

## 小学校児童の生活と余暇時間の過ごし方 —高知県M小学校児童を対象として—

○松尾瑞穂 [国際学院埼玉短期大学]

前橋 明 [早稲田大学人間科学学術院]

key words : 小学校, 児童, 生活, 余暇活動, 健康づくり

### はじめに

近年、夜型化した社会や家族の生活の影響を受けて、子どもたちの就寝時刻の遅延や睡眠時間の短縮傾向が確認されている。小学校児童においても、学年が進むにつれて、就寝時刻の遅さや短時間睡眠が顕在化してきた。小学校期、とくに高学年では思春期前期にさしかかり、生理的に睡眠相の後退がみられる時期<sup>1)</sup>でもある。このような、成長期の自然な睡眠の発達に対して、過度なテレビ視聴やゲーム機器の多用によって、生活のさらなる夜型化や翌朝の疲労症状有訴の増加、集中力の欠如など、心身にネガティブな影響を来している子どもたちの存在が懸念される。

そこで、本報告では、小学校児童に焦点をあて、児童の生活状況、朝の疲労症状の訴え、余暇時間の過ごし方についての調査を行い、その結果から、子どもたちの実態を把握し、近年の児童の抱える生活習慣や余暇時間の過ごし方に関する課題とその対策を模索することとした。

### 方 法

2012年6月、高知県高知市内のM小学校に通う高学年児童274名(5年生男子70名・女子65名、6年生男子76名・女子63名)に対して、児童の生活習慣調査<sup>2)</sup>を行った。主な質問項目は、就寝時刻、起床時刻、朝食摂取状況、朝の排便状況、朝の疲労症状、帰宅後のあそび、帰宅後の主なあそび場などであった。

### 結 果

#### 1. 生活状況

高知市M小学校児童の生活活動の時間・内容および人数を、表1に示した。就寝時刻別の人数割合をみると、学年・男女を問わず「22時半以降就寝児童」の人数割合が最も多く、5年生男子で47.1%、女子で46.2%、6年生男子で44.7%、女子で58.7%であった。

朝食摂取状況をみると、毎日朝食を食べている子どもは、5年生男子で87.0%、女子で89.2%、6年生男子で89.3%、女子で93.5%であった(図1)。男子では朝食を「食べていない」と「あまり食べていない」割合が両学年にみられた一方で、女子ではこれらの割合は皆無であったことから、女子の方が朝食を定期的に摂取している傾向にあった。

また、朝の排便状況をみると、「毎朝する」と「朝する時の方が多い」児童を加えた割合は、5年生男子で32.9%、女子で32.8%、6年生男子で43.5%、女子で36.5%であった(図2)。各学年・男女ともに朝の排便のある子どもの状況は、3割程度と少ない特徴が確認された。

#### 2. 朝の授業前のコンディション

授業開始前の児童の様子を、疲労に関する10症状の訴え状況からみると、5・6年生は、男女ともに「あくびがでる」「ねむい」「横になりたい」「からだがだるい」の訴えが顕著であった(図3)。とくに、あくびやねむけ症状を4～6割の子どもたちが訴えていた。

#### 3. 余暇時間の過ごし方

帰宅後のあそび(3項目選択)をみると、5年生男子以外はテレビ・ビデオが最も多い結果となった(図4)。具体的には、5年生男子ではテレビゲーム(68.6%)が最多で、次いでテレビ・ビデオ(47.1%)、マンガ・カードゲーム(21.4%)と続いた。5年生女子は、テレビ・ビデオ(43.1%)、マンガ(29.2%)、

表 1 小学生の生活活動の時間・内容および人数

(高知市M小学校N=274)

