

## 保育園幼児の余暇時間の過ごし方とその課題

○高橋 昌美（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 : 保育園幼児, 余暇時間, 帰宅後のあそび, 生活リズム

### はじめに

子どもたちの健全育成には、健康的な早寝・早起きのリズムを、幼児期から習慣化していくことが必要であり、「早寝・早起き」「3度の食事とおやつの摂取」「運動の実践」という3要素を基盤にした生活のリズムづくり<sup>1)</sup>は、健康を保持・増進する上でも、一生を通して不可欠である。

これまで、幼児の生活習慣の実態を把握するために、多くの調査が行われており、子どもたちの抱える問題点として、就寝時刻や起床時刻の遅さや、睡眠時間の少なさ、朝食を毎日食べる子どもの少なさ、テレビ・ビデオの過度な視聴時間<sup>2, 3)</sup>などが報告されてきた。また、保育園幼児のテレビ・ビデオ視聴時間と体力と運動能力との関連性<sup>4, 5)</sup>については、テレビ・ビデオ視聴時間の短い方が、テレビ・ビデオ視聴時間の長い子どもよりも、体力・運動能力において結果が優れていることが報告されている。しかし、近年の保育園幼児の生活状況、とくに余暇時間の過ごし方と生活リズム、朝の疲労症状の保有状況を詳細に分析した研究はみられない。

そこで、本研究では、保育園幼児の健康管理や体力づくりの観点から、近年の保育園幼児の生活時間に焦点を当て、保育園幼児の生活習慣とそのリズム、および、余暇時間の過ごし方（運動・TV・PC・携帯）を把握・分析することによって、健康管理上の問題点を抽出し、検討した改善方法を子どもたちや保護者に対して提案することとした。

### 方 法

2014年に、161園の保育園に通う幼児1歳～6歳児8,842人（男児4,480人、女児4,362人）の保護者に対し、幼児の「余暇活動と生活習慣」に関する調査を実施した。調査では、余暇時間の費やし方（帰宅後のあそび、あそび時間、外あそび時間、テレビ・ビデオ視聴時間など）と生活状況（就寝時刻、起床時刻、起床の仕方、朝の自覚症状など）を尋ねた。

なお、研究の倫理的配慮として、本調査の実施においては、個人が特定されることはないことや強制ではないことを説明し、調査への協力の同意が得られた対象にのみ、調査を実施した。結果は、本研究の目的以外には使用しないこととし、外部からアクセスできない安全な環境下に厳重に管理した。

統計処理は、SPSS(ver. 20)を用いて、年齢と生活時間と余暇時間の人数割合を比較するためにクロス集計を行い、 $\chi^2$ 検定、ならびに、残差分析を実施した。また、生活時間相互の関連性を分析するため、ピアソンの相関関数 ( $r$ )を算出し、0.1%水準で、2変量の間の中程度以上<sup>6)</sup>の相関関係 ( $|r| \geq 0.3$ )のものを抽出した。

### 結 果

#### 1. 保育園幼児の生活状況

幼児の生活活動時間および人数を、性別・年齢別に、表1にまとめた。

##### 1) 睡眠時の状況

就寝時刻の平均をみると、男児は、21時00分（1歳児）～21時28分（4歳児）の範囲であり、女

児は、21 時 02 分（1 歳児）～21 時 31 分（4 歳児）であった（表 1）。就寝時刻の人数割合をみると、午後 10 時以降に就寝している男児は、9.4%（1 歳児）～32.0%（4 歳児）で、女児では、8.3%（1 歳児）～33.5%（4 歳児）いた。

## 2) 起床時の状況

男子の平均起床時刻は、6 時 40 分（1 歳児）～6 時 55 分（4 歳児）であり、女児の平均起床時刻は、6 時 43 分（1 歳児）～6 時 57 分（6 歳児）であった（表 1）。起床時刻の人数割合をみると、7 時 30 分以降に起床している男児は、9.9%（1 歳児）～21.2%（3 歳児）であり、女児では、9.3%（1 歳児）～23.5%（4 歳児）いた。

