

幼稚園幼児の生活習慣の実態（2014年度調査）と余暇時間について

○五味菓子〔早稲田大学大学院〕泉 秀生〔郡山女子大学〕前橋 明〔早稲田大学人間科学学術院〕

キーワード：生活習慣，幼稚園，幼児，2014年度，習い事

はじめに

早稲田大学子ども健康福祉学研究室では、2003年度より、全国の子どもたちの生活習慣調査¹⁾を実施し、毎年継続的な調査による新しい知見の発見と各地域の子どもたちが抱える健康管理上の問題の改善のための情報発信を行ってきた。本研究では、最新の2014年度の幼稚園幼児の生活状況を調査・分析し、報告することとした。

方 法

2014年4月から12月にかけて、6県の幼稚園に通う幼児4,070人の保護者に対して、生活習慣に関するアンケート調査を実施した。

調査の内容は、就寝時刻、起床時刻、朝食前の活動状況、降園後のあそび、習い事などであった。

結 果

表1に、幼児の生活活動時間および人数を性・年齢別に、表2に朝食前の活動状況、表3に習い事の内容、表4に降園後のあそびの種類をまとめた。就寝時刻別人数割合、朝食前の活動状況、朝食摂取状況、朝食時のテレビ視聴、習い事の数については、図1～図5に、そして、幼児の生活要因（時間）相互の関連性を図6に、それぞれまとめた。

表1 幼稚園幼児の生活活動の時間および人数

項目	男児		3歳児(217人)		4歳児(456人)		5歳児(1257人)		6歳児(162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
就寝時刻	20時59分	37分	21時03分	39分	21時16分	36分	21時07分	38分		
睡眠時間	9時間50分	36分	9時間47分	39分	9時間28分	35分	9時間38分	35分		
起床時刻	6時50分	30分	6時50分	30分	6時44分	27分	6時45分	29分		
朝食時刻	7時17分	26分	7時15分	28分	7時06分	27分	7時11分	28分		
排便時刻	11時16分	282分	10時54分	274分	11時10分	304分	11時34分	311分		
登園時刻	8時25分	28分	8時13分	34分	7時56分	27分	8時17分	33分		
通園時間	15分	11分	14分	11分	12分	9分	13分	11分		
あそび時間	3時間30分	88分	3時間11分	87分	2時間54分	103分	2時間52分	80分		
うち、外あそび時間	49分	44分	51分	48分	49分	57分	45分	44分		
うち、TV・ビデオ視聴時間	1時間49分	60分	1時間45分	60分	1時間44分	65分	1時間56分	78分		
遊ぶ人数(人)	2.2	0.9	2.3	1.1	2.6	1.3	2.5	1.2		
夕食時刻	18時24分	37分	18時34分	39分	18時50分	39分	18時40分	37分		
項目	女児		3歳児(177人)		4歳児(445人)		5歳児(1179人)		6歳児(177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
就寝時刻	20時57分	33分	21時01分	35分	21時17分	36分	21時13分	37分		
睡眠時間	9時間51分	39分	9時間47分	36分	9時間28分	38分	9時間40分	37分		
起床時刻	6時49分	34分	6時48分	28分	6時45分	27分	6時54分	28分		
朝食時刻	7時14分	29分	7時13分	28分	7時07分	27分	7時16分	27分		
排便時刻	11時18分	273分	11時03分	272分	11時18分	297分	10時37分	265分		
登園時刻	8時26分	28分	8時14分	32分	7時58分	29分	8時17分	31分		
通園時間	14分	11分	15分	12分	12分	9分	13分	12分		
あそび時間	3時間9分	79分	3時間10分	97分	2時間44分	98分	2時間51分	81分		
うち、外あそび時間	43分	42分	49分	54分	43分	50分	41分	41分		
うち、TV・ビデオ視聴時間	1時間40分	64分	1時間43分	65分	1時間38分	62分	1時間49分	69分		
遊ぶ人数(人)	2.3	1.2	2.4	1.1	2.5	1.1	2.5	0.9		
夕食時刻	18時26分	36分	18時32分	39分	18時49分	40分	18時37分	37分		

表2 幼稚園幼児の朝食前活動状況

年齢	性別	1位	2位	3位
3歳児	男児(N=216)	テレビ・ビデオ視聴(21.8%)	おもちゃあそび(15.7%)	体操・散歩(0.9%)
	女児(N=176)	テレビ・ビデオ視聴(18.8%)	おもちゃあそび(11.9%)	お手伝い(1.7%)
4歳児	男児(N=452)	テレビ・ビデオ視聴(19.2%)	おもちゃあそび(14.4%)	お手伝い(1.5%)
	女児(N=439)	テレビ・ビデオ視聴(19.3%)	おもちゃあそび(8.0%)	お手伝い(1.6%)
5歳児	男児(N=1,243)	テレビ・ビデオ視聴(22.1%)	おもちゃあそび(6.8%)	絵本・本読み(2.1%)
	女児(N=1,165)	テレビ・ビデオ視聴(21.0%)	おもちゃあそび(2.6%)	お手伝い(1.7%)
6歳児	男児(N=161)	テレビ・ビデオ視聴(28.0%)	おもちゃあそび(6.8%)	絵本・本読み(5.0%)
	女児(N=174)	テレビ・ビデオ視聴(28.1%)	おもちゃあそび(2.9%)	お手伝い(1.7%)

