

幼稚園幼児の降園後のあそびや活動の実態と健康管理上の課題

○松坂仁美（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、降園後の外あそび時間、生活活動時間、あそび内容、体力・運動能力

はじめに

最近の子どもたちの体力・運動能力の低下、肥満傾向、体温調節機能の低下など、子どもの発育や健康な生活に関する様々な問題について、多くの指摘¹⁾²⁾がなされている。そして、2012年に文部科学省は、幼児期運動指針³⁾を策定した。指針では、就学前(3歳～6歳)の幼児の保育・教育現場のみならず、家庭に対しても、子どもたちが体を動かすあそびの実践を推奨している。

幼稚園は、保育所と異なり、降園時刻が早く、幼児が家庭で過ごす時間が長いため、本研究では、幼稚園幼児を対象に取り上げ、家庭での体を動かすあそびの実践の現状を探る。そして、体格や体力・運動能力との関連から、健康管理上の問題点を抽出し、問題の改善の方策を検討した。

方 法

岡山県M幼稚園の2014年度の年長児67名(男児31名、女児36名)と2015年度の年長児63名(男児32名、女児31名)を対象に、前者は2014年6月、後者は2015年6月に体格、体力・運動能力を測定した。あわせて、保護者に対して幼児の生活習慣調査を依頼した。

体格は、身長、体重を測定した。その結果より、カウプ指数を算出し、体格の指標として用いた。体力は、両手握りでの握力値(kg)と跳び越しくぐり(秒)、運動能力は走として25m走(秒)、跳として立ち幅跳び(cm)、投としてテニスボール投げ(m)を測定した。

生活習慣調査は、全国こどもの健康実態調査委員会作成の幼児の生活習慣調査用紙を、保護者に配布し、回答を得た(回収率:100%)。生活習慣調査の主な内容は、就寝・起床・睡眠、食事に関すること、あそびに関すること、習い事に関すること、TV・ビデオ等の視聴に関することについてであった。

本報では、生活習慣調査の家庭での外あそび時間の結果から、外あそび時間が平均値より短い群(以下、A群とする)と平均値より長い群(以下、B群とする)に分類し、比較・検討した。

統計処理は、SPSS Statistics 22を用いて、A・B群間の平均値の差を見るために、対応のないt検定を行った。あそび場所やあそび内容の選択結果の比較は、 χ^2 検定を用いた。

結 果

対象全幼児の家庭での外あそび時間の平均は48分であった。そこで、48分未満を外あそび時間が短い群(A群:男児30名、女児45名)、48分以上を外あそび時間が長い群(B群:男児33名、女児22名)とした。2群間で生活活動時間と体格、体力・運動能力の平均値を比較した(表1、表2)。t検定の結果、男児は家庭でのあそび時間($p<0.01$)、カウプ指数($p<0.01$)、体重($p<0.05$)で有意な差が認められた。女児は、あそび時間と体重において、有意な差($p<0.05$)が認められた。全幼児では、家庭でのあそび時間のみ有意な差($p<0.001$)が認められた。

次に、2群の降園後の家庭でのあそびや活動の特徴について検討した。遊んでいる場所やあそびの内容、習い事について比較した。主なあそび場所、あそびや活動の内容は、複数回答であり、選択した人の割合を、図1と図2に示した。また、降園後の活動の一つである習い事の数については、図3に示した。さらに、その内容は、学習系、音楽系、絵画系、運動系に分類した(図4)。

