

## 広島市の保育園幼児の生活状況と体力・運動能力との関連 ーテレビ・ビデオ視聴時間の分析を中心にー

○金 賢植 [早稲田大学人間総合研究センター] 松尾瑞穂 [早稲田大学大学院]

馬 佳濠 [仙台大学体育学科] 石井浩子 [京都ノートルダム女子大学] 前橋 明 [早稲田大学]

キーワード：保育園幼児、体力・運動能力、テレビ・ビデオ視聴時間、日常生活状況

### はじめに

近年、子どもを取り巻く社会環境や生活様式などの変化により、子どもたちの運動する機会が減少し、体力の低下傾向が指摘されている（厚生労働省，2009）。これらの誘因として、テレビ・ビデオ視聴やゲームに費やす時間の増加、外で遊べる場所の減少など、戸外でからだを動かして遊ぶ機会が少なくなっていることが挙げられる。とくに、テレビ・ビデオ視聴は、座位行動を引き起こし、肥満（Hancox et al, 2006）につながる危険性があると報告されている。

そこで、本研究では、広島市の保育園幼児の生活習慣、中でもテレビ・ビデオ視聴時間と体力・運動能力を調査・測定し、それらの関連性を分析し、子どもたちの抱える問題点を抽出するとともに、改善策を検討することとした。

### 方 法

2012年12月～2013年1月に、広島市の保育園（21園）に通う4～6歳児1,352名（男児663名、女児689名）を対象に、幼児版の体力（とび越しくぐり）および運動能力テスト（25m走、立ち幅とび、ボール投げ）を行った。あわせて、生活習慣の実態を把握するために、幼児の生活習慣調査とテレビ・ビデオ視聴時間調査を保護者に対して実施した。統計処理は、2群の平均値の差を検討するためにt検定、生活状況と体力、運動能力間の相関関係を検討するために、相関分析を実施した。また、テレビ・ビデオ視聴時間の中央値（1時間30分）を算出し、それより短い短時間視聴群（1時間30分未満）と、それ以上の長時間視聴群（1時間30分以上）の2群に分けて比較・検討した。

### 結 果

幼児の生活時間と体力・運動能力の平均値を、テレビ・ビデオ視聴時間別に表1に示した。ボール投げは、男児にのみ、短時間視聴群が5%水準で有意に高かった（ $p < 0.05$ ）。また、女児においてのみ、短時間視聴群がとび越しくぐり（ $p < 0.05$ ）と25m走（ $p < 0.05$ ）が有意に早かった（図2，図3）。次に、生活時間、体格、体力・運動能力要因の相互の関連性を調べた結果、1%水準で有意な相関性がみられ、かつ、相関係数（ $r$ ）が $|0.30|$ 以上の項目のみを抜粋した（図1）。

表1 広島市保育園幼児の生活状況と体力・運動能力

項目	対象 短時間視聴群(N=667)*		対象 長時間視聴群(N=685)		項目	対象 短時間視聴群(N=667)*		対象 長時間視聴群(N=685)	
	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
夕食開始時刻	18時59分	39分	18時54分	37分	身長(cm)	106.0	7.1	106.6	6.9
就寝時刻	21時34分	38分	21時32分	36分	体重(kg)	17.7	2.8	17.8	2.8
睡眠時間	9時間25分	38分	9時間26分	37分	カウブ指数	15.5	1.3	15.6	1.5
起床時刻	6時59分	35分	6時57分	33分	とび越しくぐり(秒)	24.7	9.9	25.4	11.2
朝食開始時刻	7時17分	34分	7時17分	33分	25m走(秒)	7.5	1.4	7.9	3.8
排便時刻	13時59分	347分	13時27分	345分	立ち幅とび(cm)	80.3	22.2	80.9	22.3
帰宅後あそび時間	2時間12分	75分	2時間10分	69分	ボール投げ(m)	5.3	2.8	4.9	2.6

