

学童期の運動習慣と生活習慣の関連
—スポーツクラブ所属児童の特性を中心に—

仁藤喜久子 近藤洋子

玉川学園・玉川大学
健康・スポーツ科学研究紀要
第21号

学童期の運動習慣と生活習慣の関連

ースポーツクラブ所属児童の特性を中心にー

仁藤喜久子*¹

近藤洋子*²

要約

本研究では、児童期の身体活動が生活習慣や健康に及ぼす影響を明らかにすることを目的に、宮城県内のサッカースクールに通う児童を対象に、身体活動や生活習慣の状況を把握するとともに、一般児童と比較することにより、身体活動や運動習慣と生活習慣の関連性について検討を行った。その結果、Sクラブの児童は、睡眠時間、朝食の摂取、排便の習慣等、生活リズムについて、学年が上がるにつれて睡眠時間の減少や朝食欠食の増加、排便の習慣の乱れがでてくるものの、おおそ生活リズムが良好であった。また、ときどき眠いやイライラすることなどの症状があるものの、不定愁訴の有訴率は低く、規則正しい生活を送っている。また、運動習慣や運動頻度に違いがあるSクラブの児童とT小学校の児童を比較したところ、起床時間と睡眠時間、朝食の摂取、運動回数に有意差がみられた。また、不定愁訴の症状とみられる眠いや体がだるい、やる気がしない、頭痛や腹痛などの項目に有意差がみられた。日頃から運動やスポーツをすることで、生活リズムに何かしら影響を与え、ストレスなく健康的な生活を送ることができる要因であると思われる。

キーワード：学童期、運動習慣、生活習慣、スポーツクラブ

1. はじめに

令和元（2019）年に文部科学省が実施した学校保健統計調査報告書¹⁾の発育状態調査によると、身長の平均値の推移は、平成6年度から13年度あたりをピークにその後横ばい傾向であり、体重の平均値の推移は、平成10年度から18年度あたりをピークに、その後横ばいもしくは減少傾向である。肥満傾向児及び痩身傾向児の割合は、この10年間でおおむね横ばい若しくは増加傾向と報告している。

また、平成29年度宮城県児童生徒の健康課題統計調査結果報告書²⁾によると、宮城県の児童・生徒については、男子の身長は17歳を除き、ほぼ全ての年齢で全国平均値を上回っており、体重においても全ての年齢で全国平均値を上回っていた。宮城県の肥満傾向児の出現率は、男女ともにほぼ全ての年齢で全

国値より高くなっている。これらの現状から、宮城県内の各学校では保護者との連携、運動機会確保、食習慣改善に向けた個別指導等を行っている。運動力を確保するための取組の事例としては、外遊びや徒歩通学の奨励、運動カードや元気アップエクササイズの活用、体育館や校庭の開放、運動用具の貸出、運動会以外の体育的行事を積極的に実施等がある。

宮城県の児童・生徒の現状を踏まえ、宮城県スポーツ推進計画³⁾では、施策の柱と基本方向として、生涯にわたるスポーツ活動の推進として、子どもの体力が全国水準を上回ることを目標に掲げている。そのための基本方針として、1.子どもの健康な身体づくりと体力・運動能力向上の推進、2.子どもの遊ぶ（身体活動）機会の創出、3.子どもがスポーツを「見る」「支える」機会の充実、4.学校体育の充実、5.運

*¹ 仙台白百合女子大学 *² 玉川大学

動部活動の充実を示している。その取り組みの一つとして、プロスポーツや企業スポーツと連携した地域貢献活動として、野球やサッカー、バスケットボールなどのスポーツ教室が実施され、トップレベルのスポーツに触れる機会として、県内各地で幼児期からの運動遊びやスポーツ活動が推進されている。

これらの活動を展開することで、幼児期から基本的習慣を、身に付けているとともに、日常的に運動遊びに親しみ、体を動かすことが好きになること、小学校入学後も進んで体を動かし、放課後や休日には友達や家族と公園で遊んだり、地域のスポーツ活動に積極的に参加することなどを「目指す姿」として掲げている。

そこで本研究では、児童期の身体活動が生活習慣や健康に及ぼす影響を明らかにすることを目的に、宮城県内のサッカースクールに通う児童を対象に、身体活動や生活習慣の状況を把握するとともに、一般児童と比較することにより、身体活動や運動習慣と生活習慣の関連性について検討を行った。

2. 研究方法

(1) 対象

宮城県内のプロチームが主催するサッカースクール(以下、Sクラブ)に所属する1~6年生の児童700名のうち246名を分析対象とした。学年別の児童数と性別を表1に示した。

表1. 対象

	性別		合計
	男	女	
1-2年生	74	7	82
3-4年生	91	1	92
5-6年生	81	0	81
合計	246	8	255

(2) 方法

2020年7月、Sクラブ協力のもと自記式質問紙調査を実施した。実施要項及び質問紙はSクラブ所属のコーチから配布し、提出をもって同意とみなし、Sクラブに提出された質問紙のデータを使用した。

