

台湾の幼稚園幼児の余暇活動と生活習慣

○前橋 明〔早稲田大学・台湾：国立体育大学〕 五味葉子〔早稲田大学大学院〕 永井伸人〔國學院高等学校〕
金 賢植〔仙台大学〕 泉 秀生〔郡山女子大学〕 吉村真由美〔早稲田大学人総研〕

keywords：台湾，幼稚園幼児，余暇活動，降園後のあそび，生活時間

はじめに

早稲田大学前橋明研究室では、2003 年度より、日本の子どもたちの生活習慣についての調査・研究を進めてきた。現在は、日本だけでなく、中国、韓国、台湾、シンガポール、マレーシア、フィリピン等、アジア圏を中心に、生活習慣調査を広げている。台湾においては、2012 年度の生活習慣の報告を最後に、行われていない。

そこで、本報では、最近の台湾幼児の余暇活動と生活習慣の実態を把握・分析するために、調査を行い、健康管理上の課題を抽出することとした。

方 法

2015 年 5 月～6 月に、台湾の台北市をはじめ、新北市、桃園市、台南市、高雄市の幼稚園に通う 1 歳～6 歳児 1,627 名（男児 807 名，女児 820 名）の保護者に対して、幼児の余暇活動と生活習慣に関するアンケート調査を実施した。調査内容は、幼児の幼稚園から降園してからのあそびや生活状況（就寝時刻、起床時刻、朝食の摂取状況など）であった。

結 果

幼稚園の幼児における降園後のあそびの種類を表 1 に、生活習慣の結果（平均値と標準偏差）を表 2-1 と表 2-2 に、生活状況の人数割合を図 1-1～図 2-2 に、それぞれ男女別に示した。

1. 幼稚園からの降園後のあそび

帰宅後のあそびの種類で、2 歳男児、4 歳男児、5 歳男児、6 歳男児において、「テレビ・ビデオ」が 1 位であった（表 1）。

表1 男女別・年齢別にみた幼稚園からの降園後の幼児のあそびの内容(2015年度 台湾幼稚園幼児)

年齢	性別	1位	2位	3位
1歳児	男児(N=7)	ボールあそび	乗り物のおもちゃ	テレビ・ビデオ/ブロックあそび
	女児(N=7)	絵本・本読み	お絵かき	ボールあそび
2歳児	男児(N=31)	テレビ・ビデオ	乗り物のおもちゃ	ボールあそび
	女児(N=30)	お絵かき	ままごと	絵本・本読み
3歳児	男児(N=99)	ブロックあそび	乗り物のおもちゃ	テレビ・ビデオ
	女児(N=126)	お絵かき	ままごと	テレビ・ビデオ
4歳児	男児(N=209)	テレビ・ビデオ	ブロックあそび	乗り物のおもちゃ
	女児(N=203)	お絵かき	ままごと	テレビ・ビデオ
5歳児	男児(N=237)	テレビ・ビデオ	お絵かき	乗り物のおもちゃ/ブロックあそび
	女児(N=247)	お絵かき	テレビ・ビデオ	ままごと
6歳児	男児(N=227)	テレビ・ビデオ	お絵かき	乗り物のおもちゃ
	女児(N=204)	お絵かき	テレビ・ビデオ	ままごと

2. 外あそび時間

男児の平均外あそび時間は、23 分（1 歳児）～1 時間 13 分（2 歳児）、女児は 53 分（6 歳児）～1 時間 15 分（1 歳児）であった（表 2-1，表 2-2）。

また、外あそび時間が 30 分以内の男児は、50.2%（6 歳児）～71.4%（1 歳児）おり、女児では、

33.3%（1歳児）～56.9%（4歳児）いた（図1-1，図1-2）。

表2-1 台湾幼児園幼児の生活活動の時間および人数(2015年 男児)

