

# 保育園幼児の余暇活動の実際と課題（2012年）

○徳間千翔子 [早稲田大学人間科学部]      王 思宇 [早稲田大学大学院]

松尾瑞穂 [早稲田大学大学院]      前橋 明 [早稲田大学]

key words : 保育園, 幼児, 余暇活動, あそび, 生活習慣

## はじめに

近年、夜型の乱れた生活リズムにより、睡眠と覚醒のリズムが乱れ、生体リズムの崩れている子どもが増えてきた。そのため、脳内のホルモン分泌も悪くなり、疲れやすく、集中力の低下やぼんやり・イライラ感・無気力・不安状態に陥り、やがて、うつ状態となっていく。そこで、心身ともに健康である生活を送っていくためには、十分な睡眠と規則正しい食事だけでなく、健康を支える運動や外あそびも重要である。

本研究では、2012年に行った保育園幼児の生活調査の結果から、幼児が行っている余暇活動を報告するとともに、子どもたちの抱える健康管理上の問題点や課題および改善策を検討した。

## 方 法

2012年4月～12月にかけて、幼児の生活習慣調査<sup>1)</sup>を、1都2府12県の保育園幼児16,437人（男児8,367人・女児8,070人）の保護者に対して実施した。

主な調査項目は、生活状況（就寝時刻、睡眠時間、起床時刻、朝食摂取状況、排便状況、夕食開始時刻）と余暇活動（帰宅後のあそび時間と内容、習い事の数と内容、夜10時以降の活動）に関するものであった。

## 結 果

### 1. 生活状況

保育園幼児の生活時間の平均値を、表1-1と表1-2に、男女別に示した。平均就寝時刻は、性や年齢を問わず、午後9時30分程度と遅く、午後10時以降に寝ている幼児の割合は約3割、また、平均起床時刻は午前7時前であり、9時間30分未満の短時間睡眠児が約4割いた。平均夕食開始時刻は、性や年齢を問わず、午後7時以降の幼児が約5割おり、夜型化した生活が確認された。

表1-1 保育園幼児の生活活動の時間・内容および人数（男児）

項目	1歳児(756人)		2歳児(1028人)		3歳児(1564人)		4歳児(2088人)		5歳児(1965人)		6歳児(966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15分	39分	21時31分	36分	21時36分	37分	21時32分	37分	21時32分	38分	21時33分	36分
睡眠時間	9時間34分	39分	9時間27分	33分	9時間26分	39分	9時間27分	35分	9時間25分	36分	9時間27分	38分
起床時刻	6時50分	33分	6時58分	31分	7時02分	36分	7時00分	33分	6時58分	32分	7時00分	35分
朝食時刻	7時16分	31分	7時21分	30分	7時25分	30分	7時23分	31分	7時22分	31分	7時22分	30分
排便時刻	9時16分	231分	11時56分	321分	13時26分	336分	12時53分	334分	12時06分	326分	12時42分	333分
登園時刻	8時15分	30分	8時18分	37分	8時19分	29分	8時19分	30分	8時18分	35分	8時15分	31分
通園時間	8分	5分	9分	6分	9分	7分	8分	6分	8分	6分	9分	7分
あそび時間	2時間31分	82分	2時間35分	80分	2時間30分	76分	2時間32分	77分	2時間22分	73分	2時間11分	70分
うち、外あそび時間	23分	41分	23分	34分	28分	44分	30分	44分	30分	41分	22分	39分
うち、TV・ビデオ視聴時間	1時間5分	69分	1時間22分	59分	1時間36分	66分	1時間40分	65分	1時間46分	66分	1時間42分	64分
遊ぶ人数(人)	2.0	0.9	2.1	0.9	2.3	1.2	2.3	1.1	2.3	1.1	2.4	1.2
夕食時刻	18時44分	47分	18時44分	40分	18時44分	49分	18時45分	44分	18時45分	40分	18時48分	38分