(3) 質問項目

調査項目は以下のとおりである。

①基本的属性：性別、年齢(学年)、Sクラブ所属クラス、入会年齢。

②生活習慣：起床時間、就寝時間、睡眠時間、朝食の摂取、排便の習慣、生活リズム、運動習慣と運動時間、クラブの活動と活動時間。

③不定愁訴：日頃の体調「ねむい」「目が疲れる」「体がだるい」「朝なかなかおきられない」「イライラする・ムカつく」「大声を出したい」「やる気がしない」「人と話すのがいや」「頭が痛くなる」「お腹が痛くなる」。

(4) 統計解析

分析は調査項目の単純集計を行った。起床時間・就寝時間・睡眠時間は平均値を算出した。朝食の摂取、排便の習慣、生活リズム、運動時間、クラブ活動時間は4択、運動習慣やクラブの活動は5択、また、不定愁訴についての回答は「毎日ある」「ときどき」「ほとんどない」「ときどき」「全くない」の4択とした。解析はSPSSver.24.0(IBM SPSS Statistics)を使用し、起床時間、就寝時間、睡眠時間の平均値の比較はt検定を行い、その他カイ二乗検定を用いて2群間の比較を行った。P<0.05の場合統計学的に有意とした。比較の対象とした一般児童(以下、T小学校とする)としては2019年玉川学園生活調査のデータを用い、2018・2019年玉川学園「健康と生活活動に関する調査」⁴⁾⁵⁾の結果を参考とした。

(5) 倫理的配慮

調査実施にあたり、児童の保護者を対象に書面にて調査の趣旨を説明した。調査への協力は任意であり、拒否することにより不利益を受けないことを伝えた。提出をもって同意と得られたとした。本研究は実施に先立ち、仙台白百合女子大学研究倫理委員会の承認を得た(承認番号2019-40)

3. 結果

(1) Sクラブに通う児童の背景

年齢、入会年齢、所属年数を表2に示した。また、所属クラスを表3に示した。入会年齢について、最低年齢は4歳、6歳頃からの入会者が多い。年齢が上がるにつれて入会年齢も上昇していた。レギュラークラスいわゆる習い事のクラスの所属が約

6割であり、レベルアップやゴールキーパーなどの選手育成を目的としているクラスは約4割であった。所属年数は1-2年生1.09年、3-4年生2.29年、5-6年生2.84年であり、学年が上がるにつれて選手育成を目指すクラス的人数が上昇していた。

表2. 年齢・入会年齢（歳）

	年齢	入会年齢	所属年数
1-2年生	7.04±1.01	5.74±0.89	1.09
3-4年生	8.87±0.68	6.65±1.28	2.29
5-6年生	10.84±0.58	8.01±1.80	2.84

表3. Sクラブ所属（%）

	レギュラー	レベルアップ	ゴールキーパー	選手育成	無回答
1-2年生	76.8	18.3	0.0	1.2	3.7
3-4年生	66.3	16.3	1.1	12.0	4.3
5-6年生	59.3	18.5	1.2	13.6	7.4

(2) 生活習慣の現状

起床時間・就寝時間・睡眠時間を表4、朝食の摂取、排便の習慣、生活リズム、運動習慣と運動時間、クラブの活動と活動時間を表5、不定愁訴の症状について表6に示した。

①睡眠時間

どの学年も6時台に起床し、21時台に就寝していた。睡眠時間について、1-2年生9時間46分、3-4年生9時間3分、5-6年生8時間53分であり、学年が上がるにつれて睡眠時間が減少していた。

表4. 起床・就寝・睡眠時間

	起床時間	就寝時間	睡眠時間
1-2年生	6時間44分	21時間13分	9時間46分
3-4年生	6時間22分	21時間00分	9時間03分
5-6年生	6時間29分	21時間35分	8時間53分

②朝食の摂取

「毎日食べる」が1-2年生100%、3-4年生98.9%、5-6年生66.7%であり、学年が上がるにつれて欠食児童が増えている。

③排便の習慣

無回答は21名である。「毎日同じ頃に出る」1-2年生34.1%、3-4年生33.7%、5-6年生14.8%であり、学年が上がるにつれて排便の習慣が乱れている。

④生活リズム

生活リズムについては「あなたの1日の生活リズムについて（朝食や起床・睡眠などの時間）は規則

正しいですか」という設問とした。「規則正しい」と「やや規則正しい」の回答を合わせると1-2年100%、3-4年生96.7%、5-6年生90.1%であり、学年が上がるにつれて値は低下するものの、いずれの学年も9割以上が規則正しい生活を送っている。

