

早稲田大学審査学位論文

博士（人間科学）

動画視聴が幼児の生活習慣とそのリズムに  
及ぼす影響と問題改善策の検討

Effects of video watching on young children's living conditions  
and their rhythms and measures to improve the problems

2023年7月

早稲田大学大学院 人間科学研究科

五味 葉子

GOMI, Yoko

研究指導担当教員： 前橋 明 教授

# 目 次

要 旨	1
第 1 章 はじめに	3
第 2 章 研究方法	6
1. 研究 1 テレビ視聴習慣が幼児の生活習慣に及ぼす影響とその課題	7
2. 研究 2 生活リズムの良い (21 時前就寝・7 時前起床・10 時間以上の睡眠時間を確保している) 幼児の動画視聴の特徴	7
3. 研究 3 動画視聴時間別にみた幼児の生活習慣と体力・運動能力	8
4. 研究 4 動画視聴のコントロールが幼児の健康生活に及ぼす影響	8
第 3 章 研究結果	10
1. テレビ視聴習慣が幼児の生活習慣に及ぼす影響とその課題 (研究 1)	10
2. 生活リズムの良い (21 時前就寝・7 時前起床・10 時間以上の睡眠時間を確保している) 幼児の動画視聴の特徴 (研究 2)	27
3. 動画視聴時間別にみた幼児の生活習慣と体力・運動能力 (研究 3)	49
4. 動画視聴のコントロールが幼児の健康生活に及ぼす影響 (研究 4)	96
第 4 章 考 察	104
1. テレビ視聴習慣が幼児の生活習慣に及ぼす影響について	104
2. 生活リズムの良い幼児の動画視聴の特徴について	104
3. 動画視聴時間別にみた幼児の生活習慣と体力・運動能力について	106
4. 動画視聴のコントロールが幼児の健康生活に及ぼす影響について	107
5. 全体考察	108
第 5 章 ま と め	111
謝 辞	112
文 献	113
資 料	117

## 要 旨

2017年4月から2018年3月にかけて、3～6歳の保育園幼児5,891人（男児3,073人、女児2,818人）の保護者に対して、朝食時のテレビ視聴が幼児の生活習慣とそのリズムに及ぼす影響をみるために、幼児の生活習慣調査を実施し、子どもたちの抱える健康管理上の問題点を抽出し、改善策を模索した。また、2018年10月～2019年6月にかけて、3～6歳の幼児1,387人（男児723人、女児664人）の保護者に対して、幼児の生活習慣と動画視聴に関する実態調査および体力・運動能力測定を実施した。さらに、2022年1月から2月にかけて、3～6歳の幼児30人（男児18人、女児12人）の保護者に対して調査用紙ならびにWebでの質問票を用いて、幼児の生活習慣と動画視聴に関する実態調査を行った。その後、平日5日間、コントロール群には、登園前の動画視聴時間を0分にして、1週間の生活を送ってもらい、幼児の健康管理上の課題を検討した。

その結果、

- (1) 朝食時にテレビを見ない幼児（I群）の1日の平均テレビ視聴時間は、平均1時間1分（4歳女児）～1時間16分（5歳男児）であり、朝食時にテレビを見る幼児（II群）[1時間44分（5歳女児）～2時間12分（5歳男児）]よりも、短かった。このことから、朝食時のテレビ視聴を控えることが、近年の夜型化している幼児の1日のテレビ視聴時間を短くし、1日の生活リズムを良くするためのきっかけの1つになると考えた。また、I群幼児の平均就寝時刻は、平均21時2分（6歳男児）～21時10分（4歳女児）の範囲であり、II群幼児[21時26分（4歳女児）～21時34分（5歳男児）]よりも早く、22時以降に就寝する幼児の割合が2割ほど少なかった。また、朝、家を出るときの疲労スコアが1点以上の幼児の割合が、II群幼児の方に多かったことから、朝食時のテレビ視聴を控えることは、早く寝ることや、登園時に疲労の訴えが少ない状況で、1日をスタートできることにつながるものと期待した（研究1）。
- (2) 早寝・早起き・10時間以上の睡眠時間の確保ができていない家庭の幼児（III群）とその他の幼児（IV群）では、平日の登園前の平均動画視聴時間（III群：12分、IV群：22分）、帰宅後の平均動画視聴時間（III群：55分、IV群：1時間15分）、1日合計の動画視聴時間（III群：1時間7分、IV群：1時間35分）において、IV群幼児がIII群幼児よりも、有意に長いことを確認した（ $p<0.001$ ）。さらに、III群幼児の方が、動画を人といっしょに見る割合が多いことを確認し、動画をいっしょに見ることで、朝のトイレタイムの促しや、寝る前の準備や布団に入るタイミング等、保護者が子どもへの言葉かけをスムーズに行えたものと推察した（研究2）。
- (3) 登園前の動画視聴が0分のV群幼児は、登園前の動画視聴が1分以上のVI群幼児に対して、普通体型の割合が多く（V群：50.0%（5歳女児）～72.7%（6歳女児）、VI群：36.4%（6歳女児）～66.2%（3歳男児））、体力・運動能力の記録が良い傾向であったが、6歳男児を除いて、V群の方が外あそび時間が短かった。これらのことから、平均就寝時刻が早く、平均睡眠時間の長いV群幼児は、同じ時間、外あそびを行ったとしても、頭がスッキリとし、動いている時間が長かったり、様々なあそびに挑戦したりすることで、負荷が上がり、体格や体力・運動能力への違いを生じたのではないか

と考えた（研究3）。

(4) 1日の合計動画視聴時間は、コントロール群のIX群よりも、非コントロール群のX群幼児の方が有意に長く、介入後の就寝時刻別の人数割合において、22時以降に就寝している幼児の割合が、IX群で11.1%、X群で25.0%と、X群幼児の割合が多かったことから、朝の登園前の動画視聴のコントロールにより、朝からメリハリをもって生活することで、1日の動画視聴を短くし、就寝を早めることに繋がるものと期待した。そして、各家庭の保護者の就労状況、家族構成などの環境や状況は、多様であるからこそ、家庭にあった取り組みを、子どもも含めて話し合い、家族の中で決めて実行することが大切と考えた。

key words：動画視聴時間， 幼児， 生活習慣， 睡眠リズム， 体力・運動能力

## 第1章 はじめに

日本の幼児の生活習慣は、大人社会の夜型化や就労する母親の増加<sup>1)</sup>などの影響を受けて、就寝時刻が遅くなり、幼児にとって夜間に必要とする10時間以上の睡眠時間<sup>2)</sup>を確保させてくれない状況にあるといえる。その中で、早稲田大学子ども健康福祉学研究室では、2003年より全国の子どもたちの生活習慣調査<sup>3)</sup>を行い、各地域の子どもたちが抱える・抱えさせられている健康管理上の問題点を把握・分析してきた。そして、問題解決のための予防策の提示やポスター作成<sup>4)・5)</sup>および現地での講演や運動指導などの啓発活動<sup>6-13)</sup>を展開し、子どもたちの生活リズムを整えるための方策を発信してきた。特に、睡眠時間が短くなる要因として、①長いテレビ視聴時間<sup>14)</sup>、②夕食開始時刻の遅さ<sup>15)</sup>、③1日2回の運動あそびができていないことや活動不足<sup>16)</sup>などがあげられていた。

特に、テレビ視聴に関する研究では、服部ら<sup>14)</sup>によって、岡山県の保育園幼児において、テレビ視聴時間が長い幼児ほど就寝時刻が遅くなることが報告され、アメリカ小児科学会<sup>17)</sup>は、2歳未満の子どもについては、テレビ視聴を避けるように促すべきであると発信した。また、2004年に、加納ら<sup>18)</sup>は、テレビ・ビデオ視聴時間が長くなるにつれ、人見知りと発語の発達通過率が有意に低下したことや、2007年には、4時間以上のテレビ・ビデオ視聴をする幼児は、4時間未満群の幼児に比べて、発語開始時期が有意に遅いことや、トイレに並んだり、あそびの順番を守ったりする社会性の発達通過率が有意に低いこと<sup>19)</sup>を報告しており、長いテレビ・ビデオ視聴時間は、幼児の発育・発達にもネガティブな影響を及ぼしていることを確認した。そのような影響を踏まえ、乳幼児期の過度なテレビ・ビデオ視聴に関して、日本小児科医会<sup>20)</sup>は、「2歳までのテレビ・ビデオ視聴は控えること」や「1日のメディア接触総時間は2時間を目安と考える」等という提言を出した。

さらに、体力・運動能力においては、長谷川ら<sup>21)</sup>によると、テレビ・ビデオ視聴時間が1時間31分よりも短い群の方が、長い群に比べて、ボール投げを除く、両手握力・跳び越しくぐり、25m走、立ち幅跳び、ボール投げの種目において、5歳9か月以上の高月齢男児に良い記録が確認された。

また、栗谷ら<sup>22)</sup>の研究では、1日にテレビを2時間以上視聴する幼児は、視聴時間が2時間未満の幼児よりも、毎晩、絵本の読み語りをしてもらっている割合が有意に少ないことを確認した ( $p < 0.001$ )。つまり、過度なテレビ視聴は、言語の発達の遅れ、体力・運動能力の低下、親子のふれあい時間の減少など、幼児の健全な成長を阻む様々な生活要因になる可能性が示唆された。

そこで、筆者は、特定の時間帯のテレビ視聴に着目し、日本の3～6歳の幼児8,898人を対象に、朝のテレビ視聴習慣の有無別に幼児の生活習慣の実態の研究<sup>23)</sup>を行った。その結果、①朝のテレビ視聴習慣のある幼児は、朝のテレビ視聴習慣のない幼児よりも、1日の平均テレビ・ビデオ視聴時間が、1%水準で有意に長かったことから、朝にテレビをみることを習慣化させないことで、1日のテレビ視聴時間を短縮できると推察した。あわせて、1日のテレビ・ビデオ視聴時間が短くなることで、就寝時刻を早めることに寄与できると考えた。また、②平均睡眠時間は、朝にテレビをみる「習慣のない」幼児(9時間26分)の方が、「習慣のある」群の幼児(9時間19分)に比べて有意に長かったこと、③平均排便時刻は、朝にテレビをみる「習慣のない」幼児は、「習慣のある」群の幼児よりも、男女とも有意に早か

ったことから、朝にテレビを消し、幼児の興味・関心を朝食や朝の準備に向けることが、幼児の朝の排便を促す1つの誘因になると期待した。この傾向は、3～6歳の台湾幼児13,137人を対象に行った研究<sup>24)</sup>でも、同様の結果が確認された。

そこで、さらに、時間帯を絞り、家庭内での具体的な取り組みを検討するために、本研究では、朝食時のテレビ視聴の有無別に幼児の生活習慣とそのリズムに及ぼす影響を分析する研究(研究1)を行うこととした。

しかし、現代では、普及率<sup>25)</sup>が9割を超えるテレビ以外にも、パソコン(71.6%)をはじめ、携帯電話やスマートフォン(94.8%)等、動画を視聴できる機器の所有率も70%を超えた。以前は、テレビ放送のみだった動画の視聴が、DVDやビデオ等の録画番組や、パソコンやスマートフォンを使っでの動画配信を見ることが、撮影した動画を楽しむこと等に変わってきており、多数の機器が存在する時代となった。また、幼稚園における各種メディア機の普及状況を調べた調査<sup>26)</sup>によると、テレビ(93%)、ビデオ・DVDレコーダー関連(84%)が8割を超えており、また、幼児が動画視聴時に利用する機器の調査<sup>27)</sup>では、テレビ以外にも、スマートフォンやタブレット端末を利用する幼児が約4割存在した。さらに、スマートフォンのアプリを使い、中・高校生のテスト対策や受験対策の動画授業が閲覧できるサービスの配信や、大手通信教育企業にて学習専用タブレットが利用できるサービスもあり、いつでもどこでも動画を視聴できる便利さから、教育現場においても、動画の活用が進んでいる。

さらに、内閣府の調査によると、青少年のインターネット利用率<sup>28)</sup>は、小学生で96.0%、中学生で98.2%、高校生で99.2%と、学年が上がるにつれ、多くなっており、いずれの年代の子どもたちも利用内容の第1位は「動画視聴」であった<sup>28)</sup>ことから、幼児にとっての「動画視聴」は、成長とともに、利用が増していく状況にあることは間違いないと言えよう。つまり、幼児にとって、健康的な生活リズムで毎日を過ごすことと、学びや情報収集のために必要な動画視聴とは、うまく付き合っていくことが欠かせないことであり、動画視聴の研究は、未来を担う幼児にとって必要な研究と言えよう。

だからこそ、本研究内の研究2と研究3においては、これまでは確認されていないが、今後は「動画視聴」として研究を行う必要があり、また、動画視聴は幼児の今後の成長過程にとってもかかわりが継続するため、研究を行う意義があると考え、テレビ視聴の研究も含め、下記の4つの研究を行うこととした。

- (1) テレビ視聴習慣が幼児の生活習慣に及ぼす影響とその課題(研究1)
- (2) 生活リズムの良い(21時前就寝・7時前起床・10時間以上の睡眠を確保している)幼児とその他の幼児の生活習慣とその課題(研究2)
- (3) 動画視聴時間別にみた幼児の生活習慣と体力・運動能力(研究3)
- (4) 動画視聴のコントロールが幼児の健康生活に及ぼす影響(研究4)

そして、まとめとして、幼児が健康生活を送るための「動画視聴」との関わり方について検討し、幼児の健康管理上の提案をしていくこととした。

## 研究テーマ：動画視聴が幼児の生活習慣とそのリズムに及ぼす影響と問題改善策の検討

研究の背景と目的（はじめに）：テレビ視聴に関する幼児の研究は多数行われているものの、様々な視聴機器が存在するため、「動画視聴」として研究を行う必要があると考えた。

### 方 法

4つの研究を計画し、実行した。



【研究1】テレビ視聴習慣が幼児の生活習慣に及ぼす影響とその課題

【研究2】生活リズムの良い（21時前就寝・7時前起床・10時間以上の睡眠時間を確保している）幼児の動画視聴の特徴

【研究3】動画視聴時間別にみた幼児の生活習慣と体力・運動能力

【研究4】動画視聴のコントロールが幼児の健康生活に及ぼす影響（介入研究）



【研究1】テレビ視聴習慣が幼児の生活習慣に及ぼす影響とその課題

五味葉子・前橋 明：朝食時のテレビ視聴が幼児の生活習慣に及ぼす影響  
（レジャー・レクリエーション研究 87 掲載）



【研究2】生活リズムの良い（21時前就寝・7時前起床・10時間以上の睡眠時間を確保している）幼児の動画視聴の特徴

五味葉子・前橋 明：動画視聴が幼児の生活習慣とそのリズムに及ぼす影響  
（レジャー・レクリエーション研究 97 掲載）



【研究3】動画視聴時間別にみた幼児の生活習慣と体力・運動能力

※「レジャー・レクリエーション研究」投稿予定



【研究4】動画視聴のコントロールが幼児の健康生活に及ぼす影響（介入研究）

※「保育と保健」投稿予定



ま と め

図 1 フレームワーク

## 第2章 方 法

本研究は、研究1、研究2、研究3、研究4の4つの研究から構成した(表1)。

表1 研究方法の概要

	時 期	対 象	調査地	調査・測定項目
研究1	2017年4月 ~2018年3月	幼児5,891人 (男児3,073人、 女児2,818人)	山形県・新潟県・ 静岡県・岐阜県・ 広島県・沖縄県	(1) 生活状況：就寝時刻、起床時刻、排便状況、疲労症状など (2) 余暇時間の費やし方：テレビ・ビデオ視聴状況、外あそび時間、習いごと等 (3) 身体状況：身長・体重(カウプ指数を算出し、今村 <sup>29)</sup> の基準に基づき、体型別に分析) [カウプ指数=体重(g)÷身長(cm) <sup>2</sup> ×10]
研究2	2018年10月 ~2019年6月	幼児1,387人 (男児723人、 女児664人)	富山県・ 高知県・沖縄県	(1) 生活状況：就寝時刻、起床時刻、排便状況、疲労症状など (2) 余暇時間の費やし方：外あそび時間、習いごと、動画視聴時間、テレビ点灯時間など (3) 身体状況：身長・体重(カウプ指数を算出し、今村 <sup>29)</sup> の基準に基づき、体型別に分析) [カウプ指数=体重(g)÷身長(cm) <sup>2</sup> ×10]
研究3				(1) 体力・運動能力：両手握力(kg)、跳び越しくぐり(秒)、立ち幅とび(cm) (2) 生活状況：就寝時刻、起床時刻、排便状況、疲労症状など (3) 余暇時間の費やし方：外あそび時間、習いごと、動画視聴時間、テレビ点灯時間など (4) 身体状況：身長・体重(カウプ指数を算出し、今村 <sup>29)</sup> の基準に基づき、体型別に分析) [カウプ指数=体重(g)÷身長(cm) <sup>2</sup> ×10]
研究4	2023年1月 ~2月	幼児30人 (男児18人、 女児12人)	高知県・広島県・ 大阪府・愛知県・ 東京都	(1) 生活状況：就寝時刻、起床時刻、排便状況、疲労症状など (2) 余暇時間の費やし方：外あそび時間、習いごと、テレビ点灯時間など (3) 動画視聴時間：1週間記録付け(介入) (4) 身体状況：身長・体重(カウプ指数を算出し、今村 <sup>29)</sup> の基準に基づき、体型別に分析) [カウプ指数=体重(g)÷身長(cm) <sup>2</sup> ×10]



## 1. 研究1：テレビ視聴習慣が幼児の生活習慣に及ぼす影響とその課題

本研究では、2017年4月から2018年3月にかけて、山形県、新潟県、静岡県、岐阜県、広島県、沖縄県の136園の3～6歳の保育園幼児5,891人（男児3,073人、女児2,818人）、その保護者に対して、朝食時のテレビ視聴が幼児の生活習慣とそのリズムに及ぼす影響をみるために、幼児の生活習慣に関する実態調査を、調査用紙を用いて、実施した。

調査項目は、就寝時刻、起床時刻、朝食摂取状況、朝食時のテレビ・ビデオ視聴の有無、朝食をいっしょに食べる人の有無、朝、家を出る時の疲労症状、排便時刻、排便状況、習いごと、外あそび時間、テレビ・ビデオ視聴時間などであった。幼児が訴える疲労症状は、小児保健領域で使用されている「幼児版疲労症状しらべ」<sup>30)</sup>を用いて、保護者に回答をしてもらった。10項目ある疲労症状の訴え（①ねむそう、②あくびがでている、③きちんとしてられない、④物事が気にかかる、⑤物事に熱心になれない、⑥からだがだるそう、⑦手足がふるえている、⑧気分がわるそう、⑨横になりたいようである、⑩頭が痛そう）数の訴えを1点として数え、その合計点を疲労スコアとして表わした。体格を示す指数であるカウプ指数は、 $[\text{カウプ指数} = \text{体重}(\text{kg}) \div \text{身長}(\text{cm})^2 \times 10]$ によって算出し、今村<sup>29)</sup>の基準を採用して、体型の区分を行った。

幼児を、朝食時のテレビ視聴状況において、「いつも見ない幼児」群、「いつも見ていない幼児」群、「不定期な幼児」群の3群に分け、視聴の有無が明確な、「いつも見ない幼児」群（以下、I群）と「いつも見ている幼児」群（以下、II群）の両群幼児の生活状況の比較・分析を行った。

倫理的配慮について、調査の回答は任意であること、個人名が特定されることはなく、プライバシーは保護されることを、調査園および保護者に説明し、許可と賛同を得た保護者から回答を得た。

統計処理には、SPSS (Ver. 23) を用いて、2群間の平均値の差をみるために、対応のないt検定を用いて、分析した。また、生活時間相互の関連性をみるために、ピアソンの相関係数(r)を算出し、相関分析を行った。そして、子どもたちの抱える健康管理上の問題点を抽出し、改善策を模索した。

## 2. 研究2：生活リズムの良い（21時前就寝・7時前起床・10時間以上の睡眠時間を確保している）幼児の動画視聴の特徴

調査の方法は、2018年10月～2019年6月にかけて、富山県、高知県、沖縄県の32園（保育園17園、幼稚園15園）の3～6歳の幼児1,387人（男児723人、女児664人）の保護者に対して、幼児の生活習慣と動画視聴に関する実態調査を、調査用紙を用いて、実施した。

調査項目は、就寝時刻、起床時刻、朝食をいっしょに食べる人の有無、排便時刻、排便状況、動画視聴時間（テレビ、ビデオ、DVD、Youtube等の動画）、テレビ点灯時間（視聴していないが、テレビをつけたままの時間）、習いごと等であった。体格を示す指数であるカウプ指数は、 $[\text{カウプ指数} = \text{体重}(\text{kg}) \div \text{身長}(\text{cm})^2 \times 10]$ によって算出し、今村<sup>29)</sup>の基準を採用して、体型の区分を行った。

倫理的配慮について、調査の回答は任意であること、個人名が特定されることはなく、プライバシーは保護されることを、調査園および保護者に説明し、許可と賛同を得た保護者から回答を得た（早稲田大学倫理委員会承認番号【2018-227】）。

統計処理には、SPSS (Ver. 26) を用いて、早寝(21 時前に就寝)、早起き (7 時前起床)、10 時間以上睡眠ができていない幼児 (以下、Ⅲ群) とできていない幼児 (以下、Ⅳ群) の 2 群間の平均値の差をみるために、対応のない t 検定を用いて分析した。また、人数割合の特徴をみるために、 $\chi^2$  検定を行った。そして、幼児の生活時間相互の関連をみるために、ピアソンの相関分析を用いて相関係数 (r) を算出し、0.1%水準で有意、かつ、 $|r| \geq 0.30$  のものを抽出し、図示した。なお、群分けに関しては、前橋<sup>31)</sup> の提唱する、早寝・早起きの定義である早寝=21 時前就寝、早起き=7 時前起床を参考に群分けを行った。

### 3. 研究 3 : 動画視聴時間別にみた幼児の生活習慣と体力・運動能力

調査の方法は、研究 2 と同様に、2018 年 10 月～2019 年 6 月にかけて、富山県、高知県、沖縄県の 32 園 (保育園 17 園、幼稚園 15 園) の 3～6 歳の幼児 1,387 人 (男児 723 人、女児 664 人) の保護者に対して、幼児の生活習慣と動画視聴に関する実態調査を、調査用紙を用いて、実施した。

調査項目は、就寝時刻、起床時刻、朝食をいっしょに食べる人の有無、排便時刻、排便状況、動画視聴時間 (テレビ、ビデオ、DVD、Youtube 等の動画)、テレビ点灯時間 (視聴していないが、テレビをつけたままの時間)、習いごと等であった。

体力・運動能力は、日本幼児体育学会認定<sup>32)</sup> の測定項目を用いて測定した。体力としては、両手握力 (kg) と跳び越しくぐり (秒) を、運動能力としては、立ち幅とび (cm) の測定項目を採用した。体格を示す指数であるカウプ指数は、 $[\text{カウプ指数} = \text{体重}(\text{kg}) \div \text{身長}(\text{cm})^2 \times 10]$  によって算出し、今村<sup>29)</sup> の基準を採用して、体型の区分を行った。

倫理的配慮について、調査の回答は任意であること、個人名が特定されることはなく、プライバシーは保護されることを、調査園および保護者に説明し、許可と賛同を得た保護者から回答を得た (早稲田大学倫理委員会承認番号【2018-227】)。

統計処理には、SPSS (Ver. 26) を用いて、登園前の動画視聴時間が 0 分の幼児 (以下、Ⅴ群) と登園前の動画視聴時間が 1 分以上の幼児 (以下、Ⅵ群)、ならびに、帰宅後の動画視聴時間が 30 分未満の幼児 (以下、Ⅶ群) と帰宅後の動画視聴時間が 30 分以上の幼児 (以下、Ⅷ群) のそれぞれの 2 群間の平均値の差をみるために、対応のない t 検定を用いて分析した。また、人数割合の特徴をみるために、 $\chi^2$  検定を行った。そして、幼児の生活時間相互の関連をみるために、ピアソンの相関分析を用いて相関係数 (r) を算出し、0.1%水準で有意、かつ、 $|r| \geq 0.30$  のものを抽出し、図示した。

### 4. 研究 4 : 動画視聴のコントロールが幼児の健康生活に及ぼす影響 (介入研究)

調査の方法として、2023 年 1 月～2023 年 2 月、幼児の生活習慣と動画視聴に関する実態調査を、高知県、広島県、大阪府、愛知県、東京都の 3～6 歳の幼児 30 人 (男児 18 人、女児 12 人) の保護者に対して調査用紙ならびに Web での質問票を用いて、実施した。その後、平日 5 日間、コントロール群には、登園前の動画視聴時間を 0 分にして、1 週間の生活を送ってもらい、対照群には通常の生活を送ってもらった。それぞれに、5 日間の登園前と帰宅後の動画視聴の記録と、その 5 日間の生活習慣に関する記録をとってもらった。

調査項目は、就寝時刻、起床時刻、朝食をいっしょに食べる人の有無、排便時刻、排便状況、動画視聴時間（テレビ、ビデオ、DVD、Youtube 等の動画）、テレビ点灯時間（視聴していないが、テレビをつけたままの時間）、習いごと等であった。

統計処理には、SPSS (Ver. 26) を用いて、コントロール群の幼児（登園前の動画視聴時間が 0 分の幼児、以下、IX 群）とその他の幼児（以下、X 群）2 群間の平均値の差をみるために、対応のない t 検定を用いて分析した。また、人数割合の特徴をみるために、 $\chi^2$  検定を行った。なお、研究 4 においては、介入前段階の IX 群と X 群の間の幼児には、差がなかったため、介入後の IX 群と X 群にて、比較・分析を行った。

倫理的配慮について、調査の回答は任意であること、個人名が特定されることはなく、プライバシーは保護されることを、調査園および保護者に説明し、許可と賛同を得た保護者から回答を得て研究を実施した（早稲田大学倫理委員会承認番号【2022-403】）。

## 第3章 結 果

### 1. 研究1：テレビ視聴習慣が幼児の生活習慣に及ぼす影響とその課題

#### 1) 就寝時刻・睡眠時間・起床時刻

##### (1) 就寝時刻

朝食時にいつもテレビを見ないⅠ群幼児の平均就寝時刻は、21時3分（6歳男児）～21時10分（3歳男児・4歳女児）の範囲であり、朝食時にいつもテレビを見ているⅡ群幼児の平均就寝時刻は、21時7分（4歳女児）～21時34分（5歳男児）の範囲であった（表1-1）。

また、22時以降に就寝する幼児の割合は、Ⅰ群幼児で7.4%（6歳男児）～18.2%（4歳女児）おり、Ⅱ群幼児では27.7%（6歳男児）～39.3%（5歳男児）いた（図1-1）。

##### (2) 睡眠時間

Ⅰ群幼児の平均睡眠時間は、9時間26分（3歳男児）～9時間33分（3歳女児）であり、Ⅱ群幼児では、9時間13分（6歳男女児）～9時間21分（4歳女児）の範囲であった。

また、睡眠時間が9時間30分未満の幼児は、Ⅰ群幼児で36.5%（5歳女児）～42.0%（4歳男児）おり、Ⅱ群幼児で51.0%（6歳男児）～60.4%（6歳女児）いた（図1-2）。

##### (3) 起床時刻

Ⅰ群幼児の平均起床時刻は、6時31分（6歳男児）～6時41分（3歳女児）であり、Ⅱ群幼児では6時40分（6歳女児）～6時49分（5歳女児）の範囲で、全ての性・年齢において、平均起床時刻は7時より前であった。

また、「いつも自分で起きる」幼児は、Ⅰ群幼児では11.6%（6歳女児）～23.2%（3歳女児）、Ⅱ群幼児で4.3%（6歳男児）～16.4%（4歳男児）おり（図1-3）、「いつも機嫌がよい」幼児は、Ⅰ群幼児で12.5%（3歳女児）～29.4%（6歳男児）、Ⅱ群幼児で8.3%（4歳女児）～19.1%（6歳男児）いた（図1-4）。

#### 2) 朝食状況

朝食をいっしょに食べる人がいない幼児の割合は、Ⅰ群幼児で2.1%（6歳女児）～5.1%（5歳女児）、Ⅱ群幼児では4.8%（4歳男児）～11.7%（5歳男児）いた（図1-5）。また、朝食摂取状況で「毎日食べている」幼児の割合は、Ⅰ群幼児で92.6%（4歳男児）～96.8%（6歳女児）、Ⅱ群幼児では75.0%（3歳女児）～95.7%（6歳男児）いた（図1-6）。

#### 3) 排便状況

Ⅰ群幼児の平均排便時刻は、10時09分（4歳男児）～12時13分（6歳男児）、Ⅱ群幼児では10時40分（6歳女児）～14時10分（4歳女児）であった。排便状況をみると、朝しない幼児は、Ⅰ群幼児で6.0%（4歳男児）～12.1%（4歳女児）おり、Ⅱ群幼児で16.7%（3歳女児）～23.5%（4歳女児）いた（図1-7）。

#### 4) テレビ・ビデオ視聴時間

朝食時にいつもテレビを見ないⅠ群幼児の平均テレビ・ビデオ視聴時間は、1時間2分（4歳女児）～1時間16分（5歳・6歳男児）であり、テレビを見るⅡ群幼児では1時間44分（5歳女児）

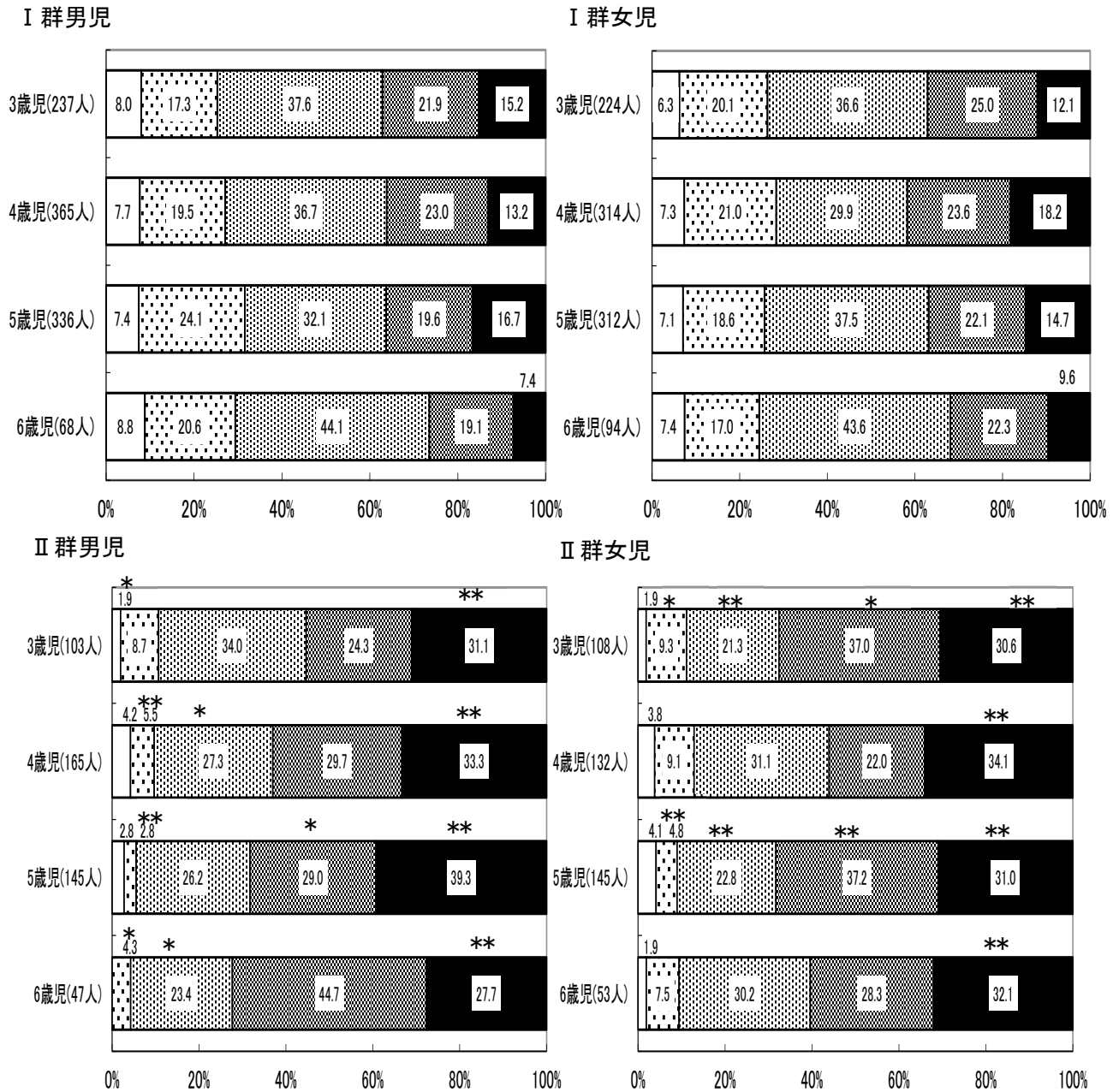
表 1-1 テレビ視聴習慣の有無別にみた幼児の生活時間と人数

I 群 男 児	3 歳 (237人)	4 歳 (365人)	5 歳 (336人)	6 歳 (68人)
就寝時刻	21時10分±36分	21時07分±39分	21時07分±38分	21時03分±33分
睡眠時間	9時間26分±32分	9時間30分±38分	9時間28分±32分	9時間29分±24分
起床時刻	6時36分±29分	6時37分±30分	6時35分±30分	6時31分±31分
朝食時刻	7時01分±28分	7時00分±30分	7時01分±29分	6時56分±32分
排便時刻	11時29分±329分	10時09分±300分	10時37分±297分	12時13分±346分
登園時刻	8時02分±30分	8時00分±30分	8時03分±30分	7時54分±31分
あそび時間	2時間19分±75分	2時間10分±68分	2時間12分±74分	2時間15分±73分
外あそび時間	24分±32分	27分±33分	27分±36分	36分±45分
T V ・ビデオ視聴時間	1時間04分±49分	1時間07分±47分	1時間16分±58分	1時間16分±48分
遊ぶ人数 (人)	2.14人±0.9人	2.27人±1.0人	2.25人±0.9人	2.47人±1.0人
夕食時刻	18時31分±43分	18時36分±40分	18時33分±40分	18時37分±33分
疲労スコア	0.2点±0.61点	0.2点±0.65点	0.3点±0.84点	0.4点±1.14点
II 群 男 児	3 歳 (103人)	4 歳 (165人)	5 歳 (145人)	6 歳 (47人)
就寝時刻	21時29分±40分 ***	21時30分±40分 ***	21時34分±35分 ***	21時33分±28分 ***
睡眠時間	9時間18分±33分 *	9時間17分±36分 ***	9時間14分±34分 ***	9時間13分±29分 **
起床時刻	6時47分±32分 **	6時47分±28分 ***	6時48分±31分 ***	6時45分±28分 *
朝食時刻	7時09分±32分 *	7時11分±27分 ***	7時13分±29分 ***	7時11分±29分 *
排便時刻	12時59分±345分	12時20分±339分 **	12時58分±337分 **	11時01分±327分
登園時刻	8時05分±30分	8時07分±26分 **	8時08分±28分	8時04分±32分
あそび時間	2時間46分±82分 **	2時間19分±65分	2時間37分±77分 ***	2時間11分±64分
外あそび時間	27分±49分	24分±30分	24分±28分	25分±48分
T V ・ビデオ視聴時間	1時間50分±62分 ***	2時間05分±64分 ***	2時間12分±65分 ***	2時間03分±63分 ***
遊ぶ人数 (人)	2.07人±0.8人	2.04人±0.8人 **	2.05人±0.8人 *	2.36人±1.0人
夕食時刻	18時39分±37分	18時41分±46分	18時49分±41分 ***	18時59分±35分 **
疲労スコア	0.3点±0.57点	0.4点±0.73点	0.3点±0.75点	0.5点±0.92点
I 群 女 児	3 歳 (224人)	4 歳 (314人)	5 歳 (312人)	6 歳 (94人)
就寝時刻	21時08分±35分	21時10分±39分	21時08分±37分	21時06分±31分
睡眠時間	9時間33分±33分	9時間28分±33分	9時間31分±36分	9時間29分±28分
起床時刻	6時41分±29分	6時39分±29分	6時39分±31分	6時35分±27分
朝食時刻	7時04分±30分	7時02分±27分	7時03分±29分	6時59分±29分
排便時刻	11時35分±322分	11時30分±331分	11時01分±305分	10時41分±295分
登園時刻	8時08分±28分	8時03分±30分	8時02分±30分	7時59分±28分
あそび時間	2時間12分±66分	2時間05分±74分	2時間03分±69分	2時間06分±77分
外あそび時間	23分±32分	22分±34分	22分±34分	24分±37分
T V ・ビデオ視聴時間	1時間06分±51分	1時間02分±52分	1時間11分±51分	1時間04分±49分
遊ぶ人数 (人)	2.26人±0.8人	2.25人±1.0人	2.22人±0.9人	2.23人±0.9人
夕食時刻	18時30分±38分	18時37分±36分	18時35分±38分	18時38分±41分
疲労スコア	0.2点±0.51点	0.2点±0.50点	0.2点±0.45点	0.3点±0.90点
II 群 女 児	3 歳 (108人)	4 歳 (132人)	5 歳 (145人)	6 歳 (53人)
就寝時刻	21時30分±34分 ***	21時27分±39分 ***	21時30分±36分 ***	21時28分±32分 ***
睡眠時間	9時間16分±33分 ***	9時間21分±37分	9時間19分±35分 ***	9時間13分±31分 **
起床時刻	6時46分±29分	6時48分±29分 **	6時49分±30分 **	6時40分±29分
朝食時刻	7時10分±28分	7時09分±29分 *	7時10分±30分 **	7時04分±30分
排便時刻	13時13分±338分	14時10分±327分 **	12時07分±329分 **	10時40分±300分
登園時刻	8時07分±31分	8時03分±30分	8時03分±29分	8時06分±31分
あそび時間	2時間25分±71分	2時間13分±69分	2時間07分±65分	2時間18分±75分
外あそび時間	21分±30分	18分±25分	16分±22分 *	22分±26分
T V ・ビデオ視聴時間	2時間02分±74分 ***	1時間51分±64分 ***	1時間44分±61分 ***	2時間06分±79分 ***
遊ぶ人数 (人)	2.02人±1.2人 *	2.07人±0.8人	2.12人±0.9人	2.19人±0.8人
夕食時刻	18時40分±41分 *	18時43分±41分	18時45分±41分 *	18時50分±35分
疲労スコア	0.3点±0.61点 *	0.2点±0.67点	0.4点±0.83点 **	0.6点±1.17点

I 群：朝食時にテレビをいつも見ない群， II 群：朝食時にテレビをいつも見る群

I 群との差：\*\*\* p<0.001, \*\* p<0.01, \* p<0.05

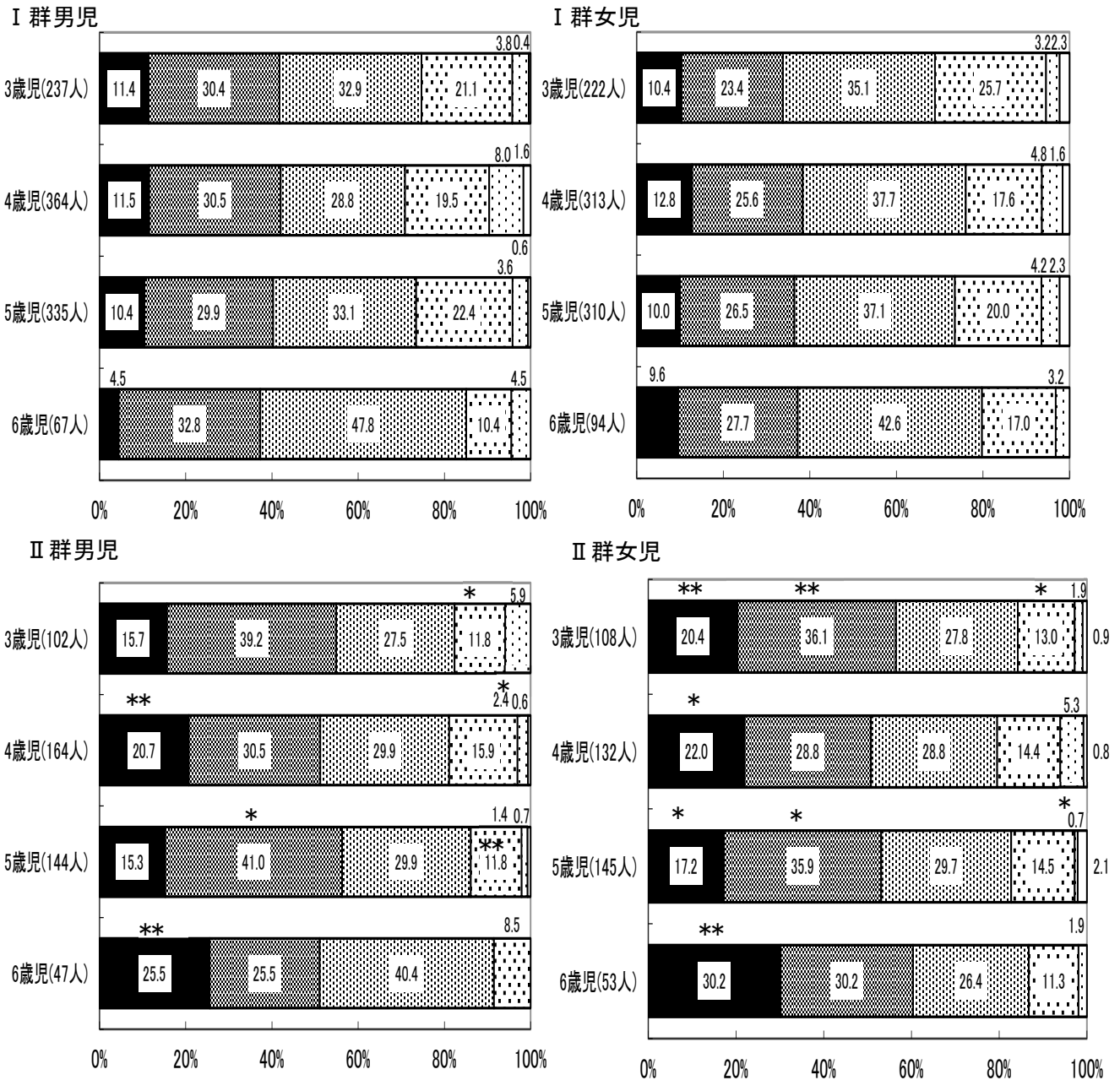
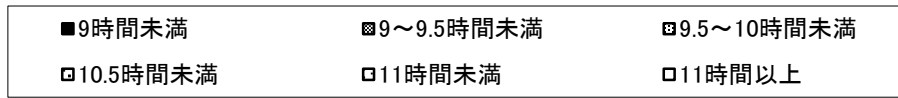
□20時半前 □20時半～21時前 ▨21時～21時半前 ▩21時半～22時前 ■22時以降



I 群：朝食時にテレビをいつも見ない群， II 群：朝食時にテレビをいつも見る群

\*:p<0.05, \*\*:p<0.01

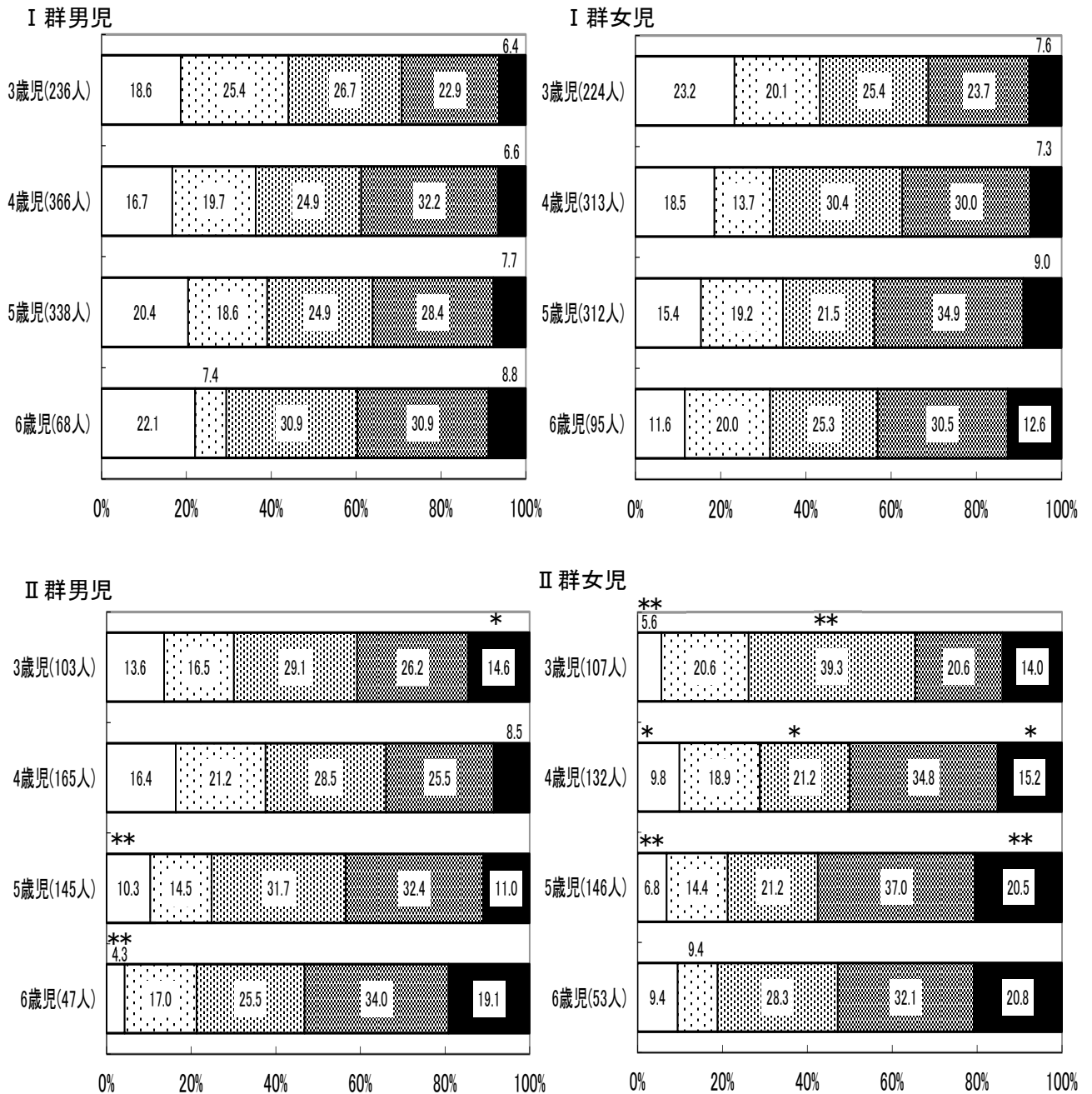
図 1 - 1 朝食時のテレビ視聴の有無別にみた保育園幼児の就寝時刻別人数割合



I 群：朝食時にテレビをいつも見ない群， II 群：朝食時にテレビをいつも見る群

I 群との差 \*：p<0.05, \*\*：p<0.01

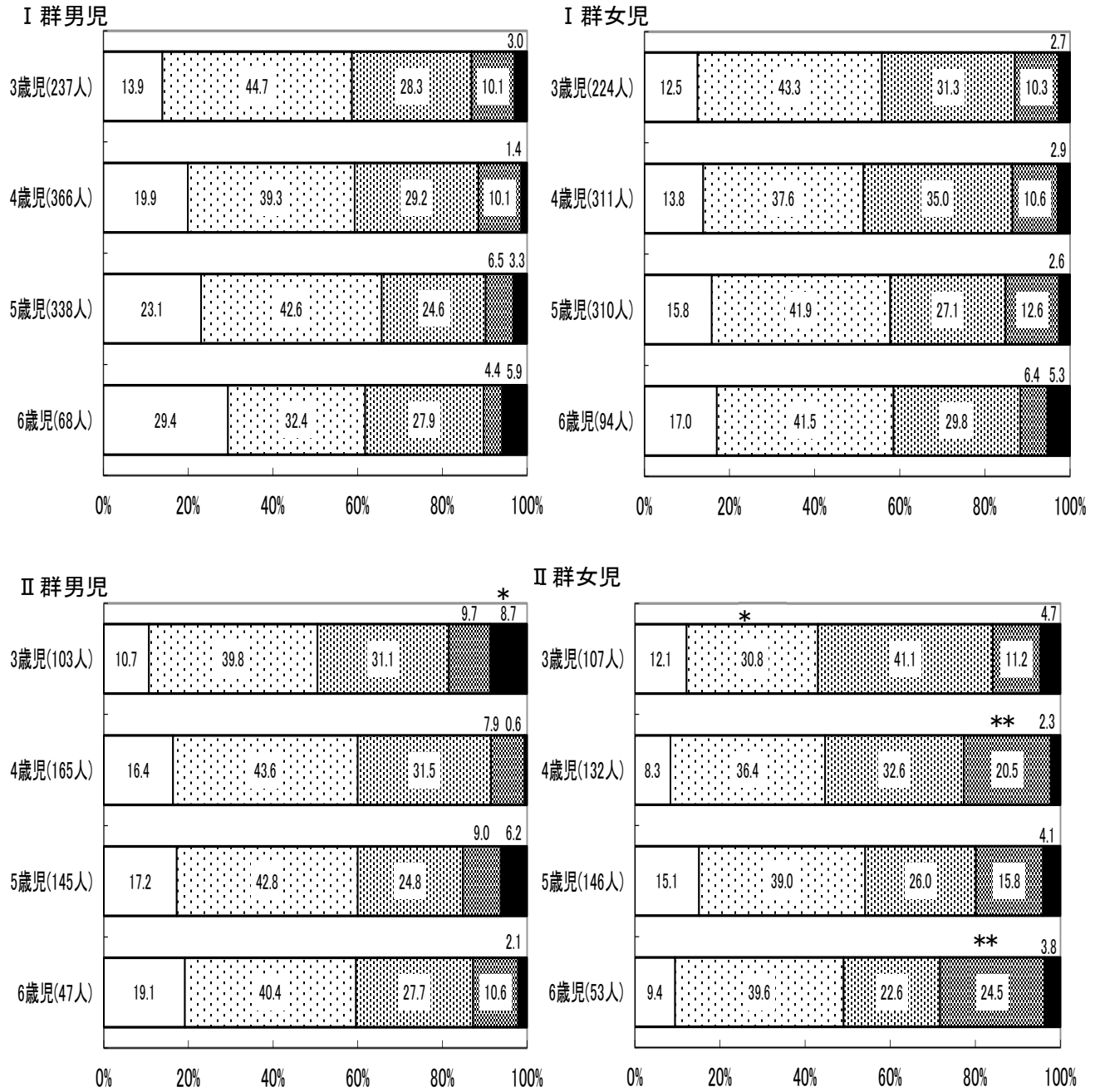
図 1-2 朝食時のテレビ視聴の有無別にみた保育園幼児の睡眠時間別人数割合



I 群：朝食時にテレビをいつも見ない群、II 群：朝食時にテレビをいつも見る群 I 群との差 \*：p<0.05, \*\*：p<0.01

図1-3 朝食時のテレビ視聴の有無別にみた保育園幼児の起床の仕方別人数割合



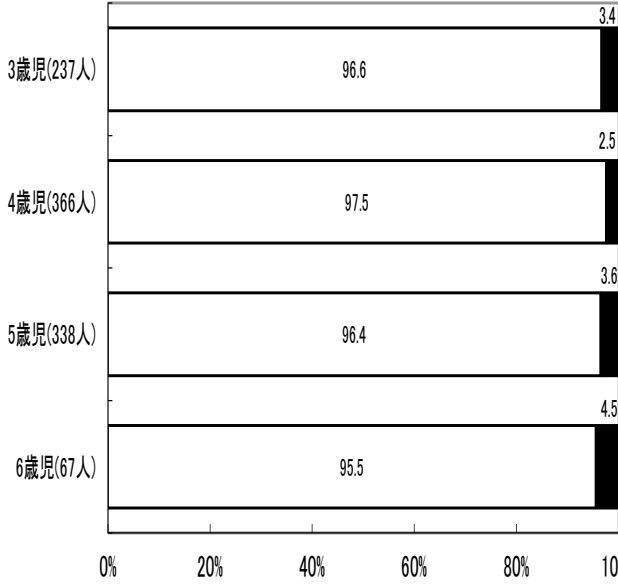


I 群：朝食時にテレビをいつも見ない群， II 群：朝食時にテレビをいつも見る群 I 群との差 \*：p<0.05, \*\*：p<0.01

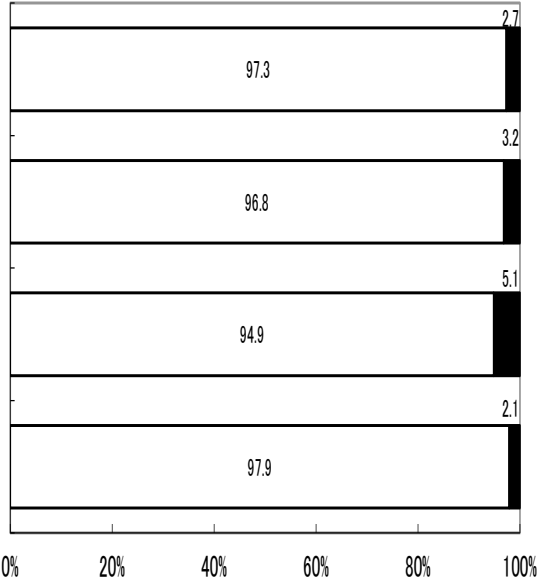
図 1 - 4 朝食時のテレビ視聴の有無別にみた保育園幼児の起床時の機嫌別人数割合

□朝食をいっしょに食べる人がある ■朝食をいっしょに食べる人がいない

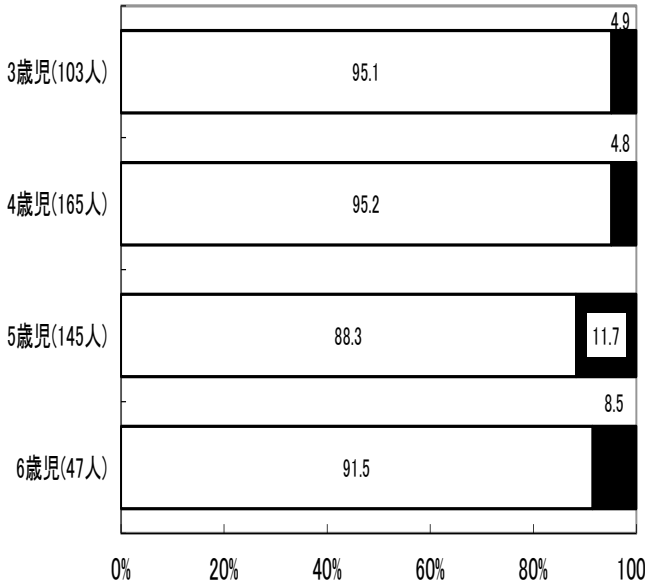
I 群男児



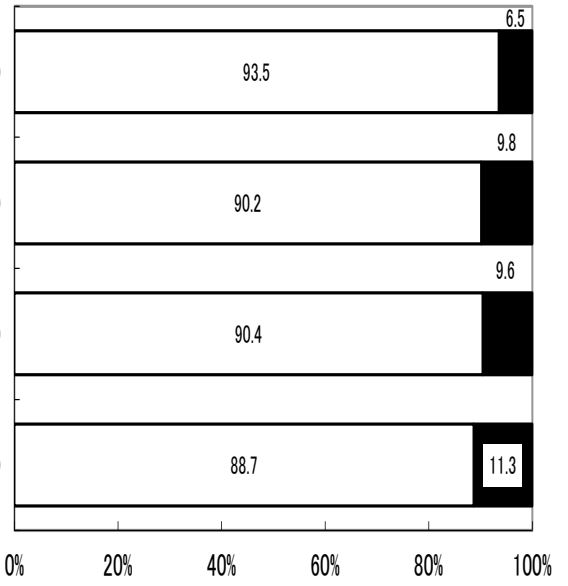
I 群女児



II 群男児



II 群女児



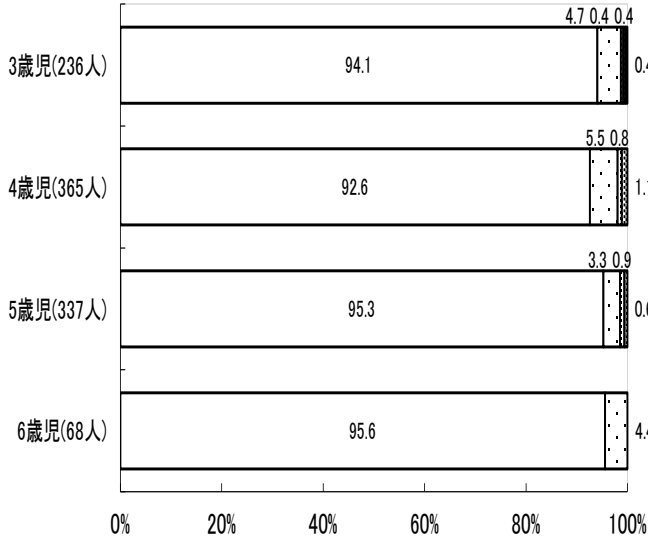
I 群：朝食時にテレビをいつも見ない群, II 群：朝食時にテレビをいつも見る群

I 群との差 \*：p<0.05, \*\*：p<0.01

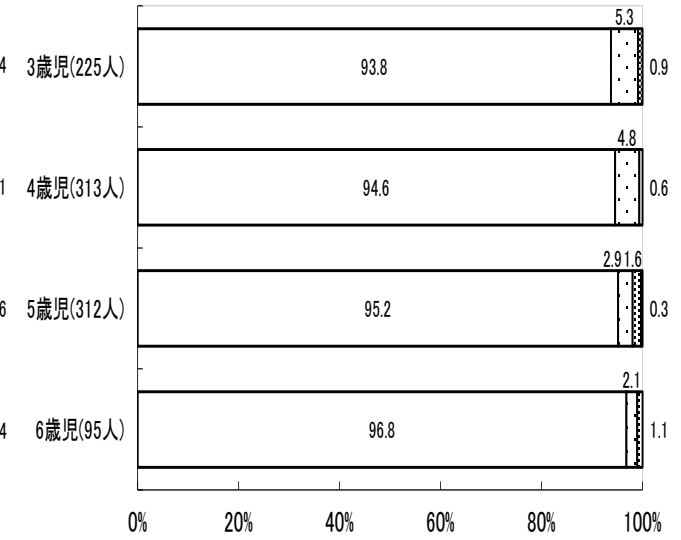
図 1-5 朝食時のテレビ視聴の有無別にみた保育園幼児の朝食をいっしょに食べる人の有無別人数割合



