

長野県における幼稚園幼児の生活状況と午後あそびの実態

○李 昭娜 [早稲田大学大学院] 泉 秀生 [郡山女子大学]
前橋 明 [早稲田大学]

key words : 長野県, 幼稚園幼児, 生活習慣, 余暇時間, 運動あそび

はじめに

近年、生活リズムの乱れをはじめとする子どもたちの健康福祉上の多くの問題が、前橋ら¹⁾³⁾によって確認されている。なかでも、遅寝遅起きや短時間睡眠などの睡眠の問題、朝食の欠食や朝の排便のなさ等の摂食の問題、外あそび時間の短縮化やテレビ・ビデオ視聴の増加などが誘因となる運動不足の問題が明らかにされている。この傾向は、日本のほぼ中央に位置し、山に囲まれている山間地域でも同じだろうか。そこで、山間地域として、長野県に注目し、その地域に居住する幼児をとりあげて調査することとした。

よって、本研究では、長野県内の幼稚園幼児を対象に、幼児の生活習慣の調査を行い、その実態を把握し、長野県の幼児が抱えている・抱えさせられている健康福祉上の問題点を確認したいと考えた。そして、問題があれば、その改善策を検討し、提示することとした。

方 法

2014年5～6月に、長野県の幼稚園3園に通う3歳～6歳までの幼児685人(男児348人、女児337人)の保護者に対して、幼児の生活習慣調査を実施した。

主な調査内容は、就寝時刻、睡眠時間、起床時刻、食事時の状況、排便状況、あそび状況、テレビ・ビデオ視聴、習い事、夜10時以降の活動などであった。

なお、統計処理においては、生活時間相互の関連性をみるために、SPSS ver. 22.0を用いて、ピアソンの相関係数(r)を算出した。

結 果

長野県における幼稚園幼児の生活活動の平均時間や人数を、表1(男児)と表2(女児)に整理した。

表1 長野県の幼稚園幼児の生活時間および人数(男児)

対象	3歳児(100人)		4歳児(104人)		5歳児(126人)		6歳児(18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	20時59分	40分	20時56分	41分	20時54分	35分	21時02分	24分
睡眠時間	9時間52分	39分	10時間01分	38分	9時間54分	30分	9時間54分	18分
起床時刻	6時51分	33分	6時58分	31分	6時49分	38分	6時56分	20分
朝食時刻	7時18分	30分	7時28分	27分	7時15分	48分	7時29分	22分
排便時刻	11時13分	273分	11時05分	269分	10時41分	273分	13時59分	308分
登園時刻	8時35分	30分	8時39分	31分	8時32分	28分	8時36分	33分
通園時間	18分	13分	21分	15分	20分	15分	24分	17分
あそび時間	3時間34分	88分	3時間3分	72分	2時間49分	72分	2時間51分	65分
うち、外あそび時間	39分	36分	38分	38分	40分	38分	40分	28分
TV・ビデオ視聴時間	1時間32分	62分	1時間47分	59分	2時間1分	69分	1時間55分	82分
遊ぶ人数(人)	2.1	0.8	2.3	1.2	2.5	1.0	1.8	0.7
夕食時刻	18時22分	37分	18時28分	39分	18時28分	36分	18時51分	28分

表2 長野県の幼稚園幼児の生活時間および人数(女児)

