

## 保育園幼児の降園後の外あそび時間別にみた生活習慣とその課題

○小石浩一〔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〕

キーワード：群馬県，保育園幼児，生活時間，就寝時刻，外あそび

### はじめに

近年、わが国では、社会全体の夜型化や保護者中心の夜型生活のネガティブな影響により、子どもたちの生活においても、就寝（休養）、朝食・夕食（栄養）の開始時刻が遅れ、そのリズムの乱れ<sup>1)</sup>が顕著になってきた。また、テレビやゲームに費やす時間の増加、外で遊べる場所の減少などにより、戸外でからだを動かして遊ぶ機会<sup>2)</sup>が少なくなり、体力・運動能力の低下や親子でふれあう機会の減少などによって、幼児期からの生活リズムの乱れ<sup>3)</sup>も明らかとなってきた。子どもたちの就寝時刻を早めるためには、日中、戸外で活発に運動し、夜間に心地よい疲労感を得させ、眠気を誘発させることが効果的<sup>2)</sup>と報告されている。しかしながら、降園後のあそびでは、家の中での活動の多い<sup>1)</sup>ことが懸念されている。

これまで、幼児期の子どもを対象とした生活習慣に関する調査は全国的に実施されており、メディア視聴時間の長い幼児ほど生活時間が夜型化しており、過度なメディア視聴が幼児の生活にネガティブな影響を与える<sup>3)</sup>1つの誘因となっている。また、保育園5・6歳児とその保護者を対象とした調査では、母親の生活実態、とくに、疲労の状況や生活環境が、わが子の生活習慣と強い関わりをもつ<sup>4)</sup>ことが示されている。その他にも、就寝時刻を早める工夫をしている保護者の子どもは、工夫をしていない母親の子どもに比べて、平均就寝時刻の早い<sup>4)</sup>ことが確認されている。さらに、日中、外あそびをすることで、身体活動量が増加し、幼児の生活習慣が規則正しく整う<sup>3)</sup>ことも報告されている。しかし、保育園幼児において降園後の運動あそびの時間と就寝時刻との間に、有意な関係性はみられていない。とくに、降園後の外あそび時間が平均29分であり、早く眠りにつくための誘因にならない<sup>2)</sup>ことは報告されているが、保育園幼児の降園後の外あそび時間の長さが生活習慣に及ぼす影響に関しては、未だ詳細に報告されていない。

そこで、本報では、保育園幼児の生活習慣調査を実施し、平日の降園後の外あそび時間を「0分～29分」「30分～59分」「1時間以上」の3つに分け、その違いを把握するとともに、外あそび時間と生活習慣との関係性を把握・分析し、保育園幼児の抱える・抱えさせられている様々な問題点の改善方法を検討することとした。

### 方 法

2014年4月～5月に、群馬県5市（前橋、高崎、伊勢崎、みどり、太田）の保育園1歳～6歳児1,223名（男児631名、女児592名）の保護者に対して、幼児の生活習慣についてアンケート調査を実施した。

調査の主な内容は、栄養（朝食開始時刻・夕食開始時刻）、休養（就寝時刻・睡眠時間）、運動（外あそび時間・余暇活動）に関する項目であった。外あそび時間に関しては、平日の保育園からの降園後の活動時間として、「0分～29分」「30分～59分」「1時間以上」の3つに分けて分析した。統計処理は、SPSS(ver.22)を用いて、一元配置の分散分析、

表1-1 保育園幼児の降園後の外あそび時間別にみた生活時間(2014, 男児)

| 外あそび時間             | 夕食開始時刻             | 入浴開始時刻            | 就寝時刻            | 睡眠時間            | 起床時刻           | 朝食開始時刻            |
|--------------------|--------------------|-------------------|-----------------|-----------------|----------------|-------------------|
| 29分まで<br>(N=278)   | 18時51分<br>(39分)    | 19時34分<br>(57分)   | 21時18分<br>(37分) | 9時間30分<br>(38分) | 6時46分<br>(31分) | 7時10分<br>(30分)    |
| 30分～59分<br>(N=162) | 18時37分 **<br>(41分) | 19時30分<br>(55分)   | 21時13分<br>(40分) | 9時間34分<br>(36分) | 6時47分<br>(35分) | 7時16分<br>(30分)    |
| 60分以上<br>(N=169)   | 18時42分<br>(41分)    | 19時28分 *<br>(55分) | 21時20分<br>(39分) | 9時間33分<br>(36分) | 6時53分<br>(29分) | 7時21分 **<br>(31分) |
| 男児全体平均<br>(N=608)  | 18時44分<br>(40分)    | 19時30分<br>(57分)   | 21時17分<br>(38分) | 9時間33分<br>(37分) | 6時49分<br>(32分) | 7時15分<br>(30分)    |

