

## 幼児・児童の健康づくりシステムの構築 —生活リズム向上のためのレクリエーション活動—

○前橋 明（早稲田大学人間科学学術院）

松尾瑞穂・長谷川 大・泉 秀生（早稲田大学大学院人間科学研究科）

### はじめに

子どもたちの夜型化した生活を改善し、健全育成を図るための方策を模索するために、その基礎調査として、これまで日本各地の子どもの生活実態調査を行ってきた。そして、調査地の子どもたちの抱える課題と、分析・検討した問題改善案を、現地の行政や保育・教育団体に提示し、子どもたちへの生き生き実践を連携して展開する努力を重ねてきた。そこで、本報では、これまで収集してきた子どもの生活調査結果をもとに見いだした「保育園児の生活リズムの乱れを誘発する要因」を報告し、あわせて幼児と児童の生活リズム向上のために提案して実践してきた中から、とくにレクリエーション的な活動を抽出して紹介することとした。

### 方 法

2005～2007年に、幼児の生活実態調査（前橋，2005）を、北海道・青森県・埼玉県・東京都・千葉県・神奈川県・静岡県・富山県・石川県・岐阜県・奈良県・兵庫県・大阪府・岡山県・広島県・香川県・高知県・沖縄県の保育園児10,153名（1歳男児2,161名・女児2,015名、2歳男児3,561名・女児3,206名、3歳男児7,804名・女児4,904名、4歳男児9,373名・女児8,602名、5歳男児9,474名・女児8,838名、6歳男児3,179名・女児2,413名）の保護者を対象に実施した。調査内容は、①就寝時刻、②睡眠時間、③起床時刻、④朝食摂取状況、⑤朝食開始時刻、⑥朝の排便状況、⑦主なあそび場、⑧外あそび時間、⑨テレビ・ビデオ視聴時間、⑩夕食前のおやつ、⑪夕食開始時刻、⑫園での午後あそび等であった。

統計処理は、SPSSver.11を用いて、t検定、クロス集計、 $\chi^2$ 検定を行い、あわせて、相関係数を算出した（学会当日の配布資料参照）。そして、それらの結果をもとに、子どもたちの生活リズムを乱している要因を分析し、生活リズムの向上策を模索した。

### 結 果

保育園児は、午睡後におやつを食べてからお迎えの時間まで、元気に遊べる空間（園庭）と仲間（園児・保育士）と時間（仲間と関わりあうことのできる時間）の3つが揃っているが、近年、多くの保育園では、その時間帯にテレビやビデオを見せることが、非常に増えてきた。体温が高まっているにもかかわらず、室内で静かな活動をし、あるいは、エアコンをつけて幼児向けのテレビ番組や好きなビデオを見たりしているのである。園児は疲れていないし、好きなことをして落ち着いているようだが、1日のサイクルの中で、身体を動かす機会が少ないため、お腹も空かず、夕食もあまり食べることができない。疲れるような活動をしていないから、夜になっても眠くならない。つまり、午後の時間帯に心地よく疲れるという経験が、体力のついてきた年中や年長児では、不足しているのである。さらに、夕食前にテレビを見ながらおやつをたくさん食べている現状があり、しっかり夕食が食べられずに夜食がほしくなり、就寝と起床のリズムが遅くずれて、生活のリズムの乱れへと向かっていた。

子どもたちの生活要因相互の関連性をみるために、相関係数を算出したところ、幼児期から子どもたちの生活のリズムを夜型にしている要因が3つ確認できた。それらは、①夕食開始時刻の遅れ、②午後の戸外あそび時間の短さ、そして、③長時間のテレビ・ビデオ視聴であった（図1）。就寝時刻の遅れは、起床時刻の遅れを導き、朝食開始時刻や登園時刻の遅れにつながっていった。そこで、戸外あそびの時間の短さ対策と



写真1 親子体操 (対人あそび)