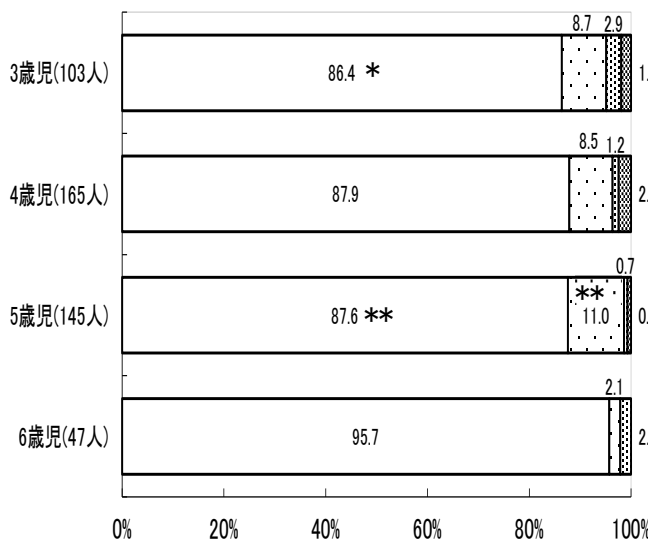
I 群男児



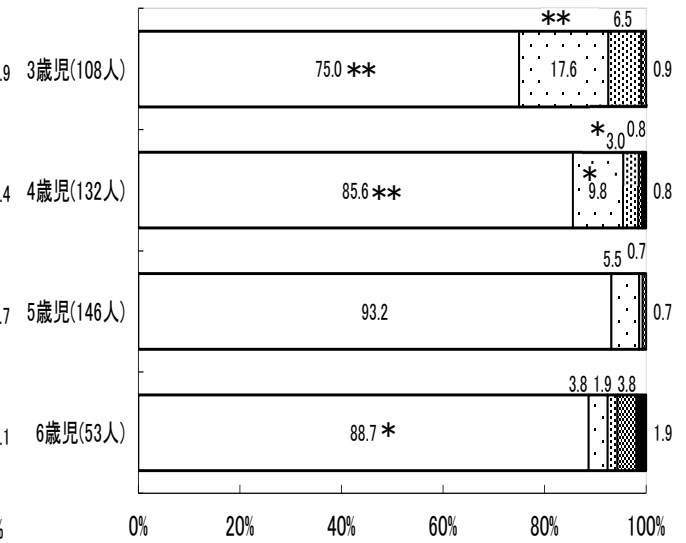
I 群女児



II 群男児



II 群女児



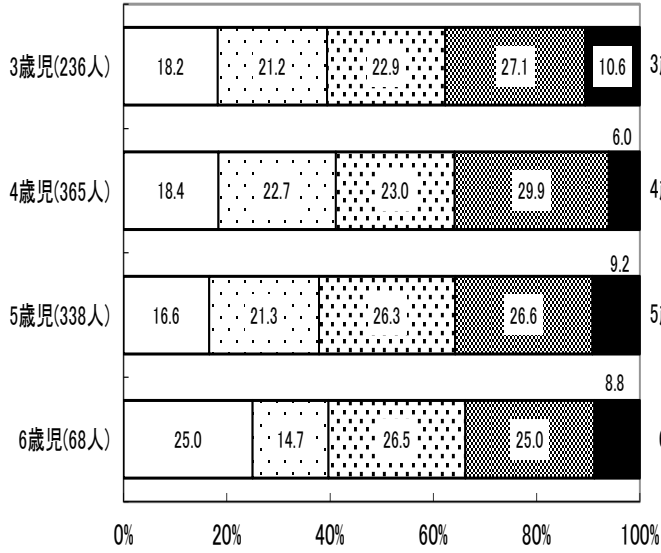
I 群：朝食時にテレビをいつも見ない群， II 群：朝食時にテレビをいつも見る群

I 群との差 \*：p<0.05， \*\*：p<0.01

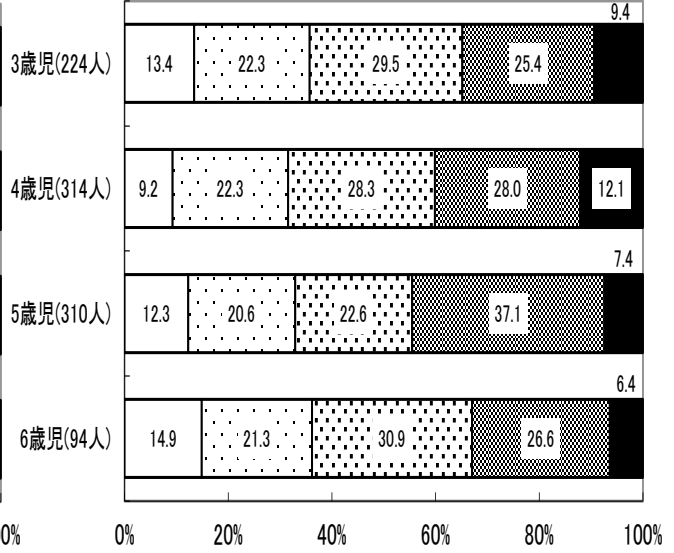
図 1-6 朝食時のテレビ視聴の有無別にみた保育園幼児の朝食摂取状況別人数割合

□毎朝する □朝する時の方が多い □朝する時としない時が半々 ■朝しない時の方が多い ■朝しない

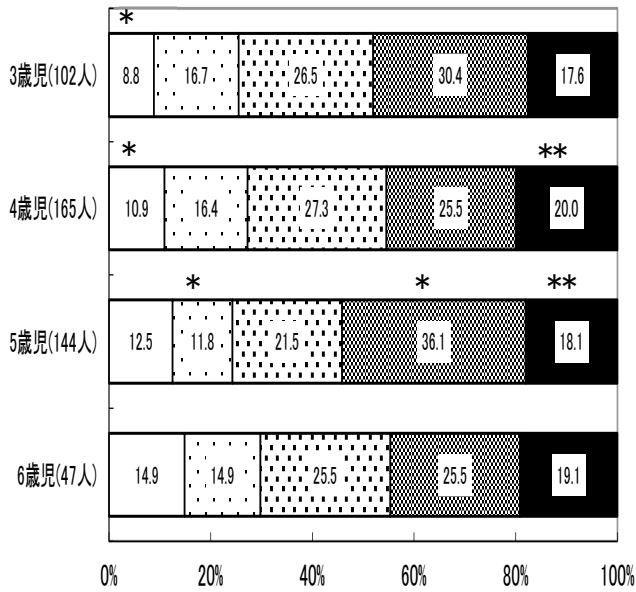
I 群男児



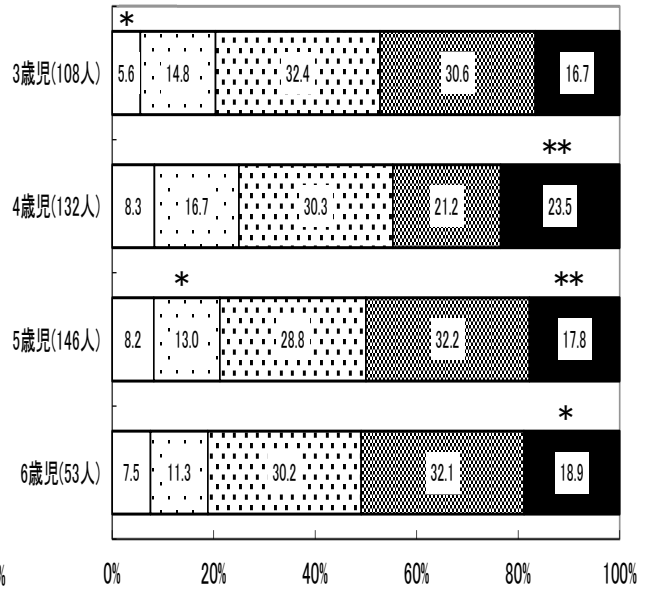
I 群女児



II 群男児



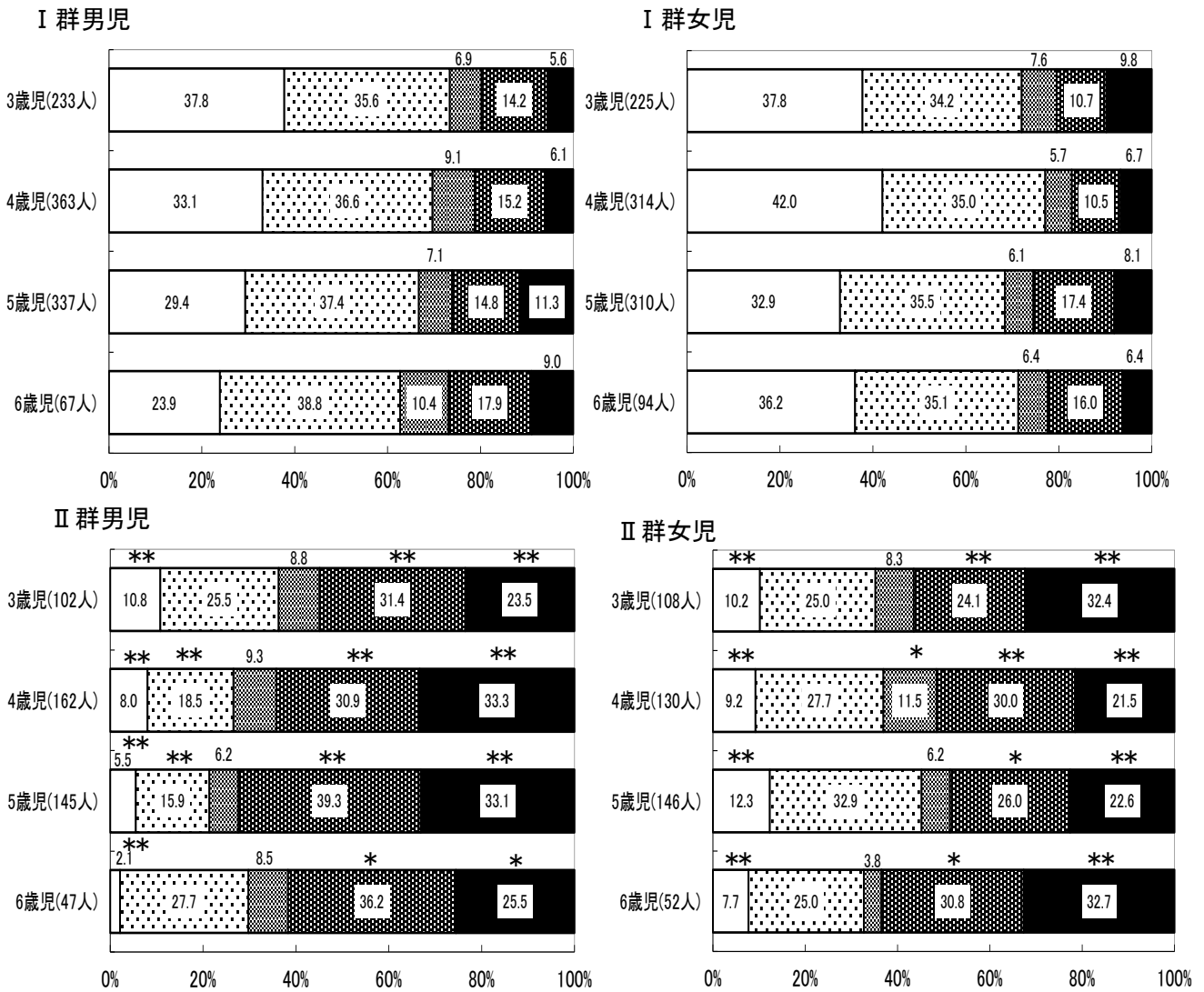
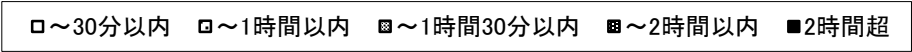
II 群女児



I 群：朝食時にテレビをいつも見ない群，II 群：朝食時にテレビをいつも見る群

I 群との差 \*：p<0.05，\*\*：p<0.01

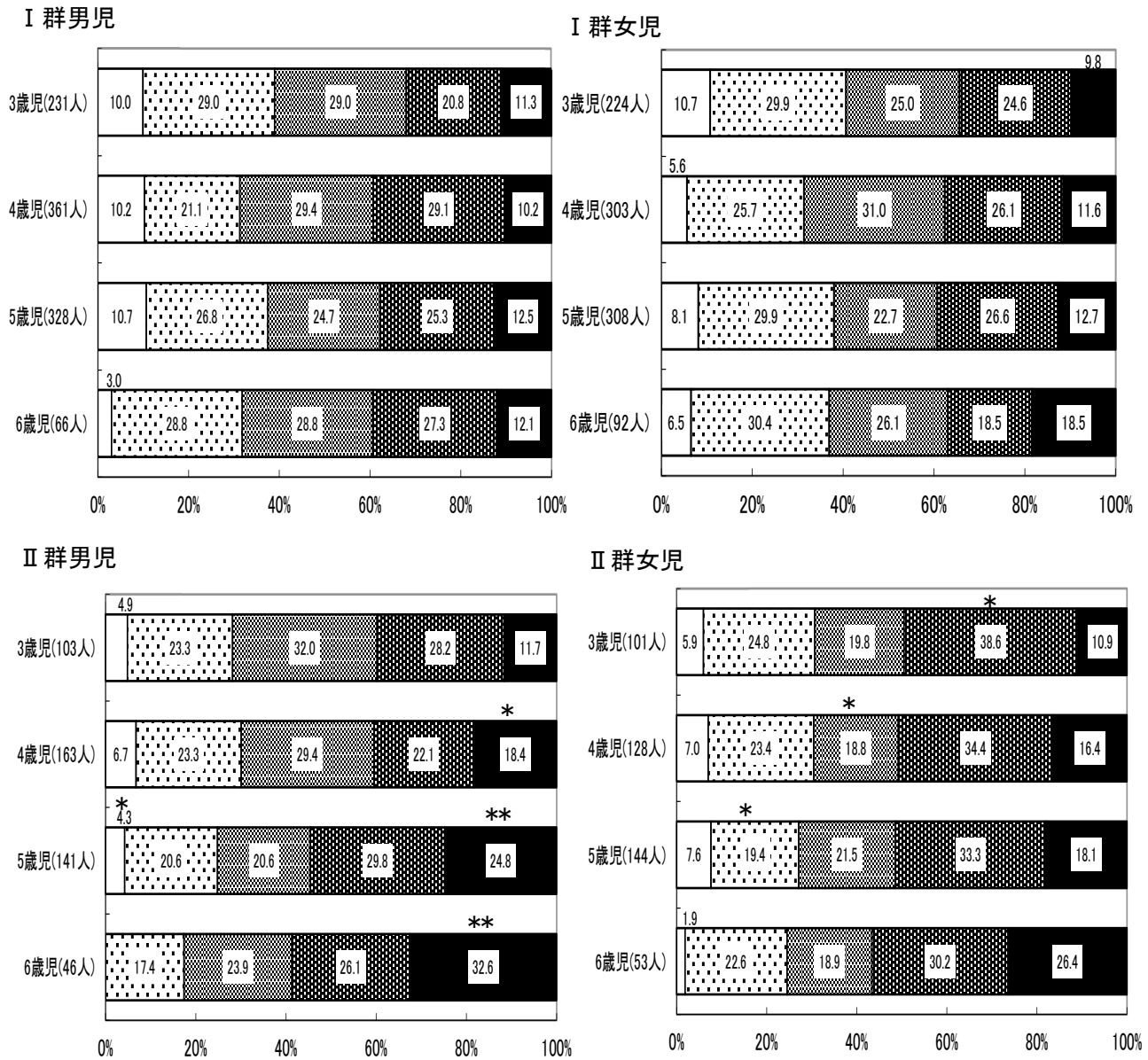
図1-7 朝食時のテレビ視聴の有無別にみた保育園幼児の排便状況別人数割合



I 群：朝食時にテレビをいつも見ない群， II 群：朝食時にテレビをいつも見る群      I 群との差 \*：p<0.05, \*\*：p<0.01

図 1-8 朝食時のテレビ視聴の有無別にみた保育園幼児のテレビ・ビデオ視聴時間別人数割合

□18時前   □18時～18時半前   ▨18時半～19時前   ▩19時～19時半前   ■19時半以降



I 群：朝食時にテレビをいつも見ない群， II 群：朝食時にテレビをいつも見る群      I 群との差 \*：p<0.05, \*\*：p<0.01

図 1 - 9 朝食時のテレビ視聴の有無別にみた保育園幼児の夕食開始時刻別人数割合

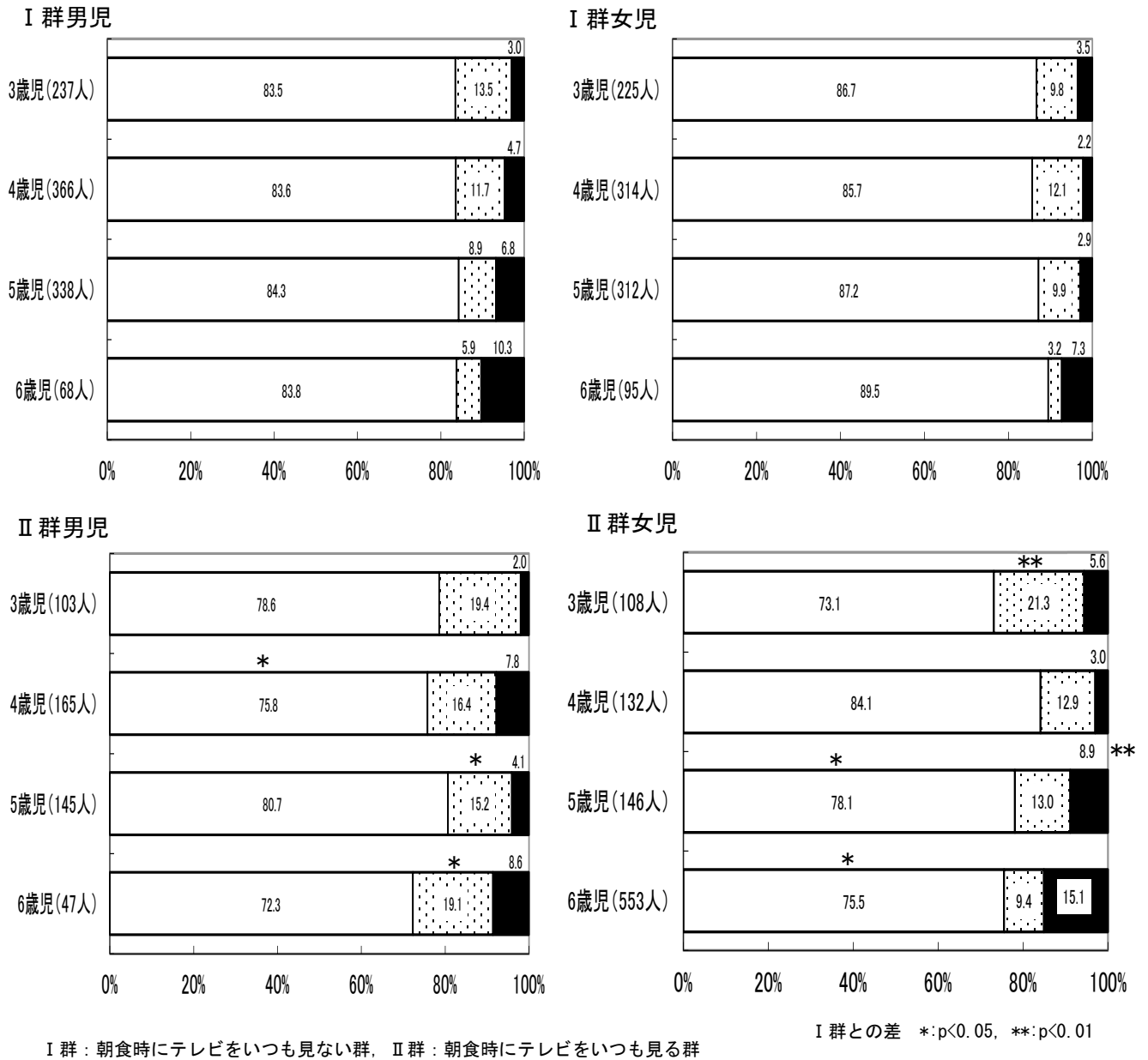
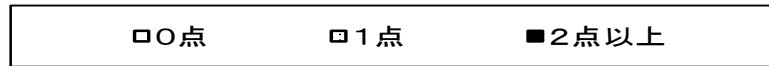
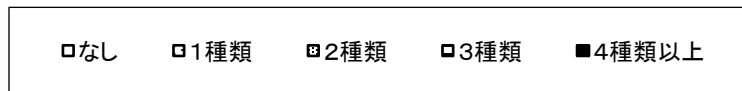
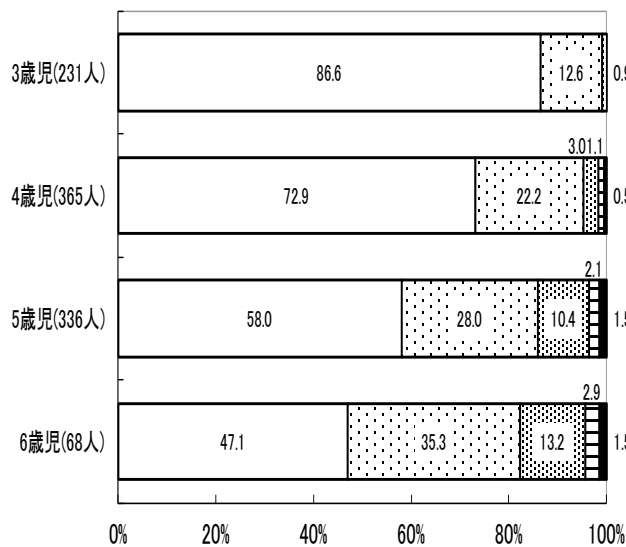


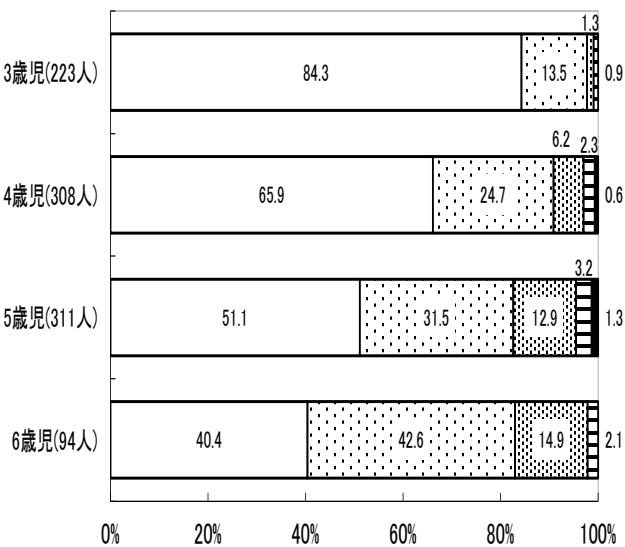
図 1-10 朝食時のテレビ視聴の有無別にみた保育園幼児の登園時の疲労スコア別人数割合



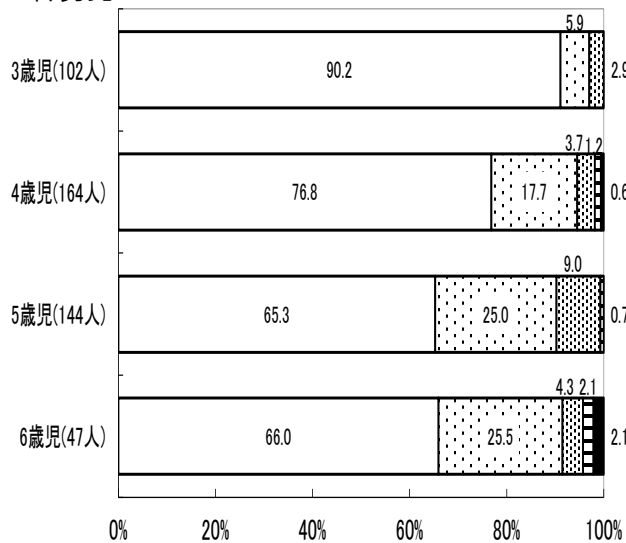
I 群男児



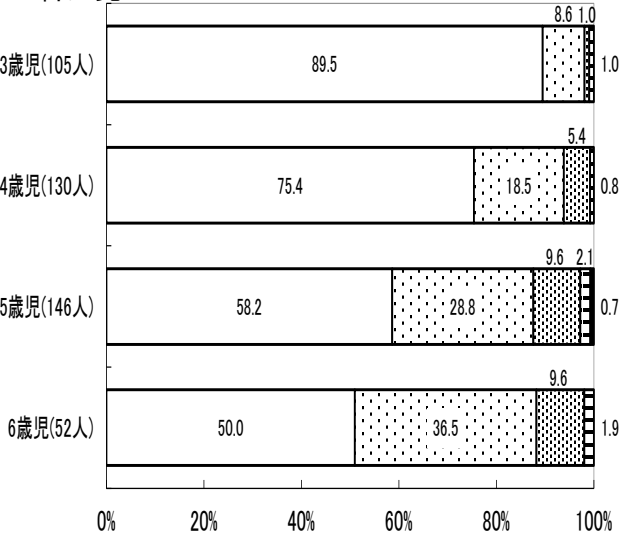
II 群女児



II 群男児



II 群女児



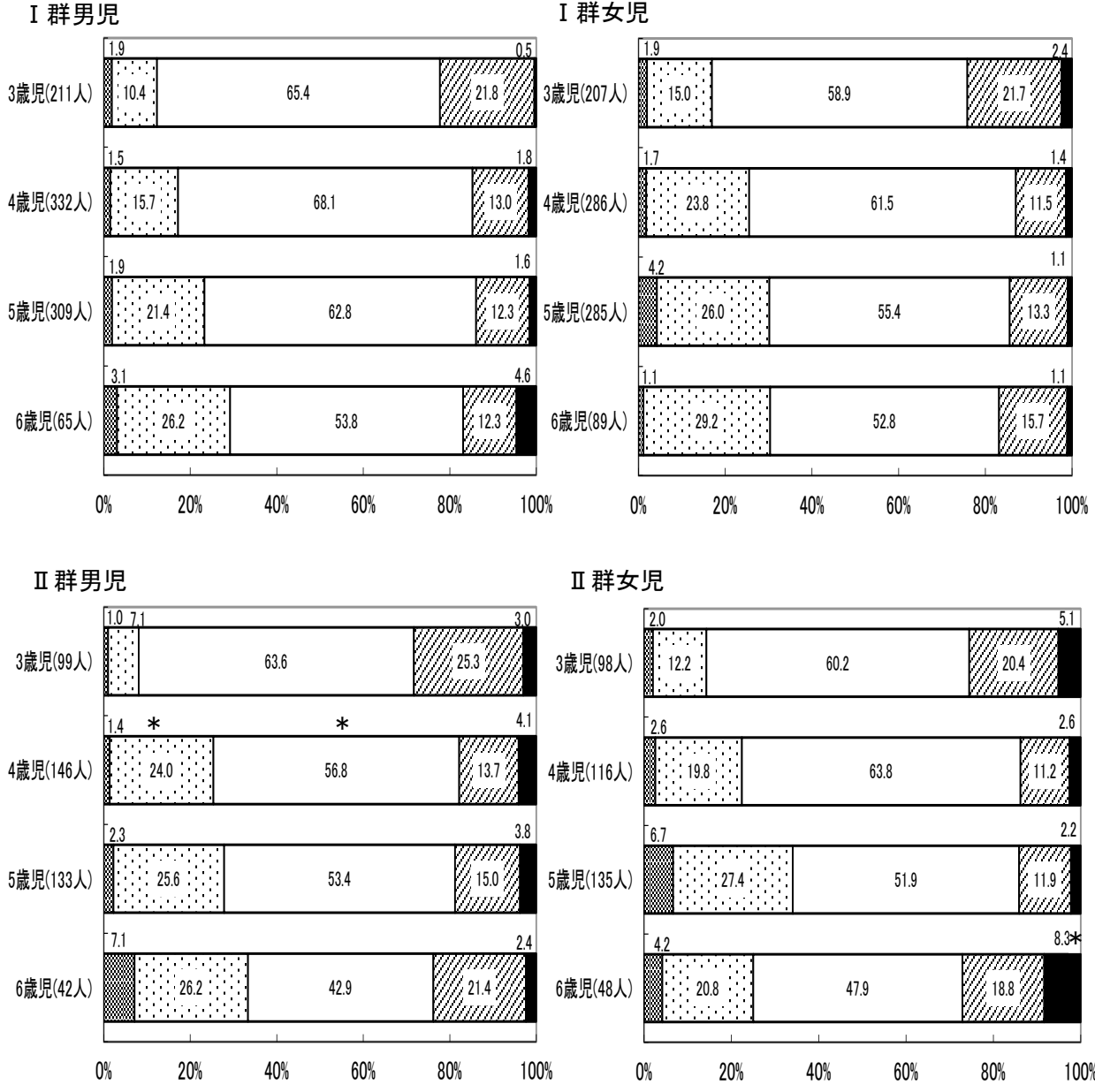
I 群：朝食時にテレビをいつも見ない群， II 群：朝食時にテレビをいつも見る群

I 群との差 \*：p<0.05, \*\*：p<0.01

図 1 - 11 朝食時のテレビ視聴の有無別にみた保育園幼児の習いごとの数別人数割合

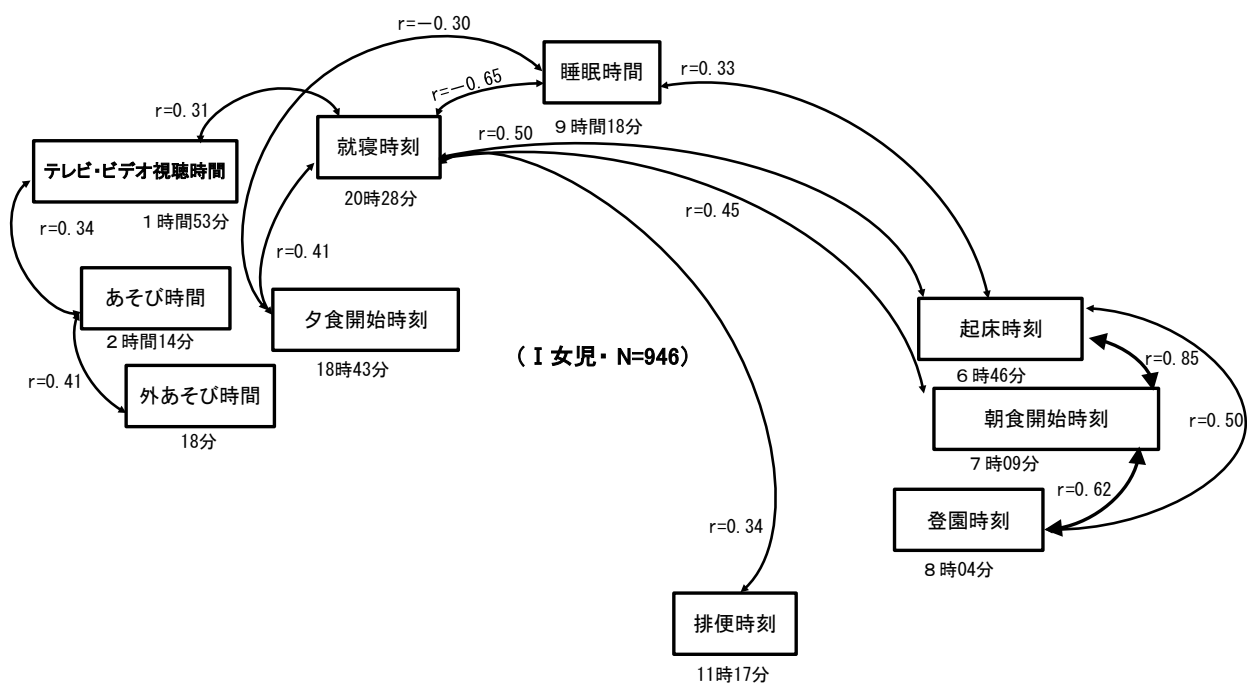
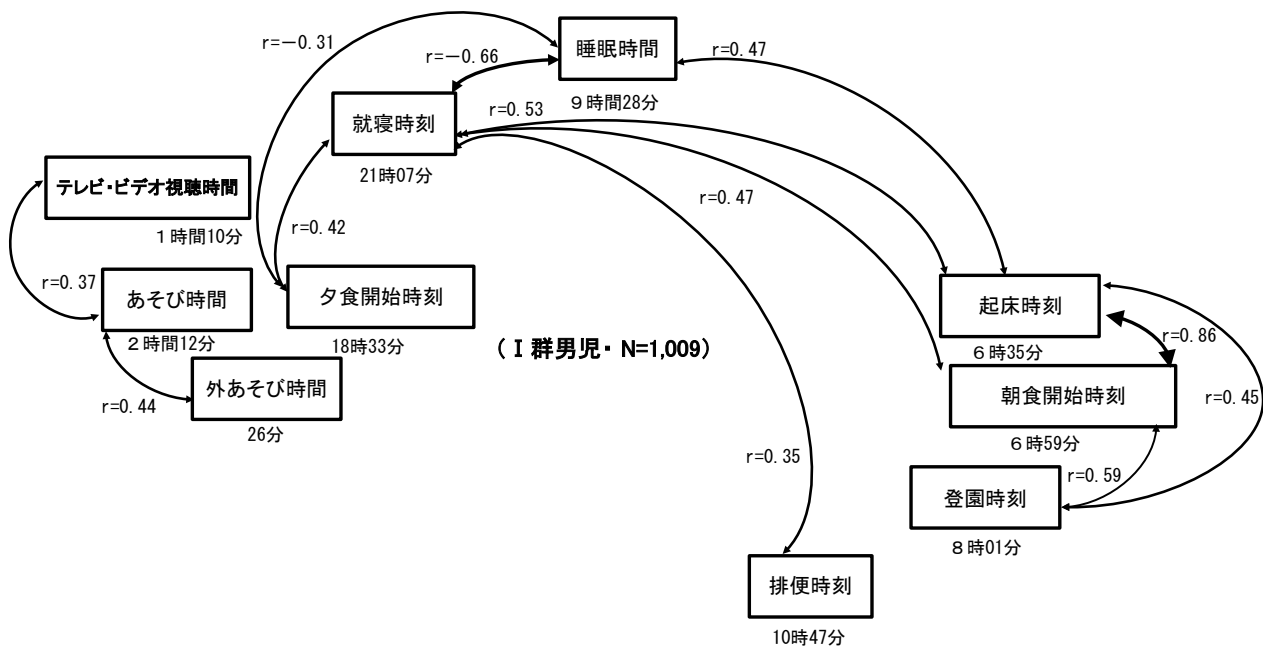


■ やせすぎ □ やせぎみ □ 普通 □ 太りぎみ ■ 太りすぎ



I 群：朝食時にテレビをいつも見ない群， II 群：朝食時にテレビをいつも見る群 I 群との差 \*：p<0.05

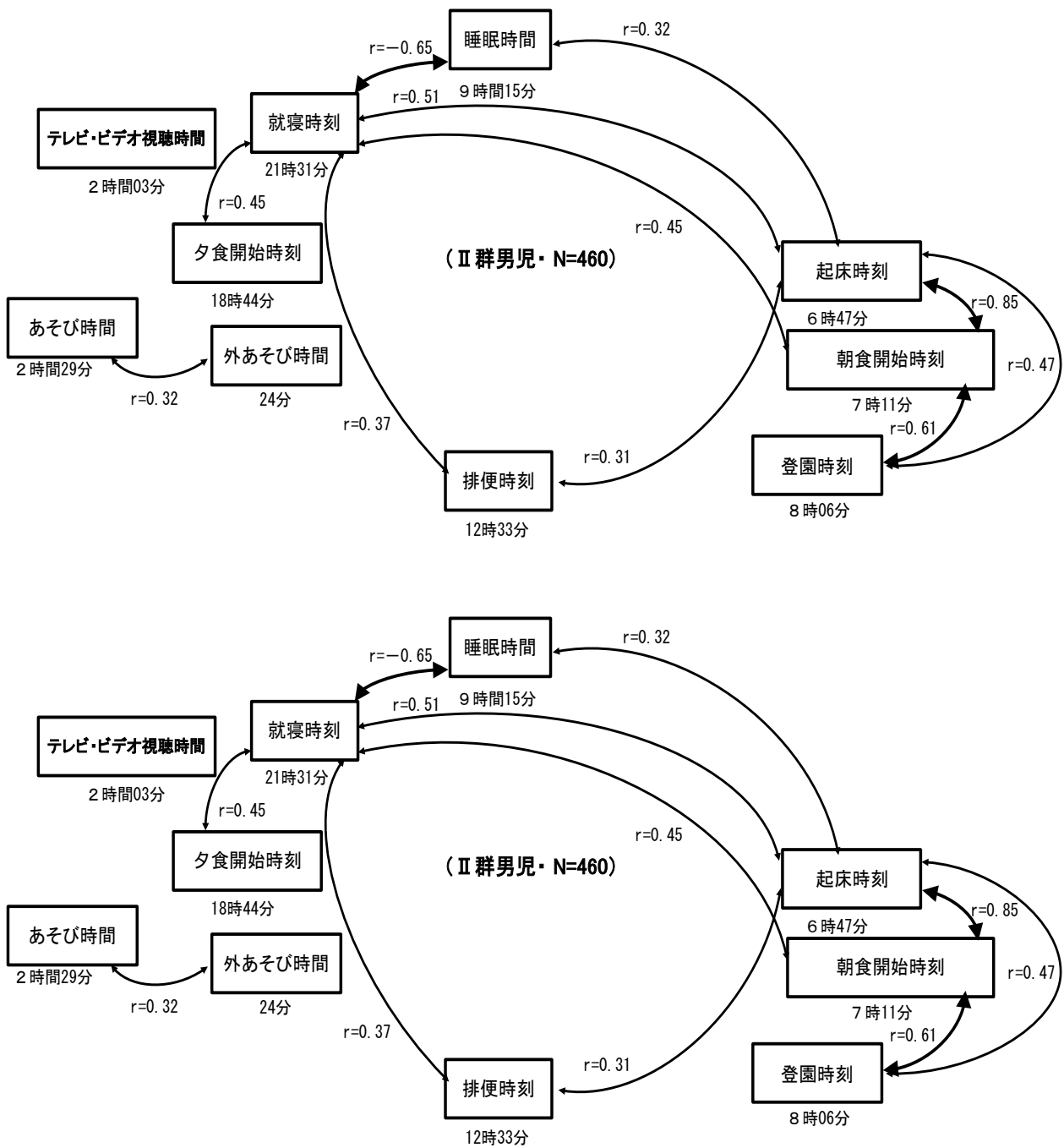
図 1-12 朝食時のテレビ視聴の有無別にみた保育園幼児のカウプ指数別人数割合



I群：朝食時にテレビをいつも見ない群

$p < 0.001$ ,  $|r| \geq 0.30$  のもののみを抜粋 (数値は、平均値と相関係数 (r))

図 1-13-1 朝食時のテレビ視聴の有無別にみた保育園幼児の生活時間相互の関連性 (I群)



II群：朝食時にテレビをいつも見る群

$p < 0.001$ ,  $|r| \geq 0.30$  のもののみを抜粋 (数値は、平均値と相関係数 (r))

図 1-13-2 朝食時のテレビ視聴の有無別にみた保育園幼児の生活時間相互の関連性 (II群)

～2時間12分（5歳男児）であった。

また、1日に2時間以上、テレビ・ビデオを視聴する幼児は、I群幼児で5.6%（3歳男児）～11.3%（5歳男児）、II群幼児で21.5%（4歳女児）～33.3%（4歳男児）いた（図1-8）。

#### 5) 夕食時刻

I群幼児の平均夕食開始時刻は、18時29分（3歳男児）～18時37分（6歳女児）、II群幼児では18時38分（3歳男児）～18時58分（6歳男児）であった。また、夕食開始時刻が19時30分以降の幼児は、I群幼児で9.8%（3歳女児）～18.5%（6歳女児）、II群幼児で10.9%（3歳女児）～32.6%（6歳男児）いた（図1-9）。

#### 6) 疲労スコア

朝、家を出るときの疲労スコアは、1点以上の人数割合が、I群幼児では10.5%（6歳女児）～16.5%（6歳男児）、II群幼児では15.9%（4歳女児）～27.7%（6歳男児）おり、いずれの性・年齢においても、I群幼児の方が、朝、家を出る時の疲労スコアが1点以上の幼児の割合が少なかった（図1-10）。II群幼児は「ねむそう」と回答した割合が、性・年齢を問わず1位であった。

#### 7) 習いごと

I群幼児にて、習いごとを1つ以上行っている幼児は13.5%（3歳男児）～59.6%（6歳女児）の範囲であり、II群幼児では8.8%（3歳男児）～48.0%（6歳女児）の範囲でいた（図1-11）。

#### 8) カウプ指数

カウプ指数別にみた体型区分の人数割合では、普通体型の幼児は、I群では52.8%（6歳女児）～68.1%（4歳男児）、II群幼児では42.9%（6歳男児）～63.8%（4歳女児）の範囲であり、4歳男児は、5%水準で、有意に普通体型の幼児の割合が少なかった（図1-12）。

#### 9) 生活時間相互の関連性

I群幼児においては、テレビ・ビデオ視聴時間とあそび時間間に、男児で $r=0.37$ 、女児で $r=0.34$ の相関がみられたが、II群幼児では、テレビ・ビデオ視聴時間と他の生活時間間に、 $|r| \geq 0.30$ 以上の相関は確認できなかった（図1-13）。

## 2. 研究2：動画視聴が幼児の生活習慣とそのリズムに及ぼす影響

### 1) 性・年齢別の生活時間および動画視聴時間

#### (1) カウプ指数による体型

カウプ指数別にみた体型区分の人数割合では、普通体型の幼児は、45.5%（6歳女児）～67.4%（3歳男児）いた（図2-1）。また、普通体型は、男女児ともに3歳児の割合が1番多く、6歳児の割合が一番少ない結果であった。

#### (2) 就寝時刻

幼児の平均就寝時刻は、21時21分（4歳女児）～21時32分（6歳女児）の範囲であった（表2-1）。また、22時以降就寝の幼児の割合は、23.1%（5歳男児）～33.3%（6歳女児）の範囲でいた（図2-2）

#### (3) 睡眠時間

平均睡眠時間は、9時間06分（6歳女児）～9時間24分（3歳女児）の範囲で、いずれも9時間30分を下回る短時間の睡眠であった。また、睡眠時間が9時間30分を下回る幼児は、35.5%（3歳女児）～62.8%（6歳女児）の範囲でいた（図2-3）。

#### (4) 起床時刻

平均起床時刻は、6時39分（6歳女児）～6時53分（3歳女児）の範囲であり、全ての性・年齢において、7時よりも早かった。7時以降に起床する幼児は、2.0%（6歳女児）～11.8%（3歳女児）の範囲でいた（図2-4）。

#### (5) 起床の仕方と起床時の機嫌

「いつも自分で起きる」幼児の割合は、8.2%（5歳女児）～18.3%（4歳男児）であり（図2-5）、起床時に「いつも機嫌がよい」幼児は、14.1%（3歳男児）～26.5%（6歳男児）の範囲でいた（図2-6）。

#### (6) 朝食摂取と排便状況

朝食を「毎日食べている」幼児の割合は、78.5%（3歳女児）～95.6%（6歳男児）の範囲でいた（図2-7）が、排便を「毎朝する」幼児の割合は、5.6%（3歳女児）～14.7%（6歳男児）と2割にも満たなかった（図2-8）。

#### (7) 外あそび時間

平均外あそび時間は、24分（6歳男児）～34分（5歳男児）であり、外あそび時間が30分以内の幼児の割合は、68.5%（4歳男児）～86.8%（6歳男児）の範囲でいた（図2-9）。

#### (8) 動画視聴時間

登園前の平均動画視聴時間は、19分（4歳女児）～28分（6歳女児）の範囲で、登園前の動画視聴時間が0分の幼児は、22.2%（3歳男児）～33.8%（6歳男児）の範囲でいた（図2-10）。帰宅後の平均動画視聴時間は、1時間05分（3歳男児）～1時間28分（6歳女児）で、帰宅後の動画視聴時間が90分以上の幼児の割合は、23.2%（3歳男児）～37.3%（6歳女児）の範囲でいた（図2-11）。また、1日の合計動画視聴時間の平均は、1時間24分（4歳女児）～1時間41分（4歳男児）で、1日の合計動画視聴時間が120分を超える幼児の割合は、22.8%（4歳女児）～37.2%（6歳女

児)の範囲でいた(図2-12)。

#### (9) 動画視聴内容と視聴時の利用機器

動画視聴内容は、登園前、帰宅後、性別を問わず、「子ども向け番組」が1位であり、43.2%(登園前/6歳男児)~76.3%(帰宅後/4歳男児)の範囲であった(図2-13)。また、「見ていない」幼児の割合は、登園前は22.4%(登園前/3歳男児)~33.2%(登園前/4歳女児)と2~3割程度いたにも関わらず、帰宅後は、2.2%(帰宅後/3歳女児)~7.8%(帰宅後/4歳女児)と1割にも満たなかった。さらに、登園前よりも、帰宅後の方が、利用機器の種類が多かった。

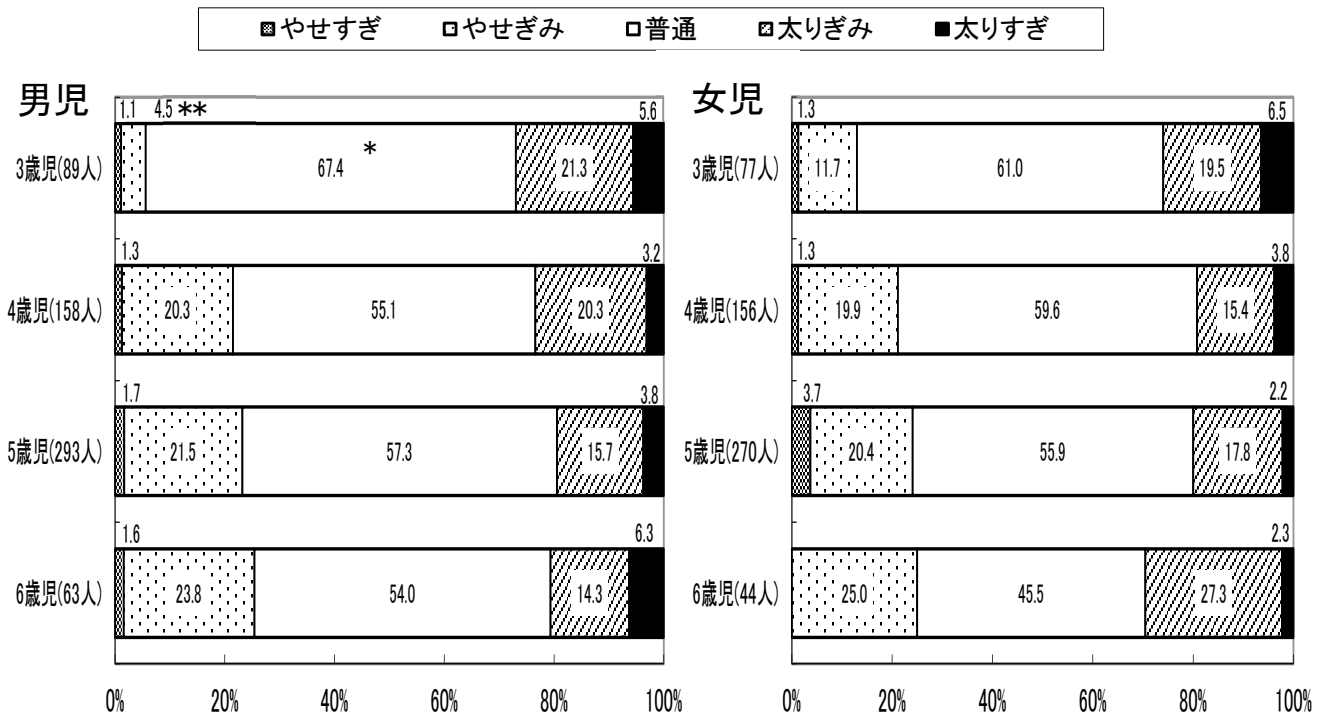
また、動画視聴時の利用機器は、登園前、帰宅後、性別を問わず、テレビが1位であり、54.5%(帰宅後/5歳男児)~68.6%(帰宅後/6歳女児)の範囲でいた(図2-14)。また、「使っていない」幼児の割合は、登園前は22.4%(登園前/3歳男児)~34.3%(登園前/6歳男児)と2~3割程度いたにも関わらず、帰宅後は、2.3%(帰宅後/3歳女児)~7.7%(帰宅後/4歳女児)と1割にも満たなかった。

#### (10) 生活時間相互の関連性

3歳から6歳までは、就寝時刻が遅くなると起床時刻が遅くなり( $r=0.41\sim 0.58$ )、睡眠時間が短くなる( $r=-0.48\sim -0.75$ )傾向にあった(図2-14-1~図2-14-4)。男女に共通していた有意な関連性は、生活時間相互の関連性および動画視聴関連項目同士のみであった。しかし、5歳女児においては、帰宅後のテレビ点灯時間が長くなるとあそび時間が長くなり(5歳女児: $r=0.44$ )、1日合計の動画視聴時間が長くなるとあそび時間が長くなる(5歳女児: $r=0.43$ )傾向を確認した。また、遊ぶ人数と登園前の動画視聴時間(6歳女児: $r=-0.45$ )、帰宅後の動画視聴時間(6歳女児: $r=-0.45$ )、1日合計の動画視聴時間(6歳女児: $r=-0.50$ )の間に、動画視聴時間が長くなると遊ぶ人数が少なくなるという関連性を確認した。そして、6歳においては、帰宅後の動画視聴時間が長くなると就寝時刻が遅くなる(6歳男児: $r=0.40$ , 6歳女児: $r=0.47$ )関連性を確認した。

表 2-1 幼児の生活時間および動画視聴時間

項目	3歳児(99人)		4歳児(180人)		5歳児(376人)		6歳児(68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
就寝時刻	21時30分	29分	21時22分	37分	21時22分	32分	21時31分	27分
睡眠時間	9時間17分	23分	9時間20分	32分	9時間18分	30分	9時間16分	25分
起床時刻	6時47分	26分	6時43分	27分	6時40分	23分	6時48分	23分
朝食時刻	7時12分	25分	7時04分	26分	7時03分	21分	7時11分	24分
排便時刻	14時27分	348分	12時36分	349分	11時35分	321分	12時33分	353分
登園時刻	8時05分	25分	7時56分	24分	7時50分	22分	8時05分	24分
通園時間	6分	4分	9分	6分	9分	6分	6分	4分
あそび時間	2時間25分	95分	2時間26分	87分	2時間21分	97分	1時間50分	54分
うち、外あそび時間	29分	62分	33分	46分	34分	47分	24分	44分
TV・ビデオ視聴時間	1時間30分	55分	1時間42分	73分	1時間37分	65分	1時間32分	61分
遊ぶ人数(人)	2.2	0.8	2.4	1.0	2.5	1.1	2.3	1.0
夕食時刻	18時49分	31分	18時48分	38分	18時53分	36分	18時45分	31分
平日登園前動画視聴時間	23分	22分	22分	18分	22分	20分	21分	21分
平日帰宅後動画視聴時間	1時間05分	47分	1時間20分	64分	1時間15分	52分	1時間22分	59分
平日1日合計動画視聴時間	1時間29分	60分	1時間41分	74分	1時間35分	64分	1時間33分	70分
平日登園前テレビ点灯時間	40分	32分	38分	35分	36分	35分	35分	30分
平日帰宅後テレビ点灯時間	1時間52分	80分	1時間57分	96分	1時間51分	95分	1時間33分	87分
平日1日合計テレビ点灯時間	2時間31分	100分	2時間32分	119分	2時間22分	117分	2時間06分	107分
項目	3歳児(93人)		4歳児(189人)		5歳児(331人)		6歳児(51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
就寝時刻	21時29分	29分	21時21分	34分	21時23分	35分	21時32分	31分
睡眠時間	9時間24分	32分	9時間22分	32分	9時間18分	34分	9時間06分	28分
起床時刻	6時53分	24分	6時43分	23分	6時41分	23分	6時39分	23分
朝食時刻	7時15分	25分	7時05分	23分	7時02分	21分	7時01分	24分
排便時刻	14時11分	344分	11時38分	317分	12時14分	322分	11時57分	335分
登園時刻	8時08分	23分	7時54分	25分	7時50分	22分	7時55分	24分
通園時間	7分	5分	8分	8分	9分	5分	6分	4分
あそび時間	2時間27分	70分	2時間31分	98分	2時間17分	90分	2時間20分	116分
うち、外あそび時間	25分	32分	27分	40分	28分	44分	29分	49分
TV・ビデオ視聴時間	1時間38分	69分	1時間25分	53分	1時間30分	69分	1時間54分	78分
遊ぶ人数(人)	2.0	0.8	2.3	0.9	2.4	1.1	2.3	0.7
夕食時刻	18時40分	39分	18時46分	46分	18時51分	39分	18時56分	47分
平日登園前動画視聴時間	23分	22分	19分	19分	20分	20分	28分	27分
平日帰宅後動画視聴時間	1時間16分	58分	1時間07分	50分	1時間11分	59分	1時間28分	69分
平日1日合計動画視聴時間	1時間38分	71分	1時間24分	57分	1時間28分	69分	1時間56分	87分
平日登園前テレビ点灯時間	32分	30分	35分	35分	33分	32分	40分	39分
平日帰宅後テレビ点灯時間	1時間52分	90分	1時間59分	115分	1時間57分	102分	2時間02分	115分
平日1日合計テレビ点灯時間	2時間21分	108分	2時間31分	135分	2時間25分	122分	2時間41分	143分



\*\* : p<0.01, \* : p<0.05

図 2 - 1 幼児のカウプ指数別人数割合

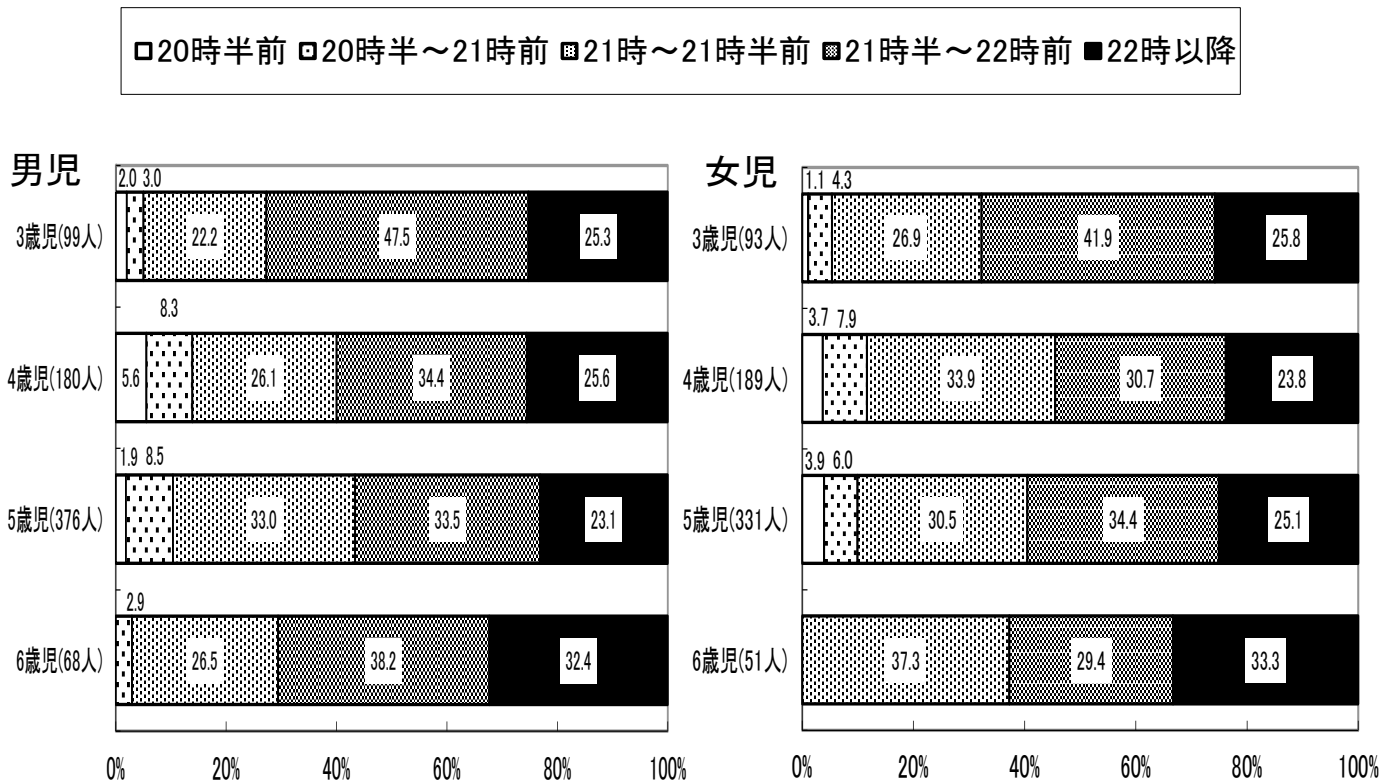


図 2 - 2 幼児の就寝時刻別人数割合



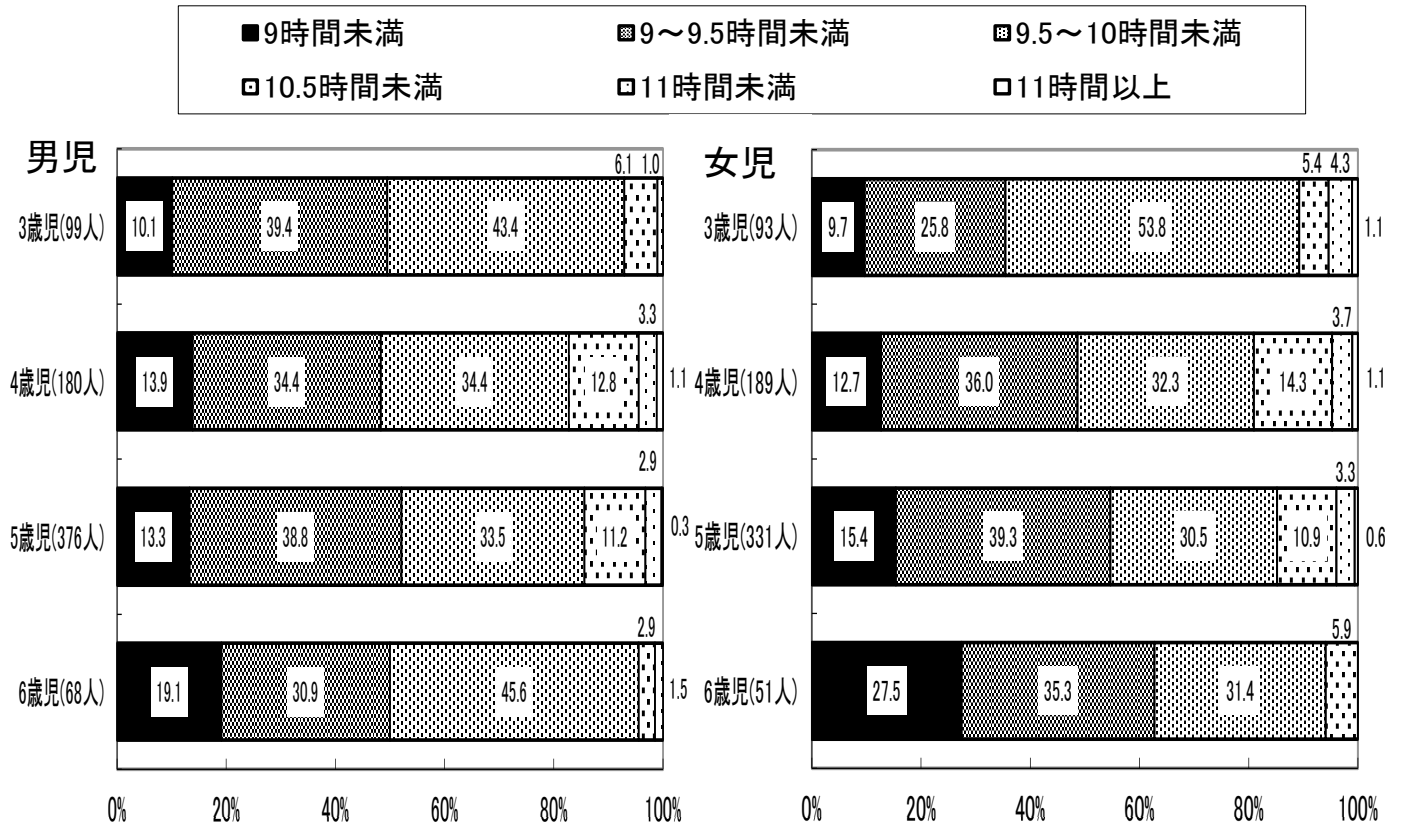


図 2 - 3 幼児の睡眠時間別人数割合

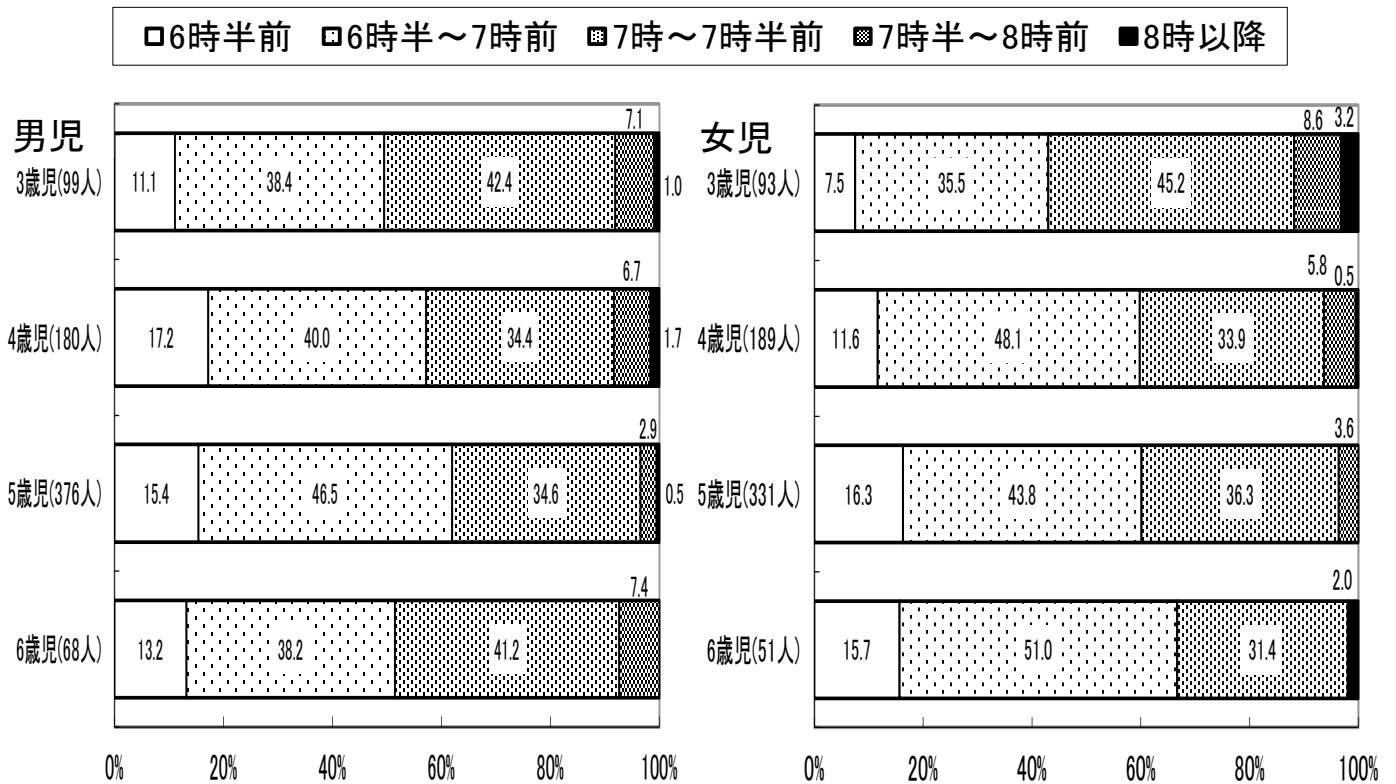


図 2 - 4 幼児の起床時刻別人数割合

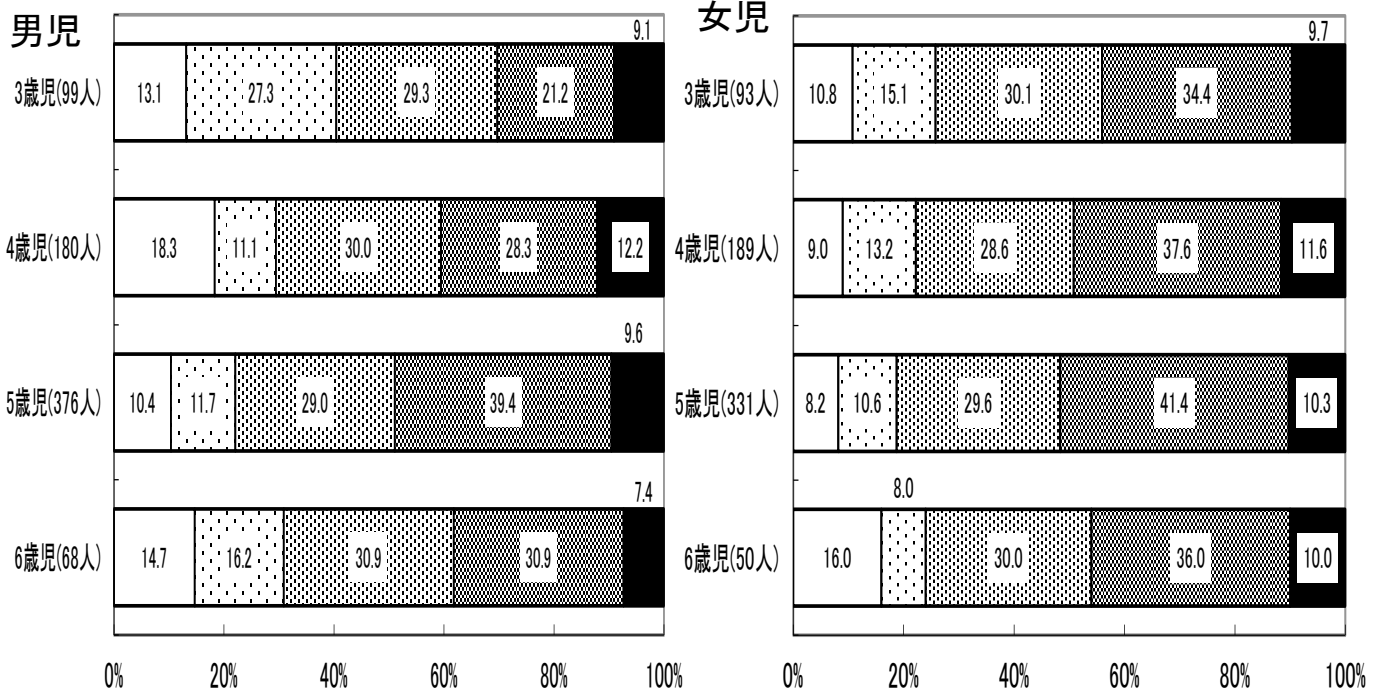
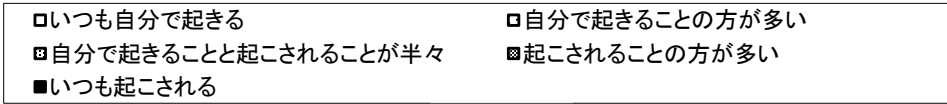