⑤運動習慣と運動時間

運動習慣については「授業以外で汗をかくような運動やスポーツをしていますか。」という設問とした。「ほぼ毎日」「週に3~4回」「週に1~2回」の回答を合わせると1-2年生100%、3-4年生97.8%、5-6年生100%であり、全ての学年において週に1回以上の運動やスポーツをしている。また、「ほぼ毎日」の回答について、1-2年生30.5%、3-4年生38.0%、5-6年生67.9%であり、学年が上がるにつれて運動やスポーツの回数が増えている。

1日あたりの運動時間は、「1時間~3時間」が最も多く1-2年生61.0%、3-4年生57.6%、5-6年生35.8%であった。また、学年が上がるにつれて1日あたりの運動時間が減少している。

⑥クラブの活動

Sクラスの活動回数について「週に1回」と「週に2回」の回答を合わせると、1-2年生52.5%、3-4年生76.1%、5-6年生67.9%であった。週に1~2回Sクラブで活動している児童が多い。また、学年が上がるにつれて活動回数が増加していた。

次に、Sクラブでの1回の活動時間について、「1時間~3時間」が最も多く1-2年生75.6%、3-4年生70.7%、5-6年生44.4%であった。また、学年が上がるにつれて運動時間が増加しており、3時間以上活動している5-6年生は30.9%であった。

⑦不定愁訴の症状

普段の症状について表5に示した。「ねむい」は全ての学年で「ときどき」であり、1-2年生40.2%、3-4年生38.0%、5-6年生53.1%である。「目が疲れる」は1-2年生「全くない」46.3%、3-4年生「全くない」35.9%、であるが、5-6年生になると「ときどき」39.0%が増加している。学年が上がるにつれて目の疲れを感じている。「イライラする・ムカつく」は全ての学年で「ときどき」の回答が最も多く、1-2年生37.8%、3-4年生40.2%、5-6年生32.1%であ

る。

「朝なかなか起きられない」「大声を出したい」「やる気がしない」「お腹が痛くなる」の症状について、全学年において「ときどき」の回答があるものの、おおよそ「ほとんどない」「全くない」の回答であり、体の不調やストレスを感じることなく規則正しい生活を送っていると推察される。

(3) 運動習慣（頻度）による比較

Sクラブ所属児童について、運動頻度別に生活リズムと不定愁訴についての比較を行った。運動習慣の高い群（「ほぼ毎日」と回答としたもの）と低い群（「週に3~4回」「週に1~2回」「月に1~2回」「しない」の回答としたもの）に分け、2群間の分布の差について、カイ二乗検定を行った。

① 運動習慣と生活リズム

生活リズムが不規則的かどうかについて検討した結果、1-2年生には有意差はみられなかったが、3-4年生と5-6年生にクラブ活動の活動時間に有意差がみられた（表7）。

② 運動習慣と不定愁訴

不定愁訴の症状について検討した結果、全ての学年において有意差はみられなかった。

(4) SクラブとT小学校の比較

5-6年生を対象として、Sクラブ所属児童とT小学校児童の生活習慣の比較を行った結果を表8に示した。T小学校の対象児童は5-6年生男児104名を対象とした。さらに両者の比較の結果、特徴的なものを以下に示した。

① 運動習慣

SクラブとT小学校について、授業以外での運動やスポーツ活動について図1に示した。「ほぼ毎日」運動していると回答した割合は、Sクラブは67.9%である。それに対してT小学校は25.0%であった。

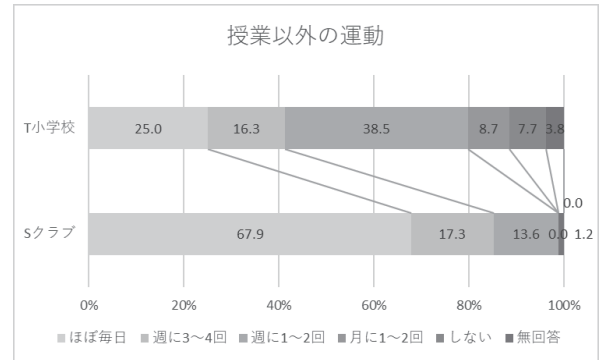


図1 運動習慣

次に、1回あたりの運動やスポーツ時間について図2に示した。Sクラブは「3時間以上」35.8%が最も多く、次いで「30分以内」33.3%であった。それに対してT小学校は「30分~1時間以内」が最も多く25.0%、次いで「1時間以上3時間未満」24.0%であった。