### 親子体操 (埼玉県所沢市)

大脳前頭葉の興奮を、しっかり高める取り組み  
手押し車(ねこ車) 筋力、持久力、協応性、身体認識力

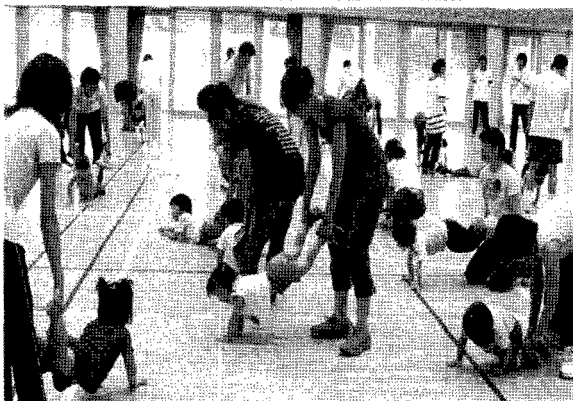


写真2 行政と連携した親子ふれあいあそび教室

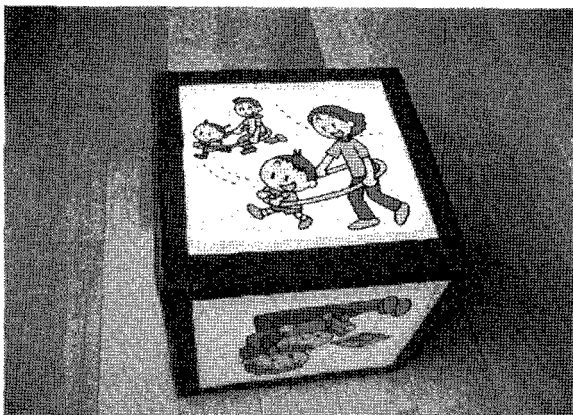


写真3 登園時の親子のふれあい用品  
(運動課題の描かれたサイコロ)



写真4 運動課題の描かれたりんご  
(りんごを裏返すと運動課題が見える設定)



写真5 りんごの運動課題「ぐるりんぱ(逆上がり)」  
を行う親子

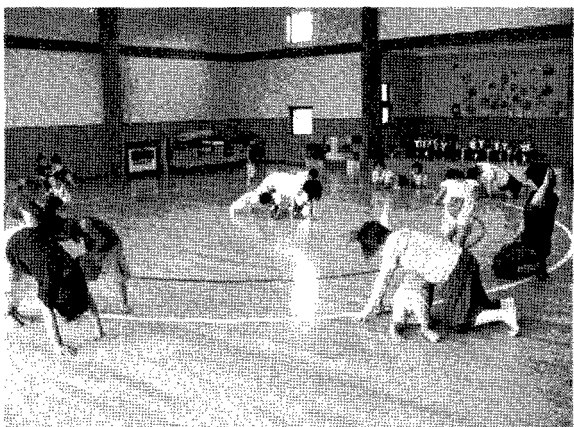


写真6 降園時の親子体操  
(当番の保育者が見本を示す、お迎えに来た保護者が子どもを連れての参加)



写真7 午後の運動計画

(午後4時を過ぎて保育者がヒーローやヒロインに変身、みんなで運動したり踊ったりする企画)



写真10 小学校での放課後あそび

(最終下校時刻まで異年齢で交流、大学生のボランティアが参加協力)



写真8 幼児と児童の交流あそび

(園外保育で小学校に訪問した幼児を、小学生が迎えていっしょに遊ぶプログラム)



写真11 中学生と幼児のふれあい体操

(中学生の保健体育授業に幼児が参加して、組体操を実施)



写真9 幼児と児童といっしょに行うレクリエーションゲーム



写真12 丸たおし

(幼児の力だめし、中学生の腹筋運動)

