

## F-29 余暇の身体的活用に關する研究

東京学芸大 大森和子

目的 われわれの生活は、従来に比して一般に運動不足となり、生理的エネルギーの消費が減少している。健康上から余暇をいかに利用すべきかは重要な問題である。家庭生活を中心とする余暇活動のエネルギー代謝率を測定し、また、主婦の労働生活と余暇との関連を中心課題として調査を行ない、余暇の活用について究明する。

方法 エネルギー代謝率測定は、各活動につき被検者（成人女子）3～4人とし、ダグラスバッグ法により行なう。調査対象は、都市勤労者家庭の無職主婦は東京都、農家の主婦は全国を対象とする。

結果 エネルギー代謝率測定の結果を分類すると次のようである。休養的なもの……テレビをみる（坐位）0.20、趣味的な活動でR.M.R. 1.2以下のもの……ピアノ演奏0.79、茶の湯0.88、花をいける（草月流、姿勢は立位）1.07、ケーキづくり（カステラを焼く）1.19、活動的なもの……ダンス（ブルース）2.83、ダンス（マンボ）4.11、なわとび（1分間/26回/人とび）12.84。都市勤労者家庭の主婦（無職）311人と農家の主婦242人を対象とした調査結果は次のようである。家庭婦人の家事労働時間は、5～8時間が62%で、農家主婦の場合は、家事と職業時間をあわせると10時間以上が多い。したがって余暇時間は家庭婦人では4～5時間が40.8%、農家では2～3時間が50%である。余暇活動の状況は、都市、農村ともエネルギー消費の少ないものが多い。今より多く余暇が持てる場合、何がしたいかの向に対し、無職の主婦はスポーツが2位で25.7%あるが、農家の主婦はスポーツ5%、おどり3.8%と極めて少ない。