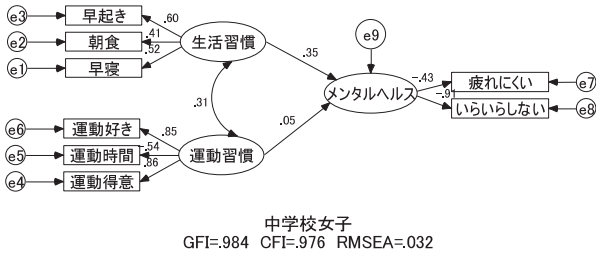


Figure 14 女子中学生における「生活習慣」「運動習慣」「メンタルヘルス」の関係

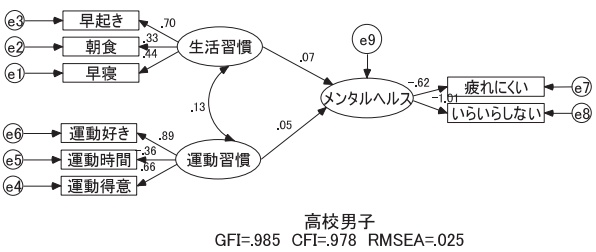


Figure 15 男子高校生における「生活習慣」「運動習慣」「メンタルヘルス」の関係

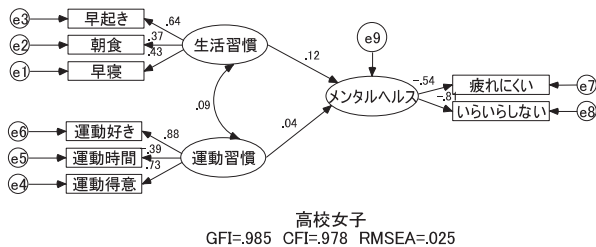


Figure 16 女子高校生における「生活習慣」「運動習慣」「メンタルヘルス」の関係

4. 「生活習慣」「運動習慣」「学校適応」の関係

ここでは「生活習慣」と「運動習慣」が「学校適応」にどのような影響を与えているのかを学校種別男女別に調べる。ここでの仮説は「生活習慣」と「運動習慣」が「学校適応」に影響を与えるというものである。この仮説に基づく共分散構造分析の結果をFigure17～22に示す。

小学校男子においては、「生活習慣」から「学校適応」へのパス係数が0.20、「運動習慣」から「学校適応」へのパス係数が0.33となっており、いずれも「学校適応」を高める働きをしている。つまり早寝、早起き、朝ごはんの習慣ができていない子は、授業を集中して聞き、自分

なりの良さを学校内において発揮している傾向がある、ただしその程度はあまり強いものではない。「運動習慣」の「学校適応」に与える影響は「生活習慣」よりも大きいことがわかった。つまり運動が好きであったり、運動が得意な子は授業への集中もよく、自分なりの良さがわかっていのである。

小学校女子においては、「生活習慣」から「学校適応」へのパス係数は0.14となっており、これは有意ではない。これに対して「運動習慣」から「学校適応」へのパス係数は0.46となっており、「運動習慣」は「学校適応」にかなり大きな影響を与えていることがわかる。

中学生になると男女とも、両習慣が「学校適応」へよい影響を与えている。男子は「生活習慣」から「学校適応」へのパスが0.47、「運動習慣」から「学校適応」へのパスが0.49となった。いずれも大きな影響である。女子はそれぞれ0.26と0.20であり、あまり大きな値ではないが、いずれも有意な影響を与えている。

高校になると男女とも、「生活習慣」は「学校適応」に有意な影響を及ぼさず（それぞれ0.08と0.07）、「運動習慣」のみが「学校適応」に有意な影響を与えている（それぞれ0.22と0.33）。

総じて言うと、「運動習慣」はすべての学校種男女別に「学校適応」により影響を与えているが、早寝、早起き、朝ごはんという「生活習慣」は小学校男子、中学校男女においては、「学校適応」により影響を与えているが、高校になるともはや「学校適応」と関係がなくなるようである。

