

保育園幼児の余暇時間の過ごし方とその課題

○高橋 昌美（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 : 保育園幼児, 余暇時間, 帰宅後のあそび, 生活リズム

はじめに

子どもたちの健全育成には、健康的な早寝・早起きのリズムを、幼児期から習慣化していくことが必要であり、「早寝・早起き」「3度の食事とおやつの摂取」「運動の実践」という3要素を基盤にした生活のリズムづくり¹⁾は、健康を保持・増進する上でも、一生を通して不可欠である。

これまで、幼児の生活習慣の実態を把握するために、多くの調査が行われており、子どもたちの抱える問題点として、就寝時刻や起床時刻の遅さや、睡眠時間の少なさ、朝食を毎日食べる子どもの少なさ、テレビ・ビデオの過度な視聴時間^{2, 3)}などが報告されてきた。また、保育園幼児のテレビ・ビデオ視聴時間と体力と運動能力との関連性^{4, 5)}については、テレビ・ビデオ視聴時間の短い方が、テレビ・ビデオ視聴時間の長い子どもよりも、体力・運動能力において結果が優れていることが報告されている。しかし、近年の保育園幼児の生活状況、とくに余暇時間の過ごし方と生活リズム、朝の疲労症状の保有状況を詳細に分析した研究はみられない。

そこで、本研究では、保育園幼児の健康管理や体力づくりの観点から、近年の保育園幼児の生活時間に焦点を当て、保育園幼児の生活習慣とそのリズム、および、余暇時間の過ごし方（運動・TV・PC・携帯）を把握・分析することによって、健康管理上の問題点を抽出し、検討した改善方法を子どもたちや保護者に対して提案することとした。

方 法

2014年に、161園の保育園に通う幼児1歳～6歳児8,842人（男児4,480人、女児4,362人）の保護者に対し、幼児の「余暇活動と生活習慣」に関する調査を実施した。調査では、余暇時間の費やし方（帰宅後のあそび、あそび時間、外あそび時間、テレビ・ビデオ視聴時間など）と生活状況（就寝時刻、起床時刻、起床の仕方、朝の自覚症状など）を尋ねた。

なお、研究の倫理的配慮として、本調査の実施においては、個人が特定されることはないことや強制ではないことを説明し、調査への協力の同意が得られた対象にのみ、調査を実施した。結果は、本研究の目的以外には使用しないこととし、外部からアクセスできない安全な環境下に厳重に管理した。

統計処理は、SPSS(ver. 20)を用いて、年齢と生活時間と余暇時間の人数割合を比較するためにクロス集計を行い、 χ^2 検定、ならびに、残差分析を実施した。また、生活時間相互の関連性を分析するため、ピアソンの相関関数 (r)を算出し、0.1%水準で、2変量の間に中程度以上⁶⁾の相関関係 ($|r| \geq 0.3$)のものを抽出した。

結 果

1. 保育園幼児の生活状況

幼児の生活活動時間および人数を、性別・年齢別に、表1にまとめた。

1) 睡眠時の状況

就寝時刻の平均をみると、男児は、21時00分（1歳児）～21時28分（4歳児）の範囲であり、女

児は、21 時 02 分（1 歳児）～21 時 31 分（4 歳児）であった（表 1）。就寝時刻の人数割合をみると、午後 10 時以降に就寝している男児は、9.4%（1 歳児）～32.0%（4 歳児）で、女児では、8.3%（1 歳児）～33.5%（4 歳児）いた。

2) 起床時の状況

男子の平均起床時刻は、6 時 40 分（1 歳児）～6 時 55 分（4 歳児）であり、女児の平均起床時刻は、6 時 43 分（1 歳児）～6 時 57 分（6 歳児）であった（表 1）。起床時刻の人数割合をみると、7 時 30 分以降に起床している男児は、9.9%（1 歳児）～21.2%（3 歳児）であり、女児では、9.3%（1 歳児）～23.5%（4 歳児）いた。

起床の仕方は、「いつも自分で起きる・自分で起きることの方が多し」が 29.1%（6 歳児）～67.8%（1 歳児）であり、女児では、20.2%（6 歳児）～52.4%（1 歳児）であった。「起こされることの方が多し・いつも起こされる」が男児では 15.0%（1 歳児）～43.6%（5 歳児）であった。女児では、21.3%（1 歳児）～54.7%（6 歳児）であった（図 1）。

朝の疲労症状で最も多かった訴えは、全ての年齢で「ねむけ」症状であり（複数回答）、男児で 4.4%（2 歳児）～11.7%（6 歳児）、女児で 6.5%（1 歳児）～11.2%（3 歳児）であった。

