

## 沖縄県島尻地区の幼児の生活習慣の実態からみた レクリエーション活動への期待

○松尾瑞穂〔早稲田大学大学院〕 泉 秀生〔郡山女子大学〕

前橋 明〔早稲田大学人間科学学術院〕

key words : 沖縄県, 島尻地区, 幼児, 生活習慣, 余暇活動

### はじめに

本研究では、就寝時刻の遅い幼児の人数割合が多い<sup>1)</sup>と指摘される沖縄県島尻郡の幼稚園幼児の生活習慣の実態を調査することとした。そして、生活習慣の調査結果から、子どもたちの抱える問題点があれば、抽出・分析し、あわせて、それらの問題改善のためにレクリエーションが果たす役割を考察した。

### 方 法

2012年4月に、沖縄県島尻郡の幼稚園3歳児～6歳児1,629名(男児816名, 女児813名)の保護者に対して、幼児の生活習慣についてのアンケート調査を行い、その結果に基づいて生活課題をまとめた。

主な調査内容は、就寝時刻、睡眠時間、起床時刻、朝食摂取状況、朝の排便状況、通園時間、登園時刻、あそび時間、帰宅後のあそびの内容、あそび場所、習い事の状況、テレビ・ビデオ視聴時間、夕食開始時刻、夜10時以降の活動内容などであった。

### 結 果

沖縄県島尻郡における幼稚園幼児の生活活動の平均時間、内容、および人数を表1-1と表1-2に、それぞれ示した。

1. **就寝時刻** : 男児の平均就寝時刻は20時41分(3歳児)～21時35分(6歳児)、女児では、20時52分(3歳児)～21時31分(6歳児)の範囲にあった。夜10時以降に就寝する幼児の人数割合は、男児で11.1%(3歳児)～41.0%(6歳児)、女児では19.5%(4歳児)～40.0%(6歳児)であった。
2. **睡眠時間** : 男児の平均睡眠時間は9時間8分(6歳児)～10時間1分(3歳児)であり、女児では9時間17分(6歳児)～9時間56分(3歳児)であった。睡眠時間が10時間未満の幼児の割合は、男児で44.4%(3歳児)～92.3%(6歳児)であり、女児では37.5%(3歳児)～81.5%(6歳児)であった。また、9時間30分を下回る短時間睡眠の幼児の割合は、男児で11.1%(3歳児)～61.5%(6歳児)であり、女児では25.0%(3歳児)～57.8%(6歳児)であった。
3. **起床時刻** : 男児の平均起床時刻は6時43分(3歳児)～6時47分(5歳児)であり、女児では6時46分(5歳児)～6時48分(3歳児, 6歳児)であった。朝、7時以降に起床する幼児の割合は、男児では35.9%(6歳児)～55.5%(3歳児)、女児では45.5%(4歳児)～75.0%(3歳児)いた。
4. **朝食の摂取状況** : 朝食の摂取状況をみると、朝食を「毎日食べる」幼児の割合は、男児では88.3%(4歳児)～100%(3歳児)であり、女児では75.0%(3歳児)～90.9%(4歳児)であった。
5. **朝の排便状況** : 排便を「毎朝する」と「朝する時の方が多い」幼児をあわせた割合は、男児では22.2%(3歳児)～35.9%(6歳児)であり、女児では9.2%(4歳児)～25.0%(3歳児)であった。
6. **帰宅後のあそび** : 帰宅後のあそびについて、最も多かったのは、3歳児では、男児で「乗り物のおもちゃ」(66.7%)、女児で、「ままごと」(75.0%)であった(表2)。4歳児では、男児で「テレビ・ビデオ」(55.8%)であり、女児で「お絵かき」(58.4%)、5歳児では、男児で「テレビ・ビデオ」(63.7%)、

表1-1 沖縄県島尻郡の幼稚園幼児の生活活動の時間・内容および人数(男児)

