

広島市幼児の余暇活動の実際とその課題 —テレビ・ビデオ視聴時間の長さに着目して—

○小石浩一〔早稲田大学大学院〕 前橋 明〔早稲田大学人間科学学術院〕

キーワード：広島県，保育園幼児，余暇活動，テレビ・ビデオ視聴時間，体力・運動能力

はじめに

早稲田大学前橋研究室（子どもの健康福祉学）では、わが国の子どもたちの生活習慣調査¹⁾を広域で行い、遅寝・遅起きで短時間睡眠²⁾や朝食の欠食、登園前に排便を済ませないことや、テレビ・ゲームやインターネットに費やす時間の増加などによる生活習慣の乱れた子どもたち^{1~3)}を確認し、それらの改善方法を模索してきた。これらの乱れは、日本全国の様々な地域で確認されており、生活リズムの乱れを規則正しくする1つの方策として、日中に園内で行う運動あそび¹⁾の必要性が叫ばれている。

また、小学生や中学生における体力・運動能力の低下は、わが国の深刻な問題⁴⁾となってきたが、その背景に、日常的な身体活動量の減少や幼児期における運動あそびの不足⁴⁾などが指摘されている。その原因として、テレビやビデオの視聴時間が長くなり、動かない生活パターンになっていることや、夜更かしをして睡眠不足の幼児が増えているのではないかと考えた。

そこで、本研究では、4～6歳の幼児の生活習慣と体力・運動能力の調査・測定の結果から、近年の幼児の生活習慣や体力・運動能力の特徴を分析するとともに、テレビ・ビデオ視聴時間の増加に伴う子どもたちの健康管理上の課題と、その対応策について検討することとした。

方 法

2015年9月～12月に、広島県広島市内の保育園18園に通う1,137名（4歳児398名・5歳児433名・6歳児306名）を対象に、午前9時30分～11時の間に、体格、体力・運動能力の測定を行った。あわせて、その保護者に対し、幼児の月齢や性、ならびにテレビ・ビデオ視聴時間や就寝時刻などの生活習慣の実態を尋ねるアンケート調査を実施した。

統計処理は、SPSSver.22を用いて、2群の平均値の差を検討するためにt検定を用いて検討した。また、テレビ・ビデオ視聴時間の中央値（1時間30分）を算出し、それより短い短時間視聴群（1時間30分未満）と、それ以上の長時間視聴群（1時間30分以上）の2群にわけて生活状況を比較・検討した。さらに、生活時間相互の関連性は、相関係数(r)を算出して分析し、0.1%水準で2変量の間の中程度以上⁶⁾の相関がある $|r| \geq 0.3$ のものを抜粋した。

倫理的配慮

倫理的な配慮としては、調査・測定の目的と方法のほか、調査の回答は任意であること、個人名が特定されることはなく、プライバシーは保護されることを、調査園や保護者に説明をし、賛同を得た保護者からの回答と実施した体力・運動能力の測定結果を集計・分析した（早稲田大学倫理審査許可番号2016-NH-012）。

結 果

広島市保育園幼児の帰宅後のあそび内容を表1に、テレビ・ビデオ視聴時間別にみた生活時間および体力・運動能力を表2に、幼児の生活時間相互の関連性を図1に、それぞれ

示した。

1. 保育園からの降園後のあそび

帰宅後のあそびの種類で、男児は全ての年齢で「テレビ・ビデオ」が1位で、「ブロックあそび」が2位、女児では全ての年齢で「お絵かき」が1位で、「テレビ・ビデオ」が2位であった(表1)。

2. 夕食開始時刻：平均夕食開始時刻をみると、短時間視聴群は19時10分、長時間視聴群は19時16分であった(表2)。

3. 就寝時刻：平均就寝時刻をみると、短時間視聴群は21時30分、長時間視聴群は21時35分であった。

4. 睡眠時間：平均睡眠時間をみると、長時間視聴群は9時間15分、短時間視聴群は9時間24分であった。長時間視聴群の平均睡眠時間は、短時間視聴群に比し、有意に短かった($p<0.05$)。

5. 起床時刻：平均起床時刻をみると、長時間視聴群は6時50分、短時間視聴群は6時54分で、短時間視聴群は有意に早かった($p<0.05$)。

6. 朝食開始時刻：平均朝食開始時刻をみると、短時間視聴群は7時14分、長時間視聴群は7時18分で、短時間視聴群の方が有意に早かった($p<0.01$)。

7. 排便時刻：平均排便時刻をみると、短時間視聴群は13時21分、長時間視聴群は13時37分であった。

8. 降園後の外あそび時間：降園後の平均外あそび時間をみると、長時間視聴群は20分、短時間視聴群は28分であった。

9. 両手握力：平均両手握力値をみると、短時間視聴群は10.2kg、長時間視聴群は10.5kgであった。

10. とび越しくぐり：とび越しくぐりの平均時間をみると、長時間視聴群は24.4秒、短時間視聴群は26.5秒であり、両群の間に有意な差が認められた($p<0.05$)。

