

幼稚園5・6歳児の習い事と生活時間に関する一考察

○泉 秀生〔東京未来大学〕 前橋 明〔早稲田大学人間科学学術院〕

key words : 幼稚園, 幼児, 習い事, 就寝時刻, 生活習慣

はじめに

本報では、幼稚園幼児の保護者に対して、子どもの生活習慣に関するアンケート調査を実施し、幼稚園幼児の習い事の実態を把握するとともに、習い事と生活習慣、中でも生活時間との関連性について、分析を深めることとした。

そして、得られた結果から、子どもたちの抱える・抱えさせられている様々な生活課題を見だし、それらの改善のための方策と、生活リズム向上のための方策を検討した。そして、子育てや保育・教育、ならびに、子どもたちの健康福祉活動に寄与すべき知見を得ようと願った。

方 法

2011年4月～2014年3月に、1都1府17県（東京・京都・青森・宮城・福島・栃木・千葉・埼玉・神奈川・新潟・長野・福井・静岡・愛知・岡山・高知・香川・徳島・沖縄）の幼稚園141園に通う5・6歳児7,295名（男児3,723名、女児3,572名）の保護者に対して、幼児の生活習慣の実態に関するアンケート調査を実施した。

調査内容は、①起床時刻、②朝食時刻、③家を出る時刻、④夕食時刻、⑤帰宅後のテレビ視聴時間、⑥帰宅後の外あそび時間、⑦就寝時刻、⑧習い事の実施状況、⑨習い事の内容であった。

得られた結果から、習い事の内容別に生活習慣の実態を比較・分析するために、「静的な習い事」、「動的な習い事」、「動的・静的両方の習い事」、「習い事をしていない」子どもの4群に分けて、それぞれの生活状況に検討を加えた。

統計処理には、SPSS(ver.22)を用いて、各群間の生活時間の平均値の比較を、一元配置の分散分析、ならびに、Bonferroniの多重比較により求め、各群間の人数割合の差をみるために、 χ^2 検定と残渣分析を行った。

倫理的配慮として、本調査実施前に調査・研究の主旨と調査の回答は任意参加であることを、対象の園、ならびに、保護者に説明し、賛同の得られた方を調査の対象とし、回答を得た。

結 果

1. 習い事の実施状況と内容

習い事をしている子どもの割合は、男児で43.6%、女児で44.6%であった。習い事の内容は、男児で「スイミング(42.7%)」、「体操・新体操(19.7%)」、「英語(16.3%)」、女児では、「ピアノ・エレクトーン(37.1%)」、「スイミング(30.9%)」、「英語(16.2%)」の順で多かった(図1)。

2. 習い事の内容別にみた生活実態

1) 生活時間

男女ともに、「動的な習い事」、「動的・静的両方の習い事」をしている子どもの方が、「習い事をしていない」子どもに比べて、夕食開始時刻、就寝時刻がそれぞれ有意に早く、睡眠時間が有意に長かった($p < 0.001$)。また、降園後の外あそび時間とテレビ・ビデオ視聴時間については、「動的