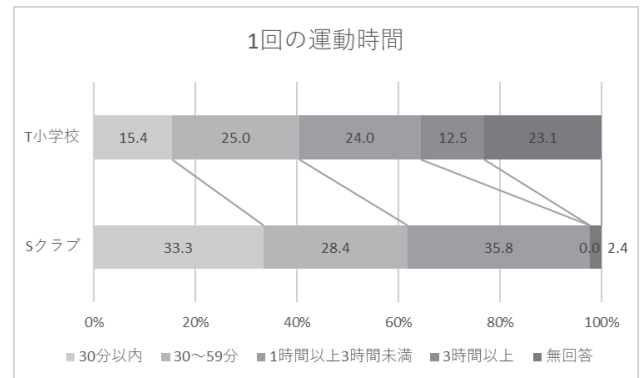


図2 1回の運動時間

② 運動習慣と生活リズム

SクラブとT小学校との運動習慣と生活習慣の比較を表7に示す。起床時間、就寝時間、睡眠時間について、t検定を行った結果、「起床時間」「睡眠時間」表7に有意差がみられた。

表8 睡眠時間

生活リズムに関する設問	有意確率（両側）
起床時間	0.000 ***
就寝時間	0.094 n.s.
睡眠時間	0.000 ***

***: p < 0.001

また、朝食時間や排便の習慣、生活リズム、運動習慣、1回の運動時間について、カイ二乗検定を行った。結果、「朝食の摂取」「運動習慣」「1回の運動時間」に有意差がみられた（図3・図1・図2）。

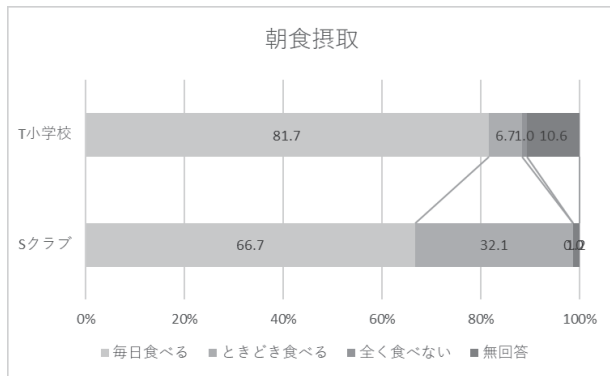


図3 朝食摂取

④運動習慣と不定愁訴

T小学校とSクラブの不定愁訴の比較を表9に示す。日頃の運動習慣と不定愁訴の項目に差があるかについてカイ二乗検定を行った。その結果「ねむい」「体がだるい」「朝なかなか起きられない」「やる気がしない」「頭が痛くなる」「お腹が痛くなる」の6項目に有意差がみられた(図4～図9)。