対象 項目	1歳児(7人)		2歳児(31人)		3歳児(99人)		4歳児(209人)		5歳児(237人)		6歳児(227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25分	50分	21時59分	32分	21時41分	38分	21時43分	40分	21時45分	36分	21時52分	57分
睡眠時間	9時間37分	40分	9時間26分	44分	9時間05分	40分	9時間38分	42分	9時間33分	38分	9時間28分	62分
起床時刻	7時02分	46分	7時25分	36分	7時17分	36分	7時21分	40分	7時19分	36分	7時20分	33分
朝食時刻	8時09分	58分	8時10分	54分	7時59分	46分	8時05分	46分	7時58分	46分	8時01分	53分
排便時刻	12時40分	350分	15時20分	376分	13時45分	354分	15時44分	304分	15時05分	328分	16時15分	290分
登園時刻	7時36分	29分	8時07分	44分	7時56分	33分	8時01分	34分	7時59分	30分	7時59分	30分
通園時間	17分	13分	12分	6分	12分	8分	12分	9分	10分	7分	10分	7分
あそび時間	2時間17分	64分	3時間36分	155分	3時間10分	133分	3時間12分	124分	3時間13分	137分	2時間58分	120分
うち、外あそび時間	23分	21分	1時間13分	105分	1時間0分	86分	1時間1分	70分	1時間5分	76分	1時間5分	81分
うち、TV・ビデオ視聴時間	27分	25分	1時間9分	52分	1時間25分	76分	1時間26分	74分	1時間35分	69分	1時間49分	92分
遊ぶ人数(人)	3.1	1.8	2.2	0.9	2.4	1.0	2.4	1.1	2.5	1.0	2.4	1.4
夕食時刻	18時10分	58分	18時32分	40分	18時37分	35分	18時26分	34分	18時24分	33分	18時28分	37分

表2-2 台湾幼児園幼児の生活活動の時間および人数(2015年 女児)

対象 項目	1歳児(7人)		2歳児(30人)		3歳児(126人)		4歳児(203人)		5歳児(247人)		6歳児(204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25分	44分	21時43分	44分	21時47分	36分	21時47分	35分	21時55分	41分	21時47分	98分
睡眠時間	9時間33分	63分	9時間47分	52分	9時間39分	39分	9時間33分	38分	9時間28分	42分	9時間33分	101分
起床時刻	7時09分	53分	7時30分	62分	7時26分	34分	7時21分	34分	7時23分	31分	7時21分	36分
朝食時刻	7時27分	50分	8時06分	70分	8時14分	39分	8時08分	43分	8時07分	44分	8時03分	44分
排便時刻	9時46分	303分	8時22分	123分	13時27分	336分	15時16分	307分	15時48分	294分	15時29分	293分
登園時刻	8時06分	29分	7時54分	31分	8時03分	28分	8時00分	34分	8時02分	31分	7時57分	33分
通園時間	9分	6分	16分	9分	11分	8分	12分	10分	12分	9分	11分	8分
あそび時間	2時間38分	28分	3時間18分	122分	3時間17分	136分	2時間54分	111分	3時間0分	124分	2時間54分	115分
うち、外あそび時間	1時間15分	56分	1時間1分	50分	1時間12分	95分	58分	80分	1時間2分	73分	53分	59分
うち、TV・ビデオ視聴時間	47分	48分	1時間14分	68分	1時間11分	62分	1時間14分	68分	1時間35分	83分	1時間28分	75分
遊ぶ人数(人)	2.7	0.8	2.2	0.9	2.4	0.9	2.5	1.1	2.4	1.2	2.4	1.2
夕食時刻	18時58分	34分	18時34分	44分	18時32分	39分	18時29分	37分	18時29分	40分	18時21分	83分

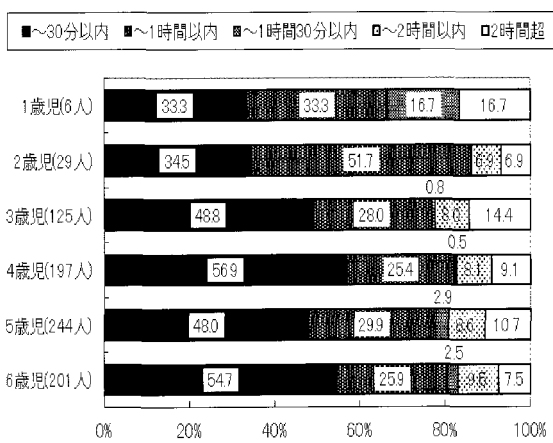
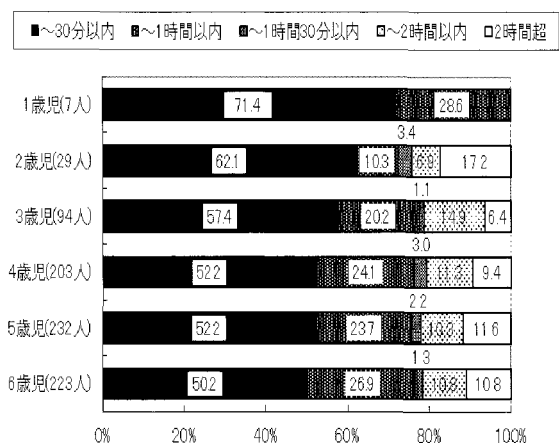