表1 幼稚園幼児のA・B群間の生活活動時間の比較

上段：平均値
下段：SD

| 対象 | 項目 | 月齢 | 就寝時刻 | 起床時刻 | 睡眠時間 | 朝食時刻 | 夕食時刻 | 家庭で遊ぶ時間 | TVなどの視聴時間 |
|-----|------------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|---------|-----------|
| 全幼児 | A群 N=75 | 67.6ヶ月 | 21時00分 | 6時46分 | 9時間46分 | 7時07分 | 18時28分 | 2時間31分 | 1時間21分 |
| | | 3.5ヶ月 | 31分 | 25分 | 29分 | 25分 | 35分 | 1時間09分 | 1時間02分 |
| 全幼児 | B群 N=55 | 67.9ヶ月 | 20時58分 | 6時47分 | 9時間49分 | 7時12分 | 18時26分 | 3時間19分 | 1時間20分 |
| | | 3.7ヶ月 | 28分 | 24分 | 28分 | 22分 | 35分 | 1時間05分 | 49分 |
| 男児 | A群 N=30 | 67.6ヶ月 | 20時57分 | 6時46分 | 9時間49分 | 7時06分 | 18時23分 | 2時間36分 | 1時間37分 |
| | | 3.4ヶ月 | 31分 | 27分 | 28分 | 25分 | 32分 | 1時間07分 | 1時間23分 |
| 男児 | B群 N=33 | 67.6ヶ月 | 20時57分 | 6時46分 | 9時間50分 | 7時10分 | 18時29分 | 3時間25分 | 1時間23分 |
| | | 3.6ヶ月 | 32分 | 26分 | 30分 | 24分 | 38分 | 1時間11分 | 55分 |
| 女児 | A群 N=45 | 67.6ヶ月 | 21時02分 | 6時48分 | 9時間43分 | 7時08分 | 18時31分 | 2時間28分 | 1時間10分 |
| | | 3.7ヶ月 | 31分 | 23分 | 29分 | 25分 | 36分 | 1時間10分 | 41分 |
| 女児 | B群 N=22 | 68.5ヶ月 | 21時00分 | 6時47分 | 9時間48分 | 7時14分 | 18時23分 | 3時間05分 | 1時間16分 |
| | | 3.8ヶ月 | 23分 | 20分 | 29分 | 19分 | 31分 | 53分 | 38分 |

※A群：外あそび時間短時間群(48分未満)
B群：外あそび時間長時間群(48分以上)

A・B群間の差：* $p<0.05$ ，** $p<0.01$ ，*** $p<0.001$

表2 幼稚園幼児のA・B群間の体格、体力・運動能力の比較

上段：平均値
下段：SD

| 対象 | 項目 | 身長 (cm) | 体重 (kg) | カウプ 指数 | 両手握力 (kg) | 跳びこしく ぐり(秒) | 25m走 (秒) | 立ち幅 とび(cm) | テニスボール 投げ(m) |
|-----|------------|------------|------------|-----------|--------------|----------------|-------------|---------------|-----------------|
| 全幼児 | A群 N=75 | 110.6 | 19.7 | 16.1 | 15.0 | 17.4 | 6.4 | 94.5 | 6.8 |
| | | 4.5 | 3.2 | 1.7 | 2.8 | 3.8 | 0.4 | 15.7 | 2.8 |
| 全幼児 | B群 N=55 | 111.0 | 19.6 | 15.9 | 14.9 | 16.6 | 6.2 | 97.2 | 6.9 |
| | | 4.9 | 2.2 | 1.2 | 3.1 | 4.0 | 0.6 | 15.5 | 2.9 |
| 男児 | A群 N=30 | 110.9 | 20.4 | 16.5 | 15.0 | 17.2 | 6.4 | 95.0 | 8.7 |
| | | 4.7 | 3.5 | 1.7 | 2.9 | 4.2 | 0.4 | 16.7 | 3.0 |
| 男児 | B群 N=33 | 110.2 | 18.8 | 15.4 | 15.3 | 15.9 | 6.2 | 100.6 | 8.0 |
| | | 5.0 | 2.0 | 0.9 | 3.2 | 3.8 | 0.6 | 15.7 | 3.1 |
| 女児 | A群 N=45 | 110.4 | 19.2 | 15.8 | 14.6 | 17.4 | 6.3 | 94.2 | 5.5 |
| | | 4.4 | 2.9 | 1.6 | 2.8 | 3.6 | 0.5 | 15.2 | 1.6 |
| 女児 | B群 N=22 | 112.0 | 20.7 | 16.5 | 14.2 | 17.6 | 6.3 | 92.0 | 5.2 |
| | | 4.6 | 2.1 | 1.3 | 2.8 | 4.2 | 0.5 | 13.9 | 1.5 |

※A群：外あそび時間短時間群(48分未満)
B群：外あそび時間長時間群(48分以上)

A・B群間の差：* $p<0.05$ ，** $p<0.01$ ，*** $p<0.001$

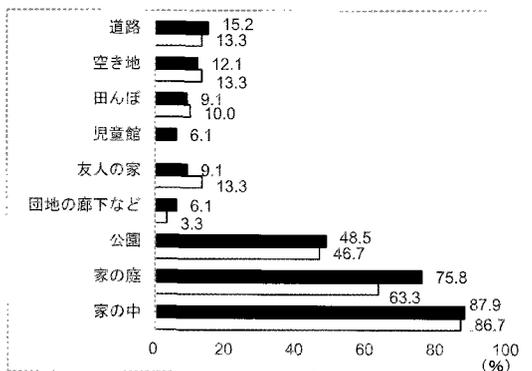


図1-1 幼稚園幼児の外あそび時間別にみた遊び場の状況(男児)