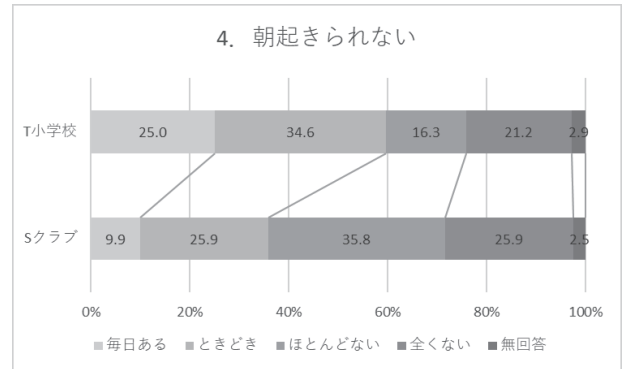


図6 朝なかなか起きられない

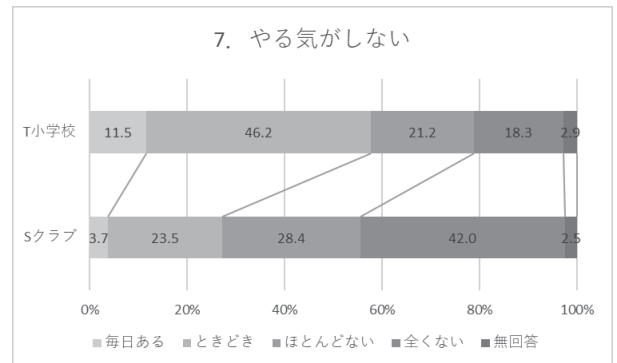


図7 やる気がしない

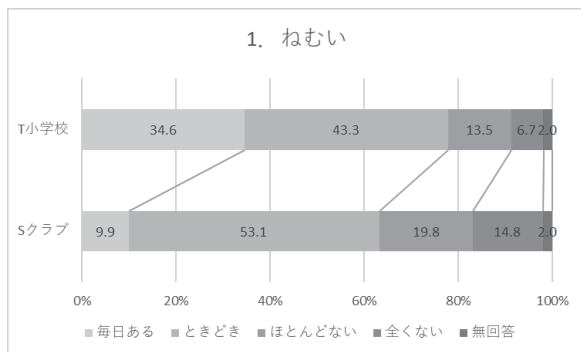


図4 ねむい

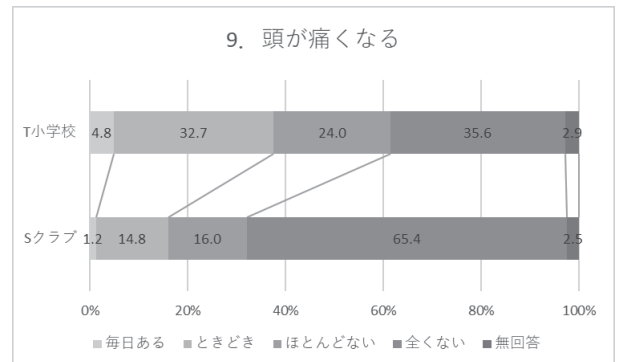


図8 頭痛

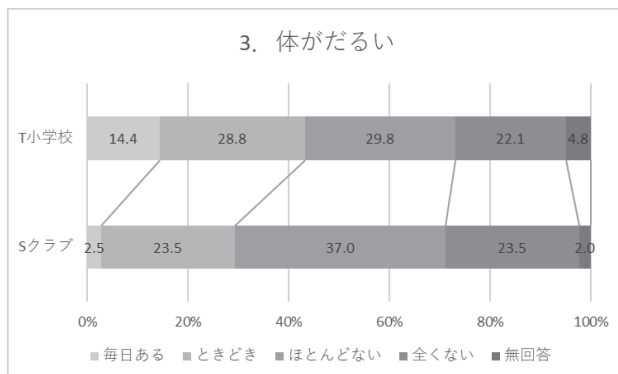


図5 からだのだるい

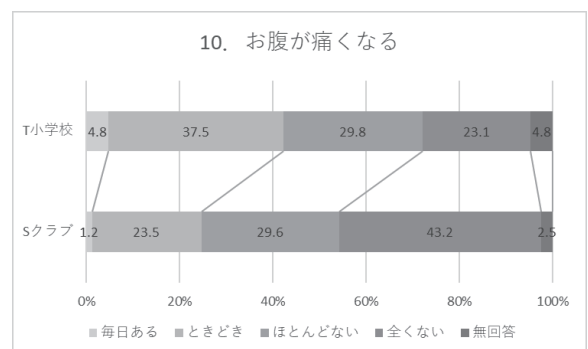


図9 腹痛

4. 考察

(1)Sクラブに通う児童の背景

Sクラブ児童の約9割は男子である。年齢は6歳が最も多く、レギュラークラスに所属している。年齢が上がるにつれて入会年齢も上昇し、選手育成を目指すクラスへの入会者も上昇していた。

(2)生活習慣の現状

睡眠時間について、Sクラブの児童はどの学年も6時台に起床し、21時台に就寝していた。5-6年生-6年生については、全国値⁶⁾起床時間6時34分、就寝21時54分、睡眠8時間40分と比べても睡眠時間が十分に確保されている。また、朝食の摂取率もよく生活リズムが良いのが特徴である。また、Sクラブ児童はクラブ活動以外にも週に複数回の運動習慣あり、運動習慣が児童の生活習慣に何らかの影響をもたらしていると考えられる。また、中野ら⁷⁾の子どもの活動歩数調査によると、子どもたちの歩数は年々低下していることが示されている。また、睡眠と運動の関係について、寝る時間子が早い子と遅い子では寝る時間子が遅い方が一日の歩数は少ないという報告⁸⁾がある。睡眠指針(厚生労働省2014)⁹⁾では良い睡眠は健康に繋がると示されており、Sクラブの児童は睡眠時間が確保されていることから、適度な運動が良い睡眠へと繋がり、不定愁訴などのストレスがない生活を送ることができていると推察する。

(3)運動習慣の違いによる比較

運動習慣の多い群と少ない群に分けて行ったところ、Sクラブの活動時間以外に有意差はみられなかった。幼児期運動指針(文部科学省2012)¹⁰⁾では、幼児期に運動習慣を身に付けることで、身体の諸機能における発達が促されることにより、生涯にわたる健康的で活動的な生活習慣の形成にも役立つ可能性があること示されている。近年、積極的に運動をする子どもとそうでない子どもの二極化が顕著にみられ、運動の能力の偏りがみられることも報告¹¹⁾されているおり、学童期の運動習慣も同様に考えられる。

(4)SクラブとT小学校の比較

Sクラブの児童の9割以上が定期的な運動習慣があり、睡眠時間や食事の摂取や毎日の排便のリズムが整っている児童が多い。T小学校の中で「どちらか」というと元気でない」の回答をした児童について、

日頃の運動やスポーツ回数は週に1~2回や月に1~2回の回答が多いことから、児童の健康状態については日頃の運動回数も考えられる。

運動習慣が多いSクラブ児童とT小学校児童(定期的に運動を行っているものの週3回以上の割合は4割であり、Sクラブと比較して低かった。)を比較したところ、起床時間と睡眠時間、朝食の摂取に有意差がみられたことから、運動やスポーツをすることは、生活リズムに何らかの影響をもたらす要因であると思われる。