図1-1 台湾幼児園幼児の外あそび時間(2015年 男児)

図1-2 台湾幼児園幼児の外あそび時間(2015年 女児)

3. TV・ビデオ視聴時間

男児の平均TV・ビデオ視聴時間は、27分（1歳児）～1時間49分（6歳児）、女児は47分（1歳児）～1時間35分（5歳児）であった（表2-1，表2-2）。

また、TV・ビデオを1時間30分以上視聴している男児は、皆無（1歳児）～46.9%であり、女児では14.3%（1歳児）～40.8%（5歳児）いた（図2-1，図2-2）。

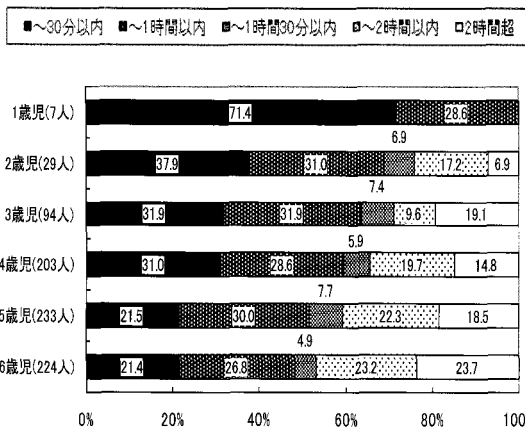


図 2-1 台湾幼稚園幼児のテレビ・ビデオ視聴時間 (2015年 男児)

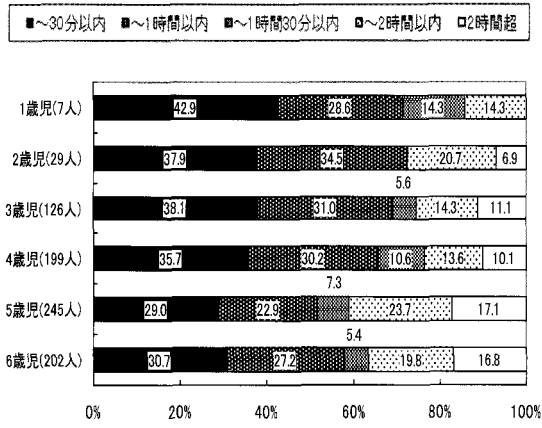


図 2-2 台湾幼稚園幼児のテレビ・ビデオ視聴時間 (2015年 女児)

4. 就寝時刻

男児の平均就寝時刻は、21時25分（1歳児）～21時59分（2歳児）、女児は、21時25分（1歳児）～21時55分（5歳児）であった（表2-1、表2-2）。

22時以降に就寝する幼児の人数割合は、男児では28.6%（1歳児）～76.7%（2歳児）、女児では33.3%（1歳児）～57.8%（5歳児）であった。

5. 起床時刻

男児の平均起床時刻は、7時2分（1歳児）～7時25分（2歳児）、女児は、7時9分（1歳児）～7時30分（2歳児）であった。7時よりも前に起床する人数割合は、男児では10.0%（2歳児）～42.9%（1歳児）、女児では10.5%（3歳児）～31.0%（2歳児）であった。

6. 睡眠時刻

男児の平均睡眠時間は、9時間26分（2歳児）～9時間38分（4歳児）、女児は、9時間28分（5歳児）～9時間47分（2歳児）であった。また、睡眠時間が10時間未満の幼児の人数割合は、男児では57.2%（1歳児）～77.0%（2歳児）、女児では62.0%（2歳児）～71.1%（5歳児）であった。中でも、睡眠時間が9時間30分を下回る短時間睡眠の割合は、男児では38.2%（5歳児）～49.6%（6歳児）、女児では33.3%（1歳児）～48.1%（5歳児）もいた。

7. 朝食摂取状況

70%以上の幼児が、毎日、朝食を摂取していた。しかし、毎日食べていない幼児が、男児で0.4%（5歳児）～1.0%（4歳児）、女児では0.5%（4歳児）～1.0%（6歳児）確認された。