項目	対象		3歳児(9人)		4歳児(77人)		5歳児(691人)		6歳児(39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
就寝時刻	20時41分	56分	21時18分	45分	21時27分	36分	21時35分	35分		
睡眠時間	10時間01分	51分	9時間26分	42分	9時間19分	36分	9時間08分	33分		
起床時刻	6時43分	37分	6時45分	28分	6時47分	25分	6時44分	15分		
朝食時刻	7時18分	23分	7時10分	24分	7時06分	21分	7時04分	17分		
排便時刻	13時24分	316分	10時39分	287分	11時44分	320分	9時08分	251分		
登園時刻	8時00分	18分	7時55分	19分	7時50分	18分	7時46分	15分		
通園時間	6分	2分	9分	5分	9分	6分	11分	7分		
あそび時間	4時間10分	92分	3時間43分	111分	2時間48分	101分	2時間36分	120分		
うち、外あそび時間	1時間50分	36分	1時間22分	83分	57分	68分	51分	46分		
TV・ビデオ視聴時間	1時間1分	28分	1時間52分	70分	1時間45分	64分	1時間40分	47分		
遊ぶ人数(人)	3.1	1.2	2.9	1.5	2.8	1.4	2.7	1.1		
夕食開始時刻	18時38分	20分	18時45分	43分	19時00分	38分	19時10分	37分		

表1-2 沖縄県島尻郡の幼稚園幼児の生活活動の時間・内容および人数(女児)

項目	対象		3歳児(8人)		4歳児(77人)		5歳児(681人)		6歳児(47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
就寝時刻	20時52分	44分	21時10分	39分	21時27分	36分	21時31分	40分		
睡眠時間	9時間56分	40分	9時間36分	35分	9時間19分	37分	9時間17分	39分		
起床時刻	6時48分	22分	6時47分	20分	6時46分	27分	6時48分	24分		
朝食時刻	7時12分	11分	7時07分	20分	7時08分	23分	7時09分	25分		
排便時刻	7時30分	分	12時14分	256分	11時13分	298分	11時55分	305分		
登園時刻	7時58分	16分	8時00分	19分	7時52分	20分	7時48分	19分		
通園時間	5分	分	7分	4分	9分	6分	8分	6分		
あそび時間	3時間3分	104分	3時間28分	97分	2時間59分	111分	3時間0分	119分		
うち、外あそび時間	1時間26分	74分	1時間2分	59分	50分	60分	49分	57分		
TV・ビデオ視聴時間	2時間15分	141分	1時間39分	58分	1時間47分	71分	1時間48分	67分		
遊ぶ人数(人)	2.7	0.8	2.9	1.1	2.7	1.3	2.6	0.9		
夕食開始時刻	18時39分	23分	18時47分	34分	19時01分	40分	19時01分	37分		

表2 沖縄県島尻郡の幼稚園幼児の帰宅後のあそび内容

対象	順位	1位	2位
	3歳	男児(N=9)	乗り物のおもちゃ(67.7%)
女児(N=8)		ままごと(75.0%)	砂あそび(50.0%)
4歳	男児(N=77)	テレビ・ビデオ(55.8%)	お絵かき(35.1%)
	女児(N=77)	お絵かき(58.4%)	テレビ・ビデオ(57.1%)
5歳	男児(N=691)	テレビ・ビデオ(63.7%)	ヒーローごっこ(34.7%)
	女児(N=681)	お絵かき(74.0%)	テレビ・ビデオ(54.2%)
6歳	男児(N=39)	テレビ・ビデオ(64.1%)	ヒーローごっこ(28.2%)
	女児(N=47)	お絵かき(66.0%)	テレビ・ビデオ(59.6%)

女児では、「お絵かき」(74.0%)、6歳児では、男児で「テレビ・ビデオ」(64.1%)、女児で「お絵かき」(66.0%)であった。

7. 帰宅後の外あそび時間：男児の平均外あそび時間は51分(6歳児)～110分(3歳児)であり、女児では49分(6歳児)～86分(3歳児)であった。外あそび時間が30分以内の男児の人数割合は、4歳児以降で41.6%(4歳児)～52.2%(5歳児)であり、女児では25.0%(3歳児)～59.3%(5