5. まとめ

宮城県内のSクラブに所属する1~6年生の児童253名を対象として、日頃の運動習慣と生活習慣に関する質問紙調査を行い、生活習慣の特徴と運動との関連性をみた。その結果、Sクラブの児童は、睡眠時間、朝食の摂取、排便の習慣等、生活リズムについて、学年が上がるにつれて睡眠時間の減少や朝食欠食の増加、排便の習慣の乱れがでてくるものの、おおよそ生活リズムが良好であった。また、ときどき眠いやイライラすることなどの症状があるものの、不定愁訴の有訴率は低く、規則正しい生活を送っている。また、運動習慣や運動頻度に違いがあるSクラブの児童とT小学校の児童を比較したところ、起床時間と睡眠時間、朝食の摂取、運動回数に有意差がみられた。

これらの結果は、活動的な生活により体力の向上した子どもにおいては、朝食摂取や就寝時刻が良好であることが示されていると報告した小澤ら¹²⁾の調査と同様の結果であった。また、不定愁訴の症状とみられる眠いや体がだるい、やる気がしない、頭痛や腹痛などの項目に有意差がみられたことから、日頃から運動やスポーツをすることで、生活リズムに何かしら影響を与え、ストレスなく健康的な生活を送ることができる要因であると思われる。

今回、一つのスポーツに限定したことから男子対象の調査となった。今後は女子児童を対象に調査を継続したい。また、学年が上がることで運動・スポーツを継続しない傾向がみられることから、中学・高校・大学、あるいは生涯スポーツへと繋がる運動・

スポーツクラブ所属及び健康教育のあり方について
継続して調査をしたい。

謝辞

本研究にあたり、質問紙調査ご協力くださった
Sクラブ所属の児童・保護者の皆さま、質問紙の配布
と回収にご協力いただきましたSクラブの皆さまに
心から感謝申し上げます。

引用文献

- 1) 文部科学省「令和元年学校保健統計調査報告書」
2020
https://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/chousa05/hoken/1268826.htm (2021. 1. 30 閲覧)
- 2) 宮城県教育委員会「平成 29 年度宮城県児童生徒の
健康課題統計調査結果報告書」2018
<https://www.pref.miyagi.jp/uploaded/attachment/670216.pdf> (2021. 1. 30 閲覧)
- 3) 宮城県教育委員会「平成 25 年宮城県スポーツ推進
計画」2014
<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/supoken/spsin-ke20index.html> (2021. 1. 30 閲覧)
- 4) 近藤洋子「児童・生徒・学生のライフスタイルの
変化と課題—玉川学園における 19 年間の生活習慣
調査から—」玉川学園・玉川大学 体育・スポーツ科

学研究紀要第 19 号, 5-20, 2019

- 5) 近藤洋子「児童・生徒・学生の携帯電話利用の現
状と生活や健康への影響について—玉川学園・大学
『健康と生活活動に関する調査』から—」玉川学園・
玉川大学 体育・スポーツ科学研究紀要第 20 号, 5-
16, 2020
- 6) 日本学校保健会「平成 30 年度・令和元年度児童生
徒の健康状態サーベランス事業報告書」2020
https://www.gakkohoken.jp/book/ebook/ebook_R010120/index_h5.html#1 (2021. 1. 30 閲覧)
- 7) 小林博隆, 秋葉裕之, 小澤治次「生活活動の運動量」
子どもと発育発達, 第 6 号, 81-86, 2008
- 8) 中野貴博, 春日晃章, 村瀬智彦「生活習慣および
体力との関係を考慮した幼児における適切な身体活
動量の検討」発育発達研究第 46 号, 49-58, 2010
- 9) 厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針」2014
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/suimin/index.html
(2021. 1. 30 閲覧)
- 10) 文部科学省「幼児期運動指針」2012
https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/undousisin/1319771.htm (2021. 1. 30 閲覧)
- 11) 池田孝博, 青柳領「幼児期における運動能力の偏
りと生活環境要因の関連」福岡県立大学人間社会学
部紀要第 24 号 2 巻, 23-39, 2016
- 12) 小澤治夫, 樽谷将志, 小林博隆「子どもの歩行運
動」体育の科学, 56 (10), 786-790, 2006