図 2 - 5 幼児の起床の仕方別人数割合

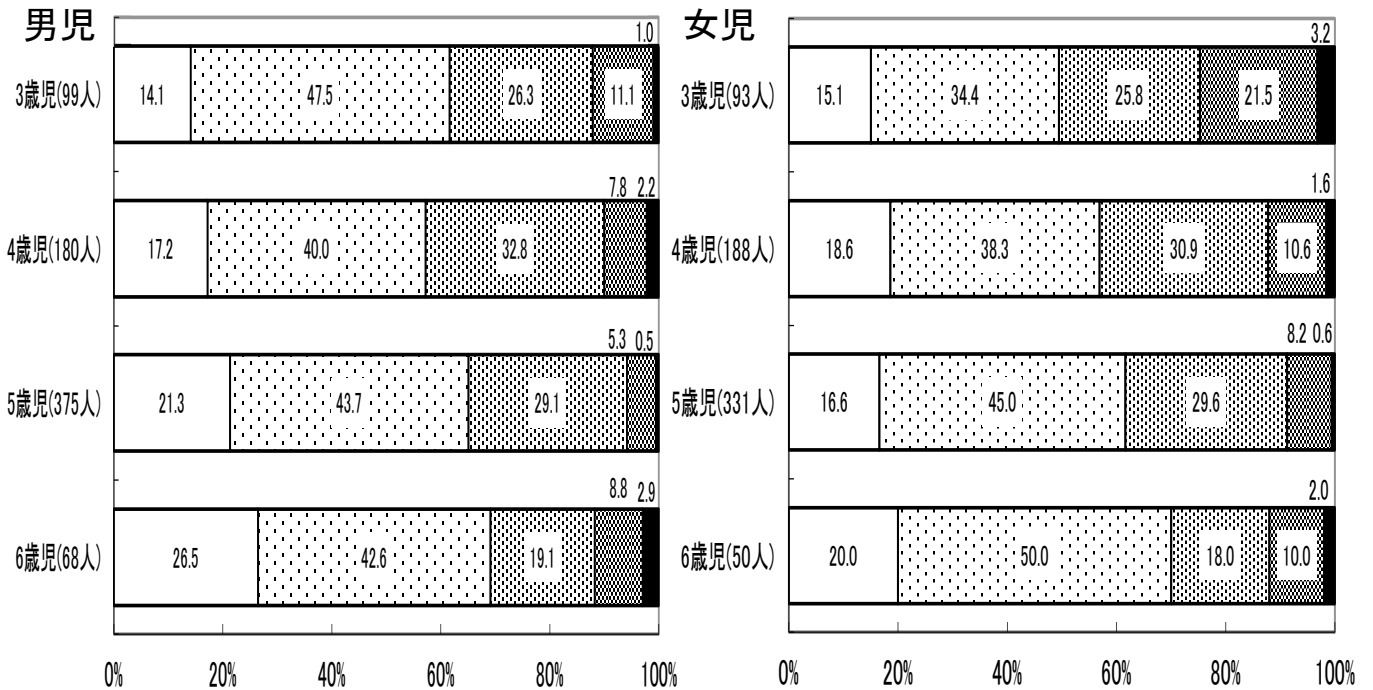
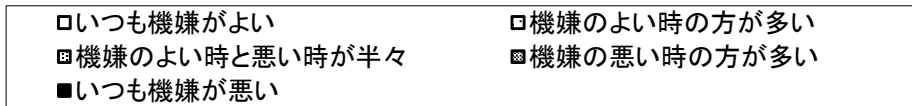


図 2 - 6 幼児の起床時の機嫌別人数割合

□毎日食べている                      □だいたい食べている  
 ▨食べる日と食べない日が半々      ▩あまり食べていない  
 ■食べていない

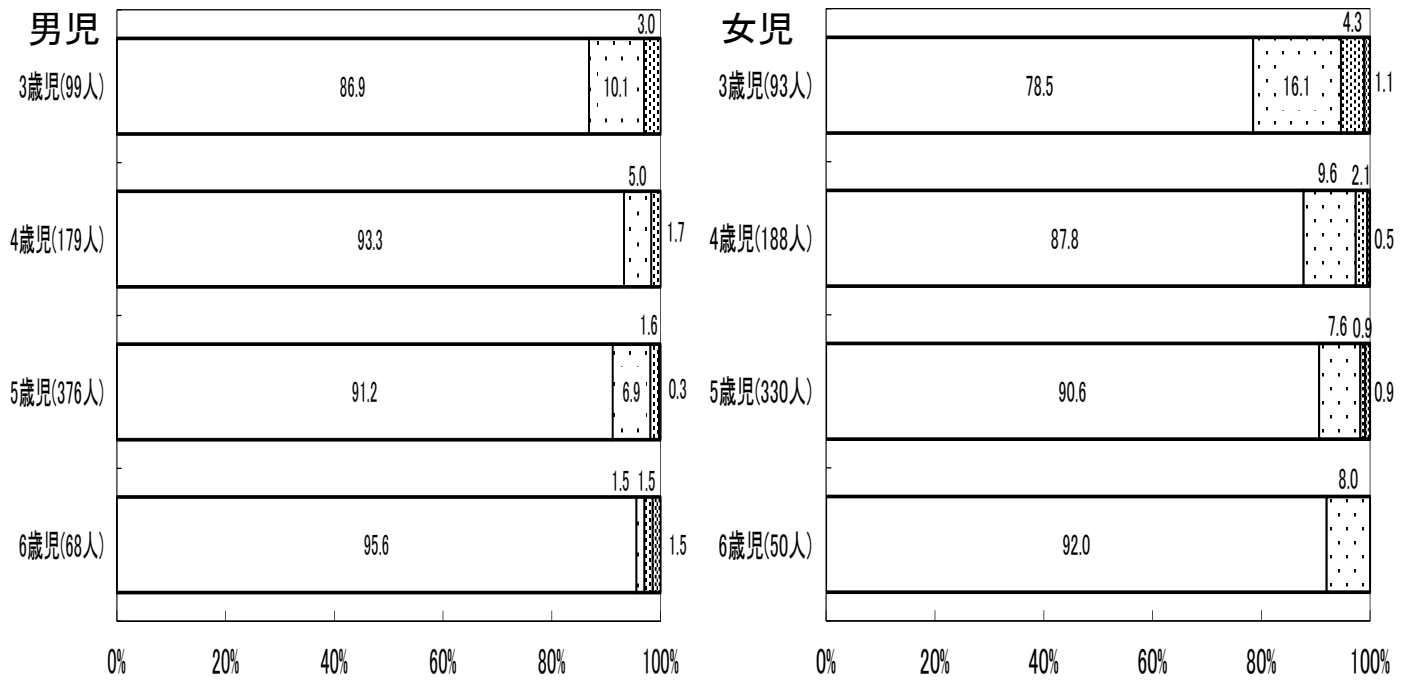


図 2 - 7 幼児の朝食摂取状況別人数割合

□毎朝する                              □朝する時の方が多い  
 ▨朝する時としない時が半々        ▩朝しない時の方が多い  
 ■朝しない

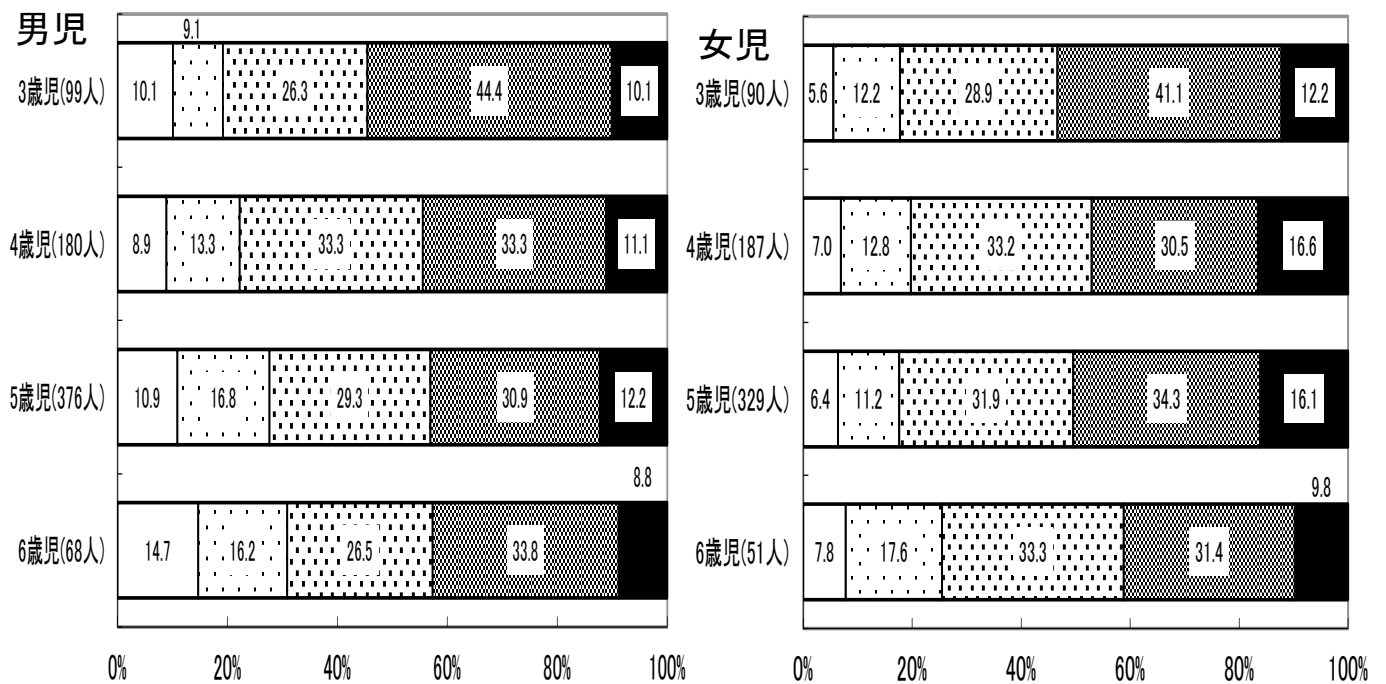


図 2 - 8 幼児の排便状況別人数割合

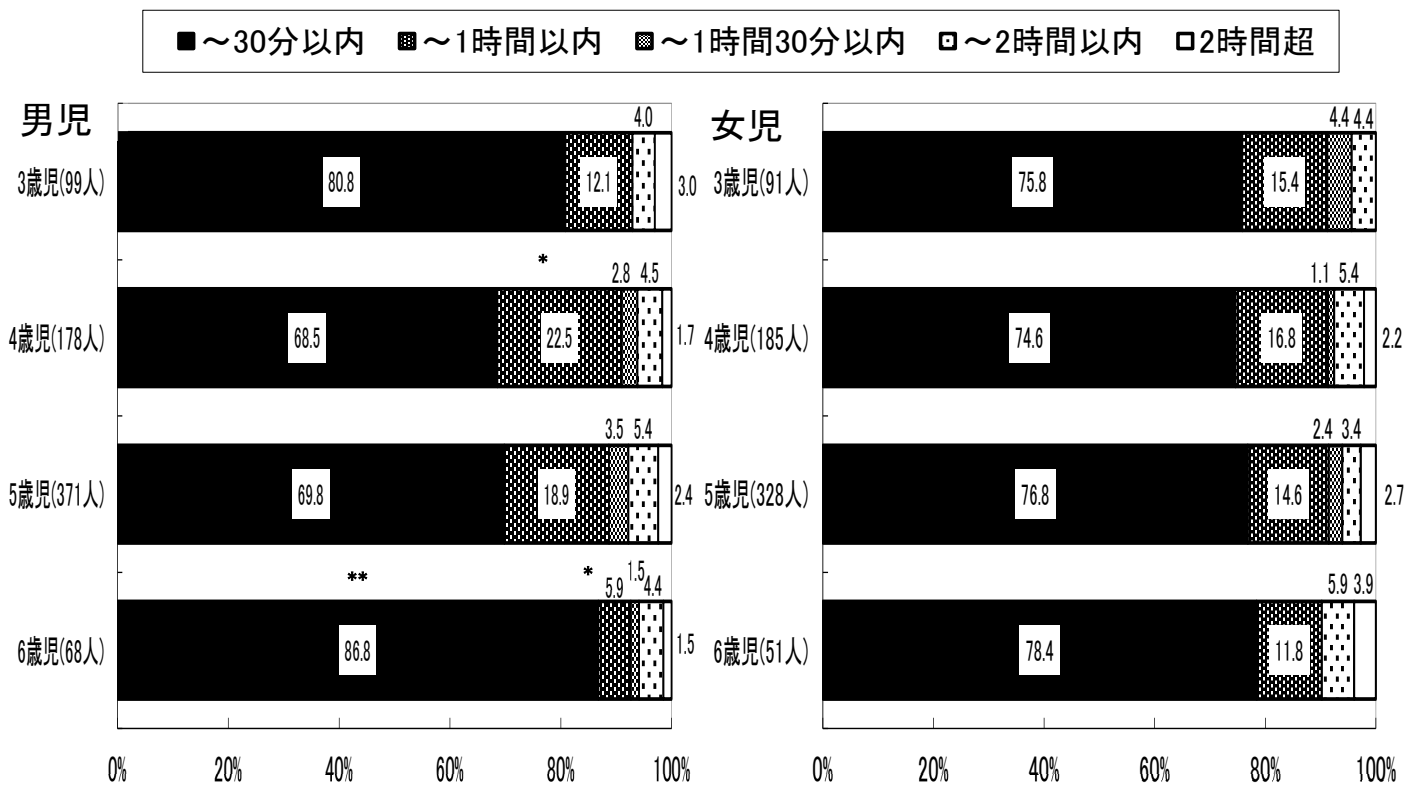


図 2 - 9 幼児の外あそび時間別人数割合

\*\* : p<0.01, \* : p<0.05

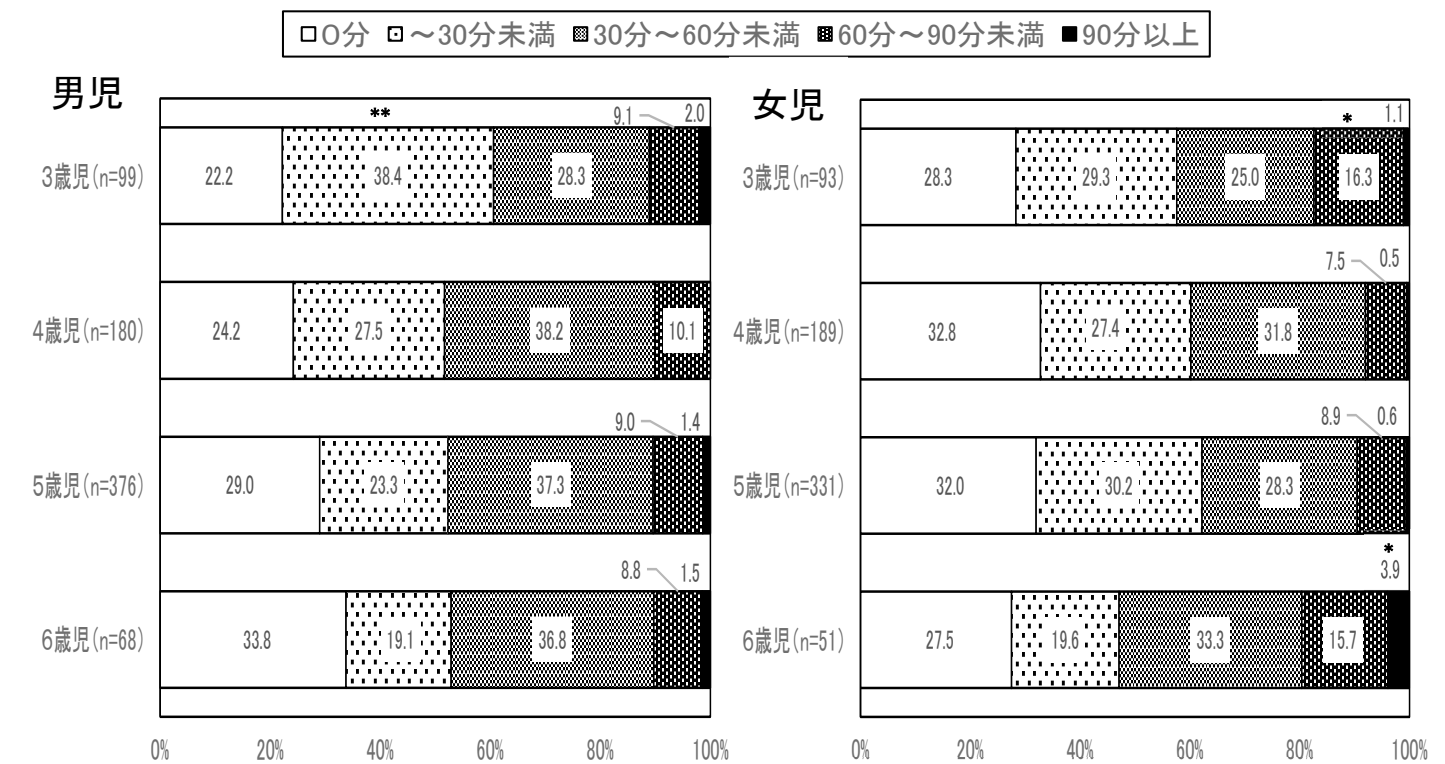


図 2 - 10 登園前の動画視聴時間別人数割合

\*\* : p<0.01, \* : p<0.05

□0分 □～30分未満 ■30分～60分未満 ■60分～90分未満 ■90分以上

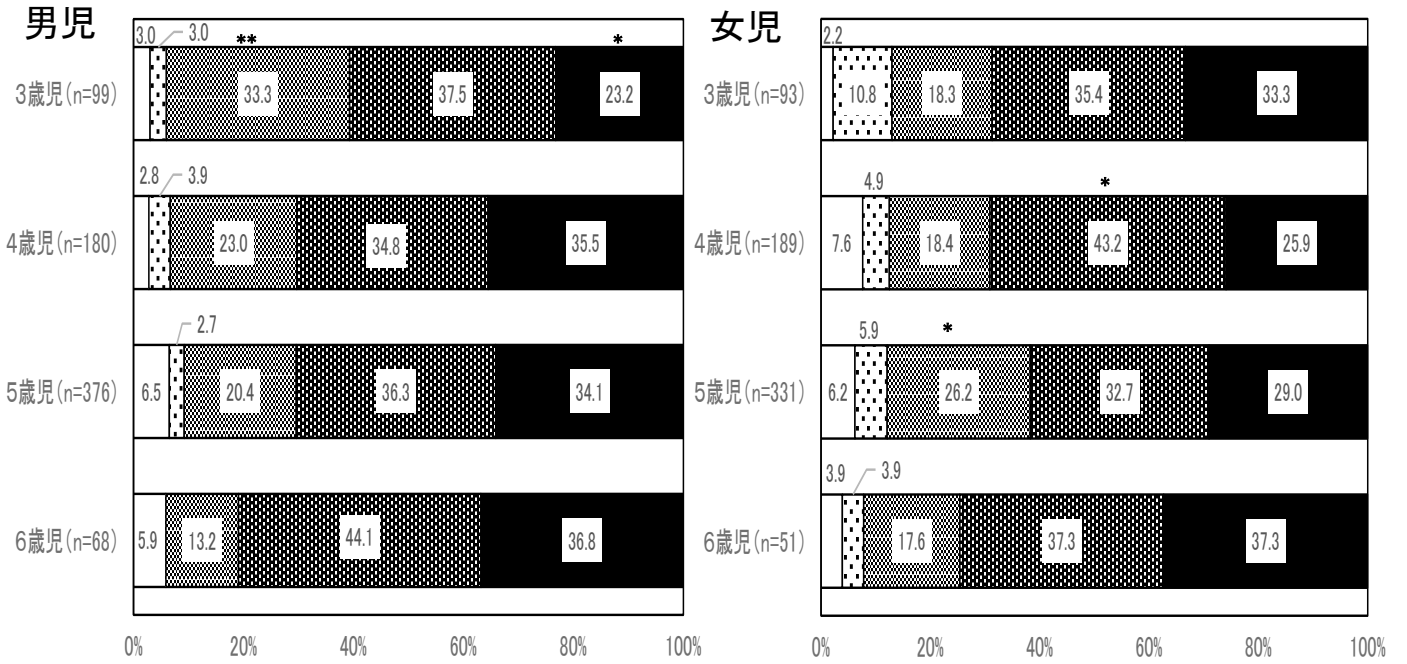


図 2-11 帰宅後の動画視聴時間別人数割合

\*\* : p<0.01, \* : p<0.05

□0分 □～30分未満 ■30分～60分未満 ■60分～90分未満 ■90分～120分未満 ■120分以上

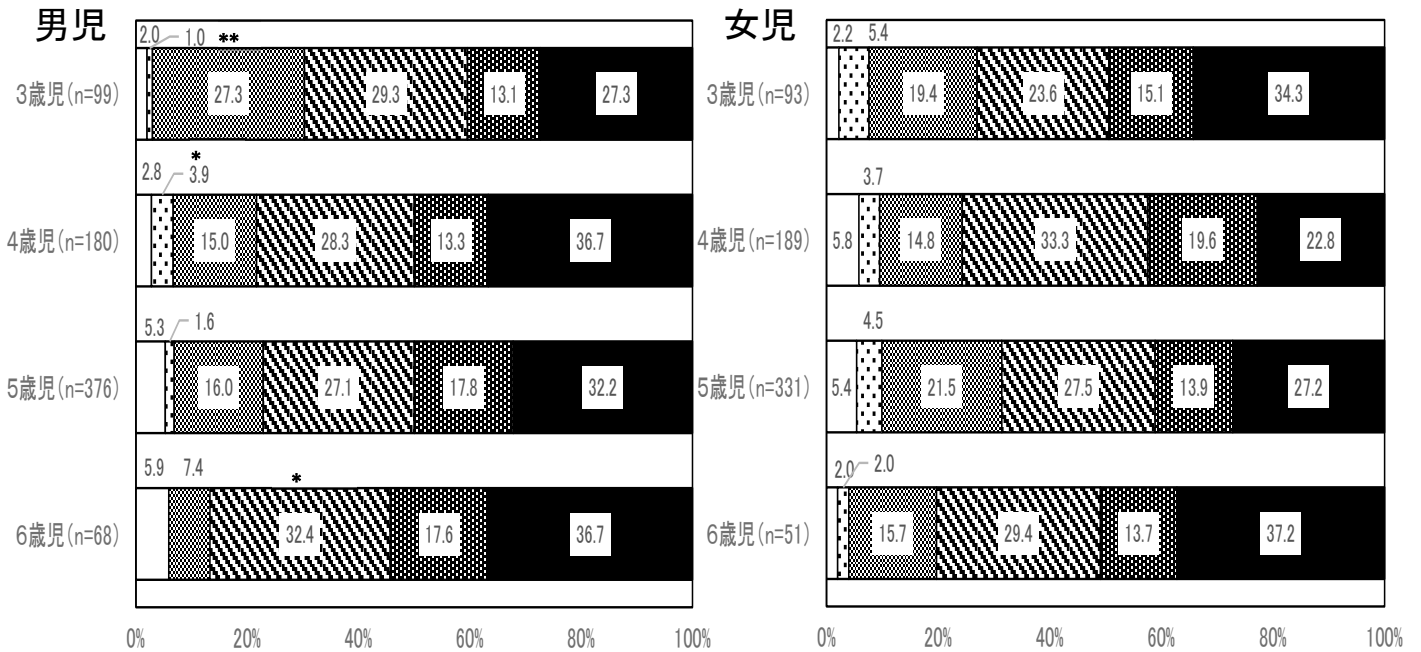
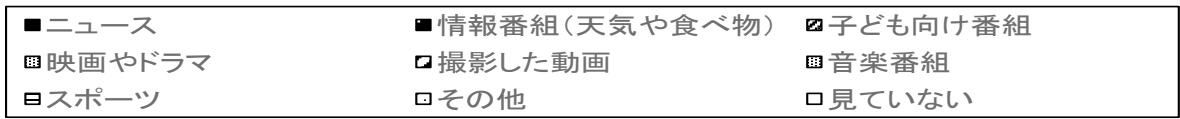
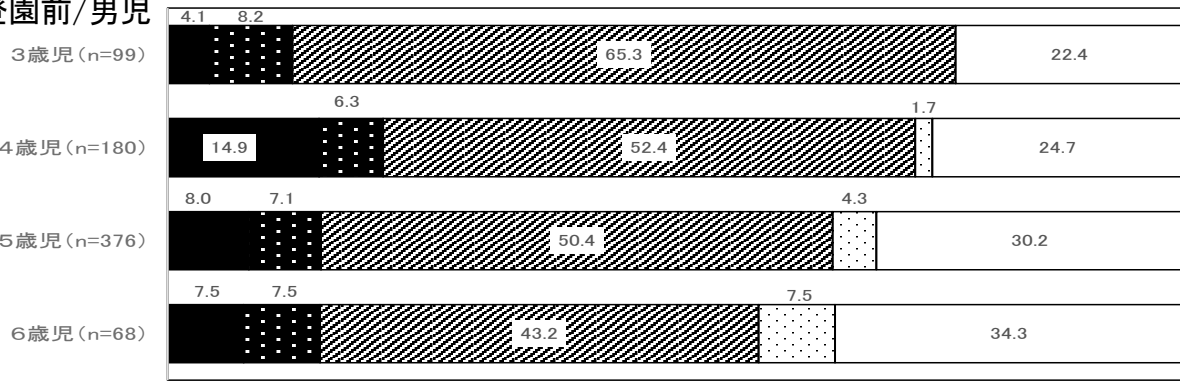


図 2-12 1日合計の動画視聴時間別人数割合

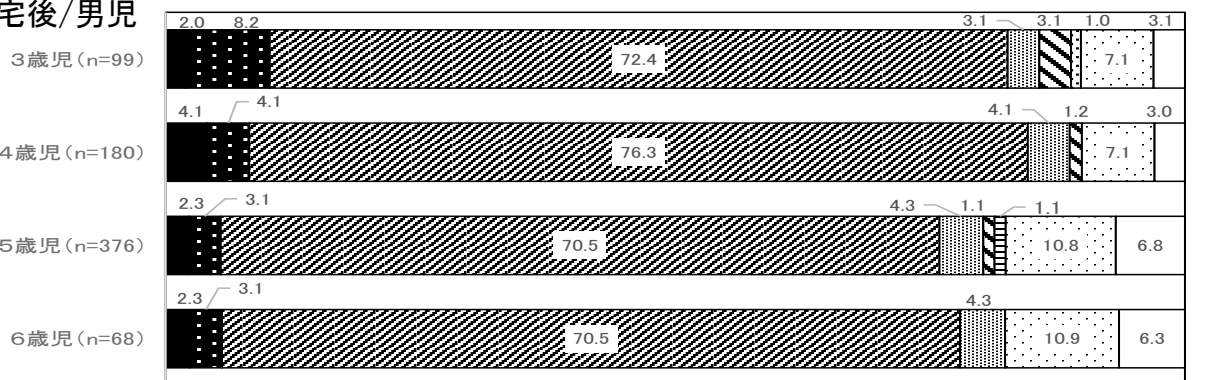
\*\* : p<0.01, \* : p<0.05



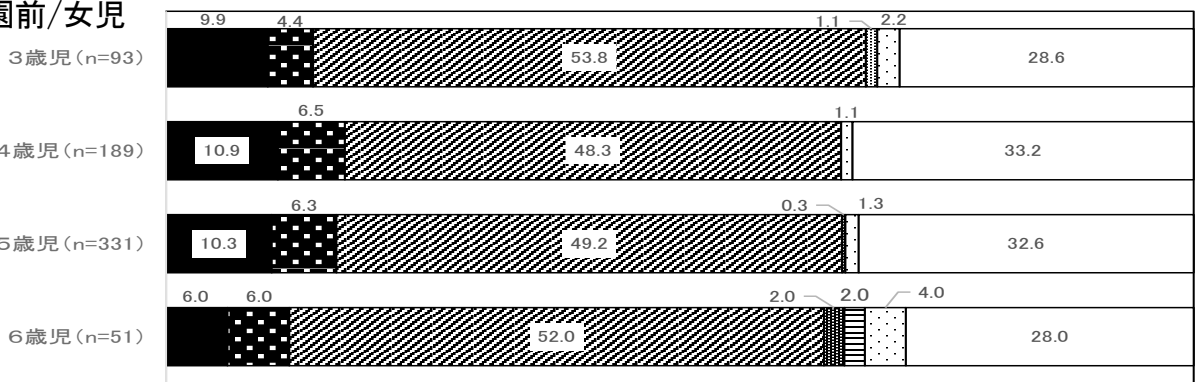
登園前/男児



帰宅後/男児



登園前/女児



帰宅後/女児

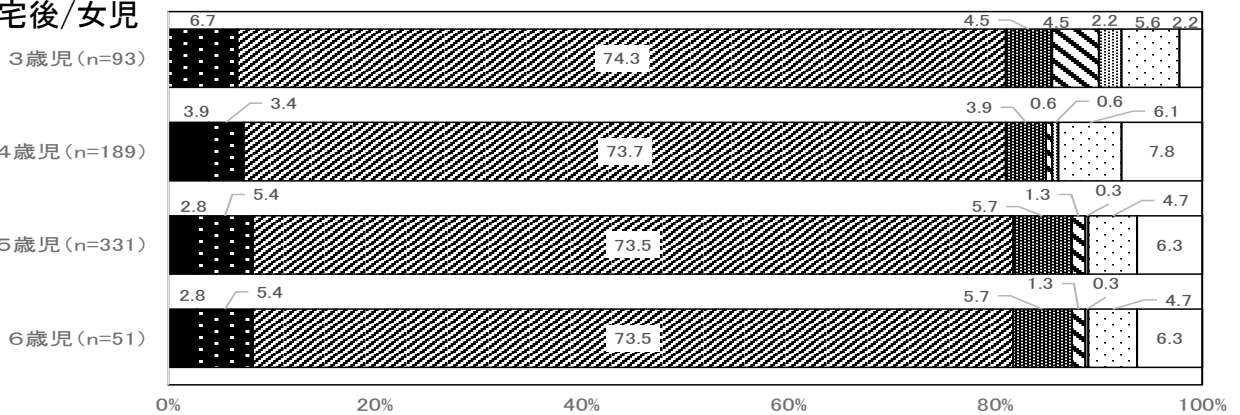
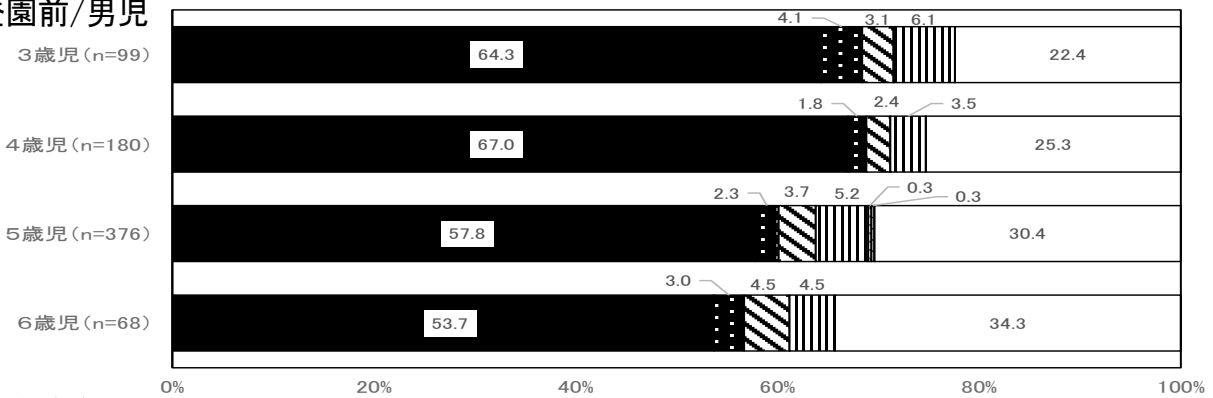


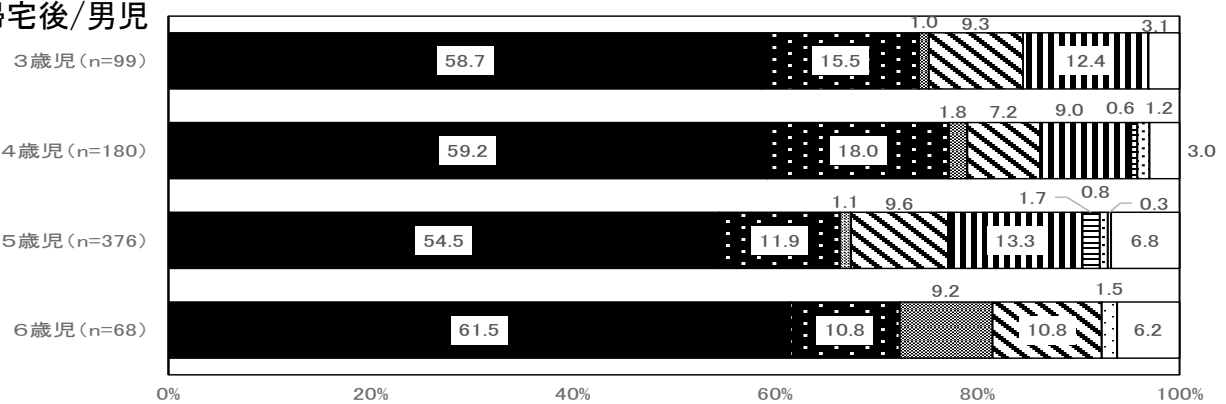
図 2-13 時間帯別の動画視聴内容別人数割合



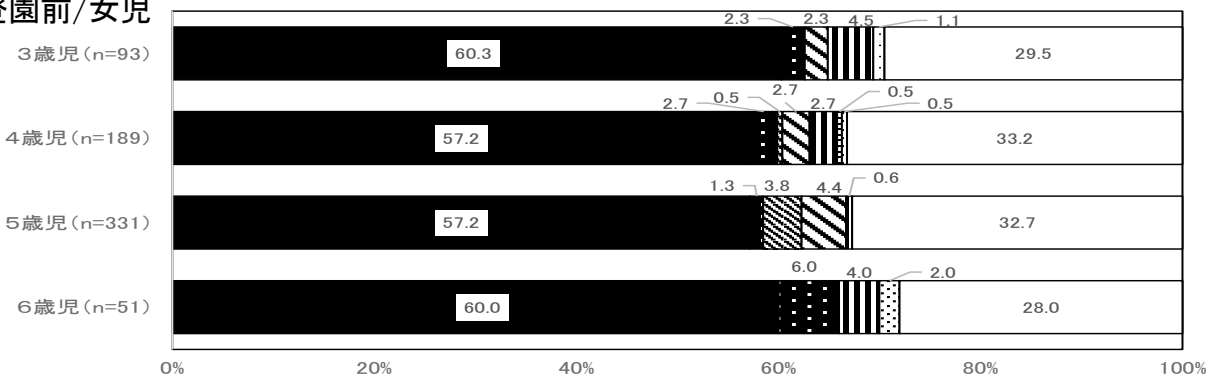
登園前/男児



帰宅後/男児



登園前/女児



帰宅後/女児

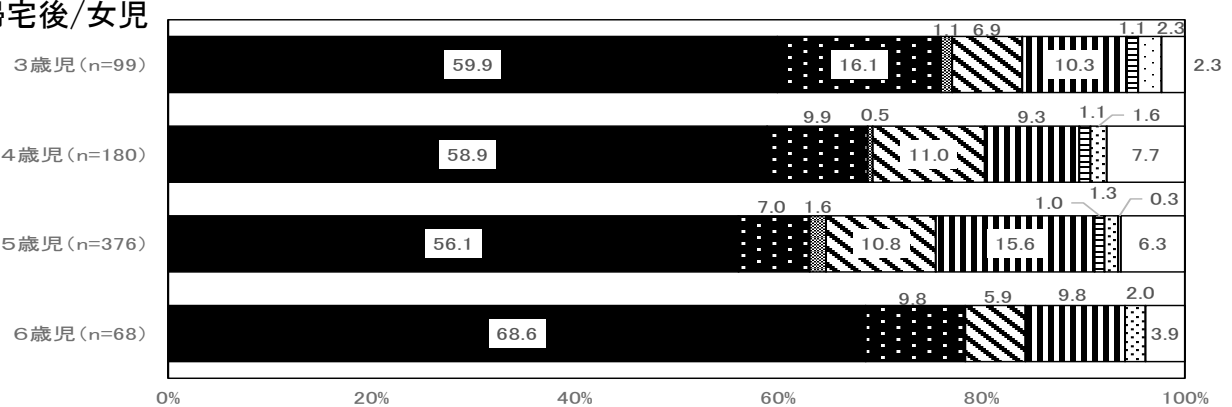
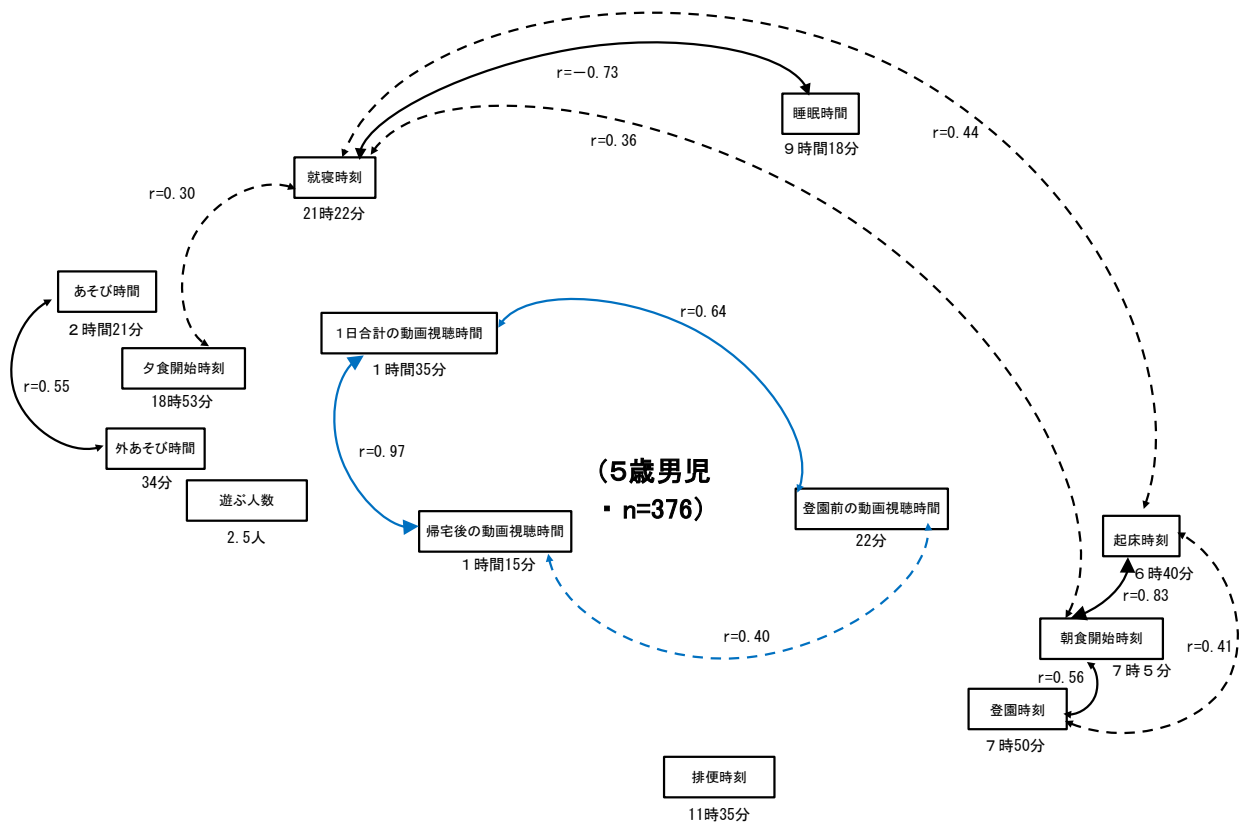
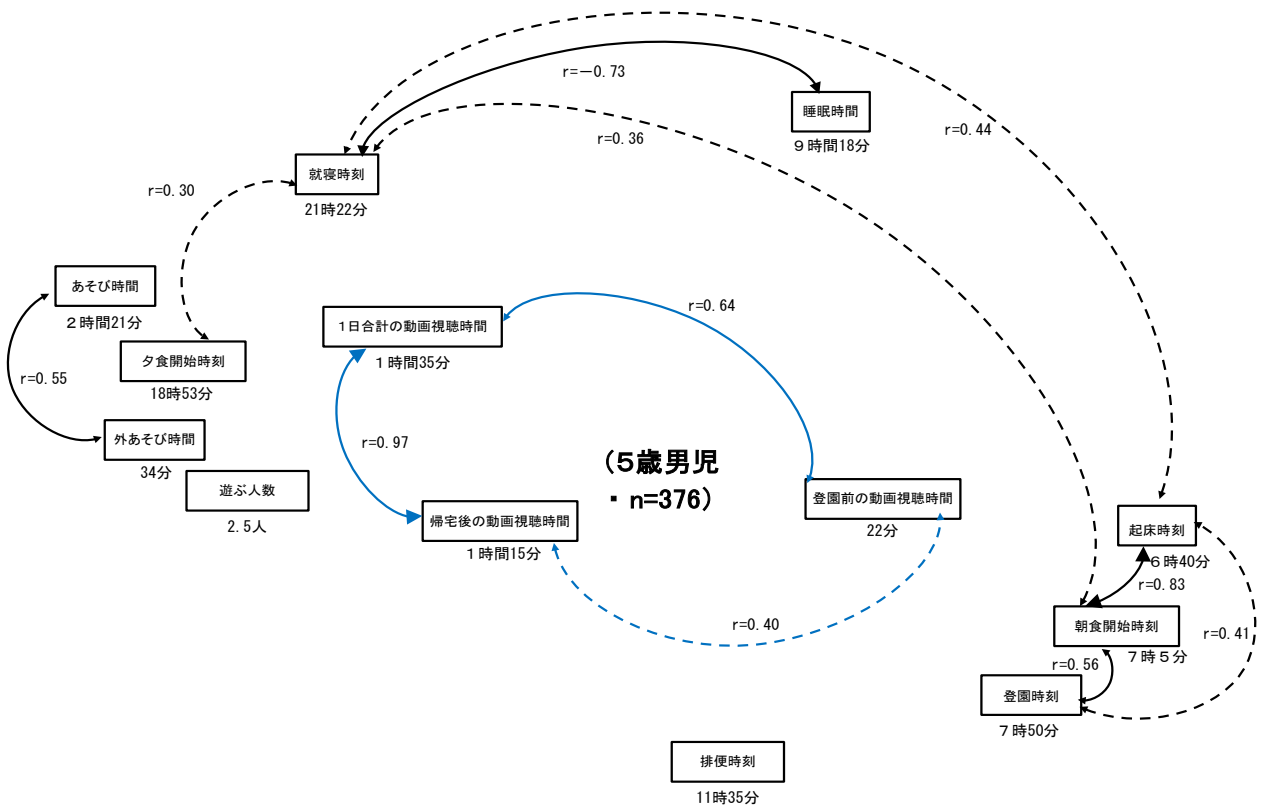


図 2-14 時間帯別の動画視聴時の利用機器別人数割合



p<0.001, |r|≥0.30のもののみを抜粋〔数値は、平均値と相関係数(r)〕

図 2-15-1 幼児の生活時間相互の関連性 (5歳男児)



p<0.001, |r|≥0.30のもののみを抜粋〔数値は、平均値と相関係数(r)〕

図 2-15-2 幼児の生活時間相互の関連性 (5歳女児)



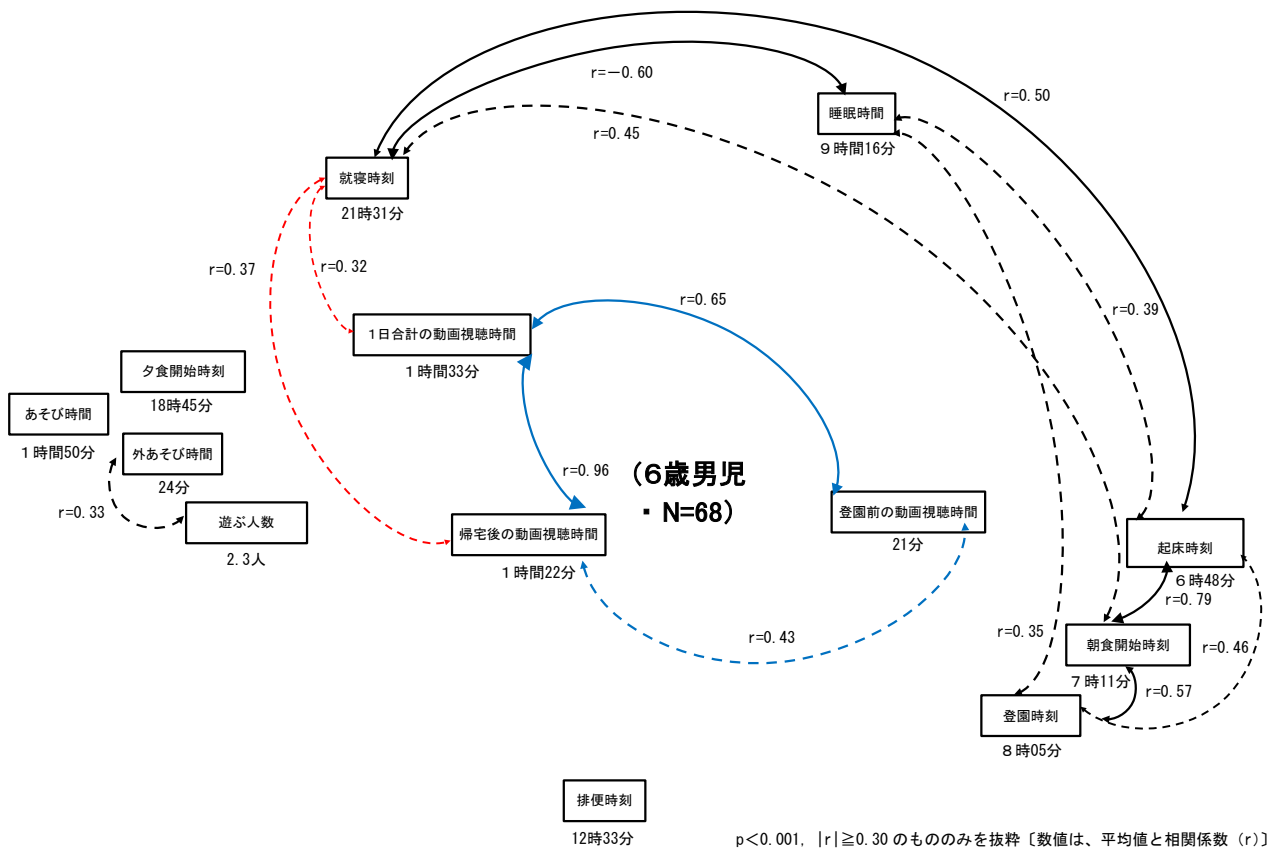


図 2-15-3 幼児の生活時間相互の関連性 (6歳男児)

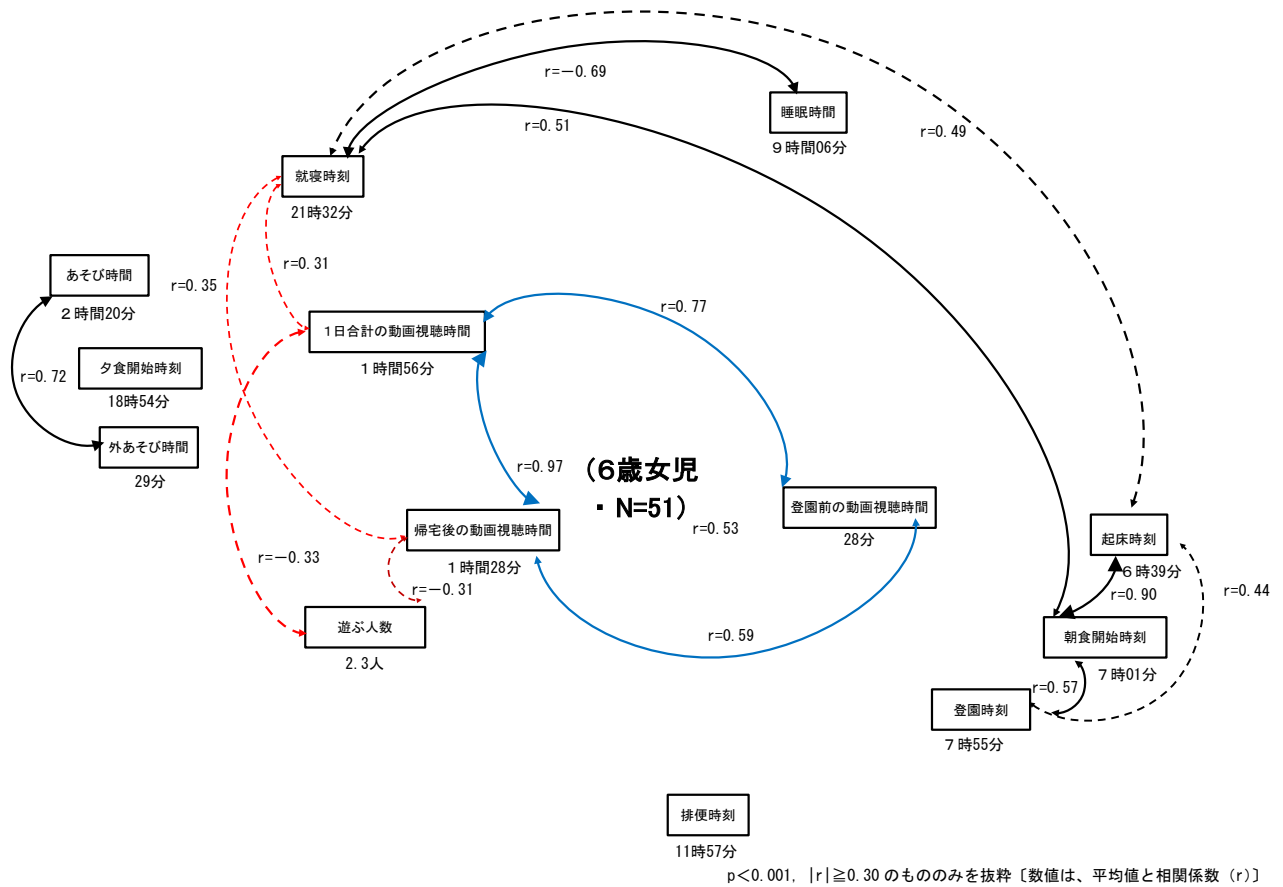


図 2-15-4 幼児の生活時間相互の関連性 (6歳女児)

## 2) 早寝・早起き・10時間以上睡眠のできている幼児(Ⅲ群)とその他の幼児(Ⅳ群)との比較

### (1) カウプ指数による体型

カウプ指数別にみた体型区分で「普通」体型の人数割合は、Ⅲ群幼児で56.0%、Ⅳ群幼児で57.5%であった(図2-16)。

### (2) 就寝時刻

Ⅲ群幼児の平均就寝時刻は、20時10分、Ⅳ群幼児で21時28分であり、0.1%水準で、Ⅲ群幼児の方が有意に早い就寝時刻であった(表2-2)。また、Ⅳ群には、21時前就寝の幼児は、5.2%しかいなかった(図2-17)。

### (3) 睡眠時間

Ⅲ群幼児の平均睡眠時間は、10時間16分、Ⅳ群幼児で9時間16分とⅢ群幼児の方が有意に長かった( $p<0.001$ )。また、Ⅳ群幼児では、10時間以上就寝している幼児は、9.9%しかいなかった(図2-18)。

### (4) 起床時刻

Ⅲ群幼児の平均起床時刻は、6時26分、Ⅳ群幼児で6時44分と、Ⅲ群幼児の方が0.1%水準で有意に早く、Ⅳ群幼児で7時よりも前に起床している割合は、56.1%いた(図2-19)。

### (5) 起床の仕方

幼児の起床の仕方では、「いつも自分で起きる」幼児の割合が、Ⅲ群幼児で25.8%、Ⅳ群幼児で10.6%おり、Ⅲ群幼児の方が1%水準で多いことを確認した(図2-20)。

### (6) 起床時の機嫌

Ⅲ群幼児の起床時の機嫌で「いつも機嫌が良い」の幼児は32.3%、Ⅳ群幼児で17.9%と、Ⅲ群幼児の方が1%水準で有意に多く、「機嫌がよい時と悪い時が半々」の幼児がⅢ群幼児で12.9%、Ⅳ群幼児で29.3%とⅢ群幼児の方が1%水準で少なかった(図2-21)。

### (7) 朝食摂取と排便状況

Ⅲ群幼児の朝食摂取状況で「毎日食べている」幼児の割合は98.4%、Ⅳ群幼児で89.6%と、Ⅲ群幼児の方が有意に割合が多いが( $p<0.01$ )、朝の排便状況にて「毎朝する」幼児の割合は、Ⅲ群幼児で14.5%、Ⅳ群幼児で8.4%いた(図2-22, 図2-23)。

### (8) 疲労スコア

疲労スコアの点数をみると、「眠い」や「横になりたい」等の疲労症状を訴える項目に対し、何も該当が無かった幼児は、Ⅲ群幼児で95.2%、Ⅳ群幼児で84.6%と、Ⅲ群幼児の方が5%水準で多かった(図2-24)。

### (9) 外あそび時間

Ⅲ群幼児の平均外あそび時間は47分±64分、Ⅳ群幼児は29分±45分であり、帰宅後の外あそび時間が0分の幼児の割合は、Ⅲ群幼児で33.8%、Ⅳ群幼児で43.9%いた(図2-25)。特に、61分~90分以下の幼児の割合が、Ⅲ群幼児で11.3%、Ⅳ群幼児で2.0%と、Ⅲ群幼児の方が有意に割合が多かった( $p<0.01$ )。

### (10) 夕食開始時刻

Ⅲ群幼児の平均夕食開始時刻は、18時14分±43分、Ⅳ群幼児では18時52分±39分であり、Ⅲ群幼児の方が有意に早く ( $p<0.001$ )、夕食開始時刻が「18時前」と「18時半前」の幼児の割合が、Ⅲ群幼児の方が1%水準で多かった (図2-26)。

## (11) 動画視聴

### ①動画視聴時間

Ⅲ群幼児の平日登園前の平均動画視聴時間は、11.9分±15分、Ⅳ群幼児で21.8分±20分であり、視聴時間が0分の幼児の割合は、Ⅲ群幼児で48.4%、Ⅳ群幼児で28.3%と、Ⅲ群幼児が1%水準で多かった (図2-27)。また、朝食時の動画視聴の状況は、「動画見ない」の幼児が、Ⅲ群幼児で69.0%、Ⅳ群幼児で51.4%と、Ⅲ群幼児の方が1%水準で多かった (図2-28)。

Ⅲ群幼児の平日帰宅後の動画視聴時間は55分±36分、Ⅳ群幼児では1時間15分±57分であり、2時間を超えて視聴する幼児の割合は、Ⅲ群幼児で3.2%、Ⅳ群幼児で10.0%いた (図2-29)。また、夕食時の動画視聴の状況は、「動画見ない」の幼児が、Ⅲ群幼児で67.3%、Ⅳ群幼児で49.0%と、Ⅲ群幼児が1%水準で有意に多かった (図2-30)。

Ⅲ群幼児の平日1日合計動画視聴時間は、1時間7分±45分、Ⅳ群幼児では1時間35分±68分であり、Ⅳ群幼児の方が有意に長かった ( $p<0.001$ )。また、視聴時間が「1分～30分」の幼児の割合は、Ⅲ群幼児で22.6%、Ⅳ群幼児で11.3%と、Ⅲ群幼児の方が1%水準で有意に多く、「121分以上」の幼児の割合は、Ⅲ群幼児で6.5%、Ⅳ群幼児で23.1%と、Ⅲ群幼児の方が1%水準で有意に少なかった (図2-31)。

### ②動画視聴の内容および利用機器

登園前の動画視聴の内容をみると、「子ども向け番組」が一番多く、登園前のⅢ群幼児で37.1%、Ⅳ群幼児で51.8%の割合で、Ⅲ群幼児の方が5%水準で有意に少なかった (図2-32)。また、「見ていない」幼児は、Ⅲ群幼児で48.2%、Ⅳ群幼児で29.0%と、Ⅲ群幼児の方が有意に多かった ( $p<0.01$ )。また、登園前の動画視聴時の利用機器では、テレビの割合が一番多く、Ⅲ群幼児で49.2%、Ⅳ群幼児で59.8%の割合であった (図2-33)。機器を使わない幼児の割合は、Ⅲ群幼児で49.2%、Ⅳ群幼児で29.2%と、Ⅳ群幼児の割合が有意に少なかった ( $p<0.01$ )。

帰宅後の動画視聴の内容も、「子ども向け番組」が一番多く、Ⅲ群幼児で81.71%、Ⅳ群幼児で72.0%の割合で、Ⅲ群幼児の方が多かった (図2-34)。また、「見ていない」幼児は、Ⅲ群幼児で8.3%、Ⅳ群幼児で5.5%と、Ⅲ群幼児の方が多かった。また、登園前の動画視聴時の利用機器も、テレビの割合が一番多く、Ⅲ群幼児で65.0%、Ⅳ群幼児で57.3%の割合であった (図2-35)。

### ③動画視聴の仕方

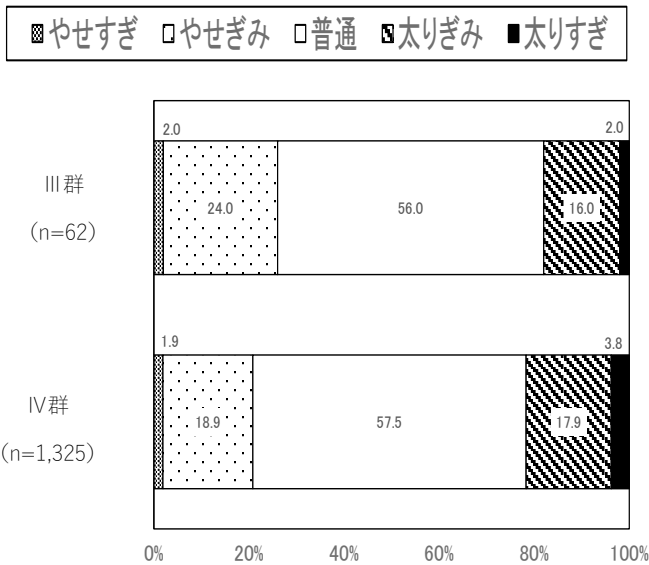
動画の仕方について、上位3つを上げて回答を得た結果、Ⅲ群幼児は、1位が「人といっしょに、話をしながら見る (25.4%)」、2位が「人といっしょに、静かに見る (24.9%)」、3位が「子ども一人で、静かに動画を見る (17.5%)」であった (図2-36)。一方、Ⅳ群幼児では、1位が「人といっしょに、静かに見る (24.7%)」、2位が「人といっしょに、話をしながら見る (24.5%)」、3位が「子ども一人で、静かに動画を見る (24.0%)」であった。「子ども一人で、静かに動画を見る」割合は、Ⅲ群幼児がⅣ群幼児に比べ、有意に少ないことを確認した ( $p<0.05$ )。対して、「人といっしょに、から

だを動かしながら、動画を見る」割合が、Ⅲ群幼児で9.0%、Ⅳ群幼児で4.6%と、Ⅲ群幼児の割合が有意に多かった ( $p<0.01$ )。

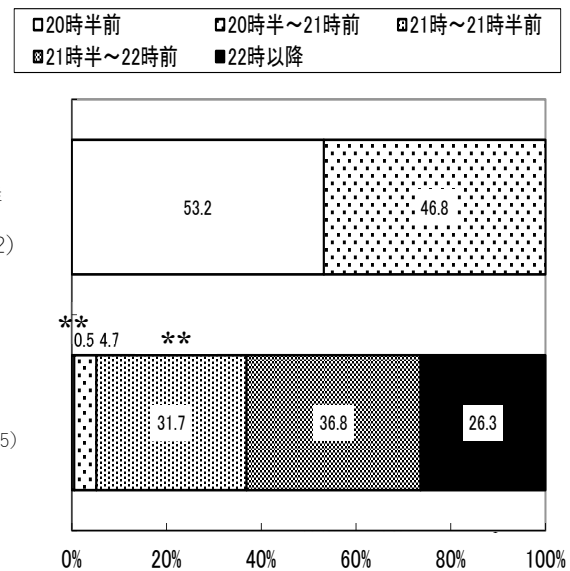
表 2-2 幼児の生活時間および動画視聴時間の比較

項目	Ⅲ群 (N=62) (早寝・早起き・10時間以上睡眠が実行できている群)	Ⅳ群 (N=1,325) (その他の幼児)
就寝時刻	20時10分±25分	21時28分±30分 ***
睡眠時間	10時間16分±21分	9時間16分±29分 ***
起床時刻	6時26分±17分	6時44分±25分 ***
朝食時刻	6時51分±18分	7時06分±24分 ***
夕食時刻	18時14分±43分	18時52分±39分 ***
平日登園前の動画視聴時間	11.9分±15分	21.8分±20分 ***
平日帰宅後の動画視聴時間	55分±36分	1時間15分±57分 ***
1日合計動画視聴時間	1時間07分±45分	1時間35分±68分 ***
疲労スコア	0.05点±0.22点	0.20点±0.53点 ***
遊ぶ人数	2.7人±1.5人	2.3人±1.0人 ***

Ⅲ群幼児の平均値に対する差：\*\*\*：p<0.001，\*\*：p<0.01，\*：p<0.05



Ⅲ群：21 時前就寝、7 時前起床、夜間 10 時間以上睡眠のできている幼児  
Ⅳ群：Ⅲ群以外の幼児  
n.s.



