

幼児期の健康福祉に関する研究

－保育園児の歩数に関する考察－

○泉 秀生・金 銀正（早稲田大学大学院） 前橋 明（早稲田大学人間科学学術院）

key words：保育園，年少児，歩数，身体活動量，園内生活

はじめに

早稲田大学福祉教育研究室では、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を通して、子どもたちの抱える問題点を把握するとともに、行政や保育・教育団体に、子どもたちの抱える生活課題や問題の改善策を提示して、問題改善に向けた具体的な取り組みを共同で計画・実践している。これまで、保育園児の実態の中でも、年中・年長児を対象に身体活動量を分析した報告はみられるが、年少児に関しては、極めて僅少であるため、今回は、年少クラス児に注目し、その園内生活時の歩数を測定することとした。

そして、幼児期の加齢に伴う活動量の変化を把握し、運動の取り入れ方を模索する基礎資料を得ようとした。

方 法

2009年の4月から8月にかけて、岡山県のS保育園に通う年少児30名（平均3.5歳児，男児15名・女児15名）に対して、園内生活時の歩数を、月に1度ずつ測定することとした。

調査の測定については、幼児の腰部に歩数計を装着し、登園後の午前9時から11時半までの歩数を午前中の歩数とし、午後4時までの歩数を1日の歩数とした。S保育園では、平成9年より、3歳以上児を対象に歩数測定を行っている。

結 果

表1 S保育園の主な活動

調査月	4月	5月	6月	7月	8月
活動内容	園庭あそび 戸外あそび(運動場)	体カテスト 戸外あそび(運動場)	リズムあそび 製作帳づくり	戸外あそび(運動場) シャワーあそび	戸外あそび(運動場) 火災避難訓練
天 候	晴れ	くもりのち晴れ	雨	晴れ	くもり

※午後は、室内あそびが中心であった

S保育園の調査日の活動内容と天候を、表1に示した。

1. 男児の歩数

男児の歩数をみると、5月と6月における午前中の歩数は、平均2000歩に達しておらず、他の月と比較して、有意に少なかった(図1)。また、4月と7月の1日の歩数が最も多く、平均5000歩程度であった。

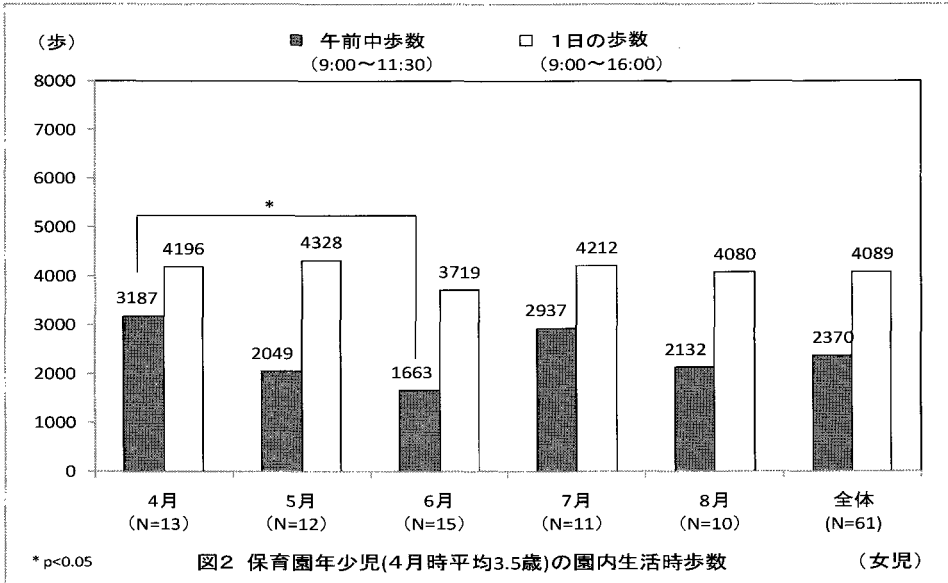
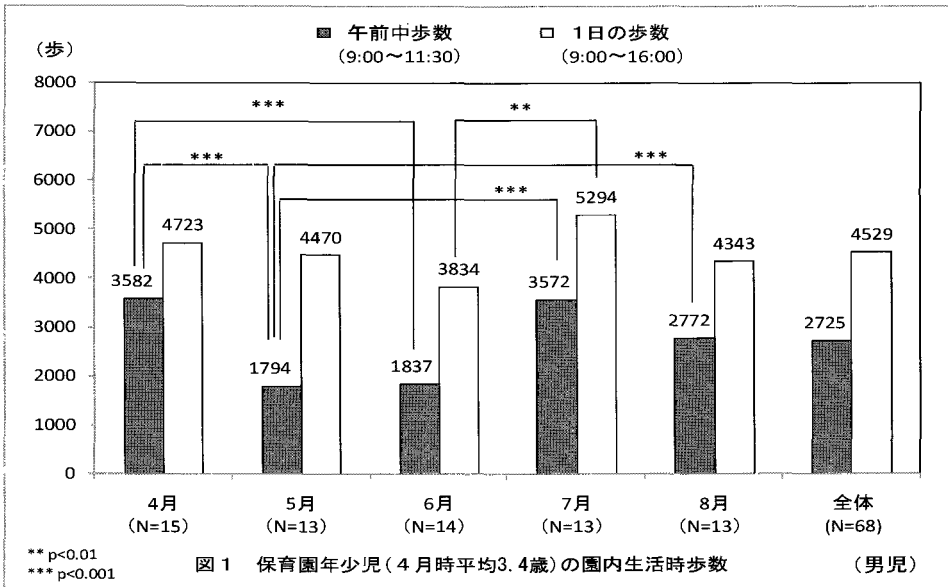
2. 女児の歩数

女児の歩数をみると、5月と6月における午前中の歩数が、他の月と比較して少なく、6月においては、1663歩であった(図2)。また、4月から8月を通して、1日の歩数が、平均4000歩程度であった。

考 察

5月と6月の午前中の歩数が、男女ともに顕著に少なくなっていたことは、その日の保育内容が、子どもたちにとって、待ち時間が長く、活動時間が少なかったことや、動くスペースが十分でないといった、活動内容や天候に影響を受けることが推察された。また、先行研究¹⁾から、5歳児の健康づくりのためには、1日に少なくとも8000歩以上の歩数が必要であり、そのためには、登園してからお昼までの間に、4000歩以上の活動量が求められるため、年少クラス児にとって、来年度に向けて、より歩数を確保する活動に、子どもたちの体を少しずつ慣れさせていく必要性があろう。

日中の園活動において、戸外に出て、たくさん汗をかき、友だちと元気いっぱい



遊ぶことは、子どもたちの情緒を解放し、社会性を育ませるためにも、また、心身の健全育成にとっても、必要不可欠である。そのためにも、保育園において、歩数を増やす活動を取り入れることや、保育士の先生方だけではなく、地域の学生や保護者などが、元気いっぱい遊ぶことの楽しさを、身をもって教えていかねばならないのではなからうか。

まとめ

保育園に通う年少児の「園内生活時の歩数」を調査・分析した結果、(1)5月、6月の待ち時間を要する活動や、雨天時の活動では、歩数が有意に少なかった。(2)全体を通して、1日4000歩台と、歩数の少なさが確認され、活動を活発化させる工夫が求められた。

文献

- 1) 泉 秀生・松尾瑞穂・奥富庸一・前橋 明：幼児期の健康福祉に関する研究—一日中の身体活動量と睡眠との関係—，日本幼児体育学会第3回大会，pp.88-89，2007。