

# ACP が幼児に与える心理的側面の効果

藤井 梨衣 (高知大学)

## 1. 目的

日本スポーツ協会は、運動不足による体力低下が懸念されている子ども達に、身体を動かすことの楽しさと喜びを体験する機会を提供するとともに、体験を通じた運動習慣の定着を図ることを目的とした、アクティブ・チャイルド・プログラム(以降 ACP) を考案した。しかし、ACP は運動能力向上に関する研究において一定の効果がみられるもの、心理的な側面に与える効果についての研究はほとんどみられない。

そこで本研究では、ACP が幼児の心理にどのような効果を与えるのか、また継続効果があるのかを明らかにすることを目的とした。

## 2. 研究方法

### (1) 研究対象

K 大学教育学部附属幼稚園の年長クラスの幼児 32 名

### (2) 調査期間

2021 年 6 月 21 日～7 月 20 日

### (3) 調査内容

既存の運動遊びプログラム、ACP (1 回目、2 回目)、絵本の読み聞かせの 3 つのプログラムを実施し、以下の 2 点を用いてプログラム内容の調査を行った。

- 1) ところのダイアグラムを用いた質問紙調査 (活性度、安定度、快適度)
- 2) 身体活動量の測定 (活動強度、消費カロリー)

## 3. 結果と考察

### (1) 身体活動量と活動強度

- 1) 既存の運動遊びプログラムと ACP (2 回) について、プログラム内容と身体活動量の関連性を分析した結果、既存の運動遊びプログラムよりも ACP2 回目の方が身体活動量が増加する傾向が確認された。
- 2) 活動強度の平均値は、ACP2 回目が高く、次いで ACP1 回目、既存の運動遊びプログラムの順であった。
- 3) 既存の運動遊びプログラム時の活動強度の平均値 (4.22METs) を基準として、高群と低群に分類した比較では、ACP を用いると低群の活動強度がより上昇することが判明した。

以上の結果から、ACP ではプログラム中に活動していない時間が短いため、身体活動量が増加したと考えられた。また、日頃から運動の仕方がよく分からない子ども (低群) にとっては、ACP

が運動量を増やすために有効なプログラムと考えられた。

### (2) 既存の運動遊びプログラムと ACP における心理状態の比較

- 1) 活性度と快適度において、プログラム実施前後で有意な差がみられ、プログラム実施前の活性度と快適度の方が有意に高かった。プログラム内容については、有意な差がみられなかった。
- 2) 既存の運動遊びプログラム実施時の活性度と快適度を基準とし、高群と低群に分類した。高群では ACP 実施時の活性度と快適度が、既存の運動遊びプログラム実施時よりも低下する者が多かった。一方、低群では ACP 実施時の活性度と快適度が、既存の運動遊びプログラム実施時よりも高くなる者が多かった。

以上の結果から、積極的な運動によって子ども達の疲労感が強まり、プログラム実施後の活性度、快適度が低下したことが示唆された。

### (3) 絵本の読み聞かせと運動プログラムにおける心理状態の比較

- 1) 運動時は、活性度、安定度、快適度のすべての項目において、プログラム実施前後で顕著な差は検出されなかった。一方、絵本の読み聞かせでは、プログラム実施後の活性度、安定度、快適度が、プログラム実施前よりも有意に高まることが明確となった。
- 2) プログラム内容×回数を要因とした二要因分散分析の結果、すべての項目において、交互作用はみられなかった。
- 3) 活性度では、絵本の読み聞かせと ACP1 回目、絵本の読み聞かせと ACP2 回目の間に、有意差が検出され (5%)、絵本の読み聞かせ後に有意に活性度が高まることが確認された。

以上の結果から、絵本の読み聞かせは、既存の運動遊びプログラムや ACP のプログラムよりも、幼児の心を落ち着かせる意味では有効であると判明した。

## 4. まとめ

ACP の運動プログラムは幼児の身体活動量を増加させることに効果的であった。一方、ACP 実施による心理面への影響については、十分明らかにすることができなかった。今後、ACP によるデータ測定のタイミングや調査対象者の再検討を実施しながら、調査を継続する必要がある。