

幼稚園幼児の生活実態と習い事との関連性（2011年調査結果）

○泉 秀生（郡山女子大学）

前橋 明（早稲田大学）

キーワード：幼稚園幼児，生活時間，習い事，睡眠時間，テレビ視聴時間

はじめに

近年、社会全体の夜型化やテレビ・ビデオの過度な利用、保護者中心の夜型生活などの影響から、子どもたちの生活も遅寝遅起きや短時間睡眠となり、その睡眠リズムの乱れから、幼児期でさえも、精神的疲労症状を訴える子どもの存在¹⁾が確認されてきた。子どもたちの就寝時刻を早め、夜間の十分な睡眠時間を確保させるためには、日中の外あそびを積極的に行えるようにし、夜には、心地よい疲労感を抱かせることが効果的²⁾である。

しかし、外あそびの実施には、時間・空間・仲間といった3つの間（マ）が必要であるため、近年の子どもたちにとって、女性の社会進出や防災、防犯、少子化などから、これら3つの間（サンマ）を揃えるのは幼児期の子どもを育てる家庭にとって、容易ではない。実際、幼児の生活実態調査の結果から、保育園幼児と比べて降園時刻が早く、帰宅後に戸外でのあそびに興じる時間のもてる幼稚園5・6歳児においても、外あそび時間が男女ともに平均1時間程度³⁾であり、その短さが顕著であった。

これらのことを考えると、時間・空間・仲間のサンマが揃っており、かつ、安心・安全な環境が整っている活動として「習い事」があり、その中でも、とくに「動的な習い事」をしている子どもほど、規則正しい生活を送れていることが予想されるが、これまで、「習い事」と生活実態との関連性を詳細に検討された報告はなされていない。

そこで、本研究では、幼稚園幼児の生活習慣調査を実施し、幼稚園からの帰宅後の「習い事」の内容別に、幼稚園児の生活実態を分析して、それらの関連性を調べることにした。そして、近年の幼児期の子どもたちの生活習慣改善のための方策と具体的な保育・教育実践のあり方を検討して、子育てや保育・教育、ならびに、子どもたちの健康福祉活動に寄与すべき知見を得ようと考えた。

方 法

2011年1月～12月に1都9県（東京都・埼玉，千葉，栃木，静岡，愛知，岡山，香川，高知，沖縄の各県）の幼稚園5・6歳児1,149名（男児588名，女児561名）の保護者に対して、幼児の生活習慣調査⁴⁾を実施した。

調査内容は、習い事の有無・内容、就寝時刻、起床時刻、外あそび時間などであった。習い事に関しては、「していない」「静的な習い事をしている」「動的な習い事をしている」「静的・動的の両方をしている」の4群に分けて、それぞれの生活実態を分析した。

統計処理は、SPSS(ver.20)を用いて、一元配置の分散分析、Bonferroniの多重比較や χ^2 検定を行い、あわせて、相関係数を算出した。

結 果

習い事の内容を図1に、また、習い事の内容別にみた生活時間を表1-1と表1-2にそれぞれ示した。また、習い事の内容別にみた生活実態を図2（女児）、図3～図7（男児）に示し、生活要因相互の関連性を図8-1と図8-2に男女別にそれぞれ示した。