対象	3歳児(71人)		4歳児(127人)		5歳児(119人)		6歳児(20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	20時53分	36分	20時50分	34分	20時58分	36分	21時04分	44分
睡眠時間	9時間55分	32分	10時間01分	33分	10時間01分	32分	10時間02分	40分
起床時刻	6時48分	30分	6時51分	31分	7時00分	31分	7時06分	34分
朝食時刻	7時16分	30分	7時19分	28分	7時28分	28分	7時31分	31分
排便時刻	11時00分	282分	10時37分	253分	11時21分	269分	10時35分	286分
登園時刻	8時37分	33分	8時31分	31分	8時39分	29分	8時38分	27分
通園時間	18分	11分	21分	13分	20分	14分	23分	18分
あそび時間	3時間1分	79分	2時間45分	70分	2時間47分	83分	2時間41分	78分
うち、外あそび時間	34分	29分	36分	36分	35分	36分	41分	35分
TV・ビデオ視聴時間	1時間36分	50分	1時間42分	71分	1時間47分	59分	2時間7分	80分
遊ぶ人数(人)	2.2	1.4	2.2	0.9	2.1	0.8	2.8	1.1
夕食時刻	18時22分	39分	18時27分	41分	18時26分	42分	18時37分	38分

1. 就寝時刻

平均就寝時刻は、20時50分（女児4歳）～21時4分（女児6歳）であり、22時以降に就寝する幼児は、5.6%（女児4歳）～15.0%（女児6歳）であった。

2. 睡眠時間

平均睡眠時間は、9時間52分（男児3歳）～10時間2分（女児6歳）であり、10時間未満の短時間睡眠児は31.4%（女児3歳）～46.0%（男児3歳）いた。

3. 起床時刻

平均起床時刻は、6時48分（女児3歳）～7時6分（女児6歳）であった。朝7時30分以降に起床する幼児は、11.1%（男児6歳）～35.0%（女児6歳）いた。

4. 食事時の状況

朝食前の活動（複数回答）をみると、性別と年齢を問わず、テレビ・ビデオ視聴が最も多かった。平均朝食開始時刻は、7時15分（男児5歳）～7時31分（女児6歳）であり、81.6%（男児4歳）～94.4%（男児5歳、6歳）の幼児が、毎日、朝食を摂取していた。朝食時のテレビ視聴をみると、「いつもテレビを見ている」と「テレビを見ている方が多い」幼児は、28.6%（女児3歳）～50.4%（女児5歳）であった。

平均夕食開始時刻は18時22分（男児3歳、女児3歳）～18時51分（男児6歳）であった。夕食を19時以降に食べる幼児は、28.9%（男児3歳）～53.0%（男児6歳）いた。

保護者が子どもの食事で気にかかる行動（複数回答）をみると、性別と年齢を問わず、「遊びながら食べるので時間がかかる」と「テレビを見ながら食べる」が多かった。

5. 排便状況

平均排便時刻は、10時35分（女児6歳）～13時59分（男児6歳）であり、朝の排便状況をみると、「毎朝する」幼児は、皆無（男児6歳）～17.5%（男児5歳）であった。

6. あそび状況

平均あそび時間は、2時間41分（女児6歳）～3時間34分（男児3歳）であり、そのうち、平均外あそび時間は34分（女児3歳）～41分（女児6歳）であった。帰宅後のあそび（複数回答）は、年齢を問わず、男児ではテレビ・ビデオが最も多く、女児ではお絵かき、テレビ・ビデオが多かった（表3）。遊ぶ場所については、「どちらかといえば、家の中で遊ぶ」と「ほとんど家の中で遊ぶ」幼児は、約5～6割いた。

テレビ・ビデオの平均視聴時間をみると、1時間36分（女児3歳）～2時間1分（男児5歳、女児6歳）の範囲であり、視聴時間が2時間を超えている幼児は2～3割程度いた。

表3 長野県の幼稚園幼児の帰宅後のあそび (%)

対象	1 位		2 位	
男児	3歳	乗り物のおもちゃ (56.0)	テレビ・ビデオ (55.0)	
	4歳	テレビ・ビデオ (53.8)	ヒーローごっこ (42.3)	
	5歳	テレビ・ビデオ (61.9)	ブロックあそび (34.9)	
	6歳	テレビ・ビデオ (66.7)	ブロックあそび (55.6)	
女児	3歳	テレビ・ビデオ (56.3)	お絵かき (56.3)	
	4歳	お絵かき (57.5)	テレビ・ビデオ (50.4)	
	5歳	お絵かき (69.7)	テレビ・ビデオ (53.8)	
	6歳	お絵かき (65.0)	自転車 (45.0) テレビ・ビデオ (45.0)	

