

レクリエーション活動を用いた育児支援プログラム

— 親子運動プログラムと母親のレクスコア —

○芝 誠 貴

前 橋 明

(大阪信愛女学院短期大学)

(倉敷市立短期大学)

Key words : 親子運動プログラム, 母親, レクリエーションスコア, レクリエーション効果
チェックリスト

研 究 目 的

これまで、育児と就労の両立をはかる母親の心身の健康管理と育児支援の在り方を検討するため、幼児を持つ母親の疲労調査を行い、併せてリフレッシュに費やす時間とその内容について調査し、それらの関連性を検討してきた。

その結果、リフレッシュ時間に費やす時間が多い母親ほど、一日を通しての疲労感の訴えは少なく、特に、スポーツや散歩をしたり家族と遊びに出かけたりする等、適度な運動量を伴うレクリエーション活動や家族間のコミュニケーションを交えた活動を行っている母親ほど、疲労感を低く維持できていたことが明らかとなった。

しかし、実際のレクリエーション活動前後の母親の疲労度の変化を具体的に把握できていなかったため、今回は、親子でのレクリエーション活動を通して、実際に母親の疲労感や気分、充実感・満足感・達成感等がどのように変化したのかを明らかにすることにした。

具体的には、親子運動プログラムを実践した保護者(母親)を対象として、疲労回復・気分転換・家庭生活への寄与の面での変化を把握できるレクリエーション効果チェックリスト^{1,2)}を用いて、親子運動後の母親の心身の変化をとらえたので、その結果を報告する。

方 法

1. 親子運動プログラムによる母親の心身の変化の調査

前橋・服部(1998)によって開発されたレクリエーション効果チェックリストを、親子運動プログラムに参加した29名の母親を対象に、運動後に実施した。

レクリエーション効果チェックリストの質問内容は、「楽しかったですか?」「気分がよくなりましたか?」「充実・満足しましたか?」「達成感が得られましたか?」「精神的な疲れがとれましたか?」「からだの疲れがとれましたか?」「からだの調子がよくなりましたか?」「肩や首のこりがとれましたか?」「今日はぐっすり眠れそうですか?」「食事がおいしく食べれそうですか?」の10項目であった。

また、レクリエーション効果チェックリストを用いた評価については、活動前の状態と比較して、「大変良い」状態の変化が+2点、「少し良い」が+1点、「変化なし」が0点、「やや悪い」が-1点、「大変悪い」が-2点という5段階評定にし、回答をスコア化した。この得点をレクスコアとした。

2. 親子運動プログラムの実際

(1) 対象者

対象は、1999年9月に、公募に応じた29組の親子（合計58名）とした。子どもは、2歳児7名、3歳児11名、4歳児9名、5歳児1名、6歳児1名であり、そのうち、男児は12名、女児は17名であった。

(2)プログラムのねらいと内容

親子運動プログラムは、ふだんいっしょに運動することの少ない保護者と子どもたちに対し、体操やダンス、運動的なゲームを通して、親子がいっしょになって汗を流し、運動の楽しさと爽快感をともに味わい、親子のコミュニケーションを深めてもらおうというものであった。

プログラムの流れは、受付・あいさつの後、「前半」に親子ダンス（写真1）と親子体操（写真2）を30分間行った。そして、休憩をはさみ、「後半」には、レクリエーション的な折り返しのゲーム（写真3）を30分間実施した。また、活動の進行にあたっては、保育専攻学生4名の補助を得た。



写真1 親子ダンス



写真2 親子体操

写真 3

折り返しゲーム



(3)実施日および場所

親子運動プログラムは、1999年10月3日(日)の午前中に実施され、場所は倉敷市立短期大学の体育館を使用した。

結 果

1. 親子運動プログラム後の母親のレクスコア

プログラム実施後における母親の項目別平均レクスコアは、「楽しかった」が+1.68と、10項目中で最も高く、次いで「気分がよくなった」が+1.61、「食事がおいしく食べられそう」が+1.46、「充実・満足した」が+1.43と続いた(図1)。

