

新潟県A市における幼児・児童の生活習慣の実態からみた レクリエーション活動への期待

○前橋 明 [早稲田大学人間科学学術院] 松尾瑞穂 [早稲田大学大学院]

泉 秀生 [郡山女子大学]

key words : 新潟県, 保育園幼児, 生活習慣, 食事, 睡眠時間

はじめに

近年、わが国では、社会全体の夜型化によって、子どもたちの摂食リズムの乱れ、遅寝遅起き、短時間睡眠といった睡眠リズムの乱れ、運動不足などの生活上の多くの問題¹⁾が確認されている。これらは、子どもたちのからだを壊し、それが、心の問題にまで影響を与える²⁾ことが懸念されている。このことが、新潟県の子どもたちにも及んでいるのか、本研究では、新潟県A市の保育園幼児と小学校児童を対象にした生活習慣の調査結果から、子どもたちの抱える問題点を抽出・分析することとした。そして、それらの問題改善策としてのレクリエーションが果たす役割を考察した。

方 法

2012年7月～10月に、新潟県A市の保育園に通う3～6歳児525名(男児262名, 女児263名)の保護者に対し、幼児の生活習慣調査を、また、6～12歳の小学校児童1,971名(男子992名, 女子979名)に対し、児童用の生活習慣調査を実施した。

結 果

1. 保育園幼児の生活習慣の実態

1) 睡眠

平均就寝時刻は、男児で21時20分(5歳)～21時27分(6歳)、女児では21時16分(3歳)～21時22分(6歳)の範囲であった。22時以降に就寝する幼児の人数割合は、全体で2割程度であった。平均睡眠時間は、全体でほぼ9時間20分台であり、10時間未満の幼児の人数割合は全体で6～8割で、そのうち、9時間30分を下回る幼児の割合は、男児で23.5%(3歳)～46.7%(4歳)、女児で35.8%(4歳)～37.2%(6歳)であった。

2) 朝の活動

平均起床時刻は、全体で6時40分～50分台であり、朝7時以降に起床する幼児の人数割合は、男児で41.2%(5歳)～56.6%(6歳)、女児では43.0%(5歳)～67.5%(6歳)であった。朝食を「毎日食べる」幼児の人数割合は、男児で92.5%(6歳)～100%(3歳)、女児で87.2%(3歳)～95.1%(4歳)であった。排便を「毎朝する」と「朝する時の方が多い」幼児の人数割合は、男児で28.2%(5歳)～36.4%(3歳)、女児では21.2%(5歳)～33.3%(3歳)であった。主に「通園用バス」か「車」で通園している幼児の人数割合は、男児で71.1%(6歳)～93.9%(3歳)、女児では65.2%(6歳)～89.0%(4歳)であった。

3) 帰宅後の活動

帰宅後の平均外あそび時間は、男児で34分(4歳)～40分(5歳)、女児では35分(3歳, 6歳)～41分(4歳)であった。平均夕食開始時刻は、男児で18時30分(3歳)～18時39分(4歳)、女児では18時32分(4歳)～18時42分(6歳)であった。夕食を19時以降にとる幼児の人数割合は、男児で35.8%(5歳)～46.6%(4歳)、女児では36.7%(4歳)～50.0%(6歳)であった。

4) 午後10時以降の活動

午後10時以降の活動の第1位は、4歳女児の「おもちゃでのあそび」を除いて、それ以外はすべて

「テレビ視聴」であった。

2. 小学校児童の生活習慣の実態

1) 睡眠

平均就寝時刻は 21 時 08 分（1 年生男子）～21 時 58 分（6 年生女子）で、平均睡眠時間は 8 時間 32 分（6 年生女子）～9 時間 18 分（1 年生男子）であった。睡眠時間が 8 時間 30 分を下回る児童の割合は、2.6%（1 年生男女子）～41.7%（6 年生女子）であった。

2) 朝の活動

男子の平均起床時刻は 6 時 23 分（3 年生）～6 時 30 分（6 年生）であり、女子は 6 時 23 分（1 年生）～6 時 30 分（6 年生）であった。

