

【ベースボールスクールに所属する子どもの体格・体力と食事バランスとの関連性、食育の効果に関する研究】

対象者：小学生 66 名、中学生 13 名

1) 食生活に関するアンケート

「1日3食食べていますか？」の質問に、94%が毎日食べると回答し、「食事を残さず食べますか？」の質問には90%が「毎回残さない・あまり残さない」と回答しました。

一方、主食、副菜、主菜をそろえている割合は、朝食 58%、昼食 68%、夕食 93%でした。

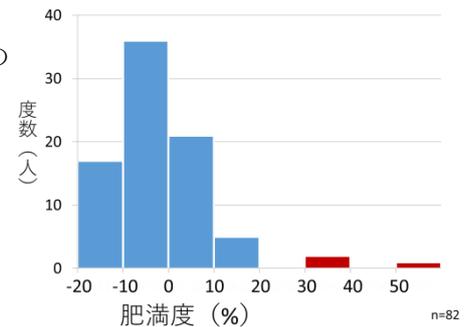


2) 体格

子ども達の体格は、96.3%が「普通」で、「肥満傾向」の割合は3.7%でした。「やせ傾向」の子どもはいませんでした。

やせ傾向：標準と比較して体重が20%以上少ない子ども

肥満傾向：標準と比較して20%以上多い子ども

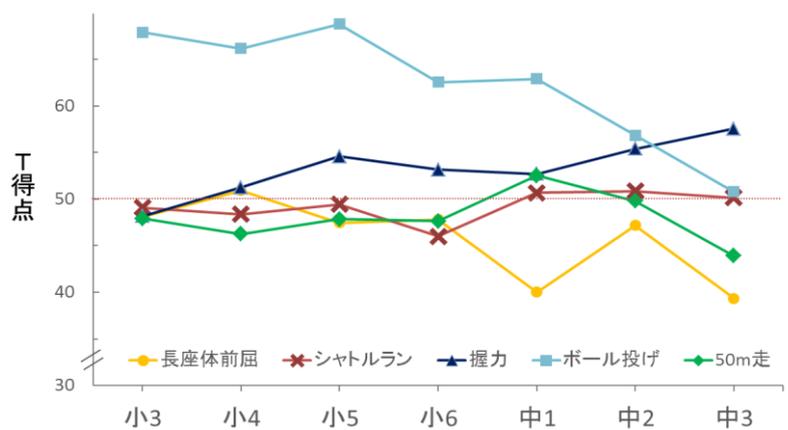


3) 体力テスト

体力テストの結果を、全国平均*を50とした時の数値 (T 得点といいます) に換算して比較しました。

握力は小学3年生を除いて全国平均を上回り、学年が上がるにつれてその差が大きくなりました。ソフトボール・ハンドボール投げは握力と逆の傾向を示し、小学3年生は全国平均を大きく上回り、学年が上がるにつれてその差が小さくなりました。

一方、長座体前屈・50m走は、ほとんどの学年で全国平均を下回りました。



T得点(平成26年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果との比較)

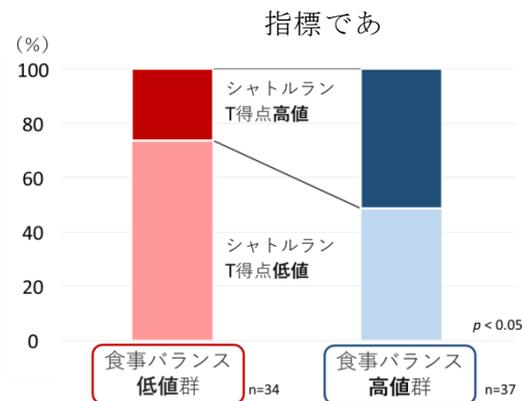
20m シヤトルランは、小学生は全国平均より低く、中学生はわずかに高いという結果でした。

*平成26年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果

4) 体力と食事バランスとの関連性

食事バランスは、運動を持続する能力（ねばり強さ）の20m シャトルランの結果と有意な関連が認められました。

「主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物」がそろっている程度を、シャトルランの結果が全国平均よりも良かった群と悪かった群に分けて比較したところ、食事バランスが良かった群は、悪かった群に比べて20m シャトルランの結果が良い人が多いことがわかりました。



5) 食育活動の効果測定

1 か月後に行った調査にも回答してくれた子どもたち(食育教室 24 名、ミニ栄養講座**43 名)の結果から、食育の効果を検証しました。

「自分に合った 1 日の食事量を知っている」と答えた割合は、ミニ栄養講座を受けた子どもたちより、食育教室に参加してカフェテリア方式のランチを食べた子どもたちに有意に多く、体験型の食育の重要性が明らかになりました。

一方、日頃の実際の食事内容をみると、昼食で主食、副菜、主菜がそろっている割合が、食育教室・ミニ栄養講座どちらのグループにおいても活動後に高まりましたが、意味のある差とまではいえませんでした。

**食育教室と同じ内容の栄養便りを配付し、練習時に個別にお話をしました。

6) 食育研究のまとめ

子どもたちの体力と日頃の食事バランスには関連があり、食事バランスの改善のためには、実際に体験してもらう食育教室が有効でした。

しかし、体力や食への関心が高いと考えられるベースボールスクールに所属する小中学生であっても、単発的な取り組みではなく、点から面へと活動を継続することが重要であるとわかりました。