

沖縄県児童の余暇活動の実際と課題

○永井伸人（國學院高等学校） 李 昭娜（早稲田大学大学院）

前橋 明（早稲田大学人間科学学術院）

key words：沖縄県、小学生（児童）、生活状況、余暇活動、あそび場

はじめに

近年の日本社会は、夜型化が進み、子どもたちの就寝時刻の遅れや睡眠時間の短縮傾向がみられる。小学生においても、学年が進むにつれて、就寝時刻の遅れや短時間睡眠が顕著に進んでいることが確認される。このような、成長盛んな学童期に生活習慣が乱れていることは、わが国の国民の健康福祉を土台からぐらつかせる状況にあるということであろう。中でも、沖縄県の子どもたちの抱える健康管理上の問題は厳しいものがある。

2007（平成 19）年度より始まった、全国学力・学習状況調査の結果からも、沖縄県の小学生の成績は下位層にとどまっている。さらに、全国体力・運動能力調査においては、2010（平成 22）年度、男子 29 位・女子 36 位、2012（平成 24）年度、男子 34 位・女子 38 位であり、全国平均より低い結果となっている。この沖縄県の子どもたちが抱える学力や体力の問題を改善していくためには、栄養・運動・休養の整った生活習慣づくりが大きく関係することが考えられ、沖縄県としても、現在、さまざまな対策に取り組んでいるところである。

そこで、本報では、沖縄県の小学生の生活状況、および、余暇活動の過ごし方について調査を行い、それらの結果から、沖縄県の児童の生活をいきいきとしたものにし、子どもなりの夢に向かって、いろいろな挑戦のできる環境づくりの一助を担いたいと考え、生活習慣調査から、今日の沖縄の子どもたちが抱える問題や課題を探ることとした。

方 法

2013（平成 25）年 1 月、沖縄県南城市の小学校に通う児童 1 年生から 6 年生 2,338 名、（1 年生男子 227 名・女子 202 名、2 年生男子 187 名・女子 207 名、3 年生男子 166 名・女子 171 名、4 年生男子 207 名・女子 208 名、5 年生男子 176 名・女子 166 名、6 年生男子 205 名・女子 216 名）を対象に、生活習慣調査を行った。

主な質問項目は、就寝時刻、起床時刻、帰宅後のあそび、帰宅後の主なあそび場などであった。

結 果

1. 生活状況

平均就寝時刻は、1 年生男子で 21 時 14 分・女子で 21 時 13 分、2 年生男子で 21 時 26 分・女子で 21 時 24 分、3 年生男子で 21 時 38 分・女子で 21 時 35 分、4 年生男子で 21 時 31 分・女子で 21 時 41 分、5 年生男子で 21 時 45 分・女子で 21 時 48 分、6 年生男子で 21 時 59 分・女子で 22 時 08 分であった（表 1-1、表 1-2）。

平均起床時刻は、1 年生男子で 6 時 29 分・女子で 6 時 30 分、2 年生男女で 6 時 34 分、3 年生男子 6 時 36 分・女子 6 時 32 分、4 年生男子 6 時 25 分・女子 6 時 32 分、5 年生男子 6 時 30 分・女子 6 時 32 分、6 年生男子で 6 時 29 分・女子で 6 時 28 分であった。

表1-1 沖縄県児童の生活活動の時間および人数(男子)