3) 帰宅後の活動

帰宅後のあそびに関して、男子は全学年で「テレビ・ビデオ視聴」、「テレビゲーム」の割合が高く、女子では、「テレビ・ビデオ視聴」、「テレビゲーム」、「お絵描き」、「読書」の割合が高かった。全体を通して、屋外でのあそびは男女ともに低い値であった。児童の平均夕食開始時刻は 18 時 32 分（2 年生男子）～18 時 47 分（6 年生男子）であった。1 日のテレビ・ビデオ視聴時間の平均は、1 時間 49 分（2 年生男子）～2 時間 20 分（5 年生女子）であり、1 日に 2 時間以上、テレビ・ビデオを視聴している男女児童の割合は、20.6%（2 年生男子）～42.0%（4 年生男子）いた（図 1-1、図 1-2）。

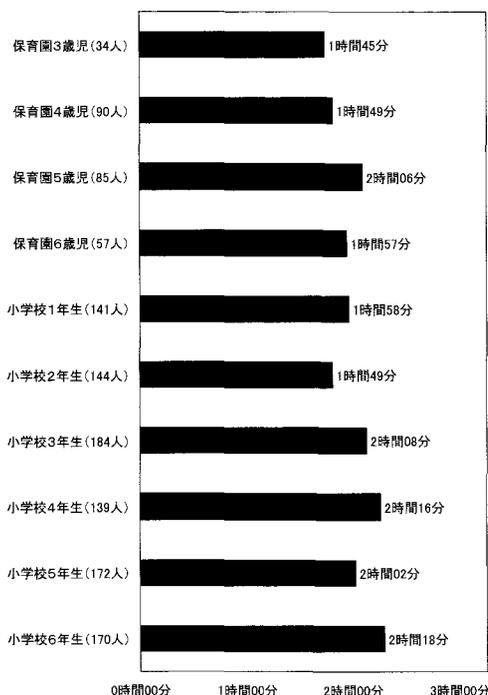


図 1-1 新潟県 A 市に居住する幼児・児童の 1 日のテレビ視聴時間（男児）

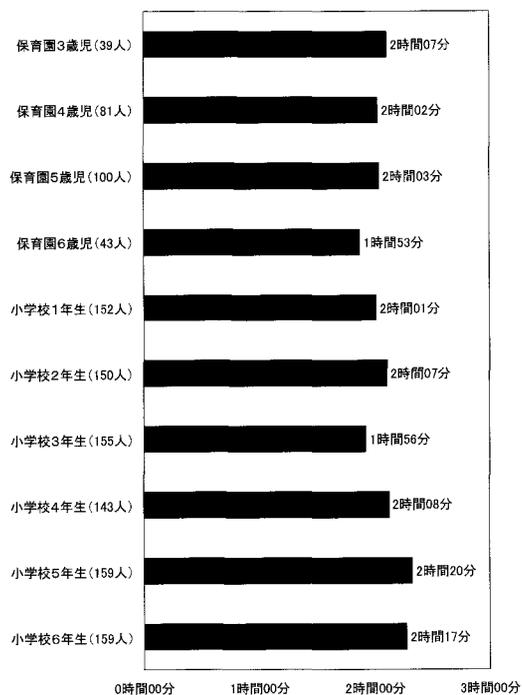


図 1-2 新潟県 A 市に居住する幼児・児童の 1 日のテレビ視聴時間（女児）

4) 夜 10 時以降の活動

夜 10 時以降の活動で人数割合が最も多かったものは、男女ともに「テレビ・ビデオ視聴」であった。その割合は、学年が上がるにつれて高くなっていった。

考 察

1. 幼児の生活

幼児が健やかに成長するためには、夜は遅くても 21 時までには就寝し、夜間には 10 時間以上の連続した睡眠時間を確保し、朝は午前 7 時頃までには自然に目覚めることが望ましい³⁾とされている。しかし、全体で、平均就寝時刻は 21 時以降であり、22 時以降に就寝する幼児は 2 割程度いた。そして、遅い就寝によって、睡眠時間が 10 時間に満たないという傾向が確認された。そのうち、9 時間 30 分を下回る幼児は、3 歳男児を除いて 3～4 割いた。これらのことが、朝 7 時以降に起床する幼児が 4～6 割に上ることにつながったものと考えられ、あわせて、短時間睡眠によって、注意集中ができない、イライラする、じっとしてられない等の行動が起きる¹⁾ことが懸念された。