小学校女子において「生活習慣」が「学校適応」に有意な影響を及ぼしていないのは意外であったが、小学校女子は「運動習慣」から「学校適応」へのパスが大きく、「生活習慣」から「学校適応」への直接効果が減殺された可能性がある。小学校女子において、「生活習慣」と「運動習慣」の両矢印（相関）は0.29であるのに対し、小学校男子においては、0.17である。小学校女子における「生活習慣」と「学校適応」の相関係数の推定値は直接効果のパス係数0.14と間接効果の0.29 x 0.46の和となるので、 $0.14 + 0.29 \times 0.46 = 0.27$ となる。これにたいして男子において同様の計算をすると $0.20 + 0.17 \times 0.33 = 0.26$ となり、男女においてほとんど等しい値となっている。

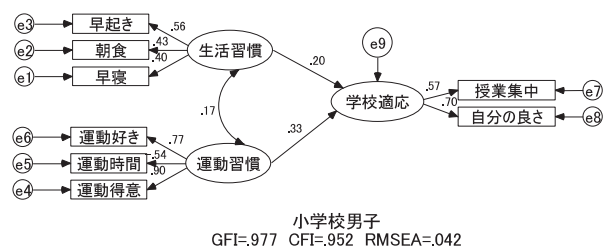


Figure 17 男子小学生における「生活習慣」「運動習慣」「学校適応」の関係

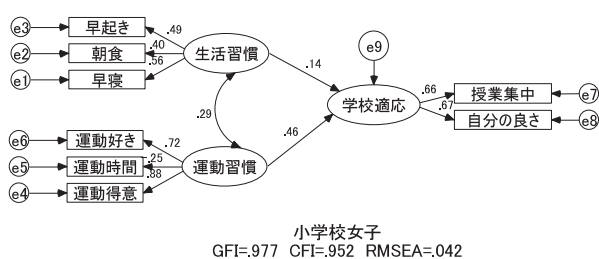


Figure 18 女子小学生における「生活習慣」「運動習慣」「学校適応」の関係

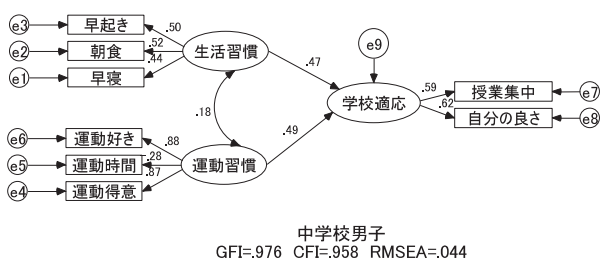


Figure 19 男子中学生における「生活習慣」「運動習慣」「学校適応」の関係

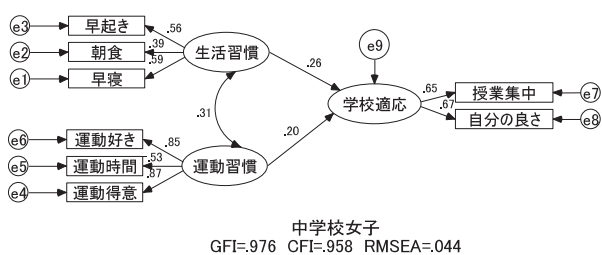


Figure 20 女子中学生における「生活習慣」「運動習慣」「学校適応」の関係

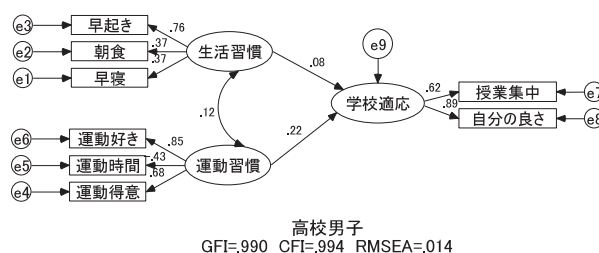


Figure 21 男子高校生における「生活習慣」「運動習慣」「学校適応」の関係

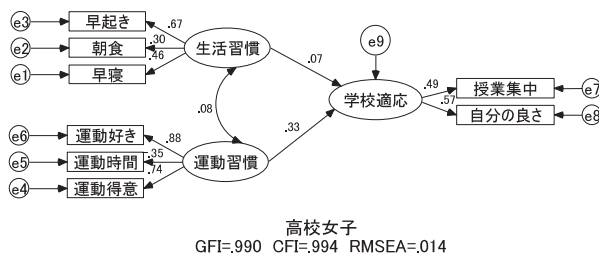


Figure 22 女子高校生における「生活習慣」「運動習慣」「学校適応」の関係

V 考察

児童生徒の望ましい生活習慣の定着は、成長期である現在の心身の健康づくりにとって重要であるばかりでなく、将来の生活習慣病予防にも大きく影響を与える。現在、高知県教育委員会では、家庭における望ましい生活習慣の確立に向けての働きかけはもちろん、学校における食育・健康教育の推進と併せて、家庭や地域の関係機関、団体と連携して、「望ましい生活習慣の習得・心身の健康づくり」を目指して学校教育活動全体で食育・健康教育に取り組んでいる。

