

沖縄県幼児の余暇活動の実際と課題 2014 - 島尻地区の幼児の生活習慣分析を通して -

○吉村眞由美〔早稲田大学人間総合研究センター〕

李 昭娜〔早稲田大学大学院〕 前橋 明〔早稲田大学人間科学学術院〕

key words : 幼稚園幼児, 余暇活動, 就寝時刻, 起床時刻, 睡眠時間

はじめに

近年の幼児は、保護者中心の夜型生活の影響を受け、生活リズムの乱れ¹⁾が確認されている。さらに、動的なあそびから、静的なあそびへと変化を見せており、運動量の急激な減少による弊害²⁾が指摘されている。さらに、足の発育不全やバランス力の低下が足の形成にネガティブな影響を与える³⁾ことが問題視されており、さらに、日本には靴の教育(シューエデュケーション[®])がないことによる幼児の足元環境の劣悪さ⁴⁾が示されている。

そこで、本報では、沖縄県に在住する幼児とその保護者を対象に、生活習慣と靴行動に関する調査を行い、幼稚園幼児の生活習慣ならびに余暇活動の実態やその特徴を把握することで健康管理上の課題を見だし、幼児が健康な生活を送るための課題を検討した。

方 法

2014年4月に、沖縄県島尻地区の幼稚園に通う4歳～6歳の幼児2,061名(男児1,062名・女児999名)の保護者に対して、幼児の生活習慣調査を実施した。

主な調査項目は、就寝時刻、起床時刻、朝食開始時刻、朝食摂取状況、排便時刻、帰宅後のあそび内容と外あそび時間、夕食開始時刻、テレビ・ビデオの視聴時間などであった。

結 果

保育園幼児の生活活動の時間・内容および人数を、男女別に表1-1と表1-2にそれぞれ示した。また、生活習慣実態の時間帯別人数割合を図1-1～図8-2に、帰宅後のあそび内容を表2にまとめた。

表1-1 沖縄県幼稚園幼児の生活活動の時間・内容および人数(男児)

| 項目 | 対象 4歳児(116人) | | 5歳児(902人) | | 6歳児(44人) | |
|------------|-----------------|------|-----------|------|----------|------|
| | 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21分 | 32分 | 21時23分 | 34分 | 21時25分 | 40分 |
| 睡眠時間 | 9時間26分 | 32分 | 9時間20分 | 32分 | 9時間14分 | 31分 |
| 起床時刻 | 6時47分 | 26分 | 6時44分 | 24分 | 6時40分 | 32分 |
| 朝食開始時刻 | 7時08分 | 21分 | 7時05分 | 22分 | 7時02分 | 29分 |
| 登園時刻 | 7時52分 | 18分 | 7時48分 | 18分 | 7時45分 | 21分 |
| 排便時刻 | 10時40分 | 282分 | 11時20分 | 315分 | 12時13分 | 340分 |
| 夕食開始時刻 | 18時55分 | 33分 | 19時00分 | 37分 | 18時54分 | 41分 |
| (平日)あそび時間 | 3時間13分 | 91分 | 2時間50分 | 109分 | 2時間34分 | 94分 |
| うち、外あそび時間 | 1時間7分 | 57分 | 50分 | 60分 | 56分 | 62分 |
| TV・ビデオ視聴時間 | 1時間42分 | 68分 | 1時間43分 | 67分 | 1時間47分 | 82分 |

表1-2 沖縄県幼稚園幼児の生活活動の時間・内容および人数(女児)

| 項目 | 対象 4歳児(116人) | | 5歳児(838人) | | 6歳児(45人) | |
|------------|-----------------|------|-----------|------|----------|------|
| | 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18分 | 33分 | 21時26分 | 34分 | 21時34分 | 31分 |
| 睡眠時間 | 9時間27分 | 32分 | 9時間18分 | 35分 | 9時間16分 | 33分 |
| 起床時刻 | 6時45分 | 27分 | 6時45分 | 25分 | 6時51分 | 23分 |
| 朝食開始時刻 | 7時09分 | 26分 | 7時06分 | 22分 | 7時09分 | 23分 |
| 登園時刻 | 7時59分 | 20分 | 7時49分 | 19分 | 7時46分 | 17分 |
| 排便時刻 | 11時12分 | 276分 | 11時31分 | 312分 | 11時50分 | 310分 |
| 夕食開始時刻 | 18時47分 | 41分 | 18時59分 | 37分 | 19時02分 | 37分 |
| (平日)あそび時間 | 3時間18分 | 126分 | 2時間41分 | 105分 | 2時間57分 | 110分 |
| うち、外あそび時間 | 1時間1分 | 70分 | 44分 | 54分 | 51分 | 61分 |
| TV・ビデオ視聴時間 | 1時間36分 | 64分 | 1時間36分 | 62分 | 1時間44分 | 72分 |

