

保育園幼児の生活習慣の課題と午後あそびの実践
 —東京都葛飾区道上保育園での取り組み—

○山梨みほ 泉 秀生 前橋 明

[早稲田大学人間科学部前橋明研究室] [郡山女子大学] [早稲田大学人間科学学術院]

key words : 保育園, 生活状況, 睡眠時間, 運動能力, 外あそび

目 的

早稲田大学子どもの健康福祉研究室では、子どもたちの生活習慣調査を広域で行い、乳幼児期の子どもの健全育成にとって、ネガティブな影響を及ぼす生活課題やそれらの改善策を模索・検討¹⁾してきた。本研究では、東京都に居住する幼児とその保護者の生活状況を調査し、その実態を把握するとともに、子どもたちの健康管理上の課題と、その改善策を模索・提案していくことを目指した。

方 法

2013年12月、東京都葛飾区道上保育園に通う1歳～6歳の幼児79名(男児36名, 女児43名)の母親に対して、幼児とその保護者の生活習慣についてのアンケート調査を実施した。

調査内容は主に、幼児と母親の就寝時刻、朝食摂取状況、朝の排便実施状況などであった。

結 果

幼児の生活時間を表1-1と表1-2に、保護者の生活時間を表2、幼児の就寝時刻を図1にそれぞれ示した。

考 察

「9時間30分未満」睡眠児の割合は25.0%(2歳男児)～55.6%(5歳女児)であったことから、本調査対象児においても、全国的な傾向²⁾と同様の遅寝・短時間睡眠の夜型化した生活実態が確認できた。幼児期の子どもは、午後9時までに就寝し、10時間以上の睡眠時間を確保させることが健康管理上必要²⁾であり、中でも、9時間30分未満の短時間睡眠児の特徴として、日中にイライラしたり、注意・集中の困難³⁾を訴えることが報告されており、葛飾区の幼児においても、同様の実態が懸念された。

表1-1 東京都葛飾区の保育園幼児の生活活動の時間・内容および人数(男児)

項目	1歳児(3人)		2歳児(4人)		3歳児(5人)		4歳児(9人)		5歳児(6人)		6歳児(10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	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時00分	—	21時00分	34分	21時42分	26分	21時27分	33分	21時25分	29分	21時30分	47分
睡眠時間	9時間15分	21分	9時間30分	24分	9時間30分	33分	9時間23分	45分	9時間53分	51分	9時間26分	32分
起床時刻	6時15分	21分	6時30分	42分	7時12分	40分	6時51分	29分	7時18分	40分	6時56分	39分
朝食時刻	7時00分	42分	6時52分	53分	7時00分	56分	7時21分	39分	7時23分	20分	7時15分	27分
排便時刻	7時00分	—	8時30分	130分	10時20分	347分	10時31分	323分	12時35分	341分	12時32分	365分
登園時刻	8時50分	—	8時36分	11分	8時14分	28分	8時13分	29分	8時23分	15分	7時58分	35分
通園時間	7分	3分	4分	1分	8分	4分	11分	2分	5分	2分	9分	3分
あそび時間	45分	21分	2時間0分	—	45分	38分	48分	64分	1時間20分	45分	1時間57分	153分
うち、外あそび時間	30分	42分	30分	42分	58分	71分	18分	27分	35分	48分	5分	10分
うち、TV・ビデオ視聴時間	1時間15分	63分	1時間30分	42分	1時間12分	26分	1時間41分	47分	1時間35分	55分	1時間24分	51分
遊ぶ人数(人)	1.0	0.0	1.3	0.6	1.8	1.1	2.1	0.7	1.5	0.8	2.0	1.0
夕食時刻	18時15分	21分	18時50分	14分	19時22分	66分	18時57分	27分	18時30分	24分	18時58分	33分

表1-2 東京都葛飾区の保育園幼児の生活活動の時間・内容および人数(女児)

項目	1歳児(2人)		2歳児(5人)		3歳児(7人)		4歳児(10人)		5歳児(11人)		6歳児(9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	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時00分	—	21時30分	21分	21時30分	37分	21時24分	44分	21時49分	30分	21時40分	30分
睡眠時間	10時間25分	35分	9時間30分	30分	9時間35分	43分	9時間15分	43分	9時間15分	40分	9時間27分	26分
起床時刻	7時25分	35分	7時00分	21分	7時05分	24分	6時39分	20分	7時05分	22分	7時07分	27分
朝食時刻	8時00分	—	7時50分	分	7時00分	分	7時01分	25分	7時25分	22分	7時37分	24分
排便時刻	8時00分	—	11時21分	344分	10時10分	264分	10時40分	315分	14時20分	325分	13時37分	372分
登園時刻	8時35分	7分	8時45分	分	8時47分	4分	8時15分	26分	8時20分	29分	8時31分	24分
通園時間	3分	2分	10分	1分	5分	分	6分	2分	10分	3分	4分	1分
あそび時間	—	—	24分	25分	48分	64分	1時間24分	44分	1時間9分	52分	1時間28分	67分
うち、外あそび時間	—	—	10分	14分	14分	25分	4分	9分	8分	18分	15分	22分
うち、TV・ビデオ視聴時間	—	—	2時間30分	67分	3時間8分	53分	1時間33分	67分	1時間19分	55分	1時間56分	60分
遊ぶ人数(人)	—	—	1.6	0.5	1.8	0.4	2.4	0.7	1.9	0.9	1.9	1.1
夕食時刻	—	—	19時00分	分	18時28分	27分	18時03分	51分	19時43分	76分	18時48分	31分

