

小学 5, 6 年生における加速度計で評価した 座位行動の実態について

平子 花 (三重大学)

1. 目的

本研究は小学 5, 6 年生を対象に座位行動の実態について検討することを目的とした。

2. 研究方法

- 1) 対象者：岡山県の小学校に在籍する 5, 6 年生 79 名, 6 年生 133 名の合計 212 名とした。
- 2) 調査方法：加速度計 ActiGraph (GT9X Link) を用いて 1 日当たりの座位行動に費やした時間を測定した。
- 3) 分析方法：統計用ソフト SPSS を用いて、学年別、男女別の座位行動の平均値を算出し、学年間の男女間の比較について、2 要因（性×学年）の分散分析を行った。

3. 結果と考察

- 1) 座位行動の時間について、表 1 に示す。有意な交互作用は認められず、年齢および学年に有意な主効果が認められた。
- 2) 日本の子どもは小学 5, 6 年生ともに、男子より女子の方が多くの時間を座位行動に費やしていることが明らかとなった。笹山ら (2009) は、小学 4 年生の 1 日歩数は平日、休日ともに女子よりも男子の方が多いいことを報告している。このことから、男子の方が強度の高い活動を長い時間行っており、男子の方が女子に比べて活動性が高いため、座位行動に費やす時間が短くなっていると推察された。
- 3) Verloigne et al. (2012) は、ヨーロッパ 5 カ国の子どもの座位行動を報告している。男子の座位行動は 474 ± 71.6 (分/日)、女子は 500 ± 57.3 (分/日) となり、本研究の対象者と比較すると、大幅に短かった。また、男女差については本研究と同様の傾向であった。

- 4) Kidokoro et al. (2020) によると、長野県の子どもの座位行動は、男子が 485.1 ± 96 (分/日)、女子が 548.3 ± 85 (分/日) であり、本研究の対象者と比較すると短いことが明らかとなった。国内においても座位行動の実態には差が見られると考えられた。

表 1 身体活動量の結果

	5 年生	6 年生
男	n=66	n=67
座位行動 (分/日)	517.1 ± 91.5	602.8 ± 101.6
女	n=35	n=44
座位行動 (分/日)	619.4 ± 92.6	687.9 ± 69.9

表 2 2 要因分散分析の結果

要因	df	分散分析	
		F	P
性別	1	44.9	<.001*
学年	1	30.5	<.001*
性別×学年	1	0.31	0.579
誤差	189		

4. 結論

本研究の対象者の方が海外の子どもよりも多くの時間を座位行動に費やしていることが明らかとなった。日本においても海外においても男子より女子の方が座位行動に費やす時間が長いことが示唆された。更に、国内においても座位行動の実態には地域差が見られたため、その違いについて検討が必要である。

5. 主な参考文献

- 1) Verloigne et al. (2012) Levels of physical activity and sedentary time among 10- to 12-year-old boys and girls across 5 European countries using accelerometers. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 9: 34.