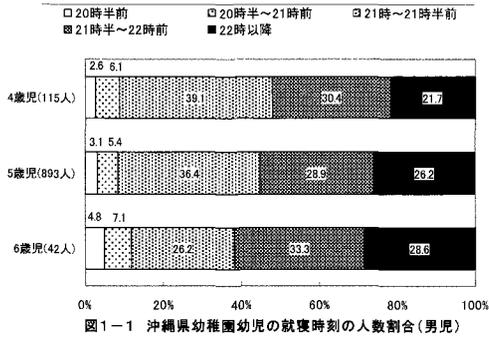


図1-1 沖縄県幼稚園幼児の就寝時刻の人数割合(男児)

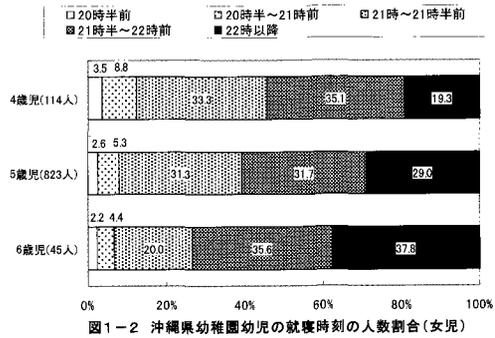


図1-2 沖縄県幼稚園幼児の就寝時刻の人数割合(女児)

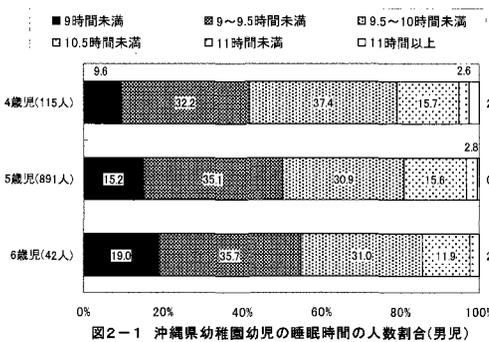


図2-1 沖縄県幼稚園幼児の睡眠時間の人数割合(男児)

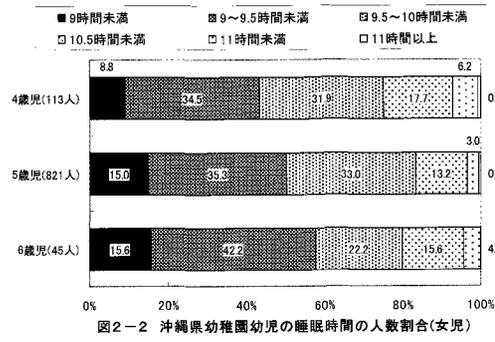


図2-2 沖縄県幼稚園幼児の睡眠時間の人数割合(女児)

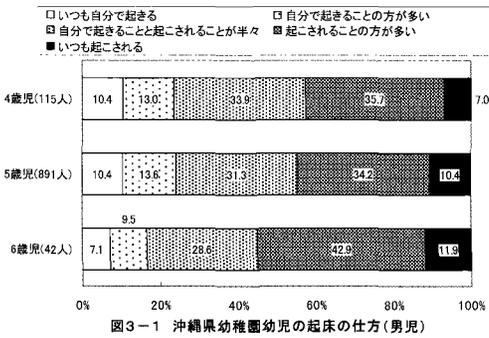


図3-1 沖縄県幼稚園幼児の起床の仕方(男児)

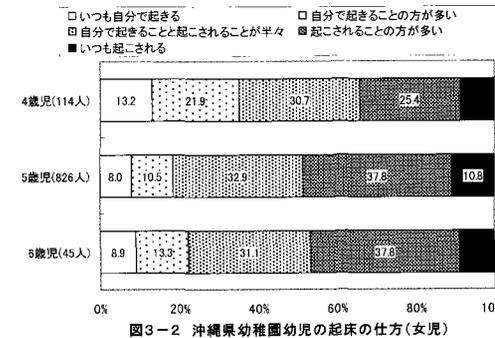


図3-2 沖縄県幼稚園幼児の起床の仕方(女児)

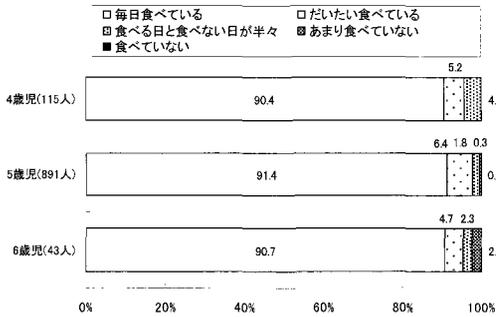


図4-1 沖縄県幼稚園幼児の朝食摂取状況(男児)