表5 生活習慣に関する設問

項目		1-2年生		3-4年生		5-6年生	
		度数	%	度数	%	度数	%
朝食の摂取	毎日食べる	82	100.0	91	98.9	54	66.7
	週2~3日食べない	0	0.0	1	1.1	23	28.4
	週4~5日食べない	0	0.0	0	0.0	3	3.7
	ほとんどない食べない	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	無回答	0	0.0	0	0.0	0	0.0
排便の習慣	毎日同じ頃に出る	28	34.1	31	33.7	12	14.8
	毎日出るのが同じ頃ではない	22	26.8	22	23.9	23	28.4
	たまに出ない	23	28.0	25	27.2	25	30.9
	数日でない	5	6.1	3	3.3	15	18.5
	無回答	4	4.9	11	12.0	6	7.4
生活リズム	規則正しい	49	59.8	54	58.7	40	49.4
	やや規則正しい	33	40.2	35	38.0	33	40.7
	やや不規則	0	0.0	3	3.3	7	8.6
	不規則	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	無回答	0	0.0	0	0.0	1	1.2
運動習慣	ほぼ毎日	25	30.5	35	38.0	55	67.9
	週に3~4回	32	39.0	21	22.8	14	17.3
	週に1~2回	25	30.5	34	37.0	11	13.6
	月に1~2回	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	しない	0	0.0	1	1.1	0	0.0
	無回答	0	0.0	1	1.1	0	0.0
1回の運動時間	30分未満	1	1.2	6	6.5	27	33.3
	30~59分	31	37.8	29	31.5	23	28.4
	1時間~3時間	50	61.0	53	57.6	29	35.8
	3時間以上~	0	0.0	3	3.3	0	0.0
	無回答	0	0.0	1	1.1	2	2.4
クラブの活動回数	ほぼ毎日	0	0	2	2.2	5	6.2
	週に3~4回	15	18.3	15	16.3	19	23.5
	週に1~2回	18	22.0	24	26.1	34	42.0
	月に1~2回	48	58.5	46	50.0	21	25.9
	しない	0	0.0	3	3.3	0	0.0
	無回答	1	1.2	2	2.2	2	2.5
クラブの活動時間	30分未満	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	30~59分	19	23.2	24	26.1	18	22.2
	1時間~3時間	62	75.6	65	70.7	36	44.4
	3時間以上~	0	0.0	2	2.2	25	30.9
	無回答	1	1.2	1	1.1	2	2.5

表6 不定愁訴に関する設問

項目		1-2年生		3-4年生		5-6年生	
		度数	%	度数	%	度数	%
ねむい	毎日ある	3	3.7	7	7.6	8	9.9
	ときどき	33	40.2	35	38.0	43	53.1
	ほとんどない	23	28.0	27	29.3	16	19.8
	全くない	21	25.6	20	21.7	12	14.8
	無回答	2	2.4	3	3.3	2	2.5
目が疲れる	毎日ある	2	2.4	2	2.2	8	9.9
	ときどき	15	18.3	22	23.9	32	39.5
	ほとんどない	26	31.7	32	34.8	21	25.9
	全くない	38	46.3	33	35.9	18	22.2
	無回答	1	1.2	3	3.3	2	2.5
体がだるい	毎日ある	2	2.4	0	0	2	2.5
	ときどき	10	12.2	13	14.1	19	23.5
	ほとんどない	27	32.9	25	27.2	30	37.0
	全くない	42	51.2	51	55.4	28	34.6
	無回答	1	1.2	3	3.3	2	2.5
朝なかなか起きられない	毎日ある	10	12.2	10	10.9	8	9.9
	ときどき	22	26.8	26	28.3	21	25.9
	ほとんどない	29	35.4	24	26.1	29	35.8
	全くない	20	24.4	29	31.5	21	25.9
	無回答	1	1.2	3	3.3	2	2.5
イライラする・ムカつく	毎日ある	4	4.9	2	2.2	6	7.4
	ときどき	31	37.8	37	40.2	26	32.1
	ほとんどない	19	23.2	25	27.2	25	30.9
	全くない	27	32.9	25	27.2	22	27.2
	無回答	1	1.2	3	3.3	2	2.5
大声を出したい	毎日ある	8	9.8	6	6.5	8	9.9
	ときどき	20	24.4	28	30.4	20	24.7
	ほとんどない	21	25.6	23	25	25	30.9
	全くない	32	39.0	31	33.7	26	32.1
	無回答	1	1.2	4	4.3	2	2.5
やる気がしない	毎日ある	0	0.0	1	1.1	3	3.7
	ときどき	18	22.0	23	25.0	19	23.5
	ほとんどない	31	37.8	20	21.7	23	28.4
	全くない	32	39.0	44	47.8	34	42.0
	無回答	1	1.2	4	4.3	2	2.5
人と話すのがいや	毎日ある	0	0.0	0	0.0	2	2.5
	ときどき	7	8.5	4	4.3	17	21.0
	ほとんどない	14	17.1	13	14.1	18	22.2
	全くない	60	73.2	71	77.2	42	51.9
	無回答	1	1.2	4	4.3	2	2.5
頭が痛くなる	毎日ある	0	0.0	1	1.1	1	1.2
	ときどき	9	11.0	10	10.9	12	14.8
	ほとんどない	16	19.5	18	19.6	13	16.0
	全くない	56	68.3	59	64.1	53	65.4
	無回答	1	1.2	4	4.3	2	2.5
お腹が痛くなる	毎日ある	2	2.4	0	0.0	1	1.2
	ときどき	21	25.6	16	17.4	19	23.5
	ほとんどない	24	29.3	25	27.2	24	29.6
	全くない	34	41.5	47	51.1	35	43.2
	無回答	1	1.2	4	4.3	2	2.5