表1-2 保育園幼児の生活活動に時間・内容および人数（女児）

項目	1歳児(670人)		2歳児(1059人)		3歳児(1499人)		4歳児(2057人)		5歳児(1883人)		6歳児(902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14分	38分	21時31分	35分	21時34分	38分	21時32分	37分	21時31分	37分	21時33分	35分
睡眠時間	9時間41分	35分	9時間29分	33分	9時間29分	35分	9時間29分	36分	9時間27分	37分	9時間28分	37分
起床時刻	6時55分	33分	7時00分	33分	7時03分	32分	7時01分	33分	6時58分	33分	7時01分	33分
朝食時刻	7時19分	30分	7時23分	31分	7時26分	31分	7時23分	30分	7時20分	30分	7時22分	31分
排便時刻	10時43分	293分	13時33分	330分	14時14分	328分	13時18分	333分	12時35分	327分	12時09分	320分
登園時刻	8時17分	29分	8時17分	30分	8時20分	29分	8時17分	30分	8時16分	30分	8時16分	31分
通園時間	8分	5分	9分	7分	9分	6分	9分	7分	8分	6分	9分	8分
あそび時間	2時間25分	76分	2時間27分	79分	2時間28分	79分	2時間21分	74分	2時間15分	73分	2時間8分	69分
うち、外あそび時間	20分	38分	21分	35分	27分	40分	24分	37分	25分	34分	21分	34分
うち、TV・ビデオ視聴時間	1時間3分	59分	1時間18分	61分	1時間31分	65分	1時間34分	64分	1時間40分	66分	1時間41分	68分
遊ぶ人数(人)	2.1	1.0	2.1	0.9	2.2	1.0	2.3	1.1	2.3	1.1	2.3	1.1
夕食時刻	18時43分	36分	18時46分	43分	18時45分	46分	18時46分	42分	18時48分	43分	18時50分	40分

## 2. 余暇活動

### 1) あそび状況

保育園幼児の帰宅後の平均あそび時間は、男児で2時間11分（6歳）～2時間35分（2歳）、女児では2時間8分（6歳）～2時間28分（3歳）であった。うち、平均外あそび時間は、男児で22分（6歳）～30分（4歳、5歳）、女児では20分（1歳）～27分（3歳）であり、男女ともに、外あそび時間が30分未満の幼児の割合が約8割いた（図1-1、図1-2）。性を問わず、4歳以降から「テレビ・ビデオ視聴」が、帰宅後のあそびの上位にきていることを確認した（表2）。また、遊ぶ場所は、性や年齢を問わず、「家の中」「公園」「家の庭」の順に多く、中でも、「家の中」は、約9割に及んでいた（図2-1、図2-2）。

■～30分以内 ■～1時間以内 ■～1時間30分以内 □～2時間以内 □2時間超

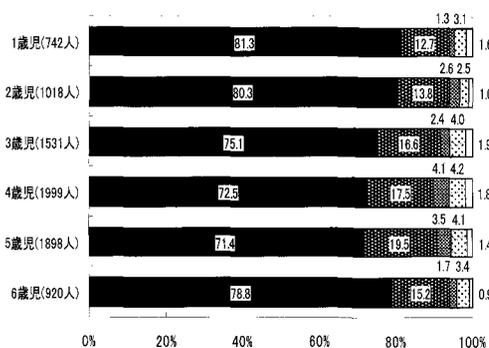


図1-1 保育園幼児の帰宅後の外あそび時間（男児）

■～30分以内 ■～1時間以内 ■～1時間30分以内 □～2時間以内 □2時間超

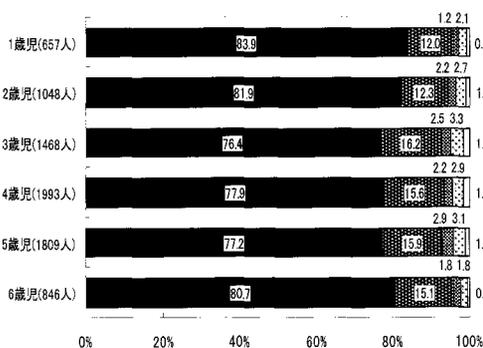


図1-2 保育園幼児の帰宅後の外あそび時間（女児）

表2 保育園幼児の帰宅後のあそび

(%)