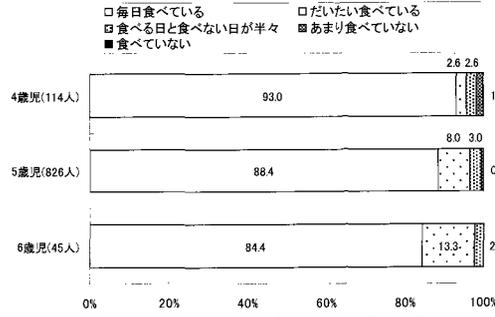


図4-2 沖縄県幼稚園幼児の朝食摂取状況(女児)

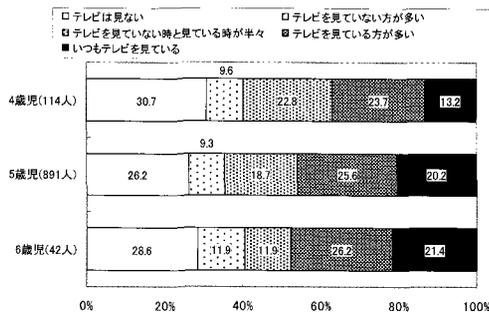


図5-1 沖縄県幼稚園児の朝食時のTV視聴(男児)

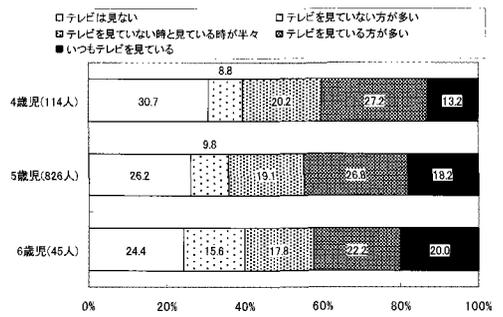


図5-2 沖縄県幼稚園児の朝食時のTV視聴(女児)

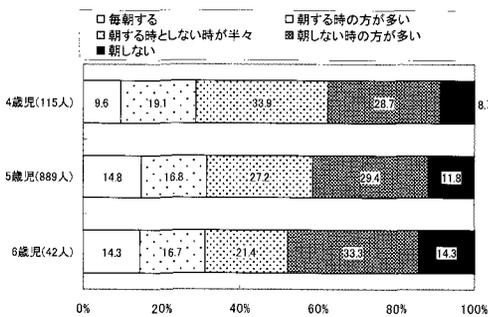


図6-1 沖縄県幼稚園児の朝の排便(男児)

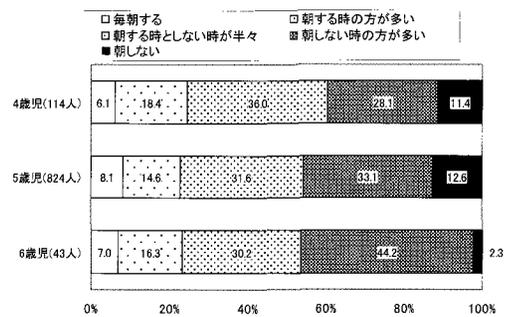


図6-2 沖縄県幼稚園児の朝の排便(女児)

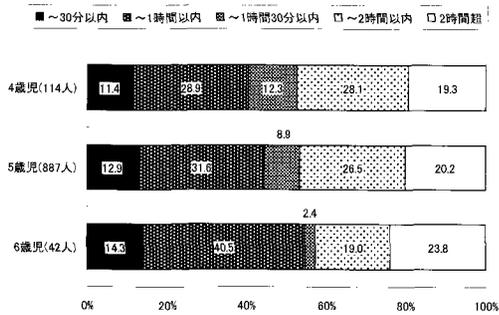


図7-1 沖縄県幼稚園児の帰宅後のメディア視聴時間別人数割合(男児)

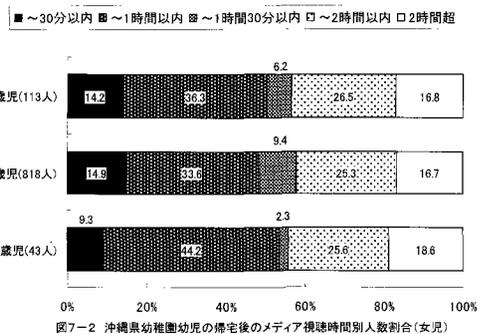


図7-2 沖縄県幼稚園児の帰宅後のメディア視聴時間別人数割合(女児)

