

幼児期のライフデザイン

～幼児体育における運動を中心に～

- 田中光 (洗足学園短期大学幼児教育科) 坂口正治 (東洋大学社会学部)
 小椋一也 (国際医療福祉大学大学院) 鈴木秀雄 (関東学院大学人間環境学部)
 鈴木英悟 (東海大学体育学部非常勤講師)

1. はじめに

文部科学省による「体力・運動能力調査」(平成 13 年度)により、全国青少年の基本的運動能力および握力「筋力」の年次推移¹⁾の傾向をみると、長期的には発育期の一部年齢において年次変化の差が認められないものもあるが、ほとんどの年齢段階でいずれの基礎的運動能力および握力も低下傾向にあることを示している。西島は、スポーツテストを用いた文部科学省体力・運動能力調査報告書データから子どもの体力の経年的推移を統計的に分析した結果、昭和 39 (1964) 以降では向上傾向が継続していたが、昭和 53 (1978) 年頃をピークとして、昭和 60 (1985) 年頃以降では継続的な低下傾向であることが確認された。また、体力水準には運動・スポーツ実施頻度および実施時間が大きく影響していることが確認された²⁾と報告している。

幼児期の運動能力低下についても、多くの研究報告がなされているが、吉田らによると 1986 年と 1997 年を比較すると幼児の運動能力は、約 3 ヶ月から 6 ヶ月遅れている³⁾と述べている。また松岡は、幼稚園での運動量が多いものは、卒園後の小学 1 年時でも運動量が多いトラッキング現象が認められ、小学 1 年時の運動量の少ない者は祭日(休日の意)の家庭での運動量も継続的に少ない傾向を示した⁴⁾ことを報告している。運動能力の基礎を作る幼児期は、生涯にわたり強い影響を及ぼす大変重要な時期であると言える。

全体的に子どもの体力低下傾向が認められる原因として、環境の変化が考えられる。世の中の変化は著しく、社会的変化として交通機関の発達や、生活環境の変化として電化等による省力化傾向など、利便性が高い社会が形成されてきている。

しかしその反面、遊び場の減少や早期教育環境、遊ぶ内容の変化として、例えば電子機器によるゲーム機(以下、「ゲーム」と略す。)の普及などにより体を動かす機会が減少し、結果として運動不足の子どもが多くなっている。運動能力低下の原因は、日常生活における活動量の減少や、総合的でバラエティーに富んだ運動に対する活動形態の不足があげられる。

幼少期の運動能力の発達は、トラッキング現象に見られるように体を動かすことによる運動経験の質と量に依存し比例すると言える。社会、生活環境の変化に伴い、必要な運動量を確保することが困難な現状であるとすれば、状況を改善する方法を考える必要がある。

そこで、好ましい運動能力を発達させる原点とも言える幼児期の生活様式のあり方を検証し、どのように幼児期のライフデザインを設計すべきかを探求することとしたい。

2. 研究の目的と方法

本研究の目的は、運動能力低下の原因が子どもを取り巻く環境の変化とどのような関連があるのかを探り、現在の生活様式の改善や生活様式に適した幼児期のライフデザインを提案することである。そこで和歌山県日高郡南部川村における保育所の園児を持つ保護者170名を対象に家庭での運動状況、生活環境のアンケート調査を実施(2003年8月)した。

アンケート用紙の回収率は75%で有効回答者は2歳児2名、3歳児36名、4歳児43名、5歳児45名の計126名について検討した。また、保育士8名にもアンケート調査を行った。親が子どもであった時の様子(以下、「過去」とする。)と自分の子どもの様子(以下、「現在」とする。)を比較することによって、過去と現在の「環境」の変化や「遊び方」の変化、「動的遊び(体を動かす遊び)」と「静的遊び(体を動かさない遊び)」の変化(比率)について分析を試みた。

3. 結果と分析

質問はすべて上述の表現に示した通りの「過去」と「現在」とを比べて、どのように変化したかを尋ねた。今回のアンケート調査の結果より、子どものライフスタイルの変化(図1)として、52%が「夜型である」と回答したことから「過去」と比べ「現在」は夜型傾向である。さらに興味深い点は、3歳児が58%、4歳児が56%、5歳児が44%の順で年齢の低い子どもほど夜型になっている。年長になり、小学校就学前になると生活を規則正しくしていることが推測されることに加え、より多くの動作の習得による運動質・量の増加の結果、身体疲労が蓄積し睡眠の誘発に影響していることが考えられる。