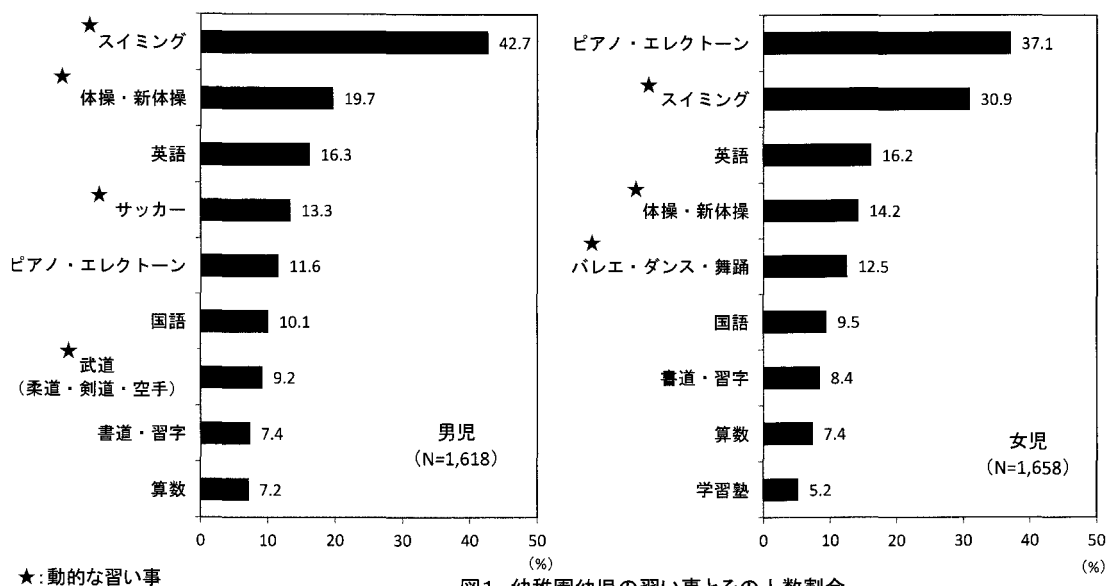


表1 習い事の内容別にみた幼稚園幼児の生活時間 (平均値(標準偏差))

性別	習い事の内容	夕食開始時刻	就寝時刻	睡眠時間	起床時刻	朝食開始時刻	通園時刻	外あそび時間	TV・ビデオ時間
		男児	18時53分 (46分)	21時22分 (40分)	9時間28分 (38分)	6時50分 (27分)	7時12分 (24分)	7時59分 (25分)	61分 (68分)
	していない (N=2,139)	18時48分 (43分)	21時19分 (37分)	9時間32分 (37分)	6時51分 (26分)	7時13分 (24分)	8時03分 (27分) *	54分 (59分)	1時間40分 (59分)
	静かな習い事 (N=413)	18時38分 (39分) ***	21時06分 (38分) ***	9時間41分 (38分) ***	6時48分 (27分)	7時12分 (25分)	8時11分 (28分) ***	53分 (48分) **	1時間47分 (64分) *
	動的な習い事 (N=817)	18時37分 (42分) ***	21時02分 (38分) ***	9時間50分 (37分) ***	6時53分 (28分)	7時16分 (24分) *	8時15分 (28分) ***	48分 (44分) **	1時間34分 (53分) ***
	動的・静的両方 (N=354)	18時48分 (44分)	21時16分 (40分)	9時間33分 (39分)	6時50分 (27分)	7時12分 (24分)	8時03分 (27分)	57分 (61分)	1時間50分 (66分)
	全体平均 (N=3,723)	18時48分 (44分)	21時16分 (40分)	9時間33分 (39分)	6時50分 (27分)	7時12分 (24分)	8時03分 (27分)	57分 (61分)	1時間50分 (66分)
女児	習い事の内容	夕食開始時刻	就寝時刻	睡眠時間	起床時刻	朝食開始時刻	通園時刻	外あそび時間	TV・ビデオ時間
	していない (N=1,942)	18時55分 (42分)	21時20分 (40分)	9時間30分 (40分)	6時51分 (25分)	7時12分 (24分)	7時58分 (24分)	51分 (58分)	1時間52分 (70分)
	静かな習い事 (N=700)	18時45分 (39分) ***	21時13分 (36分) ***	9時間36分 (37分) **	6時49分 (25分)	7時12分 (22分)	8時05分 (27分) ***	48分 (52分)	1時間44分 (66分)
	動的な習い事 (N=503)	18時39分 (37分) ***	21時05分 (36分) ***	9時間45分 (37分) ***	6時51分 (26分)	7時14分 (25分)	8時13分 (30分) ***	49分 (54分)	1時間46分 (60分)
	動的・静的両方 (N=427)	18時37分 (40分) ***	21時05分 (34分) ***	9時間46分 (38分) ***	6時52分 (28分)	7時15分 (26分)	8時14分 (31分) ***	40分 (43分) ***	1時間36分 (58分) ***
	全体平均 (N=3,572)	18時48分 (41分)	21時15分 (39分)	9時間36分 (39分)	6時51分 (26分)	7時13分 (24分)	8時04分 (27分)	49分 (52分)	1時間48分 (66分)

習い事をしていない幼児との差 : * p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001

な習い事」、「動的・静的両方の習い事」をしている子どもの方が、「習い事をしていない」子どもに比べて、それぞれ有意に短かった(p<0.05~0.001)。

2) 起床の仕方

男女ともに、「動的な習い事」をしている子どもと「動的・静的両方の習い事」をしている子どもの方が、「自分で起きるときの方が多い」子どもの割合が有意に多かった(図2)。

3) 朝食摂取状況

男女ともに、「動的な習い事」をしている子どもと「動的・静的両方の習い事」をしている子どもの方が、朝食を「毎朝食べる」子どもの割合が有意に多く(p<0.05~0.01)、「習い事をしていない」子どもは「食べない時がある」子どもの割合が1%水準で有意に多かった(図3)。

