

## 幼児の生活リズム向上戦略と健全育成システムの構築(Ⅳ) 一幼稚園児の午後あそびの実態と基本的な生活習慣づくりを行う上での課題一 ○泉 秀生(早稲田大学大学院) 前橋 明(早稲田大学人間科学学術院)

### はじめに

早稲田大学前橋研究室では、心身ともに健康で生き生きとした子どもたちの暮らしづくりのために、幼児の生活実態の全国調査<sup>1)</sup>を通して、調査地の子どもたちの抱える問題点を把握し、あわせて、行政や保育・教育団体に生活課題や問題の改善策を提示している。

本報告では、2005年から2007年に行った調査結果から、近年の幼稚園児の生活実態と、あわせて午後あそびの内容やあそび場所を、四季ごとに把握することとした。そして、子育てや保育、教育ならびに健康福祉活動に寄与すべき知見を検討し、整理することとした。

### 方 法

2005～2007年に、幼児の生活実態調査<sup>1)</sup>を、北海道・秋田県・福島県・千葉県・埼玉県・東京都・静岡県・岐阜県・大阪府・兵庫県・鳥取県・島根県・岡山県・広島県・香川県・高知県・沖縄県の幼稚園に通う5・6歳児6,905名(男児3,510名・女児3,395名)の保護者を対象に実施した。調査の内容は、夕食開始時刻、就寝時刻、睡眠時間、起床時刻、朝食開始時刻、通園のために家を出る時刻、降園後の外あそび時間、降園後に子どもたちがよく行うあそびの内容、降園後に子どもたちがよく利用するあそび場などであった。

### 結 果

#### 1. 生活実態調査結果

幼稚園児の生活時間の平均値を、性別に表1に示した。また、就寝時刻の人数割合を図1に、夜間の睡眠時間の人数割合を図2に、朝食摂取状況を図3に、朝の排便状況を図4にそれぞれ示した。

#### 2. 生活要因相互の関連性

本調査における幼児全体の生活時間相互の関連性を性別に分析し、1%水準で有意なもので、かつ、相関係数( $r$ )が $|0.3|$ 以上のものを抜粋すると男児においては「夕食開始が遅いと就寝が遅い( $r=0.416$ )」、「就寝が遅いと起床が遅く( $r=0.410$ )」、朝食開始が遅い( $r=0.359$ )」、「起床が遅いと朝食開始が遅い( $r=0.837$ )」となった(図5-1)。

また、女児においては、「夕食開始が遅いと就寝が遅い( $r=0.447$ )」、「就寝が遅いと起床が遅く( $r=0.417$ )」朝食が遅い( $r=0.382$ )」、「起床が遅いと朝食開始が遅い( $r=0.848$ )」、「朝食開始が遅いと通園のために家を出る時刻が遅い( $r=0.332$ )」であった(図5-2)。

#### 3. 帰宅後の外あそび内容とあそび場

帰宅後のあそびの内容において、男児では冬を除いて、「テレビ・ビデオ視聴」が最も多く、次いで「お絵かき」や「自転車」「ブロックあそび」が多かった(表2-1)。

また、女児では、季節を問わず「お絵かき」が第1位であり、「テレビ・ビデオ視聴」や「自転車」「ままごと」が続いた(表2-2)。

帰宅後のあそび場所では、男女ともに、季節を問わず「家の中」で遊ぶ子どもが最も多かった(表3-1、表3-2)。また、男女ともに秋を除いて、「公園」が2番目に多かった。

### 考 察

男女ともに、夕食開始時刻の遅れから、平均就寝時刻が21時を過ぎており、幼児にとつ

表1 幼稚園5, 6歳児の生活時間(性別)

(平均値)

性	夕食開始時刻	就寝時刻	睡眠時間	起床時刻	朝食開始時刻	通園時刻	外あそび時間
男児 (N=3436)	18時35分	21時07分	9時間55分	7時02分	7時25分	8時14分	1時間06分
女児 (N=3347)	18時35分	21時09分	9時間56分	7時05分	7時26分	8時16分	1時間02分

