

## 若手研究者コラムリレー

## 田中 良 (たなか りょう)



## プロフィール

日本体育大学体育研究所 助教  
日本体育学会の専門領域: 発育発達

福井県福井市出身

2011年: 北陸学園北陸高等学校卒業

2015年: 日本体育大学体育学部体育学科卒業 学士(体育学)

2017年: 日本体育大学大学院博士前期課程体育科学研究科 修士(体育科学)

2018年: 日本学術振興会特別研究員(DC2)

2020年: 日本体育大学大学院博士後期課程体育科学研究科 博士(体育科学)

現在に至る

E-mail: r-tanaka@nittai.ac.jp



私と3月23日に家族になった彼

## わたしの研究

疲労感を訴える子どもにとって  
良い学校環境とは？

「疲労大国」と称される我が国では、子どもであっても3人に1人が疲労を訴えています。「すぐに“疲れた”と口にする子ども」が最近増えている...と学校現場の先生方が実感し始めてからは30年も経とうとしています。子どもの疲労は、我が国全体が体力・運動能力や学力の向上に邁進するあまり、見落としてしまった健康課題であるかもしれません。

所属する研究室で行った「世田谷区の全公立小・中学生を対象とした質問紙調査」や「学校現場での介入調査」からは、疲労感の軽減には「学校での立位活動の増加が有効である」ことが明らかになっています。そんな結果を踏まえて、2つの介入調査を行いました。

1つ目は、普通教室への「立ち机」の導入です。すべての机を立ち机と入れ替えたところ、「ねむけ」に関する訴えが導入前よりも減少しました。2つ目は、普通教室での授業に意図的に身体活動を組み込む介入です。数学では「歩き回ってじゃんけんをして勝率を求める」、社会では「姿勢変えて3択クイズに回答する」が組み込まれました。そして今度は、ねむけ以外の疲労の訴えも減少しました。

授業に身体活動を組み込むことは、子どもが疲労感に妨害されずに「教室で十分に能力を発揮することの保障」につながりそうです。今後も子どもにとって良い学校環境がどんなものか？について考えていきたいと思っています。

- 田中ほか, 小学生への立ち机導入が身体活動, 疲労自覚症状に及ぼす影響. こども環境学研究 15: 108-113, 2019
- 田中ほか, 立位活動を組み込んだ授業が中学生の疲労感, 実行機能に及ぼす影響. 日本幼少児健康教育学会誌 6: 23-30, 2020

## なんでも帳

2020年3月23日に私たち夫婦のもとに2,976gの男の子がやってきました。彼は、私の知らない言語で涙を流しながら一生懸命話しかけてくれました。印象は強く刻まれています。朝方であったため記憶自体はほんわか残っているという感じです。

母親に顔を見せた後、彼にとって人生初の体重測定が迅速に執り行われました。測定は2回実施され、1回目は「2,974g」、2回目は「2,976g」でした。測定者であった助産師の方は、私に「どちらになさいますか?」と言いました。

## 「どちらになさいますか?」

私は困惑しました。体重は「測るもの」だと思っていたからです。しかし、少なくともあの現場において、体重は「選ぶもの」だったのです。就任して3分半ほどの父親には、あまりにも難しい選択でした。研究者でもある身として何か正当な理由をもって数字(体重)を採択しなければならない!といった場違いな責任感まで登場し、決断には15秒ほど要しました。私は見栄を張り、より大きく産まれたと周りに語れる2回目の体重を選択しました。

所属する専門領域(発育発達)において、数字は大切です。偽ることは許されず、解釈にも注意が必要です。ただその数字は、測定する人/モノ/場所によって若干変化するのかもしれませんが、数字だけに囚われすぎずに、測定者の顔や測定現場の風景も想像しながら研究活動を進めていきたい。2020年3月23日早朝、そんなことを思いました。

○次回のコラムリレーは福井工業大学の「杉浦宏季」さんを予定しています。

## 日本体育学会若手の会からのお知らせ

2018年8月に日本体育学会若手の会が発足しました!

→メーリングリスト登録フォーム:

<https://goo.gl/forms/zGMPdPa5fY3kcB5q2>

学会大会、研究会等の開催や報告者募集に関する案内、公募や助成金情報等に関する情報提供を配信予定です。皆様からも、メーリングリストで周知したい情報がありましたら、下記までご連絡ください。

[taikugakkaiwakate@gmail.com](mailto:taikugakkaiwakate@gmail.com) (担当: 木村)