歳児)であった。1時間以内の人数割合は、男児で22.2%(3歳児)~77.1%(5歳児)で、女児では62.5%(3歳児)~79.2%(5歳児)であった。

8. **夕食開始時刻**: 男児の平均夕食開始時刻は18時38分(3歳児)~19時10分(6歳児)であり、女児では18時39分(3歳児)~19時01分(5歳児・6歳児)であった。夕食を19時以降に開始する幼児の割合は、男児では33.3%(3歳児)~83.7%(6歳児)であり、女児では42.9%(3歳児)~68.5%(5歳児)いた。

9. **テレビ・ビデオ視聴時間**: 1日のテレビ・ビデオ視聴の平均時間は、男児では1時間1分(3歳児)~1時間52分(4歳児)であり、女児では1時間39分(4歳児)~2時間15分(3歳児)であった。

10. **就寝前のおやつ摂取状況**: 就寝前のおやつ摂取状況で、「毎日食べる」「食べる時の方が多い」「食べる時と食べない時が半々」を合わせた幼児の割合は、男児では39.0%(4歳児)~44.8%(6歳児)であり、女児では25.0%(3歳児)~46.9%(6歳児)であった。

11. **夜10時以降の活動**: 夜10時以降の活動において、最も多かったのは、3歳児では、男児で皆無であり、女児では「テレビ視聴」、「きょうだいとのあそび」、「父親とのあそび」、「おもちゃでのあそび」(12.5%ずつ)であった(表3)。4歳児では、男児で「テレビ視聴」(13.0%)、女児は「本読み」(10.4%)、5歳児では、男女ともに、「テレビ視聴」であった。また、6歳児では、男児で「きょうだいとのあそび」(23.1%)であり、女児は「テレビ視聴」(19.1%)であった。

## 考 察

幼児がいきいきと健全に成長するためには、規則正しい生活リズムを整えることが必要であり、睡眠においては、遅くとも午後9時までには就寝させ、夜間に少なくとも10時間以上の睡眠を確保させることの必要性<sup>2)</sup>が報告されている。本対象児である沖縄県島尻地区の幼稚園幼児において、午後9時以降就寝児は、37.5%(3歳女児)~97.4%(6歳男児)確認された。また、午後10時以降就寝児の人数割合は、11.1%(3歳男児)~41.0%(6歳男児)であり、島尻地区の夜型化した子どもの生活実態が浮き彫りになった。今の就寝時刻から5分~10分程度就寝時刻を早めるために、布団に入る時刻を早めていくことや、夕食後は少しずつ部屋を暗くして静かにする等、就寝しやすい環境を家族全体でつくり、午後9時までには就寝できるような生活リズムに改善していくことが求められる。また、朝に疲労度が高い場合には、疲労回復やリフレッシュ効果のあるレクリエーション活動を導入し、まずは疲労度を下げて日中の生活活動に臨ませる工夫も必要であろう。

朝食を「毎朝食べる」子どもが9割程度いたことから、朝の排便も同程度の実施割合が期待されるが、排便を「朝しない」と「朝しない時の方が多い」子どもの割合は、33.3%(6歳男児)~55.5%(3歳男児)と、6割未満であり、排便の実施率の不十分さが示唆された。このことから、質と量の伴った朝食を摂取することや、余裕をもって朝の時間を過ごせるように生活時間を見直すことが求められるとともに、朝食においては、菓子パンだけでなく、バランスのとれた、かつ、年齢にあった十分な食事の量が必要であろう。胃の中に食べ物が入ることにより、大腸がぜん動運動をして、排便のリズムが作られ、便秘予防<sup>3)</sup>にもなることや、毎日、朝食を食べることと、排便をするためのゆとり時間を確保すること、バランスの取れた質と量の朝食を提供すること等の必要性を、保護者に理解してもらうことが望まれる。そのためには、早めの就寝を促し、質のよい睡眠を確保し、朝の活動にゆとりをもてるような睡眠リズムの確立が重要である。

就寝時刻を早めて睡眠リズムを確立するには、日中の活発な運動<sup>4)</sup>が求められるが、外あそび時間が1日1時間以内の子どもは22.2%(3歳男児)~79.2%(5歳女児)であり、とくに4歳児以降では、男女ともに、1日30分以内が41.6%~59.3%であった。あわせて、帰宅後のあそび内容については、