対象	1年生(227人)		2年生(187人)		3年生(166人)		4年生(207人)		5年生(176人)		6年生(205人)	
	平均値	標準偏差										
就寝時刻	21時14分	33分	21時26分	30分	21時38分	34分	21時31分	112分	21時45分	39分	21時59分	45分
睡眠時間	9時間15分	30分	9時間07分	26分	8時間58分	35分	8時間54分	113分	8時間45分	38分	8時間30分	46分
起床時刻	6時29分	21分	6時34分	18分	6時36分	23分	6時25分	29分	6時30分	25分	6時29分	24分
朝食時刻	6時50分	18分	6時53分	17分	6時57分	18分	6時52分	18分	6時53分	20分	6時52分	19分
排便時刻	11時08分	318分	11時07分	304分	11時18分	314分	10時02分	278分	9時16分	261分	9時09分	259分
登校時刻	7時29分	12分	7時32分	10分	7時32分	12分	7時30分	14分	7時26分	14分	7時24分	14分
通学時間	14分	9分	12分	8分	12分	7分	15分	12分	13分	8分	11分	6分
運動時間	1時間33分	72分	1時間14分	54分	1時間27分	61分	1時間40分	72分	1時間51分	74分	2時間01分	83分
うち、戸外での運動時間	1時間14分	63分	1時間01分	48分	1時間08分	62分	1時間26分	72分	1時間37分	88分	1時間36分	74分
TV・ビデオ視聴時間	1時間27分	57分	1時間27分	55分	1時間31分	68分	1時間35分	84分	1時間55分	90分	2時間02分	89分
TVゲーム使用時間	18分	28分	22分	36分	30分	39分	45分	99分	41分	68分	57分	78分
PCゲーム使用時間	3分	13分	2分	8分	7分	31分	16分	49分	12分	29分	20分	54分
インターネット使用時間	1分	7分	2分	10分	6分	27分	18分	53分	15分	42分	29分	59分
PCでの勉強時間	0分	3分	0分	6分	1分	5分	9分	46分	6分	21分	4分	13分
携帯電話使用時間	0分	1分	0分	2分	2分	20分	4分	43分	2分	11分	4分	19分
携帯メール使用時間	2分	42分	0分	0分	0分	2分	3分	38分	2分	11分	3分	19分
家での勉強時間	27分	36分	49分	33分	54分	31分	1時間09分	71分	57分	37分	1時間00分	31分
遊ぶ人数(人)	3.1	1.7	3.1	1.5	3.3	2.1	3.8	1.9	3.5	2.1	4.3	2.3
習い事の数	1.4	0.7	1.5	0.7	1.4	0.6	1.5	0.8	1.6	0.9	1.3	0.6
夕食時刻	18時54分	60分	19時10分	37分	19時09分	46分	19時12分	96分	19時18分	40分	19時21分	72分

表1-2 沖縄県児童の生活活動の時間および人数(女子)

対象	1年生(202人)		2年生(207人)		3年生(171人)		4年生(208人)		5年生(166人)		6年生(216人)	
	平均値	標準偏差										
就寝時刻	21時13分	29分	21時24分	32分	21時35分	33分	21時41分	42分	21時48分	72分	22時08分	38分
睡眠時間	9時間16分	30分	9時間10分	31分	8時間57分	32分	8時間50分	43分	8時間43分	68分	8時間19分	41分
起床時刻	6時30分	17分	6時34分	20分	6時32分	19分	6時32分	29分	6時32分	23分	6時28分	24分
朝食時刻	6時51分	16分	6時55分	19分	6時52分	17分	6時55分	53分	6時55分	25分	6時50分	20分
排便時刻	11時23分	305分	11時07分	303分	10時30分	279分	9時21分	252分	10時20分	292分	8時59分	242分
登校時刻	7時30分	11分	7時32分	12分	7時29分	13分	7時26分	14分	7時27分	10分	7時24分	15分
通学時間	12分	8分	11分	7分	13分	8分	14分	10分	14分	10分	13分	10分
運動時間	1時間13分	70分	1時間00分	55分	1時間00分	54分	1時間13分	69分	1時間18分	66分	1時間42分	85分
うち、戸外での運動時間	57分	63分	49分	55分	44分	47分	40分	39分	46分	53分	49分	55分
TV・ビデオ視聴時間	1時間21分	47分	1時間20分	51分	1時間36分	75分	1時間47分	88分	1時間49分	75分	2時間08分	82分
TVゲーム使用時間	6分	17分	9分	21分	13分	31分	42分	256分	22分	40分	31分	127分
PCゲーム使用時間	1分	6分	2分	11分	6分	48分	10分	46分	9分	27分	14分	33分
インターネット使用時間	0分	3分	1分	9分	2分	9分	11分	42分	15分	50分	24分	52分
PCでの勉強時間	0分	3分	0分	3分	1分	5分	7分	39分	6分	17分	7分	36分
携帯電話使用時間	0分	1分	0分	1分	0分	3分	5分	19分	3分	12分	6分	17分
携帯メール使用時間	0分	4分	0分	1分	0分	2分	5分	28分	6分	21分	17分	42分
家での勉強時間	28分	36分	47分	25分	1時間00分	47分	1時間07分	34分	1時間14分	54分	1時間16分	43分
遊ぶ人数(人)	3.0	1.4	3.2	1.7	3.0	1.5	3.5	1.9	3.3	1.9	3.5	1.9
習い事の数	1.4	0.7	1.5	0.8	1.7	0.8	1.7	0.9	1.8	0.9	1.5	0.8
夕食時刻	18時01分	32分	19時04分	36分	19時08分	41分	19時15分	43分	19時20分	40分	19時25分	46分

2. 余暇活動

帰宅後のあそび(3項目選択)の1位は、1年生男子でTV・ビデオ、女子でお絵かき、2年生以上では、男女ともにTV・ビデオで遊び場所の1位も全てが家の中でできる活動であった。3位までに入る戸外での活動としては、6年生男子に野球(3位)、5年生男子にサッカー(3位)、4年生男子にサッカー(2位)、3年生男子にサッカー(3位)、2年生男子にサッカー(2位)、1年生男子にサッカー(3位)がみられた。