Ⅲ群：21 時前就寝、7 時前起床、夜間 10 時間以上睡眠のできている幼児  
Ⅳ群：Ⅲ群以外の幼児

図 2-16 群別にみた幼児のカウプ指数別人数割合

図 2-17 群別にみた幼児の就寝時刻別人数割合

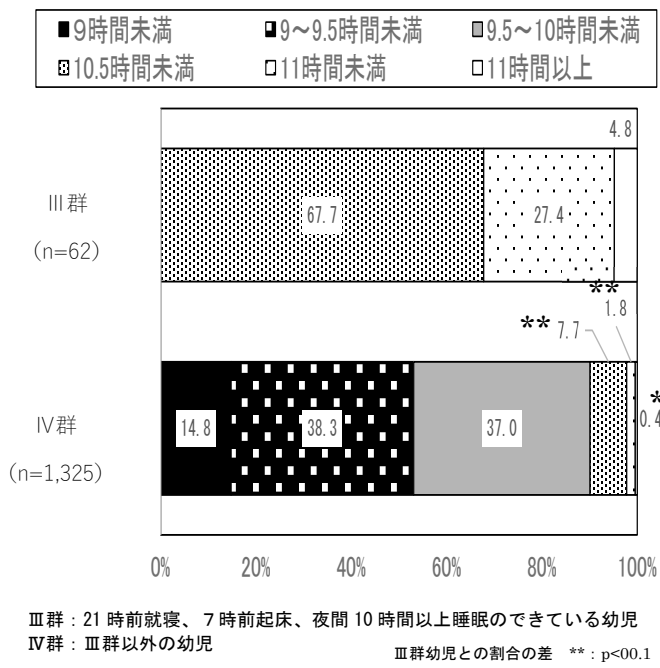


図 2-18 群別にみた幼児の睡眠時間別人数割合

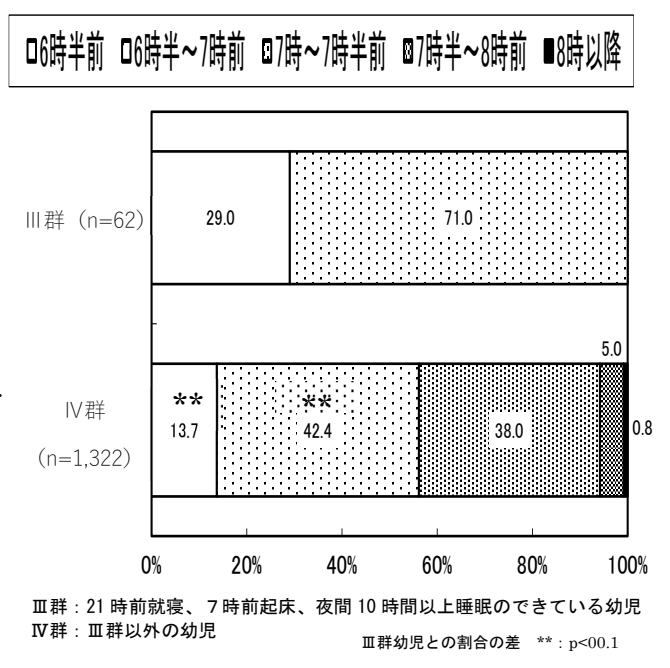


図 2-19 群別にみた幼児の起床時刻別人数割合

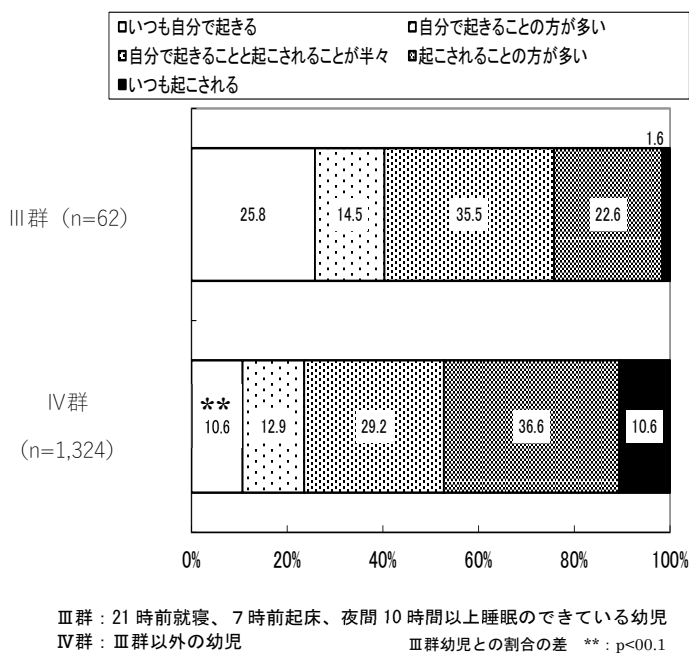


図 2-20 群別にみた幼児の起床の仕方別人数割合

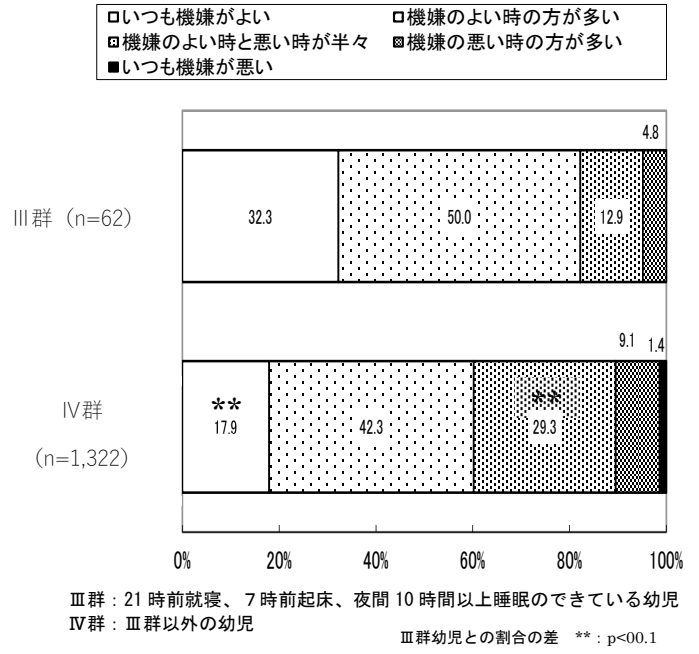


図 2-21 群別にみた幼児の起床時の機嫌別人数割合

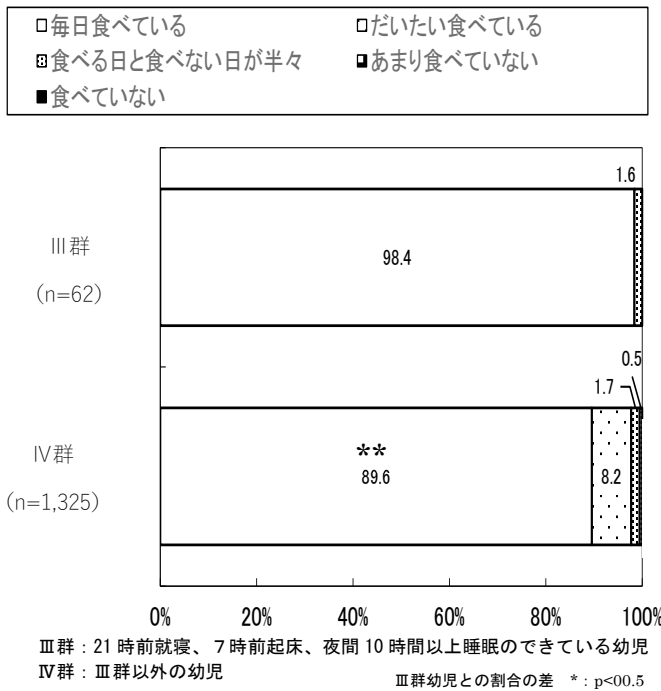


図 2-22 群別にみた幼児の朝食摂取状況別人数割合

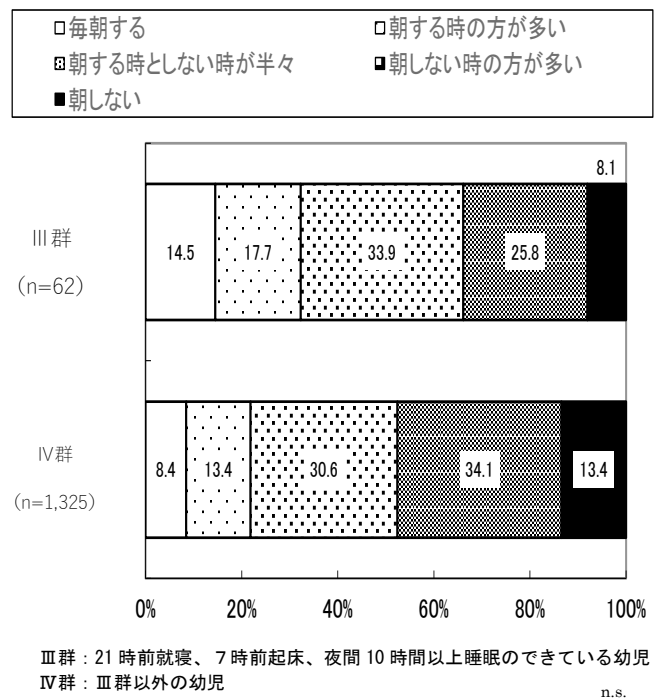


図 2-23 群別にみた幼児の排便状況別人数割合

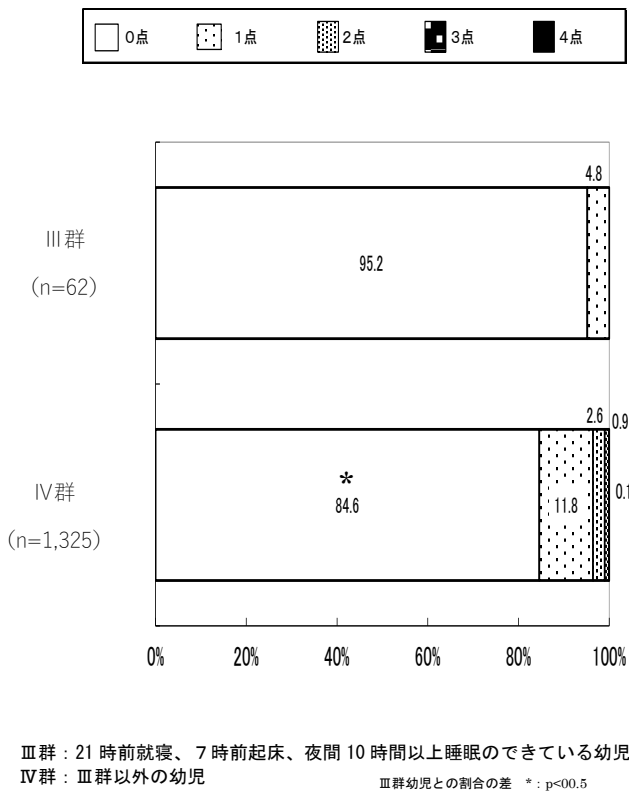


図 2-24 群別にみた幼児の疲労スコア別人数割合

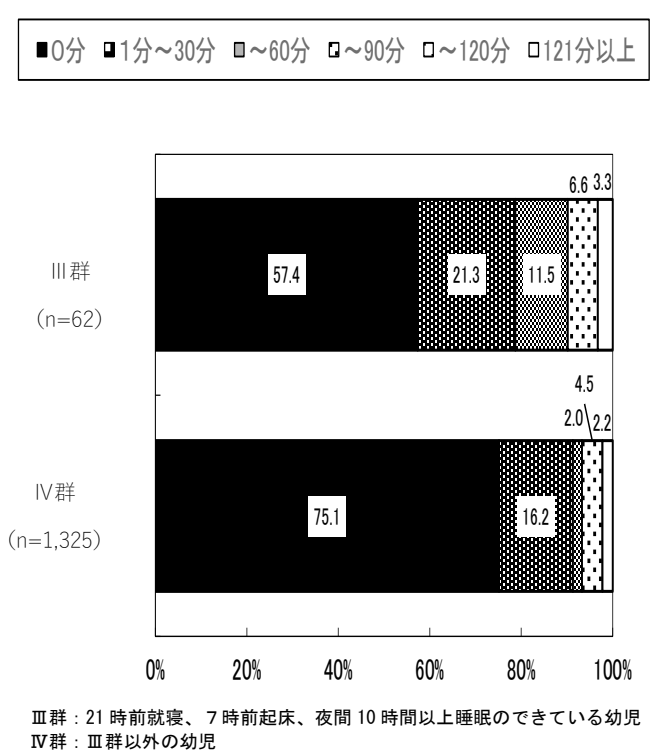
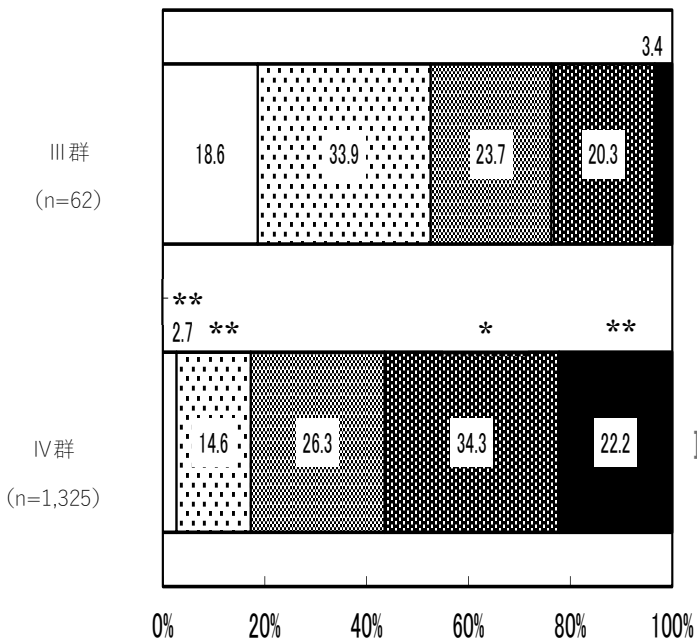


図 2-25 群別にみた幼児の外あそび時間別人数割合

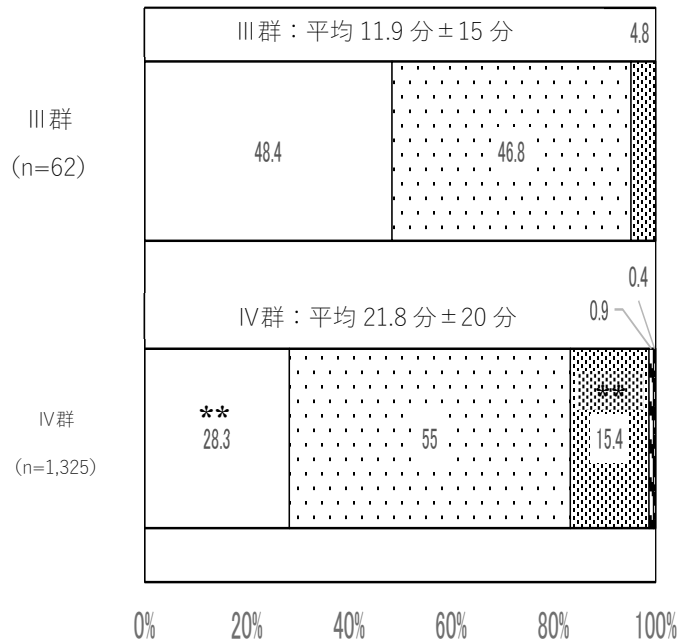
□18時前 □18時～18時半前 ▨18時半～19時前 ▩19時～19時半前 ■19時半以降



III群：21時前就寝、7時前起床、夜間10時間以上睡眠のできている幼児  
IV群：III群以外の幼児  
III群幼児との割合の差 \*\*：p<0.01, \*：p<0.05

図2-26 群別にみた幼児の夕食時刻別人数割合

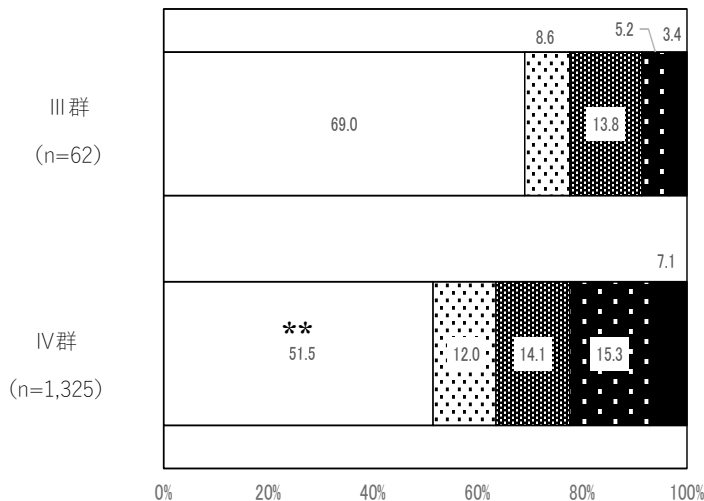
□0分 □1分～30分 ▨31分～60分  
▩61分～90分 ■91分～120分 ■121分以上



III群：21時前就寝、7時前起床、夜間10時間以上睡眠のできている幼児  
IV群：III群以外の幼児  
III群幼児との割合の差 \*\*：p<0.01

図2-27 群別にみた平日登園前の動画視聴時間別人数割合

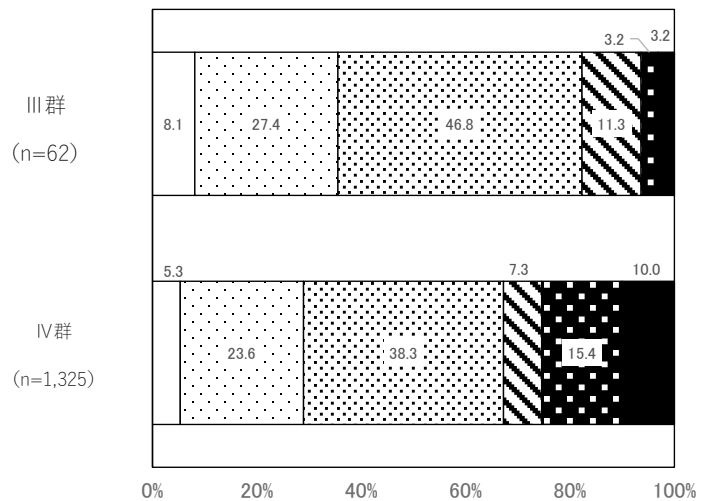
□いつも動画は見ない □動画は見ない時の方が多い  
▨見る時と見ない時が半々 ▩動画を見る時の方が多い  
■いつも動画を見る



III群：21時前就寝、7時前起床、夜間10時間以上睡眠のできている幼児  
IV群：III群以外の幼児  
III群幼児との割合の差 \*\*：p<0.01

図2-28 群別にみた幼児の朝食時の動画視聴別人数割合

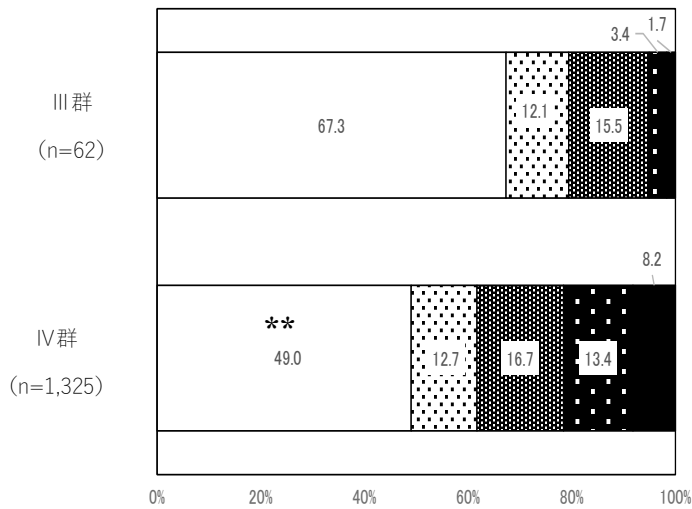
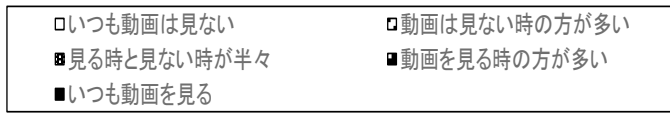
□0分 □1分～30分 ▨31分～60分  
▩61分～90分 ■91分～120分 ■121分以上



III群：21時前就寝、7時前起床、夜間10時間以上睡眠のできている幼児  
IV群：III群以外の幼児

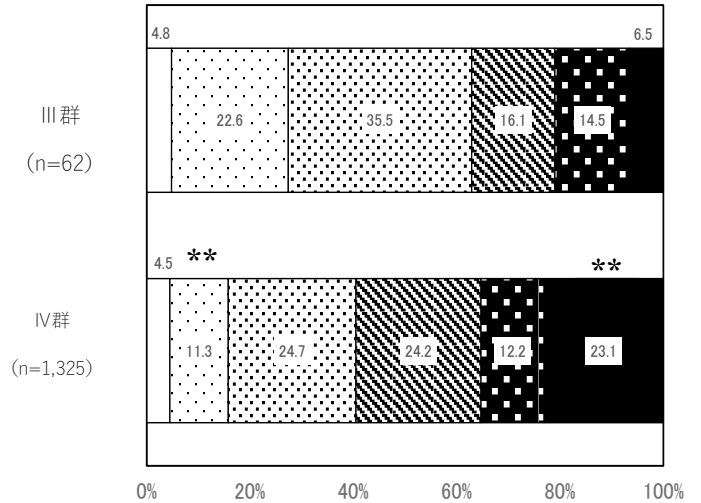
図2-29 群別にみた平日帰宅後の動画視聴時間別人数割合





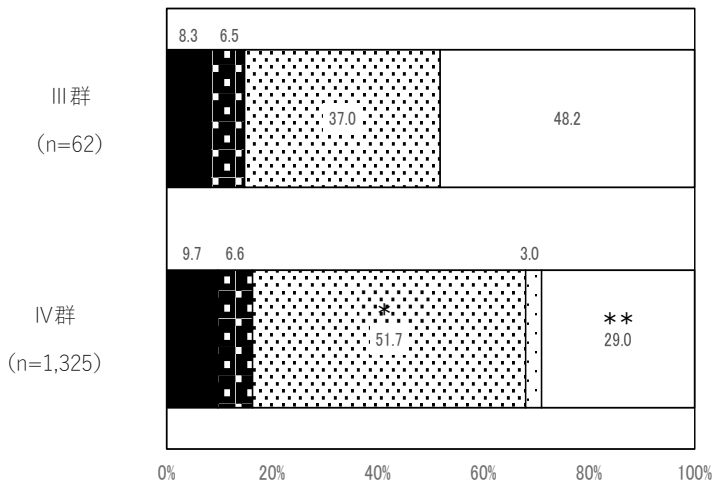
III群：21時前就寝、7時前起床、夜間10時間以上睡眠のできている幼児  
IV群：III群以外の幼児      III群幼児との割合の差 \*\*：p<0.1

図2-30 群別にみた幼児の夕食時の動画視聴状況別人数割合



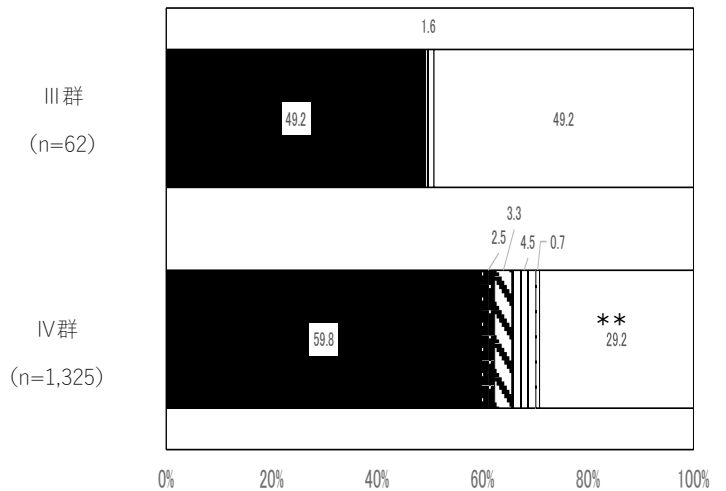
III群：21時前就寝、7時前起床、夜間10時間以上睡眠のできている幼児  
IV群：III群以外の幼児      III群幼児との割合の差 \*\*：p<0.1

図2-31 群別にみた幼児の1日合計動画視聴時間別人数割合



III群：21時前就寝、7時前起床、夜間10時間以上睡眠のできている幼児  
IV群：III群以外の幼児      III群幼児との割合の差 \*\*：p<0.01, \*：p<0.05

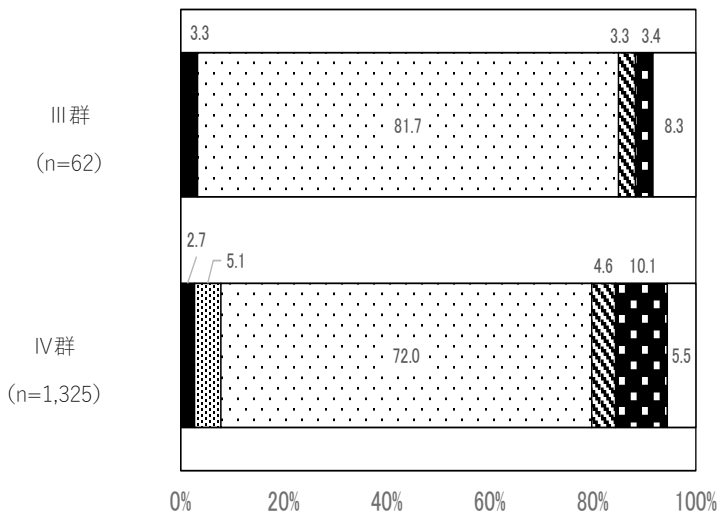
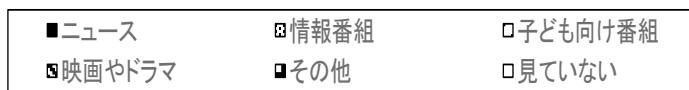
図2-32 群別にみた幼児の登園前の動画の視聴の内容別人数割合



III群：21時前就寝、7時前起床、夜間10時間以上睡眠のできている幼児  
IV群：III群以外の幼児      III群幼児との割合の差 \*\*：p<0.001

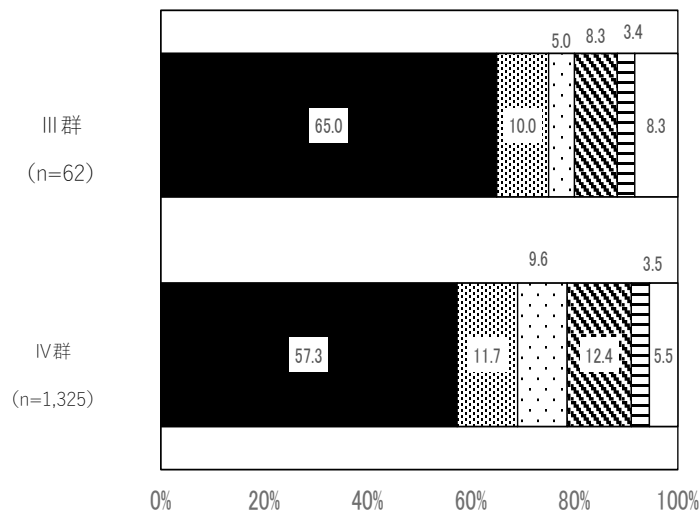
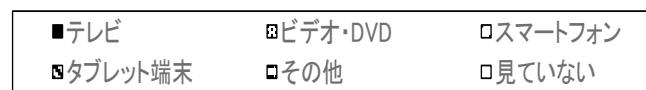
【その他：パソコン、ゲーム器など】

図2-33 群別にみた幼児の登園前の動画視聴時の利用機器別人数割合



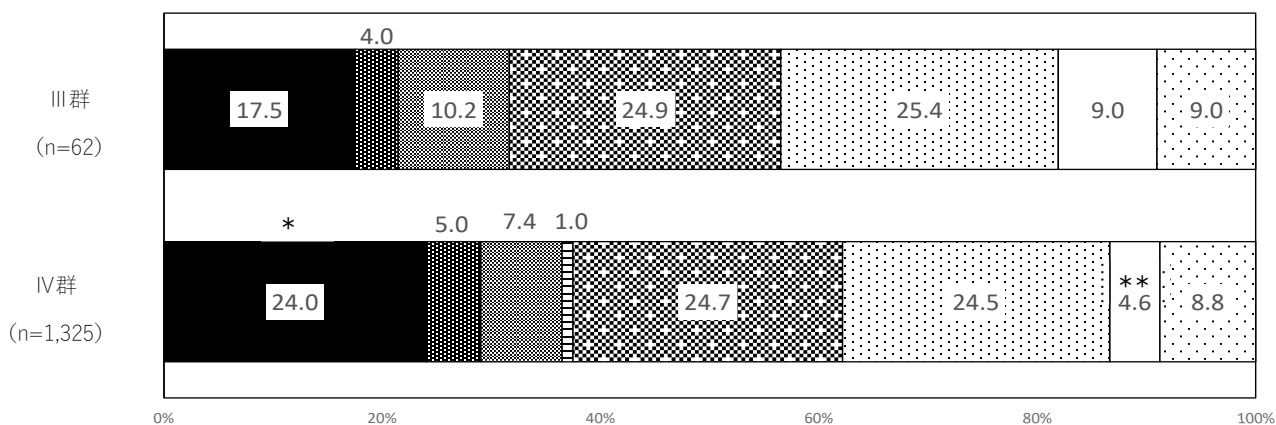
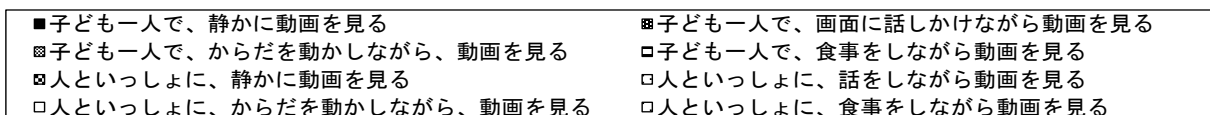
III群：21 時前就寝、7 時前起床、夜間 10 時間以上睡眠のできている幼児  
IV群：III群以外の幼児

図 2-34 群別にみた幼児の帰宅後の動画視聴内容別人数割合



III群：21 時前就寝、7 時前起床、夜間 10 時間以上睡眠のできている幼児  
IV群：III群以外の幼児

図 2-35 群別にみた幼児の帰宅後の動画視聴時の利用機器別人数割合



III群：21 時前就寝、7 時前起床、夜間 10 時間以上睡眠のできている幼児  
IV群：III群以外の幼児

III群幼児との割合の差 \*\* : p<0.01, \* : p<0.05

図 2-36 群別にみた幼児の動画視聴の仕方別人数割合（複数回答，上位3つ）

### 3. 研究3：動画視聴時間別にみた幼児の生活習慣と体力・運動能力

#### 1) 登園前の動画視聴時間の有無別にみた生活時間・身体状況および体力・運動能力

##### (1) カウプ指数による体型

登園前の動画視聴時間が0分の幼児（以下、V群）の「普通」体型の幼児は、50.0%（5歳女児）～72.7%（6歳女児）の範囲であり、登園前の動画視聴時間が1分以上の幼児（以下、VI群）は、36.4%（6歳女児）～66.2%（3歳男児）の範囲でいた（図3-1）。また、普通体型は、男女児ともに3歳児の割合が1番多く、6歳児の割合が一番少ない結果であった。

##### (2) 就寝時刻

V群幼児の平均就寝時刻は21時08分（4歳男児）～21時38分（6歳女児）、VI群幼児は21時20分（4歳女児）～21時33分（6歳男児）の範囲であり、3歳男児と4歳女児を除いて、V群幼児の方がVI群幼児よりも就寝時刻が早く、4歳男児（ $p<0.05$ ）と5歳女児（ $p<0.01$ ）においては、有意に早かった（表3-1）。また、22時以降就寝の幼児の割合は、V群幼児では17.5%（5歳女児）～36.4%（3歳男児）、VI群幼児で22.0%（4歳女児）～37.8%（6歳男児）の範囲でいた（図3-2）。

##### (3) 睡眠時間

V群幼児の平均睡眠時間は、9時間11分（6歳女児）～9時間35分（3歳女児）であり、VI群幼児では9時間05分（6歳女児）～9時間22分（4歳女児）の範囲であり、いずれの性・年齢における平均睡眠時間は、9時間30分を下回る短時間の睡眠時間であった。また、睡眠時間の人数割合を見ると、10時間以上睡眠の幼児の割合が、V群幼児で4.3%（6歳男児）～37.2%（4歳男児）に対し、VI群幼児では3.0%（3歳女児）～17.9%（4歳女児）の範囲であり、6歳男児を除いて、全ての性・年齢において、V群幼児の方が高い割合であった（図3-3）。また、3歳女児（V群：30.8%、VI群：3.0%）と5歳女児（V群：21.4%、VI群：12.6%）では、10時間以上睡眠の幼児の割合は、V群幼児の方が、有意に割合が多かった（ $p<0.05\sim p<0.01$ ）。

##### (4) 起床時刻

V群幼児の平均起床時刻は、6時41分（5歳男児）～7時00分（3歳女児）の範囲であり、VI群幼児で6時35分（6歳女児）～6時50分（3歳女児）と、全ての性・年齢において、7時前であった。また、7時30分以降に起床する幼児の割合は、V群の幼児で2.3%（4歳男児）～19.2%（3歳女児）の範囲でいた（図3-4）。

##### (5) 起床の仕方と起床時の機嫌

V群幼児の「いつも起こされる」幼児の割合は、4.5%（3歳男児）～16.3%（4歳男児）で、VI群幼児で7.4%（5歳男児）～15.4%（4歳女児）の範囲でいた（図3-5）。また、起床時の機嫌は、「いつも機嫌が悪い」幼児は、V群では6歳女児の7.1%のみであったが、VI群幼児では、0.8%（5歳男児）～4.5%（3歳女児）の範囲でいた（図3-6）。

##### (6) 朝食摂取状況と排便状況

V群幼児で朝食を「毎日食べている」幼児の割合は、69.2%（3歳女児）～97.7%（4歳男児）、VI群幼児で81.8%（3歳女児）～95.6%（6歳男児）いた（図3-7）。また、朝の排便状況は「毎朝す

る」幼児は、V群幼児で0%（3歳女児）～13.6%（3歳男児）、VI群幼児で4.7%（5歳女児）～15.6%（6歳男児）いた（図3-8）。

#### （7）外あそび時間

V群幼児の平均外あそび時間は、21分（6歳女児）～37分（5歳男児）の範囲であり、VI群幼児は22分（4歳女児）～34分（4歳男児）と、2つの群ともに30分前後であり、顕著な差は確認できなかった。また、30分以内の外あそび時間の人数割合も、V群幼児で64.3%（4歳男児）～87.0%（6歳男児）であり、VI群男児で68.9%（4歳男児）～86.7%（6歳男児）と、VI群間で有意な割合の差も確認できなかった（図3-9）。

#### （8）帰宅後のあそびの種類

帰宅後のあそびの種類を、群別・性別・年齢別にみると、テレビ・ビデオ視聴は、全ての区分にて上位5つまでに入っていた。特に、男児においては、V群・VI群を問わず、テレビ・ビデオ視聴が第1位に入っていたが、人数割合はV群男児よりも、VI群男児の方が高い割合であった。また、女児においては、VI群女児のみが、1位がテレビ・ビデオ視聴であったが、それ以外の群・年齢においては、お絵かきとままごとが1位であった（表3-2）。

#### （9）夕食開始時刻

V群幼児の平均夕食開始時刻は、18時40分（3歳女児）～19時06分（6歳女児）、VI群幼児で18時40分（3歳女児）～18時51分（6歳女児）の範囲でいた。また、19時30分以降に夕食を開始する幼児の割合は、V群幼児で4.0%（3歳女児）～28.6%（6歳女児）、VI群幼児で10.8%（3歳女児）～28.6%（6歳女児）いた（図3-10）。

#### （10）動画視聴時間

V群幼児の登園前の平均動画視聴時間が0分に対し、VI群幼児は、28分（4歳女児）～39分（6歳女児）の範囲であった。また、VI群幼児で登園前の視聴時間が60分以上の幼児は、11.4%（4歳女児）～27.0%（6歳女児）いた（図3-11）。

V群幼児の帰宅後の平均動画視聴時間は、47分（5歳女児）～1時間05分（6歳女児）の範囲であり、VI群幼児は、1時間08分（3歳男児）～1時間38分（6歳男児）と、全ての性・年齢において、VI群幼児の方が長かった。同様に、帰宅後の動画視聴時間の人数割合をみると、90分以上視聴する幼児の割合は、V群幼児で13.0%（6歳男児）～22.7%（3歳男児）あり、VI群幼児の23.4%（3歳男児）～48.9%（6歳男児）よりも、全ての性・年齢において、割合が2割ほど多かった（図3-12）。

V群幼児の1日の合計動画視聴時間の平均は、47分（5歳女児）～1時間05分（6歳女児）の範囲であり、VI群幼児では、1時間38分（3歳男児、4歳女児）～2時間15分（6歳女児）と、全ての性・年齢において、有意にVI群幼児の方が長かった（ $p < 0.001 \sim < 0.01$ ）。また、1日の合計動画視聴時間が0分の幼児が、V群幼児で7.7%（3歳女児）～18.1%（5歳男児）いたが、VI群幼児では皆無であった（図3-13）。

#### （11）食事中的動画視聴

食事中的動画視聴は、朝食時に「いつも見ない」幼児の割合は、V群幼児の66.7%（3歳女児）～

100%（6歳女児）に対し、VI群幼児は29.6%（3歳女児）～40.2%（5歳女児）と、全ての性・年齢において、「いつも見ない」幼児の割合が1%水準で有意に多かった（図3-14）。同じく、夕食時の動画視聴についても、「いつも見ない」幼児の割合は、V群幼児の58.3%（3歳女児）～83.3%（6歳女児）はVI群幼児の34.4%（6歳女児）～47.6%（6歳男児）よりも、3歳女児を除いて、全ての性・年齢において、有意に多かった（図3-15）。

#### （12）動画視聴の内容や利用機器

登園前の動画視聴時間別にみた幼児の登園前の動画視聴内容は、VI群の幼児の1位は「子ども向け番組」であり、66.0%（6歳男児）～84.2%（3歳男児）の範囲でいた（図3-16）。また、帰宅後の動画視聴内容の1位も「子ども向け番組」であり、V群幼児で66.7%（6歳男児）～85.8%（6歳女児）の範囲であり、帰宅後は、「映画やドラマ」の視聴が増加傾向にあった（図3-17）。

登園前の動画視聴時間別にみた幼児の登園前の動画視聴時の利用機器は、VI群幼児の1位は「テレビ」であり、82.9%（3歳男児）～89.6%（4歳男児）の範囲でいた（図3-18）。また、帰宅後の利用機器も、1位は「テレビ」であり、61.6%（5歳男児）～70.5%（6歳男児）いた（図3-19）。

#### （13）体力・運動能力

VI群の幼児の両手握力は、13.4kg（5歳女児）～15.9kg（6歳男児）であり、VI群幼児で13.4kg（5歳女児）～15.5kg（6歳男児）の範囲であった。また、VI群の幼児の跳び越しくぐりのタイムは、15.6秒（5歳男児）～21.4秒（6歳女児）の範囲であり、VI群幼児では17.6秒（6歳女児）～21.3秒（5歳女児）の範囲であった。また、立ち幅とびの距離は、V群の幼児で97.5cm（5歳女児）～124cm（5歳男児）の範囲であり、VI群幼児では99cm（5歳女児）～112.8cm（6歳男児）の範囲でいた。

表3-1 登園前の動画視聴の有無別にみた幼児の生活時間および体力・運動能力

項目	3歳男児 (n=99)		4歳男児 (n=176)		5歳男児 (n=361)		6歳男児 (n=68)	
	V群 (n=22) (登園前の動画視聴0分)	VI群 (n=77) (登園前の動画視聴1分以上)	V群 (n=43) (登園前の動画視聴0分)	VI群 (n=133) (登園前の動画視聴1分以上)	V群 (n=105) (登園前の動画視聴0分)	VI群 (n=256) (登園前の動画視聴1分以上)	V群 (n=23) (登園前の動画視聴0分)	VI群 (n=45) (登園前の動画視聴1分以上)
就寝時刻	21時33分±41分	21時29分±25分	21時08分±42分 *	21時26分±35分	21時20分±35分	21時22分±31分	21時28分±26分	21時33分±28分
起床時刻	6時54分±31分	6時45分±24分	6時41分±23分	6時43分±29分	6時41分±23分	6時40分±23分	6時47分±25分	6時48分±23分
睡眠時間	9時間20分±27分	9時間16分±22分	9時間32分±36分 *	9時間16分±29分	9時間20分±31分	9時間18分±29分	9時間19分±23分	9時間15分±26分
朝食時刻	7時18分±28分	7時10分±24分	7時03分±19分	7時04分±28分	7時01分±21分	7時03分±21分	7時10分±28分	7時11分±23分
排便時刻	14時52分±362分	14時17分±348分	12時09分±330分	12時53分±359分	12時35分±329分	11時16分±316分	11時21分±340分	13時08分±362分
登園時刻	8時10分±24分	8時04分±25分	7時52分±21分	7時57分±24分	7時47分±23分	7時52分±22分	8時01分±28分	8時07分±22分
外遊び時間	32分±64分	29分±62分	31分±32分	34分±50分	37分±37分	32分±51分	29分±65分	22分±29分
夕食開始時刻	18時52分±30分	18時49分±32分	18時46分±43分	18時48分±37分	18時48分±38分	18時55分±35分	18時43分±38分	18時46分±26分
平日登園前の動画視聴時間	0分	30分±20分 ***	0分	29分±15分 ***	0分	31分±18分 ***	0分	31分±17分 ***
平日帰宅後の動画視聴時間	58分±43分	1時間08分±48分	56分±45分	1時間27分±68分 ***	59分±52分	1時間22分±52分 ***	52分±35分	1時間30分±62分 ***
1日合計動画視聴時間	58分±43分	1時間38分±62分 **	56分±45分	1時間56分±75分 ***	59分±52分	1時間53分±62分 ***	52分±35分	2時間10分±69分 ***
両手握力	-	-	-	-	15.6kg±1.8kg	14.8kg±2.4kg	15.9kg±3.0kg	15.5kg±3.2kg
跳び越しくぐり	-	-	-	-	15.6秒±1.4秒	17.8秒±4.5秒	17.5秒±4.6秒	18.2秒±4.6秒
立ち幅とび	-	-	-	-	124cm±2.8cm	111cm±15.1cm	112.0cm±16.0cm	112.8cm±11.6cm
項目	3歳女児 (n=92)		4歳女児 (n=182)		5歳女児 (n=318)		6歳女児 (n=51)	
	V群 (n=26) (登園前の動画視聴0分)	VI群 (n=66) (登園前の動画視聴1分以上)	V群 (n=59) (登園前の動画視聴0分)	VI群 (n=123) (登園前の動画視聴1分以上)	V群 (n=103) (登園前の動画視聴0分)	VI群 (n=215) (登園前の動画視聴1分以上)	V群 (n=14) (登園前の動画視聴0分)	VI群 (n=37) (登園前の動画視聴1分以上)
就寝時刻	21時25分±32分	21時31分±29分	21時21分±33分	21時20分±35分	21時14分±41分 **	21時27分±32分	21時38分±29分	21時30分±31分
起床時刻	7時00分±30分	6時50分±22分	6時44分±21分	6時42分±24分	6時42分±23分	6時41分±23分	6時50分±26分	6時35分±21分
睡眠時間	9時間35分±41分	9時間19分±26分 *	9時間23分±29分	9時間22分±33分	9時間27分±37分 **	9時間14分±31分	9時間11分±27分	9時間05分±28分
朝食時刻	7時19分±31分	7時14分±22分	7時02分±21分	7時06分±24分	7時01分±20分	7時02分±22分	7時08分±26分	6時58分±22分
排便時刻	15時44分±340分	13時51分±346分	11時37分±330分	11時43分±315分	12時36分±326分	12時03分±319分	10時16分±266分	12時28分±353分
登園時刻	8時06分±22分	8時08分±24分	7時50分±24分	7時56分±26分	7時46分±20分 *	7時52分±22分	7時54分±28分	7時56分±23分
外遊び時間	24分±35分	26分±32分	34分±39分	22分±36分	33分±50分	27分±42分	21分±33分	32分±53分
夕食開始時刻	18時40分±41分	18時40分±39分	18時44分±39分	18時45分±47分	18時45分±37分	18時53分±40分	19時06分±66分	18時51分±37分
平日登園前の動画視聴時間	0分	32分±19分 ***	0分	28分±16分 ***	0分	29分±17分 ***	0分	39分±24分 ***
平日帰宅後の動画視聴時間	53分±37分	1時間25分±63分 *	54分±45分	1時間11分±44分 **	47分±46分	1時間22分±62分 ***	1時間05分±47分	1時間36分±74分
1日合計動画視聴時間	53分±37分	1時間57分±73分 ***	54分±45分	1時間30分±52分 ***	47分±46分	1時間50分±69分 ***	1時間05分±47分	2時間15分±92分 ***
両手握力	-	-	-	-	13.4kg±2.4kg	13.4kg±3.0kg	15.1kg±1.2kg	14.6kg±2.5kg
跳び越しくぐり	-	-	-	-	18.0秒±3.3秒	21.3秒±5.7秒	21.4秒±4.4秒	17.6秒±4.5秒
立ち幅とび	-	-	-	-	97.5cm±14.8cm	99.0cm±16.9cm	106.4cm±15.2cm	106.6cm±13.3cm

V群：登園前の動画視聴時間が0分の幼児の群

V群幼児の平均値に対する差：\*\*\*：p<0.001，\*\*：p<0.01，\*：p<0.05。

VI群：登園前の動画視聴時間が1分以上の幼児の群

表3-2 登園前の動画視聴の有無別にみた幼児の帰宅後のあそびの種類（複数回答・上位5つ）

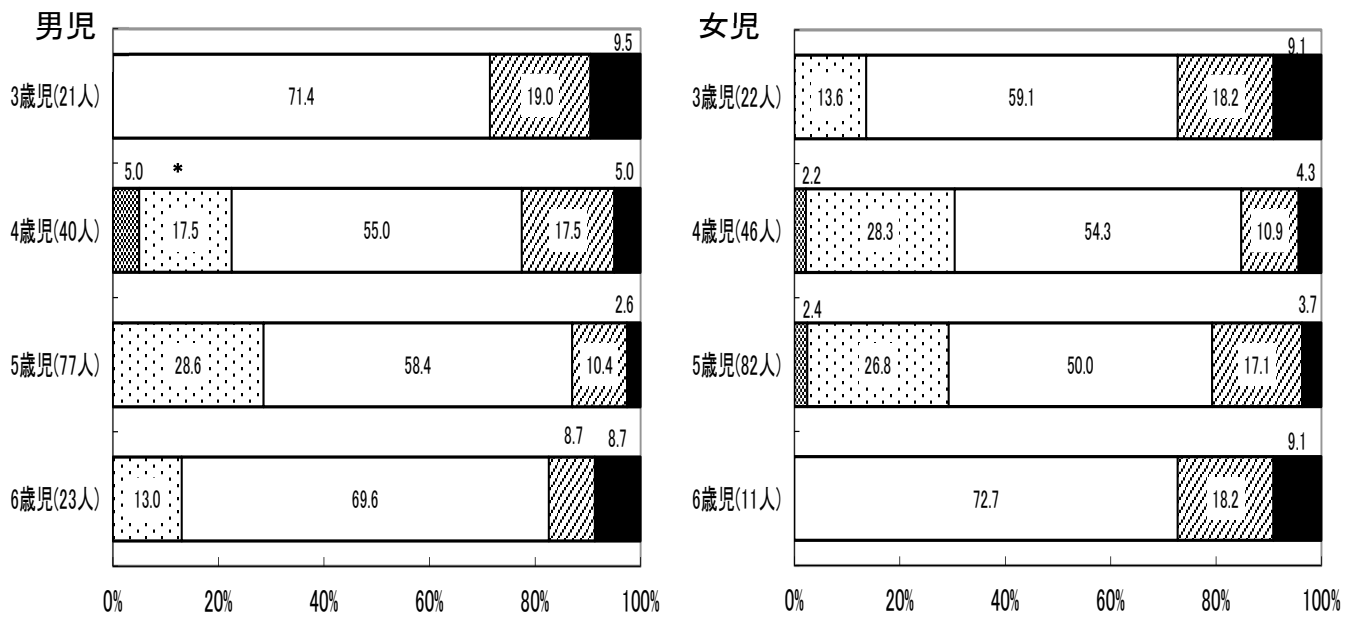
V群男児	1位	2位	3位	4位	5位
6歳児(n=23)	テレビ・ビデオ／ブロックあそび (56.5%)		ヒーローごっこ (30.4%)	お絵かき／自転車 (26.1%)	
5歳児(n=105)	テレビ・ビデオ (65.7%)	ブロックあそび (36.2%)	ヒーローごっこ (31.4%)	お絵かき (28.6%)	テレビゲーム (21.9%)
4歳児(n=43)	テレビ・ビデオ (55.8%)	ブロックあそび／ヒーローごっこ (37.2%)		乗り物のおもちゃ (34.9%)	絵本・本読み／ 公園の遊具あそび (18.6%)
3歳児(n=22)	テレビ・ビデオ (54.5%)	乗り物のおもちゃ (50.0%)	絵本・本読み (45.5%)	ヒーローごっこ (40.9%)	お絵かき／ままごと／ ブロックあそび (18.2%)
VI群男児	1位	2位	3位	4位	5位
6歳児(n=45)	テレビ・ビデオ (71.1%)	ブロックあそび (37.8%)	ヒーローごっこ／テレビゲーム (35.6%)		お絵かき (22.2%)
5歳児(n=256)	テレビ・ビデオ (68.0%)	ブロックあそび (34.0%)	ヒーローごっこ (28.9%)	お絵かき (25.4%)	乗り物のおもちゃ (21.1%)
4歳児(n=133)	テレビ・ビデオ (65.4%)	ヒーローごっこ (40.6%)	ブロックあそび (39.1%)	乗り物のおもちゃ (38.3%)	お絵かき (21.8%)
3歳児(n=77)	テレビ・ビデオ (64.9%)	乗り物のおもちゃ (57.1%)	ブロックあそび (51.9%)	ヒーローごっこ (36.4%)	絵本・本読み (28.6%)
V群女児	1位	2位	3位	4位	5位
6歳児(n=14)	お絵かき (92.9%)	ままごと (71.4%)	テレビ・ビデオ／人形あそび (42.9%)		絵本・本読み (14.3%)
5歳児(n=103)	お絵かき (73.8%)	ままごと (55.3%)	人形あそび (39.8%)	テレビ・ビデオ (38.8%)	絵本・本読み (34.0%)
4歳児(n=59)	ままごと (74.6%)	お絵かき (62.7%)	人形あそび (47.5%)	テレビ・ビデオ (33.9%)	絵本・本読み (25.4%)
3歳児(n=26)	ままごと (69.2%)	お絵かき (53.8%)	テレビ・ビデオ／絵本・本読み (46.2%)		人形あそび (38.5%)
VI群女児	1位	2位	3位	4位	5位
6歳児(n=37)	お絵かき (78.4%)	テレビ・ビデオ (62.2%)	人形あそび (35.1%)	絵本・本読み (29.7%)	折り紙／工作 (27.0%)
5歳児(n=215)	お絵かき (65.6%)	テレビ・ビデオ (58.6%)	ままごと (51.6%)	人形あそび (35.3%)	絵本・本読み (27.0%)
4歳児(n=123)	ままごと (69.1%)	お絵かき (65.9%)	人形あそび (50.4%)	テレビ・ビデオ (48.8%)	絵本・本読み (30.9%)
3歳児(n=66)	テレビ・ビデオ (63.6%)	ままごと (54.5%)	人形あそび (47.0%)	お絵かき (43.9%)	絵本・本読み (31.8%)