外あそび時間「29分まで」の平均値との差 : \*\* p<0.01, \* p<0.05

表1-2 保育園幼児の降園後の外あそび時間別にみた生活時間(2014, 女児)

| 外あそび時間             | 夕食開始時刻              | 入浴開始時刻          | 就寝時刻            | 睡眠時間            | 起床時刻             | 朝食開始時刻         |
|--------------------|---------------------|-----------------|-----------------|-----------------|------------------|----------------|
| 29分まで<br>(N=253)   | 18時50分<br>(40分)     | 19時34分<br>(57分) | 21時15分<br>(38分) | 9時間34分<br>(37分) | 6時49分<br>(32分)   | 7時14分<br>(31分) |
| 30分～59分<br>(N=172) | 18時35分 ***<br>(38分) | 19時35分<br>(51分) | 21時14分<br>(37分) | 9時間38分<br>(38分) | 6時53分<br>(34分)   | 7時18分<br>(32分) |
| 60分以上<br>(N=120)   | 18時40分 *<br>(37分)   | 19時31分<br>(56分) | 21時22分<br>(34分) | 9時間38分<br>(36分) | 6時59分 *<br>(36分) | 7時27分<br>(29分) |
| 女児全体平均<br>(N=552)  | 18時43分<br>(39分)     | 19時34分<br>(55分) | 21時16分<br>(37分) | 9時間36分<br>(37分) | 6時52分<br>(34分)   | 7時18分<br>(31分) |

外あそび時間「29分まで」の平均値との差 : \*\*\* p<0.001, \* p<0.05

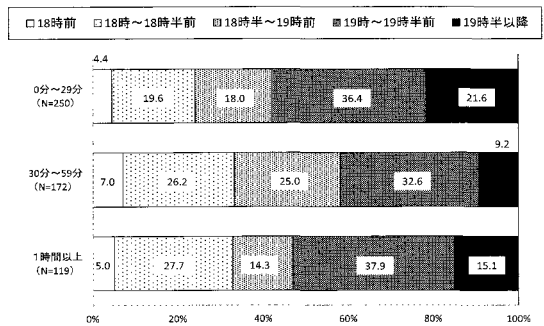
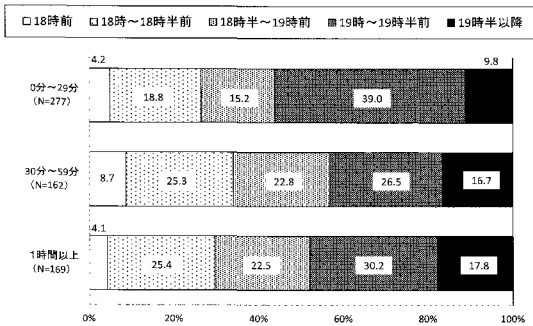


図1-1 降園後の外あそび時間別にみた夕食開始時刻の人数割合(男児)

図1-2 降園後の外あそび時間別にみた夕食開始時刻の人数割合(女児)

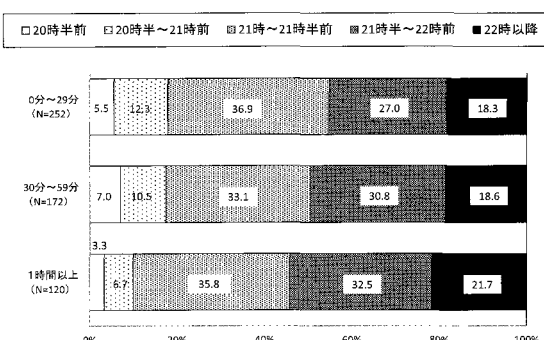
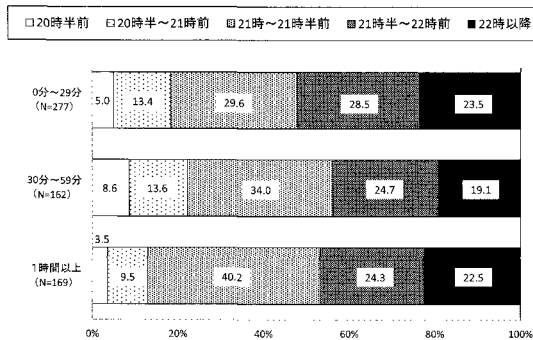


