

受賞内容

日本運動・スポーツ科学学会
2016 年度優秀論文賞

生命科学部
越智英輔

本論文賞は、日本運動・スポーツ科学学会が機関誌「運動とスポーツの科学」に掲載された論文（前年度）から、会員の研究活動を奨励することを目的に選考したものである。優秀論文賞選考委員会よる推薦を受けたのち、理事会の審議を経て選出された。表彰式は 2016 年 7 月に開催された日本運動・スポーツ科学学会第 23 回大会（北海道）において執り行われた。

論文タイトル： 「小学校高学年における運動習慣・睡眠の重要性」

受賞日： 2016 年 7 月 3 日

子どもの体力に関する研究は、いわゆる運動能力（行動体力）を検討したものが多く、一方でからだを守る「防衛体力」に関する研究は少ない。そこで本論文は、小学生の行動体力と防衛体力を測定し、特に運動・生活習慣との関連性を検討した。対象は、小学校 5, 6 年の男女 300 名であった。測定項目は行動体力の評価として文部科学省指定の新体力テスト、防衛体力の評価として Profile Of Mood Status (POMS) の TMD (Total Mood Disturbances) 得点、唾液中の SIgA 濃度を用い、睡眠および運動習慣等の調査として自記式アンケートを行った。研究の結果、以下のことが明らかになった。

1. 行動体力の評価として用いた新体力テストは、男女ともに運動習慣に強く影響していた。したがって、行動体力の向上には男女ともに運動習慣が重要であることが明らかになった。
2. 防衛体力の評価として用いた TMD は、男子では寝つきや寝起きに関係が認められ、女子においては寝つきや寝起き、睡眠時間との関係が認められた。したがって、特に女子児童において、十分な睡眠時間を確保する事、睡眠の質を高める事が心理的なストレスを軽減させると考えられた。
3. 防衛体力の評価として用いた SIgA 濃度は、本研究の結果からは基本的な生活習慣や運動習慣の違いによって明らかな差は認められなかった。

以上の結果から、小学校高学年においては男女ともに運動習慣を身につけること、特に女子については十分な睡眠時間を確保する事、睡眠の質を高める事が、行動体力と防衛体力にとって重要である可能性が示唆された。