

記録用紙へのコメントの有無が 児童の学校生活中の歩数に及ぼす影響

金丸 由梨 (山梨大学)

1. 目的

本研究の目的は、小学校5年生を対象に歩数計を用いて歩数計測し、フィードバックとして記録用紙の記入と目標設定を行い、賞賛や励ましのコメントの有無によって児童の学校生活中の歩数にどのような影響があるか検討することである。

2. 研究方法

- 1) 対象：同じ地域に所属するA小学校64名(a群：介入群)、B小学校25名(b群：対照群)。
- 2) 調査方法：2019年10月1日～12月6日に行った。児童が歩数計測し、記録用紙に記入したものを週末に回収し、運動内容や感想へのアンダーライン、確認スタンプ、前週平均の5%増を次週の目標として設定(Allison et al, 2010)に加え、a群のみ賞賛・励まし等のコメントを記入して返却した。また、介入前後に事前・事後アンケート(全国体力・運動能力、運動習慣等調査から抜粋)、調査終了後に学級担任へ児童の様子を伺う自由記述アンケートを行った。
- 3) 分析方法：歩数・アンケートともにコメントの有無と調査期間による二元配置分散分析を行った。有意水準は5%未満とした。

3. 結果と考察

ベースラインの平均は、a群：約2754.3歩、b群：約2854.6歩($p=0.778$)と2群間に有意差はみられなかった(図1)。介入の有無と調査期間の交互作用が有意($p<0.05$)なため、単純主効果検定を行った。

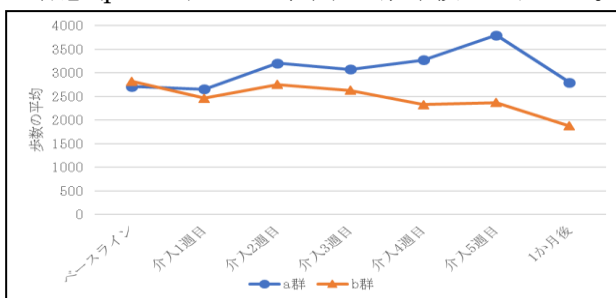


図1 歩数の平均値の推移

1) a群とb群の比較

4週目($p=0.062$)から有意傾向がみられ、5週目($p<0.05$)及び1か月後($p<0.05$)では、b群よりa群の平均歩数が有意に高値であった。

2) a群における平均歩数の推移

平均の伸びは、4週目($p=0.058$)から有意傾向を示し、5週目には有意な高値($p<0.05$)を示した。しかし、1か月後は有意差は見られなかった、介入なしでは、効果は持続できなかったと考えられる。加えて児童のコメントを楽しみにしていた様子から介入が影響を与え、歩数増加に効果があったと考えられる。

3) b群における平均歩数の推移

1か月後の平均値に有意な低値($p<0.05$)を示した。冬季は歩数減少の可能性があり(埴, 2011)、本研究も季節の影響を受けたことが示唆される。1か月後は減少したが、介入中に大きな減少はみられなかったことから、介入には歩数減少を抑える効果があったと考えられる。

4) 事前・事後アンケートの比較

有意差がみられなかったことから、介入5週間で児童の運動に対する意識に大きな変化はみられず、影響を及ぼすことができなかった。

4. 結論

歩数計測において目標設定を行い、賞賛や励ましのコメントをすることによって児童の歩数が増加するものの、持続はできないことが明らかになった。歩数持続や運動に対する意識変化には、教員や保護者等が継続的にコメントを行う必要性が示唆される。

参考文献

- 1) Allison S, Bryanne C and Julie G. (2011) Pedometer use increases daily steps and functional status in older adults. Journal of the American Medical Directors Association, 12(8) : 590-594.