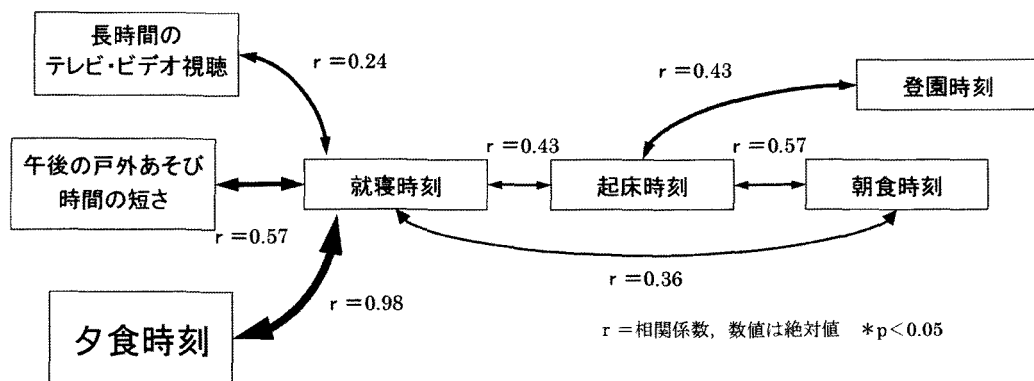


図1 幼児の生活要因相互の関連

して、保育園側にできる生き生き実践を考え、写真1から写真12で示す活動を提案・提示してきた。そして、それらの活動の中から、役立っている実践は、積極的に全国的な展開を呼びかけている。

### 考 察

近年の子どもたちの生活のリズムを整えるためには、①調理時間の短縮や買い物の効率化などを工夫し、夕食の遅れを少しでも早めることや、②日中の戸外あそびやレクリエーション的な活動に費やす時間を増やして運動量を増加させ、心地よい疲れを誘発させること、そして、③テレビ・ビデオ視聴時間を努めて短くして、ただらと夜遅くまでテレビやビデオを見せないことが有効と考えた。

ただし、メディア利用の仕方の工夫に力を入れるだけでは、根本的な解決にはならない。つまり、幼少年期より、「テレビやビデオ、ゲーム等のおもしろさ」に負けない「人と関わる運動あそびやレクリエーション活動（写真1～12）の楽しさ」を、子どもたちに味わわせていかねばならない。しかも、それが子どもたちの心の中に残る感動体験となるように、指導上の工夫と努力が求められる。

幼少年期は、心身のすべてを駆使して友だちとよく遊ぶこと、五感を働かせる全体的なあそびやレクリエーション活動を人と関わり合いながらすること、自律神経機能・体温調節機能を高めるために仲間といっしょに汗をかき、脈拍が高まる運動あそびを優先することが極めて重要である。テレビゲームで経験するより、「実際にそこに行く」、「それをする」という実体験を、友だちや保護者、保育者・教師らと共有することにより、実際に味わう本物の感動や感激が子どもたちの豊かな感情をさらに育てていこう。室内での過度なメディア利用よりも、子どもが小さい頃からできる親子の体操や、子ども同士の組体操、放課後の運動あそびやレクリエーション活動、授業の中で子ども同士が関わる運動を、健康づくりの刺激として与えていくことで、近年、乱れている子どもたちの生活のリズムが健康的に改善していくものと言えよう。これらの取り組みは、確実に、家庭づくり、地域づくり、ひいては地域の防犯や子育て支援につながっていく。

### おわりに

子どもたちの生活リズム上の問題点を改善するには、「就寝時刻を早めること」であるが、そのためには、「子どもたちの生活の中に、太陽の下での戸外運動を積極的に取り入れること」が極めて重要である。子どもの場合、生活リズムに関する問題解決のカギは、毎日の運動量にあると考えるので、まずは、日中の戸外あそびや運動の感動体験をしっかりもたせたいものである。そのためにも、幼少児期からの親子体操や子ども同士の運動あそび、異年齢で楽しめるレクリエーション活動、組体操などが有効である。

本研究は、平成20年度科学研究費・基盤研究（A）【課題番号：20240065（研究代表者：前橋 明）】の助成を受けて実施された。