そして、「今日はぐっすり眠れそう」が+1.29、「達成感が得られた」が+1.25、「精神的な疲れがとれた」が+1.21、「からだの調子がよくなった」が+1.07、「からだの疲れがとれた」が+0.93、「肩や首のこりがとれた」は+0.71であった。それらのスコアを合計した総レクスコアは、 12.6 ± 5.3 点となった。

2. 子どもの性別にみた母親のレクスコア

子どもの性別に、運動プログラム後の母親のレクスコアをみると、男児を持つ母親では、「楽しかった」が+1.64と最も高く、次いで「気分がよくなった」が+1.45、「食事がおいしく食べられそう」が+1.27、「充実・満足した」と「今日はぐっすり眠れそう」が+1.09と続いた(図1)。そして、「達成感が得られた」と「精神的な疲れがとれた」がともに+0.91、「からだの調子がよくなった」が+0.82、「からだの疲れがとれた」が+0.73、「肩や首のこりがとれた」は+0.36であった。総レクスコアは、 10.3 ± 6.2 点となった。

女兒を持つ母親のレクスコアは、「楽しかった」と「気分がよくなった」が+1.71と最も高く、次いで「充実・満足した」が+1.65、「食事がおいしく食べられそう」が+1.59、「達成感が得られた」が+1.47であった。そして、「精神的な疲れがとれた」と「今日はぐっすり眠れそう」が+1.41、「からだの調子がよくなった」が+1.25、「からだの疲れがとれた」が+1.06、「肩や首のこりがとれた」は+0.94となった。女兒を持つ母親の運動プ

ポット歩き」,「足ふみ競争」,「ねこ車」は,それぞれ1名ずつの回答であった。

女兒を持つ母親の活動後の感想としては,「楽しい活動が多くてよかった」と「家庭では経験できにくい運動ができてよかった」が,それぞれ10名(62.2%)ずつであった。

考 察

女兒を持つ母親の親子運動後のレクスコアは,10項目すべてにおいて,男児を持つ母親のレクスコアを上回り,「肩や首のこりがとれた」という項目のレクスコアが+0.94であった以外は,「楽しかった」と「気分がよくなった」が+1.71という高い値を示し,9項目それぞれのレクスコアは+1.0以上となった。

また,レクリエーション効果チェックリストとあわせて,本プログラムの内容についての母親の意識調査も実施し,女兒を持つ母親は,ボールの大きさや形が日常では経験できにくい「大玉ころがし」と,ピーナッツ状の大型ボールを子どもといっしょに蹴りながら進む「ピーナッツドリブル」といった折り返しゲームを最も好んだことを確認した。そして,女兒を持つ母親の活動後の感想として,1番多くあげられた「家庭では,経験できにくい活動ができてよかった」という内容からも,楽しく,気分がよくなったという項目のレクスコアが高値となった理由が伺えた。

そして,女兒を持つ母親では,「充実・満足した」の項目において,男児を持つ母親に対し,有意に高いレクスコアとなったことは,女兒を持つ母親の活動後の感想として「家庭では,経験できにくい活動ができてよかった」と並び,「楽しい活動が多くてよかった」が,最も多くあげられたことより,本運動プログラム中に,女兒を持つ母親の好む活動内容が多く導入されて,より高い充実感や満足感が得られたものと考えられる。

これらのことから,今回実施した親子運動プログラムは,女兒を持つ母親の気分転換や疲労回復,そして,生活への寄与の面において,男児を持つ母親よりも有効に働いたといえよう。

次に,男児を持つ母親の疲労回復の項目におけるレクスコアは,「精神的な疲れがとれた」が+0.91,「からだの疲れがとれた」が+0.73,「からだの調子がよくなった」が+0.82,「肩や首のこりがとれた」が+0.36というように,+1.0未満と低く維持されていた。

