

## 論 文 要 旨

学位論文題目：幼児と母親の身体活動に関する研究

—母子一緒に活動を中心に—

氏 名：塩野谷祐子

子どもの体力・運動能力は1980年代をピークに低下し始め、近年下げ止まり傾向にあるものの、依然として向上することが望ましい状況にあると言われている（文部科学省，2015）。幼児の体力については、1985年の幼児に比べ2008年の幼児の方が低い値を示しており（出村，2012）、動作発達得点も2007年の5歳児の動作習得状況が1985年の3歳児と同じぐらいの水準に留まっているとの指摘がある（中村ら，2011）。幼児の体力向上に、日常生活での身体活動量が影響していることが報告されている（田中ら，2014；中野ら，2010；Fisher et al.，2005）ことから、身体活動（運動および生活活動）を高める要因について検討する必要がある。近年、子どものスポーツや外遊びに不可欠なものとして、時間、空間、仲間（文部科学省，2002）が挙げられるが、上地（2003）は、この3つに加えて、第四の「間」として「手間」が大切であると述べている。そして、母子一緒に体を動かすことはこの手間の1つと考えられる。

成人に関しても身体活動に取り組むことが健康にとって重要であると言われている（厚生労働省，2013）が、幼児の母親の属する世代の女性が定期的に運動を実施することは難しい状況にある（厚生労働省，2017）。よって、母子一緒に身体活動を行なうことは、幼児の身体活動を高める要因になる可能性だけでなく、母親自らの健康保持・増進に寄与する可能性がある。

そこで本研究では、運動（遊び）・スポーツ、徒歩・散歩といった身体活動を、母子一緒に実施することに注目し、こうした母子一緒に活動と幼児の体力・身体活動、および母親の身体活動・健康度との関連を明らかにすることを目的とする。

まず、研究1として、東京都の幼稚園11園の年長児の母子103組（男児の母子51組、女児の母子52組）を調査対象者とし、母子一緒に運動実施と幼児の体力および母親の主観的健康との関連を検討した。その結果、幼児の体力に関しては、母子一緒に運動頻度が多い群では低い群に比べて、女児で25m走が速く、体支持時間が短いという関連が見られたが、男児には体力指標との間に関連が見られなかった。このことから、母子一緒に活動が、年長女児の走る能力を高める要因になる可能性が示唆された。一方、年長男児は、母子一緒に活動が体力に強く影響しない可能性が示された。なお女児の体支持時間に関しては、種目特性として心理的側面が働いている可能性があり、今後更に検討していく必要があるものとする。一方、母親の健康との関係では、休日の男児と一緒に活動、および平日の女児と一緒に活動の頻度が多いと、母親のストレス得点が低いという結果となっ

た。このことから、母子一緒に運動実施は、幼児自身の体力向上のみならず、母親のストレス低減といった母親の健康保持・増進にも影響している可能性が示唆された。

次に、研究2として、神奈川県幼稚園2園の年長・年中児の母子計65組（男児の母子30組、女児35組）を調査対象者とし、体力向上に関連の高い日常生活での身体活動量を母および幼児それぞれ定量的に調査することにより、両者および母親の主観的健康を高める要因を質問紙調査の結果とあわせて検討した。その結果、母親の手間要因と考えられる見守り、話題、観戦、運動機会の確保、徒歩の意識と、子どもの中強度以上の身体活動（Moderate-to-vigorous physical activity、以下MVPA）との間には、有意な相関が確認されなかった。重回帰分析において、母子一緒に身体活動時間が有意な説明変数になったのは、休日の母親のMVPAのみであり、子どものMVPA（平日・休日）および母親の主観的健康に関しては有意な説明変数にならなかった。なお、子どものMVPAに関しては、母親の1週間の労働時間が平日・休日ともに有意な説明変数となったが、労働時間が長いと、平日の子どものMVPAが長く、労働時間が短いと休日の子どものMVPAが長いという関係性が明らかとなった。加えて、平日、休日ともに、母子一緒に身体活動時間と母親の労働時間との間に負の相関関係があり、勤務時間が長い母親ほど一緒に活動する時間が短い傾向が示された。つまり、有職者の子どもは、母親との活動以外で平日のMVPAを確保している可能性が示唆された。よって、母子一緒に活動だけではなく、母親以外の第三者が関わることも含め、幼児の身体活動の機会を増加させることを意識する必要があることが示唆された。

さらに、園児の男女別に、母子一緒に身体活動時間を平均値で長短の2群に分け、比較した。その結果、女児の平日と休日の歩数、および母親の休日の歩数・MVPAに有意差が確認され、母子一緒に活動時間が長い方が、女児および母親の歩数が多く、母親のMVPAが長かった。一方、男児とその母親に関しては、歩数・MVPAともに有意差が確認されなかった。また、母親の主観的健康に関しては、健康関連QOLの身体的側面（PCS）のみ有意差が示され、男児の母親は平日の母子一緒に活動時間が長い方がPCS得点が高く、女児の母親は短い方が得点が高いという相反する結果となった。研究1の結果と合わせると、母子一緒に活動と母親の主観的健康との関連には個人差が大きいことが推察され、母子一緒に身体活動に対する個人の考えを尋ねる項目を設けて調査をするなど、今後さらに検討することが必要である。

結論として、母子一緒に身体活動は、幼児の身体活動との関連に性差がみられ、女児の体力向上と身体活動促進に寄与する可能性が示唆された。また、母親に関しては、休日の身体活動促進と関連する可能性が示された。よって、子どもの健やかな成長に加えて、母親の健康保持・増進に寄与する活動として、母子一緒に活動を捉えることができることが本研究の結果、明らかとなった。