3) あそび状況

男児のあそび時間の平均をみると、2 時間 21 分（6 歳児）～2 時間 44 分（1 歳、2 歳）の範囲であり、女児は 2 時間 10 分（6 歳児）～2 時間 38 分（2 歳児）であった（表 1）。あそび時間の人数割合をみると、あそび時間が 2 時間以上の男児は、43.5%（6 歳児）～54.9%（2 歳児）おり、女児では、33.8%（6 歳児）～50.3%（2 歳児）いた。男児の外あそび時間の平均をみると、21 分（1 歳児）～31 分（3 歳児）であり、女児は 20 分（1 歳児、6 歳児）～24 分（2 歳児、3 歳児、5 歳児）であった（表 1）。

外あそび時間の人数割合をみると、外あそび時間が 30 分未満の男児は、70.2%（3 歳児）～81.2%（1 歳児）おり、女児では 78.2%（3 歳児）～83.0%（1 歳児）いた。平均テレビ・ビデオ視聴時間をみると、男児は 1 時間 20 分（1 歳児）～1 時間 48 分（6 歳児）、女児は 1 時間 11 分（1 歳児）～1 時間 44 分（6 歳児）であった（表 1）。その人数割合をみると、テレビ・ビデオを 2 時間以上、視聴している男児は 13.9.%（1 歳児）～21.7%（6 歳児）であり、女児では 10.1%（1 歳児）～20.5%（6 歳児）いた。1 歳児と 2 歳男児で 1 番多いあそびは「乗り物のおもちゃ」であり、3 歳児～6 歳児は「テレビ・ビデオ」であった。1 歳女児で 1 番多かったあそびは「絵本・本読み」であり、2 歳女児では「ままごと」であった。3 歳女児の 1 番多いあそびは「テレビ・ビデオ」であり、4 歳児～6 歳児は「お絵かき」であった。

2. 保育園幼児の生活時間相互の関連性

保育園男児の生活時間相互の関連性では（図 2）、夕食開始時刻が遅いと就寝時刻が遅くなり（ $r=0.31$ ）、睡眠時間が短くなり（ $r=-0.68$ ）、朝食開始時刻は遅くなった（ $r=-0.38$ ）。起床時刻が遅いと朝食開始時刻が遅くなり（ $r=0.84$ ）、登園開始時刻も遅くなった（ $r=0.66$ ）。また、あそび時間は長い、外あそび時間は短い（ $r=-0.33$ ）。

一方、保育園女児の生活時間相互の関連性では、就寝時刻が遅いと、睡眠時間が短くなり（ $r=-0.76$ ）、

起床時刻は遅く ($r=0.36$)、朝食開始時刻も遅くなり ($r=-0.36$)、登園開始時刻も遅くなった ($r=0.75$)。また、あそび時間は長いが、外あそび時間は短い ($r=-0.34$) のが特徴であった。

表1 保育園児の生活活動の時間および人数

男児	1歳児(269人)		2歳児(409人)		3歳児(789人)		4歳児(1231人)		5歳児(1220人)		6歳児(562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	35分	21時19分	34分	21時27分	35分	21時28分	50分	21時26分	37分	21時25分	36分
睡眠時間	9時間40分	33分	9時間31分	36分	9時間26分	40分	9時間26分	50分	9時間25分	35分	9時間26分	34分
起床時刻	6時40分	31分	6時50分	32分	6時53分	37分	6時55分	31分	6時51分	31分	6時51分	29分
朝食時刻	7時06分	29分	7時13分	31分	7時16分	31分	7時16分	32分	7時14分	30分	7時14分	27分
排便時刻	8時34分	256分	12時09分	326分	13時38分	334分	13時02分	336分	12時34分	336分	13時06分	332分
登園時刻	8時06分	26分	8時09分	29分	8時12分	30分	8時09分	31分	8時09分	30分	8時09分	28分
通園時間	8分	6分	8分	5分	8分	6分	8分	6分	8分	6分	8分	6分
あそび時間	2時間44分	98分	2時間44分	89分	2時間40分	84分	2時間27分	76分	2時間24分	74分	2時間21分	74分
うち、外あそび時間	21分	35分	27分	42分	31分	44分	24分	36分	27分	38分	23分	31分
TV・ビデオ視聴時間	1時間20分	75分	1時間33分	71分	1時間41分	67分	1時間44分	66分	1時間44分	66分	1時間48分	65分
夕食時刻	18時34分	36分	18時41分	37分	18時40分	38分	18時44分	38分	18時45分	37分	18時45分	38分