帰宅後の主なあそび場(3項目選択)では、1年生から6年生の男女全てにおいて、家の中が1位であった。次いで、1年生から4年生の男女と5年生の女子では家の庭が2位、5年生男子と6年生男女では、友人の家が2位であった(図1-1-1~図1-2-6)。

考 察

生活習慣調査の結果、就寝時刻に関しては、6年生女子の22時08分を除いて、全学年男女は21時台であったが、翌朝、「ねむい」「あくびがでる」「きちんとしてられない」等の疲労症状を訴える子どもが、1年生男子で15.4%・女子で12.8%、2年生男子で23%・

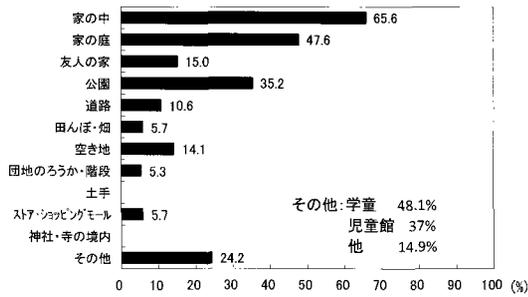


図1-1-1 主なあそび場(1年生男子227名)

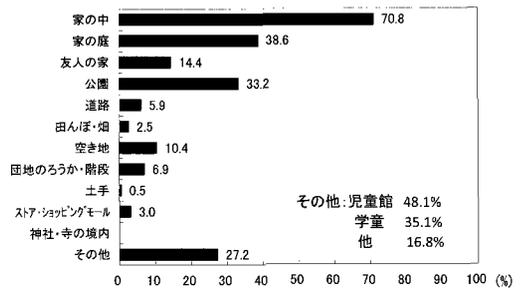


図1-2-1 主なあそび場(1年生女子202名)

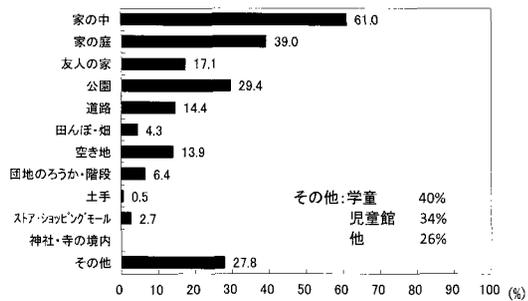


図1-1-2 主なあそび場(2年生男子187名)

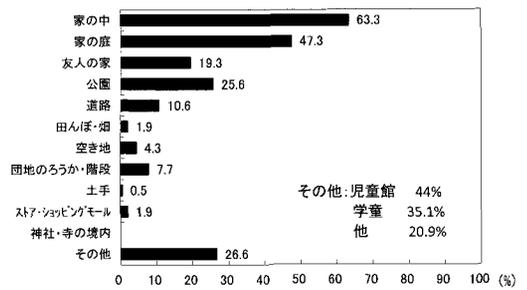


図1-2-2 主なあそび場(2年生女子207名)

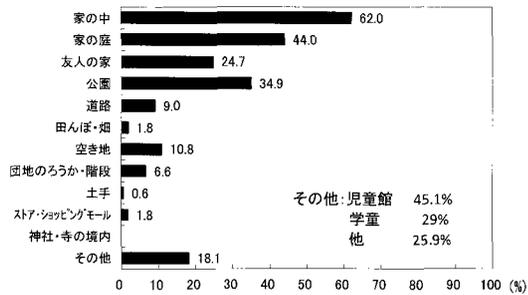


図1-1-3 主なあそび場(3年生男子166名)

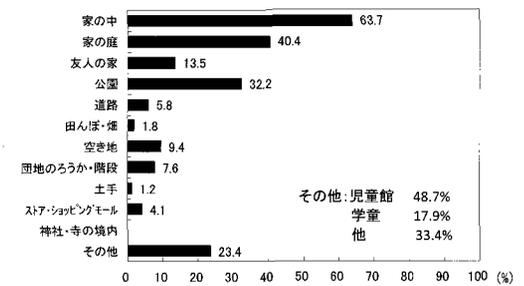


図1-2-3 主なあそび場(3年生女子171名)

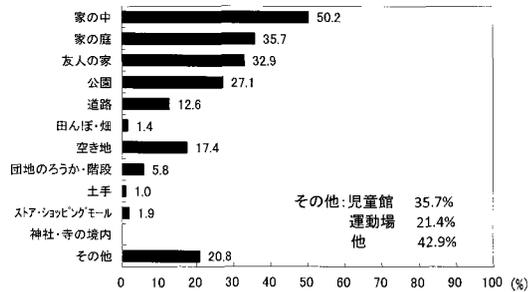


図1-1-4 主なあそび場(4年生男子207名)