項目	5年生男子(70人)		5年生女子(65人)		6年生男子(76人)		6年生女子(63人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	22時18分	49分	22時09分	46分	22時22分	49分	22時30分	45分
睡眠時間	8時間16分	50分	8時間22分	47分	8時間11分	54分	8時間06分	41分
起床時刻	6時34分	33分	6時32分	30分	6時33分	31分	6時37分	30分
朝食時刻	6時58分	27分	6時56分	21分	6時53分	25分	7時01分	24分
排便時刻	9時10分	231分	8時54分	241分	9時14分	260分	9時00分	239分
登校時刻	7時32分	23分	7時32分	16分	7時29分	19分	7時37分	20分
通学時間	19分	13分	19分	12分	19分	11分	17分	10分
運動時間	1時間44分	92分	1時間43分	93分	1時間45分	92分	1時間03分	63分
うち、戸外での運動時間	1時間36分	123分	1時間17分	96分	1時間12分	73分	37分	44分
TV・ビデオ視聴時間	2時間35分	136分	2時間52分	153分	2時間38分	121分	2時間30分	110分
TVゲーム使用時間	1時間40分	113分	39分	57分	1時間21分	112分	31分	46分
PCゲーム使用時間	30分	61分	12分	21分	32分	97分	12分	28分
インターネット使用時間	19分	41分	29分	81分	27分	50分	25分	51分
PCでの勉強時間	6分	25分	10分	26分	6分	22分	12分	24分
携帯電話使用時間	4分	17分	5分	12分	1分	7分	2分	8分
携帯メール使用時間	1分	6分	5分	11分	2分	21分	18分	48分
家での勉強時間	1時間27分	67分	1時間34分	93分	1時間20分	53分	1時間40分	58分
遊ぶ人数(人)	4.5	3.1	3.9	2.4	4.1	2.9	3.2	1.6
習い事の数	1.9	0.9	2.1	1.0	1.7	0.7	1.9	1.0
夕食時刻	19時22分	69分	19時16分	64分	19時23分	67分	19時15分	73分

毎日食べている       だいたい食べている  
 食べる人食べない日が半々       あまり食べていない  
 食べていない

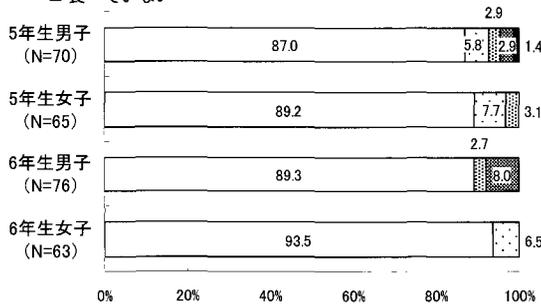


図 1 小学生の朝食摂取状況

毎朝する       朝する時の方が多い  
 朝する時としない時が半々       朝しない時の方が多い  
 朝しない

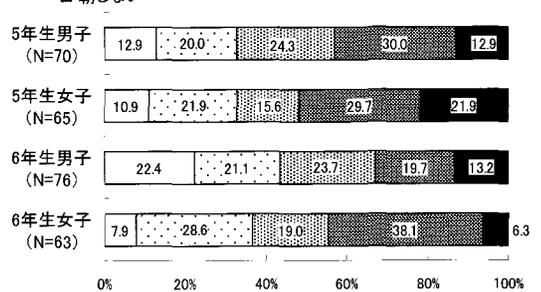


図 2 小学生の朝の排便状況

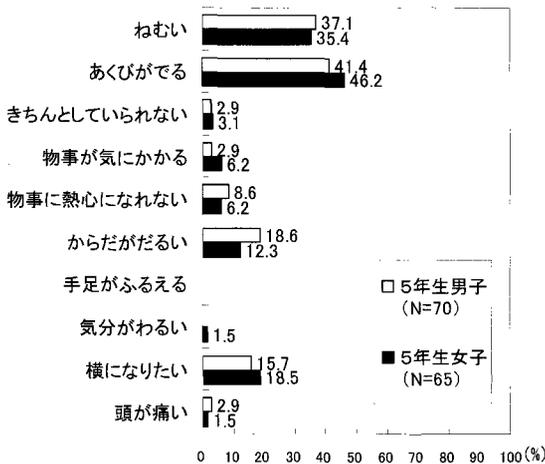
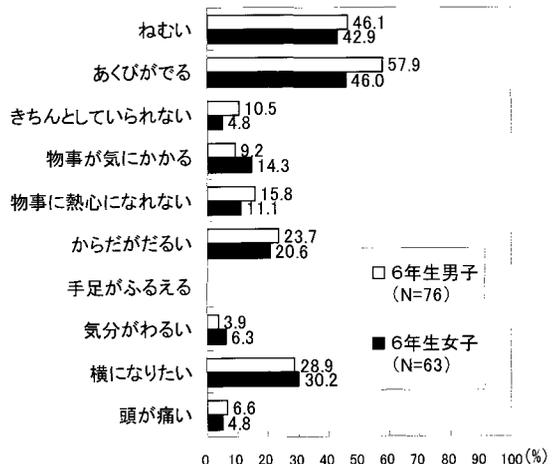


