

幼稚園幼児の生活実態と習い事との関連性（2012年調査結果）

○泉 秀生〔郡山女子大学〕

前橋 明〔早稲田大学〕

キーワード：幼稚園幼児，生活時間，習い事，睡眠時間，テレビ視聴時間

はじめに

近年、社会全体の夜型化やテレビ・ビデオの過度な利用、保護者中心の夜型生活などの影響から、子どもたちの生活も遅寝遅起きや短時間睡眠となり、その睡眠リズムの乱れから、幼児期でさえも、精神的疲労症状を訴える子どもの存在¹⁾が確認されてきた。子どもたちの就寝時刻を早め、夜間に十分な睡眠時間を確保させるためには、日中の外あそびを積極的に行えるようにし、夜には、心地よい疲労感を抱かせることが効果的²⁾である。

しかし、外あそびの実施には、時間・空間・仲間といった3つの間（マ）が必要であるため、女性の社会進出や夫婦共働き世帯の増加、また、防災、防犯、少子化などの点から、これら3つの間（サンマ）を揃えるのは幼児期の子どもを育てる家庭にとって、容易ではない。これらのことを考えると、時間・空間・仲間のサンマが揃っており、かつ、安心・安全な環境が整っている活動として「習い事」があり、その中でも、とくに「動的な習い事」をしている子どもほど、規則正しい生活を送れていることが予想される。実際、2011年度における1都9県の幼稚園5・6歳児1,149名の保護者に対して、「習い事」と生活時間との関連性を調査³⁾した結果、男女ともに降園後に習い事をしている子どもほど、規則正しい生活を送れていることを確認した。

そこで、本研究では、幼稚園幼児の生活習慣調査を継続して実施し、幼稚園からの帰宅後の「習い事」の実態を把握し、あわせて、習い事の内容別に幼稚園幼児の生活実態を分析して、それらの関連性を調べることにした。そして、近年の幼児期の子どもの生活習慣改善のための方策と具体的な保育・教育実践のあり方を検討して、子育てや保育・教育、ならびに、子どもたちの健康福祉活動に寄与すべき知見を得ようと考えた。

方 法

2012年1月～12月に1都1府13県（東京都・京都府・青森，宮城，福島，栃木，埼玉，千葉，神奈川，新潟，静岡，愛知，徳島，高知，沖縄の各県）の幼稚園5・6歳児3,555名（男児1,824名，女児1,731名）の保護者に対して、幼児の生活習慣調査⁴⁾を実施した。

調査内容は、習い事の有無とその内容、就寝時刻、起床時刻、外あそび時間などであった。習い事に関しては、「していない」「静的な習い事をしている」「動的な習い事をしている」「静的・動的両方をしている」の4群に分けて、それぞれの生活実態を分析した。

統計処理は、SPSS(ver. 20)を用いて一元配置の分散分析、Bonferroniの多重比較や χ^2 検定を行い、あわせて、相関係数を算出した。

結 果

習い事の内容を多い順に図1に、習い事の内容別にみた男女それぞれの生活時間を表1-1と表1-2に示した。また、習い事の内容別にみた生活習慣の実態を図2～図5に示し、生活要因相互の関連性を図6にそれぞれ示した。

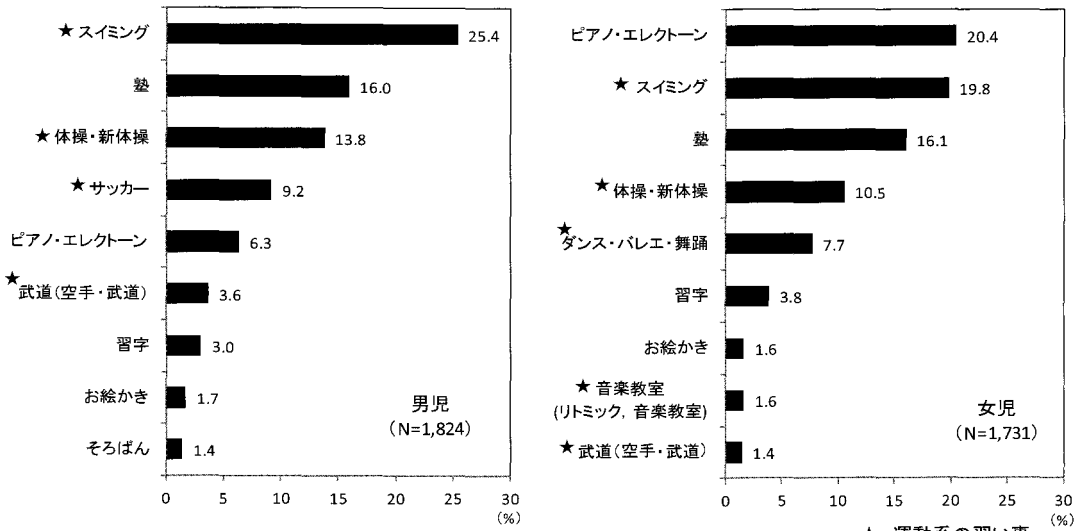


図1 幼稚園5・6歳児の習い事の内容別順位(2012年度調査) ★:運動系の習い事

表1-1 幼稚園幼児の習い事の内容別にみた生活時間(2012年, 男児) 平均値(標準偏差)