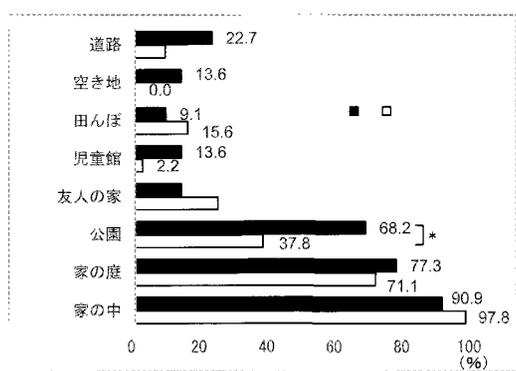


図1-2 幼稚園幼児の外あそび時間別にみた遊び場の状況(女児)

x²検定：* $p<0.05$

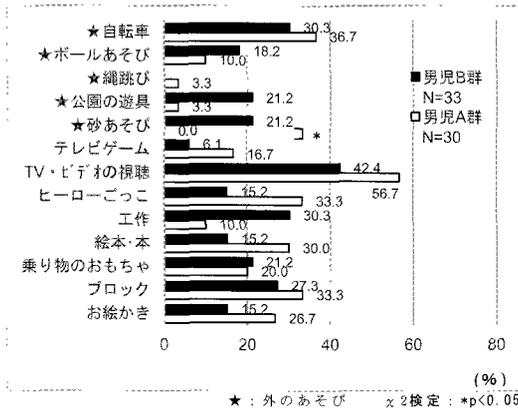


図2-1 幼稚園幼児の外あそび時間別にみたあそびや活動(男児)

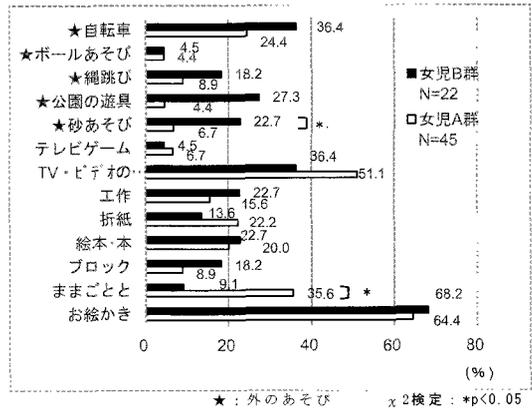


図2-2 幼稚園幼児の外あそび時間別にみたあそびや活動(女児)

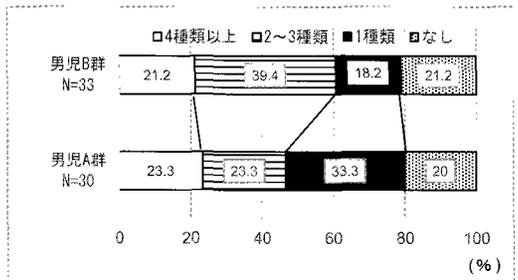


図3-1 幼稚園幼児の習い事の種類の数の人数割合(男児)

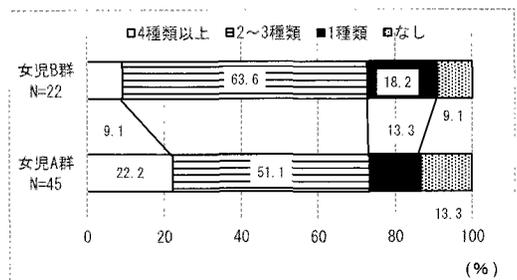


図3-2 幼稚園幼児の習い事の種類の数の人数割合(女児)

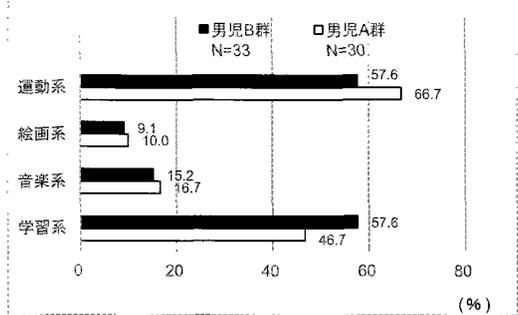


図4-1 幼稚園幼児の習い事の内容別人数割合(男児)

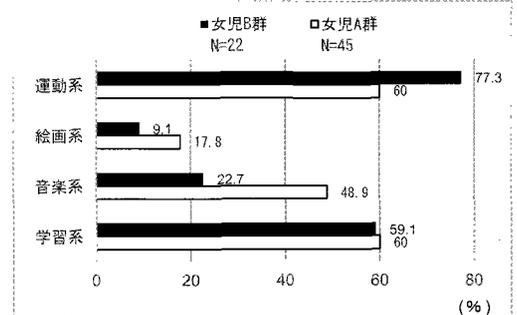


図4-2 幼稚園幼児の習い事の内容別人数割合(女児)