(複数回答)

7. 習い事

習い事の内容（複数回答）をみると、年齢を問わず、男児ではスイミング、英語、体操が多く、女児ではピアノ・エレクトーン、英語、体操が多かった。

8. 夜10時以降の活動

夜10時以降の活動をみると、男児では「おもちゃとのあそび」と「テレビ視聴」が多く、女児では「本読み」、「テレビ視聴」、「保護者とのあそび」がみられた。また、「何にもせずに起きている」という回答も寄せられた。

9. 生活時間相互の関連性

長野県の幼稚園幼児685人の生活時間相互の関連性を検討した結果、1%水準で有意な関連性がみられ、かつ、2変量の間の中程度以上⁴⁾の相関関係がある、 $r \geq |0.3|$ のものを抜粋した。

その結果、就寝時刻と睡眠時間 ($r=-0.581$)、就寝時刻と起床時刻 ($r=0.528$)、就寝時刻と朝食開始時刻 ($r=0.472$)、就寝時刻と夕食開始時刻 ($r=0.462$)、睡眠時間と起床時刻 ($r=0.385$)、睡眠時間と朝食開始時刻 ($r=0.318$)、起床時刻と朝食開始時刻 ($r=0.869$)、起床時刻と登園時刻 ($r=0.443$)、朝食開始時刻と登園時刻 ($r=0.536$) の間に有意な関連性がみられた (図 11-1)。

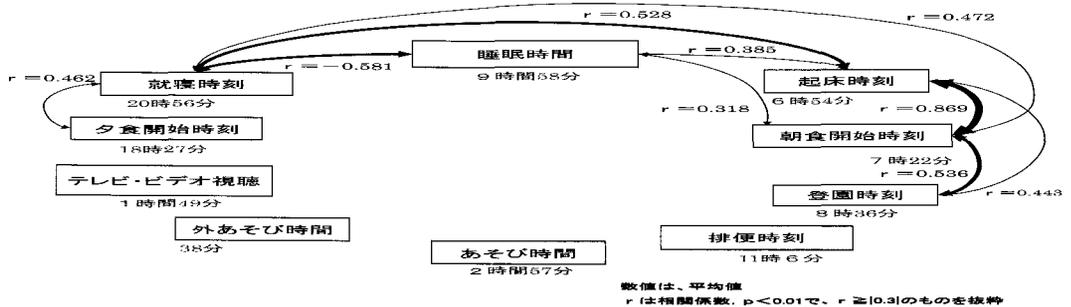


図1 長野県の幼稚園幼児の生活時間相互の関連性 (N=685)

考 察

十分な睡眠時間を確保するためには、戸外あそびを奨励し、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求められるが、長野県の幼稚園幼児の特徴は、テレビ・ビデオ視聴時間が長く、1日に2時間を越える幼児が3割程度おり、運動量が少ないことが懸念された。ちなみに、テレビ・ビデオの平均視聴時間は、1時間36分(女児3歳)～2時間1分(男児5歳, 女児6歳)であった。

また、朝食前の活動、朝食時のテレビ視聴、帰宅後のあそび、保護者が子どもの食事に気にかかる行動、夜10時以降の活動においても、テレビ視聴が上位にあったことから、生活の中で頻繁にテレビがついていることが推察された。

先行研究より、保護者が子どものテレビ・ビデオ視聴の時間や時間帯を統制しているほど、その時間は減り、就寝時刻が早く、睡眠時間が長くなること⁵⁾が報告されているので、まずは、家庭におけるテレビ・ビデオ視聴時間を減らし、外あそび時間や友だち・家族と関わっての活動時間を増やすことが求められよう。