十分な睡眠時間を確保するためには、子どもの日中の運動量を増やして、心地よく疲れさせることが有効⁴⁾である。しかし、保育園幼児は保護者と帰宅後に運動あそびをする時間を確保するのが難しいと考えられる。そこで、保育園での生活の中で、積極的に運動実践を展開して、身体活動量を増やすことが求められよう。そして、運動あそびの楽しさや人と関わって遊ぶことのおもしろさを学び、からだを動かすことで様々な気づきや興味をもたせてもらいたい。

睡眠リズムが乱れると、摂食のリズムが崩れて朝食の欠食・朝の排便のなさにつながっていく⁵⁾。しかし、朝食を「毎日食べていない」幼児も、少数ではあるが確認され、朝の排便状況については、「毎朝する」と「朝する時の方が多い」幼児は、たった 2～3 割しかいなかった。排便は、朝、食物が空っぽの胃に入ることで、その刺激を大脳へ伝えてから、腸が蠕動運動を始め出し、食物残渣を押し出そうとすることで生じる⁶⁾が、大腸の中に満ちるだけの残りがたまらなければ、排泄することは難しい。朝、排便ができない要因としては、朝食の欠食はもちろんであるが、食事量の不足や食欲レベルの低さ、食事内容の悪さ、朝のゆとり時間の欠如などが考えられる。したがって、食事量や食事内容の充実、集中して朝食をとることのできる環境づくり、定期的な 3 食の摂取が必要であると考えた。

幼児たちは、戸外での集団あそびや運動が充実していないと、発揮したい運動エネルギーの発散すらできず、ストレスやイライラ感が鬱積されていき、体力は高まらない⁷⁾。しかし、帰宅後の平均外あそび時間は、全体的に 30 分～40 分であり、30 分以内であった幼児は男女児ともに 5～6 割もいた。帰宅後のあそびの内容については、室内でのあそびが中心であった。幼児の生活は保護者の生活リズムの影響を受けやすいことを考えると、保育園で、夕方まで園庭を解放し、園内で安全に遊ばせることや、定期的に子どもたちが運動する行事を午後や週末にも開催するとよいであろう。

また、通園方法が主に通園用バスか車である幼児が 6～9 割と大変多かった。徒歩通園をしていないことは、1 日の活動量が減り、「歩く」という運動の基本がおろそかにされ、さらに運動の主役となる「走る」という経験も少なくなると推察した。歩く・走るという動きは、地道な日々の生活の中でのくり返しで発達するので、乳幼児期から歩く・走るという運動刺激を子どもたちに与えていくことが必要である。徒歩通園が少ない要因としては、親子共々、朝の時間の余裕がなく、家を出る時刻が遅れてしまうことが考えられた。そこで、起床時刻や登園の準備を始める時刻を早める意識づくりを提案したい。また、保育園までの距離が長い場合は、通園用バスや車と徒歩通園を組み合わせることも有効であると考えた。朝、保護者とともに歩くことで会話も生まれ、親子間のコミュニケーションづくりにもつながるであろう。

2. 児童の生活

睡眠は、子どもの健やかな成長において、重要な要素のうちの 1 つである。良質な睡眠をとるために昼間の充実したあそびや運動、午後 7 時までの夕食、就寝前の活動内容などが影響する。就寝時刻につ