習い事の内容	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	TV・ビデオ時間
動的な習い事 (N=530)	18時31分 (39分) ***	21時00分 (37分) ***	9時間52分 (35分) ***	6時52分 (28分)	7時16分 (26分)	8時21分 (27分) ***	1時間13分 (49分)	1時間57分 (62分) *
静的な習い事 (N=189)	18時37分 (41分)	21時12分 (36分)	9時間45分 (39分)	6時58分 (26分)	7時20分 (25分)	8時17分 (29分)	1時間16分 (50分)	1時間55分 (59分)
静的・動的両方 (N=267)	18時24分 (42分) ***	20時54分 (57分) ***	9時間58分 (56分) ***	6時52分 (32分)	7時18分 (31分)	8時27分 (31分) ***	1時間03分 (47分) **	1時間47分 (51分) ***
していない (N=824)	18時43分 (41分)	21時12分 (41分)	9時間41分 (41分)	6時54分 (31分)	7時17分 (28分)	8時12分 (28分)	1時間21分 (67分)	2時間08分 (68分)
男児全体平均 (N=1,809)	18時36分 (41分)	21時06分 (43分)	9時間47分 (42分)	6時53分 (30分)	7時17分 (27分)	8時17分 (29分)	1時間16分 (58分)	2時間01分 (63分)

習い事をしていない幼児との差: * p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001

表1-2 幼稚園幼児の習い事の内容別にみた生活時間(2012年, 女児) 平均値(標準偏差)

習い事の内容	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	TV・ビデオ時間
動的な習い事 (N=330)	18時30分 (37分) ***	21時01分 (36分) ***	9時間53分 (36分) ***	6時54分 (30分)	7時17分 (27分)	8時23分 (29分) ***	1時間12分 (47分)	1時間55分 (57分)
静的な習い事 (N=339)	18時34分 (39分) ***	21時06分 (55分)	9時間47分 (55分) *	6時54分 (30分)	7時17分 (27分)	8時18分 (29分) ***	1時間17分 (54分)	1時間58分 (60分)
静的・動的両方 (N=313)	18時28分 (40分) ***	20時59分 (37分) ***	9時間57分 (39分) ***	6時56分 (30分)	7時21分 (28分) *	8時25分 (30分) ***	1時間03分 (44分)	1時間47分 (57分) **
していない (N=734)	18時45分 (44分)	21時13分 (44分)	9時間39分 (42分)	6時52分 (30分)	7時15分 (29分)	8時09分 (29分)	1時間13分 (56分)	2時間03分 (72分)
女児全体平均 (N=1,715)	18時37分 (42分)	21時07分 (44分)	9時間46分 (44分)	6時54分 (30分)	7時17分 (28分)	8時16分 (30分)	1時間10分 (52分)	1時間58分 (64分)

習い事をしていない幼児との差: * p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001

考 察

男女ともに、習い事をしている子どもが5割以上確認された。とくに、男女ともに「スイミング」や「学習塾・くもん」が上位であったことは、2010年に行われた先行研究^{5,6)}においても同様であった。あわせて、男女ともに、「スイミング」、「塾」、「体操・新体操」、「ピアノ・エレクトーン」が上位5番以内に入っており、その中で、男児はスイミング、女児はピアノ・エレクトーンが首位というように習い事の順位に性的な特徴がみられた。

次に、子どもたちの生活習慣の実態をみると、「習い事をしていない」男児や「静的な習い事をしている」男女児では就寝時刻が平均21時10分程度となっており、「動的な習い事をしている」幼児に比べて遅くなっていた。とくに、「習い事をしていない」幼児においては、睡眠時間が平均9時間40分程度となっており、注意・集中の困難さを訴える子どもの