表3 幼稚園幼児の習い事の内容

年齢	性別	1位	2位	3位
3歳児	男児(N=213)	英語(9.9%)	スイミング(7.0%)	体操(3.3%)
	女児(N=173)	英語(8.1%)	スイミング(7.5%)	バレエ・ダンス(2.9%)
4歳児	男児(N=449)	スイミング(13.1%)	体操(11.6%)	英語(10.7%)
	女児(N=441)	ピアノ・エレクトーン(18.8%)	英語(16.3%)	スイミング(10.7%)
5歳児	男児(N=1,234)	スイミング(17.5%)	体操(9.8%)	英語(8.9%)
	女児(N=1,159)	ピアノ・エレクトーン(17.2%)	スイミング(14.5%)	英語(12.0%)
6歳児	男児(N=161)	体操(26.7%)	スイミング(23.6%)	英語(18.0%)
	女児(N=177)	ピアノ・エレクトーン(28.8%)	英語(23.2%)	体操(20.3%)

表4 降園後のあそびの種類

年齢	性別	1位	2位	3位
3歳児	男児(N=217)	テレビ・ビデオ(58.1%)	乗り物おもちゃ(45.6%)	ブロックあそび(35.5%)
	女児(N=177)	お絵かき(61.0%)	ままごと(55.4%)	テレビ・ビデオ(54.2%)
4歳児	男児(N=456)	テレビ・ビデオ(53.3%)	ヒーローごっこ(37.1%)	ブロックあそび(33.8%)
	女児(N=445)	お絵かき(64.0%)	ままごと(47.6%)	テレビ・ビデオ(46.5%)
5歳児	男児(N=1,257)	テレビ・ビデオ(62.9%)	ヒーローごっこ(33.2%)	お絵かき(27.8%)
	女児(N=1,179)	お絵かき(70.9%)	テレビ・ビデオ(53.0%)	ままごと(43.8%)
6歳児	男児(N=162)	テレビ・ビデオ(59.9%)	お絵かき(29.6%)	自転車(27.2%)
	女児(N=177)	お絵かき(70.1%)	テレビ・ビデオ(53.7%)	ままごと(33.9%)

□20時半前 □20時半～21時前 □21時～21時半前 □21時半～22時前 ■22時以降

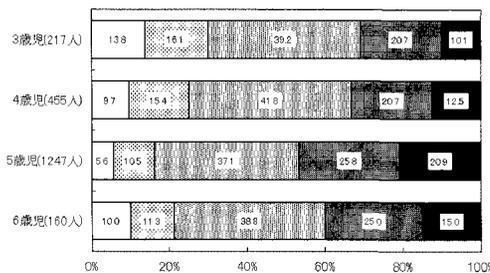


図1-1 幼稚園幼児の就寝時刻別人数割合(男児)

□20時半前 □20時半～21時前 □21時～21時半前 □21時半～22時前 ■22時以降

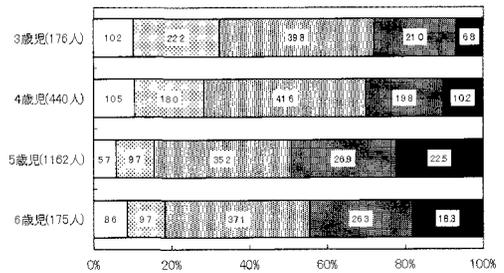


図1-2 幼稚園幼児の就寝時刻別人数割合(女児)

□活動する ■活動しない

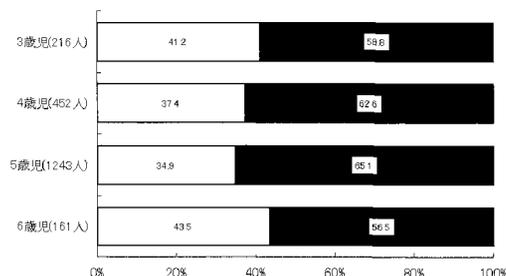


図2-1 幼稚園幼児の朝食前の活動状況(男児)