図2-1 降園後の外あそび時間別にみた就寝時刻の人数割合(男児)

図2-2 降園後の外あそび時間別にみた就寝時刻の人数割合(女児)

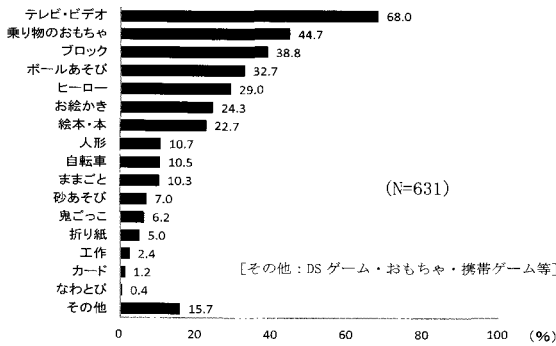


図3-1 保育園児の降園後のあそび：3項目選択（群馬県男児）  
（2014年4月・5月調査）

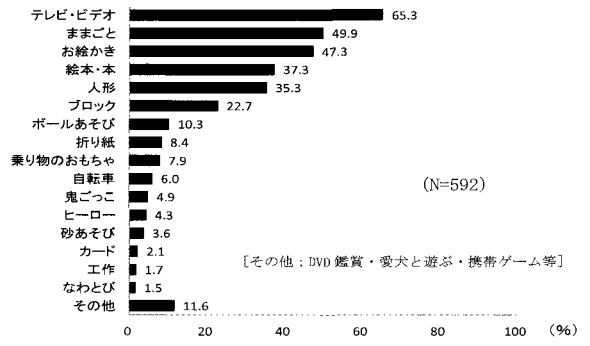
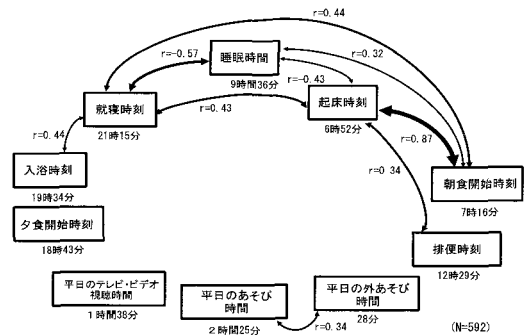
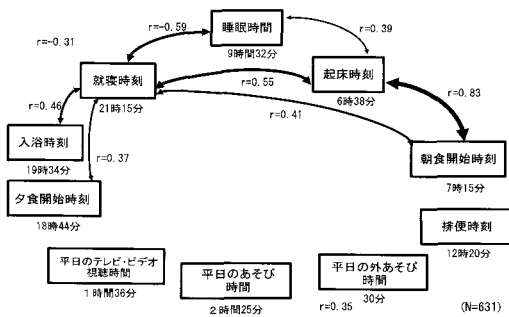


図3-2 保育園児の降園後のあそび：3項目選択（群馬県女児）  
（2014年4月・5月調査）



多重比較を行い、あわせて、ピアソンの相関係数（r）を算出した。

## 結果

保育園幼児における、降園後の外あそび時間別にみた各生活時間の平均値と標準偏差の結果を、表1-1と表1-2に、また、外あそび時間別の生活実態の人数割合を図1～図3に示し、生活時間相互の関連性について、0.1%水準で有意で、かつ、 $|r| \geq 0.3$ のもののみを抜粋し、図4-1と図4-2に、それぞれ示した。

## 考察

2014年に調査した群馬県の保育園幼児の生活習慣の実態をみると、男女ともに、平均夕食開始時刻が18時40分過ぎ、平均就寝時刻が21時15分過ぎとなっており、群馬県の保育園幼児においても、夜型化した生活<sup>4)</sup>が明らかとなった。さらに、男女児ともに、平均起床時刻が6時50分頃であり、睡眠時間が9時間35分程度と短く、幼児期の子どもの健全育成に必要とされる10時間以上の睡眠<sup>2)</sup>が確保できておらず、睡眠不足となっている子どもたちの日中の活動や生活の様子とともに、今後の子どもたちの心身へのネガティブな影響が懸念された。幼児期の生活習慣調査<sup>4)</sup>の報告では、就寝時刻が21時前、起床時刻が7時前であり、夜間は平均睡眠時間が10時間以上であるため、群馬県の保育園幼児に関しては、就寝時刻を早めるための工夫が必要ではないだろうか。