表2-1 幼稚園5・6歳の帰宅後のあそび(季節別:男児)

順位	春(N=751)	夏(N=785)	秋(N=1323)	冬(N=650)
1位	テレビ・ビデオ(58.9%)	テレビ・ビデオ(37.8%)	テレビ・ビデオ(49.3%)	ブロックあそび(53.7%)
2位	お絵かき(31.2%)	自転車(39.7%)	自転車(32.7%)	テレビ・ビデオ(50.3%)
3位	ブロックあそび(25.8%)	ブロックあそび(30.3%)	ブロックあそび(27.9%)	テレビゲーム(31.7%)
4位	自転車(25.7%)	テレビゲーム(24.6%)	お絵かき(26.2%)	お絵かき(29.4%)
5位	ヒーローごっこ(24.9%)	ヒーローごっこ(24.3%)	テレビゲーム(24.0%)	自転車(23.8%)

〔春:3月~5月, 夏:6月~8月, 秋:9月~11月, 冬:12月~2月〕

表2-2 幼稚園5・6歳の帰宅後のあそび(季節別:女児)

順位	春(N=698)	夏(N=828)	秋(N=1243)	冬(N=625)
1位	お絵かき(72.2%)	お絵かき(72.2%)	お絵かき(59.4%)	お絵かき(77.6%)
2位	テレビ・ビデオ(49.7%)	自転車(39.7%)	テレビ・ビデオ視聴(42.6%)	テレビ・ビデオ(38.7%)
3位	ままごと(36.8%)	ままごと(36.2%)	ままごと(36.0%)	絵本・本読み(35.0%)
4位	絵本・本読み(32.7%)	テレビ・ビデオ(30.7%)	自転車(29.6%)	ブロックあそび(28.0%)
5位	折り紙(19.9%)	折り紙(27.5%)	絵本・本読み(25.3%)	人形あそび(23.4%)

〔春:3月~5月, 夏:6月~8月, 秋:9月~11月, 冬:12月~2月〕

表3-1 幼稚園5・6歳の帰宅後のあそび場(季節別:男児)

順位	春(N=751)	夏(N=785)	秋(N=1323)	冬(N=650)
1位	家の中(83.1%)	家の中(83.1%)	家の中(88.4%)	家の中(93.2%)
2位	公園(52.1%)	公園(54.6%)	家の庭(52.2%)	公園(55.8%)
3位	家の庭(30.4%)	友人の家(40.5%)	友人の家(51.2%)	友人の家(39.2%)
4位	友人の家(24.2%)	家の庭(38.5%)	公園(42.2%)	家の庭(28.0%)
5位	団地の廊下(10.1%)	道路(17.7%)	道路(18.4%)	道路(12.5%)

〔春:3月~5月, 夏:6月~8月, 秋:9月~11月, 冬:12月~2月〕

表3-2 幼稚園5・6歳の帰宅後のあそび場(季節別:女児)

順位	春(N=698)	夏(N=828)	秋(N=1243)	冬(N=625)
1位	家の中(87.8%)	家の中(87.4%)	家の中(90.9%)	家の中(94.2%)
2位	公園(50.3%)	公園(51.1%)	友人の家(55.8%)	公園(48.3%)
3位	家の庭(33.0%)	友人の家(47.6%)	家の庭(53.9%)	友人の家(38.2%)
4位	友人の家(27.5%)	家の庭(39.9%)	公園(39.3%)	家の庭(31.7%)
5位	団地の廊下(10.6%)	道路(16.2%)	道路(15.9%)	道路(11.4%)