年齢【男児/女児】	男児		女児	
	1位	2位	1位	2位
1歳 [756人/670人]	乗り物のおもちゃ (57.3)	テレビ・ビデオ (44.8)	絵本・本読み (54.2)	テレビ・ビデオ (43.1)
2歳 [1028人/1059人]	乗り物のおもちゃ (63.0)	テレビ・ビデオ (53.5)	ままごと (56.8)	絵本・本読み (49.8)
3歳 [1564人/1499人]	テレビ・ビデオ (58.8)	乗り物のおもちゃ (46.9)	お絵かき (58.9)	ままごと (56.1)
4歳 [2088人/2057人]	テレビ・ビデオ (59.4)	ヒーローごっこ (41.9)	お絵かき (67.3)	テレビ・ビデオ (51.2)
5歳 [1965人/1883人]	テレビ・ビデオ (61.8)	ブロックあそび (33.9)	お絵かき (72.4)	テレビ・ビデオ (53.6)
6歳 [966人/902人]	テレビ・ビデオ (60.7)	お絵かき (31.9)	お絵かき (73.3)	テレビ・ビデオ (52.3)

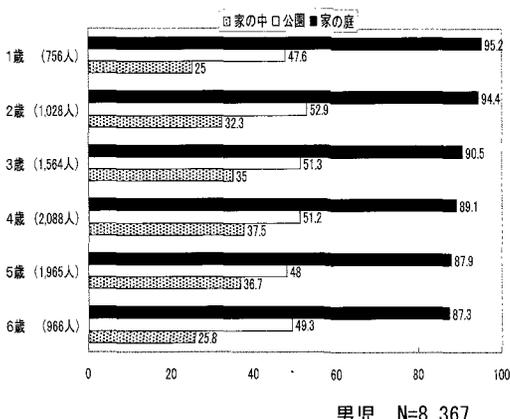


図2-1 保育園幼児の主なあそび場（上位3位まで）

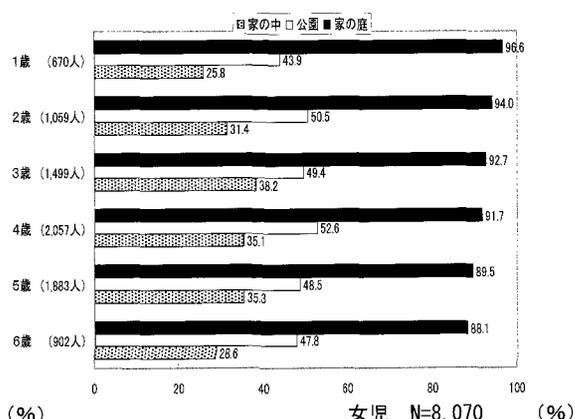


図2-2 保育園幼児の主なあそび場（上位3位まで）

## 2) 習い事状況

5歳を過ぎてから性別を問わず、約4割～5割の幼児が1種類以上の習い事を行っていることを確認した(図3-1, 図3-2)。また、主な習い事の内容は、男児では「スイミング」「英語」、女児では「ピアノ・エレクトーン」「スイミング」が上位であった(表4)。

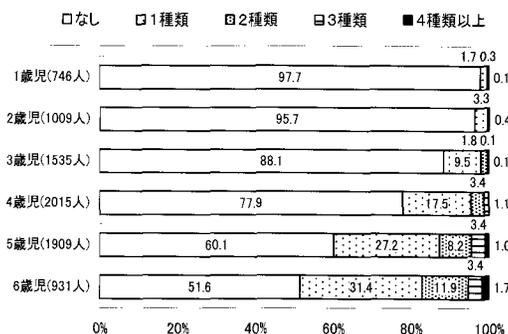


図3-1 保育園幼児の習い事の数 (男児)