起床の仕方は、「いつも自分で起きる・自分で起きることの方が多い」が 29.1%（6 歳児）～67.8%（1 歳児）であり、女児では、20.2%（6 歳児）～52.4%（1 歳児）であった。「起こされることの方が多い・いつも起こされる」が男児では 15.0%（1 歳児）～43.6%（5 歳児）であった。女児では、21.3%（1 歳児）～54.7%（6 歳児）であった（図 1）。

朝の疲労症状で最も多かった訴えは、全ての年齢で「ねむけ」症状であり（複数回答）、男児で 4.4%（2 歳児）～11.7%（6 歳児）、女児で 6.5%（1 歳児）～11.2%（3 歳児）であった。

## 3) あそび状況

男児のあそび時間の平均をみると、2 時間 21 分（6 歳児）～2 時間 44 分（1 歳、2 歳）の範囲であり、女児は 2 時間 10 分（6 歳児）～2 時間 38 分（2 歳児）であった（表 1）。あそび時間の人数割合をみると、あそび時間が 2 時間以上の男児は、43.5%（6 歳児）～54.9%（2 歳児）おり、女児では、33.8%（6 歳児）～50.3%（2 歳児）いた。男児の外あそび時間の平均をみると、21 分（1 歳児）～31 分（3 歳児）であり、女児は 20 分（1 歳児、6 歳児）～24 分（2 歳児、3 歳児、5 歳児）であった（表 1）。

外あそび時間の人数割合をみると、外あそび時間が 30 分未満の男児は、70.2%（3 歳児）～81.2%（1 歳児）おり、女児では 78.2%（3 歳児）～83.0%（1 歳児）いた。平均テレビ・ビデオ視聴時間をみると、男児は 1 時間 20 分（1 歳児）～1 時間 48 分（6 歳児）、女児は 1 時間 11 分（1 歳児）～1 時間 44 分（6 歳児）であった（表 1）。その人数割合をみると、テレビ・ビデオを 2 時間以上、視聴している男児は 13.9.%（1 歳児）～21.7%（6 歳児）であり、女児では 10.1%（1 歳児）～20.5%（6 歳児）いた。1 歳児と 2 歳男児で 1 番多いあそびは「乗り物のおもちゃ」であり、3 歳児～6 歳児は「テレビ・ビデオ」であった。1 歳女児で 1 番多かったあそびは「絵本・本読み」であり、2 歳女児では「ままごと」であった。3 歳女児の 1 番多いあそびは「テレビ・ビデオ」であり、4 歳児～6 歳児は「お絵かき」であった。

## 2. 保育園幼児の生活時間相互の関連性

保育園男児の生活時間相互の関連性では（図 2）、夕食開始時刻が遅いと就寝時刻が遅くなり（ $r=0.31$ ）、睡眠時間が短くなり（ $r=-0.68$ ）、朝食開始時刻は遅くなった（ $r=-0.38$ ）。起床時刻が遅いと朝食開始時刻が遅くなり（ $r=0.84$ ）、登園開始時刻も遅くなった（ $r=0.66$ ）。また、あそび時間は長い、外あそび時間は短い（ $r=-0.33$ ）。

一方、保育園女児の生活時間相互の関連性では、就寝時刻が遅いと、睡眠時間が短くなり（ $r=-0.76$ ）、

起床時刻は遅く ( $r=0.36$ )、朝食開始時刻も遅くなり ( $r=-0.36$ )、登園開始時刻も遅くなった ( $r=0.75$ )。また、あそび時間は長いが、外あそび時間は短い ( $r=-0.34$ ) のが特徴であった。

