

研究  
テーマ

## 子どもの体格、体力、運動スキル、身体活動に関する研究

## ◆キーワード

からだの形、からだの成長、体力・運動の発達、  
身体活動量、スポーツ

## ◆産業界の相談に対応できる分野

ヒトの体力・身体活動量測定

教育学部 保健体育教室 准教授  
渡邊 将司（わたなべ まさし）

TEL / FAX 029-228-8453  
e-mail watamasa@mx.ibaraki.ac.jp

一言  
アピール

運動好きになる子どもの特徴を探っています

## 研究概要

子どもを対象にして、体格、体力、運動スキル、身体活動などを追跡調査しています。将来的に体力が高く活動的な子どもは、幼少期にどのような特徴があるのかを探っている最中です。それがわかれば、どの時期にどのような体力や運動スキルレベルが必要なかがわかり、特に幼少期の運動について具体的な方策を示すことができるようになると考えております。

この研究で用いている機器は、さまざまな分野で用いることができます。身体活動量を測定する「活動量計」は、子どもから大人まで利用でき、一日の歩数だけでなく、高強度の運動時間や一日の消費エネルギーなども精度高く見積もることができます。仕事中の身体活動量を測定し、栄養指導などに結び付けることができるかもしれません。筋力や持久力を測定する機器もあります。

何に  
使える？

子どもから大人まで、健康で活動的な生活を送るための支援に使うことができます