特徴の2つ目は、帰宅後の外あそび時間であるが、平均外あそび時間が1時間に満たな

かった。そして、あそびの内容をみると、お絵かきやテレビ・ビデオ等という室内で静的に行われるあそびが多かった。そして、主なあそび場所についても、「家の中」で遊んでいる幼児の割合が、約6～7割いた。本研究で調査を行った幼稚園では、力を入れている活動に「運動あそび」があった^{6～8)}。この取り組みは、子どもたちの健康生活を実現する上では、必要不可欠ともいえる活動であろう。園庭で四季を感じてダイナミックに遊んで、基礎体力を育み、自然を愛する心やルールを守る優しい心を育て、また、集団活動を通して友だちとの関わりを深めて、豊かな人間関係を築いている。

習い事の調査結果では、体操や幼稚園で行っている体育教室に通っている幼児の多いことも確認できた。このような運動的な環境が揃っているのに、帰宅後の外あそび時間が短くても、園でのあそびが心地よい疲労感をもたらし、就寝時刻が早まっていたのではないかと推察した。

今後の課題として、本研究では、帰宅後の外あそび時間が短く、テレビ・ビデオ視聴時間が長かったことから、外あそび時間の長短やテレビ・ビデオ視聴時間の長短による生活リズムの比較分析を行うことにより、より適確な知見が得られるものと期待した。また、保育の実践としては、園内生活時に学んだ運動を帰宅後の余暇時間に行ってもらえるようになるためには、どのような保育や指導が必要かを十分に検討していきたい。

ま と め

2014年5～6月に、長野県の3～6歳の幼稚園幼児685（男児348人、女児337人）の生活習慣調査を実施した。その結果、

- (1) テレビ・ビデオの平均視聴時間は、1時間36分（女児3歳）～2時間1分（男児5歳、女児6歳）の範囲にあった。
- (2) 81.6%（男児4歳）～94.4%（男児5歳、6歳）の幼児が、毎日、朝食を摂取していたが、毎朝排便をしている幼児は、皆無（男児6歳）～17.5%（男児5歳）と極めて少なかった。
- (3) 朝食前の活動、朝食時のテレビ視聴、帰宅後のあそび、保護者が子どもの食事にかかるとの行動、夜10時以降の活動において、テレビ視聴が最も多いことを確認した。

長野県の幼稚園幼児は、いっぱいからだを動かせる園内環境の中で過ごしていたが、家庭に帰ると、テレビ・ビデオ視聴が長く、生活リズムにネガティブな影響を与えていることから、家庭においてテレビ・ビデオ視聴時間を減らし、動的な運動や家族と関わるコミュニケーションを高める活動を増やす工夫が必要であろう。

文 献

- 1) 泉 秀生・前橋 明：岡山県の子どもの生活実態とその課題，食育学研究3（2），pp.34-51，2008.
- 2) 李 昭娜・金 賢植・前橋 明：長野県佐久市における幼稚園幼児の生活習慣の実態とその課題，子どもの健康福祉研究19，pp.27-35，2013.
- 3) 佐野祥平・松尾瑞穂・前橋 明：幼児期の良好な睡眠についての検討，保育と保健18（1），pp.27-30，2012.
- 4) 多変量解析の基礎知識：<http://www.macromill.com/method/d01.html>，2014/1/31.
- 5) 服部伸一・足立 正：幼児の就寝時刻と両親の帰宅時刻ならびに降園後のテレビ・ビデオ視聴時間との関連性，小児保健研究65（3），pp.507-512，2006.
- 6) 上田南幼稚園：<http://k11.shingakukai.or.jp/>，2014/10/15.
- 7) 長野幼稚園：<https://k01.shingakukai.or.jp/>，2014/10/30.
- 8) 松本南幼稚園：<http://k06.shingakukai.or.jp/>，2014/10/30.