次に、降園後の外あそび時間別に、保育園幼児の生活習慣をみると、男女児ともに、外あそび時間が「30分～59分」までの子どもの方が、「0分～29分」や「60分以上」よりも夕食開始時刻が、有意に早くなっていた。このことより、外あそび時間が「30分～59分」までの子どもは、帰宅後すぐに夕食を済ませているのではないかと推察した。一方、

外あそび時間が「60分以上」の子どもは、「30分～59分」までの子どもよりも夕食開始時刻が遅いにも関わらず、入浴開始時刻が男女ともに一番早くなっていた。一部の子どもは、帰宅後の外あそびから戻り、夕食前に入浴を済ませる子どもがいたのではないだろうか。このことから、夕食を食べる前に入浴を済ませるという習慣をつけることも、就寝時刻を早める一助となっているのではないだろうか。

さらに、外あそび時間別に保育園幼児の就寝時刻をみると、「0分～29分」は、21時15分（女児）～21時18分（男児）、「30分～59分」は、21時13分（男児）～21時14分（女児）、「60分以上」は、21時20分（男児）～21時22分（女児）であり、いずれも、近年、奨励している21時前就寝<sup>1)</sup>ができておらず、遅い就寝時刻であることを確認した。中でも、外あそび時間が「60分以上」の保育園幼児の就寝時刻が一番遅く、全体の平均よりも3分～6分も遅れていた。このことから、帰宅後の外あそび時間の長さに関係なく、就寝時刻と大きな関係性はみられなかった。むしろ、保育園内での日中の運動量の確保と運動の活動内容（質）で、就寝時刻との関係性を調べていく必要があるのではないかと考えた。

したがって、「生活習慣とそのリズム」を整えるために、休養（睡眠）・栄養（食）・運動（外あそび）が重要であるということを保護者に伝えていくと同時に、園内において外あそびの充実を図り、保育園幼児の就寝時刻を早める活動を、社会全体で考えていくことが必要であろう。あわせて、園内で、午前とともに午睡後の体温が高く、活動的な16時前後に行う運動あそびの実践活動を積極的に啓蒙していき、保護者や保育者に運動の必要性を伝え、子どもたちの生活リズムを改善していく必要があると考えた。

#### まとめ

群馬県5市の保育園1歳～6歳児1,223名の生活習慣調査を実施し、帰宅後の外あそび時間別に生活習慣の実態を分析した。その結果、

- (1) 外あそび時間が「30分～59分」の保育園幼児の夕食開始時刻は19時36分であり、男女児ともに有意に早かった（男児  $p < 0.01$ ・女児  $p < 0.001$ ）。
- (2) 外あそび時間が「60分以上」の保育園幼児の入浴開始時刻は19時29分であり、男児は有意に早かった（ $p < 0.05$ ）。
- (3) 保育園幼児の降園後のあそびは、男女児ともに、室内あそびが上位を占めていた。

以上より、降園後の外あそびの種類を増やし、質を高めていくことを教えていくとともに、園で行う午後の運動あそびの種類や楽しめる実施方法を保育者に伝え、健全な生活リズムを保てるように提案していきたい。

#### 文 献

- 1) 佐野祥平・松尾瑞穂・前橋 明：幼児期の良好な睡眠についての検討，保育と保健 17（1），pp. 27-30，2012.
- 2) 小石浩一・泉 秀生・前橋 明：保育園幼児における午後の運動あそびと就寝時刻との関連性，子どもの健康福祉研究 23，pp. 1-9，2015.
- 3) 前橋 明・泉 秀生・松尾瑞穂：保育園幼児の生活と夜10時以降の活動－2011年調査より，レジャー・レクリエーション研究（70），pp. 22-25，2012.
- 4) 泉 秀生・前橋 明・町田和彦：幼児の生活実態に関する研究－母親の疲労のある日とない日の保育園5・6歳児の生活実態－，保育と保健 17（2），pp. 75-79，2011.