「お絵かき」や「テレビ・ビデオ」等、屋内での静的なあそびが中心となっていたため、日中に戸外でからだを動かして適度な疲労感を得ることの少ない現状が推察された。

幼稚園幼児は保育園幼児と異なり、保護者の勤務時間や勤務体制に影響を受けることが少ないため、降園後に習い事に通う子どもが多く<sup>5)</sup>、戸外で遊ぶ時間の少ないことが近年の特徴かも知れない。その他にも、保護者が子どもを安心して遊ばせる公園や広場などの場所の減少や、いっしょに外で遊ぶ身近な友だちの減少などと、外あそびに興じる、いわゆるサンマ（時間・空間・仲間）の整っていないことが、子どもたちを外あそびから引き離しているものと考えた。また、調査地の沖縄県は、亜熱帯性の気候であり、気温や湿度が高く、そのため、熱中症や紫外線による健康への悪影響を懸念して、あえて、屋内で遊ばせる保護者もいることが考えられた。子どもの外あそびを避けたい保護者に対しては、幼稚園から帰宅後、家の中でも可能な運動あそびや、屋内遊戯施設を利用する等、体を動かして適度な疲労感を感じるような知識の提供や、環境の整備が求められよう。

夜10時以降の活動内容では、「テレビ視聴」、「本読み」、「きょうだいとのあそび」が上位を占めていた。就寝前のテレビ・ビデオ視聴については、テレビやビデオから受ける光刺激が脳新皮質を活性化させることで、眠りつきが悪くなる<sup>6)</sup>とされている。また、就寝前のおやつを「毎日食べる」、「食べる時の方が多い」幼児の割合が、11.1%（3歳男児）～25.6%（6歳女児）と高く、就寝前に食べ物を摂取することで、胃が活動的になるため、寝つきが悪くなり、就寝時刻がより遅くなることが予想され、夕食後のおやつ摂取は避ける努力が必要であろう。食後すぐに歯磨きをする習慣づけをすることや、おやつを食べさせない等、保護者の協力が、よりいっそう望まれよう。

#### ま と め

幼稚園3歳～6歳児1,629名を対象に、生活習慣調査を実施した。その結果、（1）就寝時刻が午後9時以降の幼児の割合は37.5%（3歳女児）～97.4%（6歳男児）であり、夜型化した子どもの生活実態が浮き彫りになった。また、睡眠時間が10時間未満の幼児の割合は、37.5%（3歳女児）～92.3%（6歳男児）いた。（2）朝食を「毎日食べている」子どもは75.0%（3歳女児）～100%（3歳男児）であったが、4歳以降の男児では、朝食を「食べない日もある」幼児は約10.0%、女児では約10.0%～25.0%確認された。（3）帰宅後の外あそび時間が「1時間以内」の子どもは、22.2%（3歳男児）～79.2%（5歳女児）であった。また、あそびの内容は、「お絵かき」や「テレビ・ビデオ」等、屋内での静的なあそびが中心となっていた。（4）夕食開始時刻は、33.3%（3歳男児）～81.7%（6歳男児）が午後7時以降であった。以上のことから、沖縄県島尻地区の幼稚園幼児の生活課題である就寝時刻の遅れと短い睡眠時間を改善するために、早めの夕食開始と日中の適度な運動やレクリエーション活動の実践が求められ、規則正しい生活リズムの構築の必要性が示唆された。

#### 文 献

- 1) 谷田貝公昭・村越 晃・西方 毅・村田幹男・室矢真弓・田所直子・佐藤野里子：現代の子どもの生活習慣—総合調査，沖縄編—，日本保育学会大会研究論文集（43），pp.88-89，1990。
- 2) 前橋 明：子どもの未来づくり2，明研図書，p.6-20，2010。
- 3) 前橋 明：子どもの未来づくり1，明研図書，pp.40-41，2010。
- 4) 厚生労働省：<http://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-01-004.html>
- 5) 久本信子・三笠友紀恵・金築優子：子どもの習い事の現状—性、年齢、居住地域との関連—，Bulletin of Shukugawa Gakuin Junior College27，pp.29-51，2003。
- 6) 前橋 明：子どもの未来づくり3，明研図書，pp.16-33，2012。