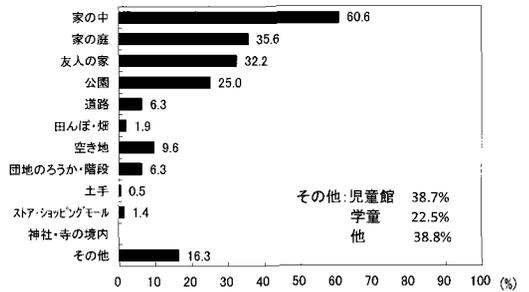


図1-2-4 主なあそび場(4年生女子208名)

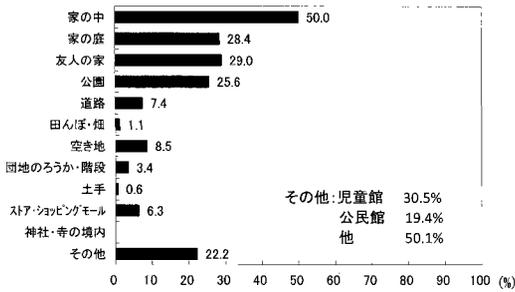


図1-1-5 主なあそび場(5年生男子176名)

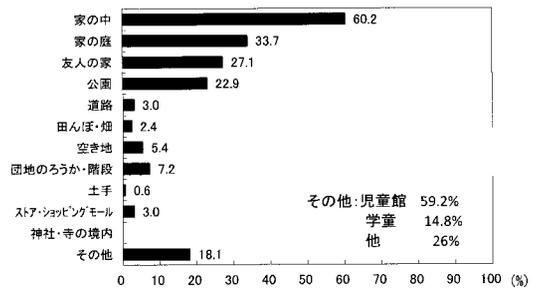


図1-2-5 主なあそび場(5年生女子166名)

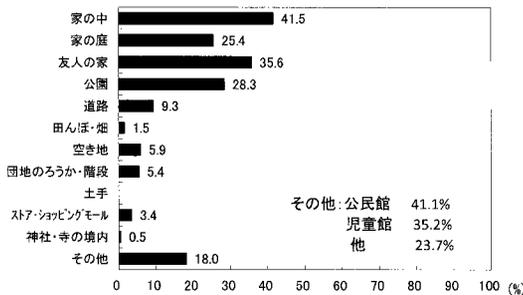


図1-1-6 主なあそび場(6年生男子205名)

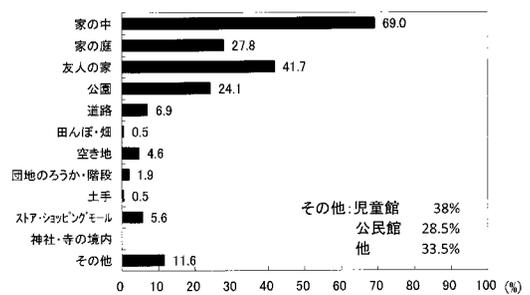


図1-2-6 主なあそび場(6年生女子216名)

女子で 20.7%、3年生男子で 33.8%・女子で 33.9%、4年生男子 51.2%・女子で 53.3%、5年生男子で 62%・女子で 74.7%、6年生男子で 76.1%・女子で 82.5%おり、一晩の睡眠では回復しないほど、体力が低いものと推察した。

余暇活動の帰宅後のあそびでは、1年生女子の「お絵かき」を除いて、全学年男女の1位は、TV・ビデオ・TVゲームと家の中でできる活動であり、帰宅後の主なあそび場の1位も家の中であったことから、日常生活の中で、身体活動の基本である「歩く」という動作、運動の主役となる「走る」といった運動量が確保されていないことにより、体力が全国平均より劣っている状況にあると推察した。

沖縄県の児童の健康づくりや学力向上のためにも、日常生活の中での運動量の確保と睡眠状況の改善は急務であり、食生活もふまえて、「食べる・動く・よく寝る」を整えた生活習慣づくりが必要であろう。

ま と め

本報では、沖縄県の小学生の生活状況および余暇活動の過ごし方について調査を行い、得られた結果から、現在の課題と改善策を模索した。その結果、沖縄県の子どもたちは一晩での睡眠では疲労回復できていないことが確認された。また、余暇活動として、家の中で過ごすことが多く、その内容としてはTV・ビデオ・TVゲームといったものが主であり、身体活動量が少なく、体力向上につながっていないことを確認した。よって、身体的活動量を増やし、生活習慣全体を整える「食べて・動いて・よく寝よう」の実践指導が求められるよう。