表1 保育園児の生活活動の時間および人数

| 男児         | 1歳児(269人) |      | 2歳児(409人) |      | 3歳児(789人) |      | 4歳児(1231人) |      | 5歳児(1220人) |      | 6歳児(562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00分    | 35分  | 21時19分    | 34分  | 21時27分    | 35分  | 21時28分     | 50分  | 21時26分     | 37分  | 21時25分    | 36分  |
| 睡眠時間       | 9時間40分    | 33分  | 9時間31分    | 36分  | 9時間26分    | 40分  | 9時間26分     | 50分  | 9時間25分     | 35分  | 9時間26分    | 34分  |
| 起床時刻       | 6時40分     | 31分  | 6時50分     | 32分  | 6時53分     | 37分  | 6時55分      | 31分  | 6時51分      | 31分  | 6時51分     | 29分  |
| 朝食時刻       | 7時06分     | 29分  | 7時13分     | 31分  | 7時16分     | 31分  | 7時16分      | 32分  | 7時14分      | 30分  | 7時14分     | 27分  |
| 排便時刻       | 8時34分     | 256分 | 12時09分    | 326分 | 13時38分    | 334分 | 13時02分     | 336分 | 12時34分     | 336分 | 13時06分    | 332分 |
| 登園時刻       | 8時06分     | 26分  | 8時09分     | 29分  | 8時12分     | 30分  | 8時09分      | 31分  | 8時09分      | 30分  | 8時09分     | 28分  |
| 通園時間       | 8分        | 6分   | 8分        | 5分   | 8分        | 6分   | 8分         | 6分   | 8分         | 6分   | 8分        | 6分   |
| あそび時間      | 2時間44分    | 98分  | 2時間44分    | 89分  | 2時間40分    | 84分  | 2時間27分     | 76分  | 2時間24分     | 74分  | 2時間21分    | 74分  |
| うち、外あそび時間  | 21分       | 35分  | 27分       | 42分  | 31分       | 44分  | 24分        | 36分  | 27分        | 38分  | 23分       | 31分  |
| TV・ビデオ視聴時間 | 1時間20分    | 75分  | 1時間33分    | 71分  | 1時間41分    | 67分  | 1時間44分     | 66分  | 1時間44分     | 66分  | 1時間48分    | 65分  |
| 夕食時刻       | 18時34分    | 36分  | 18時41分    | 37分  | 18時40分    | 38分  | 18時44分     | 38分  | 18時45分     | 37分  | 18時45分    | 38分  |

| 女児         | 1歳児(278人) |      | 2歳児(392人) |      | 3歳児(780人) |      | 4歳児(1201人) |      | 5歳児(1170人) |      | 6歳児(541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02分    | 30分  | 21時24分    | 35分  | 21時26分    | 36分  | 21時31分     | 36分  | 21時26分     | 64分  | 21時28分    | 35分  |
| 睡眠時間       | 9時間40分    | 32分  | 9時間28分    | 35分  | 9時間29分    | 38分  | 9時間24分     | 35分  | 9時間27分     | 66分  | 9時間28分    | 38分  |
| 起床時刻       | 6時43分     | 28分  | 6時53分     | 30分  | 6時55分     | 32分  | 6時56分      | 32分  | 6時54分      | 29分  | 6時57分     | 32分  |
| 朝食時刻       | 7時05分     | 26分  | 7時14分     | 29分  | 7時17分     | 30分  | 7時17分      | 32分  | 7時15分      | 29分  | 7時17分     | 32分  |
| 排便時刻       | 10時43分    | 292分 | 12時30分    | 325分 | 14時02分    | 335分 | 13時44分     | 335分 | 12時42分     | 334分 | 12時25分    | 324分 |
| 登園時刻       | 8時03分     | 27分  | 8時10分     | 27分  | 8時10分     | 30分  | 8時12分      | 31分  | 8時09分      | 30分  | 8時12分     | 30分  |
| 通園時間       | 7分        | 5分   | 8分        | 6分   | 7分        | 5分   | 8分         | 6分   | 7分         | 5分   | 7分        | 5分   |
| あそび時間      | 2時間05分    | 91分  | 2時間38分    | 84分  | 2時間31分    | 85分  | 2時間23分     | 78分  | 2時間14分     | 71分  | 2時間10分    | 73分  |
| うち、外あそび時間  | 20分       | 29分  | 24分       | 40分  | 24分       | 35分  | 22分        | 33分  | 24分        | 40分  | 20分       | 30分  |
| TV・ビデオ視聴時間 | 1時間11分    | 67分  | 1時間29分    | 62分  | 1時間36分    | 65分  | 1時間39分     | 65分  | 1時間39分     | 62分  | 1時間44分    | 65分  |
| 夕食時刻       | 18時37分    | 36分  | 18時36分    | 69分  | 18時40分    | 37分  | 18時43分     | 38分  | 18時47分     | 40分  | 18時47分    | 41分  |