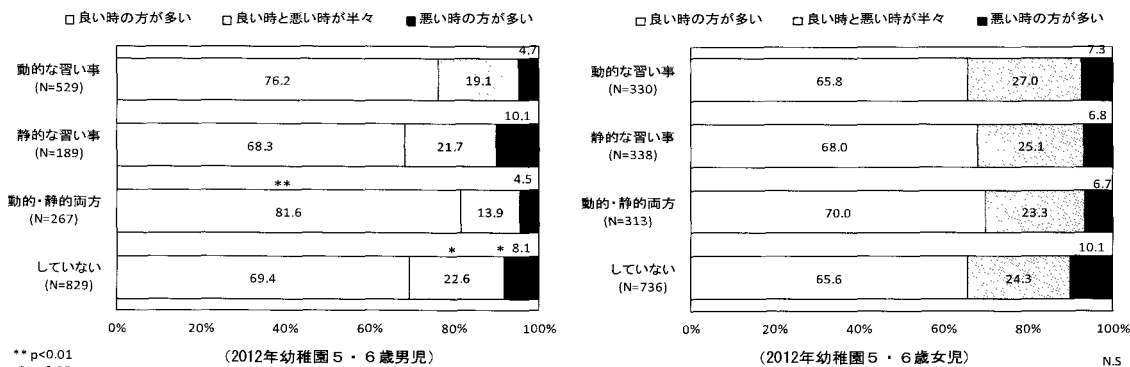


図2 習い事の内容別にみた起床時の機嫌

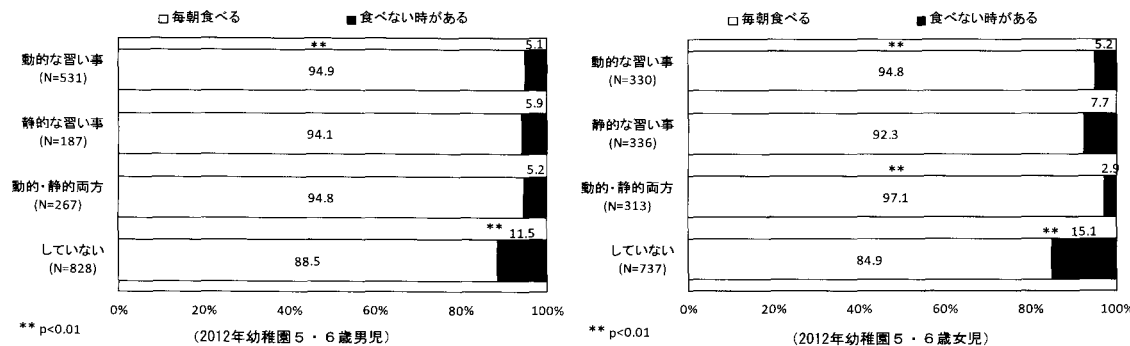


図3 習い事の内容別にみた朝食摂取状況

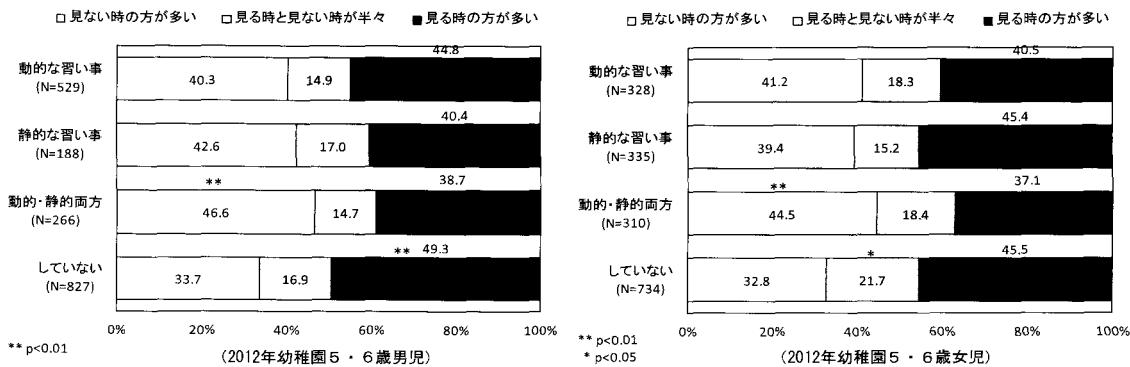


図4 習い事の内容別にみた朝食時のテレビ視聴

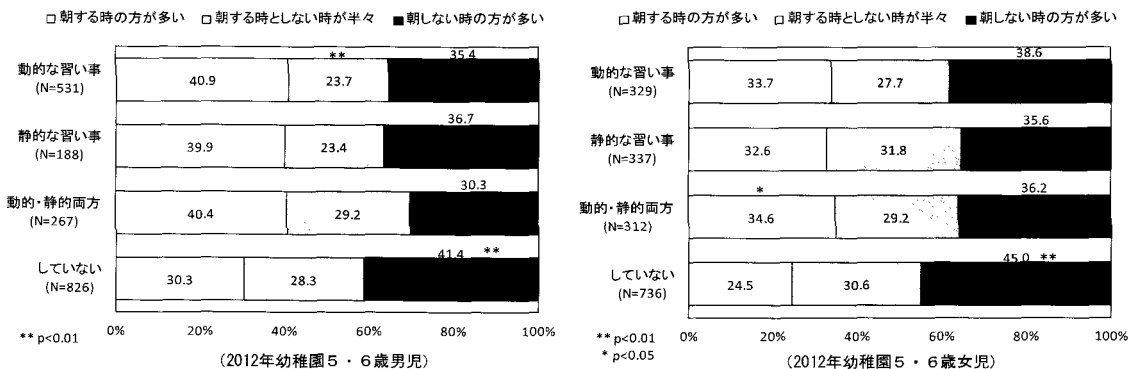


図5 習い事の内容別にみた朝の排便実施状況

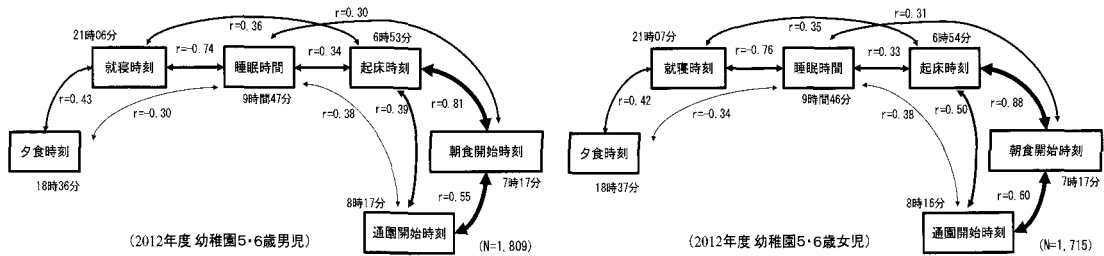


図6 幼児の生活要因(時間)相互の関連性

$p < 0.001$, $r \geq |0.3|$ のもののみを抜粋〔数値は相関係数 (r)〕

特徴⁵⁾である9時間30分に近かったため、注意が必要であろう。あわせて、「習い事をしていない」幼児では、その他の子どもに比べても外あそび時間が1時間程度とそこまで長くはないものの、テレビ・ビデオ視聴時間が2時間程度となっていたことから、日中の運動不足による、今後のますますの体力低下が懸念された。

一方、「動的な習い事をしている」子どもは、習い事によって十分な活動量を確保することで、心地よい疲労感を得て、その結果、規則正しい生活が送れているものと推察した。とくに、「習い事をしていない」幼児では起床時の機嫌が「悪い時の方が多い」幼児や、朝食を「食べない時がある」幼児、朝食時にテレビを「見る時の方が多い」幼児、朝の排便を「しない時の方が多い」幼児の割合が多くなっていったことから、日中の身体活動量の低下によって心地よい疲労感が得られず、就寝が遅くなって十分な睡眠時間が確保できず、その結果、朝の生活にネガティブな影響をもたらしているものと推察した。

