

— Press Release —

2025年8月28日

学校法人東北学院 法人事務局 広報部広報課

“軽い身体活動”が子どものQOL低下に関係 5年間の縦断研究で可能性を示唆

【本件のポイント】

- 身体活動とQOLの関係について、小学4年生から中学2年生まで5年間追跡調査した。
- 研究の結果、これまで十分に研究されてこなかった「軽い身体活動」とQOL低下の関連を示唆した。
- 子どものQOL向上には活動量だけでなく活動の強さにも注目する必要があると、学校・家庭・地域社会での生活習慣づくりに新たな視点を示した。

【本件の内容】

本学人間科学部の岡崎勘造教授、東北大学の前田俊太准教授、電気通信大学の大河原一憲教授らの研究グループは、小学4年生の児童を対象に、中学2年生までの5年間追跡調査を行い、ゆっくり歩くことや立ったまま本を読む、軽い片付けといった「軽い身体活動」(light-intensity physical activity)の増加が子どものQOL(生活の質)、特に心理社会的・感情面の低下と関連する傾向があることを明らかにしました。心理社会的・感情面のQOLが低下すると、子どもは気分が落ち込みやすく、友人や学校生活で困難を感じやすくなる傾向があります。

従来は「中等度以上の身体活動」や「座りすぎ」の影響が主に注目されてきましたが、軽い身体活動の影響に関する縦断的知見は限られており、本研究はその不足を補う探索的な成果を示しています。

今回の結果は、子どものQOLを高めるには、単に活動量を増やすだけでなく、どのような強さの身体活動を取り入れるかを検討する必要があることを示唆しており、学校教育や保健指導の現場に加え、家庭や地域社会における子どもの生活習慣づくりにも、新たな視点を提供する知見といえます。

本研究の成果は、今年7月に国際学術誌「Mental Health and Physical Activity」に掲載されました。

【研究の背景】

子どもの身体活動は、心身の健やかな発達に欠かせないことが知られています。これまでの研究では、体力やメンタルヘルスの向上には「中等度以上の身体活動」(速歩き、ランニング、スポーツなど)が重要である一方、「座りすぎ」(長時間の座位行動)が悪影響を及ぼすことがいくつも報告されてきました。一方で、「軽い身体活動」は日常生活の中で多くの時間を占めるにも関わらず、その健康への影響については十分に解明されていませんでした。特に、子どものQOLとの関連を長期間にわたって追跡した研究は世界的にも限られています。

【研究の方法】

研究は研究開始当時に小学4年生の児童63人を対象に行いました。身体活動は、加速度計(オムロン社製HJA-750C)で測定し、これにより日常生活における「軽い身体活動」「中等度以上の身体活動」「座りすぎ」を客観的に記録しました。QOLは、健康状態が子どもの生活にどのような影響を与えているかを評価する際に広く使用されているPediatric Quality of Life Inventory(PedsQL)の日本語版を用いて質問紙調査を



行い、総合スコアに加えて心理社会的側面や感情面などの下位尺度も評価しました。得られたデータは、同一の対象を繰り返し追跡する「マルチレベルモデル」という統計手法で分析し、探索的に検討しました。

【主要な結果】

■軽い身体活動が増えるとQOLが低下する傾向

子どもの軽い身体活動の増加は、QOLの総合スコアの低下と関連する傾向が示されました。特に、心理社会的な側面や感情面のスコアが低くなる傾向が見られました。

■座りすぎは一部でQOLの高さと関連

従来健康に悪影響を及ぼすと考えられていた長時間の座位行動は、心理社会的QOLの一部の指標で、むしろ高いスコアと関連する傾向がありました。

■中等度以上の強度の身体活動は関連を示さず

中等度から高強度の身体活動については、QOLとの有意な関連は確認されませんでした。

【研究の意義・今後の展望】

今回の研究は、これまで注目されてこなかった「軽い身体活動」と子どものQOLとの関連について、長期縦断的に検討したものです。その結果、軽い身体活動の増加が心理社会的・感情面の低下と関連する傾向が示され、従来の「活動量をとにかく増やすことが良い」という考え方に新たな視点を加えるものとなりました。この成果は、学校教育や保健指導において、単に活動量を増やすのではなく、「どのような強さの活動を取り入れるか」に注目する必要があることを示しています。また、家庭や地域社会における生活習慣づくりにも応用できる知見であり、子どもの健康教育や生活指導に役立つ可能性があります。

本研究の結果は探索的なものであり、今後はより大規模かつ多様な集団で検証することが求められます。将来的には、身体活動の種類や質に応じた指導方法の開発や、QOL向上を目指した教育・社会的取り組みにつながることを期待されます。

【助成金】

本研究は科学研究費補助金 基盤研究C：JP23K10784、JP20K11468（研究代表者：岡崎勘造）の助成を受けて行われました。

【掲載論文】

タイトル: Association between light-intensity physical activity and health-related quality of life among students aged 9–14 years: A 5-year longitudinal assessment

著者: Kanzo Okazaki, Shunta Maeda, Yuzo Koyama, Kazunori Ohkawara

掲載雑誌: Mental Health and Physical Activity

DOI: 10.1016/j.mhpa.2025.100705

公表日: 2025年7月

研究に関する問い合わせ先

東北学院大学 人間科学部 心理行動科学科
岡崎 勘造 教授
E-Mail: kokazaki@mail.tohoku-gakuin.ac.jp

本件に関する問い合わせ先

学校法人東北学院 法人事務局広報部広報課
TEL: 022-264-6423 / FAX: 022-264-6478
E-Mail: koho@mail.tohoku-gakuin.ac.jp