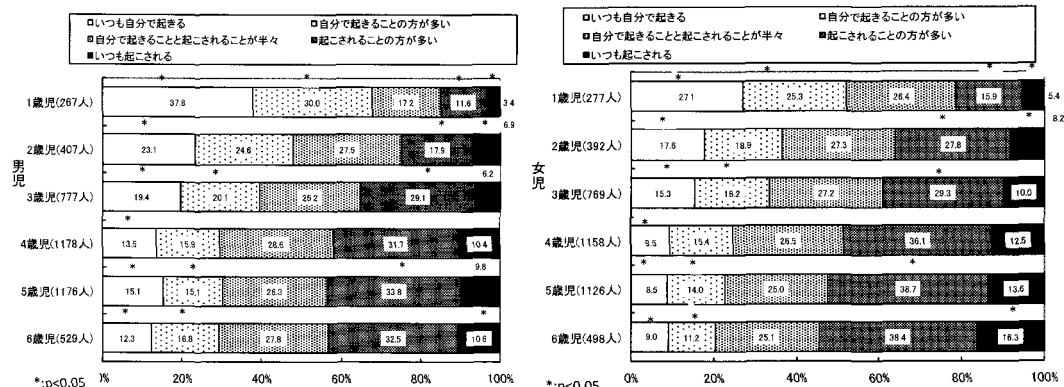


図1 保育園児の起床の仕方の年齢別人数割合

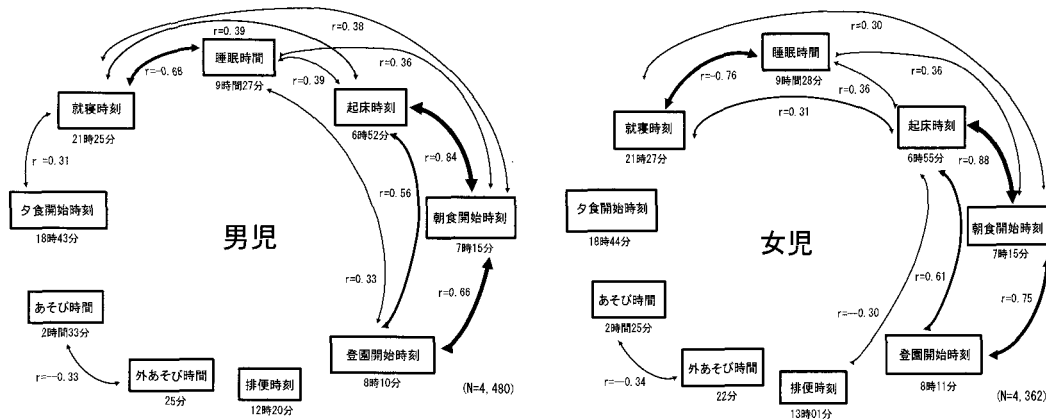


図2 保育園児の生活時間相互の関連性  $p<0.001$ ,  $r \geq |0.3|$  のものみを抜粋 数値は相関係数(r)

考 察

本調査の結果から、男女ともに帰宅後のあそび時間は2時間30分前後と長かったが、そのうちの外

あそび時間は約 20 分から 30 分と短いことが明らかとなった。また、保育園 3 歳男児～6 歳児と保育園 2 歳女児～6 歳児の約 2 割から 3 割が 2 時間以上の TV・ビデオ視聴をしていたため、帰宅後は、屋内で静かに遊ぶ、静的な状態で余暇を過ごしている幼児が多いことを確認した。生活時間相互の関連性では、男女ともに就寝時刻が遅いと睡眠時間が短くなり、起床時刻や朝食開始時刻、登園開始時刻がそれぞれ遅くなることを確認した。起床の仕方は、「起こされることが多い・いつも起こされる」自律起床のできない子どもが、男女ともに 4 歳児以上で 4 割いた。また、男女ともに朝の疲労症状では「ねむい」が一番多かったことから、就寝時刻が遅くなることによって睡眠時間が短くなり、朝起こされて起きて、ねむい状態で登園をして、1 日をスタートしている子どもの多いことが明らかとなった。