生活要因相互の関連性からは、夕食開始時刻が遅れると就寝時刻が遅れることを示唆する結果が得られたため、それぞれの地域や家庭で、夕食開始時刻を早めるためのでき得る工夫を行っていくことで、夕食開始時刻を少しでも早めて、子どもたちの規則正しい健康的な生活リズムづくりにつながっていくことを期待した。

まとめ

幼稚園5・6歳児3,555名の生活習慣調査を実施し、「習い事」の内容別に生活習慣の実態を分析した結果、(1) 習い事をしている幼児は、男女ともに5割以上いた。(2) 降園後に「運動的な習い事」をしている幼児の生活は健康的に整っていた。以上より、日中、生活の中に運動を取り入れ、活動的に過ごすことの大切さを確認したとともに、安心・安全な環境を整えてあげることが、子どもたちの健全育成にとって急務であるといえよう。

文 献

- 1) 本保恭子・中居麻有・前橋 明: 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.
- 2) 前橋 明・松尾瑞穂・石井浩子: 幼児の生活習慣分析に基づいた生活リズム向上戦略の展開(Ⅲ) -2011年冬季沖縄縄キャラバンの実際-, 幼少児健康教育研究18(1), pp. 37-58, 2012.
- 3) 泉 秀生・前橋 明: 幼稚園幼児の生活実態と習い事との関連性(2011年調査結果), レジャー・レクリエーション研究70, pp. 26-29, 2012.
- 4) 日本食育学術会議: 子どもの生活白書2005, 大学教育出版, pp. 1522-1525, 2005.
- 5) 前橋 明・石井浩子・渋谷由美子・中永征太郎: 幼稚園児ならびに保育園児の園内生活時における疲労スコアの変動, 小児保健研究56(4), pp. 569-574, 1997.