V群：登園前の動画視聴時間が0分の幼児の群

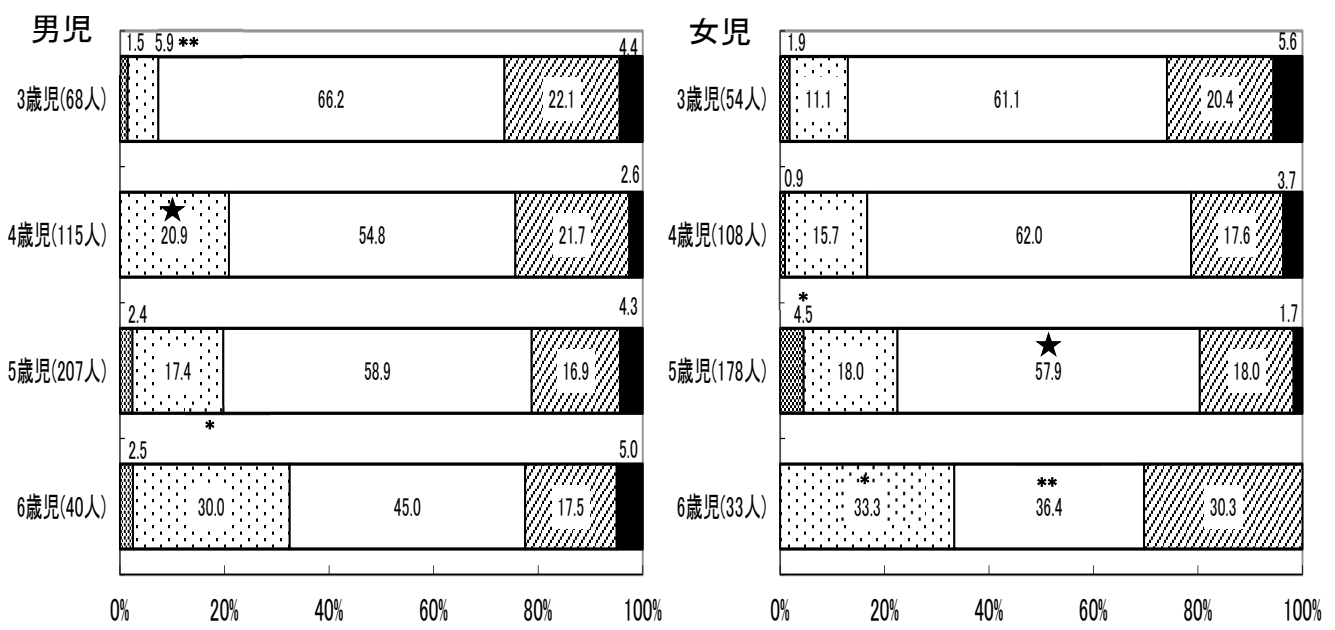
VI群：登園前の動画視聴時間が1分以上の幼児の群



V 群 登園前の動画視聴時間が0分の幼児



VI 群 登園前の動画視聴時間が1分以上の幼児



\*\* : p<0.01, \* : p<0.05  
V 群との差 : ★ : p<0.05

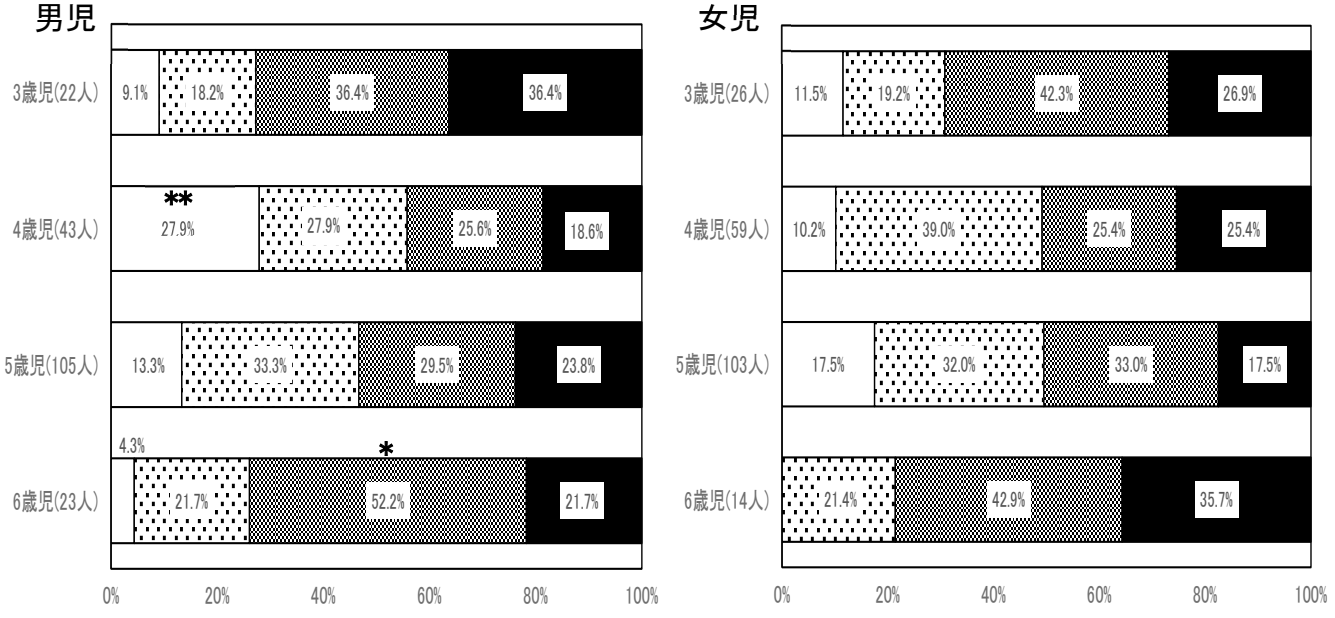
図 3 - 1 登園前の動画視聴の有無別にみた幼児の体型別人数割合

カウプ指数は、「体重(g)÷身長(cm)<sup>2</sup>×10」にて計算し、下記の基準にて区分した。  
 3歳児：やせすぎ(13.5未満)、やせぎみ(13.5~15)、普通(15~17)、太りぎみ(17~18.5)、太りすぎ(18.5以上)  
 4・5歳児：やせすぎ(13未満)、やせぎみ(13~14.5)、普通(14.5~16.5)、太りぎみ(16.5~18)、太りすぎ(18以上)



□ 21時前    ▨ 21時～21時半前    ▩ 21時半～22時前    ■ 22時以降

V群 登園前の動画視聴時間が0分の幼児



VI群 登園前の動画視聴時間が1分以上の幼児

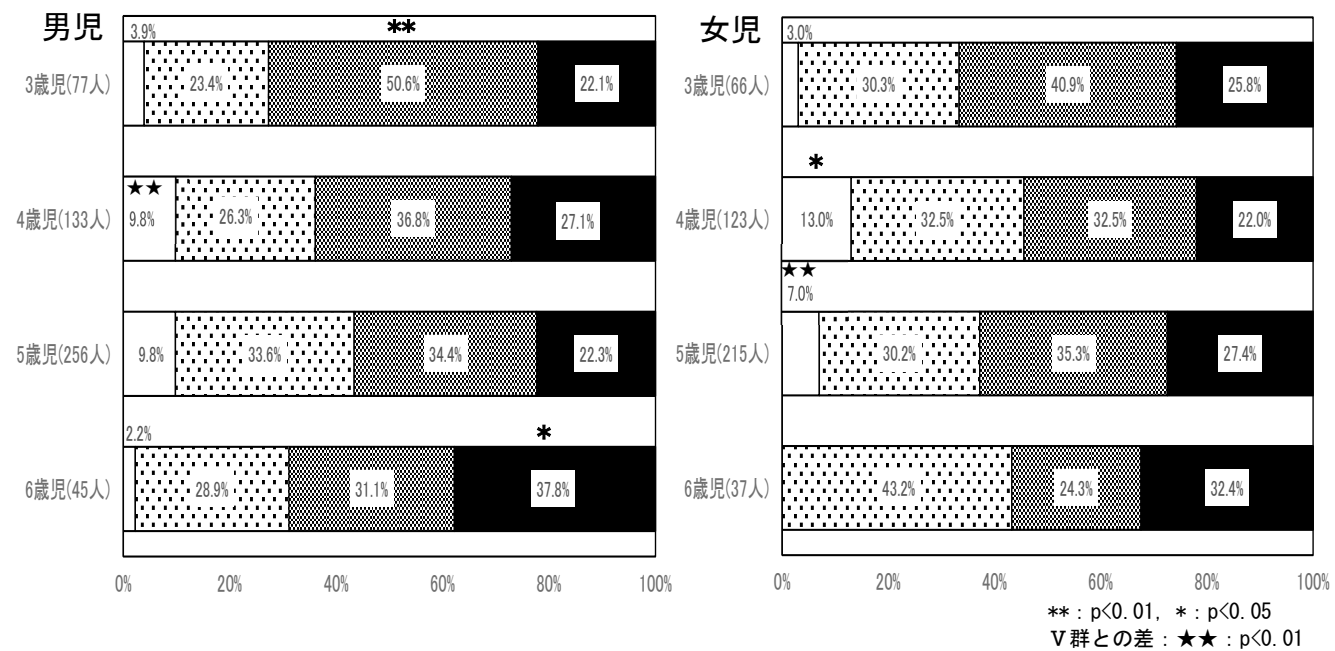
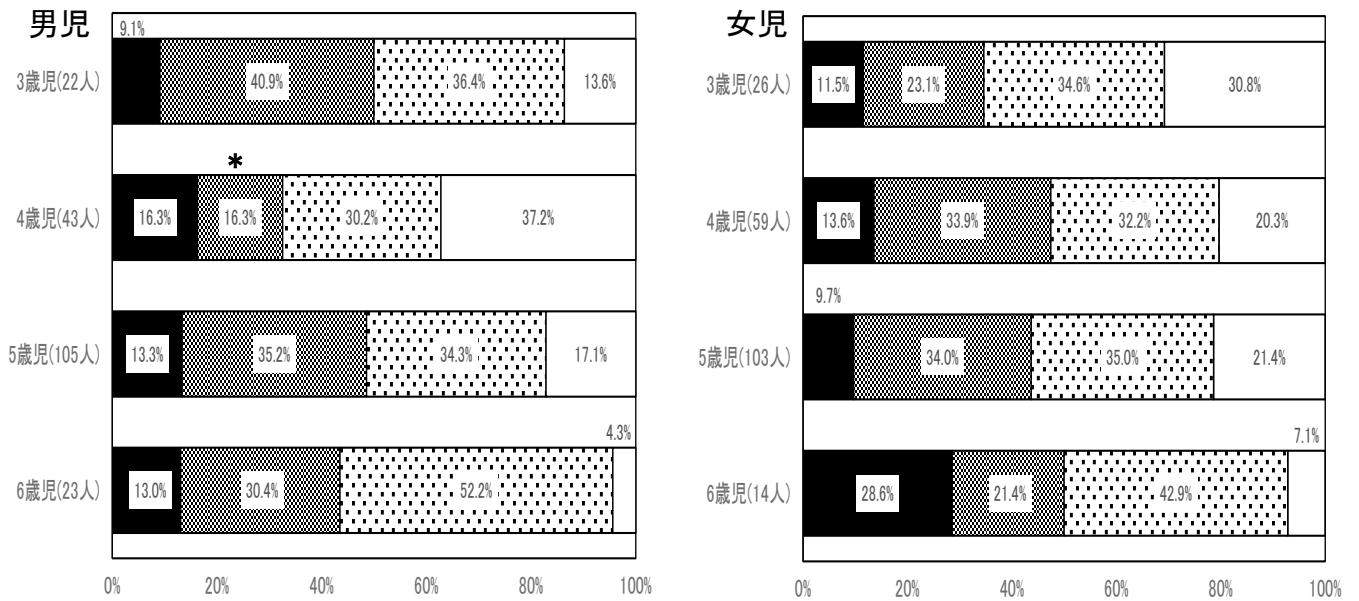


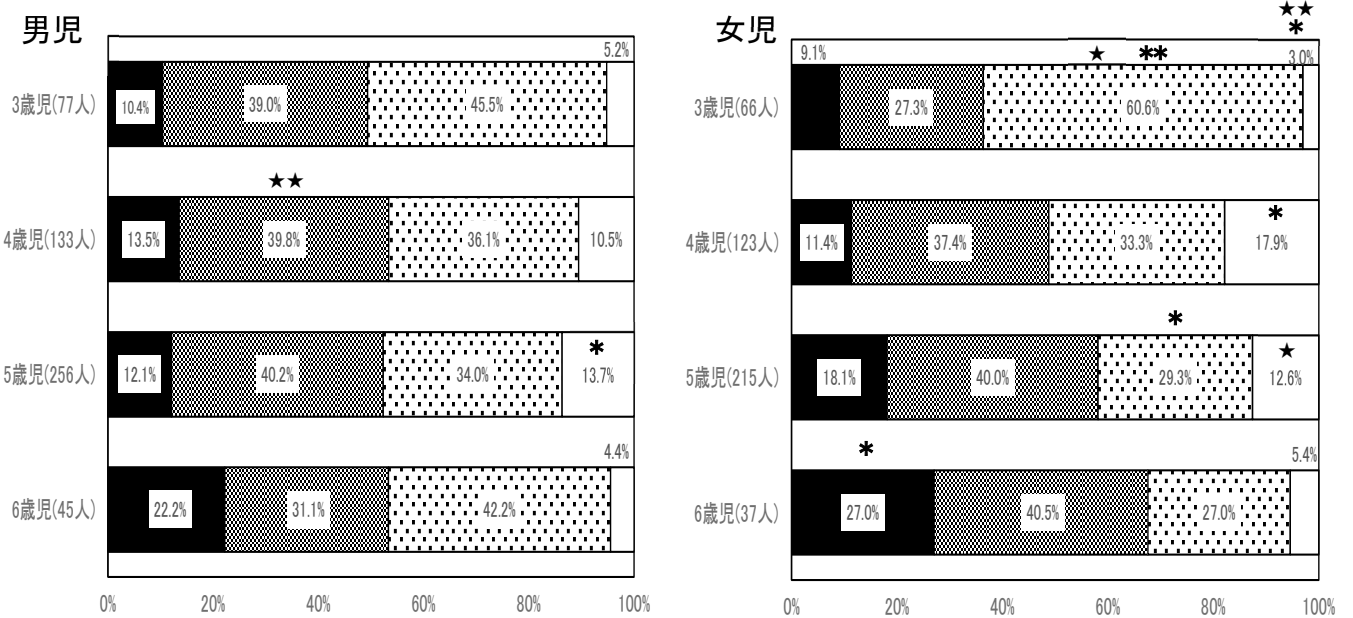
図3-2 登園前の動画視聴の有無別にみた幼児の就寝時刻別人数割合

■ 9時間未満   ■ 9～9.5時間未満   ▨ 9.5～10時間未満   □ 10時間以上

V群 登園前の動画視聴時間が0分の幼児

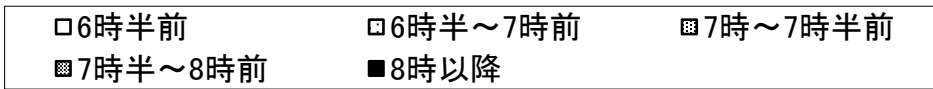


VI群 登園前の動画視聴時間が1分以上の幼児

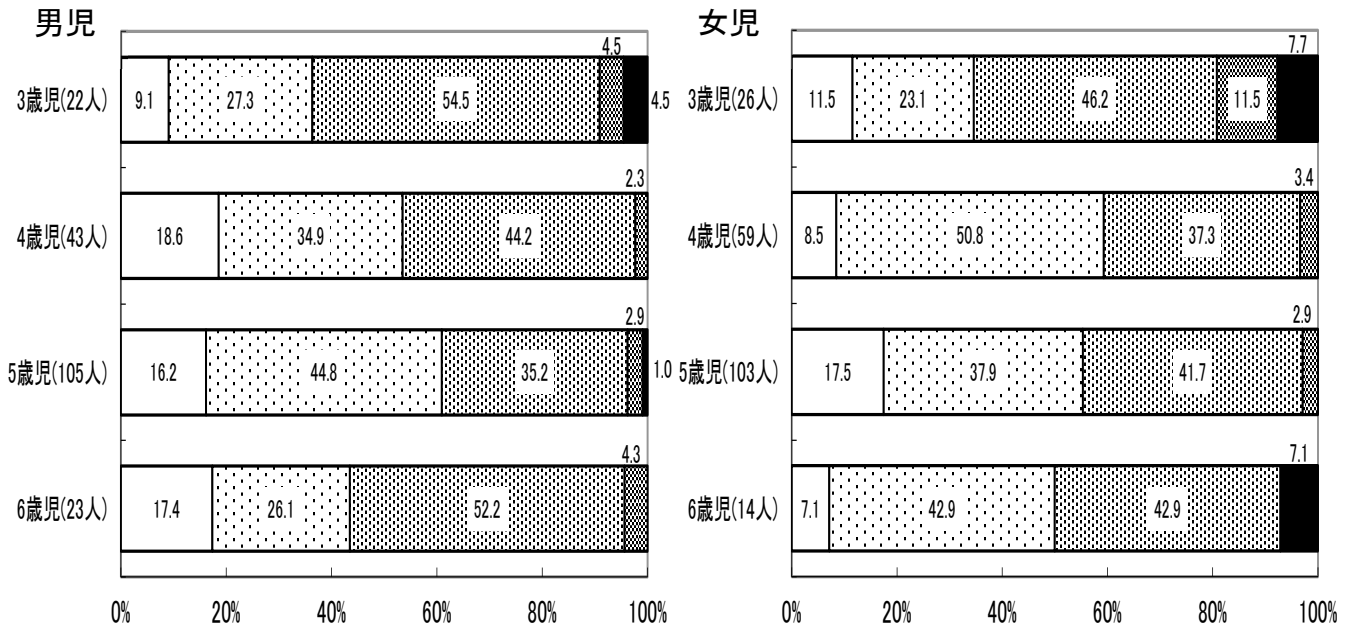


\*\* : p<0.01, \* : p<0.05  
V群との差 : \*\* : p<0.01

図3-3 登園前の動画視聴の有無別にみた幼児の睡眠時間別人数割合



V群 登園前の動画視聴時間が0分の幼児



VI群 登園前の動画視聴時間が1分以上の幼児

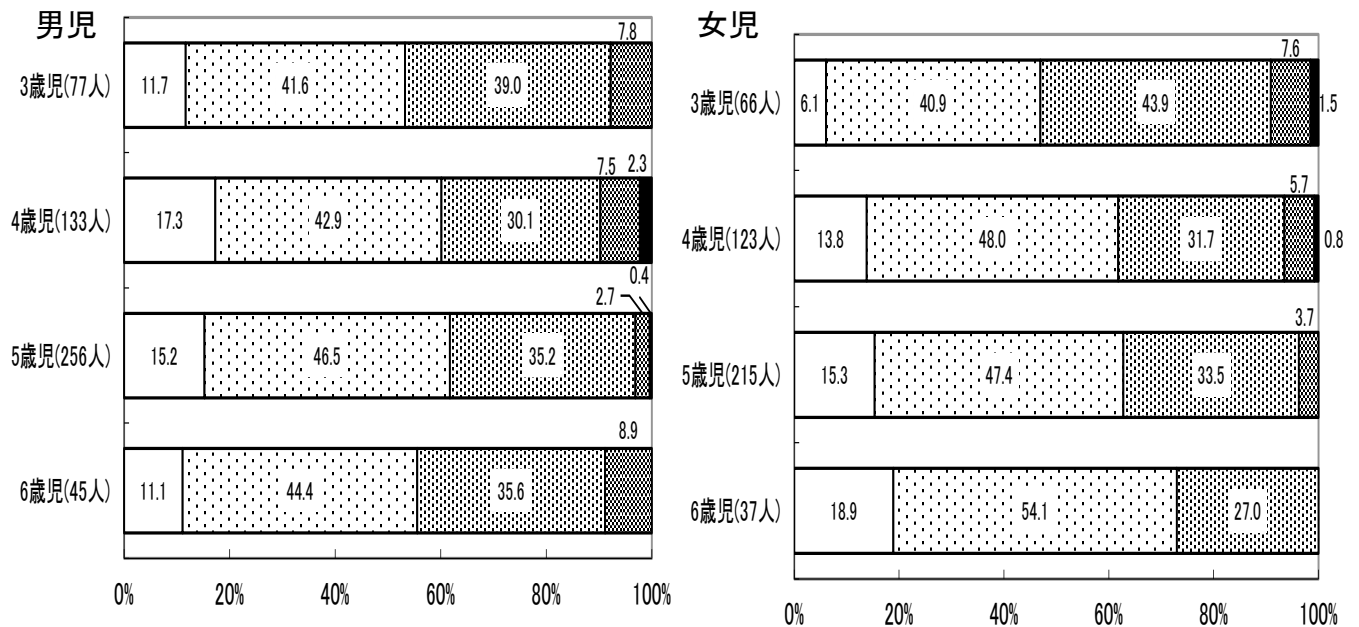
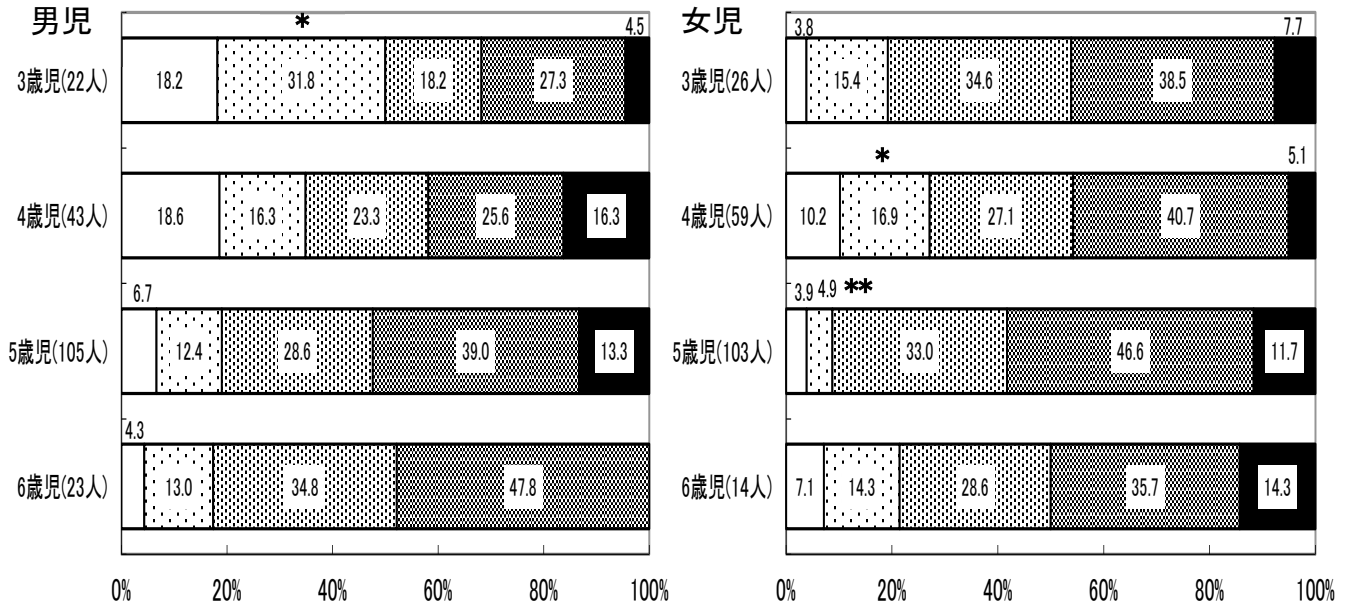


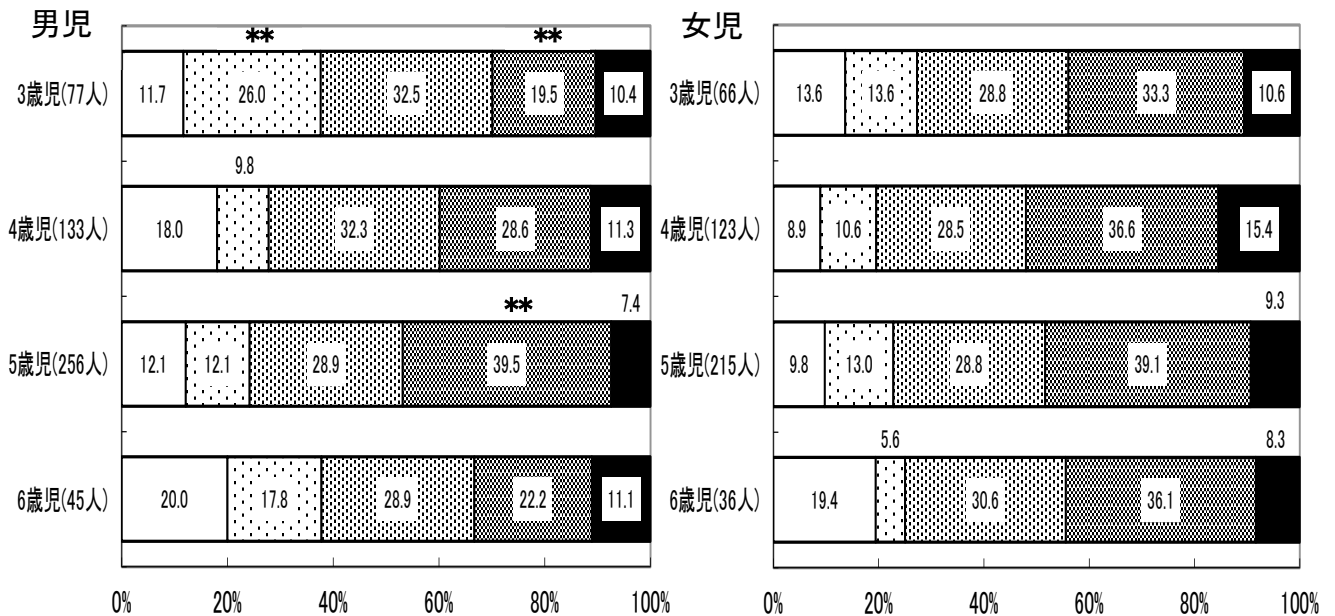
図3-4 登園前の動画視聴の有無別にみた幼児の起床時刻別人数割合



V群 登園前の動画視聴時間が0分の幼児



VI群 登園前の動画視聴時間が1分以上の幼児

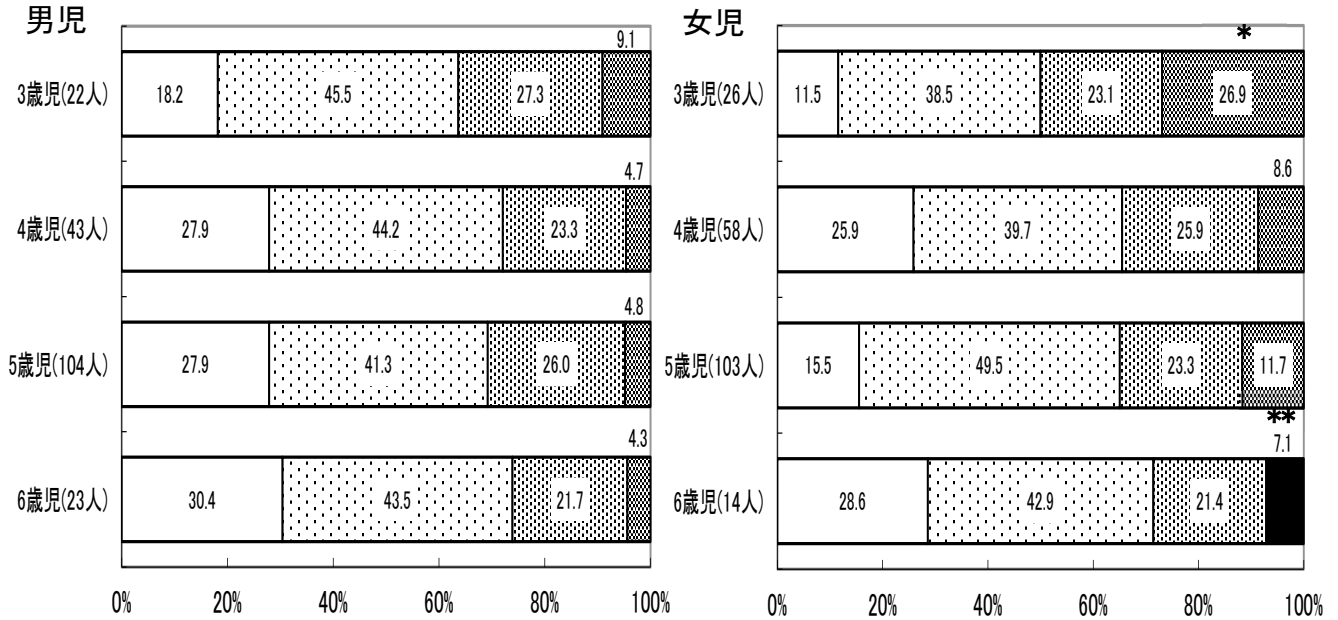


\*\* : p<0.01, \* : p<0.05

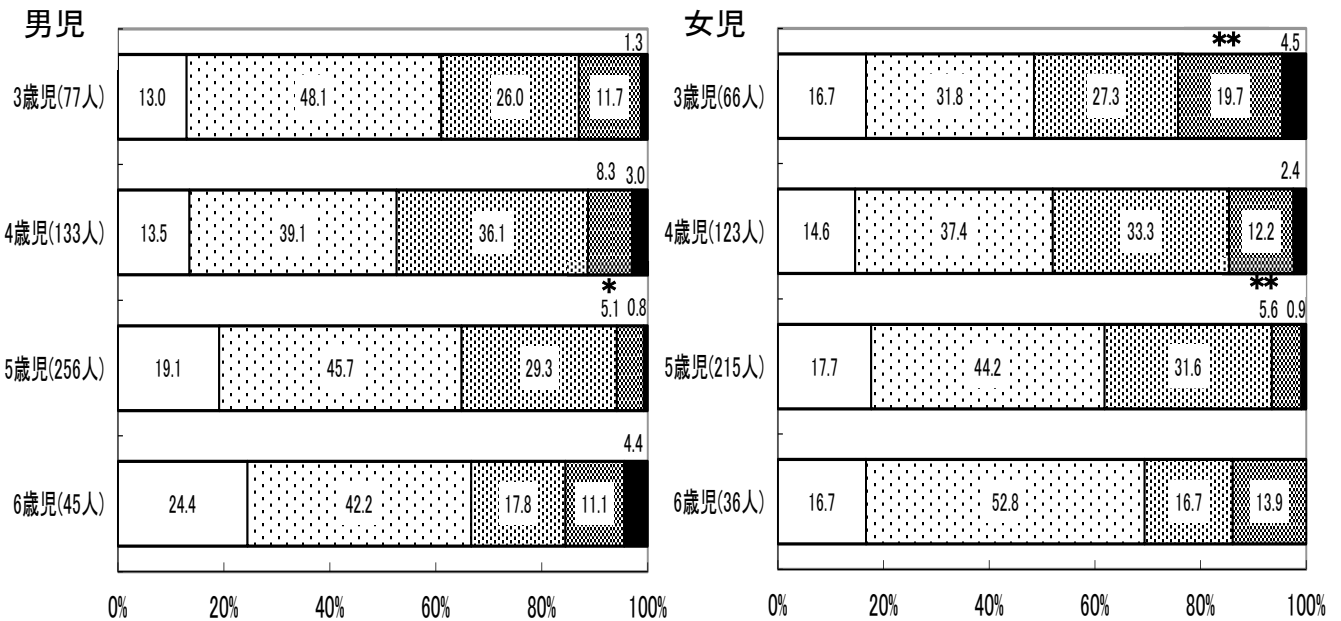
図3-5 登園前の動画視聴の有無別にみた幼児の起床の仕方別人数割合



V群 登園前の動画視聴時間が0分の幼児

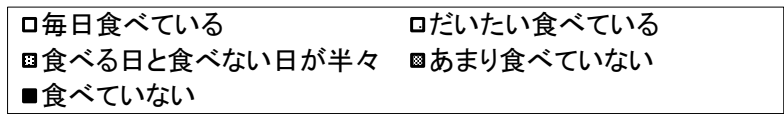


VI群 登園前の動画視聴時間が1分以上の幼児

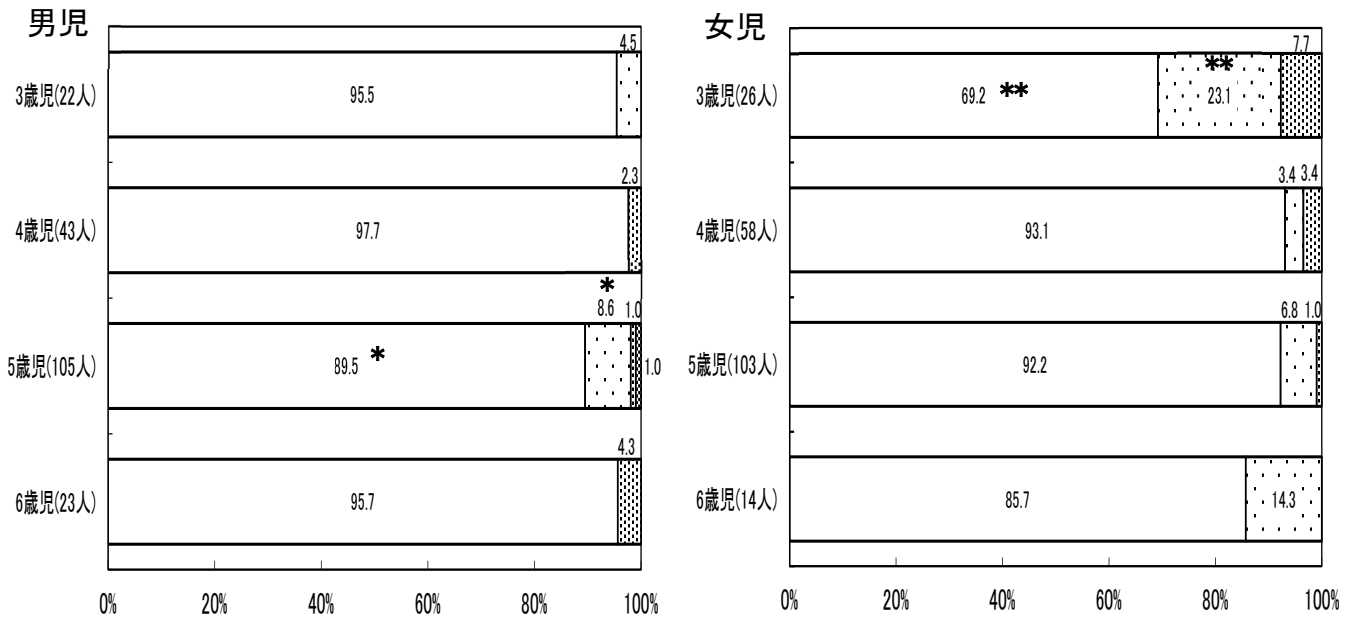


\*\* : p<0.01, \* : p<0.05

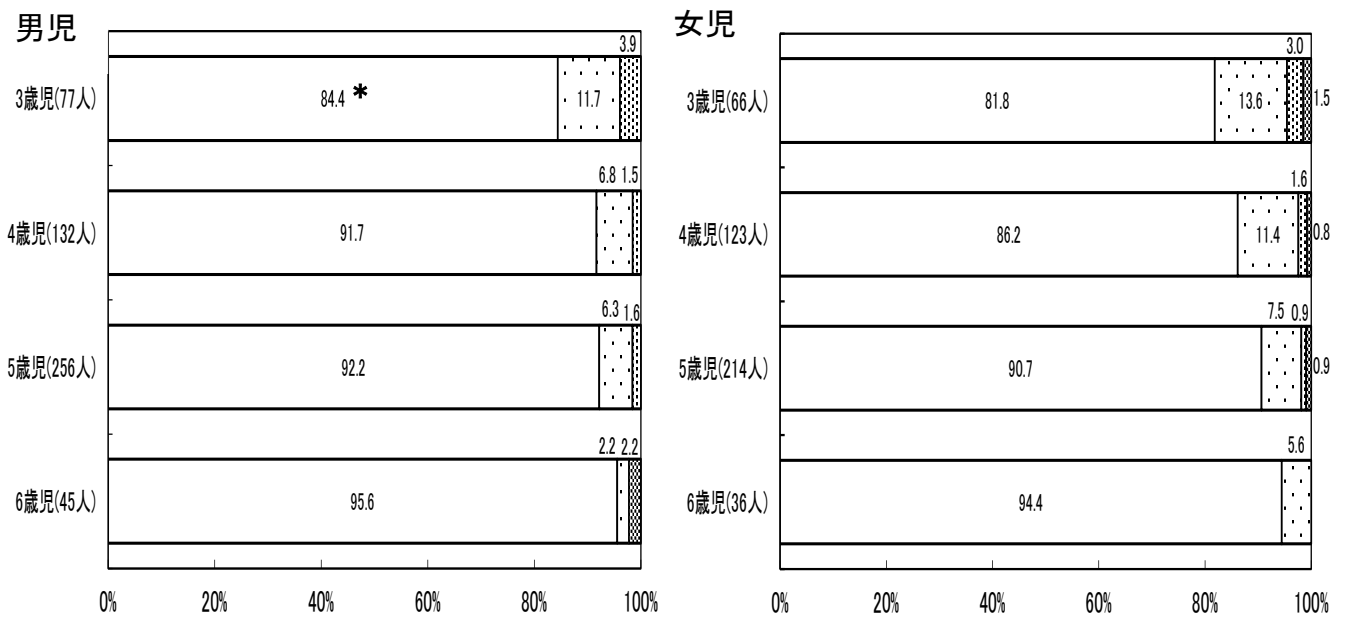
図3-6 登園前の動画視聴の有無別にみた幼児の起床時の機嫌別人数割合



V群 登園前の動画視聴時間が0分の幼児



VI群 登園前の動画視聴時間が1分以上の幼児

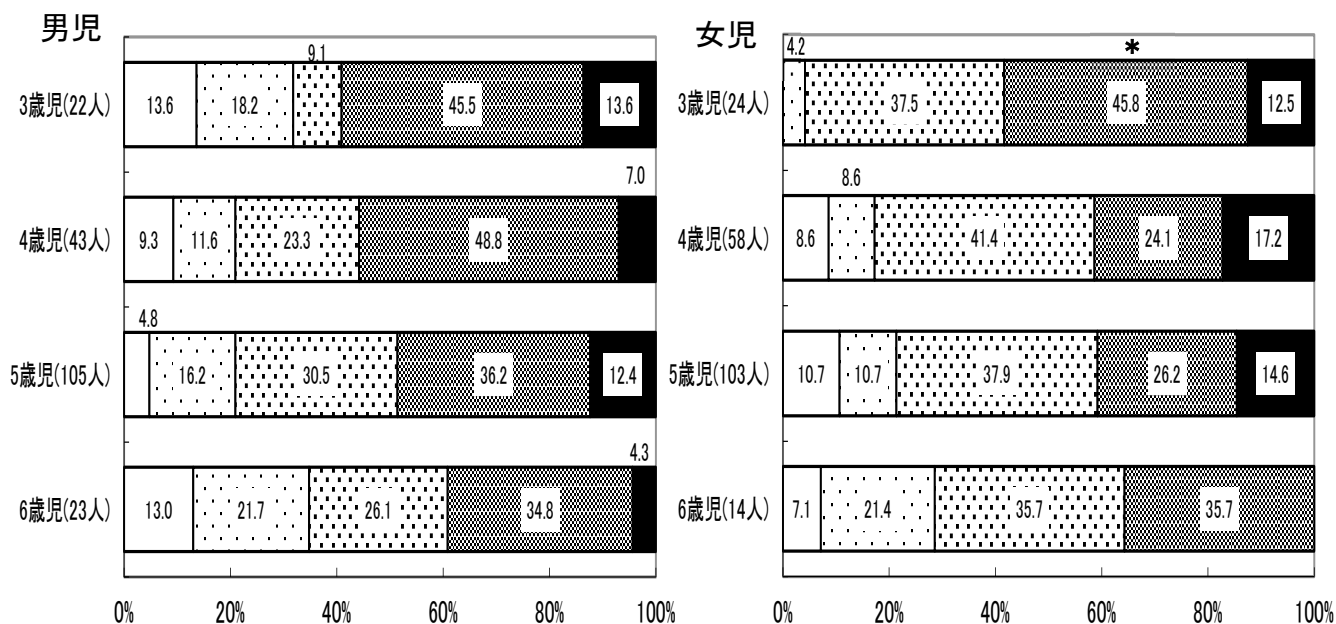


\*\* : p<0.01, \* : p<0.05

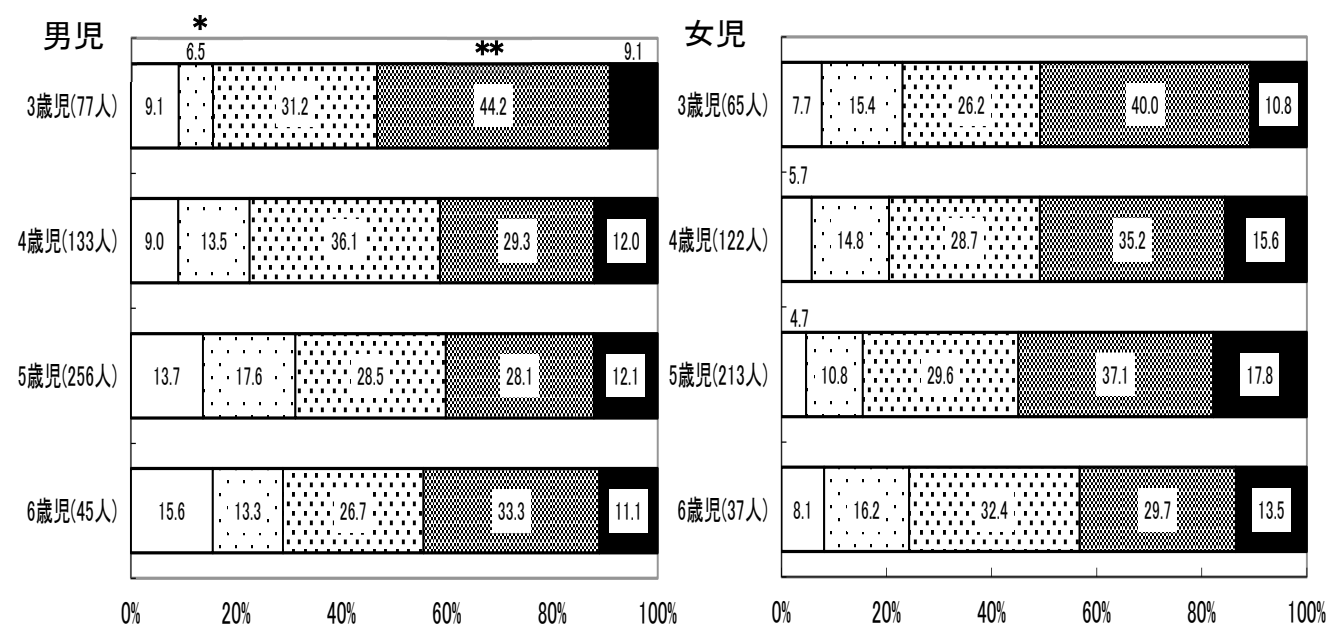
図3-7 登園前の動画視聴の有無別にみた幼児の朝食摂取状況別人数割



V群 登園前の動画視聴時間が0分の幼児



VI群 登園前の動画視聴時間が1分以上の幼児

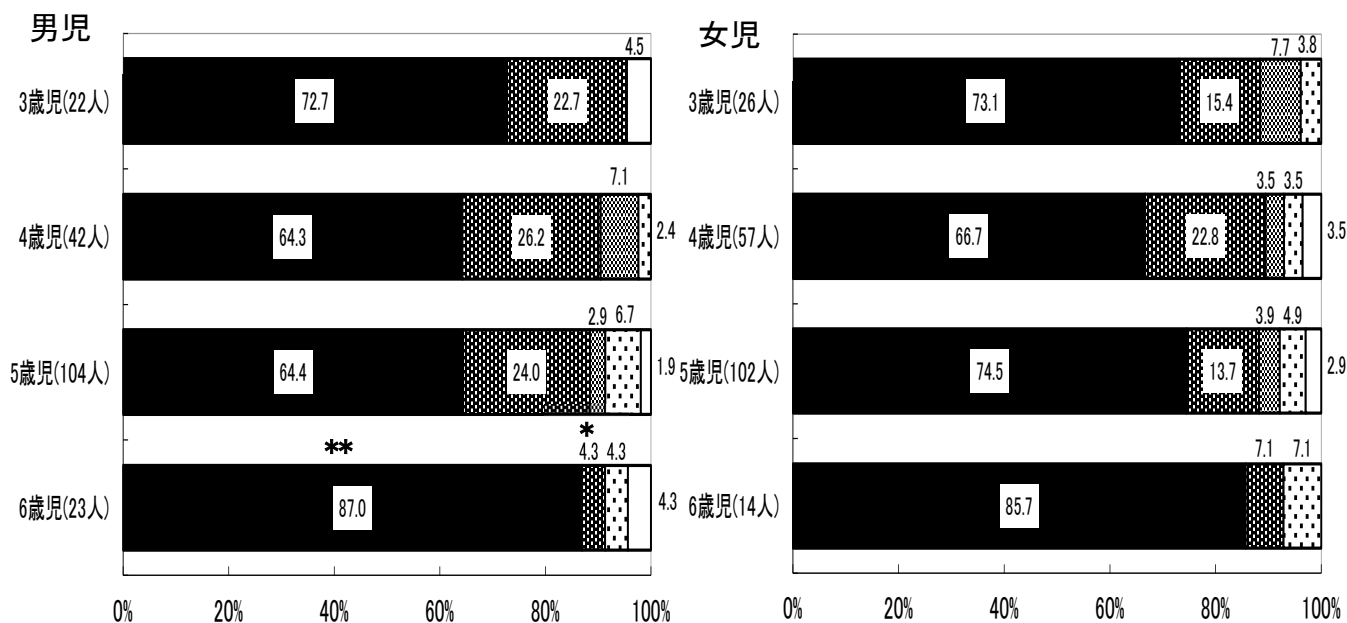


\*\* : p<0.01, \* : p<0.05

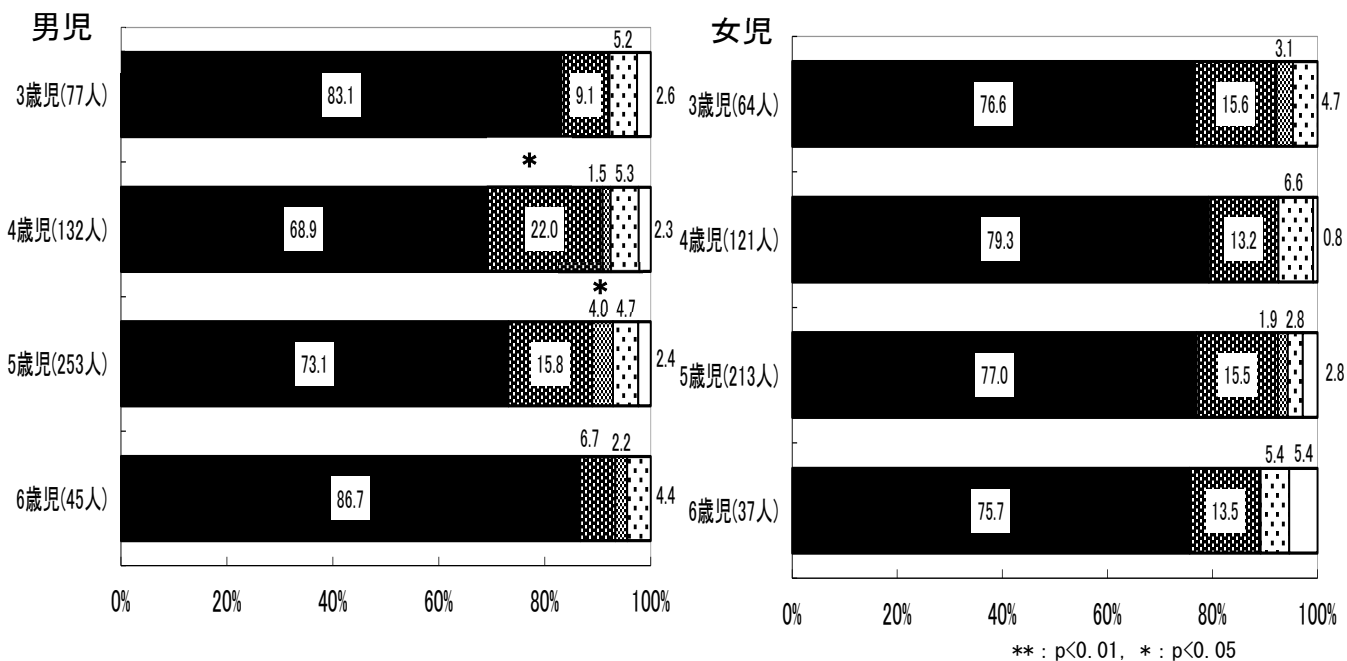
図3-8 登園前の動画視聴の有無別にみた幼児の排便状況別人数割合

■ ～30分以内   ▨ ～1時間以内   ▩ ～1時間30分以内   □ ～2時間以内   ◻ 2時間超

V群 登園前の動画視聴時間が0分の幼児



VI群 登園前の動画視聴時間が1分以上の幼児



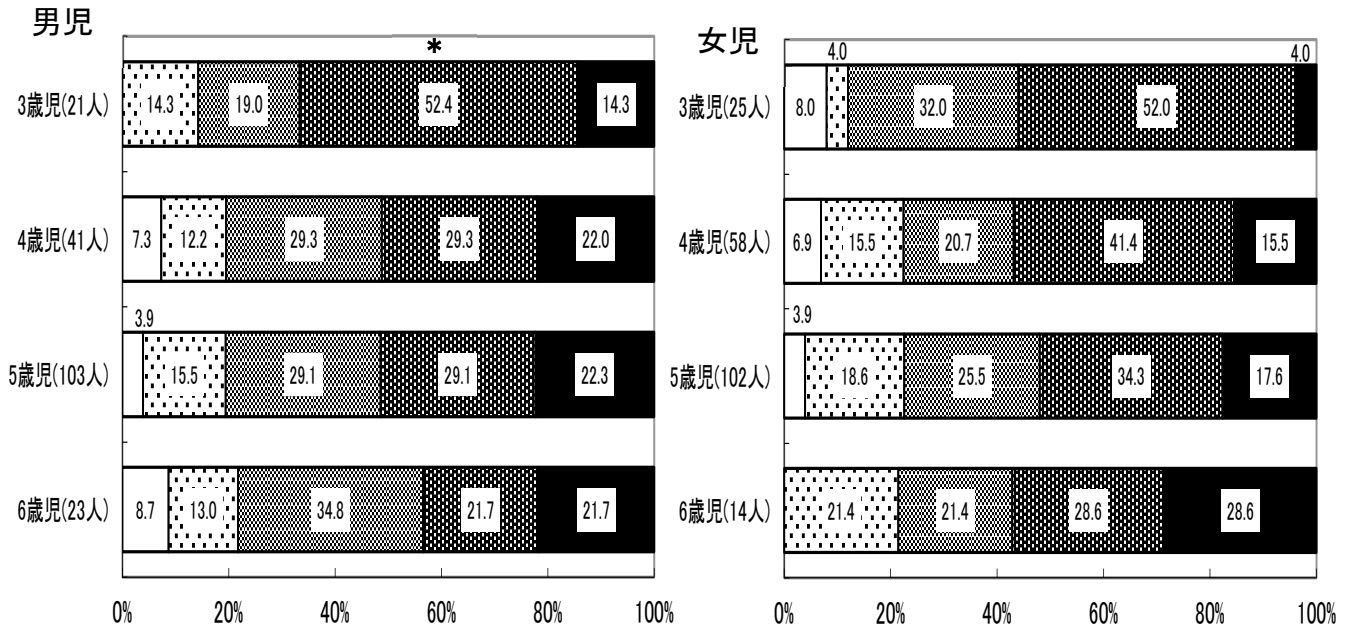
\*\* : p<0.01, \* : p<0.05

図3-9 登園前の動画視聴の有無別にみた幼児の外あそび時間別人数割合

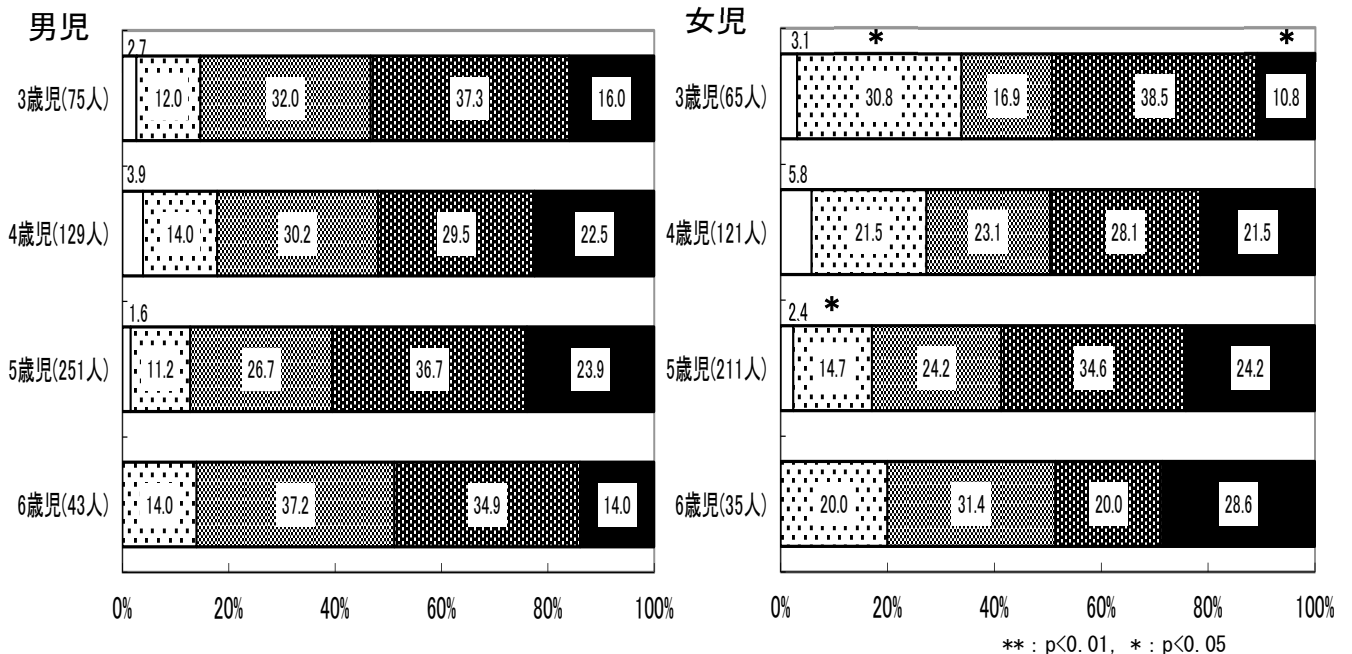


□18時前 □18時～18時半前 ■18時半～19時前 ■19時～19時半前 ■19時半以降

V群 登園前の動画視聴時間が0分の幼児



VI群 登園前の動画視聴時間が1分以上の幼児



\*\* : p<0.01, \* : p<0.05

図3-10 登園前の動画視聴の有無別にみた幼児の夕食開始時刻別人数割合



VI群 登園前の動画視聴時間が1分以上の幼児

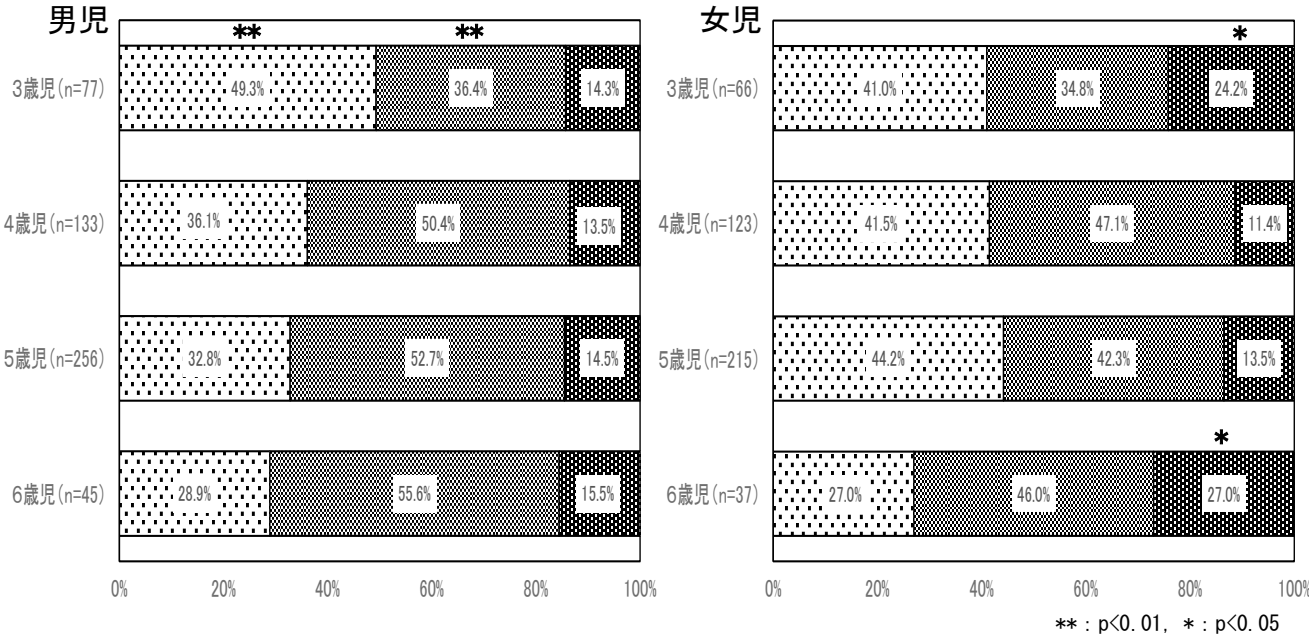
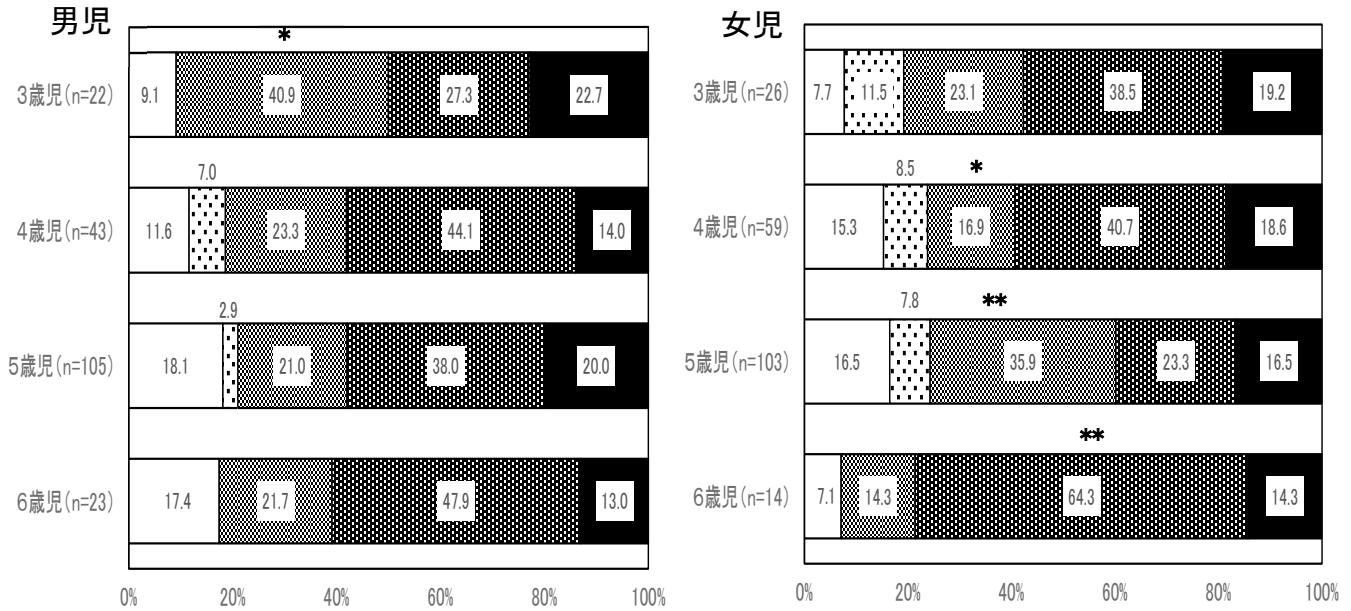