1 日を元気に過ごすためには、夜は早く寝て十分な睡眠をとり、朝は早く起きることが大切である。テレビ・ビデオを長時間観たり、ゲームのような対物的な活動ばかりしていると、運動エネルギーの発散や情緒の開放ができず、心地よい疲れが得られず、寝つきが悪くなっていく<sup>5)</sup>ため、テレビ・ビデオの視聴時間やゲーム時間を減らし、外でからだを動かして遊ぶことに力を入れることが必要である。日中、外で遊ぶことにより、夜にはからだ心地よく疲れて早く寝ることができる。保育園の送迎時に、保護者に時間的な余裕がある時は、歩いて登園する、休みの日には公園で遊ぶ等を提案したい。

#### まとめ

子どもたちの健康的な生活のリズムづくりのため、余暇時間の過ごし方に焦点を当て、保育園に通う幼児の保護者に対し、余暇時間の費やし方と生活状況の調査を実施した。その結果、

- (1) 平均就寝時刻は、男児女児ともに、21 時前後であった。午後 10 時以降に就寝している幼児は、男児女児ともに年齢が上がるとともに多くなった。平均起床時刻は、男児女児ともに 6 時 40 分～7 時前であった。7 時 30 分以降に起床している割合は、男女ともに年齢が上がると多くなった。
- (2) 起床の仕方は、「いつも自分で起きる・自分で起きることの方が多い」が 20.2% (6 歳女児)～67.8% (1 歳男児) であり、「起こされることが多い・いつも起こされる」が 15.0% (1 歳男児)～54.7% (6 歳女児) であった。朝の疲労症状で最も多かった訴えは、男児女児ともに全ての年齢で「ねむけ」症状であった
- (3) 平均あそび時間は、男児女児ともに 2 時間以上であったが、平均外あそび時間は、男女ともに 20 分前後と短かった。平均テレビ・ビデオ視聴時間は、男女ともに 1 時間以上であり、2 時間以上、視聴している割合は、4 歳男児と 6 歳男女児で 2 割以上いた。1 番多いあそびは、3 歳児～6 歳男児と 3 歳女児の「テレビ・ビデオ」であった。

1 日を元気に過ごすためには、日中はからだを動かし、からだを心地よく疲れさせることによって、夜は早く寝て朝早く起き、朝食をきちんと摂ることが極めて重要である。実際は、男女とも就寝と起床時刻は遅く、外あそび時間が短く、テレビ・ビデオ視聴時間は極めて長い子どもが多いことを確認したことから、幼児期から楽しくからだを動かすことの大切さを、もっと知ってもらうことが必要であろう。

#### 文 献

- 1) 前橋 明：子どもが生き生きと活動でき、持っている力を発揮できる条件、オアシス 11(9), pp.17-21, 2015.
- 2) 前橋 明・松尾瑞穂・泉 秀生：岐阜県における幼児の生活実態と課題、幼少児健康教育研究 14(1), pp.12-27, 2008.
- 3) 前橋 明・泉 秀生：大阪市における幼児の生活実態と課題、幼少児健康教育研究 14(1), pp.35-54, 2008.
- 4) 長谷川 大・前橋 明：保育園幼児の生活状況と体力・運動能力との関連—テレビ・ビデオ視聴時間との関わりを中心に—、幼少児健康教育研究 15(1), pp.32-48, 2009.
- 5) 金 賢植・馬 佳濛・李 娜昭：テレビ・ビデオ視聴時間が保育園幼児の生活状況、体力・運動能力に及ぼす影響、保育と保健 20(2), pp.54-58, 2014.
- 6) 山内光哉：心理・教育のための統計法<第 2 版>、サイエンス社, 2002.