図 3 小学生が訴える朝の疲労症状



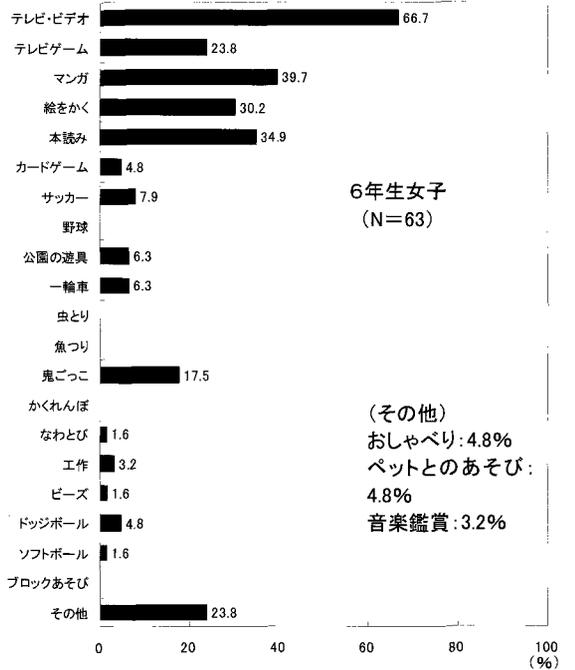
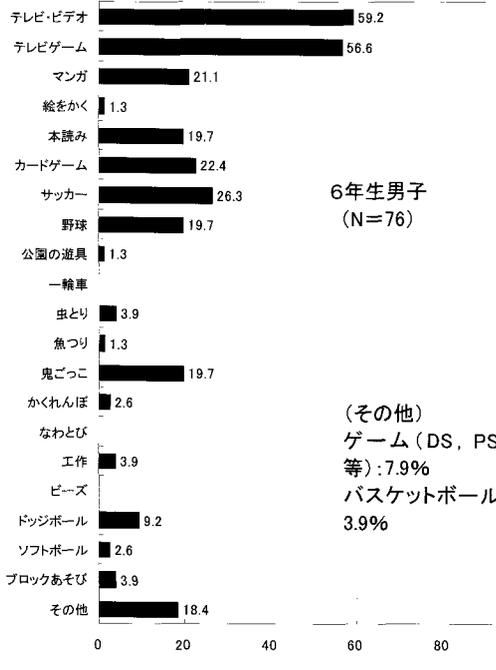
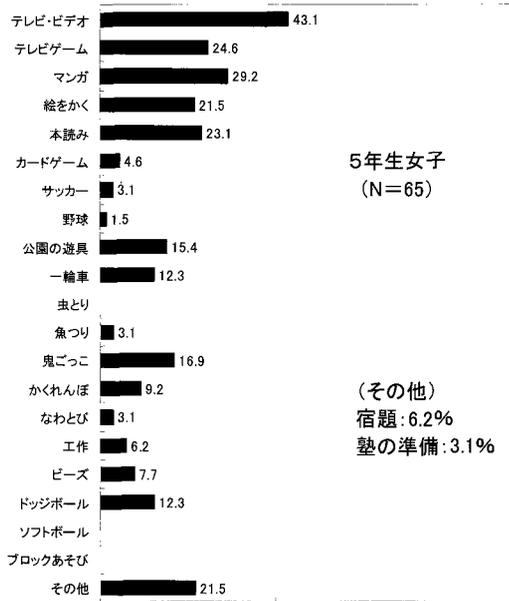
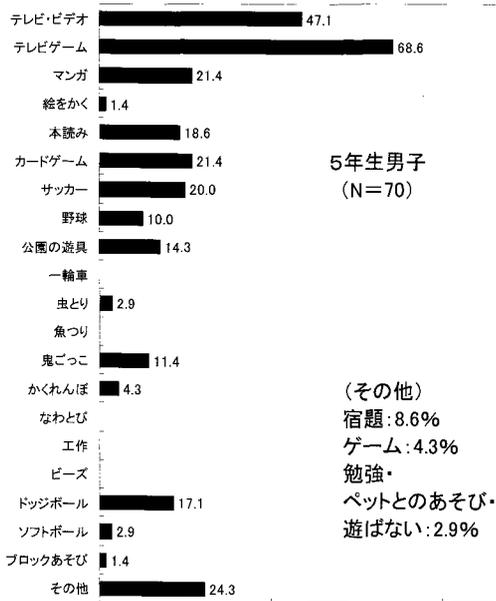