表2 東京都葛飾区の母親の生活活動時間

項目	対象	平均値	標準偏差
就寝時刻		22時20分	74分
起床時間		5時34分	57分
自由時間		1時間24分	63分
休日の子どもと遊ぶ時間		2時間54分	124分
休日の外遊び時間		1時間36分	63分
休日のテレビデオ視聴時間		2時間25分	86分
帰宅時間		17時25分	76分
理想帰宅時間		16時25分	50分

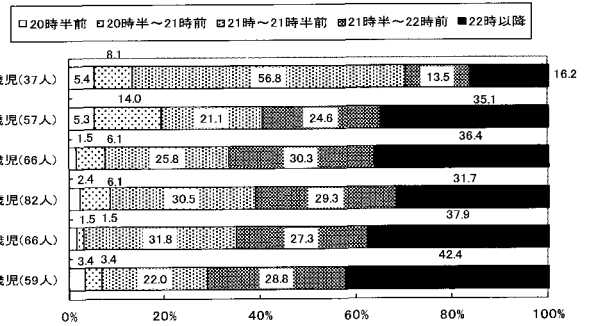


図1 東京都葛飾区における幼児の就寝時刻

就寝時刻を早めて睡眠リズムを確立し、生活リズムを整えるためには、日中の活発な運動が求められるが、母親の帰宅時刻は平均17時18分であり、3月の葛飾区の日没時間は17時45分であったことから、親子は外で十分遊べる時間帯に帰宅できていないことがわかった。したがって、午前中のあそびはもちろんのこと、体温の高まる午後の時間帯に、戸外で活動することで、降園後の自宅では空腹を訴えるため、きちんと夕食をとることに繋がり、さらに、夜には心地よい疲労感を得ることで、早寝をして、深い睡眠がとれる環境づくりの一端²⁾になるであろう。また、ホルモンの分泌リズムや、自律神経の整調を促し、放熱と産熱の調整バランスのとれた体温調節が可能となって、身体機能を整える²⁾ことも期待される。

一方、幼児期において運動能力の中でも、全身を動かす調整力を身につける事ができるかどうか、大人になってからの体力・運動能力にも大きく影響する³⁾ことが報告されているため、小さな頃から、四肢をうまく協応させて身体を動かすことを、自然に経験していくことが重要であると考えた。一方、幼児期に前頭前野を活性化させること、また、社会性を培う群れあそびや、協同あそびを発展するようにしていくことが望ましい⁵⁾という報告がなされている。したがって、保育園で、保育士ともに、人と関わるあそびを積極的に取り入れ、各年齢の発達段階や発達特性にあわせて、計画的に、かつ、様々なバリエーションで楽しめる鬼ごっこや集団あそび等で、子どもたちの気持ちを解放できる運動あそびを十分にとり入れ、積極的に実践することが求められると推察した。

まとめ

2013年12月～2014年1月、東京都葛飾区の保育園に通う幼児79名とその母親に対して、幼児とその保護者の生活習慣調査を実施した。その結果、

- (1) 葛飾区の幼児においても、平均就寝時刻が21時30分(2歳女児)～21時49分(5歳女児)であり、全国的な幼児の生活の傾向と同様に、夜型化した生活実態が確認された。
- (2) 本調査時期において、葛飾区の保育園幼児は、帰宅後の外あそびができない現状にあったため、保育園での生活において、午前と午後ともに、身体を十分動かす外あそびの実践が必要であった。
- (3) 就寝時刻を早めるために、夜には心地よい疲労感を得て、早寝に繋がる環境づくりと自律神経の整調を促す、午後の運動あそびの実践が、特に有効であると期待された。

文 献

- 1) 文部科学省公表資料「幼児期運動指針ガイドブック」：文部科学省幼児期運動指針策定委員会，pp. 1-9，2012.
- 2) 前橋 明：近年の保育園児の身体活動量と睡眠の関係，保健と保育14，pp.24-28，2008.
- 3) 高德 望：「両足連続飛び越し」の動作分析からみた幼児期における調整力の重要性，人間文化研究科年報（奈良女子大学），28，pp.79-87，2010.