4) 夕食前おやつ摂取状況

男児では、「動的な習い事」と「動的・静的両方の習い事」をしている子どもの方が、夕食前に

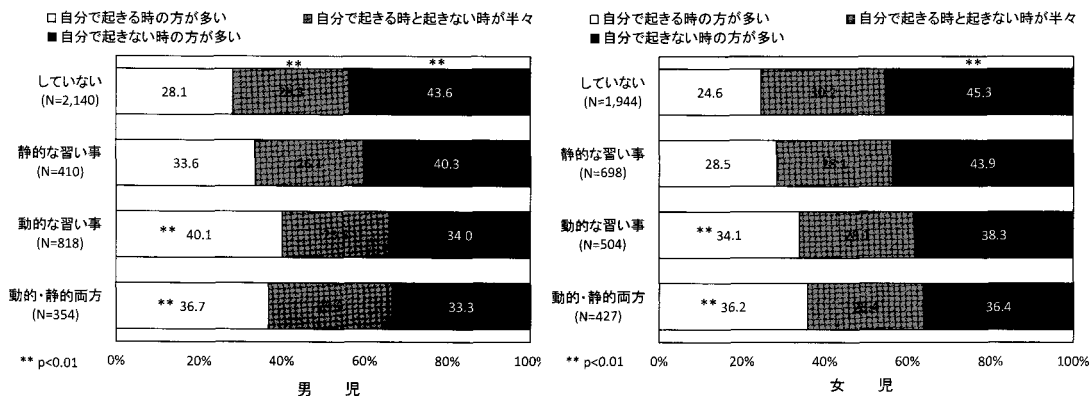


図2 習い事の内容別にみた幼稚園5・6歳児の起床の仕方

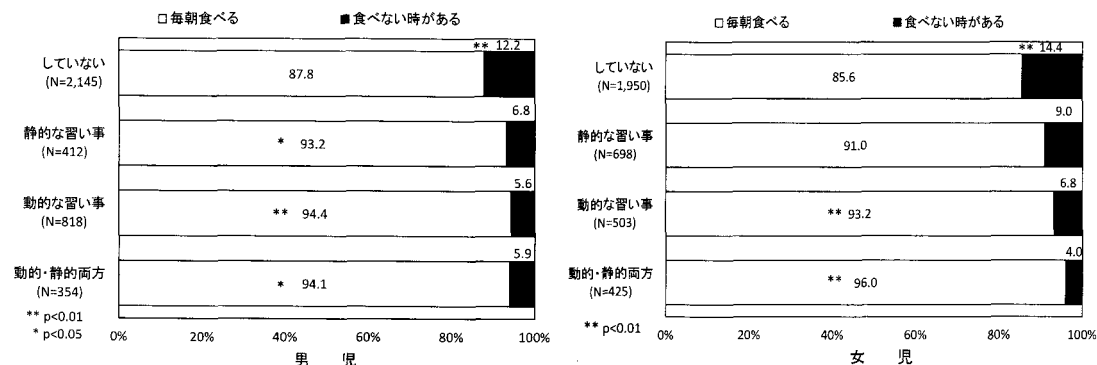


図3 習い事の内容別にみた幼稚園5・6歳児の朝食摂取状況

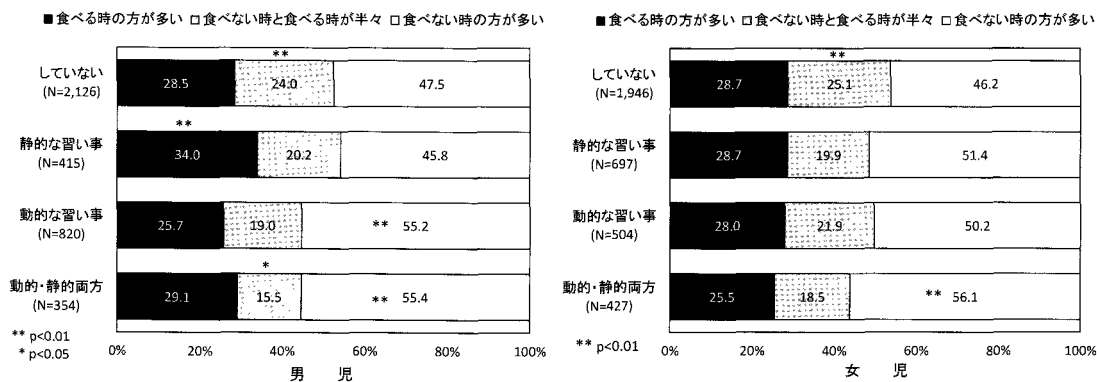


図4 習い事の内容別にみた幼稚園5・6歳児の夕食前のおやつ摂取状況

おやつを「食べない時のほうが多い」子どもが有意に多く ($p<0.01$)、「静かな習い事」をしている子どもでは「食べる時のほうが多い」子どもが有意に多かった ($p<0.01$)。女児では、「動的・静的両方の習い事」をしている子どもの方が、「食べない時のほうが多い」子どもの割合が1%水準で有意に多かった (図4)。

考 察

幼稚園5・6歳児の習い事の実施状況は、男女ともに44.0%程度であり、多い順にその内容をみると、「スイミング」「体操・新体操」「英語」「ピアノ・エレクトーン」が上位5つの中に、性を問

わず共通して入っていた。Benesse 教育開発センター¹⁾ が実施した全国調査の結果からも、5 歳児になるとスポーツ活動を始める子どもが増え、「スイミング」と「運動教室」が上位となっていること、また、音楽・芸術活動の習い事では「楽器の練習・レッスン」が最も多く、教室学習活動の習い事では「英会話・英語教室」が最も多いことが報告されており、本調査結果においても、同様の結果であった。子ども、もしくは、その保護者が、特定の能力を身につけたり、高めたりすることを願っているものと推察した。

「動的・静的両方の習い事」や「動的な習い事」をしている子どもの方が、「習い事をしていない」子どもに比べて、就寝時刻が有意に早く ($p < 0.001$)、睡眠時間も有意に長かった ($p < 0.001$)。また、朝食を毎日食べている子どもや、自律起床できている子どもの割合も有意に多かった。

これらのことから、日中に、習い事を通して適度にからだを動かすことで、夜間に心地よい疲労感を得ることができ、そのため、早い時刻に就寝できている子どもの存在や、普段、規則正しい生活を送っているからこそ、日中に活動的に動くことができている子どもの存在が確認されたのだろう。その結果、朝は自分で起きることができ、かつ、朝食を必ず食べることができている。