平成14年度から継続実施している「児童生徒の生活スタイルに関する調査」をもとに、今回、児童生徒の食生活を中心に、運動習慣を含む生活習慣等について分析を行った。さらに、自分なりの良さがあるなどの自尊感情に関する項目、運動が好き、運動が得意、運動時間などの運動習慣に関する項目をそれぞれの因子の特性によりグループ化し、それらのグループ間の関連や関連の強さなどについて分析をおこなった。

生活習慣と自尊感情、自尊感情と運動習慣等の両項目間に関する分析は、行われているが、生活習慣と運動習慣に自尊感情を合わせ、かつ、それらの関連や関連の強さについて分析されているものは極めて少ない。

今回の分析により得られた主な結果は、①早寝・早起き・朝ごはんに代表される生活習慣に関する指標は、小学生、中学生、高校生と校種が上がるにつれ、望ましくない方向に推移し、②平成14年以降の状況と比較すると、中学生は、朝食の摂取状況や就寝時間等いくつかの項目で改善率が悪い傾向があり、③「自分なりの良さがある」の自尊感情に関する項目は、平成14年と比べると小学生、中学生、高校生とも悪くなっている。また、④早寝・早起き・朝ごはんをグループ化した「生活習慣」は、小学生男子、女子と中学生女子の「疲れやすい」、「いらいらする」の反転項目をグループ化した「メンタルヘルス」に正の影響を与え、さらに、⑤小学生男子及び、中学生男子、女子の授業に集中、自分なりの良さがある、をグループ化した「学校適応」に正の影響を与えている。それ以外にも、⑥運動が好き、運動が得意、運動時間をグループ化した「運動習慣」は、小学生男子の「メンタルヘルス」に正の影響を与えている他、⑦全ての校種の男子、女子の「学校適応」に正の影響を与えていることが明らかになった。

上記のように、「運動習慣」はすべての学校種男女別に学校適用により影響を与えているが、早寝、早起き、朝ごはんという「生活習慣」は小学校男子、中学校男女においては、「学校適応」により影響を与え、高校になるともはや「学校適応」と関係がなくなるなど、校種や性別の違いにより、差があることも明らかになった。

以上のことから、小学生に対しては、生活習慣の確立に重点的に取り組むことが、運動習慣の定着や、心と体の不調に陥らせないことに効果的であり、校種別のきめ細かな取組が必要である。また、高校生に対しては、小学生、中学生と同じ質問紙の項目では調査の限界があり、「運動習慣」や「学校適応」に関係があると思われる、明らかになっていない他の要因を明らかにするための高校生の生活の実態に合った質問紙の項目の検討が必要である。

今後は、校種に応じたきめ細かな、食育・健康教育に取り組むとともに、どの校種も運動が好き、運動が得意、運動時間が多い、をグループ化した運動習慣が、授業に集中できるなど、運動習慣が学校適応に良い影響を与えていたことから、早寝・早起き・朝ごはんプラス運動の取組を継続して取り組んでいきたい。

参考文献

- 1) 高知県教育委員会：児童生徒の生活スタイル等調査、家庭教育に関する調査，p5（2002）
- 2) 高知県教育委員会：児童生徒の生活スタイルに関する調査，はじめに（2007）
- 3) 川村美笑子・徳広千恵ほか：高知県の幼児の食生活と生活スタイル，児童生徒の食生活と生活スタイル及び自尊感情に関する考察 高知女子大学紀要p44（2008）
- 4) 川村美笑子・徳広千恵ほか：高知県の幼児の食生活と生活スタイル，児童生徒の食生活と生活スタイル及び自尊感情に関する考察 高知女子大学紀要p50（2008）
- 5) 文部科学省：平成22年度全国体力・運動能力，運動習慣等調査結果p26，p84（2010）