その理由は,男児の方が,女兒に比べて,体重が重く,また,運動量も多かったことが考えられる。具体的には,母親が子どもを持ち上げる「たかいたかい」,「ひこうき」,「フリーゴーランド」,「おさるのおやこ」といった活動が,親子体操の全8種目中,4種目と半数を占めていたことや,子どもといっしょに走る「大玉ころがし」や「ピーナッツドリブル」等の折り返しゲームを,30分間にわたって実施したことで,男児を持つ母親にとっては,女兒を持つ母親に比べて,運動量の増大につながり,それにとまなう身体的な負担度が増加したためと推察された。

続いて,「肩や首のこりがとれた」の項目では,男児を持つ母親が+0.36,女兒を持つ母親が+0.94,4歳以上児を持つ母親が+0.64,4歳未満児を持つ母親が+0.76というように,性別・年齢別ともに,10項目中,レクスコアは,+0.36から+0.94の範囲であり,他の項目に比し,低いスコアの範囲にあった。そのため,母親に対しては,子どもによる「肩たたき」だけではなく,肩や首のこりのとれるストレッチ運動やマッサージ運動などを,プログラムの中に加える工夫をして,レクリエーション効果も高め,より充実したこ

プログラム体験をもってもらいたいと願う。

最後に、「楽しかった」と「気分がよくなった」といった項目では、男児を持つ母親が、それぞれ+ 1.64 と+ 1.45, 女児を持つ母親は、ともに+ 1.71 の値を示し、4歳以上児を持つ母親では+ 1.55 と+ 1.45, 4歳未満児を持つ母親は+ 1.76 と+ 1.71 といったように、子どもの性別・年齢別に、母親の運動後の状況をみると、レクスコアが+ 1.45 から+ 1.76 の範囲と、他の項目のスコアに比し、高かった。このことより、親子ダンス、親子体操、折り返しゲームで構成された本運動プログラムが、運動実施後における母親の気分転換に寄与できたといえよう。

結 語

本研究では、29組の親子を対象とし、体操やダンス、運動的なゲームで構成された親子運動プログラムを実施した。そして、活動後の母親のレクスコアを分析し、母親の心身の変化を検討した。

その結果、

(1) 女児を持つ母親の運動後のレクスコアでは、10項目すべてにおいて、男児を持つ母親のレクスコアを上回り、「肩や首のこりがとれた」という項目以外は、それぞれ、平均レクスコアが+ 1.0以上と高かったことより、本親子運動プログラムが、女児を持つ母親の気分転換・疲労回復、生活への寄与の面で有効に働いたと考えられる。とくに、女児を持つ母親において、男児を持つ母親に比し、運動後は、充実感や満足感が高まった ($p < 0.05$)。

(2) 疲労回復の項目では、男児を持つ母親のレクスコアは、+ 1.0未満と低く維持された。その要因としては、男児の方が、女児に比べて運動量が多く、母親が子どもを持ち上げたり、子どもといっしょに走ったりする際に、母親にとって運動量と身体的な負担度が大きかったためと推察された。

(3) 「肩や首のこりがとれた」の項目では、性別、年齢別ともに、10項目中、レクスコアが+ 0.36 ~ 0.94の低い範囲にあったため、母親に対して、肩や首のこりのとれるストレッチやマッサージ運動をプログラムの中に加える工夫をして、母親のレクリエーション効果も高めていきたいと考える。

(4) 「楽しかった」と「気分がよくなった」の項目では、子どもの性別・年齢別に、母親の運動後の状況をみても、レクスコアが+ 1.45 ~ 1.76と高い範囲にあったことより、本親子運動プログラムが、活動後における母親の気分転換に寄与できたことを確認した。

文 献

- 1) 服部伸一・前橋 明：レクリエーションの効果に関する研究 (I) -レクリエーション効果チェックリストの試案と疲労自覚症状調査との関連-, 倉敷市立短期大学研究紀要 28, pp.27-34, 1998.
- 2) 前橋 明・服部伸一：レクリエーションの効果に関する研究 (II) -レクスコア (Recreation Score) に影響を及ぼす条件について-, 倉敷市立短期大学紀要 29, pp. 37-44, 1998.