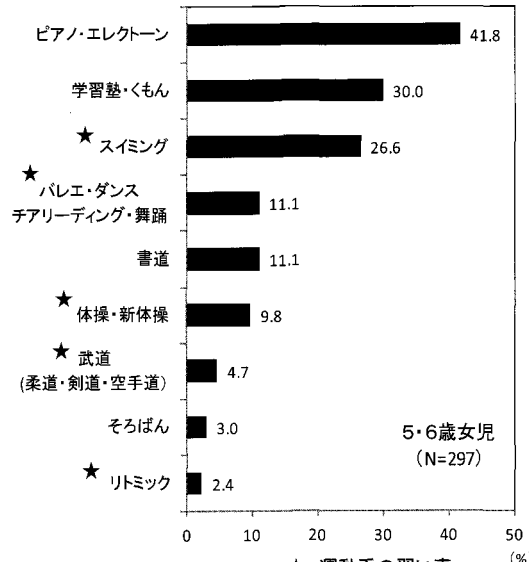
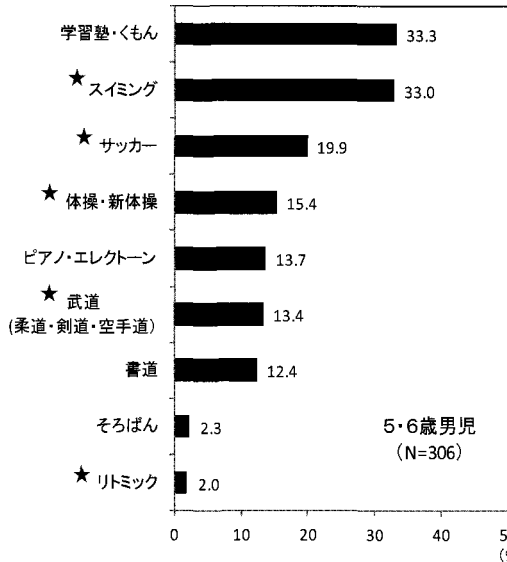


図1 幼稚園5・6歳児の習い事の人割割合(2011年)

★:運動系の習い事 (%)

表1-1 幼稚園男児の習い事の内容別にみた生活時間(2011年)

平均値(標準偏差)

習い事の内容	夕食開始時刻	就寝時刻	睡眠時間	起床時刻	朝食開始時刻	通園時刻	外あそび時間	TV・ビデオ時間
動的な習い事 (N=124)	18時31分 (38分) ***	20時54分 (37分) ***	10時間00分 (32分) ***	6時53分 (27分)	7時17分 (24分)	8時23分 (25分) ***	56分 (52分)	1時間40分 (58分)
静的な習い事 (N=91)	18時41分 (43分)	21時12分 (38分)	9時間42分 (34分)	6時54分 (34分)	7時18分 (26分)	8時16分 (30分) *	48分 (50分) *	1時間39分 (59分)
静的・動的両方 (N=85)	18時33分 (41分) *	20時53分 (37分) ***	10時間03分 (35分) ***	6時55分 (29分)	7時19分 (25分)	8時24分 (26分) ***	50分 (44分) *	1時間36分 (50分) *
していない (N=277)	18時49分 (41分)	21時14分 (45分)	9時間38分 (40分)	6時53分 (24分)	7時16分 (24分)	8時07分 (27分)	1時間11分 (65分)	1時間57分 (64分)
男児全体平均 (N=582)	18時42分 (41分)	21時06分 (42分)	9時間47分 (38分)	6時54分 (28分)	7時17分 (25分)	8時14分 (28分)	1時間01分 (65分)	1時間47分 (61分)

習い事をしていない幼児との差: *p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

表1-2 幼稚園女児の習い事の内容別にみた生活時間(2011年)

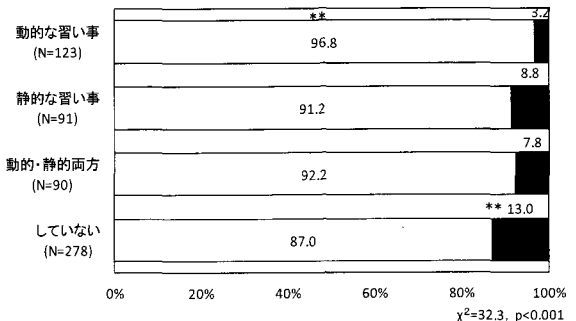
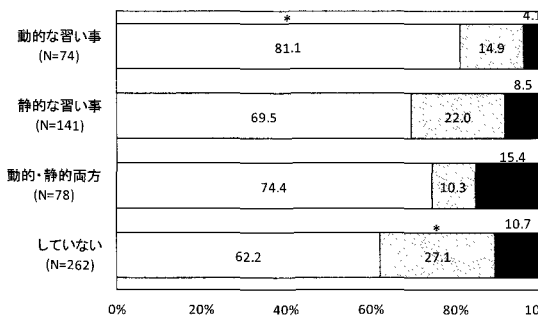
平均値(標準偏差)