「習い事をしていない」子どもの降園後の生活をみると、習い事をしている子どもに比べて、外あそび時間が有意に長いものの、外あそび時間そのものは 1 時間程度と短かったことから、テレビ・ビデオ視聴に費やす時間を減らして、その分、戸外でのあそびに興じて身体活動量を増やしていくことで、心地よい疲労感を獲得し、規則正しい生活リズムに向かうものと期待した。

「習い事をしていない」子どもは、夕食前のおやつ摂取をしている割合も多かったことから、食事のリズムも乱れており、そのために、朝食を欠食していることや、生活時間が夜型化して、朝、自律起床できていないこと等が考えられた。とくに、平均睡眠時間が 9 時間 30 分を下回っていたことから、日中の注意・集中の困難さやイライラ感を訴える子どもの多い²⁾ことが推察されたため、日中にからだを動かす機会を設ける必要性が示された。

以上のことから、幼稚園生活時間内や降園後において、子どもたちが十分にからだを動かすことのできる環境を、保育者や保護者が早急に整えてあげることが必要といえよう。

ま と め

幼稚園 141 園に通う 5・6 歳児 7,295 名の保護者に対して、幼児の生活習慣調査を実施し、習い事の実施状況と内容について調べ、生活時間との関連性を分析した結果、

- (1) 男児で 43.6%、女児で 46.4%の子どもが習い事をしていた。
- (2) 「動的・静的な習い事」や「動的な習い事」を習っている子どもの方が、「習い事をしていない」子どもに比べて、生活時間が有意に早く、規則正しい生活を送っている割合が多かった。

以上より、日中にからだを動かす機会をもつことの大切さを改めて確認したことから、幼稚園の生活時間内や降園後の余暇時間において、子どもたちがからだを積極的に動かす環境や機会を、保育者や保護者が整えてあげることの必要性が示された。

文 献

- 1) 鈴木尚子：幼児の塾や習い事—スポーツは 5 歳から（学校外教育活動に関する調査報告書—幼児から高校生のいる家庭を対象に）—（分析編），ベネッセコーポレーション研究所報 58，pp. 56-65，2010。
- 2) 前橋 明・石井浩子・中永征太郎：幼稚園児ならびに保育園児の園内生活時における疲労スコアの変動，小児保健研究 56（4），pp. 569-574，1997。