女児	1歳児(278人)		2歳児(392人)		3歳児(780人)		4歳児(1201人)		5歳児(1170人)		6歳児(541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02分	30分	21時24分	35分	21時26分	36分	21時31分	36分	21時26分	64分	21時28分	35分
睡眠時間	9時間40分	32分	9時間28分	35分	9時間29分	38分	9時間24分	35分	9時間27分	66分	9時間28分	38分
起床時刻	6時43分	28分	6時53分	30分	6時55分	32分	6時56分	32分	6時54分	29分	6時57分	32分
朝食時刻	7時05分	26分	7時14分	29分	7時17分	30分	7時17分	32分	7時15分	29分	7時17分	32分
排便時刻	10時43分	292分	12時30分	325分	14時02分	335分	13時44分	335分	12時42分	334分	12時25分	324分
登園時刻	8時03分	27分	8時10分	27分	8時10分	30分	8時12分	31分	8時09分	30分	8時12分	30分
通園時間	7分	5分	8分	6分	7分	5分	8分	6分	7分	5分	7分	5分
あそび時間	2時間05分	91分	2時間38分	84分	2時間31分	85分	2時間23分	78分	2時間14分	71分	2時間10分	73分
うち、外あそび時間	20分	29分	24分	40分	24分	35分	22分	33分	24分	40分	20分	30分
TV・ビデオ視聴時間	1時間11分	67分	1時間29分	62分	1時間36分	65分	1時間39分	65分	1時間39分	62分	1時間44分	65分
夕食時刻	18時37分	36分	18時36分	69分	18時40分	37分	18時43分	38分	18時47分	40分	18時47分	41分

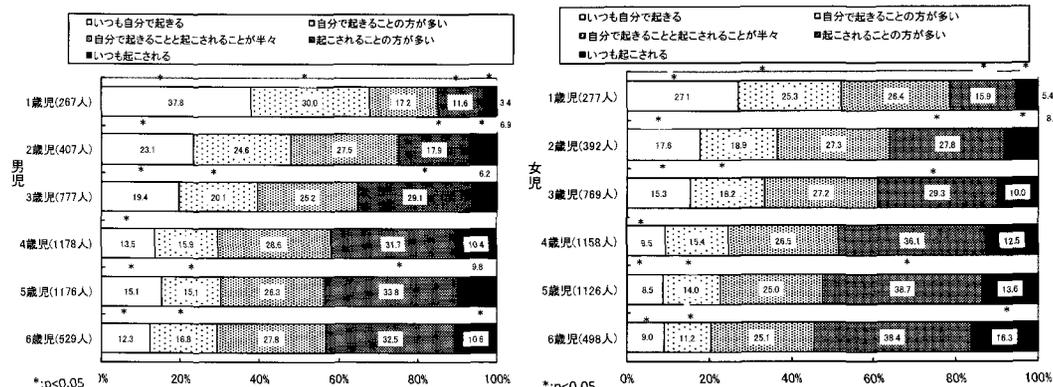


図1 保育園児の起床の仕方の年齢別人数割合

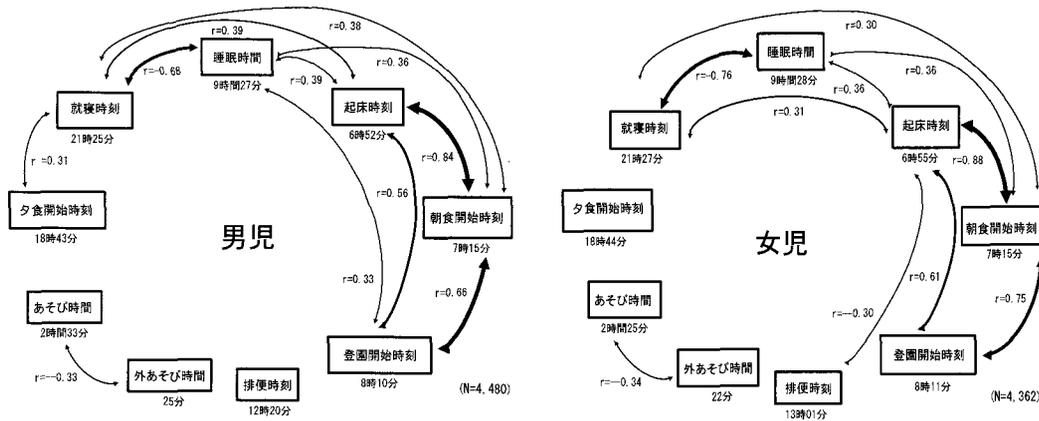


図2 保育園児の生活時間相互の関連性 $p<0.001, r \geq |0.3|$ のものみを抜粋 数値は相関係数(r)