習い事の内容	夕食開始時刻	就寝時刻	睡眠時間	起床時刻	朝食開始時刻	通園時刻	外あそび時間	TV・ビデオ時間
動的な習い事 (N=74)	18時34分 (36分) **	21時00分 (34分) ***	10時間00分 (34分) ***	7時00分 (25分)	7時23分 (25分)	8時25分 (29分) ***	42分 (43分)	1時間54分 (61分)
静的な習い事 (N=141)	18時40分 (40分) *	21時03分 (36分) ***	9時間52分 (36分) **	6時56分 (24分)	7時18分 (24分)	8時20分 (30分) **	53分 (52分)	1時間48分 (70分)
静的・動的両方 (N=78)	18時37分 (35分) *	20時53分 (33分) ***	10時間03分 (30分) ***	6時56分 (23分)	7時22分 (22分)	8時25分 (27分) ***	44分 (41分)	1時間37分 (52分)
していない (N=262)	18時54分 (43分)	21時21分 (41分)	9時間39分 (40分)	7時00分 (25分)	7時21分 (23分)	8時10分 (29分)	55分 (56分)	1時間55分 (64分)
女児全体平均 (N=553)	18時45分 (41分)	21時10分 (41分)	10時間01分 (35分)	6時58分 (25分)	7時21分 (23分)	8時16分 (29分)	51分 (52分)	1時間50分 (63分)

習い事をしていない幼児との差: *p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

□ 良い時が多い □ 良い時と悪い時が半々 ■ 悪い時が多い

□ 毎朝食べる ■ 食べない時がある



*p<0.05 図2 習い事の内容別にみた起床時の機嫌 $\chi^2=18.8, p<0.01$ **p<0.01

図3 習い事の内容別にみた朝食摂取状況 (2011年幼稚園5・6歳男児)

$\chi^2=32.3, p<0.001$

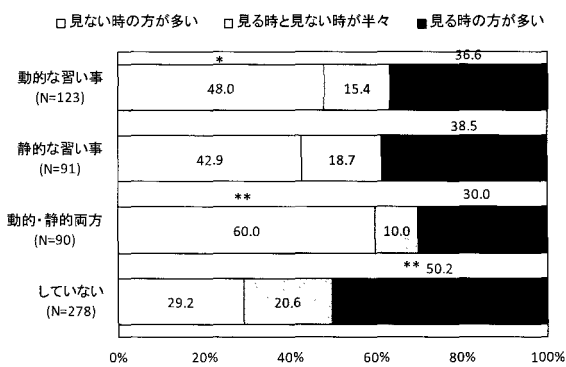


図4 習い事の内容別に見た朝食時のTV視聴状況 (2011年幼稚園5・6歳男児)

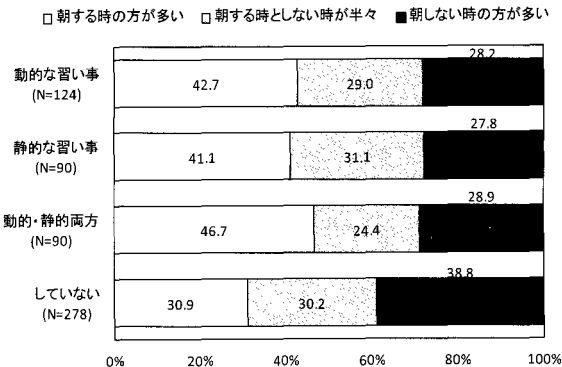


図5 習い事の内容別に見た朝の排便状況 (2011年幼稚園5・6歳男児)