11. 25m走：平均25m走のタイムをみると、短・長時間視聴群ともに7.3秒であった。

12. 立ち幅跳び：平均立ち幅跳びの跳躍距離をみると、短時間視聴群は87.8cm、長時間視聴群は90.8cmであり、両群の間に有意な差が認められた($p<0.05$)。

13. ボール投げ：平均ボール投げの投距離をみると、短時間視聴群は5.1m、長時間視聴群は5.4mであった。

14. 生活時間相互の関連性

テレビ・ビデオの視聴時間別に、幼児の生活時間相互の関連性を検討した結果、1%水準で有意な関連性がみられ、かつ、2変量の間の中程度以上⁶⁾の相関関係がある $|r|\geq 0.3$ のものを抜粋すると、短時間視聴群では、就寝時刻と睡眠時間($r=-0.58$)、就寝時刻と起床時刻($r=0.44$)、就寝時刻と朝食開始時刻($r=0.37$)、就寝時刻と夕食開始時刻($r=0.38$)、就寝時刻と排便時刻($r=0.35$)、睡眠時間と起床時刻($r=0.47$)、睡眠時間と朝食開始時刻($r=0.33$)、起床時刻と朝食開始時刻($r=0.74$)の間に有意な関係性がみられた(図1)。

また、長時間視聴群では就寝時刻と睡眠時間($r=-0.61$)、就寝時刻と起床時刻($r=0.42$)、就寝時刻と朝食開始時刻($r=0.35$)、就寝時刻と夕食開始時刻($r=0.40$)、就寝時刻と排便時刻($r=0.31$)、睡眠時間と起床時刻($r=0.45$)、睡眠時間と朝食開始時刻($r=0.45$)、起床時刻と朝食開始時刻($r=0.92$)、起床時刻と排便時刻($r=0.36$)、朝食開始時刻と排便時刻

表1 広島県広島市の保育園幼児の降園後のあそび内容

対象	順位	1 位	2 位
4 歳	男児 (N=208名)	テレビ・ビデオ(47.1%)	ブロックあそび(29.3%)
	女児 (N=187名)	お絵かき(44.4%)	テレビ・ビデオ(39.0%)
5 歳	男児 (N=224名)	テレビ・ビデオ(49.1%)	ブロックあそび(24.6%)
	女児 (N=207名)	お絵かき(49.3%)	テレビ・ビデオ(39.1%)
6 歳	男児 (N=153名)	テレビ・ビデオ(45.1%)	ブロックあそび(26.8%)
	女児 (N=147名)	お絵かき(54.4%)	テレビ・ビデオ(40.1%)

表2 保育園幼児の1日のテレビ・ビデオ視聴時間別にみた生活時間と体力・運動能力(広島市内18保育園児, 2015年9~12月)

平均値(標準偏差)

	テレビ・ビデオ視聴時間	夕食開始時刻	就寝時刻	睡眠時間	起床時刻	朝食開始時刻	排便時刻	外あそび時間
生活時間	A群 (N=569)	19時10分 (37分)	21時30分 (34分)	9時間24分 (36分)	6時54分 (28分)	7時14分 (27分)	13時21分 (347分)	28分 (27分)
	B群 (N=568)	19時16分 (33分)	21時35分 (35分)	9時間15分 (35分)	6時50分 (26分)	7時18分 (26分)	13時37分 (354分)	20分 (14分)
体力・運動能力	テレビ・ビデオ視聴時間	両手握力	とび越しくぐり	25m走	立ち幅跳び	ボール投げ		
	A群 (N=569)	10.2kg (3.9kg)	26.5秒 (13.8秒)	7.3秒 (0.9秒)	87.8cm (17.8cm)	5.1m (2.3m)		
B群 (N=568)	10.5kg (3.3kg)	24.4秒 (11.3秒)	7.3秒 (1.2秒)	90.8cm (45.4cm)	5.4m (3.1m)			

※A群: テレビ・ビデオ短時間視聴群(1時間30分未満)
B群: テレビ・ビデオ長時間視聴群(1時間30分以上)

A・B群間の差 * $p<0.05$. ** $p<0.01$

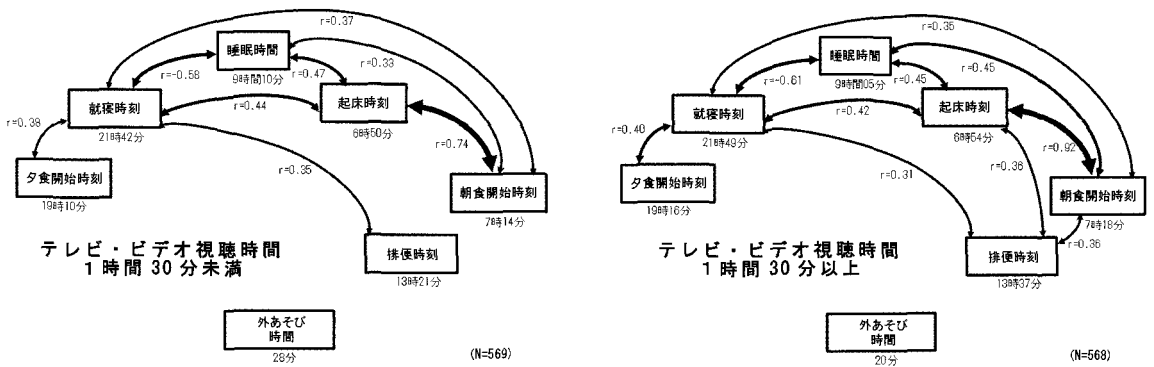


図1 保育園幼児の生活要因(時間)相互の関連性

(2015年度 広島市保育園4~6歳幼児)