総合的な運動量(図2)では、「少ない」「かなり少ない」の合計で58%になることから「過去」に比べ「現在」では、運動量が減少傾向であり、歩く距離、走る距離も「過去」に比べ「現在」は「少ない」「かなり少ない」の合計が65%となった。この結果は、和歌山県日高郡においても交通機関の現状と、利用交通手段との関係に伴う環境の変化が原因の一つであると考えられる。また、「外は車が多くて危険」「子どもが標的となる危険な犯罪の増加により、車の送迎が増えた」という意見が多かった。

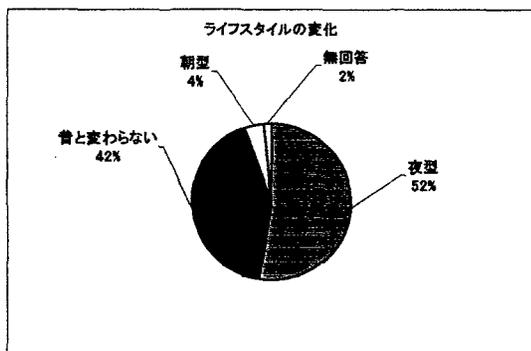


図1. ライフスタイルの変化

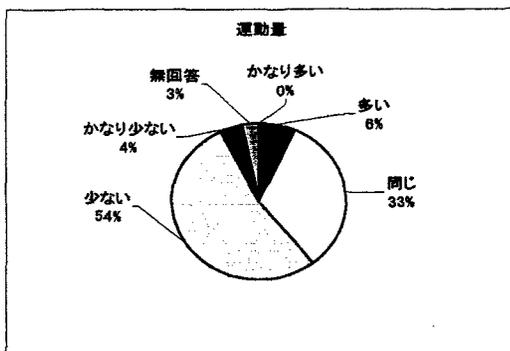


図2. 運動量

外遊び（体を動かす遊び）の時間（図3）については「減った」「かなり減った」の合計が62%となり、一方、図4による内遊び（ゲームや折り紙など）の時間については、「増えた」「かなり増えた」の合計が61%となった。以上の結果から、「過去」より「現在」の方

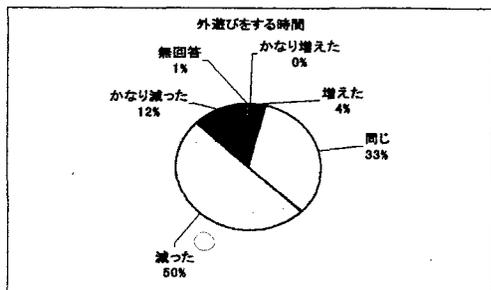


図3. 外遊びをする時間

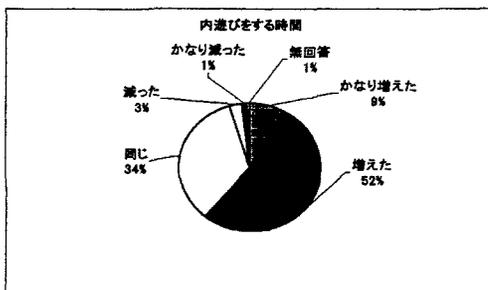


図4. 内遊びをする時間

が外遊びより内遊びをする比率が高いことが確認された。また体力については、「ない」「かなりない」の合計が52%となり、病気に対する抵抗力など、体が「弱い」「かなり弱い」と56%が答えた。遊び方の変化（図5）では、59%が「変わった」と答え、テレビやゲームをする時間は、80%が「増えた」「かなり増えた」と回答した。遊び方の変化の具体例では、「家の中で遊ぶことが多くテレビやゲームをしている時間が多くなった」「最近の子どもは人数が増えるとうまく遊べない気がする」「大勢で遊ぶ機会が少ない」「昔は上下の関係なく集団で遊んだが今は一人遊びの子が多い」などの意見が多かった。体を使って遊ぶことよりも、ゲームやテレビなどに時間を費やす運動を伴わない遊びが多くなっていることが明らかになった。木登りや登り棒、鉄棒などする時間（図6）は、「少ない」「かなり少ない」の合計で74%となった。この回答から運動の種類の中でも、特に木登りや登り棒、鉄棒など、手・腕で身体を支える運動形態がかなりの減少傾向にあることが伺える。