□活動する ■活動しない

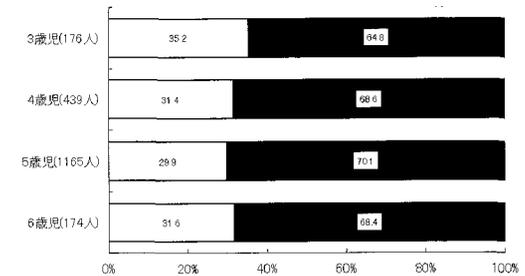


図2-2 幼稚園幼児の朝食前の活動状況(女児)

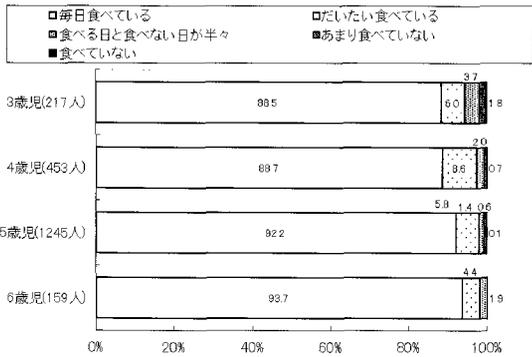


図3-1 幼稚園幼児の朝食摂取状況 (男児)

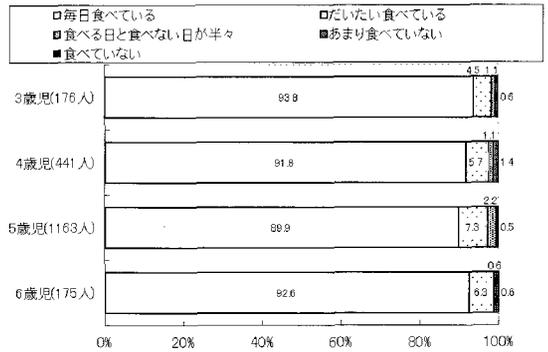


図3-2 幼稚園幼児の朝食摂取状況 (女児)

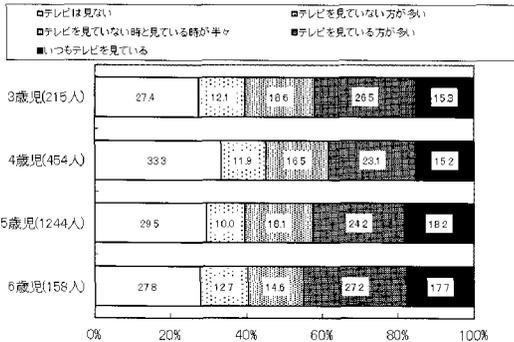


図4-1 幼稚園幼児の朝食時のTV視聴 (男児)

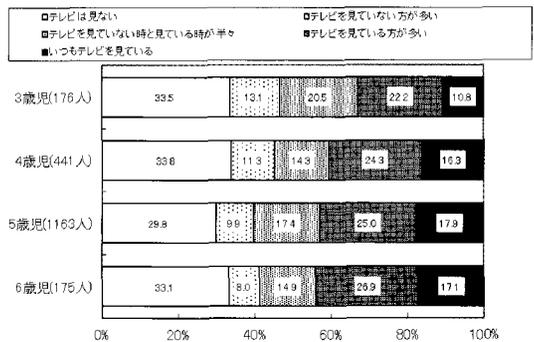


図4-2 幼稚園幼児の朝食時のTV視聴 (女児)

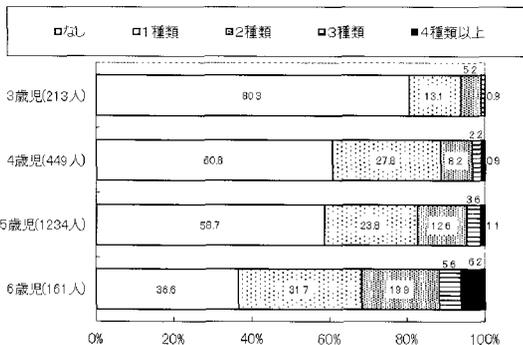


図5-1 幼稚園幼児の習い事の数 (男児)

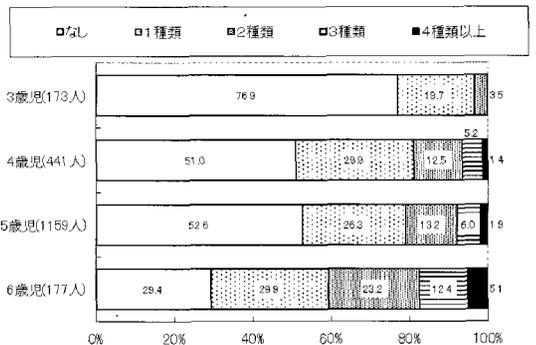
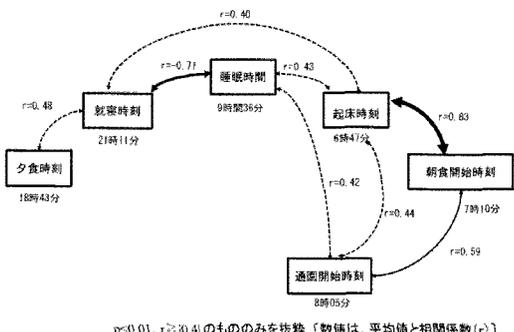


