

# 「青少年の健康管理と体力に関する研究」

プロジェクトメンバー：森田恭光\*、亀ヶ谷純一、越智英輔、土屋陽祐（\*：代表者）

本年度は、大学生の健康問題となっている栄養状況と骨密度の調査ならびに中学生の行動体力と体格・生活習慣との関連性について調査することを目的とした。大学生に関しては、栄養状況を質問紙形式で調査を行った。骨密度は骨密度計を用いて踵の骨密度を測定した。栄養調査の結果、運動実施者や自宅から通学しているものは、栄養バランスを考慮し食事を行っていた。個人で生活しているものは、朝食の摂取なしや3食の栄養バランスが悪い状態であった。栄養素、特に、ミネラルやビタミンの不足が目立っていた。

骨密度については、各被験者平均的な値であったが、運動実施者とあまり運動を実施していない者の比較では、同体重に置いて、運動実施者が高い値を示した。この結果から個人で生活している者への栄養指導と運動実施していない者への運動指導の重要性が明らかとなった。今後は、栄養状況も踏まえ骨密度との関連を調査、分析する必要がある。

中学生に関しては、生活習慣調査と体格、体力測定を実施し生活習慣との関連を調査した。その結果、生活習慣の内容に関して特に睡眠状況が行動体力、特に全身持久性や筋持久性大きく影響することが明らかになった。あわせて、3年前に同じ測定を実施した対象者のデータを検討したところ興味深いことに小学校時点での肥満傾向は、そのまま中学生になっても続いていた。中学生に関しては、行動体力に成長の影響も見受けられるが、肥満傾向で日常生活活動および習慣的な運動習慣がないものは、比較的行動体力は維持されにくいことが明らかになった。一方、運動習慣がある者は、行動体力の向上が見られた。これらの結果から、小学校時点での体格は持ち越される一方、体力についてはその後の運動・生活環境によって変化することが明らかになった。

## 1) 大学生の調査

5月：調査内容および分析方法打ち合わせ

6月：調査用紙および分析機器準備

7月・9月：栄養調査・骨密度調査実施

12月：各分析結果を研究会で発表し、プロジェクトメンバーで共有

## 2) 中学生の調査

5月：調査内容および分析方法の打ち合わせ

6-7月：100名を対象に調査を実施

9-12月：調査内容の分析

1月：分析結果を研究会で発表し、プロジェクトメンバーで共有

\*1) 2) とともに、年度末に向けて現場へのフィードバックと研究発表を行う予定である。