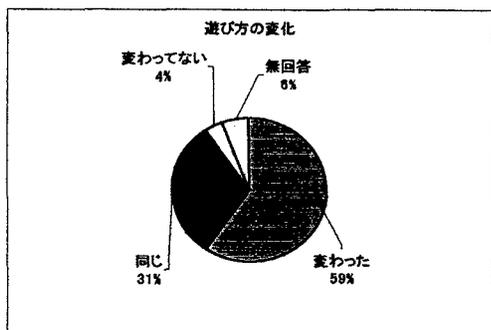


図5. 遊び方の変化

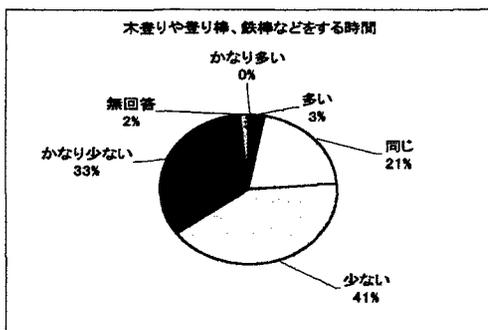


図6. 木登り登り棒、鉄棒などをする時間

「過去」と「現在」を比べて子どもを取り巻く環境の変化で最も多かった意見は、「犯罪の低年齢化や凶悪犯罪により、小さな子どもが犠牲になる事件が増加しているため、外で遊ばせるには不安がある」であった。「夏の外遊びは気温が高く、紫外線が強い」という意見もあった。

保育士に行ったアンケート調査から「交通量が増え散歩に行ける安全な場所が少なくな

った」「家庭での室内遊びの延長で室内遊びを好む子どもが多い」「小さい時から自然を相手に体を動かしていないため、危険を回避する動作が遅い」「手、足の動作が鈍い」「ルール遊び（ごっこ遊び）が少なくなった」などであった。以上から、保育者も保護者と同様の回答をよせていることが確認された。

動的遊びと静的遊びとの比率で、「過去」の平均は6.9対3.1であり、「現在」は5.2対4.8であった。ここでの動的遊びと静的遊びは、大きく分けて体を使う遊びと体を動かさない遊びの比率について「過去」と「現在」を比較している。この中で動的遊びは、体操教室などスポーツ教室に通って運動をしている場合は、動的遊びとして加算した。またピアノ、英語教室などの塾に通っている場合は静的遊びとして加算した。以上の結果から、「現在」は「過去」に比べて全体的に動的遊びが減少し、遊びの内容・遊び方ともに変化していることが確認された。

4. 考察・まとめ

今回の調査の結果により、子どもの生活習慣の夜型化傾向、総合的な運動量の低下、遊びの内容・遊び方の変化などが明確になった。しかしこれらの問題点は、必ずしも個々の家庭内や地域に潜む特別な理由によるものではなく、むしろ社会不安、例えば近隣の犯罪や交通事故等の多発による危険因子の増加が起因となっていると言える。

多岐にわたる犯罪の低年齢化傾向は現在大きな社会問題となっている。そのような不安要因の増加が、遊びの内容を変化させ、結果的には運動質・量の減少の誘因になっている。

幼児期に十分な運動の質・量を保障することは、発育・発達の成長過程において大変重要であることは言うまでもない。“多彩な動き（個々に似合った運動模様としての豊富な身体活動形態⁵⁾）を含んだ運動”を実施し、それらの多様な運動形態を自ら取り込み、またそれらを学習させることは、幼児期にとって必要不可欠な要素である。

現在の環境の変化に適応した運動遊びを検討するより、むしろ環境の変化から現在の体力に即した運動遊びは“どうあるべきか”を検討する必要がある。そこに幼児期におけるライフデザイン的设计、即ち科学的な分析に基づく運動形態を明確に提示した今後の幼児体育の方向性が、そこに示唆される。

引用文献

- 1) 文部科学省スポーツ・青少年局「平成13年度体力・運動能力調査報告書」9-42. 2002.
- 2) 西島尚彦「子どもの体力の現状」『子どもと発育発達』13-22. No.1. 2003.
- 3) 吉田伊津美・杉原 隆・近藤 充夫・森 司郎「幼児の運動能力の年次推移」『体育の科学』29-33. Vol.52. No.1. 2002.
- 4) 松岡 優「幼児におけるライフスタイルと運動量に関する研究」厚生省心身障害研究. 平成9年度研究報告書45-52. 1997.
- 5) 鈴木秀雄『スポーツ・体育実践考』（有）石橋印刷93-97. 初版. 2002.