遊んでいる場所においては、男児は、2群間に異なる特徴はみられなかった。女児は、公園と道路を選択したものが、B群の方が多く、公園については、 χ^2 検定の結果、有意な差が認められた ($p<0.05$)。

あそびや活動の内容では、男児は2群とも、TVやビデオの視聴を一番多く選択した。女児は1位がお絵かきであり、TVやビデオの視聴は2位であったが、B群では自転車でのあそびと同数が選択していた。B群の特徴は、男女児共に、公園の遊具のあそびと砂あそびがA群よりも多かった。また、外のおそびを選択した幼児は、男児の自転車・縄跳びをのぞいて、男女児共に、A群より多い傾向があった。さらに、男児では、砂場のあそびは、A群より多く、有意な差が認められた ($p<0.05$)。女児では、公園の遊具のあそびは、B群の方が多く ($p<0.05$)、ままごとあそびは、A群が多く、有意な差が認められた ($p<0.05$)。

習い事をしていない男児は、両群共に約20%みられた。これに対し、4つ以上習い事を

している男児もまた2割強いた。習い事をしていない女兒は、1割前後おり、4つ以上はA群に多かったが、2つ以上の習い事をしている幼児は、ほぼ両群共に7割程いた。

考 察

幼稚園幼児の生活調査結果を用いて、降園後の家庭でのあそびや活動状況を、外あそび時間の短い(平均未満)群と長い(平均以上)群の2群に分けて、検討したところ、体格については、外あそび時間の短い群の男児は、体重が重く、カウプ指数も有意に高かった。これに対し、女兒では、外あそび時間が長い群の方が、短い群に比し、体重が有意に重かった。また、体力・運動能力では、外あそび時間の長さの違いによる顕著な差はみられなかった。

降園後の遊び場所については、男児では、両群間に、顕著な違いはみられなかったが、女兒では、外あそび時間の長い群の方が、公園で遊ぶ者が多い特徴が認められた。あそびの内容は、外あそび時間の長い群の方が、公園の遊具のあそびや砂あそびを選んだ幼児が多かった。有意な差は、男児の砂あそび、女兒の砂あそびと公園の遊具のあそびに認められた。すなわち、外あそび時間が長い幼児は、公園を利用し、遊具のあそびだけでなく、砂あそびも行ってた。そして、自転車、ボールあそび、縄跳び等の体を動かすあそびは、女兒においては、外あそび時間の長い群の方に、多い傾向がみられた。また、外あそび時間の長さにかかわらず、上位のあそびはTV・ビデオを見ることであった。習い事の多さによる外あそび時間の短縮への影響はみられなかった。

今回の調査対象児においては、外あそび時間が長いことと、体を動かすあそびをすることは必ずしも一致していないことを確認した。すなわち、健康な生活を送るためには、外にいることだけでなく、外で自ら体を積極的に動かして遊ぼうとする幼児を育てる関わりや環境づくりが、保育・教育現場に求められるであろう。

ま と め

本研究では、降園後のあそびや活動の実態を検討し、健康管理上の課題を見つけようと、降園後の外あそび時間の短い群と長い群に分け、比較・検討した。

その結果、

- (1)生活調査より、幼稚園幼児では、外あそび時間の長さは、降園後のあそび時間の長さとは、有意な正の関係が認められた。
- (2)体力・運動能力では、外あそびの内容として、静的な砂あそびを含んでいたため、外あそび時間の長さの違いは、有意な差につながらなかった。
- (3)あそびの内容は、外あそび時間の長短にかかわらず、TVやビデオ視聴が上位であった。男児は、砂あそびのみに2群間の差が認められ、女兒においては、公園で遊ぶことのみ有意な差が認められた。しかし、外あそびの長い群の方が、外での体を動かすあそびを選ぶ傾向にはあった。
- (4)習い事の多さは、外あそび時間にあまり影響していなかった。

文 献

- 1)日本発育発達学会：幼児期運動指針実践ガイド，杏林書院，2014.
- 2)前橋 明：子どものからだの異変とその対策，体育学研究 49, pp. 197-208, 2004.
- 3)幼児期運動指針策定委員会：幼児期運動指針ガイドブック，文部科学省，2013.
- 4)前橋 明：子どもが生き生きと活動し、もっている力を発揮できる条件，子どもの健康福祉研究 19, pp. 1-5, 2014.