

レジャー行動からみた身体活動量に関する研究

— 高校生の場合 —

西田俊夫（淑徳短期大学）

レジャー・ペドメーター・身体活動量

I. 研究目的

健康的な生活・レジャーを過ごすためには、スポーツ、レクリエーションなどの身体活動を行ない、体力の維持増進に努めることが肝要である。また、近年のライフスタイル、労働形態の変化、高齢化社会の到来は、若年層の健康意識にも大きな影響を与えている。

高校生（特に進学校）にとって、自由時間は、受験勉強による心身の疲弊の回復にも、その活用法が課題となってくる。

スポーツ運動などの身体活動をレジャーの一つの形態として捉えると、日常生活における身体活動への理解は、まずレジャーの機能を理解する必要がある。リードは、「時間をいかにうめるかが問題である」¹⁾と提起している。自由時間をうめるための活動をレジャー活動というなら、その活動はどんな機能を期待できるかである。その点については、デュマズディエは、「休息、気晴らし、自己開発」²⁾の三つをあげている。しかし、レジャー活動への動機が多様であるように、機能も多様である。特に、自由時間の中で身体活動を展開させるよりは、むしろ浅田の「身体活動の中にレジャー生活を位相させる」³⁾という考え方には十分理解できる。

身体活動量を日常生活、レジャー行動を測定するには、心拍数、移動量、消費エネルギー、酸素摂取量などがある。この中で実用性、経済性などを考慮し、長時間自由な状態で判断が可能であり、しかも軽量小型で簡易であるペドメーターがよく使われている。⁴⁾

そこで、本研究は、身体活動量の判定として生理的運動強度との相関も高いといわれている、⁵⁾計測器のペドメーターを用いて、都立T高校生のレジャー活動の実態を把握するとともに平日、土曜日、日曜日の歩行数による身体活動量を判断し、自由時間、レジャー行動との相互関係を明らかにすることを目的とした。

上記のことにより、自由時間、レジャー行動が身体活動量の確保に果たす役割を理解させ、自己の運動量を把握することによって、運動、身体活動の必要性に対する認識を深め、さらに生涯スポーツ・レジャー・レクリエーション教育への指標を与えるという教育的意義の実現をめざすためにある。

II. 研究方法

1991年11月16日（土曜日）から22日（金曜日）の一週間に都立T高校2年生143名（男78名、女65名）を被験者として、ペドメーターを用いて身体活動量を測定した。

平日、土・日曜日のそれぞれ起床から就寝まで装着させ、一日の歩行数と4項目に分けた。④起床から目的地までの歩行数⑤学内での歩行数⑥放課後から夕食までの歩行数⑦夕食から就寝までの歩行数の四項目を記録させることによって行なった。さらに、クラブ活動、同好会の有無、及びその内容、アンケート調査からその実態の把握とそれぞれの項目の分析を行なった。

III. 結果と考察

ペドメーターによって求めた一日の曜日別平均歩数は、平日8,273歩、土曜日11,625歩、日曜日6,941歩で日曜日の身体活動量は最も低く、土曜日は最も高い身体活動量を示した。

自由時間として捉える⑥⑦から、放課後から夕食までの⑥では、歩数は、平日3,000～

5,000歩 46.7%、土曜日 5,000～8,000歩 40.6%、日曜日 3,000～4,000歩 42.3% が最も高い割合を示している。

平日は、5,000歩以上が32.1%、土曜日 48.6%、日曜日 22.7%である。これらについては、15,000～5,000歩を軸としてみれば、平日、日曜日の歩行数は、下降のばらつき状態を示している。したがって、平日、日曜日の自由時間は静的、非活動的な過ごし方が中心であり一方、土曜日は動的、身体的活動をともなう積極的活動が行なわれているといえるであろう。

夕食後の⑩の歩行数については、1,000未満に平日 62.2%、土曜日 58.6%、日曜日 66.3%と共通して58%以上の高い割合を示している。

放課後から夕食まで⑨の活動時間数は、平日 3～4時間で 62.6%、土曜日 5～6時間 52.6%、日曜日 5～7時間 58.5%の高い割合を示している。平日は3～4時間を軸として活動時間幅が狭くなり、しかも時間が増大すればするほど、歩行数のばらつき状態が低くなっている。一方、土曜日、日曜日は5時間を軸に時間幅が広くなり、時間数への増加傾向へのばらつき状態となっている。

夕食後の活動時間数の⑩は、平日、土曜日、日曜日ともに同傾向であり、4時間を軸として活動時間のばらつき幅が狭くなり、時間数の減少方向への割合が高くなっている。

一日の歩行数と生活行動時間との関係を見ると平日は、17時間—8,000歩を主軸にしてみれば、活動時間も歩行数も低い方向へのばらつき状態の偏りがあるため「拘束（時間）—歩行数減少型」となる。同じように土曜日においては、10時間—8,000歩を主軸に、特に活動時間よりむしろ歩行数のばらつき状態が顕著であるため、「歩行数増加型」となる。日曜日では、12時間—6,000歩を主軸にみると、歩行数よりも活動時間のばらつき状態が著しく、「自由（時間散布）—歩行数減少型」と考えることができる。したがって、自由時間の増大と歩行数の増加との相互関係は、成り立たないことを示唆するものと考察できる。

自由時間からのレジャー行動そのものと、身体活動量との関係、さらに、平日、土曜日、日曜日の身体活動量と時間との関係も全く見出せず、決定的な差も特徴も表われなかったのである。レジャー行動の過ごし方の高い割合をみても、ほとんど相違なく、テレビ、ビデオ、CD、ラジオ、新聞、雑誌、本、マンガなどの「マスメディアとの接触」の時間が上位を占めている。さらに、ゴロ寝、ファミコン、パソコン、ゲーム類などどちらかといえば、受動型の非活動的な性格をもつ過ごし方である。

上記のことにより、個人的、受動型なレジャー行動が中心であり、自由時間の大部分をマスメディアに接触して過ごしていることなどが、身体活動量の減少要因となっているといえよう。

IV. 結 論

①一日の身体活動量の約50%は、拘束時間によって補充され、他はレジャー行動によって影響を受けていた。②拘束時間と身体活動量の関係は、拘束時間によって一定の活動量を確保させる要因があると認められた。③自由時間と拘束時間の混合型の身体活動量は、どちらか一方だけの場合の活動量よりも多いことが認められた。④レジャー行動と身体活動量の相互関係は認められなかった。⑤レジャー行動は、「マスメディア接触」時間が多く、身体の直接的経験の減少となった。⑥運動不足を認識させた。

〈引用・参考文献〉

1) H・リード『20年後の世界』時事通信社 2) J・デュマズディエ『余暇文明へ向かって』東京創元社 P173) 浅田隆夫「レジャー考」『女子体育』Vol 16・165. 1969P 5 4) 合屋十図秋『日本体育学会31号』P 771 5) 星川保『日本体育学会 32号』P 726