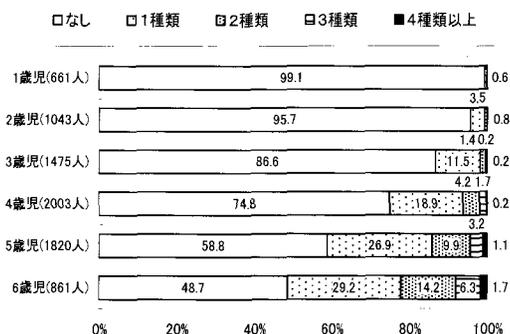


図3-2 保育園幼児の習い事の数 (女児)

表4 保育園幼児の習い事の内容

(%)

年齢〔男児/女児〕	男児		女児	
	1位	2位	1位	2位
1歳 [746人/661人]	英語 (0.9)	スイミング (0.7)	英語 (0.3)	武道、体操、リトミック (0.2)
2歳 [1009人/1043人]	スイミング (1.1)	英語 (1.0)	英語 (2.0)	スイミング (0.9)
3歳 [1535人/1475人]	スイミング (5.1)	英語 (2.6)	スイミング (4.6)	英語 (3.6)
4歳 [2015人/2003人]	スイミング (9.6)	英語 (4.3)	ピアノ・エレクトーン (7.8)	スイミング (7.1)
5歳 [1909人/1820人]	スイミング (18.2)	体操 (6.9)	ピアノ・エレクトーン (15.9)	スイミング (12.7)
6歳 [931人/861人]	スイミング (20.9)	英語、体操 (7.4)	ピアノ・エレクトーン (23.2)	スイミング (14.9)

## 3) 夜10時以降の活動

夜10時以降に起きている幼児の人数割合は、性や年齢を問わず約3割～4割おり、彼らの夜10時以降の活動は、「テレビ・ビデオ視聴」が主であった。また、1歳児～3歳児では「テレビ・ビデオ視聴」と「おもちゃでのあそび」が上位で、3歳児～6歳児は「テレビ・ビデオ視聴」と「きょうだいとのあそび」が上位にあることを確認した(表5)。

表5 保育園幼児の夜10時以降の活動

(%)

性別	年齢	1位	2位
男児	1歳 (756人)	おもちゃでのあそび (8.7)	父親とのあそび (6.3)
	2歳 (1028人)	おもちゃでのあそび (13.1)	テレビ・ビデオ視聴 (12.1)
	3歳 (1564人)	テレビ・ビデオ視聴 (16.0)	おもちゃでのあそび (11.6)
	4歳 (2088人)	テレビ・ビデオ視聴 (17.8)	おもちゃでのあそび (11.0)
	5歳 (1965人)	テレビ・ビデオ視聴 (16.4)	きょうだいとのあそび (8.9)
	6歳 (966人)	テレビ・ビデオ視聴 (18.7)	きょうだいとのあそび (9.8)
女児	1歳 (670人)	おもちゃでのあそび (7.8)	父親とのあそび、母親とのあそび (4.9)
	2歳 (1059人)	テレビ・ビデオ視聴 (12.3)	おもちゃでのあそび (11.5)
	3歳 (1499人)	テレビ・ビデオ視聴 (14.6)	おもちゃでのあそび (9.0)
	4歳 (2057人)	テレビ・ビデオ視聴 (14.6)	本読み (9.4)
	5歳 (1883人)	テレビ・ビデオ視聴 (17.4)	きょうだいとのあそび (8.6)
	6歳 (902人)	テレビ・ビデオ視聴 (19.8)	きょうだいとのあそび (9.6)

## 考 察

イライラ、ぼんやり、集中力の低下などの訴えが多くなる9時間30分未満の短時間睡眠児が、約4割いた。その要因と考えられる就寝時刻の遅れ、また、その就寝時刻の遅れを引き起こす夕食開始時刻の遅れを確認し、夜型化した生活を過ごしている保育園幼児の存在を把握した。