〔春:3月~5月, 夏:6月~8月, 秋:9月~11月, 冬:12月~2月〕

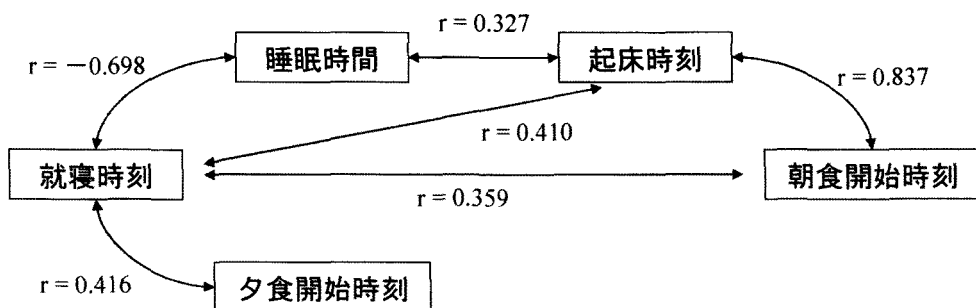
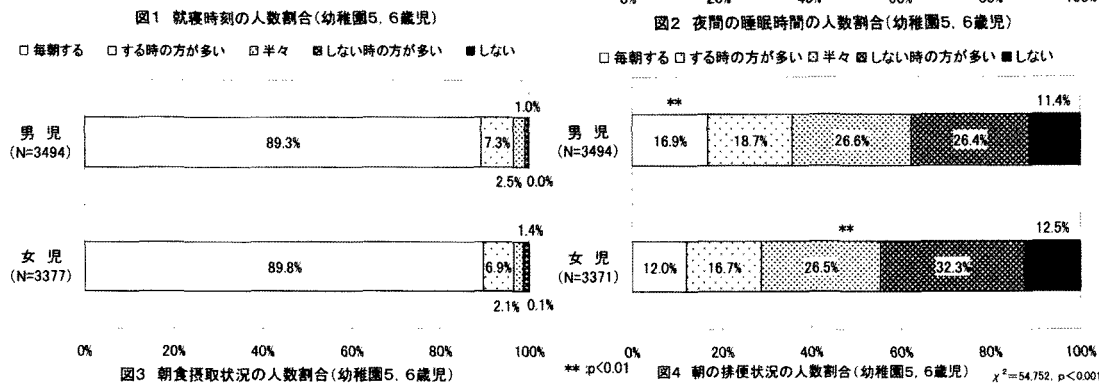
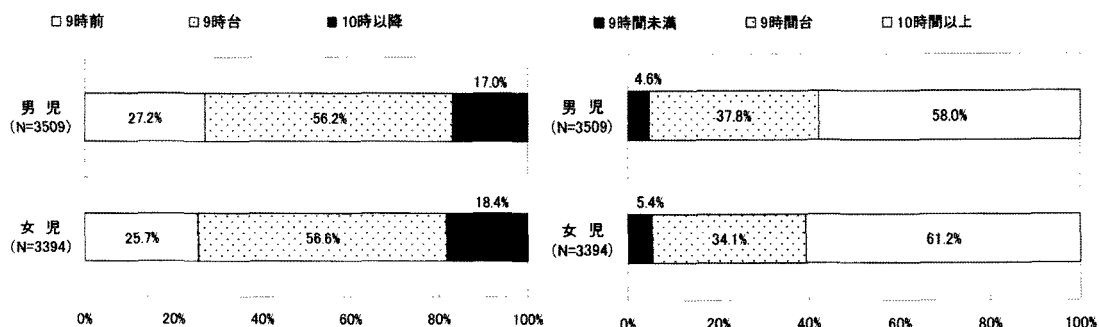


図5-1 幼稚園5, 6歳児の生活要因相互の関連性(男児)

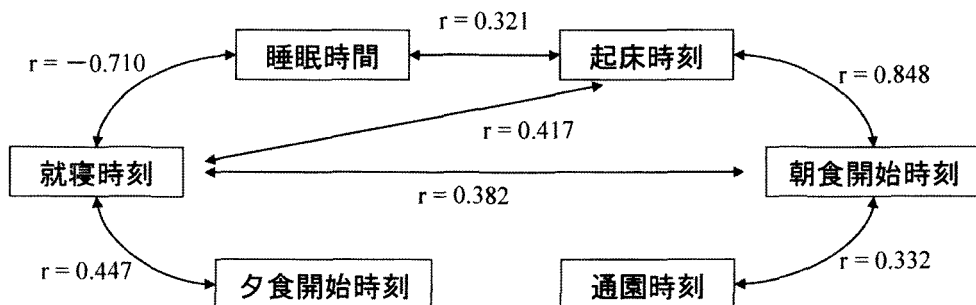


図5-2 幼稚園5, 6歳児の生活要因相互の関連性(女児)