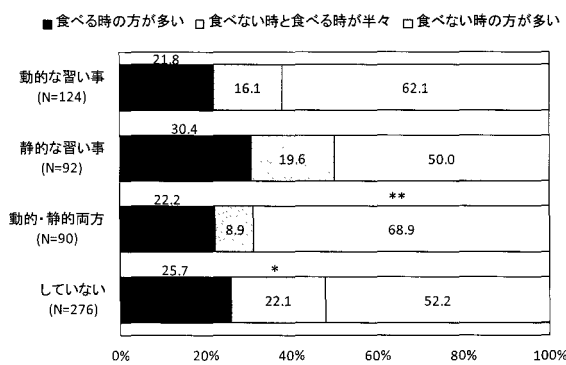


図6 習い事の内容別に見た夕食前おやつ摂取状況 (2011年幼稚園5・6歳男児)

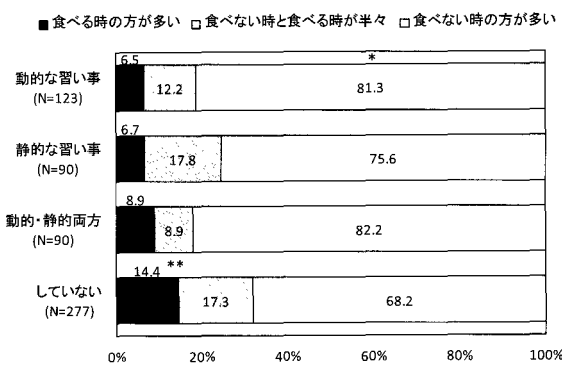
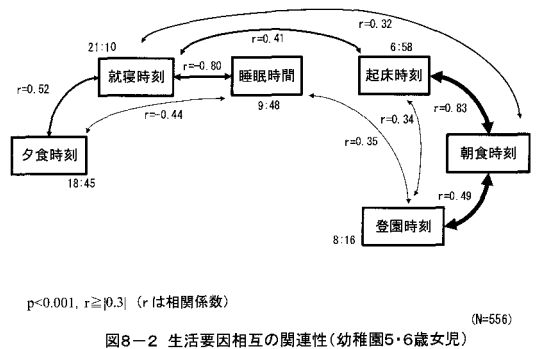
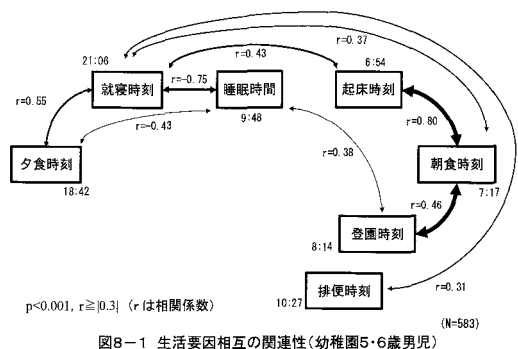


図7 習い事の内容別に見た夕食後おやつ摂取状況 (2011年幼稚園5・6歳男児)



考 察

男女ともに、習い事をしている子どもが50.0%以上、確認された。とくに、男女ともに「スイミング」や「学習塾・くもん」が上位であったことは、2010年に行われた先行研究^{5,6)}においても同様であった。しかし、1991年の報告⁷⁾によると、幼児期のうちに「学習塾」に通っている子どもは皆無で、「スイミング」を行っている子どもが多く、小学5年生で、「スイミング」を辞めて「学習塾」に通う子どもが多くなるとのことであった。これらの結果から、早期教育に対する保護者の考え方の変化や経済状況の変化、また、学習塾に通わなくても、家庭において通信教育が受けられる等、時代の変化とともに習い事の内容や習わせる年齢も変化していることを確認した。

次に、子どもたちの生活実態をみると、「習い事をしていない」幼児や「静的な習い事をしている」幼児では、就寝時刻が21時を超え、睡眠時間が10時間を下回っていることが