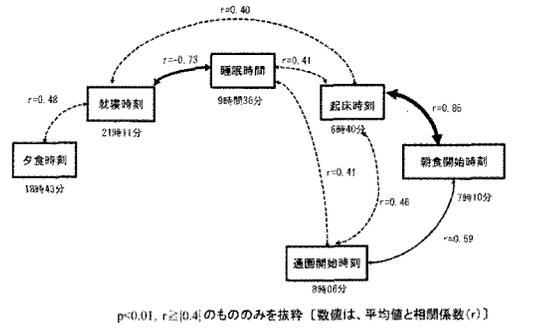
図5-2 幼稚園幼児の習い事の数 (女児)



$p<0.01$, $r\geq 0.4$ のもののみを抜粋【数値は、平均値と相関係数(r)】

図6-1 幼稚園幼児の生活要因(時間)相互の関連性

(2014年度 1~6歳男児 N=2,092)



$p<0.01$, $r\geq 0.4$ のもののみを抜粋【数値は、平均値と相関係数(r)】

図6-2 幼稚園幼児の生活要因(時間)相互の関連性

(2014年度 幼稚園1~6歳女児 N=1,978)

考 察

朝食前を余暇時間として活用している幼児は、29.9%（5歳女兒）～43.5%（6歳男児）と全ての年齢において、男女とも半分に満たなかった。幼稚園幼児の朝食前活動として、年齢・性を問わず「テレビ・ビデオ視聴」が最も多く、朝食時に「いつもテレビを見ている」、「テレビを見ていることが多い」幼児を合わせると約4割確認されたが、平均テレビ・ビデオ視聴時間が1時間38分（5歳女兒）～1時間56分（6歳男児）と1時間30分以上と長くなっていたのは、朝の余暇時間においても、テレビを見ている子どもが多く、普段からテレビが点いている暮らしを送っているためと推察した。「散歩」や「体操」といった動的な活動は、ほとんどされていなかった。

習い事の種類から、「英語」と「スイミング」は、年齢・性に関わらず、上位を占めていた。また、習い事の数が増えるに伴って増えていく特徴や、「体操」や「スイミング」といったからだを動かす習い事の割合が、「英語」よりも多くなる特徴が確認された。このことから、加齢に伴って、からだが発達していき、からだを動かす様々な活動に挑戦できるようになり、余暇時間を動的な習い事で過ごすことが多くなると考えた。

降園後のあそびの内容をみると、幼稚園幼児は降園後の余暇時間を、室内で過ごしている割合が多く、男児では年齢を問わず「テレビ・ビデオ」が最も多かった。そのため、男児にとっては、降園後に、テレビ・ビデオよりも楽しいあそびや環境が不足していることが懸念された。女兒は、3位までには静的なあそびしか確認できなかったが、動的なあそびとして、自転車（6歳女兒・18.6%）や公園の遊具（3歳女兒・15.3%）に興じている子どもたちを少しではあるが確認でき、女兒では、外あそびに積極的に誘うことが動的なあそびを増やすことに繋がると推察した。また、男児では、ボールあそび（5歳男児・21.9%）やヒーローごっこ（4歳男児・37.1%）といった人と向き合う動的なあそびが人気であった。人数の多いあそびや外あそびを促すことで、1時間未満の平均外あそび時間が、より長くなることが期待された。

ま と め

2014年度の幼稚園幼児4,070人の生活習慣の実態を調査・分析した結果、

- 1) 幼稚園幼児の朝食前の活動は、「テレビ・ビデオ視聴」が最も多く、1日の平均テレビ・ビデオ視聴が1時間30分以上と長いのは、朝の余暇時間においても、テレビを見ている子どもが多く、普段からテレビが点いている暮らしを送っているためと推察した。
- 2) 習い事の内容について、年齢が高いほど、からだの発達に伴ってからだを動かす様々なことに挑戦できるようになり、余暇時間を動的な習い事で過ごすことが多くなることを確認した。
- 3) 幼稚園幼児は降園後の余暇時間を、室内で過ごしていることが確認された。また、人数の多いあそびや外あそびを促すことで、1時間未満の平均外あそび時間が長くなることが期待された。

文 献

- 1) 前橋 明:資料1「幼児の生活調査へのご協力のお願い」,食育学研究3(2),pp.28-29,2008.