習い事の内容では、いずれの年齢でも、男女ともに上位に運動系のスイミングや体操、武道が挙げられていたが、比較的、主に個人で行う運動である印象を受けた。さらに、帰宅後のあそびをみても、やはり「テレビ・ビデオ視聴」や「お絵かき」等の静的で、かつ、他の仲間と関わることの少ない活動を行っていた。成長し大きくなっていくと、友だちといっしょに遊ぶことで、社会性や協調性などを学ぶこともできるため、習い事以外の場でも、友だちと身体を動かし遊ぶことが大切であろう。また、一人で遊ぶよりも仲間と遊ぶ方が運動量も増えるので、運動の基本である「歩くこと」と運動の主演である「走ること」、さらに投・跳のバランスを考えた運動を偏りなく行わせることが、子どもの健康づくりに役立つであろう。

夜10時以降の活動では、「テレビ・ビデオ視聴」が上位だが、就寝前にテレビによる音や光刺激は、これから寝ようとしている子どもに良い影響があるとは考えにくく、健康的で安全、安心な睡眠をとるためには、静かで暗く、落ち着ける環境がよいであろう。そのためには、子どもが寝ようとする時間には、一時的にでも大人はテレビの音や光の刺激がない環境をつくることが重要だと考える。また、安全基地として安心した眠りが保障されることが重要<sup>2)</sup>なので、寝る前の活動として「本の読み聞かせ」や「その日にあったことの聞きとり」、「添い寝」などを行うことで、安心して寝ることができよう。

保育園からの降園後の外あそび時間をみると、性や年齢を問わず、30分未満の幼児が約8割おり、降園後はすぐに家に帰り、遊ぶ時間の短いことが確認された。これは、保育園は幼稚園と異なり、降園後に遊ぶ時間や余裕がないことは保護者の就労事情から、推察可能であり、外あそび時間の充実を家庭にすべて任せてしまうことは難しい。したがって、いかに保育園にいる間の活動量を増やし、健康的に心地よく疲れさせるかが極めて重要になる。それが引き金となり、次第に関連性の深い生活習慣要因が引き連れられて、良い方向に向かって、健康的な生活リズムがつくられていくものと期待する。しかしながら、夜10時以降の活動は、その良いリズムづくりに歯止めをかけるものとなるので、今回の調査で最も多かった夜10時以降のテレビ・ビデオ視聴を、子どもたちから、いかに断ち切るかが、健康づくりの鍵となるであろう。今後は、保護者だけでなく、家庭と保育園との連携によって、子どもたちの健康を支えていくネットワークづくりが必要である。

## ま と め

保育園幼児の生活習慣調査を、1都2府12県の保育園幼児16,437人の保護者に行った結果、①幼児の午後10時以降就寝の幼児が約3割おり、「テレビ・ビデオ視聴」の活動を最も多くが行っていたことにより、夜型化していることを確認した。②夜は、テレビ・ビデオの音や光刺激のない環境、そして、安心して眠りにつくことができるような関わり方によって、早めの就寝を促すことが求められた。③親が労働を終えてからの迎えのため、降園後は、遊ぶ時間が短い。そのため、運動量の確保には、園生活時間内における運動奨励に期待が寄せられた。家庭では、毎日、朝食を摂取し、排便を促す。そして、すっきりした状態で、登園し、日中の活動を思い切り行う。夜には、心地よい疲れを得て、ぐっすり眠る。そのためにも、保育園と保護者とが、今以上に連携し合い、子どもたちの健康的な生活リズムをつくっていく必要がある。

## 文 献

- 1) 泉 秀生・前橋 明：神奈川県の子どもの生活実態とその課題，食育学研究3（2），pp.28-29，2008.
- 2) 吉田敬子：愛着の問題を精神科医はどのようにとらえるか，こころの科学134，pp.12-18，2007.