示された。とくに、「習い事をしていない」幼児では、その他の子どもに比べても外あそび時間が1時間程度とそこまで長くはないものの、テレビ・ビデオ視聴時間が2時間程度となっていたことから、日中の運動不足による、今後の、ますますの体力低下が懸念された。

一方、「動的な習い事をしている」子どもは、習い事によって十分な活動量を確保することで、心地よい疲労感を得て、その結果、規則正しい生活が送れているものと推察した。とくに、女兒において、習い事を「していない」幼児では、起床時の機嫌が「良い時と悪い時が半々」の幼児がとて多かつたことは、日中の活動量の低下によって心地よい疲労感が得られず、就寝が遅くなって、十分な睡眠時間が確保できず、その影響が朝の機嫌につながっているものと推察した。

その他にも、習い事を「していない」幼児では、夕食前後のおやつを「食べる時の方が多い」「食べない時と食べる時が半々」の幼児の人数割合が多い傾向にあったことから、子どもが夕食を欲する時間と、保護者が夕食を提供する時間にズレを生じていることが推察された。あわせて、習い事を「していない」幼児において、朝食を「食べない時がある」幼児や、朝食時のTVを「見る時の方が多い」幼児、また、朝の排便を「しない時の方が多し」幼児が多かつたことから、降園後に運動やあそびに興じられていない子どもは、夕食前のおやつ摂取をすることで、夕食にしっかり集中できておらず、十分な夕食の食事の質と量の確保ができないことが考えられた。また、夕食後のおやつ摂取により、朝においても、空腹を訴えにくい体となっていることが懸念された。

生活要因相互の関連性からは、夕食開始時刻が遅れると就寝時刻が遅れることを示唆する結果が得られたため、それぞれの地域や家庭で、夕食開始時刻を早めるための、でき得る工夫を行っていくことで、夕食開始時刻を少しでも早め、ひいては、子どもたちの規則正しい健康的な生活リズムづくりにつながっていくことを願った。

ま と め

幼稚園幼児1,149名(男児588名,女児561名)の生活習慣調査を実施し、子どもの「習い事」の内容別に生活実態を分析して、それらの関連性を調べた結果、習い事をしている子どもは、男児で52.4%(306名)、女児で53.1%(297名)であった。また、降園後に習い事をしている子どもほど、規則正しい生活が送れていることを確認した。中でも、「動的な習い事」をしている子どもの生活は健康的に整っていたことから、日中、生活の中に運動を取り入れ、活動的に過ごすことの大切さを確認したとともに、安心・安全な環境を整えてあげることが、子どもたちの健全育成にとって急務であるといえよう。

文 献

- 1) 本保恭子・中居麻有・前橋 明:子どもの健康な発達と子育て環境,子どもの健康福祉研究2, pp. 3-26, 2004.
- 2) 前橋 明・松尾瑞穂・石井浩子:幼児の生活習慣分析に基づいた背負娃活リズム向上戦略の展開(Ⅲ) -2011年冬季沖縄キャラバンの実際-, 幼少児健康教育研究18(1), pp.37-58, 2012.
- 3) 前橋 明:子どもの生活実態(2010年度調査結果), 食育学研究6(2), pp.71-112, 2011.
- 4) 日本食育学会:子どもの生活白書2005, 大学教育出版, pp.1522-1525, 2005.
- 5) 芝木美沙子・谷山奈都美・藤井綾香・南向素子・笹嶋由美:幼児の疲労症状について(第2報) -習い事・遊び・メディアとの関連-, 北海道教育大学紀要(教育科学編)61(1), pp.51-61, 2010.
- 6) ベネッセ教育研究所:第4回幼児の生活アンケート報告書・国内調査, p.34, 2010.
- 7) 成田朋子:早期教育と子どもの発達-ベビースイミングスクール生および修了生へのアンケートから-, 高田短期大学紀要13, pp.1-14, 1995.