\* テレビ・ビデオ視聴時間の短時間視聴群:1時間30分未満、長時間視聴群:1時間30分以上

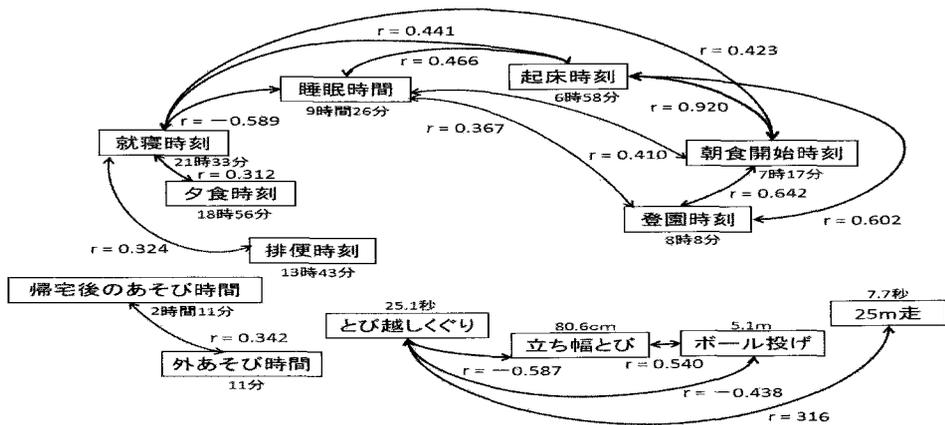


図1 幼児の生活要因（時間）相互の関連性（広島市保育園幼児 N=1,352）

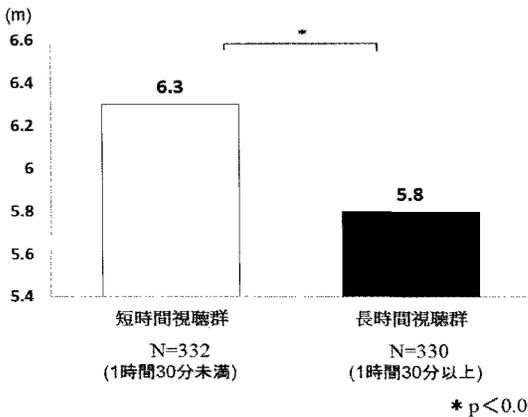


図2 幼児のテレビ・ビデオ視聴時間とボール投げの関連  
（広島市保育園男児 N=662）

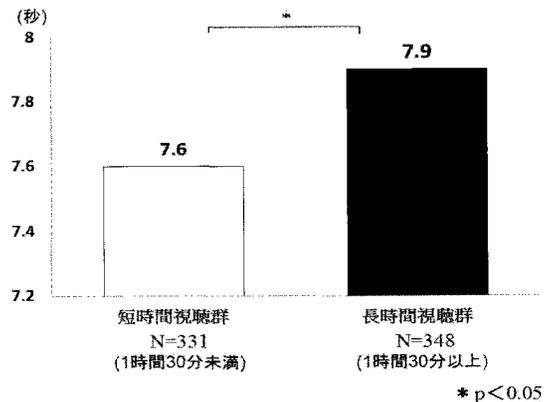


図3 幼児のテレビ・ビデオ視聴時間と25m走の関連  
（広島市保育園女児 N=679）

## 考 察

本研究の結果より、男児は、テレビ・ビデオ視聴時間の短い幼児の方が、長い幼児に比べて、ボール投げが良く、女児はとび越しくぐりと25m走のタイムが速かった。先行研究（清水ら, 2006）によると、子どもの運動能力は、身体活動量との関連性の強いことが報告されていることから、短時間のテレビ・ビデオ視聴の幼児は、長時間テレビ・ビデオを視聴する幼児に比べて、1日の中でからだを動かす機会が多いと推察した。これらのことから、テレビ・ビデオを1時間30分以内におさえて視聴する生活習慣を確立することが、子どもたちの体力・運動能力に好影響を与えるものと期待した。

以上より、広島市の保育園幼児の健全な発達のために、テレビ・ビデオ視聴に多くの時間を費やすのではなく、戸外での人と関わる運動に、より多くの時間を増やすことや、からだを動かしながら友たちと遊ぶことが重要と考えられた。

## ま と め

2012年12月～2013年1月に、広島市の保育園（21園）に通う4～6歳児1,352名（男児663名、女児689名）を対象に、子どもたちの生活時間を男女別に把握し、あわせて、テレビ・ビデオ視聴時間と生活習慣および体力・運動能力との関連性を検討した。その結果、生活時間と体力・運動能力との関連性について、男児では、テレビ・ビデオ視聴時間が短い幼児の方が長い幼児に比べて、ボール投げ値が高かった。また、女児では、テレビ・ビデオ視聴時間が短い幼児の方が長い幼児に比べて、とび越しくぐりと25m走の時間が短かった。この結果から、テレビ・ビデオ視聴時間と幼児の体力・運動能力との関連性が明らかになり、広島市の幼児の体力や運動能力を高めるためには、テレビ・ビデオの視聴時間を健康的にコントロールし、だらだら視聴をさせないことが求められた。

## 文 献

- 1) Hancox RJ・Poulton R : Watching television is associated with childhood obesity: But is it clinically important? *Int J Obes* 30, pp. 171-175, 2006.
- 2) 長谷川 大・前橋 明 : 保育園幼児の生活状況と体力・運動能力に関する研究—テレビ・ビデオ視聴時間とのかかわりを中心に—, *幼児体育学研究* 3 (1), pp. 33-43, 2010.
- 3) 清水静代・村岡慈歩・西田ますみ・大森芙美子・鈴木育夫 : 幼児期における調整力の発達と身体活動量との関係, *慶応義塾大学体育研究所紀要* 45 (1), pp. 1-6, 2006.

本研究は、平成 24年度科学研究費（基盤研究（B）課題番号 24300244、研究代表者 前橋 明）の助成を受けてまとめられた。