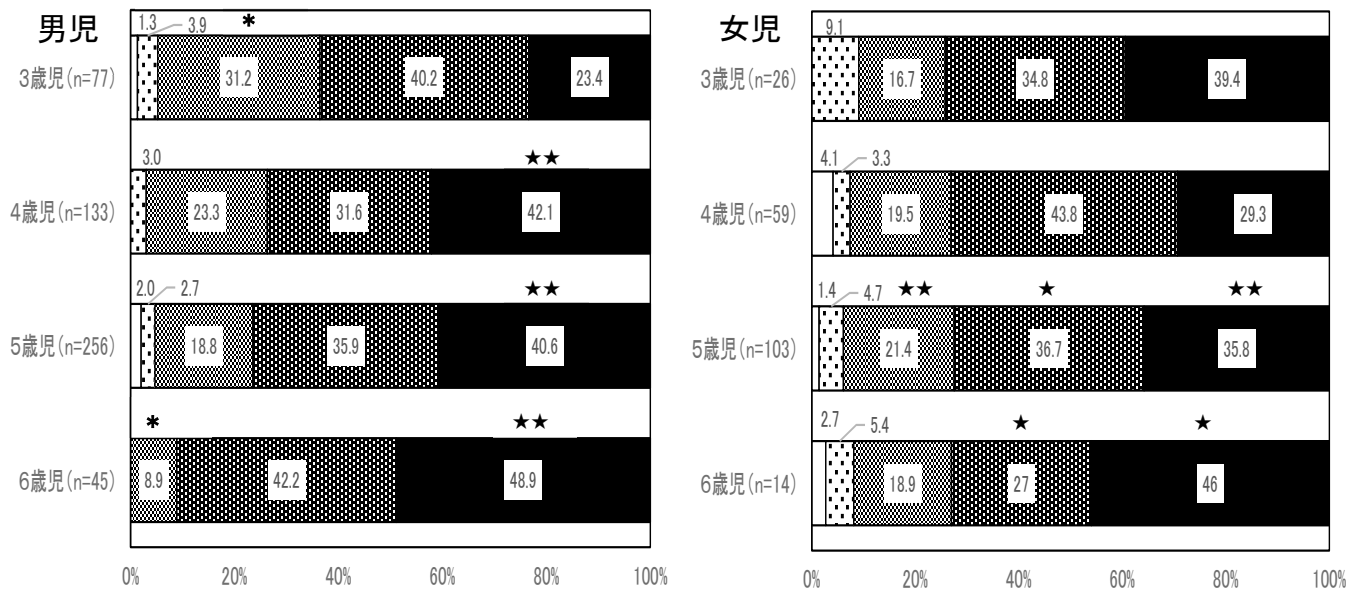
図3-11 登園前の動画視聴の有無別にみた幼児の登園前の動画視聴時間別人数割合



V群 登園前の動画視聴時間が0分の幼児

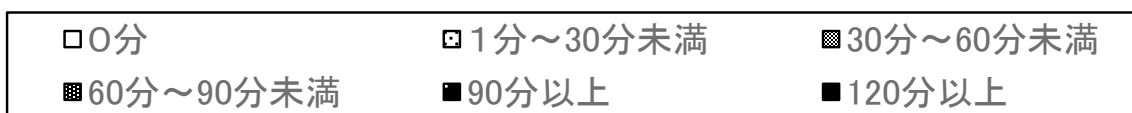


VI群 登園前の動画視聴時間が1分以上の幼児

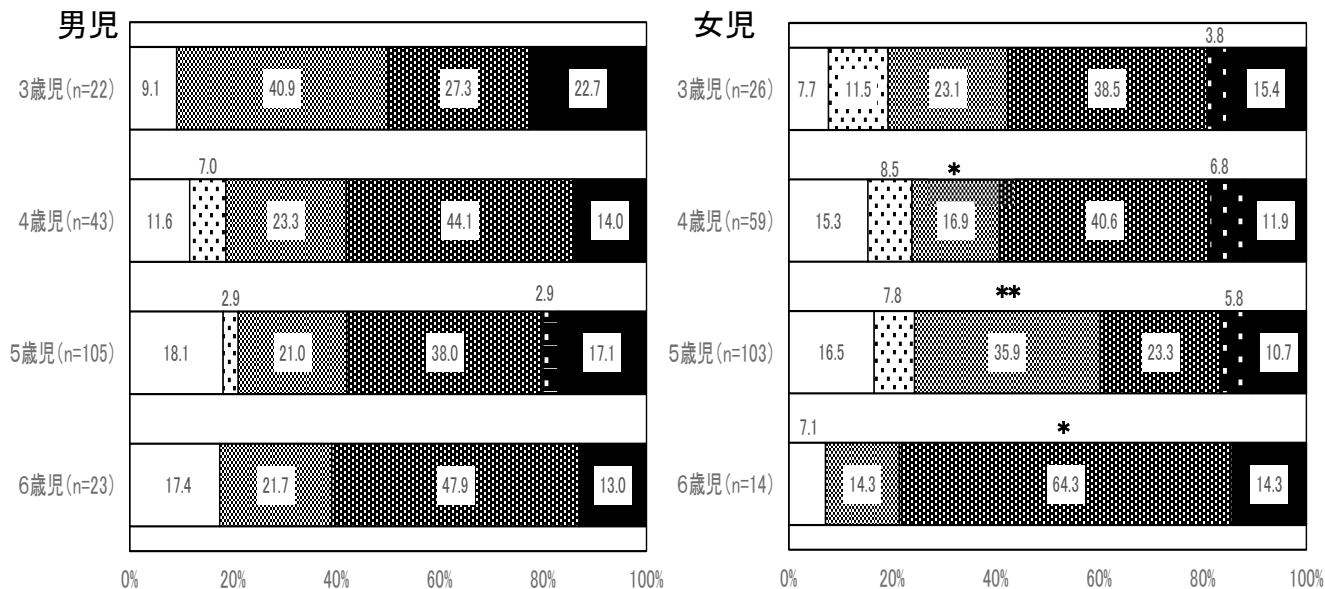


\*\* : p<0.01, \* : p<0.05  
V群との差 : \*\* : p<0.01

図3-12 登園前の動画視聴の有無別にみた幼児の帰宅後の動画視聴時間別人数割合



V群 登園前の動画視聴時間が0分の幼児



VI群 登園前の動画視聴時間が1分以上の幼児

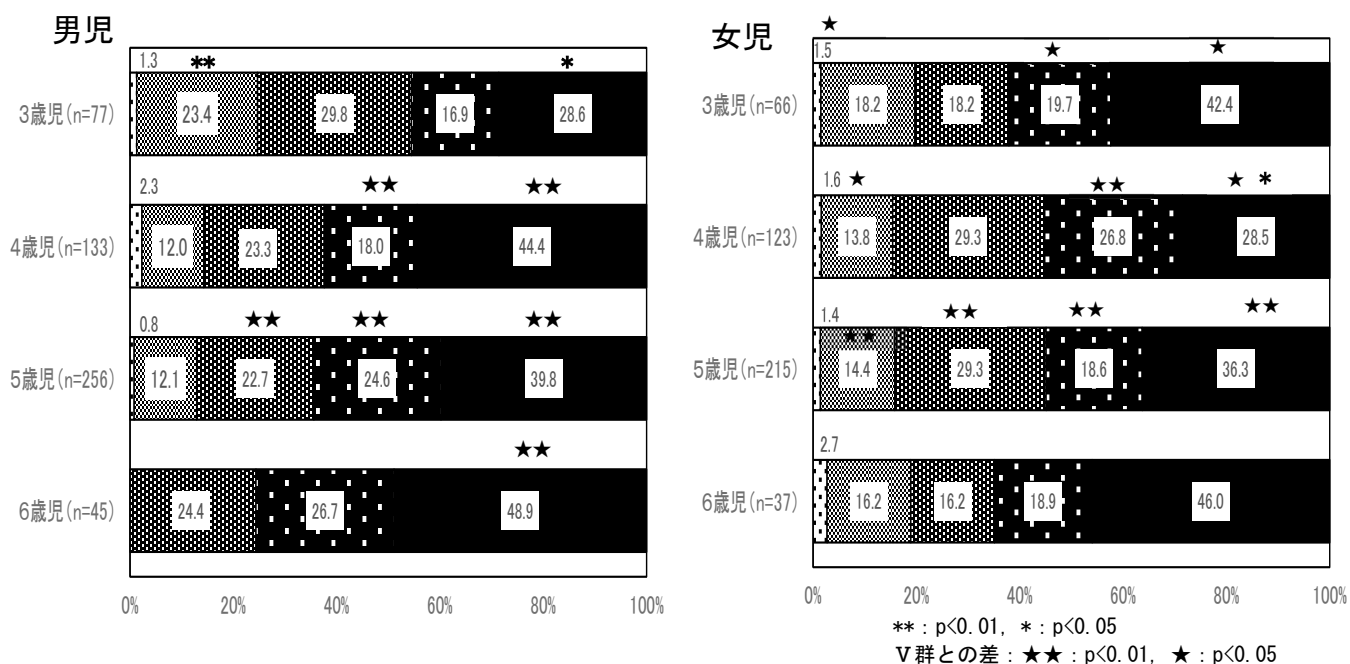
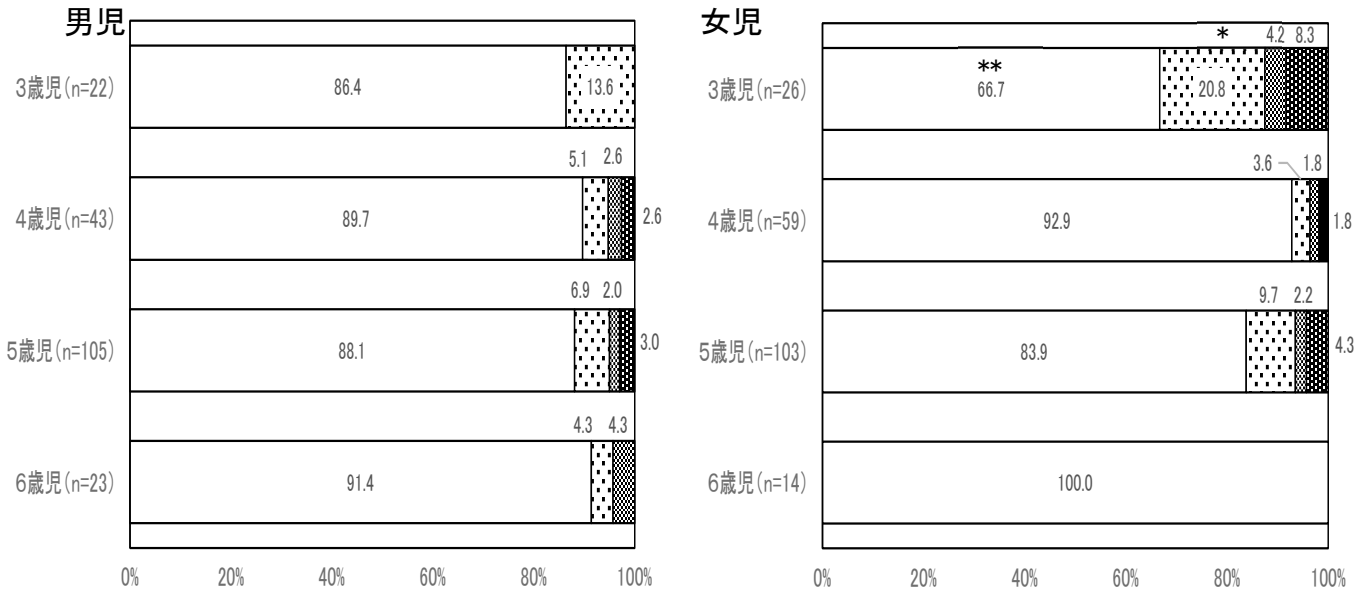


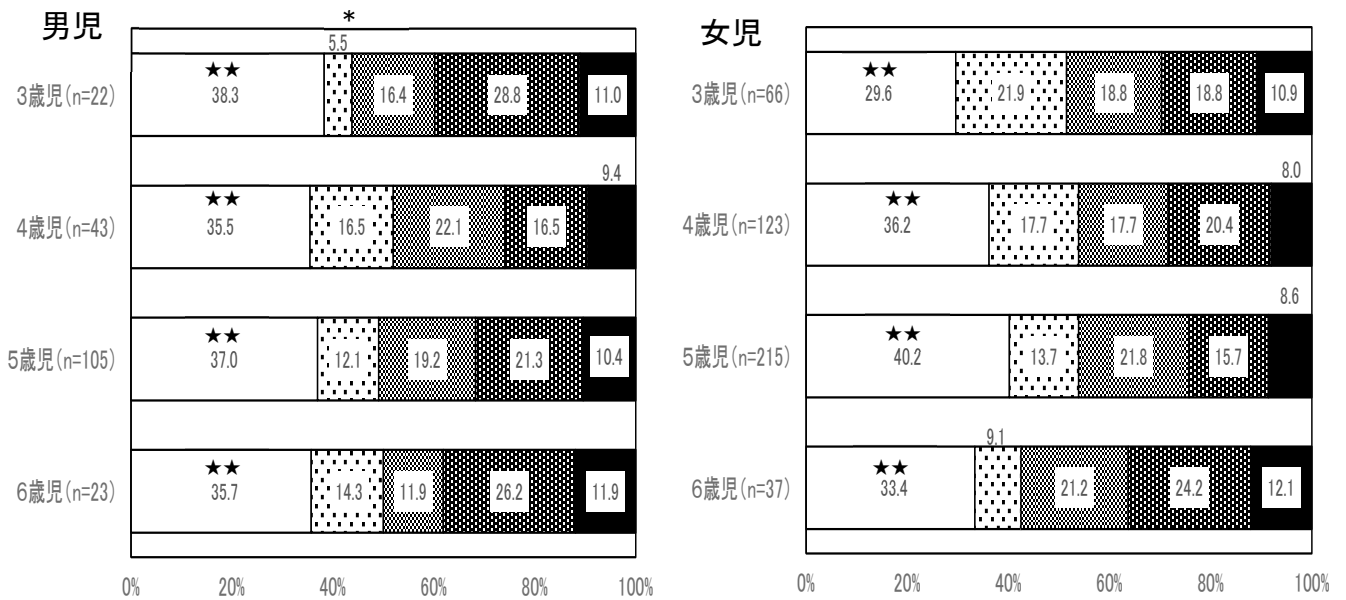
図3-13 登園前の動画視聴の有無別にみた幼児の1日合計の動画視聴時間別人数割



V群 登園前の動画視聴時間が0分の幼児



VI群 登園前の動画視聴時間が1分以上の幼児

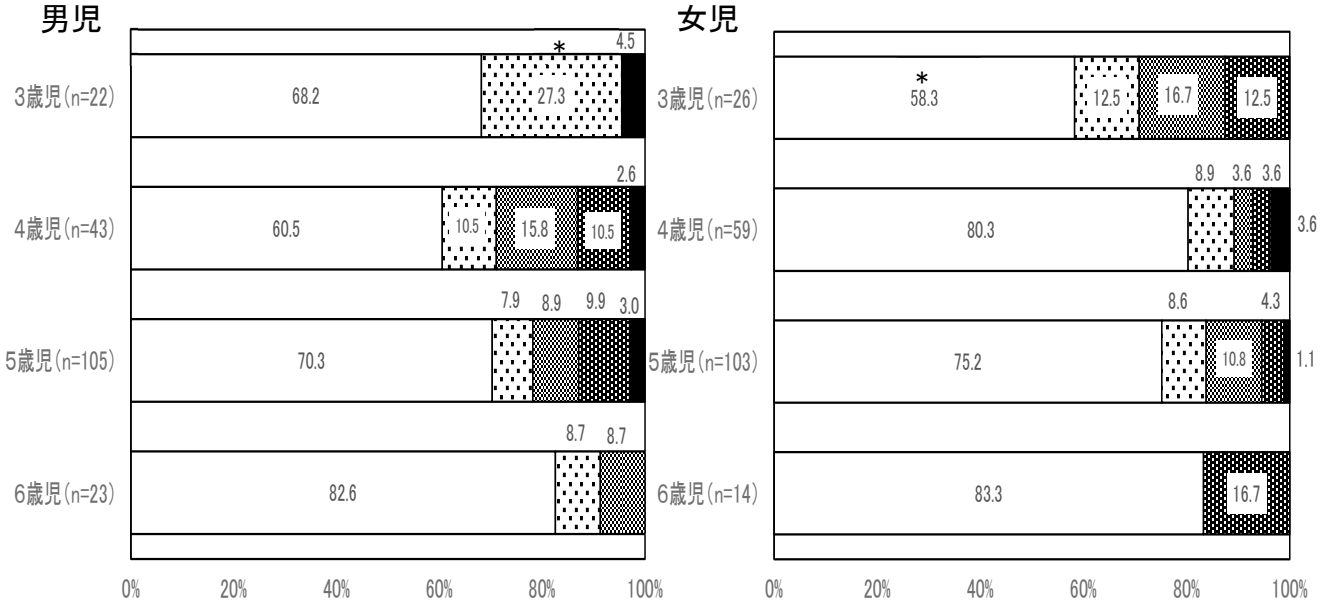


\*\*: p<0.01, \* : p<0.05  
 V群との差: \*\* : p<0.01

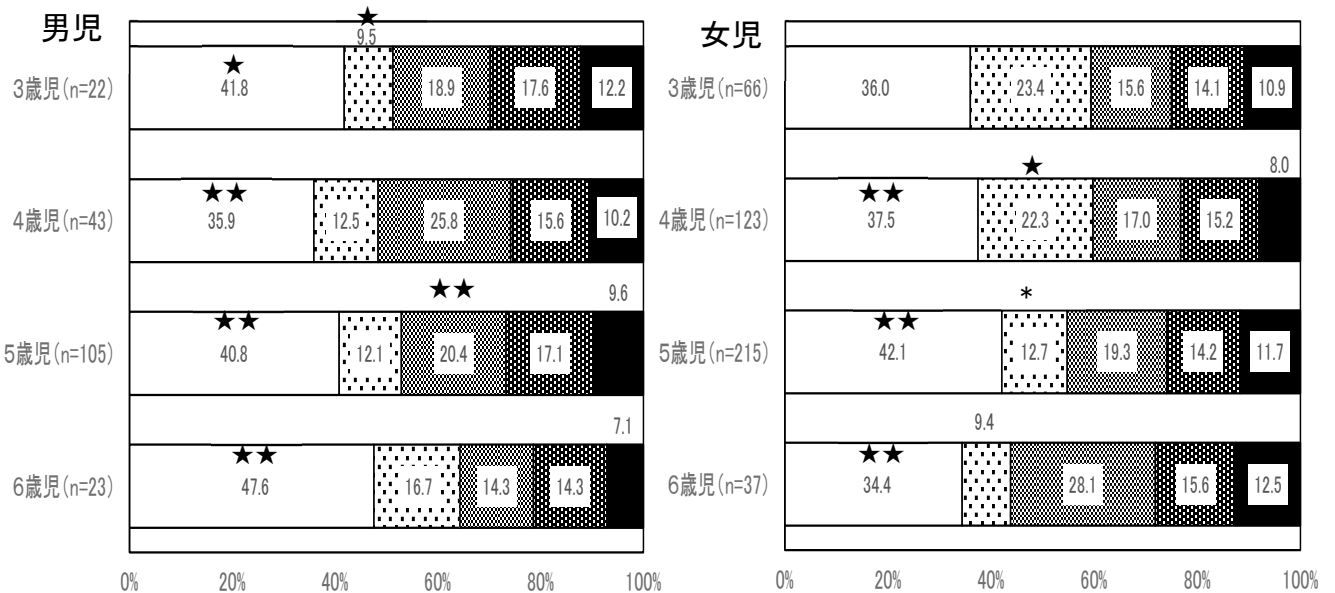
図3-14 登園前の動画視聴の有無別にみた幼児の朝食時の動画視聴状況別人数割合

□いつも見ない   □見ない時の方が多い   ▨半々   ▩見る時の方が多い   ■いつも見る

V群 登園前の動画視聴時間が0分の幼児

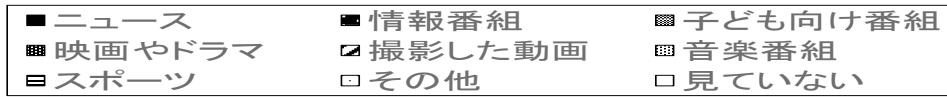


VI群 登園前の動画視聴時間が1分以上の幼児

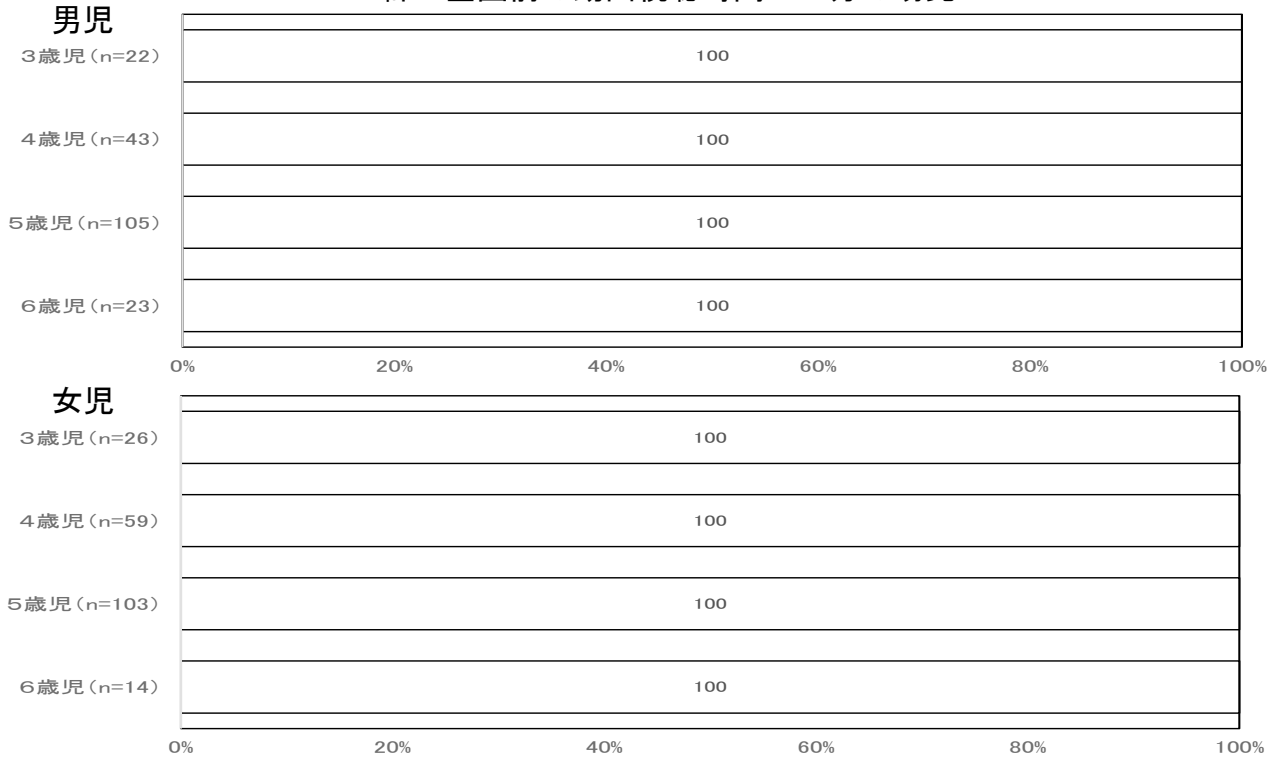


\*\* : p<0.01, \* : p<0.05  
V群との差 : \*\* : p<0.01

図3-15 登園前の動画視聴の有無別にみた幼児の夕食時の動画視聴状況別人数割合



V群 登園前の動画視聴時間が0分の幼児



VI群 登園前の動画視聴時間が1分以上の幼児

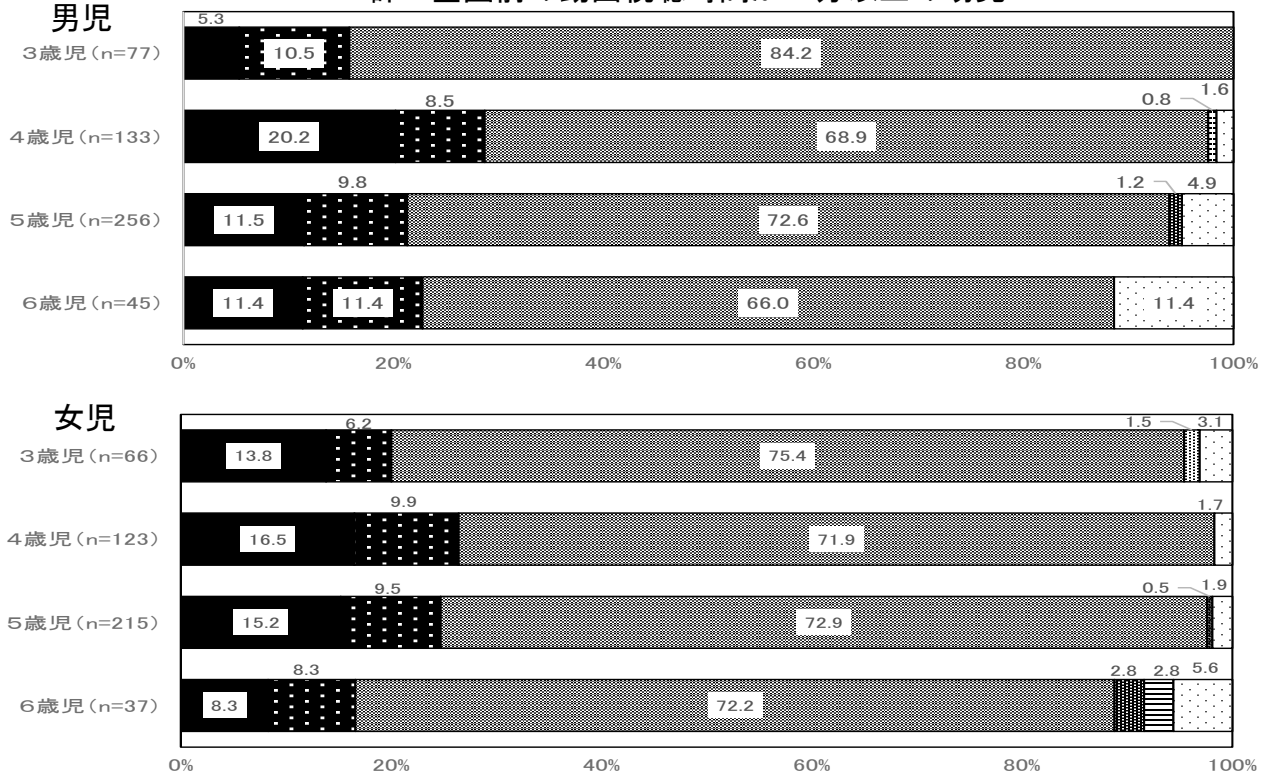
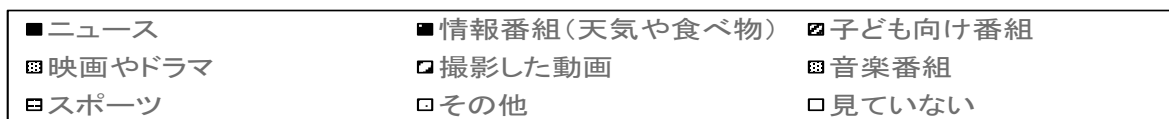
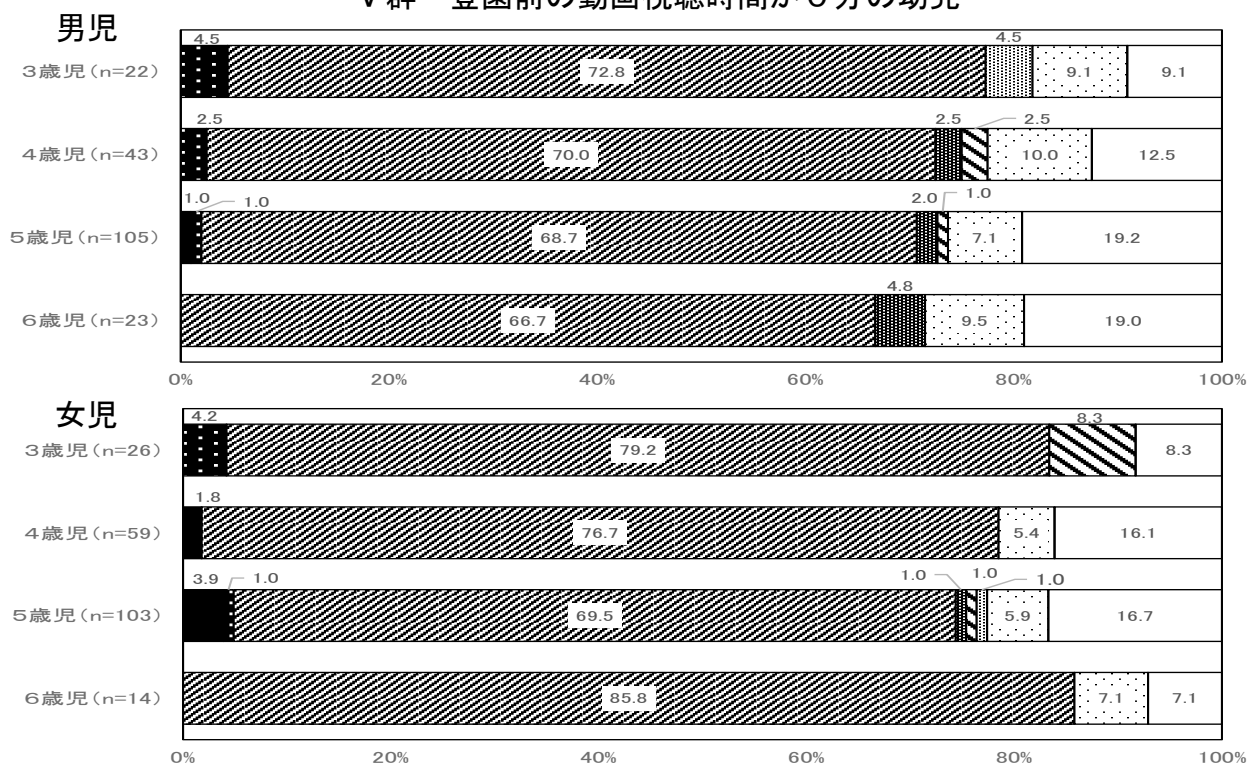


図3-16 登園前の動画視聴の有無別にみた幼児の登園前の動画視聴内容別人数割合



V群 登園前の動画視聴時間が0分の幼児



VI群 登園前の動画視聴時間が1分以上の幼児

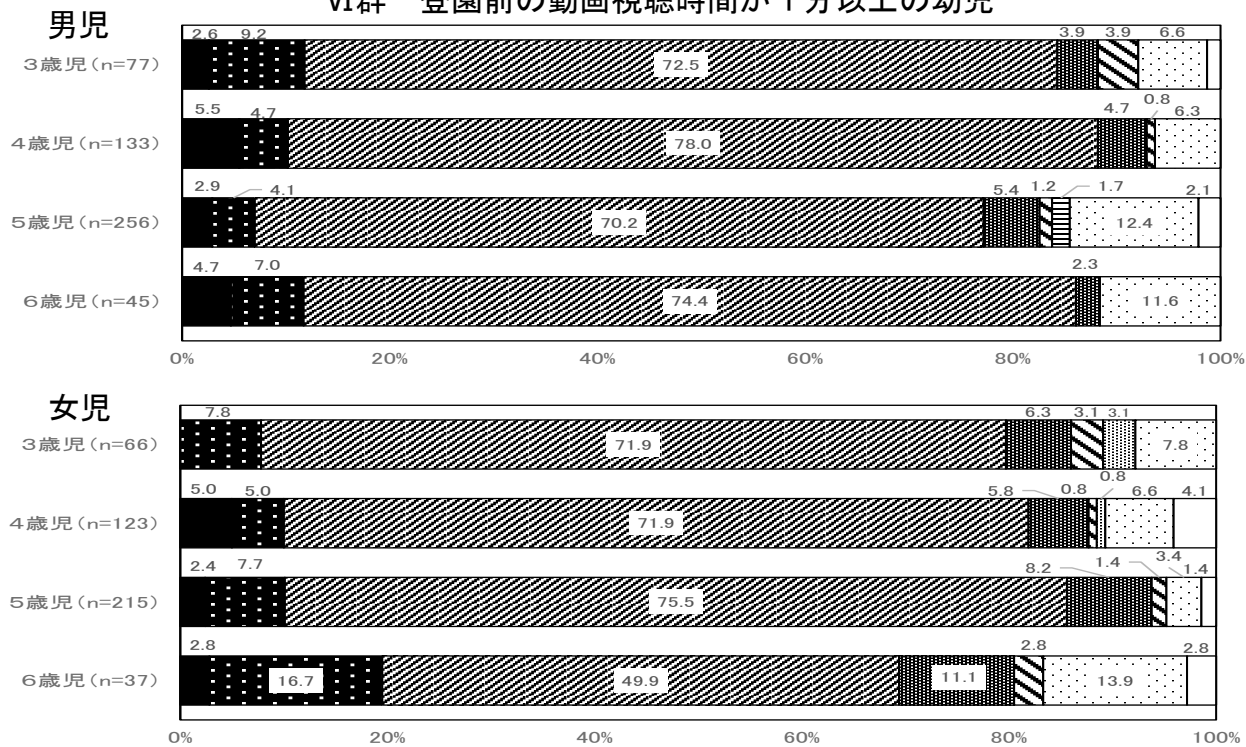
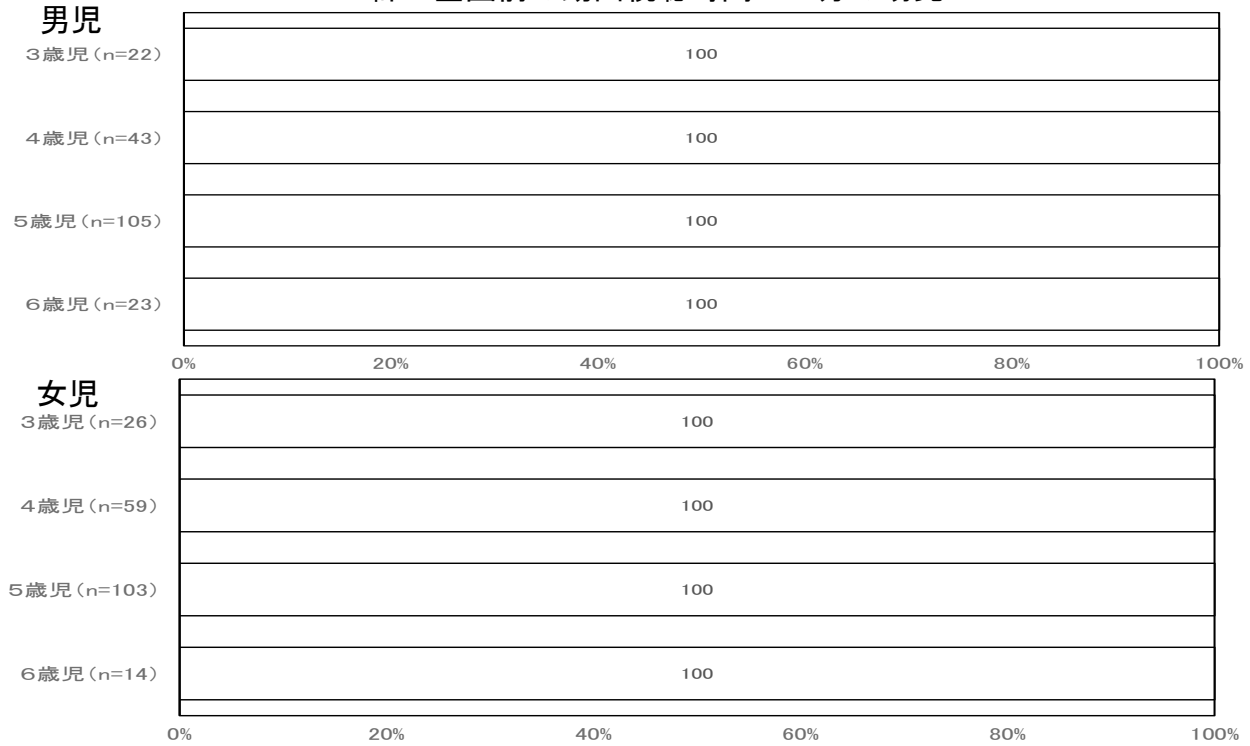


図3-17 登園前の動画視聴の有無別にみた幼児の帰宅後の動画視聴内容別人数割合





V群 登園前の動画視聴時間が0分の幼児



VI群 登園前の動画視聴時間が1分以上の幼児

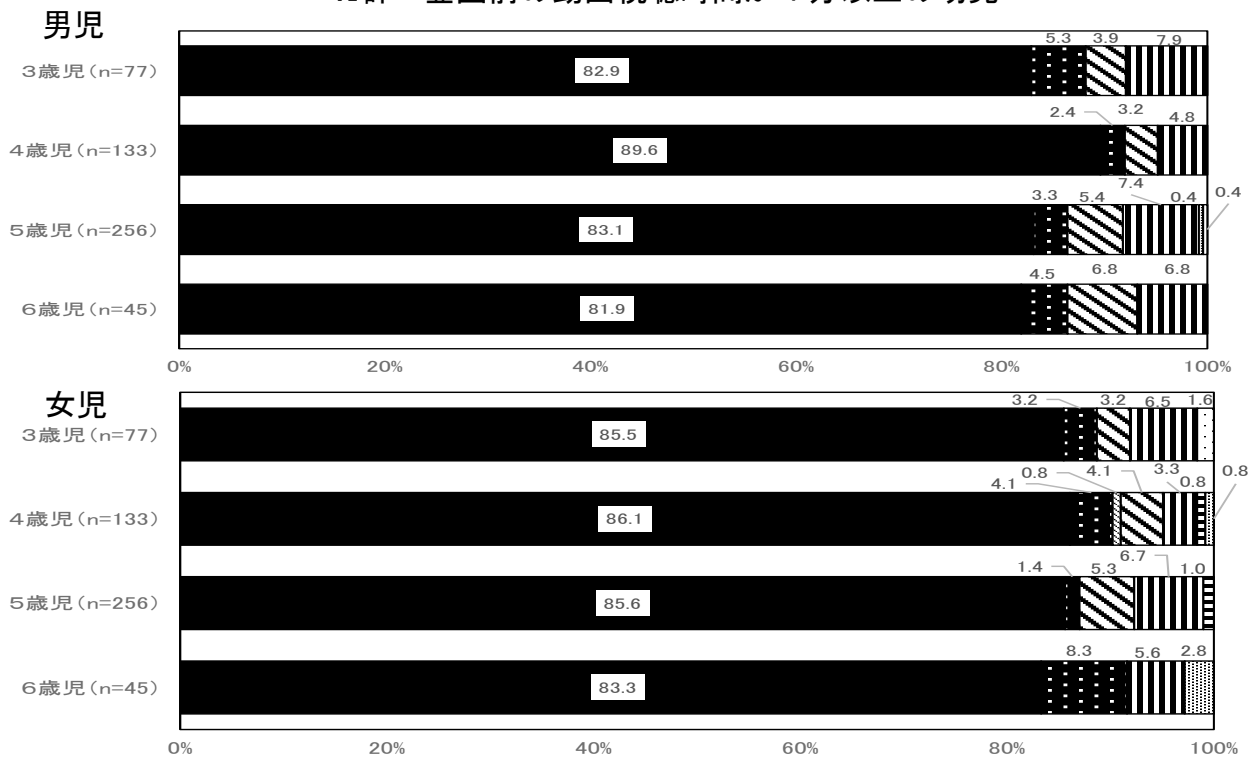
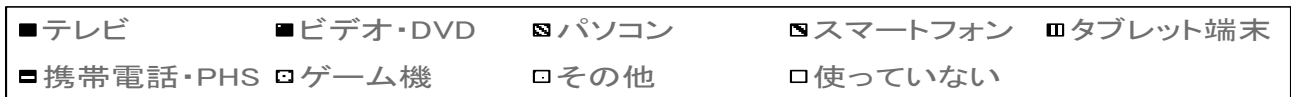
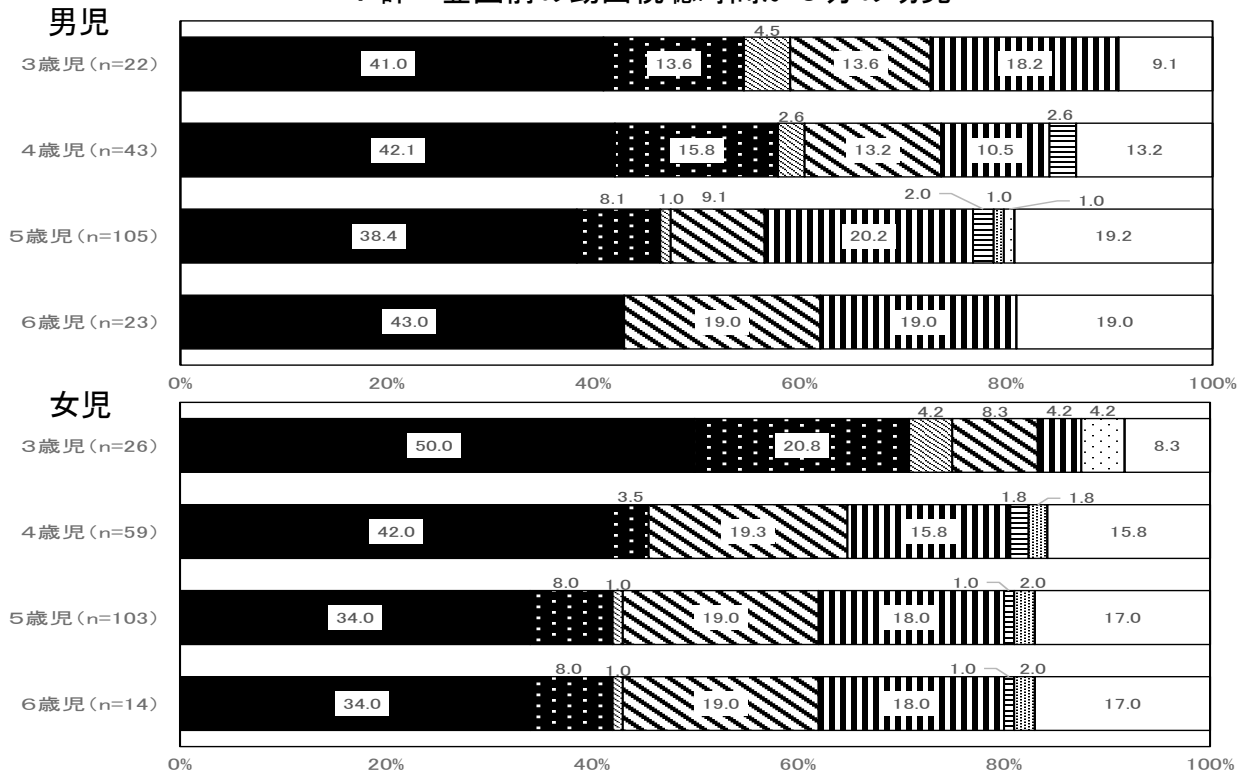


図3-18 登園前の動画視聴の有無別にみた幼児の登園前の動画視聴時の利用機器別人数割合



V群 登園前の動画視聴時間が0分の幼児



VI群 登園前の動画視聴時間が1分以上の幼児

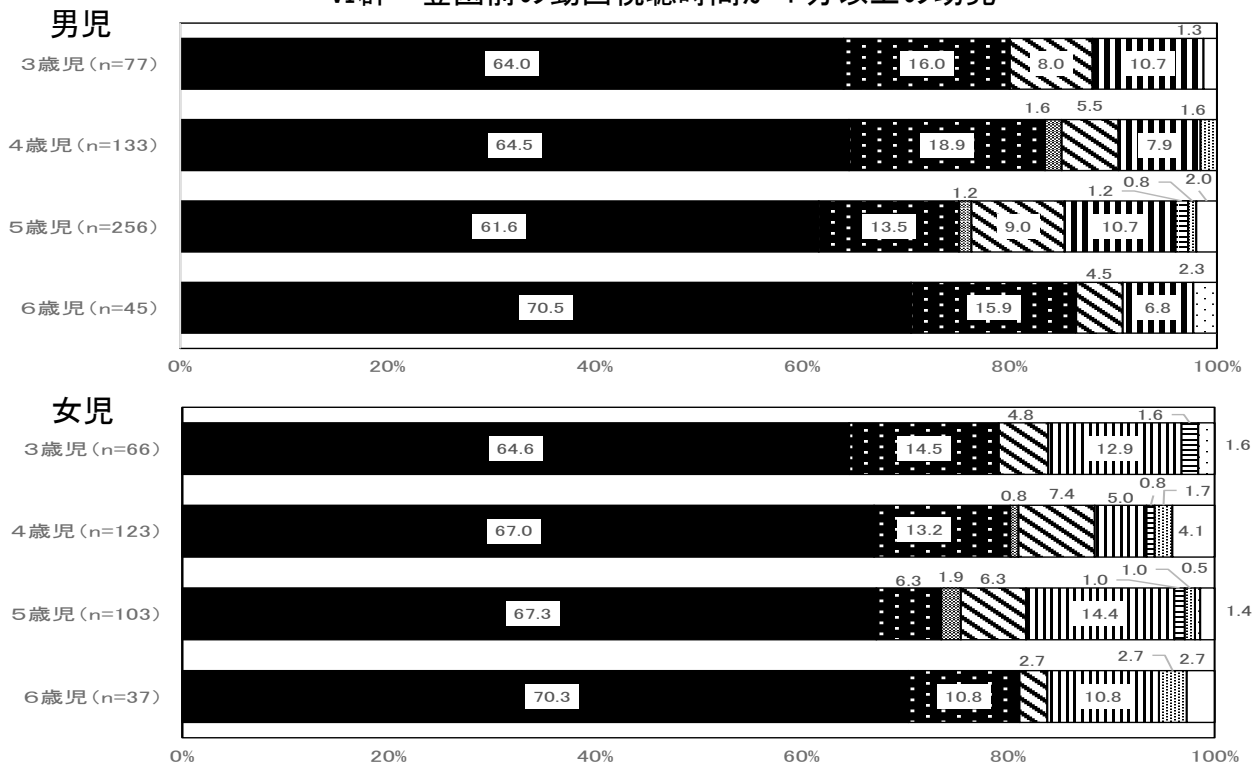


図3-19 登園前の動画視聴の有無別にみた幼児の帰宅後の動画視聴時の利用機器別人数割合

## 2) 帰宅後の動画視聴時間別にみた生活時間・身体状況および体力・運動能力

### (1) カウプ指数による体型

帰宅後の動画視聴時間が30分未満の幼児（以下、Ⅶ群）の「普通」体型の幼児は、45.5%（4歳男児）～100%（3歳男児）の範囲でいたが、帰宅後の動画視聴時間が30分以上の幼児（以下、Ⅷ群）は、42.5%（6歳女児）～65.1%（3歳男児）いた（図3-20）。また、Ⅷ群の普通体型の幼児は、男女児ともに3歳児の割合が1番多く、6歳児の割合が一番少ない結果であった。

### (2) 就寝時刻

Ⅶ群幼児の平均就寝時刻は、21時00分（6歳女児）～21時55分（3歳男児）、Ⅷ群幼児は21時19分（4歳女児）～21時35分（6歳女児）の範囲であり、3歳男児を除いて、Ⅶ群幼児の方がⅧ群幼児よりも就寝時刻が早く、6歳男児（ $p<0.05$ ）、5歳女児（ $p<0.01$ ）、6歳女児（ $p<0.001$ ）においては、有意な差を確認した（表3-3）。また、22時以降就寝の幼児の割合は、Ⅶ群幼児では8.3%（4歳男児）～50.0%（3歳男児）、Ⅷ群幼児では22.6%（4歳女児）～36.2%（6歳女児）の範囲でいた（図3-21）。

### (3) 起床時刻

Ⅶ群幼児の平均起床時刻は、6時42分（5歳男児）～7時08分（3歳男児）の範囲であり、Ⅷ群幼児で6時41分（6歳女児）～6時54分（3歳女児）と、全ての性・年齢において、7時前であった。

### (4) 睡眠時間

Ⅶ群幼児の平均睡眠時間は、9時間13分（3歳男児）～9時間33分（3歳女児）の範囲で、Ⅷ群幼児で9時間05分（6歳女児）～9時間23分（3歳・4歳女児）であり、いずれの性・年齢において、平均睡眠時間も9時間30分を下回る短時間の睡眠時間であった。睡眠時間の人数割合を見ると、10時間以上睡眠の幼児の割合は、Ⅶ群幼児で0%（3歳男児、6歳女児）～27.3%（3歳女児）に対し、Ⅷ群幼児では3.2%（6歳男児）～19.5%（4歳女児）の範囲でいた（図3-22）。

### (5) 起床の仕方と起床時の機嫌

Ⅶ群幼児の「いつも起こされる」幼児の割合は、0%（3歳・6歳男児、3歳・6歳女児）～16.7%（4歳男児）で、Ⅷ群幼児で7.8%（6歳男児）～12.2%（4歳男児）の範囲でいた（図3-23）。また、起床時の機嫌は、Ⅶ群幼児の「いつも機嫌が悪い」と「機嫌の悪い時の方が多し」割合は、0%（3歳・4歳・6歳男児）～36.4%（3歳女児）、Ⅷ群幼児では5.5%（5歳男児）～23.5%（3歳女児）の範囲でいた（図3-24）。

### (6) 朝食摂取状況と排便状況

朝食摂取状況で「毎日食べている」幼児の割合は、Ⅶ群幼児で72.7%（3歳女児）～100%（3歳・4歳・6歳男児、6歳女児）、Ⅷ群幼児で79.0%（3歳女児）～95.3%（6歳男児）の範囲でいた（図3-25）。また、朝の排便状況は、「毎朝する」幼児がⅦ群幼児で0%（6歳男児、3歳女児）～50.0%（6歳女児）、Ⅷ群幼児で4.3%（6歳女児）～15.6%（6歳男児）いた（図3-26）。

### (7) 外あそび時間

平均外あそび時間は、Ⅶ群幼児で7分（3歳男児）～35分（4歳男児、6歳女児）の範囲であり、

VIII群幼児は25分（6歳女児，4歳女児）～35分（5歳男児）であり、有意な差は確認できなかった。また、30分以内の外あそび時間の人数割合も、VII群幼児で66.73%（4歳男児）～100%（3歳男児）であり、VIII群男児では67.9%（4歳男児）～87.5%（6歳男児）であった（図3-27）。

#### （8）帰宅後のあそびの種類

帰宅後のあそびの種類を、群別・性別・年齢別にみると、テレビ・ビデオ視聴は、VIII群の6歳女児以外の全ての区分にて、上位5つまでに入っていた。特に、VIII群男児においては、全ての年齢で1位であった（表3-4）。

#### （9）夕食開始時刻

群別にみた平均夕食開始時刻は、VII群幼児で18時12分（3歳女児）～19時11分（3歳男児）、VIII群幼児で18時44分（6歳男児，3歳女児）～18時56分（6歳女児）の範囲であった。また、19時30分以降に夕食を開始する幼児の割合は、VII群幼児で0%（3歳女児）～33.3%（3歳男児）、VIII群幼児で10.0%（3歳女児）～28.9%（6歳女児）いた（図3-28）。

#### （10）動画視聴時間

登園前の平均動画視聴時間は、VII群幼児が0分（6歳男児）～14分（6歳女児）に対し、VIII群幼児は20分（4歳女児）～29分（6歳女児）の範囲であった。また、登園前の動画視聴時間が60分以上の割合は、VII群で0%（3歳・4歳・6歳男児）～25.0%（6歳女児）、VIII群で40.9%（3歳男児）～55.2%（6歳女児）いた（図3-29）。

帰宅後の平均動画視聴時間は、VII群幼児が0分（6歳男児）～14分（6歳女児）の範囲であり、VIII群幼児は1時間10分（3歳男児）～1時間52分（5歳男児）と、全ての性・年齢において、VIII群幼児の方が長かった。同様に、帰宅後の動画視聴時間の人数割合で90分以上視聴する幼児の割合が、VIII群幼児では24.8%（3歳男児）～40.4%（6歳女児）の範囲でいた（図3-30）。

1日の合計動画視聴時間は、VII群幼児が0分（6歳男児）～23分（3歳女児）の範囲であり、VIII群幼児で1時間14分（4歳男児）～2時間04分（6歳女児）と、全ての性・年齢において、VIII群幼児の方が有意に長かった（ $p<0.001$ ）。また、1日の合計動画視聴時間が90分以上の幼児が、VII群幼児で0%（3歳・4歳・6歳男児，3歳・6歳女児）～4.3%（4歳女児）いたが、VIII群幼児では48.2%（5歳女児）～57.9%（6歳男児）いた（図3-31）。

#### （11）食事時の動画視聴

食事時の動画視聴は、朝食時に「いつも見ない」幼児の割合は、VII群幼児で、33.3%（3歳女児）～100%（6歳男児）に対し、VIII群幼児は37.2%（3歳女児）～52.5%（6歳男児）の範囲でいた（図3-32）。また、夕食時の動画視聴については、VII群幼児で33.3%（3歳女児）～100%（6歳男児）に対し、VIII群幼児は37.2%（3歳女児）～57.4%（6歳男児）の範囲でいた（図3-33）。

#### （12）動画視聴の内容や利用機器

登園前の動画視聴時間別にみた幼児の登園前の動画視聴内容は、VIII群の幼児の1位は「子ども向け番組」であり、18.2%（4歳男児）～66.7%（3歳男児）の範囲でいた。一方、VIII群幼児では、46.0%（6歳男児）～65.3%（3歳男児）の範囲でいた（図3-34）。また、帰宅後の動画視聴内容の1位も「子ども向け番組」であり、VII群幼児で25.0%（6歳女児）～45.4%（3歳女児）、VIII群幼児で63.0%

(6歳女児)～80.1%(4歳女児)の範囲でいた(図3-35)。

登園前の動画視聴時間別にみた幼児の登園前の動画視聴時の利用機器の1位は、「テレビ」であり、Ⅷ群幼児で21.2%(5歳男児)～50.0%(6歳女児)、Ⅷ群幼児で57.0%(6歳男児)～66.4%(3歳男児)の範囲でいた(図3-36)。帰宅後の動画視聴の利用機器も、同様に1位は「テレビ」であり、Ⅶ群幼児で14.7%(5歳男児)～45.5%(3歳女児)、Ⅷ群幼児で59.3%(5歳男児)～70.3%(6歳女児)の範囲でいた(図3-37)。

### (13) 体力・運動能力

Ⅶ群の幼児の両手握力は、12.5kg(5歳女児)～17.2kg(6歳男児)であり、Ⅷ群幼児で13.4kg(5歳女児)～15.6kg(6歳男児)の範囲であった。また、Ⅶ群の幼児の跳び越しくぐりのタイムは、13.8秒(5歳女児)～15.9秒(6歳男児)であり、Ⅷ群幼児では17.7秒(5歳女児)～21.0秒(5歳女児)の範囲であった。また、立ち幅とびの距離は、Ⅶ群の幼児で107.5cm(6歳女児)～122cm(5歳男児)であり、Ⅷ群幼児では97.9cm(5歳女児)～112.2cm(5歳男児)の範囲であった。

表 3-3 帰宅後の動画視聴時間別にみた幼児の生活時間および体力・運動能力

項目	3歳男児 (n=99)		4歳男児 (n=176)		5歳男児 (n=361)		6歳男児 (n=68)	
	Ⅶ群 (n=6)	Ⅷ群 (n=93)	Ⅶ群 (n=12)	Ⅷ群 (n=164)	Ⅶ群 (n=34)	Ⅷ群 (n=327)	Ⅶ群 (n=4)	Ⅷ群 (n=64)
就寝時刻	21時55分±29分	21時29分±29分 *	21時11分±46分	21時23分±37分	21時15分±30分	21時22分±33分	21時08分±15分	21時34分±27分 *
起床時刻	7時08分±23分	6時47分±26分 *	6時25分±23分	6時44分±28分 *	6時34分±24分	6時42分±23分	6時38分±29分	6時49分±24分
睡眠時間	9時間13分±22分	9時間18分±24分	9時間14分±38分	9時間22分±32分	9時間19分±29分	9時間19分±30分	9時間30分±24分	9時間16分±26分
朝食時刻	7時35分±17分	7時11分±25分 *	6時53分±16分	7時05分±27分 *	6時58分±19分	7時04分±22分	6時59分±32分	7時12分±24分
排便時刻	15時23分±40分	14時24分±349分	11時45分±370分	12時49分±351分	12時37分±22分	11時32分±319分	13時30分±551分	12時30分±351分
登園時刻	8時31分±16分	8時5分±25分 *	7時52分±24分	7時57分±24分	7時49分±24分	7時51分±23分	8時05分±30分	8時05分±25分
遊び時間			2時間08分±63分	2時間23分±89分	1時間42分±63分	2時間26分±100分 ***	1時間38分±67分	1時間49分±56分 *
外遊び時間	7分±12分	31分±65分	35分±28分	33分±48分	25分±27分	35分±49分	20分±28分	25分±45分
夕食開始時刻	19時11分±45分	18時49分±30分	18時35分±46分	18時49分±38分	18時55分±38分	18時53分±36分	19時00分±42分	18時44分±31分
平日登園前の動画視聴時間	9分±9分	24分±22分	3分±05分	23分±18分 ***	8分±14分	23分±20分 ***	0分	22分±21分 ***
平日帰宅後の動画視聴時間	10分±11分	1時間10分±46分 ***	9分±08分	1時間25分±63分 ***	4分±07分	1時間52分±50分 ***	0分	1時間28分±57分 ***
1日合計動画視聴時間	19分±19分	1時間34分±59分 ***	12分±11分	1時間48分±72分 ***	12分±17分	1時間46分±60分 ***	0分	1時間50分±67分 ***
両手握力	-	-	-	-	16.9kg	14.7kg±2.3kg	17.2kg±3.3kg	15.6kg±3.1kg
跳び越しくぐり	-	-	-	-	14.6秒	17.7秒±4.4秒	15.9秒±0.7秒	18.1秒±4.6秒 *
立ち幅とび	-	-	-	-	122cm	112.2cm±15.0cm	135cm	111.4cm±12.3cm***
項目	3歳女児 (n=92)		4歳女児 (n=182)		5歳女児 (n=318)		6歳女児 (n=51)	
	Ⅶ群 (n=11)	Ⅷ群 (n=81)	Ⅶ群 (n=23)	Ⅷ群 (n=159)	Ⅶ群 (n=38)	Ⅷ群 (n=280)	Ⅶ群 (n=4)	Ⅷ群 (n=45)
就寝時刻	21時16分±36分	21時31分±28分	21時19分±35分	21時21分±34分	21時07分±33分	21時25分±36分 **	21時00分±0分	21時35分±31分 ***
起床時刻	6時49分±34分	6時54分±24分	6時35分±25分	6時44分±23分	6時33分±25分	6時43分±23分 *	6時23分±15分	6時41分±24分
睡眠時間	9時間33分±43分	9時間23分±31分	9時間17分±31分	9時間23分±32分	9時間26分±40分	9時間18分±34分	9時間23分±15分	9時間05分±29分
朝食時刻	7時01分±35分	7時18分±23分	6時58分±21分	7時06分±23分	6時53分±21分	7時04分±22分 **	6時38分±26分	7時03分±23分 *
排便時刻	18時10分±17分	13時52分±351分 ***	10時16分±333分	11時53分±317分	11時03分±313分	12時32分±322分	7時15分±21分	12時22分±338分 ***
登園時刻	8時08分±24分	8時08分±24分	7時50分±25分	7時55分±26分	7時47分±21分	7時51分±22分	7時47分±21分	7時56分±25分
外遊び時間	2時間03分±80分	2時間30分±71分	2時間25分±135分	2時間32分±94分	1時間35分±60分	2時間23分±95分 ***	3時間45分±256分	2時間13分±99分
外遊び時間	19分±24分	26分±34分	30分±28分	25分±39分	29分±36分	29分±46分	35分±57分	29分±49分
夕食開始時刻	18時12分±55分	18時44分±36分	18時51分±51分	18時45分±44分	18時48分±29分	18時52分±41分	18時53分±29分	18時56分±49分
平日登園前の動画視聴時間	10分±11分	25分±22分 **	10分±17分	20分±18分 *	7分±11分	21分±19分 ***	14分±13分	29分±27分
平日帰宅後の動画視聴時間	13分±08分	1時間25分±57分 ***	7分±09分	1時間14分±42分 ***	8分±09分	1時間20分±58分 ***	6分±9.5分	1時間35分±67分 ***
1日合計動画視聴時間	23分±18分	1時間40分±69分 ***	16分±18分	1時間34分±50分 ***	14分±17分	1時間41分±67分 ***	20分±16分	2時間04分±86分 ***
両手握力	-	-	-	-	12.5kg	13.4kg±2.8kg	14.4kg±0.4kg	14.7kg±2.3kg
跳び越しくぐり	-	-	-	-	13.8秒	21.0秒±5.3秒	14.2秒±2.8秒	18.7秒±4.7秒
立ち幅とび	-	-	-	-	116cm	97.9cm±16.1cm	107.5cm±2.1cm	106.5cm±13.9cm

Ⅶ群：帰宅後の動画視聴時間が30分未満の幼児の群  
Ⅷ群：帰宅後の動画視聴時間が30分以上の幼児の群

Ⅶ群幼児の平均値に対する差：\*\*\*：p<0.001, \*\*：p<0.01, \*：p<0.05.