いてみると、午後 10 時以降に就寝する児童（6 年生）は男子で 63.3%、女子では 69.1%もいることがわかった。これらの要因として考えられることは、帰宅後の静的活動の増加や夕食開始時刻の遅れ、夜 10 時以降の光刺激を伴うメディアを使ったあそびの増加などによって、就寝時刻が遅れていることが推察された。また、朝に疲労度が高い場合には、朝の会の時間に、疲労回復やリフレッシュ効果のあるレクリエーション活動を導入し、まずは疲労度を下げて日中の学習活動に臨ませる工夫も必要であろう。

次に、帰宅後のあそびをみると、男女ともに全学年において、屋内でのあそびが多く、屋外でのあそびの割合が著しく少なかった。外あそび時間を積極的に確保する取り組みを行う必要性や、室内でもできる運動や身体を動かして心地よい疲労感を感じる運動あそびやレクリエーションゲームを提案していく必要がある。そして、テレビ・ビデオ視聴、テレビゲームに関しては、時間制限を設定したり、親といっしょに視聴したりする等の工夫が必要となってくる。

夕食開始時刻をみると、男女ともに 19 時以降に夕食をとると回答した割合が 50%を越える学年が存在することから、前日や当日の朝、可能な時間をみつけて下ごしらえをしたり、食事の準備・配膳を子どもといっしょに行ったりする等といった夕食開始を少しでも早める工夫を、保護者をお願いしたい。

そして、夜 10 時以降の活動についてみると、学年が上がるにつれて、テレビ・ビデオ視聴時間の割合が高くなっていった。このことが、良質な睡眠の妨げとなっていると考えられるので、今後、良質な睡眠をとることができる環境を子どもたちに提供していく必要がある。

ま と め

新潟県A市の保育園に通う 3～6 歳児 525 名の保護者に対し、幼児の生活習慣調査を実施した結果、（1）平均就寝時刻は、全体で 21 時以降であり、睡眠時間は 10 時間に満たないという傾向が確認された。（2）朝の排便状況については、「毎朝する」と「朝する時の方が多い」幼児は 2～3 割しかいなかった。（3）帰宅後の平均外あそび時間は、全体的に 30～40 分であった。（4）生活リズムの向上のためには、保育園での運動実践による、日中の運動量の増加、保育園から家庭への食育発信、園庭の解放や徒歩通園が有効であると考えた。

また、1～6 年生の小学校児童 1,971 名を対象に、生活習慣調査を実施した結果、（5）睡眠、食事、運動といった基本的な生活リズムに乱れがあることを確認した。（6）午後 10 時までには就寝し、良質な睡眠をとるために、日中に活発な運動をし、夜には心地よい疲労感を感じさせ、眠気を誘発させる必要がある。（7）夕食は午後 7 時まで開始することが望ましい。そのために、夕食開始時間を早める工夫が必要である。（8）帰宅後のあそびでは、男女ともに屋内あそびの割合が高く、外あそびや屋内で手軽にできる楽しい運動を提案し、推奨していく必要がある。（9）就寝前のテレビ・ビデオ視聴が多いため、光刺激や音刺激をできるだけ避けていく意識やテレビ・ビデオ視聴に関するルールを家庭で決めるといったことを保護者にも啓発していくことが求められた。

文 献

- 1) 前橋 明：子どもの未来づくり 1—食べて動いてよく寝よう—, 明研図書, pp.2-8, 2010.
- 2) 前橋 明：今日から始めよう、子どもの生活リズム向上作戦, 食育学研究 7（1）, p.12, 2012.
- 3) 前橋 明：子どもの生活リズム向上作戦, 明研図書, pp.2-11, 2010.
- 4) 前橋 明・泉 秀生：保育園児の生活実態 2007 の考察, 運動・健康教育研究 17（1）, p.21, 2009.
- 5) 前橋 明：子どもの健康づくりシステムの構築（2）, 運動・健康教育研究 17（1）, pp.47-48, 2009.
- 6) 泉 秀生・奥富庸一・前橋 明：幼児期の健康福祉に関する研究, 食育学研究 3（1）, p.100, 2008.
- 7) 前橋 明：輝く子どもの未来づくり—生活リズムの問題連とその改善策について—, 運動・健康教育研究 17（1）, p.58, 2009.