考 察

本調査の結果から、男女ともに帰宅後のあそび時間は2時間30分前後と長かったが、そのうちの外

あそび時間は約 20 分から 30 分と短いことが明らかとなった。また、保育園 3 歳男児～6 歳児と保育園 2 歳女児～6 歳児の約 2 割から 3 割が 2 時間以上の TV・ビデオ視聴をしていたため、帰宅後は、屋内で静かに遊ぶ、静的な状態で余暇を過ごしている幼児が多いことを確認した。生活時間相互の関連性では、男女ともに就寝時刻が遅いと睡眠時間が短くなり、起床時刻や朝食開始時刻、登園開始時刻がそれぞれ遅くなることを確認した。起床の仕方は、「起こされることが多い・いつも起こされる」自律起床のできない子どもが、男女ともに 4 歳児以上で 4 割いた。また、男女ともに朝の疲労症状では「ねむい」が一番多かったことから、就寝時刻が遅くなることによって睡眠時間が短くなり、朝起こされて起きて、ねむい状態で登園をして、1 日をスタートしている子どもの多いことが明らかとなった。

1 日を元気に過ごすためには、夜は早く寝て十分な睡眠をとり、朝は早く起きることが大切である。テレビ・ビデオを長時間観たり、ゲームのような対物的な活動ばかりしていると、運動エネルギーの発散や情緒の開放ができず、心地よい疲れが得られず、寝つきが悪くなっていく⁵⁾ため、テレビ・ビデオの視聴時間やゲーム時間を減らし、外でからだを動かして遊ぶことに力を入れることが必要である。日中、外で遊ぶことにより、夜にはからだ心地よく疲れて早く寝ることができる。保育園の送迎時に、保護者に時間的な余裕がある時は、歩いて登園する、休みの日には公園で遊ぶ等を提案したい。

まとめ

子どもたちの健康的な生活のリズムづくりのため、余暇時間の過ごし方に焦点を当て、保育園に通う幼児の保護者に対し、余暇時間の費やし方と生活状況の調査を実施した。その結果、

- (1) 平均就寝時刻は、男児女児ともに、21 時前後であった。午後 10 時以降に就寝している幼児は、男児女児ともに年齢が上がるとともに多くなった。平均起床時刻は、男児女児ともに 6 時 40 分～7 時前であった。7 時 30 分以降に起床している割合は、男女ともに年齢が上がると多くなった。
- (2) 起床の仕方は、「いつも自分で起きる・自分で起きることの方が多い」が 20.2% (6 歳女児)～67.8% (1 歳男児) であり、「起こされることが多い・いつも起こされる」が 15.0% (1 歳男児)～54.7% (6 歳女児) であった。朝の疲労症状で最も多かった訴えは、男児女児ともに全ての年齢で「ねむけ」症状であった
- (3) 平均あそび時間は、男児女児ともに 2 時間以上であったが、平均外あそび時間は、男女ともに 20 分前後と短かった。平均テレビ・ビデオ視聴時間は、男女ともに 1 時間以上であり、2 時間以上、視聴している割合は、4 歳男児と 6 歳男女児で 2 割以上いた。1 番多いあそびは、3 歳児～6 歳男児と 3 歳女児の「テレビ・ビデオ」であった。

1 日を元気に過ごすためには、日中はからだを動かし、からだを心地よく疲れさせることによって、夜は早く寝て朝早く起き、朝食をきちんと摂ることが極めて重要である。実際は、男女とも就寝と起床時刻は遅く、外あそび時間が短く、テレビ・ビデオ視聴時間は極めて長い子どもが多いことを確認したことから、幼児期から楽しくからだを動かすことの大切さを、もっと知ってもらうことが必要であろう。

文 献

- 1) 前橋 明：子どもが生き生きと活動でき、持っている力を発揮できる条件、オアシス 11(9), pp.17-21, 2015.
- 2) 前橋 明・松尾瑞穂・泉 秀生：岐阜県における幼児の生活実態と課題、幼少児健康教育研究 14(1), pp.12-27, 2008.
- 3) 前橋 明・泉 秀生：大阪市における幼児の生活実態と課題、幼少児健康教育研究 14(1), pp.35-54, 2008.
- 4) 長谷川 大・前橋 明：保育園幼児の生活状況と体力・運動能力との関連—テレビ・ビデオ視聴時間との関わりを中心に—、幼少児健康教育研究 15(1), pp.32-48, 2009.
- 5) 金 賢植・馬 佳濤・李 娜昭：テレビ・ビデオ視聴時間が保育園幼児の生活状況、体力・運動能力に及ぼす影響、保育と保健 20(2), pp.54-58, 2014.
- 6) 山内光哉：心理・教育のための統計法<第 2 版>、サイエンス社, 2002.