て必要といわれる 10 時間以上の睡眠<sup>2)</sup> が確保できていないことや、戸外での外あそび時間が 1 時間程度と短いことから、子どもの生活のますますの夜型化が懸念された。

また、生活要因相互の関連性から、男女ともに、夕食開始時刻の遅れが就寝時刻を遅らせている誘因となっていることを確認したため、夕食開始時刻を少しでも早める知恵集め<sup>3)</sup> や、夜型生活から生活リズムを改善する外あそびの奨励<sup>4)</sup> が必要ではないだろうか。

そこで、帰宅後、実際に行われているあそび内容を確認するため、寄せられた回答の上位 5 つをみると、いずれの季節においても、男児においては、「ヒーローごっこ」を除いて、女児では全てにおいて、身体活動量の少ないあそびや対物的なあそびが多かったことから、夜間にぐっすり休むための心地よい疲労感が得られないことや、あわせて、人と関わることで身につく社会性や協調性が育ちにくいのではないかと懸念された。

とくに、過度の「テレビ・ビデオ視聴」は、子どもたちの健全育成を阻害する恐れがあるため、保護者は「ながらでテレビをつけておかない」ことや、「テレビ・ビデオ視聴に関する約束事を家庭で作る」等、家庭においてルールづくりをすることの重要性を感じた。

遊ぶ場所では、「家の中」が男女ともに上位であったことから、戸外で人と関わって遊ぶことの大切さや運動の楽しさを子どもたちにしっかりと味わわせ、新たな発見や気づきによる感動体験をしっかりとらせていきたいと考えた。また、「公園」は、男女ともに秋を除いて 2 番目に多かったことから、行政や保育・教育団体、地域、家庭などが、今日作られている「公園」の有効利用を促す工夫をしていくことが求められているといえよう。とくに、秋においては「公園」でのあそびが少なくなることから、紅葉や散策・探検といった、季節を味わう活動やあそびを子どもたちにもっと教えてあげたい。

今日の子どものあそび内容やあそびの場は、健康的な生活習慣づくりと人間性豊かな育ちにとって、必ずしも良い方向に向かっているとは言えない実態が示され、懸念された。

## ま と め

幼稚園の 5・6 歳児 6,905 名の保護者を対象に、子どもの生活習慣と午後あそびに関する調査を行い、分析を加えた結果、(1) 男女ともに就寝時刻が 21 時以降であり、睡眠時間も 10 時間未満であった。また、降園後の外あそび時間が 1 時間 5 分前後と短かった。(2) 帰宅後のあそびの内容において、男児では冬を除いて、「テレビ・ビデオ視聴」が最も多く、女児では季節を問わず「お絵かき」が多かった。(3) 帰宅後のあそび場所については、男女ともに、季節を問わず「家の中」で遊ぶ子が最も多かった。(4) 子どもたちのあそびの内容やあそび場をみると、今後、教師や保護者が子どもたちへあそびを伝承していくことが大いに求められるとともに、子どもたちが遊びたくなるあそび環境を整備するといった、行政や地域、家庭が協力して、子どものあそび空間を整えていく必要性がある。

## 文 献

- 1) 泉 秀生・前橋 明：神奈川県の子どもの生活実態とその課題，食育学研究 3 (2)，pp. 28-29, 2008.
- 2) 本保恭子・前橋 明他：子どもの健康な発達と子育て環境，子どもの健康福祉研究 2，pp. 3-26, 2004.
- 3) 松尾瑞徳・前橋 明：沖縄県における離島幼児の健康福祉に関する研究 (II) - 夕食時刻を早める知恵集め調査 (その 1) -，食育学研究 Vol.2 No. 1, pp. 43-51, 2007.
- 4) 前橋 明：生活リズム向上大作戦，大学教育出版，pp. 75-79, 2006.