$p<0.001$, $|r|\geq 0.3$ のもののみを抜粋 [数値は、平均値と相関係数(r)]

($r=0.36$) の間に有意な関連性がみられた。

考 察

広島市の保育園に通う1,137名の幼児の降園後のあそび内容は、テレビ・ビデオ、お絵かき、ブロックあそびが上位を占めており、静的なあそびが多かった。つまり、保育園幼児は帰宅後に動的なあそびをすることが時間的に難しく、降園時の散歩や室内でからだを動かす環境づくりが必要ではないかと考えた。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、夜には心地よい疲れをもたらすことから、運動量を確保するには、日中の保育園生活時間内での運動や運動量を増やすあそびを取り入れて

いく必要があるのではないだろうか。

次に、テレビ・ビデオ短時間視聴群の幼児は、長時間視聴群の幼児よりも降園後の外あそび時間が長く、夕食開始時刻が早く、就寝時刻が早かった。このことより、短時間視聴群は、テレビ・ビデオの視聴時間が短い分、長時間視聴群よりは帰宅後からからだを動かすことができるものと推察した。しかしながら、両群ともに、夕食開始時刻が19時10分を超えており、健康のためにはもう少し早めに食事を摂るように改善することが求められよう。本調査の対象児では、テレビ・ビデオの視聴時間の長さにかかわらず、就寝時刻は21時30分以降となっており、理想とされる21時前就寝⁵⁾がなされていなかった。このことは、平均就寝時刻が遅く、9時間30分に満たない短時間睡眠につながり、注意・集中の困難さやイライラ⁵⁾を訴えやすくなるため、就寝時刻を早めるための改善が必要であろう。

体力・運動能力面においては、短時間視聴群と長時間視聴群では、とび越しくぐりと立ち幅跳びで、1%水準で有意な差がみられたが、全体的には長時間視聴群の方が良い結果となったことから、1日のテレビ・ビデオの視聴時間の長さだけが、幼児期の体力・運動能力に関して、直接的な誘因とはならないのではないかと推察した。

以上より、短時間視聴群の子どもほど、生活時間において規則正しい生活に近づいているため、保護者はわが子のテレビ視聴時間を短くし、外あそびを習慣化させることが就寝時刻を早めるためには効果的ではないだろうか。また、園では、保育者が園内で行う運動あそびを充実させ、子どもたちにあそびの内容を教えていくことが求められよう。

まとめ

保育園4～6歳児1,137名の生活習慣調査と体力・運動能力テストを実施し、1日のテレビ・ビデオ視聴時間別に分析をした結果、(1)短時間視聴群の幼児の平均就寝時刻は平均21時30分であったが、長時間視聴群は平均21時35分で遅い就寝となっていた。(2)体力・運動能力面においては、短時間視聴群が長時間視聴群よりも優れているとは言えなかった。

以上より、帰宅後のテレビ・ビデオ視聴時間が生活時間に影響を与えていたため、テレビ・ビデオの視聴時間を少なくして、生活の中からからだを動かす習慣を取り入れていくことが、規則正しい生活リズムに整えていくことを可能にしていくと言えよう。また、園内での運動あそびを充実させ、日中に身体活動量を増やすことが、生活リズムの向上のためには急務であることを確認した。

文 献

- 1) 佐野祥平・松尾瑞穂・前橋 明：幼児期の良好な睡眠についての検討，保育と保健17(1)，pp.27-30，2012.
- 2) 小石浩一・泉 秀生・前橋 明：保育園幼児における午後の運動あそびと就寝時刻との関連性，子どもの健康福祉研究23，pp.1-9，2015.
- 3) 前橋 明・泉 秀生・松尾瑞穂：保育園幼児の生活と夜10時以降の活動—2011年調査より—，レジャー・レクリエーション研究70，pp.22-25，2012.
- 4) 泉 秀生・前橋 明・町田和彦：幼児の生活実態に関する研究—母親の疲労のある日とない日の保育園5・6歳児の生活実態—，保育と保健17(2)，pp.75-79，2011.
- 5) 前橋 明・石井浩子・渋谷由美子・中永征太郎：幼稚園児ならびに保育園児の園内生活時における疲労スコアの変動，小児保健研究56(4)，pp.569-574，1997.
- 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，pp.83-85，2007.