表 3-4 帰宅後の動画視聴時間別にみた幼児の帰宅後のあそびの種類（複数回答・上位5つ）

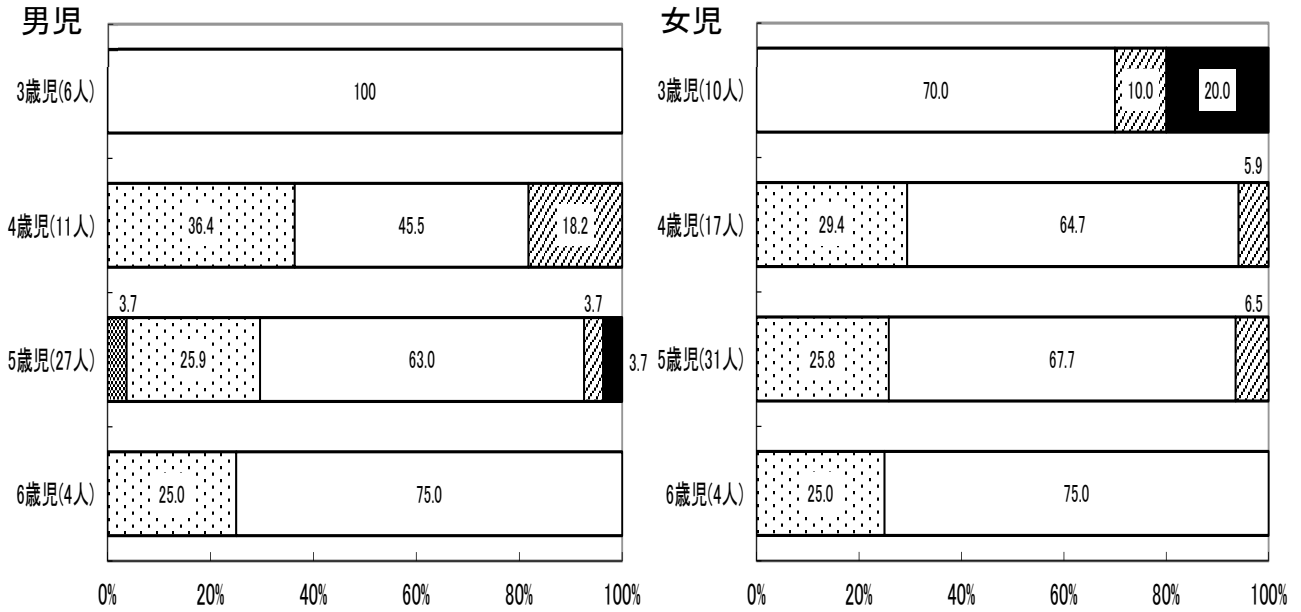
VII群 男児	1 位	2 位	3 位	4 位	5 位
6 歳児 (4 人)	お絵かき/自転車/テレビ・ビデオ/ブロックあそび (50.0%)				ヒーローごっこ/工作 公園の遊具/ (25.0%)
5 歳児 (34 人)	テレビ・ビデオ (55.9%)	ヒーローごっこ/ブロックあそび (41.7%)		乗り物おもちゃ (23.5%)	お絵かき (20.6%)
4 歳児 (12 人)	乗り物おもちゃ (50.0%)	ヒーローごっこ (41.7%)	ブロックあそび (33.3%)	テレビ・ビデオ/ボールあそび (25.0%)	
3 歳児 (6 人)	乗り物おもちゃ (66.7%)	テレビ・ビデオ (50.0%)	お絵かき/ままごと/絵本・本読み/ブロックあそび/ ボールあそび/ヒーローごっこ/鬼ごっこ (16.7%)		
VIII群 男児	1 位	2 位	3 位	4 位	5 位
6 歳児 (64 人)	テレビ・ビデオ (67.2%)	ブロックあそび (43.8%)	ヒーローごっこ (34.4%)	テレビゲーム (28.1%)	お絵かき (21.9%)
5 歳児 (327 人)	テレビ・ビデオ (68.5%)	ブロックあそび (35.2%)	ヒーローごっこ (29.7%)	お絵かき (26.9%)	乗り物おもちゃ (20.8%)
4 歳児 (164 人)	テレビ・ビデオ (65.9%)	ヒーローごっこ (39.6%)	ブロックあそび (39.0%)	乗り物おもちゃ (36.6%)	お絵かき (20.7%)
3 歳児 (93 人)	テレビ・ビデオ (63.4%)	乗り物おもちゃ (54.8%)	ブロックあそび (46.2%)	ヒーローごっこ (38.7%)	絵本・本読み (33.3%)
VII群 女児	1 位	2 位	3 位	4 位	5 位
6 歳児 (4 人)	お絵かき (100%)	折り紙/工作 (75.0%)	ままごと/なわとび (50.0%)		
5 歳児 (38 人)	お絵かき (68.4%)	絵本・本読み/ままごと (60.5%)		人形あそび (36.8%)	テレビ・ビデオ (21.1%)
4 歳児 (23 人)	お絵かき/ままごと (54.5%)		人形あそび (43.5%)	絵本・本読み/折り紙 (30.4%)	
3 歳児 (11 人)	絵本・本読み (63.6%)	ままごと (54.5%)	お絵かき/テレビ・ビデオ/人形あそび (45.5%)		
VIII群 女児	1 位	2 位	3 位	4 位	5 位
6 歳児 (47 人)	お絵かき (80.9%)	テレビ・ビデオ (59.6%)	人形あそび (38.3%)	ままごと (36.2%)	絵本・本読み (25.5%)
5 歳児 (280 人)	お絵かき (68.2%)	テレビ・ビデオ (56.4%)	ままごと (51.8%)	人形あそび (36.8%)	絵本・本読み (25.0%)
4 歳児 (159 人)	ままごと (71.7%)	お絵かき (64.8%)	人形あそび (50.3%)	テレビ・ビデオ (48.4%)	絵本・本読み (28.9%)
3 歳児 (81 人)	テレビ・ビデオ (60.5%)	ままごと (59.3%)	お絵かき (46.9%)	人形あそび (44.4%)	絵本・本読み (32.1%)

VII群：帰宅後の動画視聴時間が30分未満の幼児の群

VIII群：帰宅後の動画視聴時間が30分以上の幼児の群

■ やせすぎ   □ やせぎみ   □ 普通   □ 太りぎみ   ■ 太りすぎ

VII群 帰宅後の動画視聴時間が30分未満の幼児



VIII群 帰宅後の動画視聴時間が30分以上の幼児

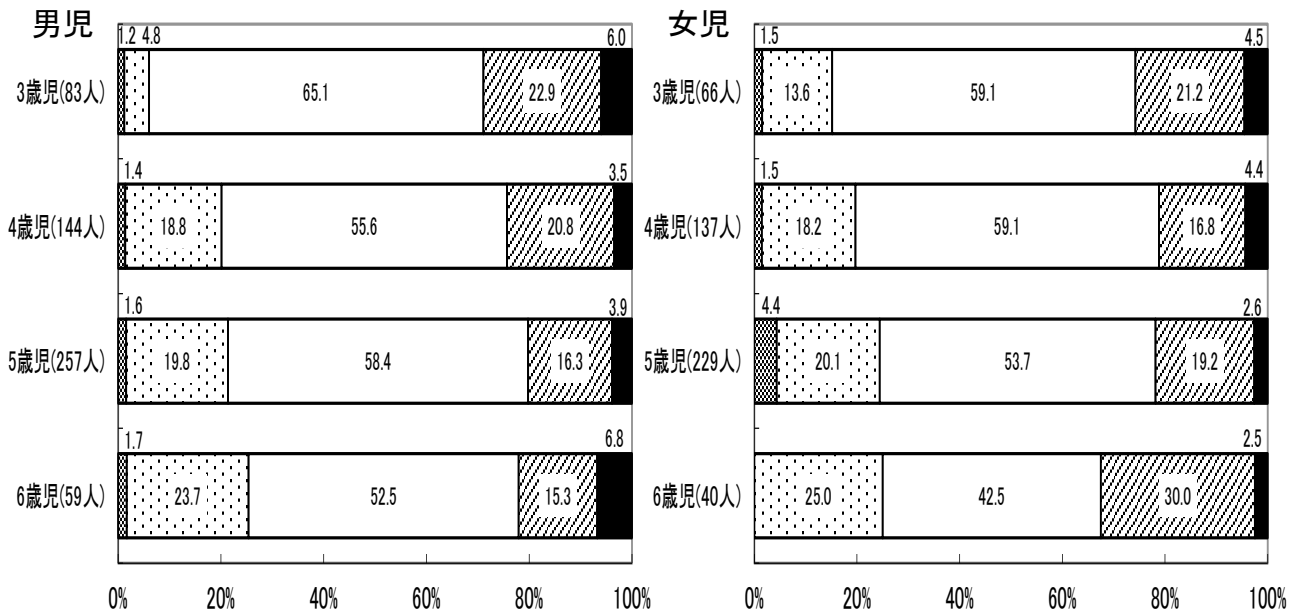
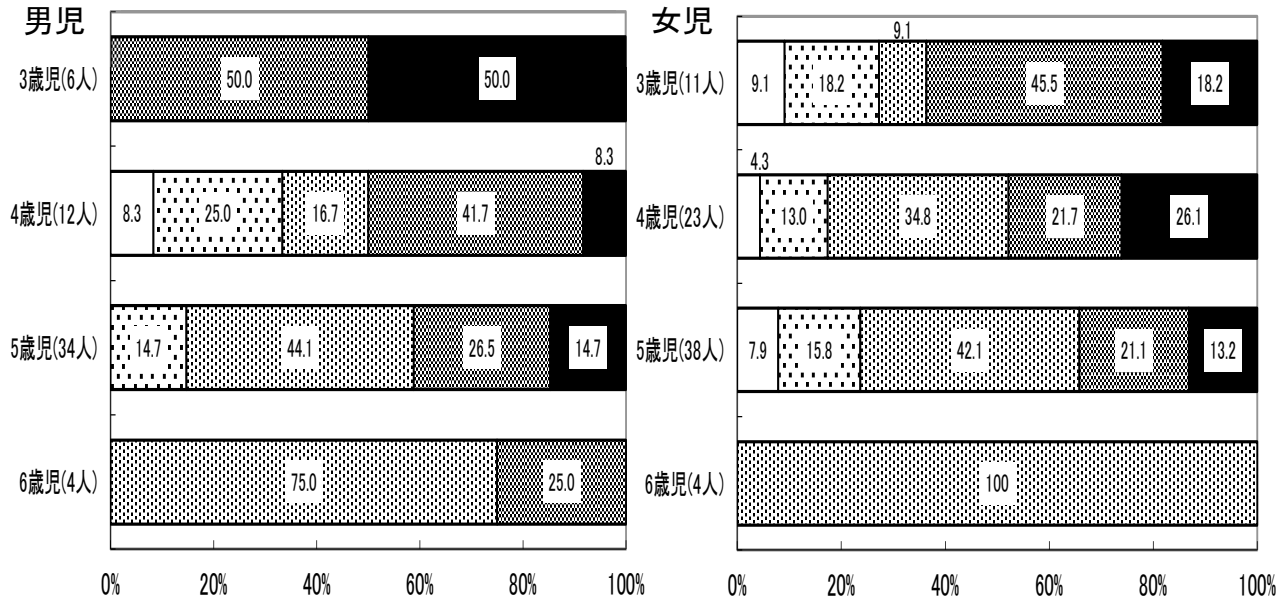


図3-20 帰宅後の動画視聴時間別にみた幼児の体型別人数割合





Ⅶ群 帰宅後の動画視聴時間が30分未満の幼児



Ⅷ群 帰宅後の動画視聴時間が30分以上の幼児

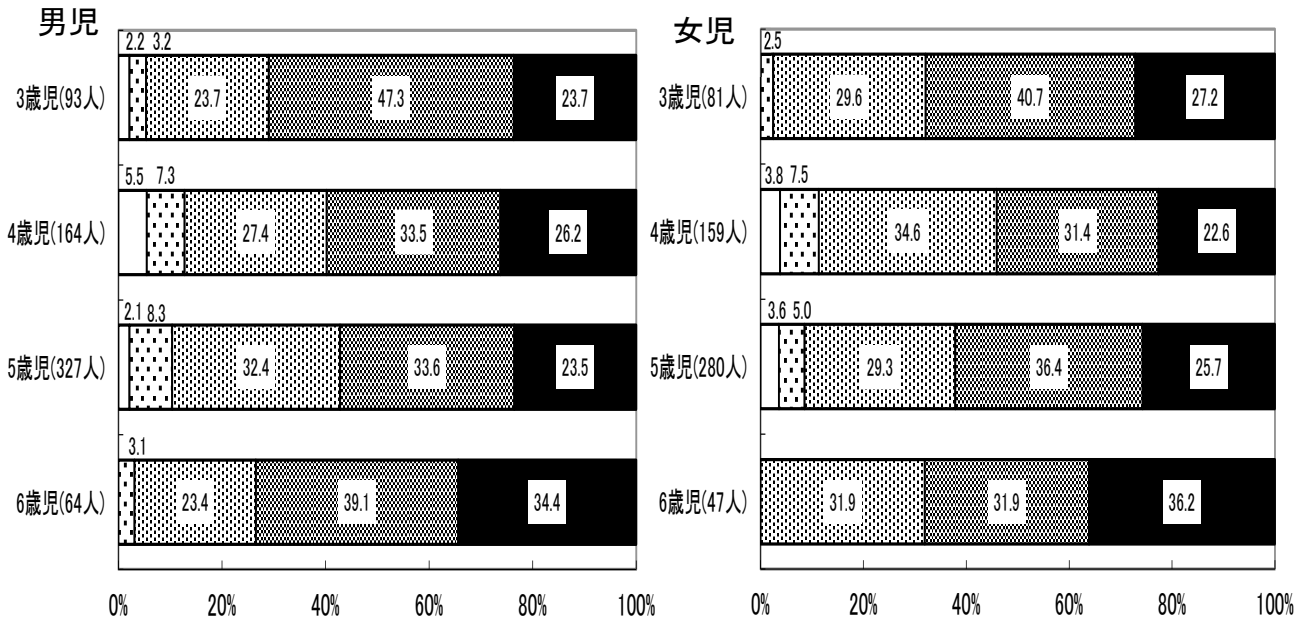
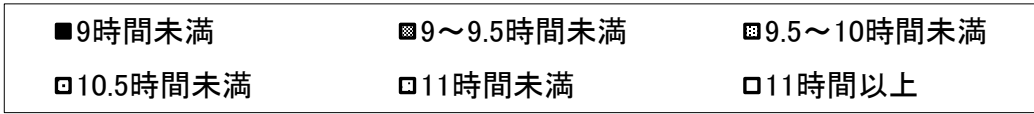
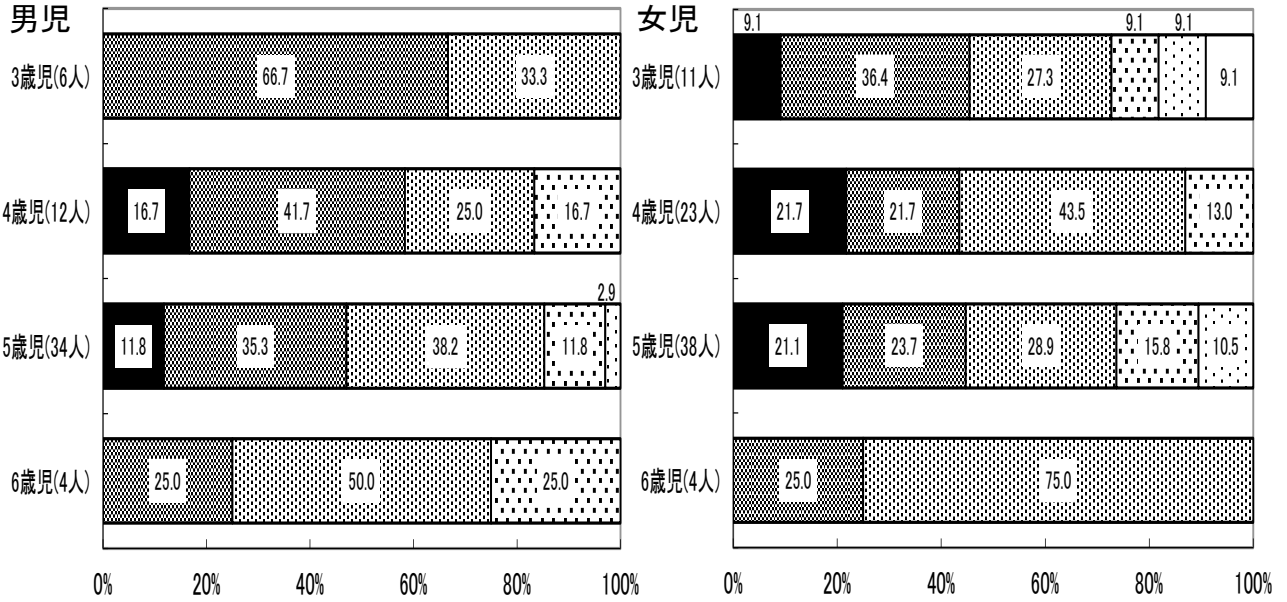


図3-21 帰宅後の動画視聴時間別に見た幼児の就寝時刻別人数割合



VII群 帰宅後の動画視聴時間が30分未満の幼児



VIII群 帰宅後の動画視聴時間が30分以上の幼児

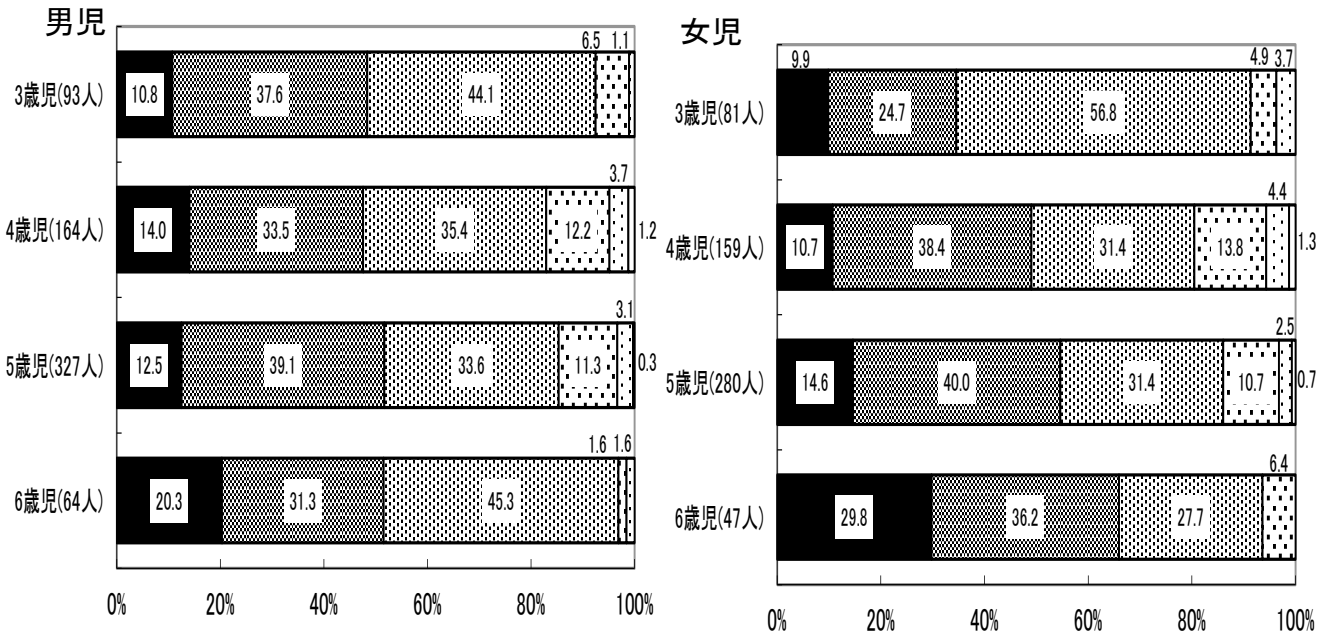
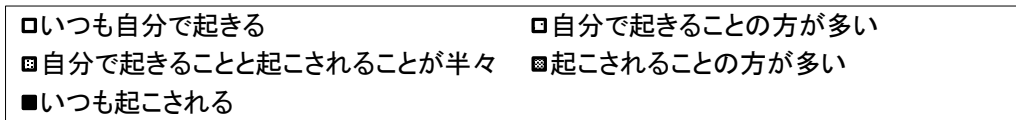
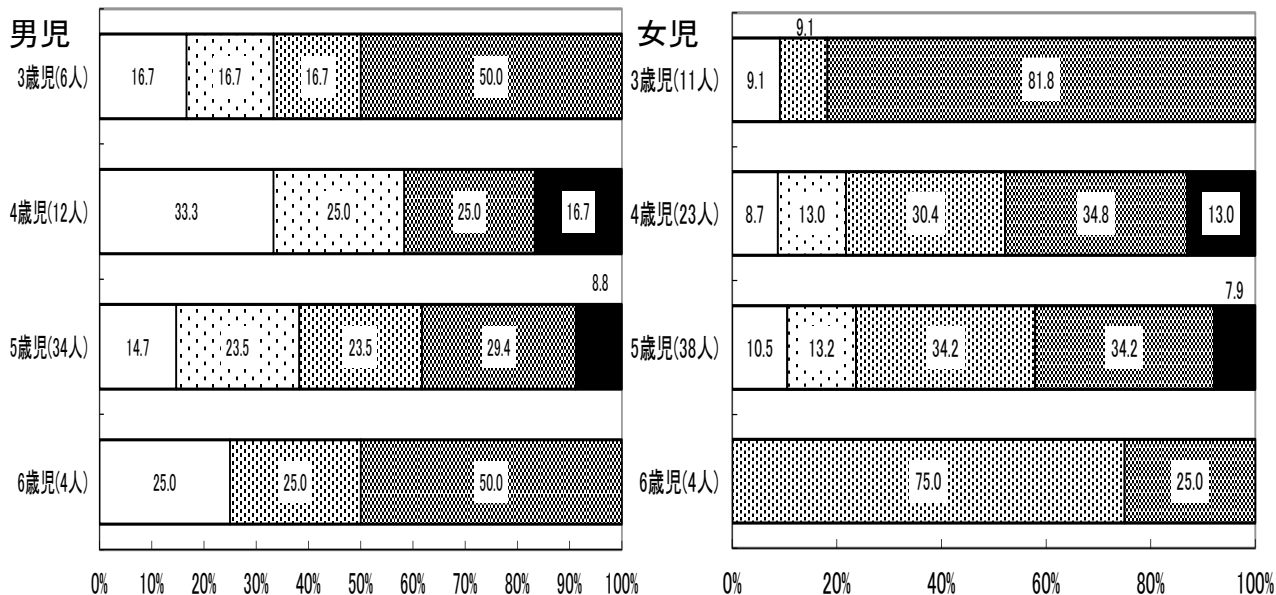


図3-22 帰宅後の動画視聴時間別にみた幼児の睡眠時間別人数割合



VII群 帰宅後の動画視聴時間が30分未満の幼児



VIII群 帰宅後の動画視聴時間が30分以上の幼児

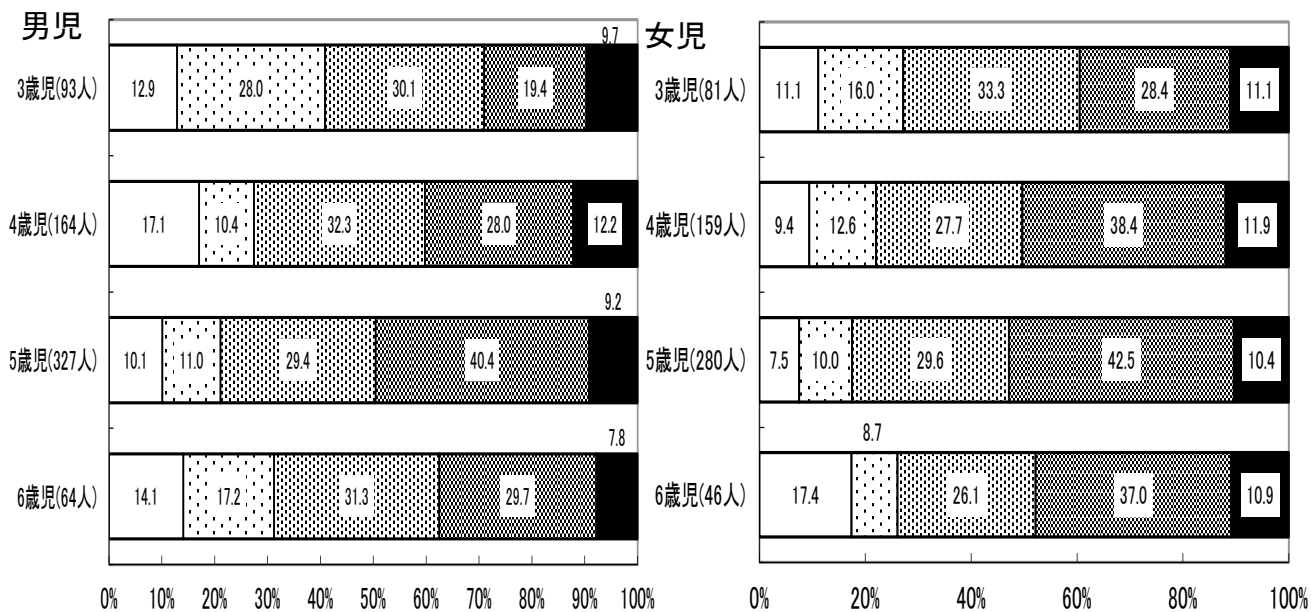
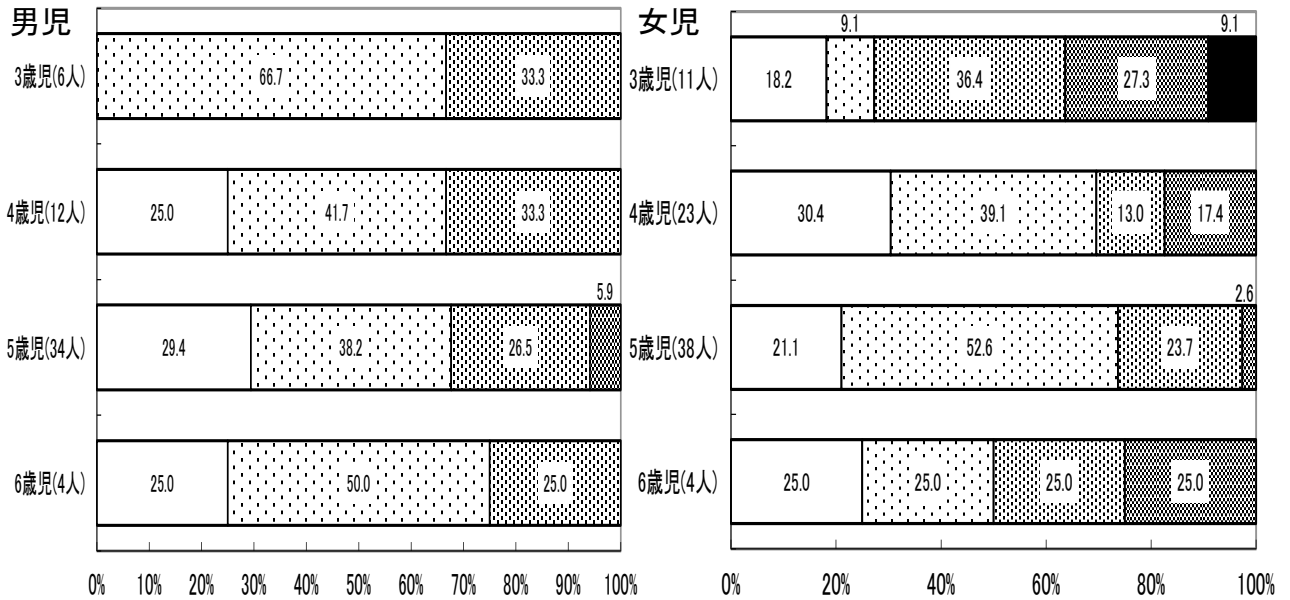


図3-23 帰宅後の動画視聴時間別にみた幼児の起床の仕方別人数割合



Ⅶ群 帰宅後の動画視聴時間が30分未満の幼児



Ⅷ群 帰宅後の動画視聴時間が30分以上の幼児

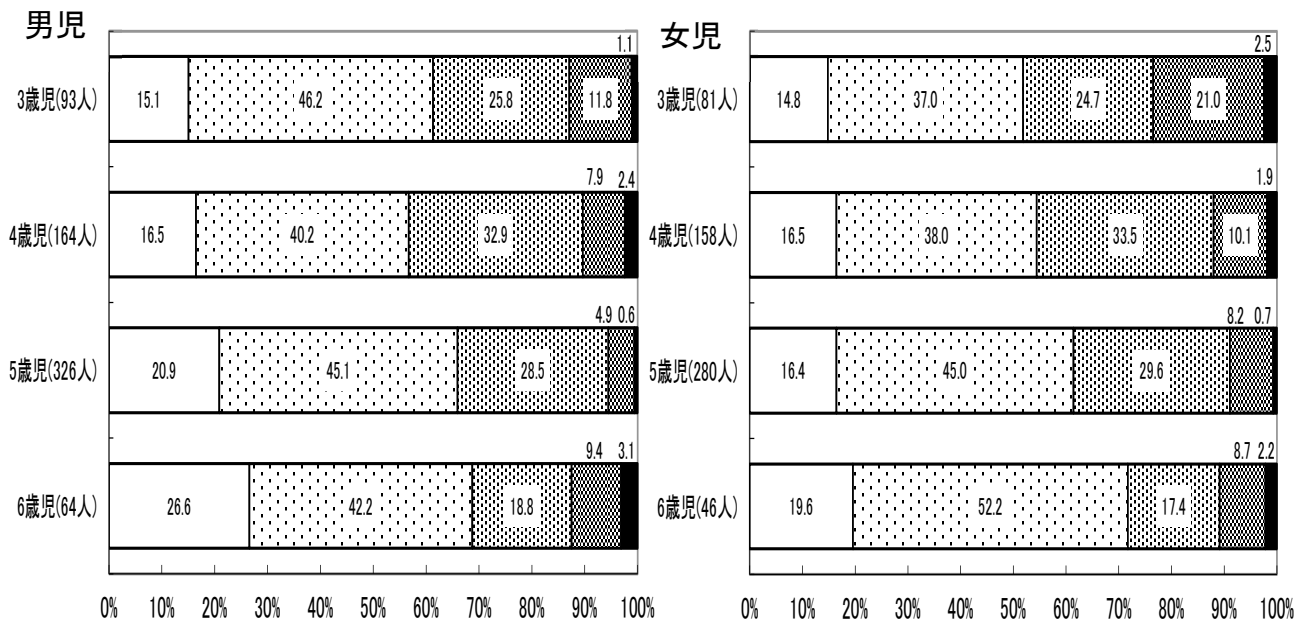
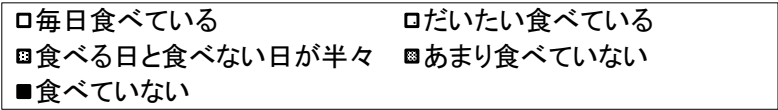
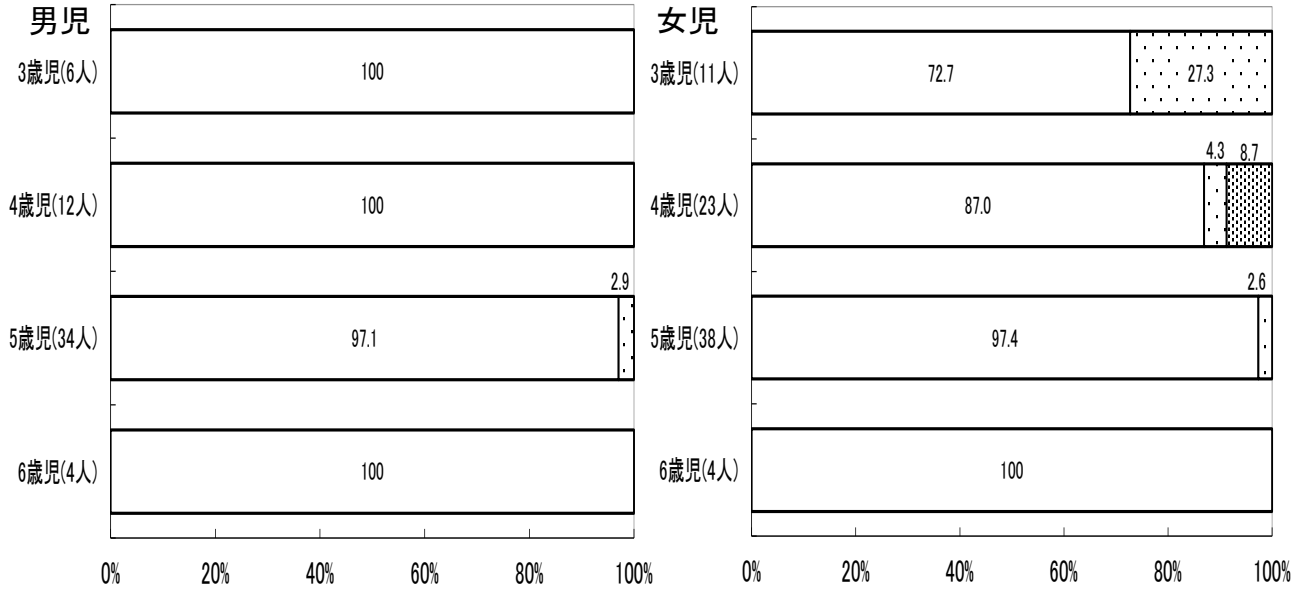


図3-24 帰宅後の動画視聴時間別に見た幼児の起床時の機嫌別人数割合



VII群 帰宅後の動画視聴時間が30分未満の幼児



VIII群 帰宅後の動画視聴時間が30分以上の幼児

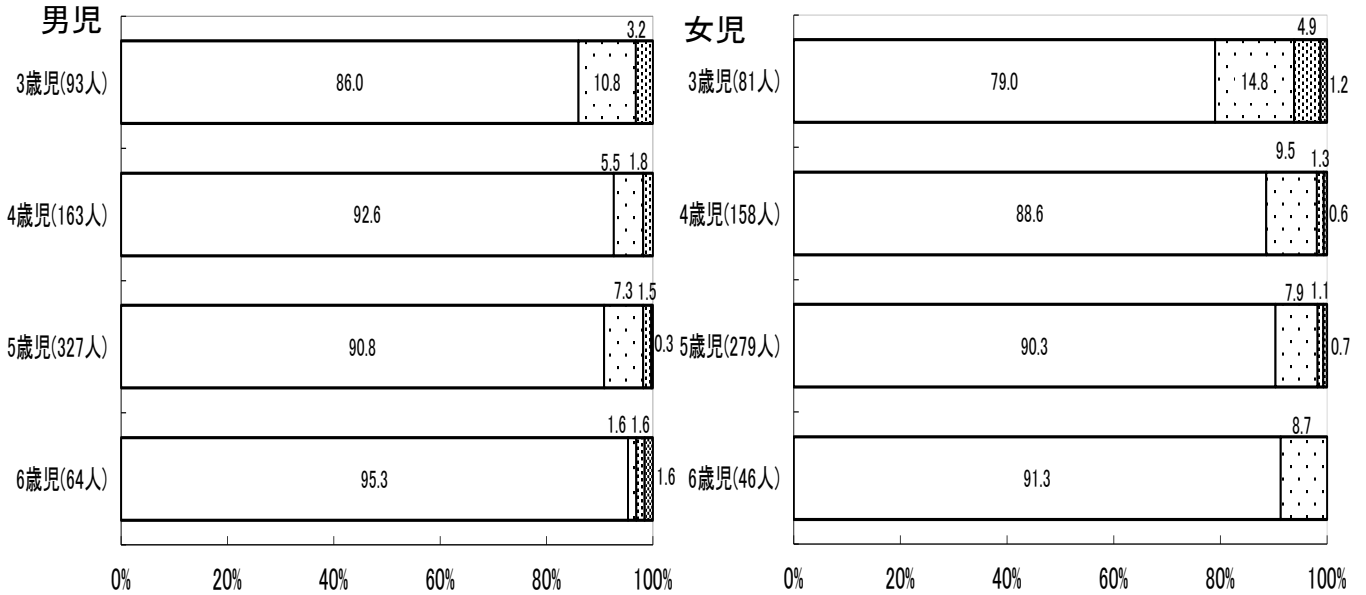
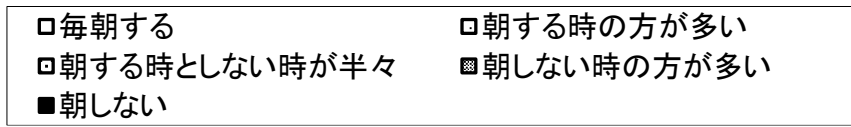
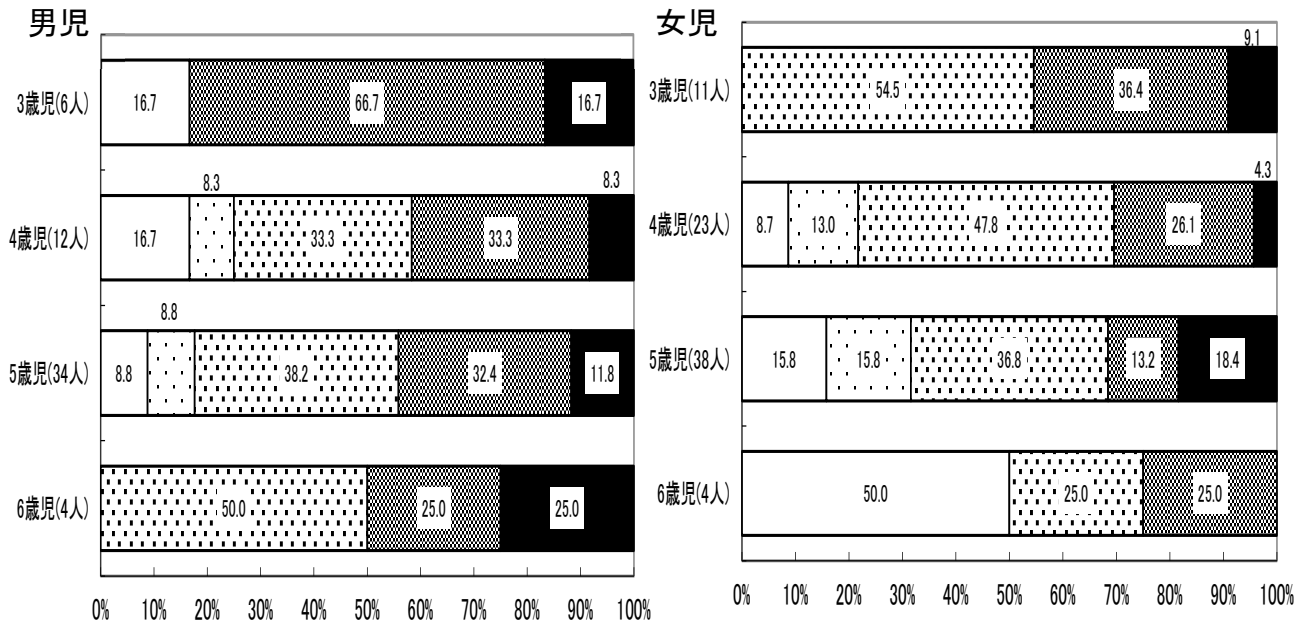


図3-25 帰宅後の動画視聴時間別に見た幼児の朝食摂取状況別人数割合



Ⅶ群 帰宅後の動画視聴時間が30分未満の幼児



Ⅷ群 帰宅後の動画視聴時間が30分以上の幼児

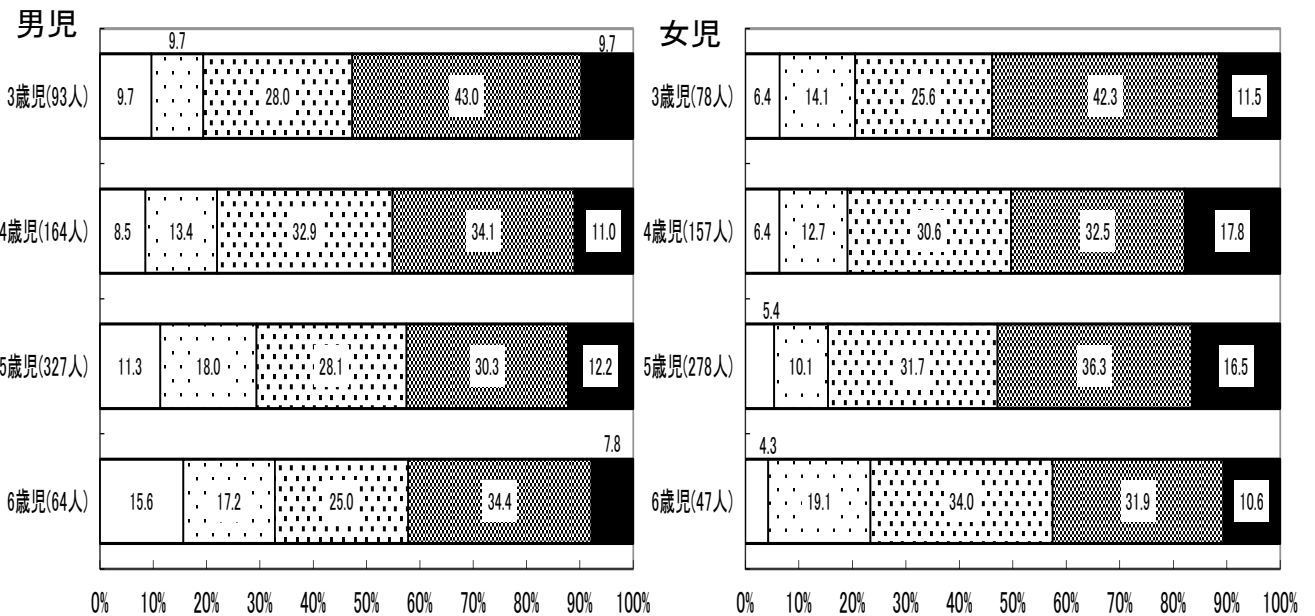
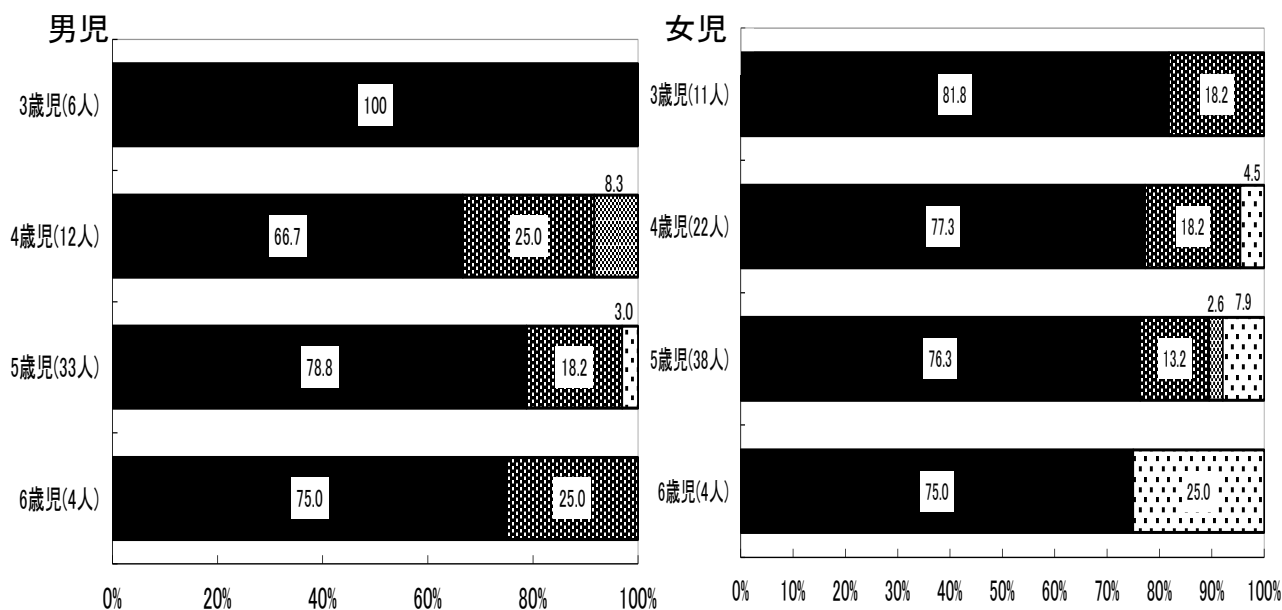


図3-26 帰宅後の動画視聴時間別に見た幼児の朝の排便状況別人数割合

■ ～30分以内 ■ ～1時間以内 ■ ～1時間30分以内 □ ～2時間以内 □ 2時間超

VII群 帰宅後の動画視聴時間が30分未満の幼児



VIII群 帰宅後の動画視聴時間が30分以上の幼児

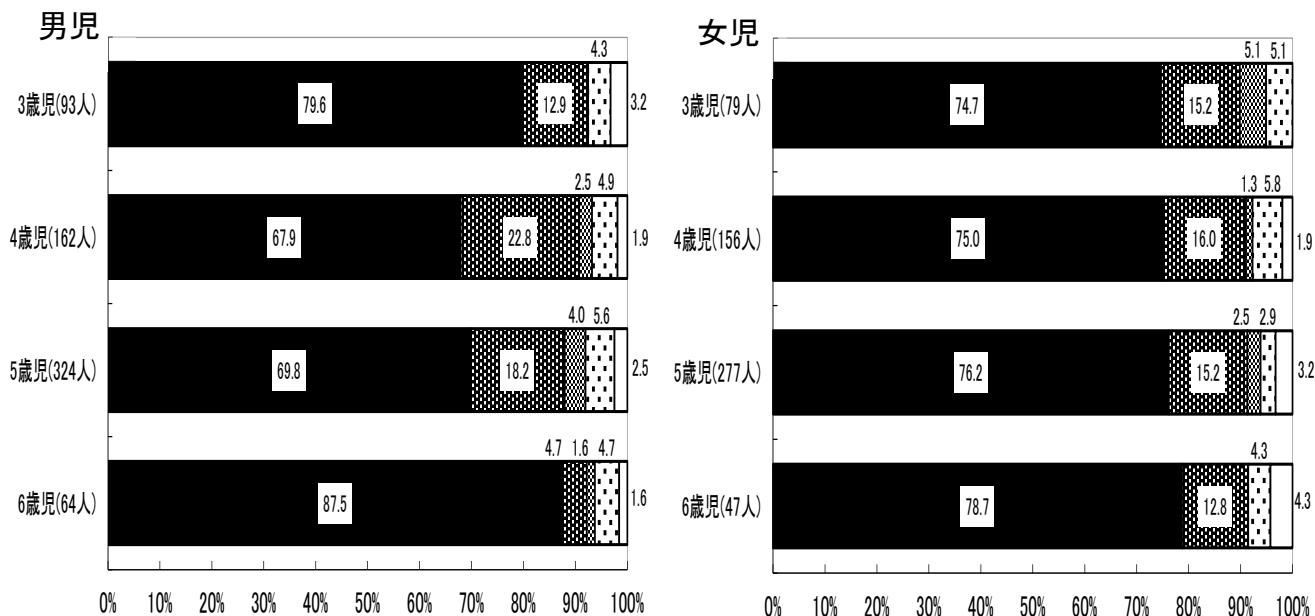
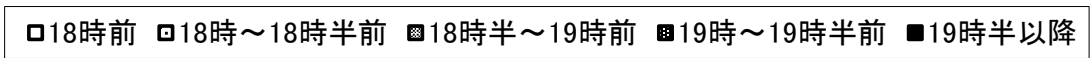
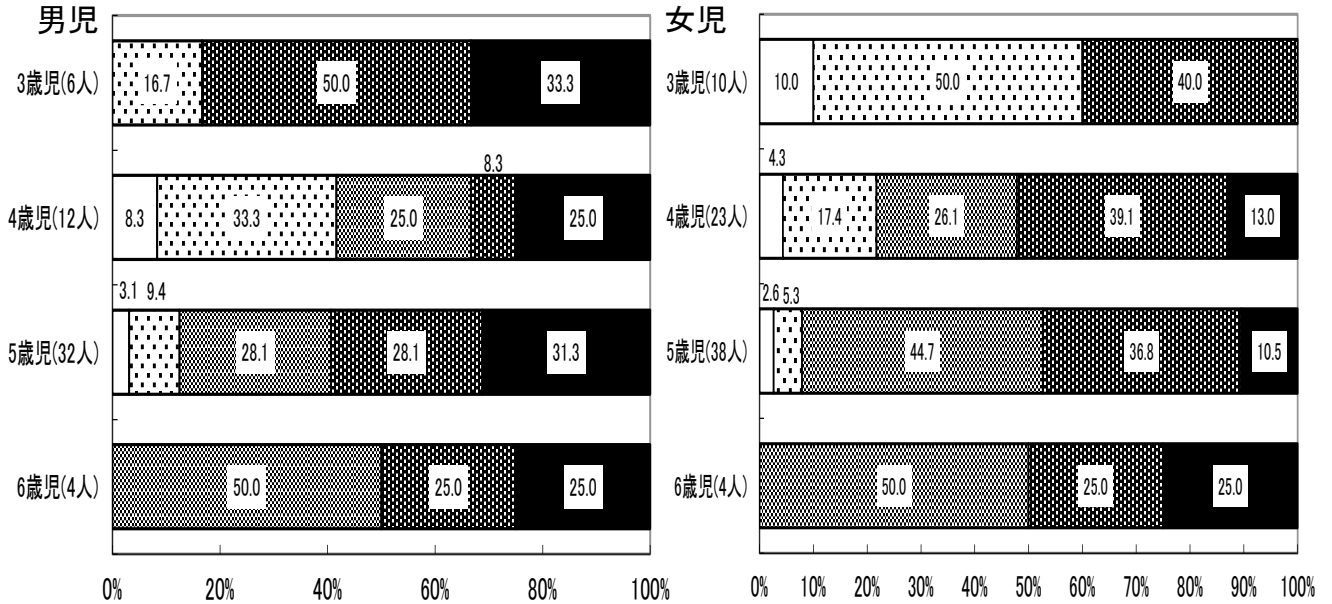


図3-27 帰宅後の動画視聴時間別にみた幼児の外あそび時間別人数割合



**VII群 帰宅後の動画視聴時間が30分未満の幼児**



**VIII群 帰宅後の動画視聴時間が30分以上の幼児**

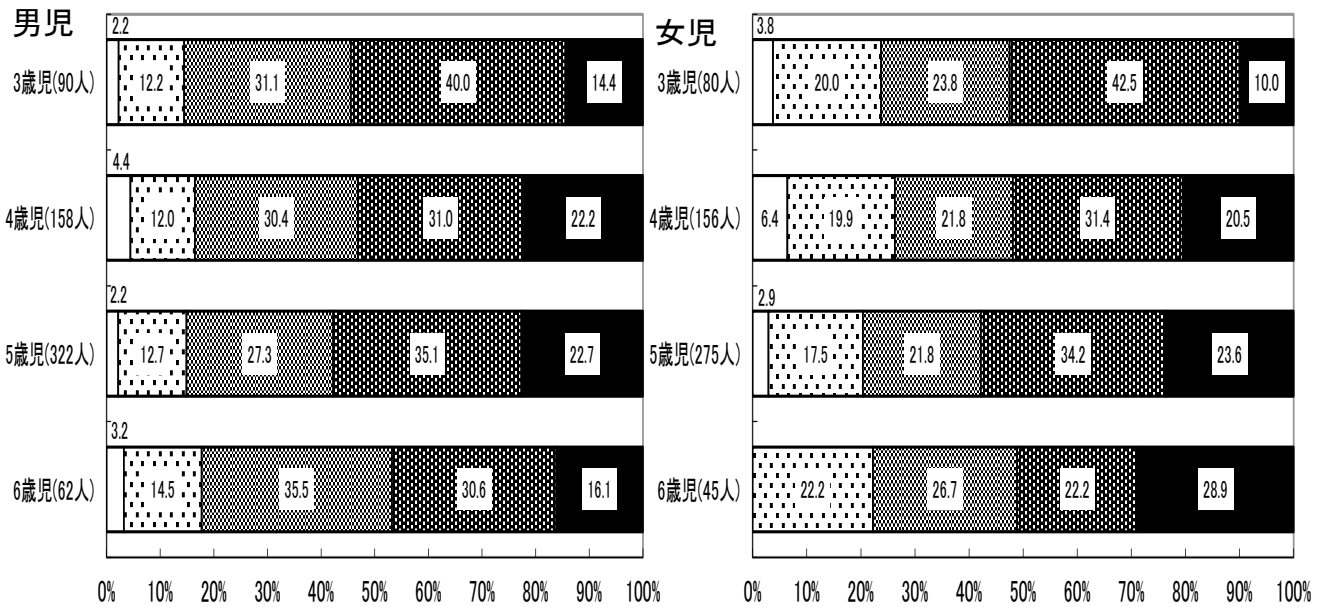
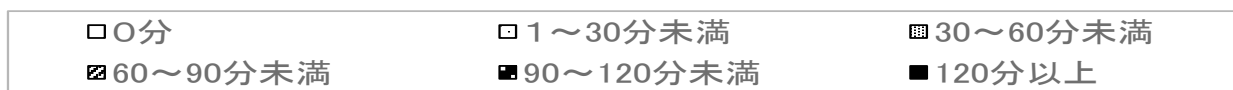
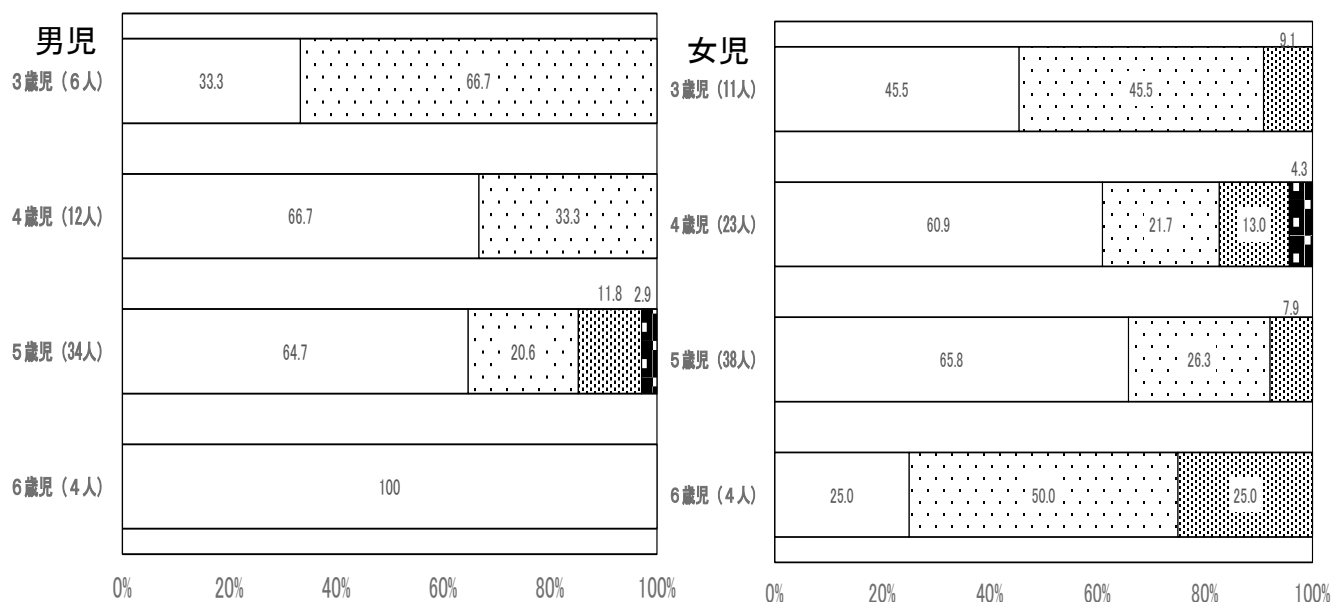


図3-28 帰宅後の動画視聴時間別に見た幼児の夕食時刻別人数割合





VII群 帰宅後の動画視聴時間が30分未満の幼児



VIII群 帰宅後の動画視聴時間が30分以上の幼児

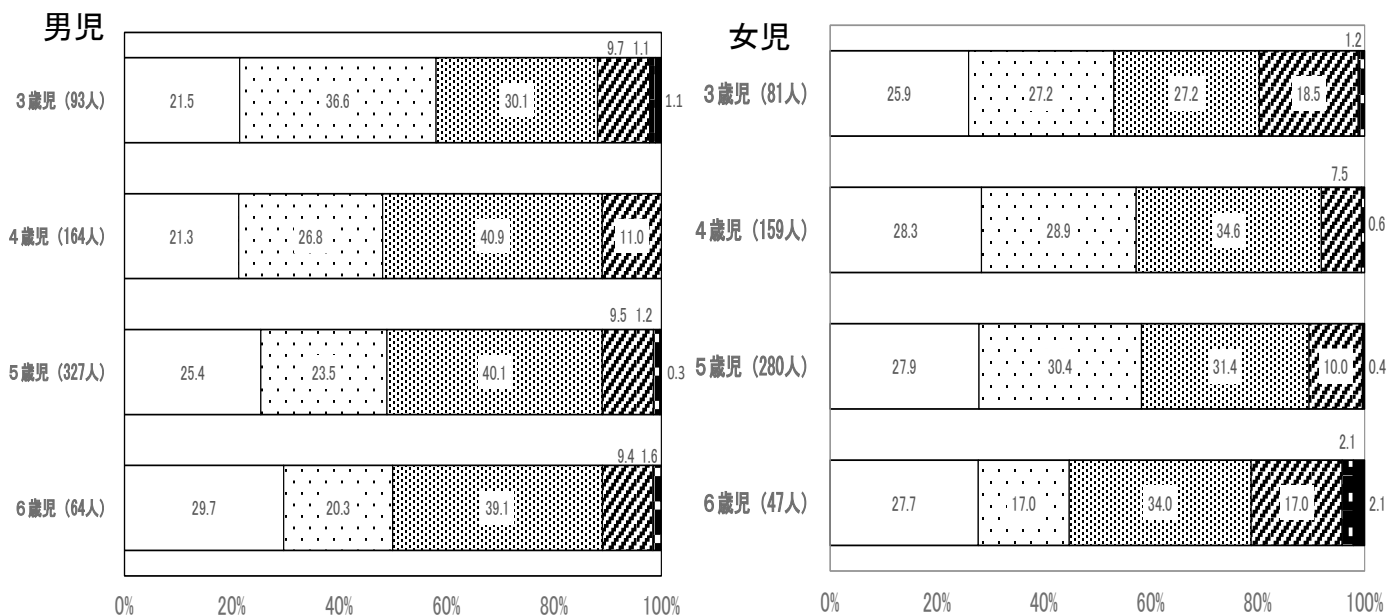
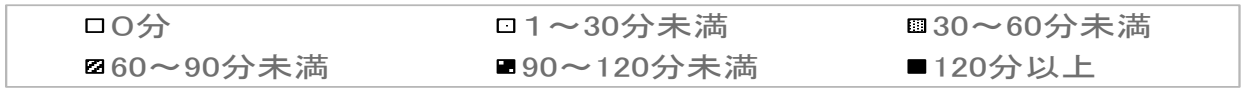
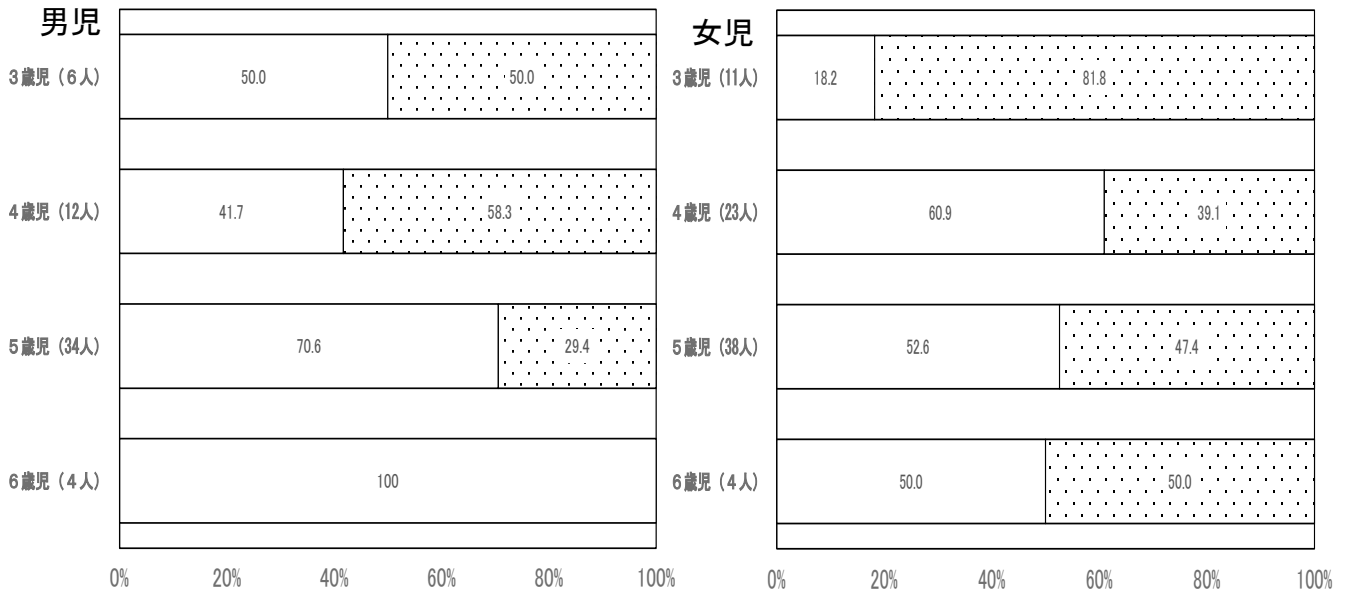