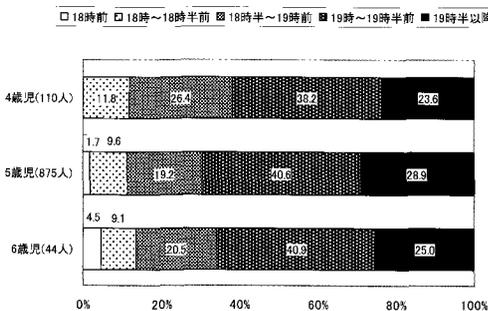


図8-1 沖縄県幼稚園児の夕食開始時刻の人数割合(男児)

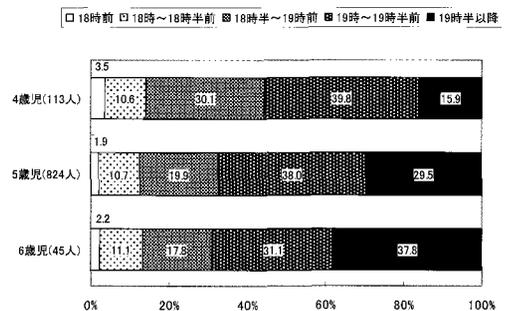


図8-2 沖縄県幼稚園児の夕食開始時刻の人数割合(女児)

表2 保育園幼児の帰宅後のあそび内容

| 年齢・性 | | 順位 | | |
|------|---------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| | | 1位 | 2位 | 3位 |
| 4歳児 | 男児 (N=116) | テレビ・ビデオ (50.9%) | ヒーローごっこ (37.9%) | ブロックあそび (33.6%) |
| | 女児 (N=116) | お絵かき (65.5%) | ままごと (58.6%) | テレビ・ビデオ (42.2%) |
| 5歳児 | 男児 (N=902) | テレビ・ビデオ (65.1%) | ヒーローごっこ (33.8%) | お絵かき (29.2%) |
| | 女児 (N=838) | お絵かき (72.0%) | テレビ・ビデオ (53.0%) | ままごと (45.9%) |
| 6歳児 | 男児 (N=44) | テレビ・ビデオ (59.1%) | ヒーローごっこ (43.2%) | お絵かき (各29.5%) |
| | 女児 (N=45) | お絵かき (68.9%) | ままごと (57.8%) | テレビ・ビデオ (46.7%) |

考 察

生活リズムをみると、就寝時刻が平均にして午後9時25分前後と比較的遅寝であったのに対して、平均起床時刻が6時45分前後と早く、そのため、平均睡眠時間が9時間20分しか取れていなかった。遅寝・早起き・短時間睡眠の現状が明らかとなった。また、帰宅後のあそび内容をみると、男児では全ての年齢で1位がテレビ・ビデオであり、女児では全ての年齢で1位がお絵かきであった。また、平均外遊び時間は約55分であり、身体活動量の不足が懸念された。また、夕食開始時刻をみると、約65%の子どもが19時以降に夕食を開始しており、就寝時刻を早め、10時間睡眠の確保に向けた具体的対策をとる必要性が示された。

ま と め

本調査の結果から、沖縄県幼稚園幼児の生活は、21時20分就寝・6時45分起床の遅寝・早起きの傾向、9時間20分の短時間睡眠であり、睡眠時間不足の問題を抱えていた。また、余暇活動についてみると、体を動かさない静的な遊びが中心であり、屋外で体を思い切り動かす遊び時間も十分とはいえない結果であった。解決策として、帰宅後の遊びに外遊びの時間を増やし、テレビ・ビデオのメディア視聴時間を減らすことで、早い時刻に就寝できる身体環境づくりにつなげることが期待できる。睡眠時間を増やすことができれば、動的遊びへの活力を養うことができ、早寝のサイクルに持ち込むことが期待できる。

今後は、本調査と同時に行った、靴行動（運動靴の選び方と履き方などの実態）調査による動的遊び時の足元環境の実態との関連を検討することで現状改善を図り、幼児がより活発で安全に、いきいきと活動できる、具体的な支援策の検討を行う計画である。

文 献

- 1) 前橋 明：近年の保育園児の身体活量と睡眠との関係，保育と保健 14（2），pp.24-28，2008．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．
- 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「食べて、動いて、よく寝よう！」を合言葉に，明研図書，pp.28-114，2012．
- 3) 内田俊彦・藤原和朗他：幼稚園児の足型計測（第2報），靴の医学 17（2），pp.40-44，2003．
- 4) 吉村真由美：幼児体育のための靴教育・シューエデュケーション®，幼児体育学研究 5（1），pp.3-14，2013．