

子育て中の母親の QOL の向上 (4)  
 —子育てをしている母親の身体活動量—  
 ○松永須美子[南九州短期大学]、松永智[宮崎大学]  
 キーワード： 子育て 身体活動量 歩数計

子育て中の母親が運動を実施することは、心身の健康状態の向上に寄与し母親の QOL の向上に貢献することを既に報告している (40、41 回大会)。昨年 (42 回大会) は子育て中の母親 36 名を対象に歩数計 (suzuken ライフコーダ) を用いて身体活動量の計測を 1 週間行い、育児のライフスタイルを健康面から検討した。結果、母親の日常の身体活動量は成人女性の平均 (7282 歩/日) に至っておらず、その傾向は子供の年齢が小さいほど顕著であり、末子が 1 才児未満の母親の平均は 5748 歩/日であった。そこで本研究では、新たに 34 名の母親を対象に測定期間を 2 週間として測定を行ったが、昨年と同様、1 才児未満の母親の平均は 5033 歩/日であり、顕著に活動量が低い結果を得た。子育て中の特に乳児の子育てをする母親に対して、自発的に活動的なライフスタイルを送ることを提案したい。

ニュースポーツ「ガガ (GAGA)」のすすめ  
 — 限られたスペースでの効果的活動の提案 —  
 ○高橋 伸 [国際基督教大学]

キーワード：ガガ GAGA ニュースポーツ ドッジボール

現代は子どもたちが安全に動き回り遊べる空間が少なくなって来ている。特に生活環境が一変した被災地では、未だ遊び場や屋外での活動が制限されている。そこでこうした状況に対応できるニュースポーツとして、イスラエルのドッジボールと言われる「ガガ (GAGA)」を紹介する。

ガガは 50cm×1m 程度の板 6～8 枚を、地面や床に横に立ててつなげ、円く囲い (ピッチ) を作る。プレーヤーはピッチの中に入り、1 個のボールを水平に打ちあい、膝より下に当たった者はアウトとなってピッチの外に出る。最後に残った者が勝者となる。ガガの主な特徴は 1) 屋外、屋内に関わらず狭い場所で多数の者が楽しめる、2) 試合の時間が短くルールが簡単、3) 年齢、性別に関係なく一緒に楽しめる、4) 運動の得意な者、力の強い者が常に勝つとは限らない、5) 限られたスペースで運動量が確保できる。などがあげられる。

実演を含めたガガの紹介とともに、ガガの持つ特徴や留意点について、学童や青少年育成団会で実際に子どもたちに指導している指導員の意見をまとめ、活動に取り入れる際の資料として提示する。