図4 小学生の帰宅後のあそび

テレビゲーム (24.6%) の順に多かった。また、6年生をみると、男子では、テレビ・ビデオ (59.2%)、テレビゲーム (56.6%)、サッカー (26.3%) の順に多く、女子では、テレビ・ビデオ (66.7%)、マンガ (39.7%)、本読み (34.9%) の順に多かった。

帰宅後の主なあそび場については、学年・性別を問わず、家の中が最も多く、5年生男子で 64.3%、

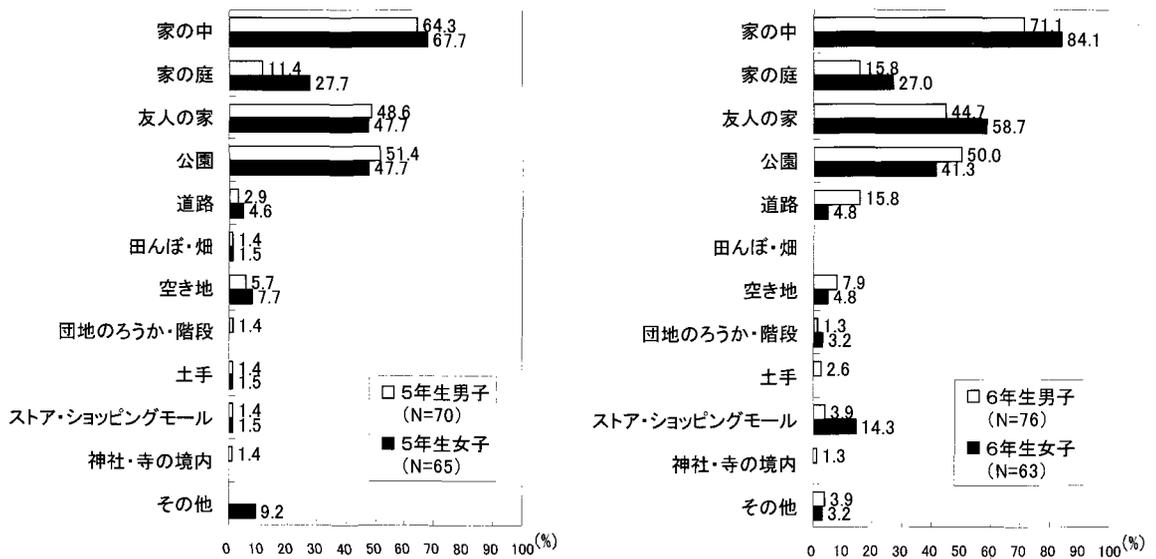


図5 小学生の帰宅後の主なあそび場

女子で67.7%、6年生男子で71.1%、女子で84.1%となった。次いで多かったのは、5年生男子で公園(51.4%)、女子で友人の家・公園(47.7%)、6年生男子で公園(50.0%)、女子で友人の家(58.7%)であった。

### 考 察

授業開始前の朝の子どもたちの様子を、疲労に関する10症状の訴え状況からみると、5・6年生は、男女ともに「あくびがでる」「ねむい」「横になりたい」「からだがだるい」の4症状を顕著に訴えていた。とくに、あくびやねむけ症状を、3～6割近い子どもたちが訴えているということは、前夜からの睡眠が疲労の回復を図っていないことを示すものであり、この睡眠の問題を解決することが急務であろう。また、放課後の時間に、自然に体力の高まる運動的なあそびの経験が少ないこと、あそびの場も家の中や友人の家というダイナミックな運動あそびが展開できない室内が多いことから、疲労症状の発現と保有をしやすい身体的特徴(体力の弱さ)をもつようになっていっているのではなかろうか。

さらに、夕食の開始が遅いことと、テレビやビデオ視聴、TVゲーム使用時間を合わせると3時間を超える状態となっていることから、夜型化した生活を送り、質の良い睡眠が十分にとれていないことも推察され、懸念された。

### ま と め

小学校児童の帰宅後のあそびで40%を超える子どもたちに行われている活動は、5年生男子でテレビゲームとテレビ・ビデオ、女子でテレビ・ビデオ、6年生男子でテレビ・ビデオとテレビゲーム、女子でテレビ・ビデオであり、多くの子どもたちが静的で対物的な活動を行っている実態を確認した。

### 文 献

- 1) 井上昌次郎・白川修一郎・神山 潤・清水徹男・杉田義郎・稲見康司：初心者のための睡眠の基礎と臨床，日本睡眠学会「睡眠科学・医療専門研修」テキスト，pp.1-16，1999.
- 2) 泉 秀生・田山美智子・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.16-33，2008.