8. 排便状況

男児の排便状況は、「朝しない」と「朝しない時の方が多い」を合わせると、41.3%（2歳児）～61.3%（6歳児）、女児では14.3%（1歳児）～64.6%（4歳児）いた。

9. 夕食開始時刻

男児の平均夕食開始時刻は、18時10分（1歳児）～18時37分（3歳児）の範囲であり、女児では18時21分（6歳児）～18時58分（1歳児）であった。

また、夕食開始時刻が19時以降の男児は、26.7%（4歳児）～42.7%（3歳児）おり、女児では28.6%（6歳児）～66.7%（1歳児）であった。

考 察

台湾の幼稚園に通う幼児1,627人の余暇活動と生活習慣の調査・実態を分析したところ、降園後のあ

そびの内容をみると、動的なあそびよりも、お絵描き、テレビ・ビデオ等の静的なあそびが多かった。たとえ室内であっても、からだを動かすことは、幼児の身体活動量を増加させ、体力を高めるだけでなく、心地よい疲れをもたらすことから、早めに降園できれば、屋内外ともに、少しでもからだを動かすあそびを導入する必要があると考えた。一方で、帰宅の遅い子もいるため、生涯にわたる走・跳・投などの基本的な運動能力が身につけるために園内生活時間内での運動や運動量のあるあそび時間を増やすことが必要不可欠であろう。運動することで、幼児の体力向上と就寝時刻を早めることに繋がると考えた。

続いて、睡眠に関しては、22時以降に就寝する男児が28.6%（1歳児）～76.6%（2歳児）、女児では33.3%（1歳児）～57.8%（5歳児）と多くおり、平均起床時刻は、男女ともに7時を過ぎていたことから、就寝時刻の遅れが起床時刻の遅れの誘因となっていることが明らかとなった。また、22時以降就寝の幼児が多いことは、台湾の幼児は保護者の夜型化した生活にネガティブな影響を受けていると推察した。

朝食摂取状況については、1歳児（男児・女児）、5歳児（女児）を除いて、毎日朝食を摂取している幼児の割合が70%台と低かった。国土交通省の調査¹⁾によると、台湾では、朝食を食べる習慣があまり定着していないことが報告されていることから、台湾の朝食を重視しない文化が、朝食を毎日摂取する幼児の割合を低くしているのではないかと懸念した。

日本と台湾の幼児の平均就寝時刻を比較すると、台湾の幼児の方が遅い傾向にあったことから、日中の園での運動あそび時間が不足していると推察した。

まとめ

最近の台湾の幼児の余暇時間、とくに、降園後のあそびと生活習慣の実態を把握するために、2015年5月～6月に、台湾の台北市をはじめ、新北市、桃園市、台南市、高雄市の幼稚園に通う1～6歳の幼児1,627名（男児807名、女児820名）の保護者を対して、幼児の余暇活動と生活習慣に関するアンケート調査を実施した。その結果、

- (1) 降園後のあそびの内容をみると、動的なあそびよりも、お絵描きやテレビ・ビデオ等の静的なあそびの多いことが明らかとなった。健康づくりや自律神経機能充進のためには、降園後に、屋内外ともに、少しでもからだを積極的に動かして、体力の高まるあそびを導入する必要があると考えた。日中、暑いために、夜市をはじめとする夜型生活に生活のリズムをシフトしているだけでなく、日中の運動量が足りないために、疲れていないので、夜も遅くまで起きていられるものと推察した。また、就寝時刻を日本と比較すると、台湾の幼児の方が遅いことから、日中の園での運動時間が不足し、内容も負荷量の少ない活動が多いものと推察した。
- (2) 22時以降に就寝する遅寝の男児は、28.6%（1歳児）～76.6%（2歳児）おり、女児では33.3%（1歳児）～57.8%（5歳児）と多かった。そのため、平均起床時刻は、男女ともに7時を過ぎていたことから、就寝時刻の遅れの誘因になっていることを確認した。
- (3) 朝食摂取状況については、1歳児（男児・女児）と5歳児（女児）を除いて、毎日朝食を摂取している幼児の割合が70%台と低いことを確認した。

文 献

- 1) 国土交通省：台湾の基礎情報国土交通省，www.mlit.go.jp/common/000116953.pdf，2014。
- 2) 厚生労働省：便秘と食事 | e-ヘルスネット 情報提供—，www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-02-010.html，2008。