表7 SクラブとT小学校 生活習慣の関連

項目		T小学校		Sクラブ		検定※
		度数	%	度数	%	
朝食の摂取	毎日食べる	85	81.7	54	66.7	0.000***
	週2～3日食べない	7	6.7	23	28.4	
	週4～5日食べない			3	3.7	
	ほとんどない食べない	1	1.0	0	0.0	
	無回答	11	10.6	0	0.0	
排便の習慣	毎日同じ頃に出る	19	18.3	12	14.8	n.s.
	毎日出るが同じ頃ではない	44	42.3	23	28.4	
	たまに出ない	22	21.2	25	30.9	
	数日でない	11	10.6	15	18.5	
	無回答	8	7.7	6	7.4	
運動習慣	ほぼ毎日	26	25.0	55	67.9	0.000***
	週に3～4回	17	16.3	14	17.3	
	週に1～2回	40	38.5	11	13.6	
	月に1～2回	9	8.7	0	0.0	
	しない	8	7.7	0	0.0	
	無回答	4	3.8	0	0.0	
1回の運動時間	30分未満	16	15.4	27	33.3	0.002**
	30～59分	26	25.0	23	28.4	
	1時間～3時間	25	24.0	29	35.8	
	3時間以上～	13	12.5	0	0.0	
	無回答	24	23.1	2	2.4	

※ **: p<0.01 ***:p<0.001

表9 SクラブとT小学校 不定愁訴の関連

項目		T小学校		Sクラブ		検定※
		度数	%	度数	%	
1.ねむい	毎日ある	36	34.6	8	9.9	0.001***
	ときどき	45	43.3	43	53.1	
	ほとんどない	14	13.5	16	19.8	
	全くない	7	6.7	12	14.8	
	無回答	2	2.0	2	2.5	
2.目が疲れる	毎日ある	20	19.2	8	9.9	n.s.
	ときどき	41	39.4	32	39.5	
	ほとんどない	24	23.1	21	25.9	
	全くない	15	23.1	18	22.2	
	無回答	4	3.8	2	2.5	
3.体がだるい	毎日ある	15	14.4	2	2.5	0.014*
	ときどき	30	28.8	19	23.5	
	ほとんどない	31	29.8	30	37.0	
	全くない	23	22.1	28	34.6	
	無回答	5	4.8	2	2.5	
4.朝なかなか起きられない	毎日ある	26	25.0	8	9.9	0.003**
	ときどき	36	34.6	21	25.9	
	ほとんどない	17	16.3	29	35.8	
	全くない	22	21.2	21	25.9	
	無回答	3	2.9	2	2.5	
5.イライラする・ムカつく	毎日ある	17	16.3	6	7.4	n.s.
	ときどき	35	33.7	26	32.1	
	ほとんどない	34	32.7	25	30.9	
	全くない	15	14.4	22	27.2	
	無回答	3	2.9	2	2.5	
6.大声を出したい	毎日ある	21	20.2	8	9.9	n.s.
	ときどき	27	26.0	20	24.7	
	ほとんどない	25	24.0	25	30.9	
	全くない	28	26.9	26	32.1	
	無回答	3	2.9	2	2.5	
7.やる気がしない	毎日ある	12	11.5	3	3.7	0.000***
	ときどき	48	46.2	19	23.5	
	ほとんどない	22	21.2	23	28.4	
	全くない	19	18.3	34	42.0	
	無回答	3	2.9	2	2.5	
8.人と話すのがいや	毎日ある	2	1.9	2	2.5	n.s.
	ときどき	16	15.4	17	21.0	
	ほとんどない	28	25.0	18	22.2	
	全くない	57	54.8	42	51.9	
	無回答	3	2.9	2	2.5	
9.頭が痛くなる	毎日ある	5	4.8	1	1.2	0.001***
	ときどき	34	32.7	12	14.8	
	ほとんどない	25	24.0	13	16.0	
	全くない	37	35.6	53	65.4	
	無回答	3	2.9	2	2.5	
10.お腹が痛くなる	毎日ある	5	4.8	1	1.2	0.016*
	ときどき	39	37.5	19	23.5	
	ほとんどない	31	29.8	24	29.6	
	全くない	24	23.1	35	43.2	
	無回答	3	4.8	2	2.5	

※ *:p<0.05 **: p<0.01 ***:p<0.001