図3-29 帰宅後の動画視聴時間別にみた幼児の登園前の動画視聴時間別人数割合



Ⅶ群 帰宅後の動画視聴時間が30分未満の幼児



Ⅷ群 帰宅後の動画視聴時間が30分以上の幼児

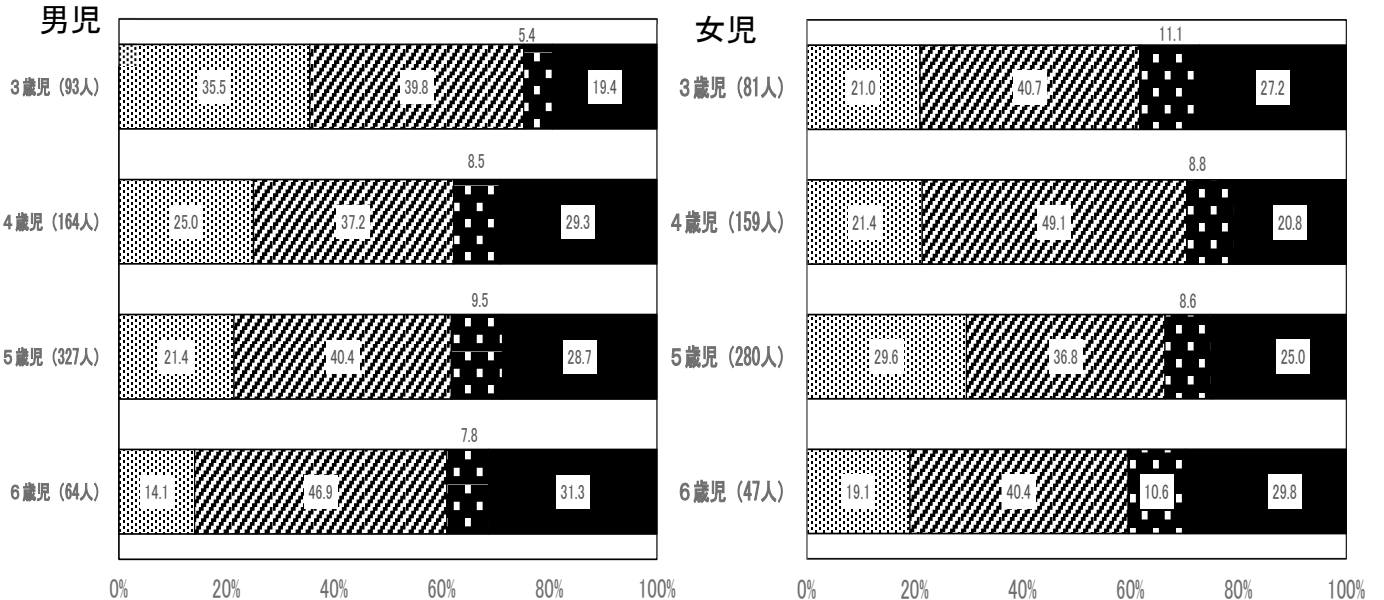
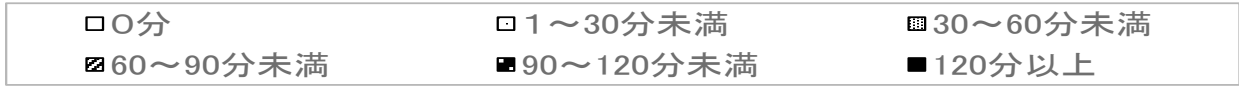
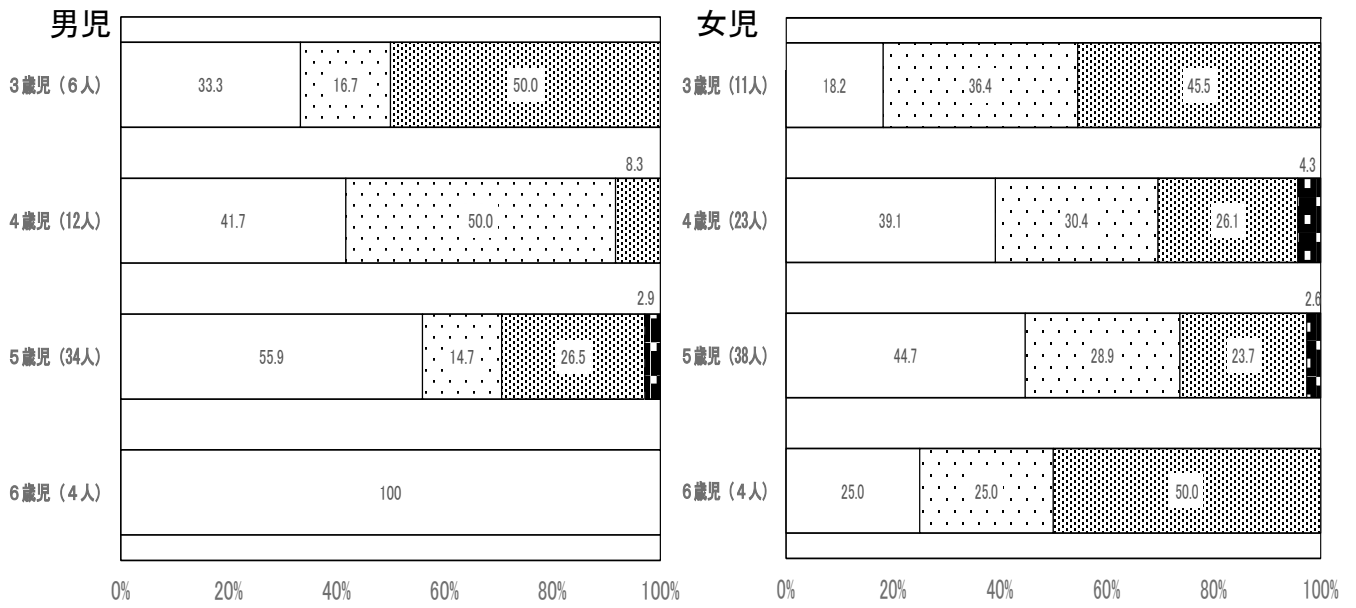


図3-30 帰宅後の動画視聴時間別にみた幼児の帰宅後の動画視聴時間別人数割合



Ⅶ群 帰宅後の動画視聴時間が30分未満の幼児



Ⅷ群 帰宅後の動画視聴時間が30分以上の幼児

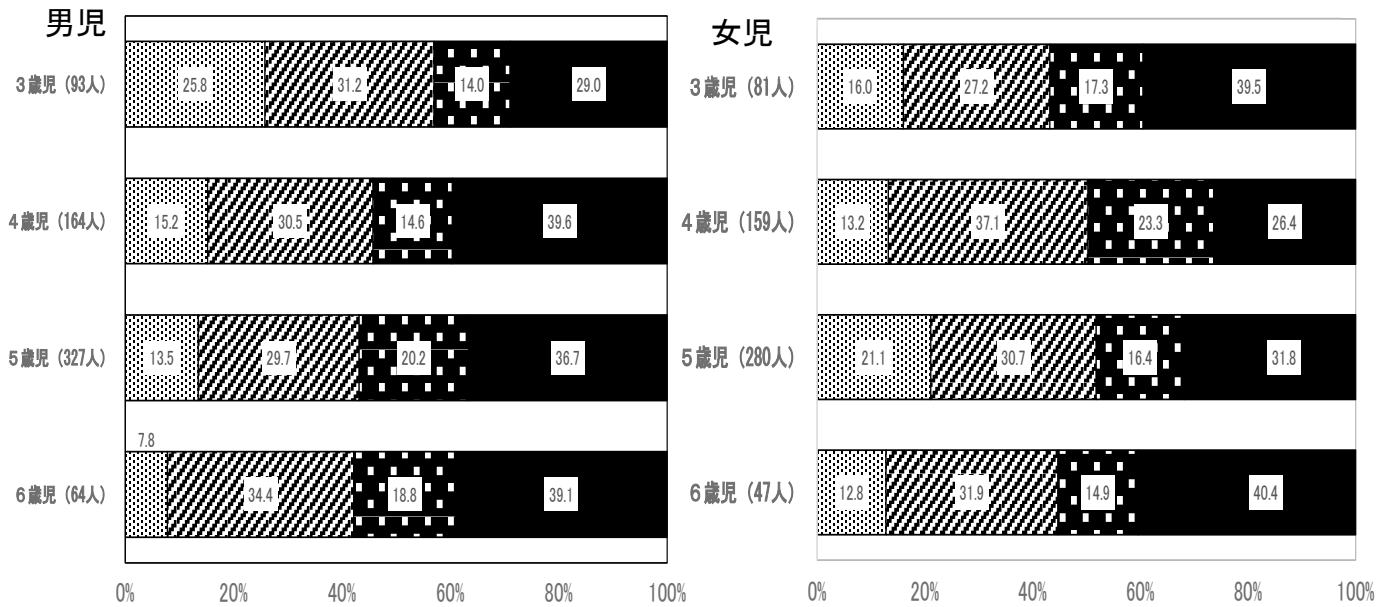
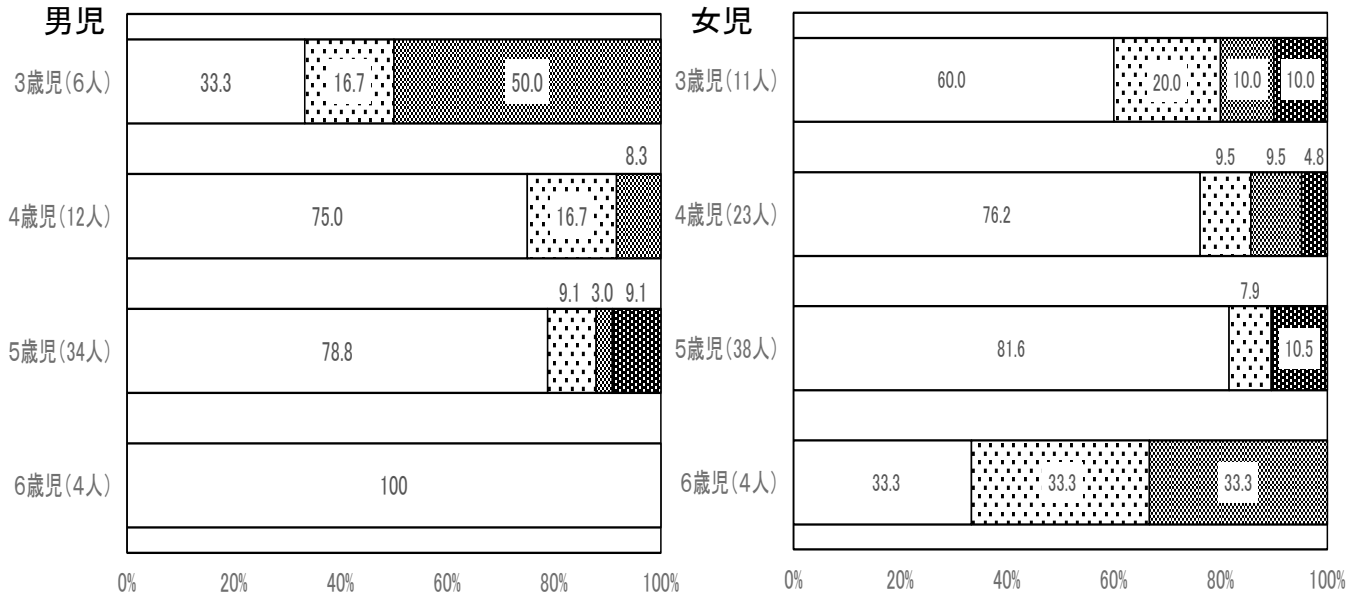


図3-31 帰宅後の動画視聴時間別にみた幼児の1日合計の動画視聴時間別人数割合



**Ⅶ群 帰宅後の動画視聴時間が30分未満の幼児**



**Ⅷ群 帰宅後の動画視聴時間が30分以上の幼児**

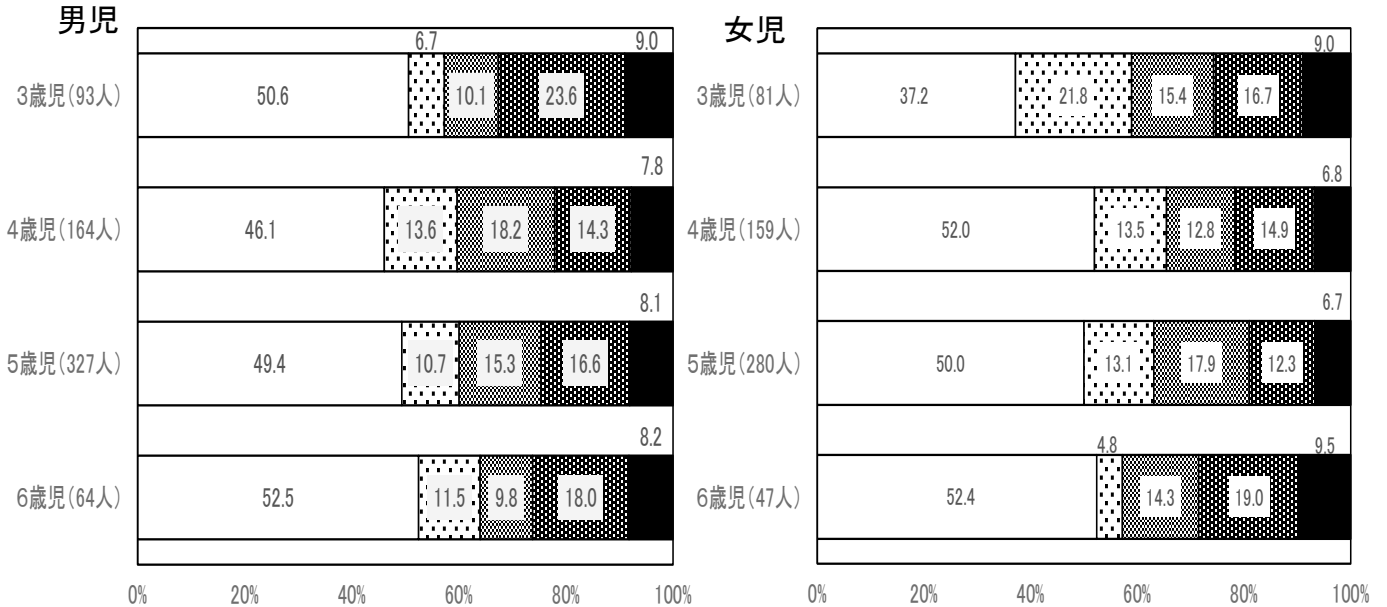
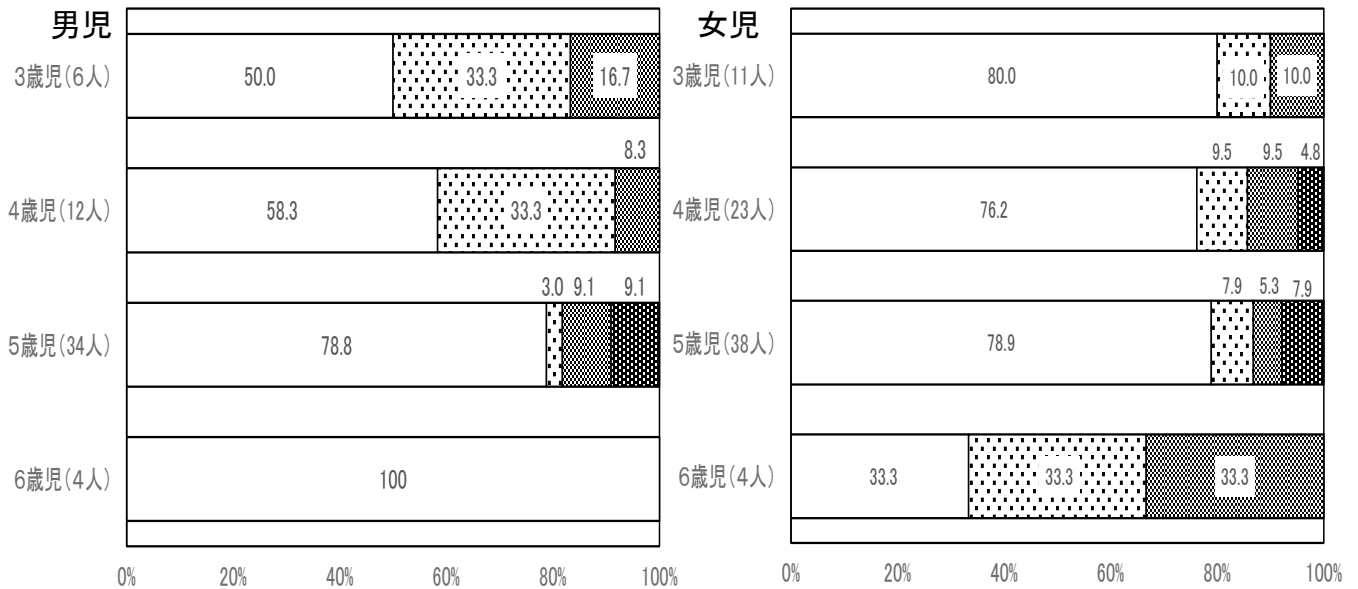


図3-32 帰宅後の動画視聴時間別にみた幼児の朝食時の動画視聴状況別人数割合



**VII群 帰宅後の動画視聴時間が30分未満の幼児**



**VIII群 帰宅後の動画視聴時間が30分以上の幼児**

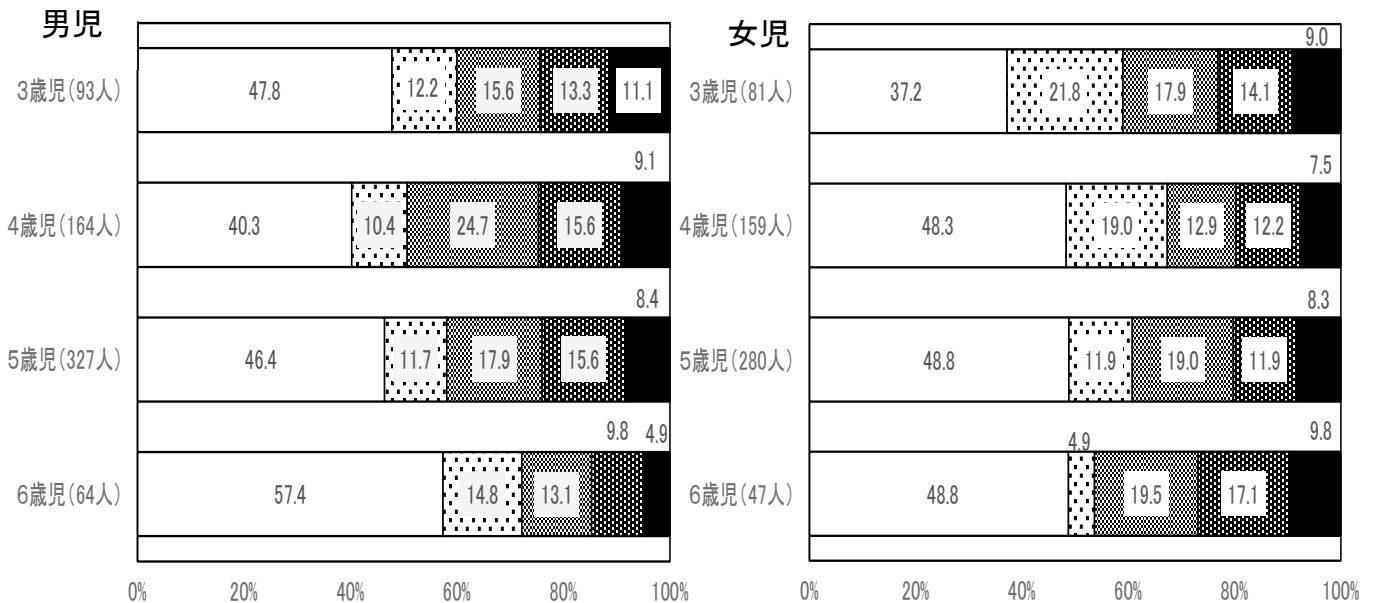
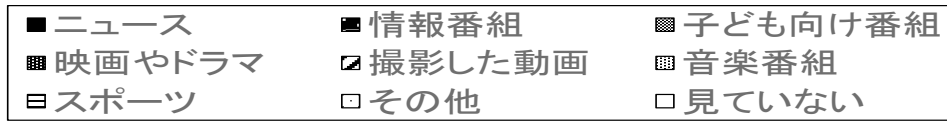
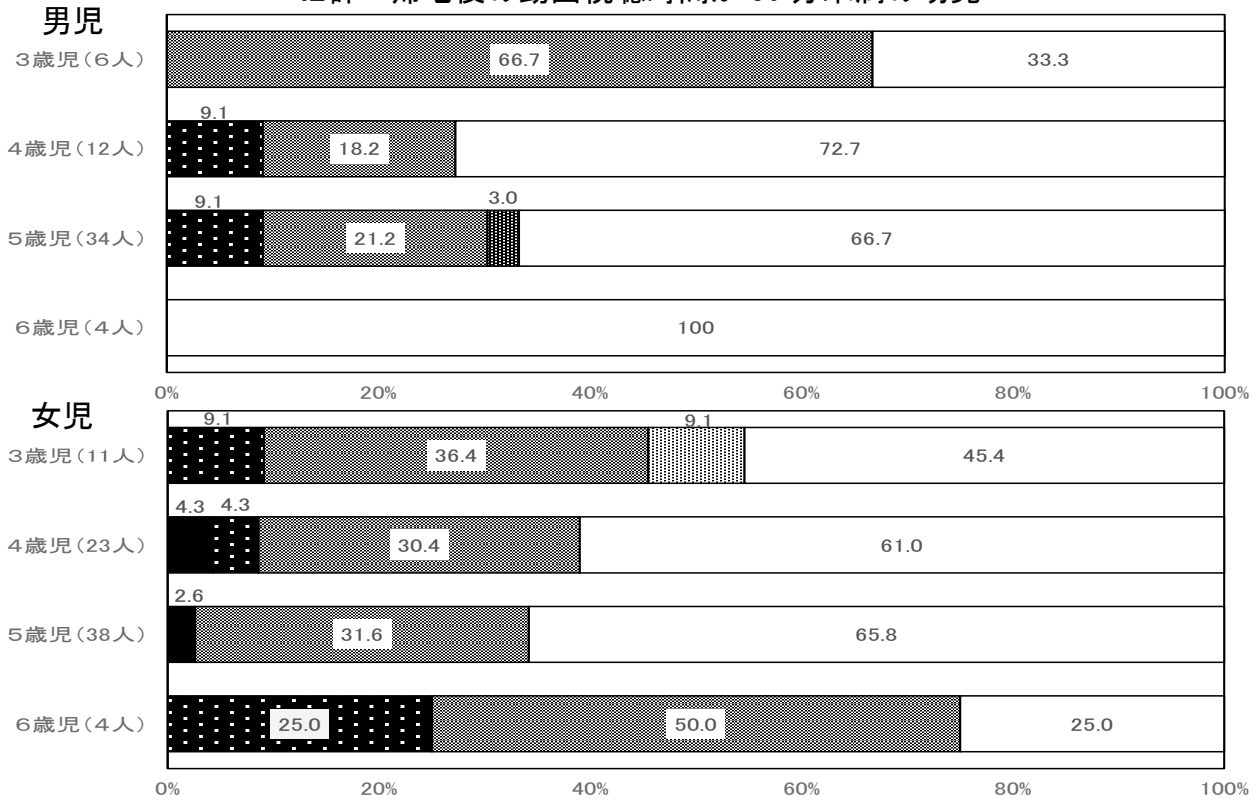


図3-33 帰宅後の動画視聴時間別にみた幼児の夕食時の動画視聴状況別人数割合



Ⅶ群 帰宅後の動画視聴時間が30分未満の幼児



Ⅷ群 帰宅後の動画視聴時間が30分以上の幼児

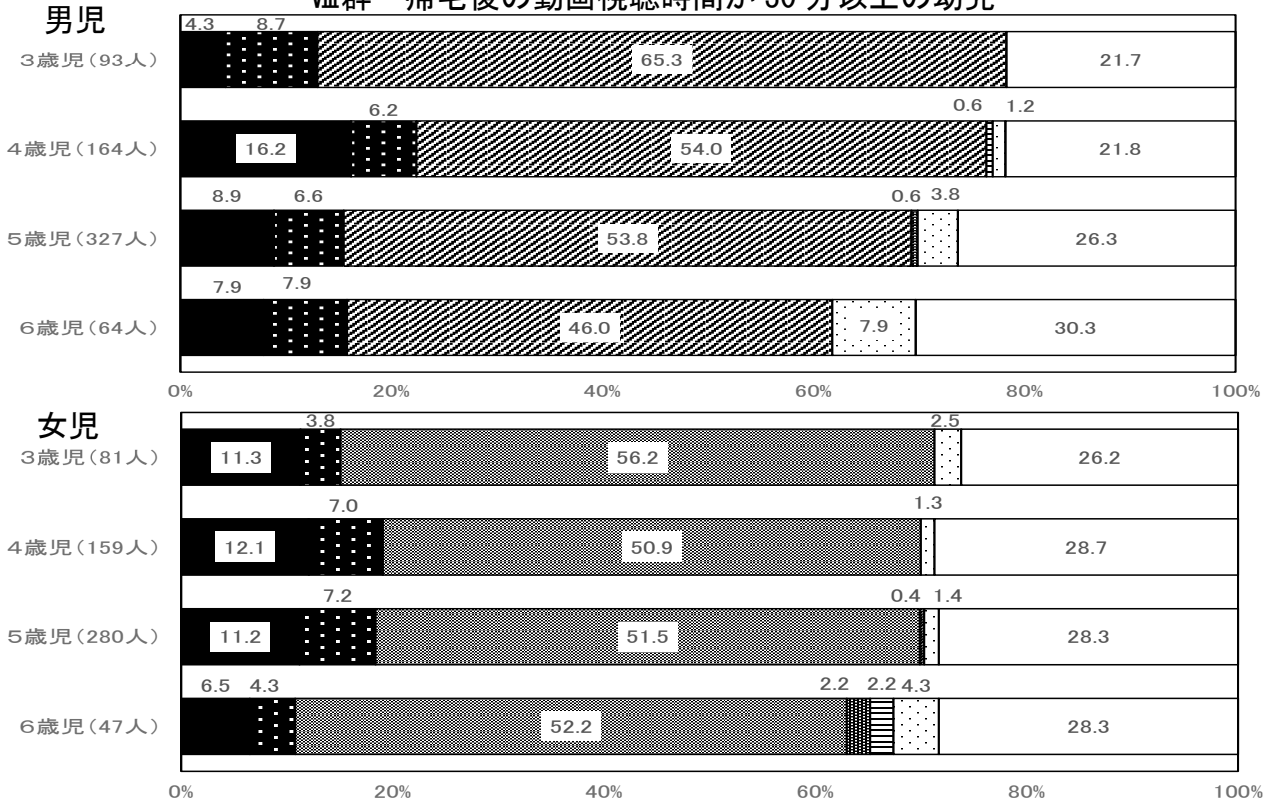
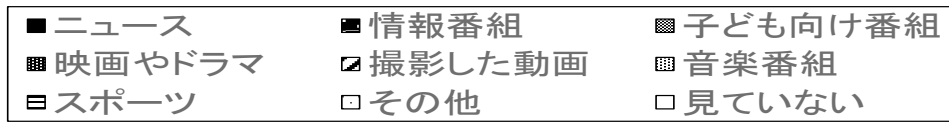
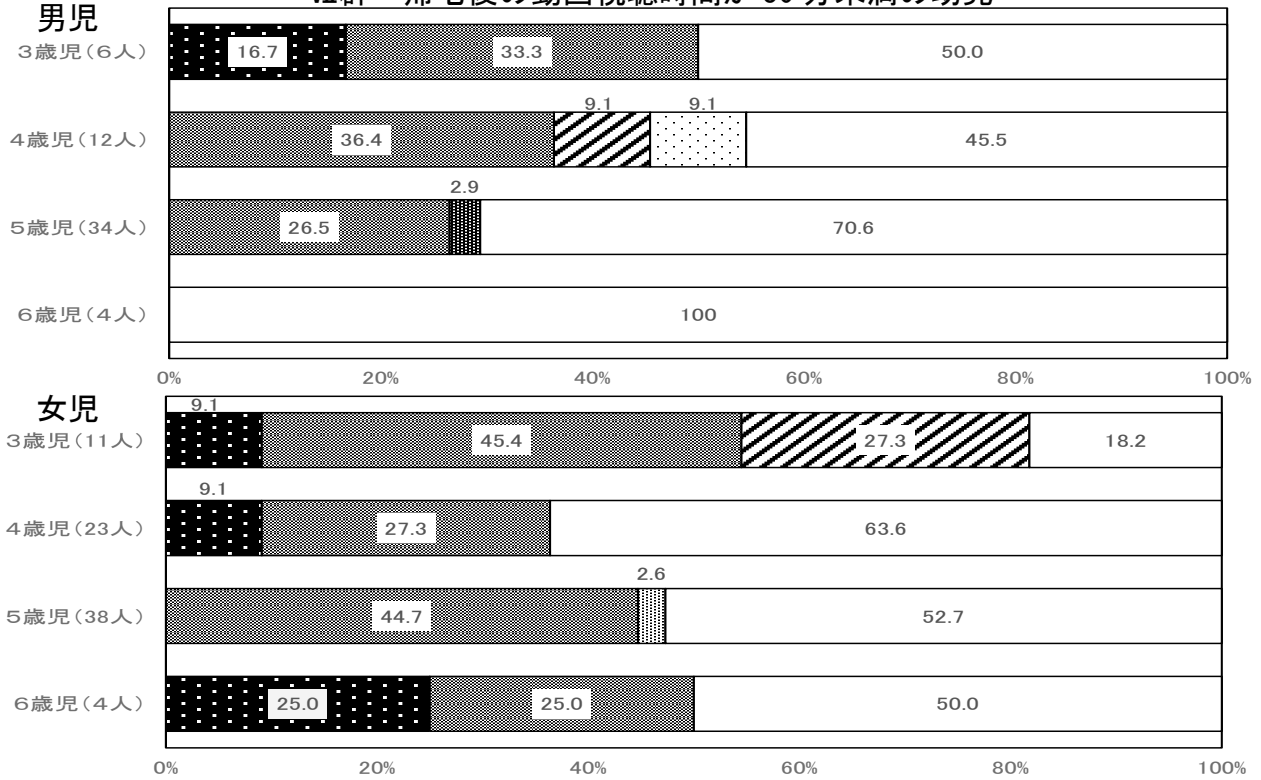


図3-34 帰宅後の動画視聴時間別にみた幼児の登園前の動画視聴内容別人数割合



Ⅶ群 帰宅後の動画視聴時間が30分未満の幼児



Ⅷ群 帰宅後の動画視聴時間が30分以上の幼児

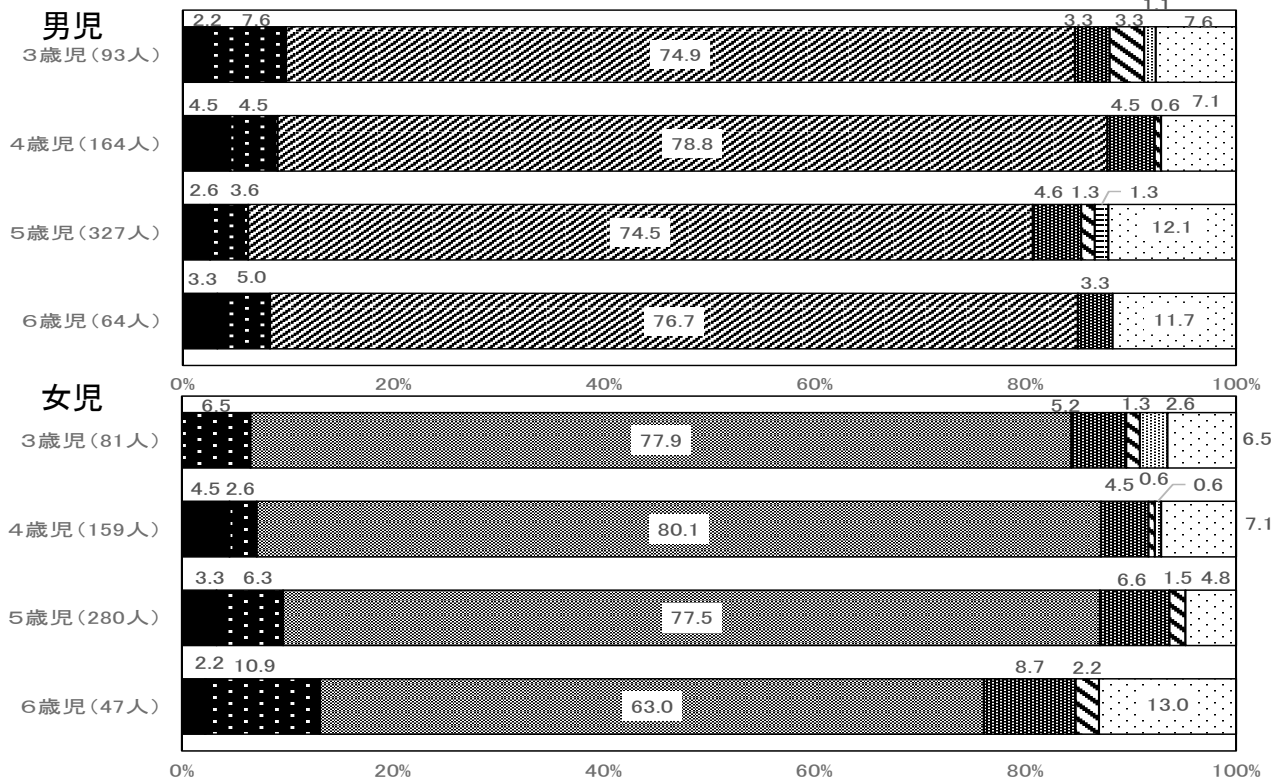
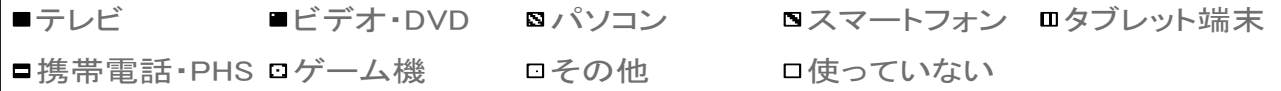
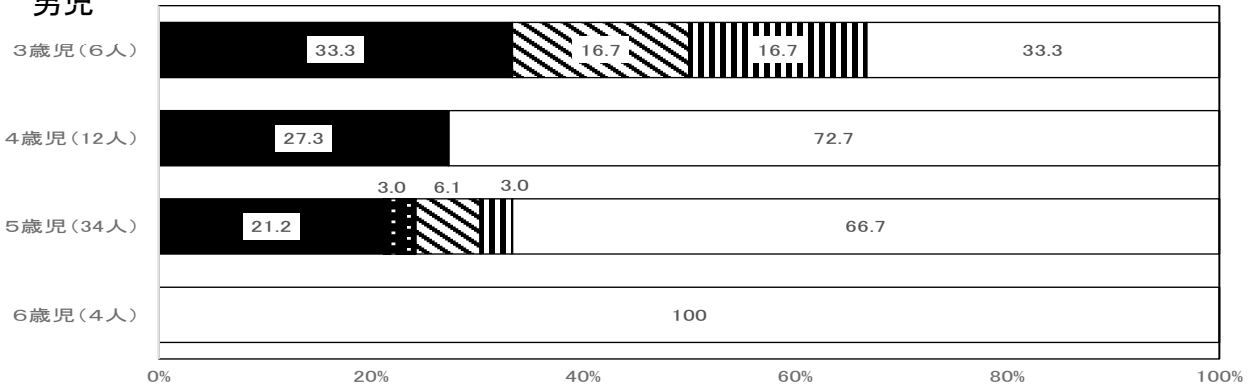


図3-35 帰宅後の動画視聴時間別に見た幼児の帰宅後の動画視聴内容別人数割合

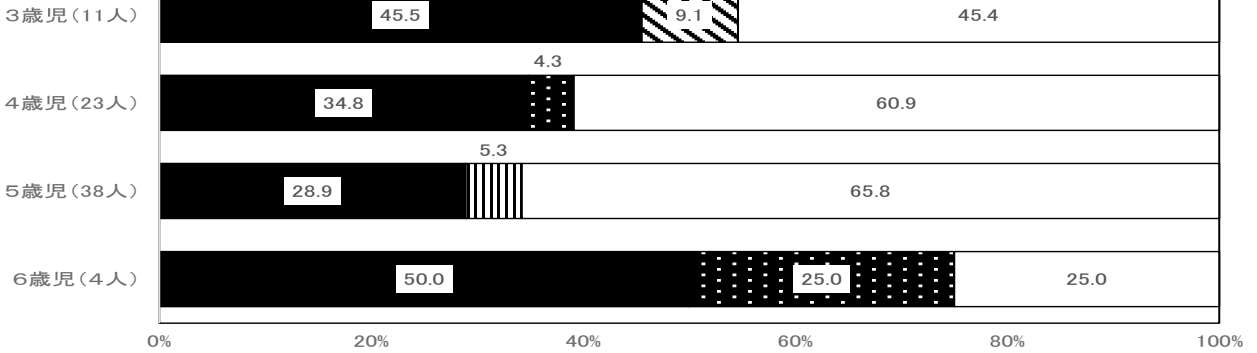


男児

Ⅶ群 帰宅後の動画視聴時間が30分未満の幼児

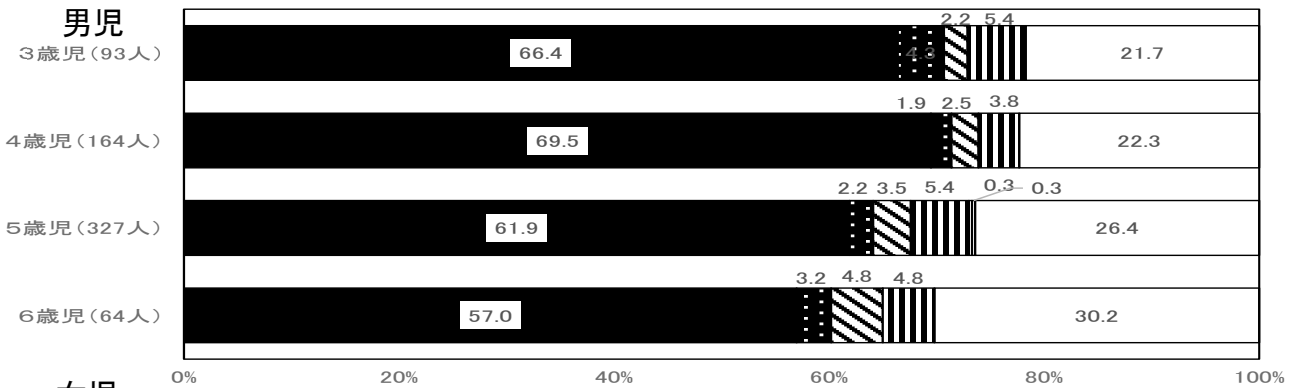


女児



Ⅷ群 帰宅後の動画視聴時間が30分以上の幼児

男児



女児

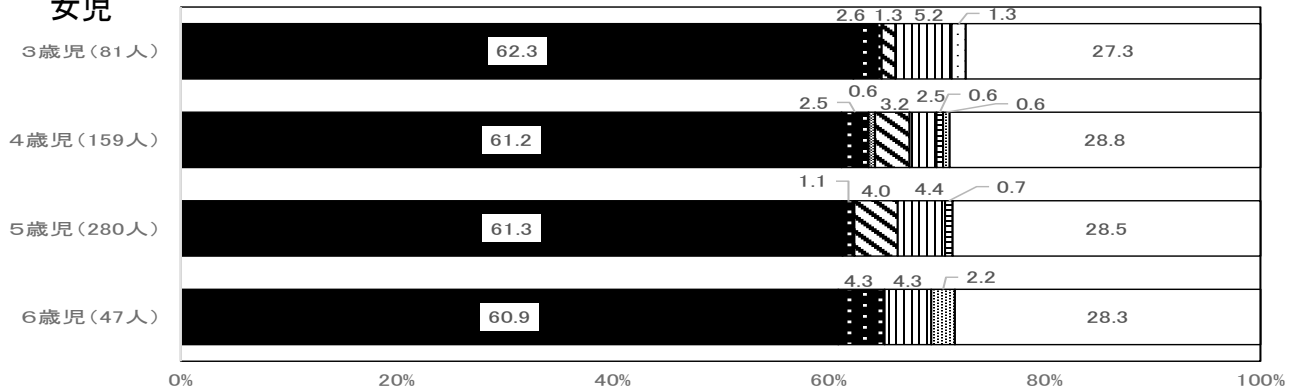
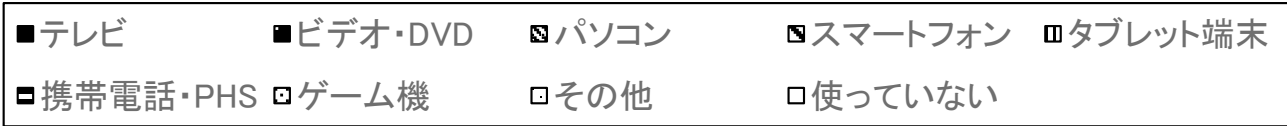
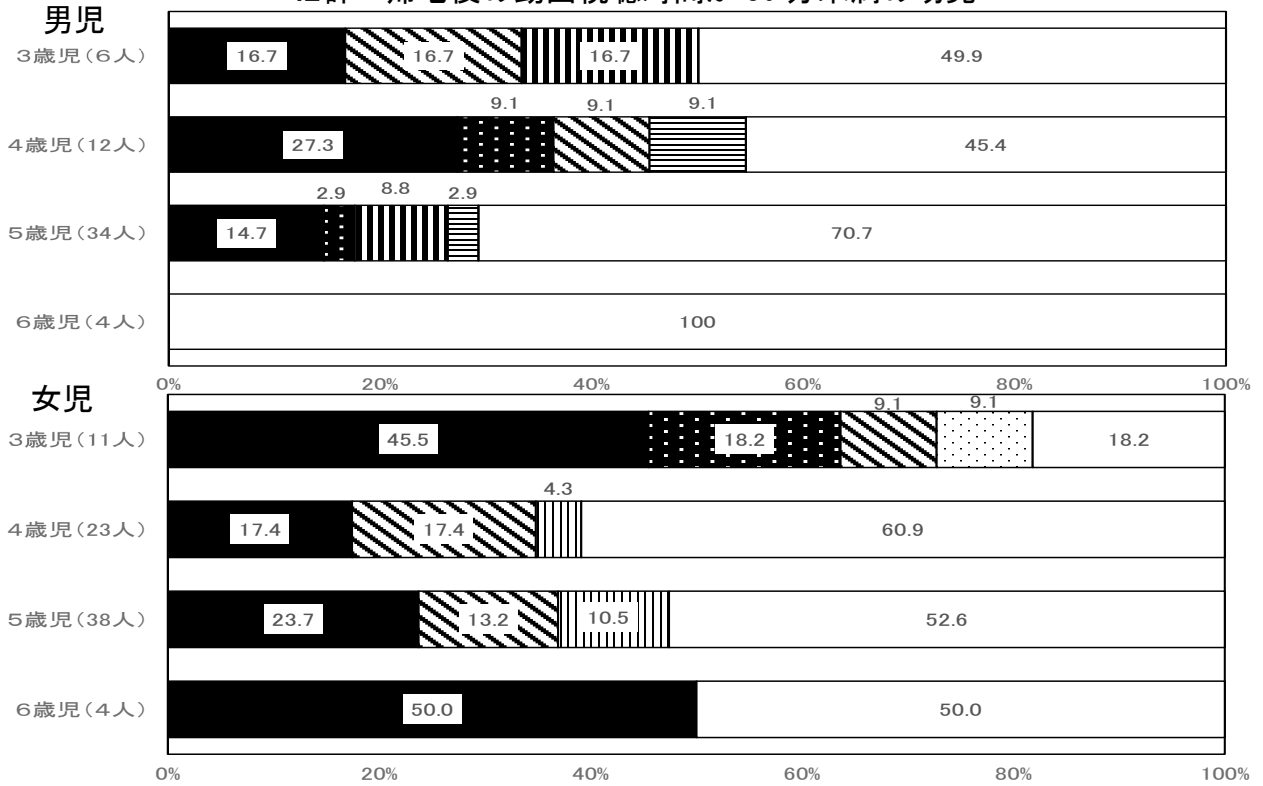


図3-36 帰宅後の動画視聴時間別に見た幼児の登園前の動画視聴利用時の機器別人数割合





Ⅶ群 帰宅後の動画視聴時間が30分未満の幼児



Ⅷ群 帰宅後の動画視聴時間が30分以上の幼児

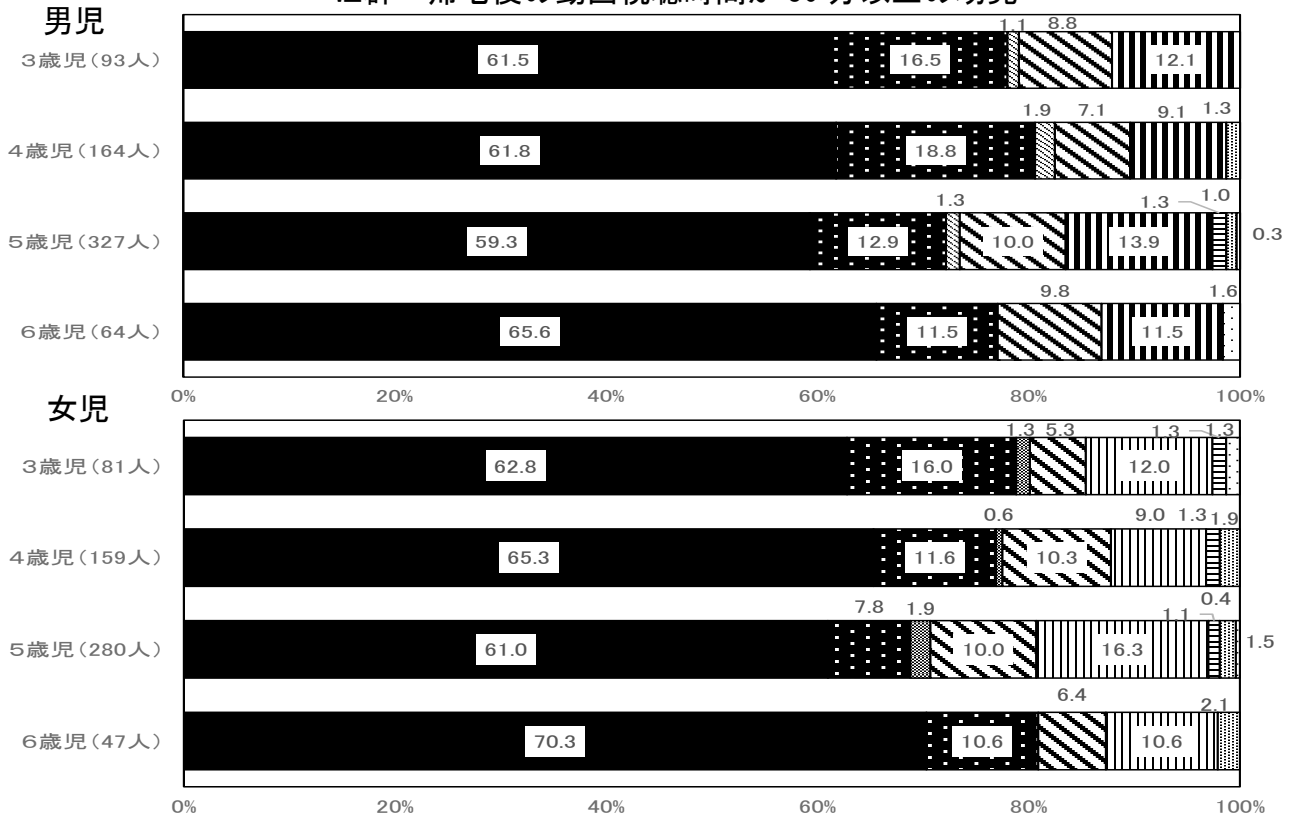


図3-37 帰宅後の動画視聴時間別にみた幼児の帰宅後の動画視聴利用時の機器別人数割合

## 4. 研究4：動画視聴のコントロールが幼児の健康生活に及ぼす影響

### (1) カウプ指数による体型

介入前の幼児全体の「普通」体型の幼児は63.3%、登園前の動画視聴が0分のコントロール群の幼児（以下、IX群）は66.7%、その他の幼児（以下、X群）は58.3%いた（図4-1）。

### (2) 就寝時刻

介入前の幼児全体の平均就寝時刻は21時09分、介入後のIX群幼児は20時59分、X群幼児では20時58分と、いずれの群も介入前よりも就寝時刻が早かった（表4-1）。また、22時以降就寝の幼児の割合は、介入前の幼児全体は23.3%、介入後のIX群幼児では11.1%、X群幼児では25.0%おり、顕著な差は確認できなかったが、IX群幼児の割合が一番少なかった（図4-2）。

### (3) 起床時刻

介入前の幼児全体の平均起床時刻は6時57分、介入後のIX群幼児では6時59分、X群幼児では6時54分と、全ての群において7時前であった。また、7時30分から8時前の起床時刻の幼児の割合では、介入前の幼児全体で23.3%、介入後のIX群幼児で33.3%、X群幼児で66.7%と、X群幼児が1%水準で有意に多かった（図4-3）。

### (4) 睡眠時間

介入前の幼児全体の平均睡眠時間は9時間48分、介入後のIX群幼児では10時間01分、VIII群幼児で9時間56分であった。また、睡眠時間の人数割合をみると、9時間30分を下回る短時間睡眠の幼児の割合は、介入前の幼児全体で36.7%おり、介入後のIX群幼児で16.7%、X群幼児では25.0%いた（図4-4）。

### (5) 排便時刻

介入前の幼児全体の平均排便時刻は13時24分、介入後のIX群幼児では11時24分、X群幼児で17時10分と、IX群幼児のみ平均時刻が午前中であった。

### (6) 外あそび時間

介入前の幼児全体の平均外あそび時間は18分、介入後のIX群幼児で27分、X群幼児は29分と、介入前より、介入後の平均外あそび時間が長かった。また、外あそび時間が0分の人割合は、介入前の幼児全体では60.0%、IX群幼児で50.0%、X群男児では58.4%いた（図4-5）。

### (7) 入浴時刻

介入前の幼児全体の平均入浴時刻は19時09分、介入後のIX群幼児では18時59分、X群幼児では19時12分であった。また、入浴時刻が20時以降の幼児の割合は、介入前の幼児全体では33.3%、介入後のIX群幼児でも33.3%、X群幼児では41.7%であった（図4-6）。

### (7) 夕食開始時刻

介入前の幼児全体の平均夕食開始時刻は18時18分、介入後のIX群幼児は18時33分、X群幼児では18時27分であった。また、夕食開始時刻が18時30分よりも早い幼児の割合は、介入前の幼児全体では50.0%、介入後のIX群幼児では38.9%、X群幼児では50.0%であった（図4-7）。

### (8) 動画視聴時間

介入前の幼児全体の登園前の平均動画視聴時間は22分、介入後のIX群幼児は0分、X群幼児は28

分であった。また、登園前の動画視聴時間が30分以上の割合は、X群で33.3%いた（図4-8）。

介入前の幼児全体の帰宅後の平均動画視聴時間は1時間17分、介入後のIX群幼児は55分、X群幼児では1時間43分であった。また、帰宅後の動画視聴時間の人数割合で120分以上視聴する幼児の割合は、介入前の幼児全体では33.3%、介入後のIX群幼児で16.7%、X群幼児で50.0%いた（図4-9）。

介入前の幼児全体の1日の合計動画視聴時間は1時間37分、介入後のIX群幼児は55分、X群幼児は2時間10分であった。また、1日の合計動画視聴時間が120分以上の幼児が、介入前の幼児全体では43.3%、介入後のIX群幼児では16.7%、X群幼児では50.0%と、IX群幼児が5%水準で有意に少なかった（図4-10）。

#### **(11) 疲労度**

「眠い」や「横になりたい」というの疲労症状を訴える項目のあった幼児の割合は、介入前の幼児全体で20.0%、介入後のIX群幼児で11.1%、X群幼児で16.7%いた（図4-11）。

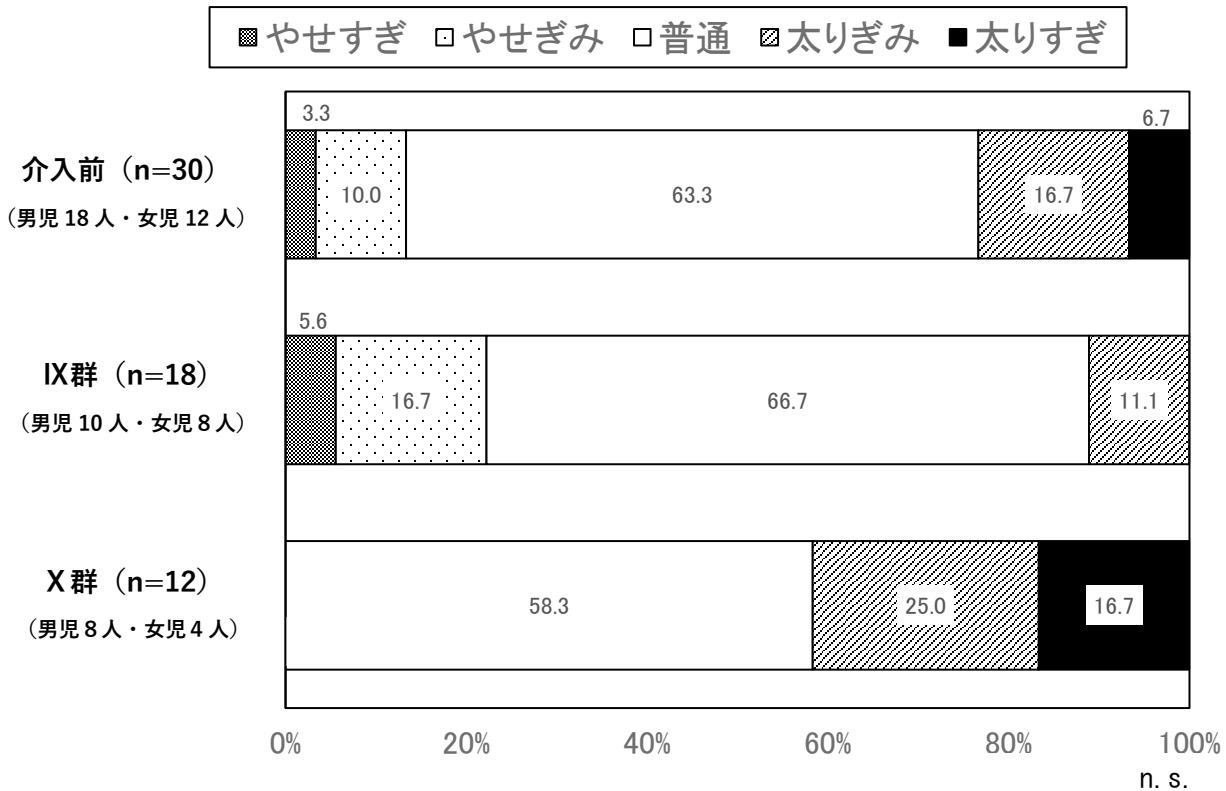
表 4-1 登園前の動画視聴コントロール介入有無別の幼児の生活時間の変化

項目	介入前 (n=30) (男児18人・女児12人)	IX 群 (n=18) (男児10人、女児 8人)	X 群 (n=12) 男児 8人、女児 4人)
就寝時刻	21時09分 ± 59分	20時59分 ± 61分	20時58分 ± 53分
起床時刻	6時57分 ± 43分	6時59分 ± 43分	6時54分 ± 33分
睡眠時間	9時間48分 ± 52分	10時間01分 ± 41分	9時間56分 ± 42分
朝食開始時刻	7時20分 ± 38分	7時21分 ± 43分	7時17分 ± 32分
排便時刻	13時24分 ± 335分	11時24分 ± 368分	17時10分 ± 314分
通園時刻	8時19分 ± 26分	8時20分 ± 29分	8時16分 ± 21分
あそび時間	2時間42分 ± 75分	2時間22分 ± 53分	2時間00分 ± 52分
外あそび時間	18分 ± 29分	27分 ± 35分	29分 ± 46分
帰宅時刻	16時16分 ± 75分	16時02分 ± 56分	16時20分 ± 89分
入浴時刻	19時09分 ± 89分	18時59分 ± 70分	19時12分 ± 75分
夕食開始時刻	18時18分 ± 54分	18時33分 ± 39分	18時27分 ± 38分
登園前動画視聴時間	22分 ± 21分	0分	28分 ± 22分 ***
帰宅後動画視聴時間	1時間17分 ± 55分	55分 ± 45分	1時間43分 ± 75分 *
1日合計動画視聴時間	1時間37分 ± 68分	55分 ± 45分	2時間10分 ± 89分 **

IX群：登園前動画視聴コントロール群

IX群との差：\* :p<0.05, \*\*:p<0.01, \*\*\*:p<0.001

X群：登園前動画視聴非コントロール群



IX群：登園前動画視聴コントロール群

X群：登園前動画視聴非コントロール群

図 4-1 介入の有無別にみた幼児のカウプ指数別人数割合

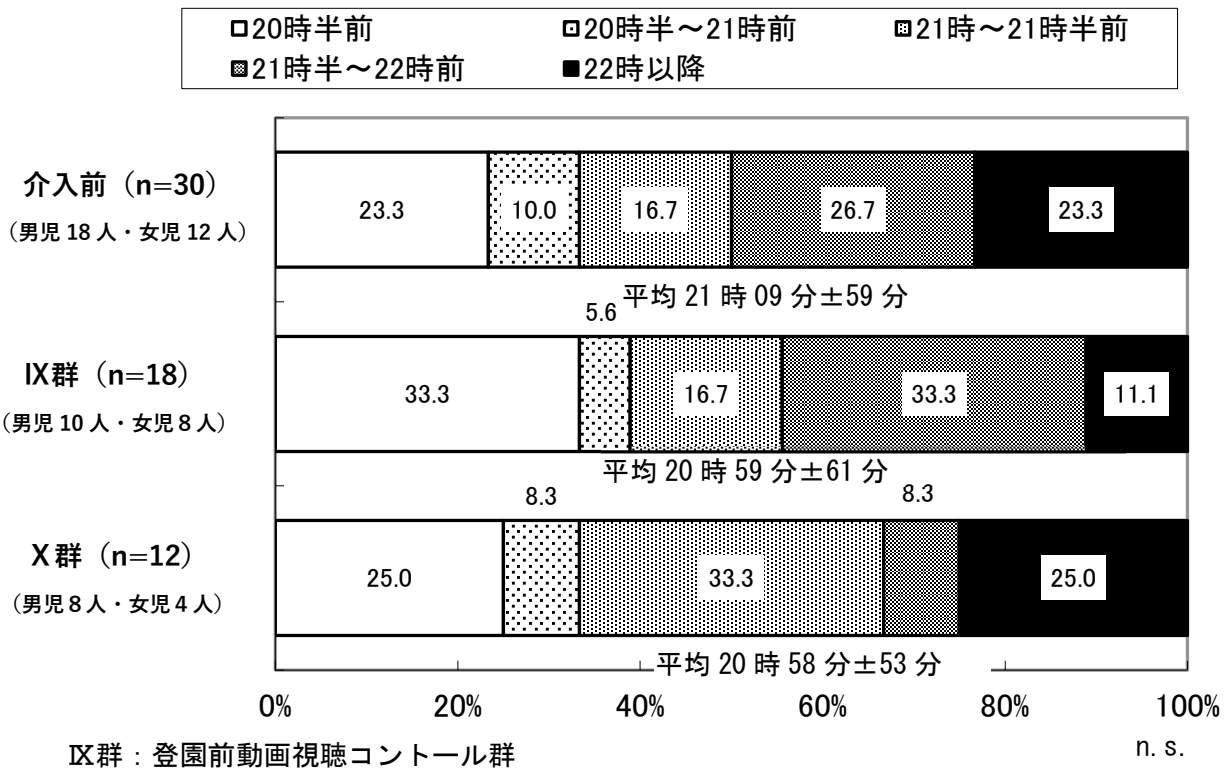


図 4 - 2 介入の有無別にみた幼児の就寝時刻別人数割合

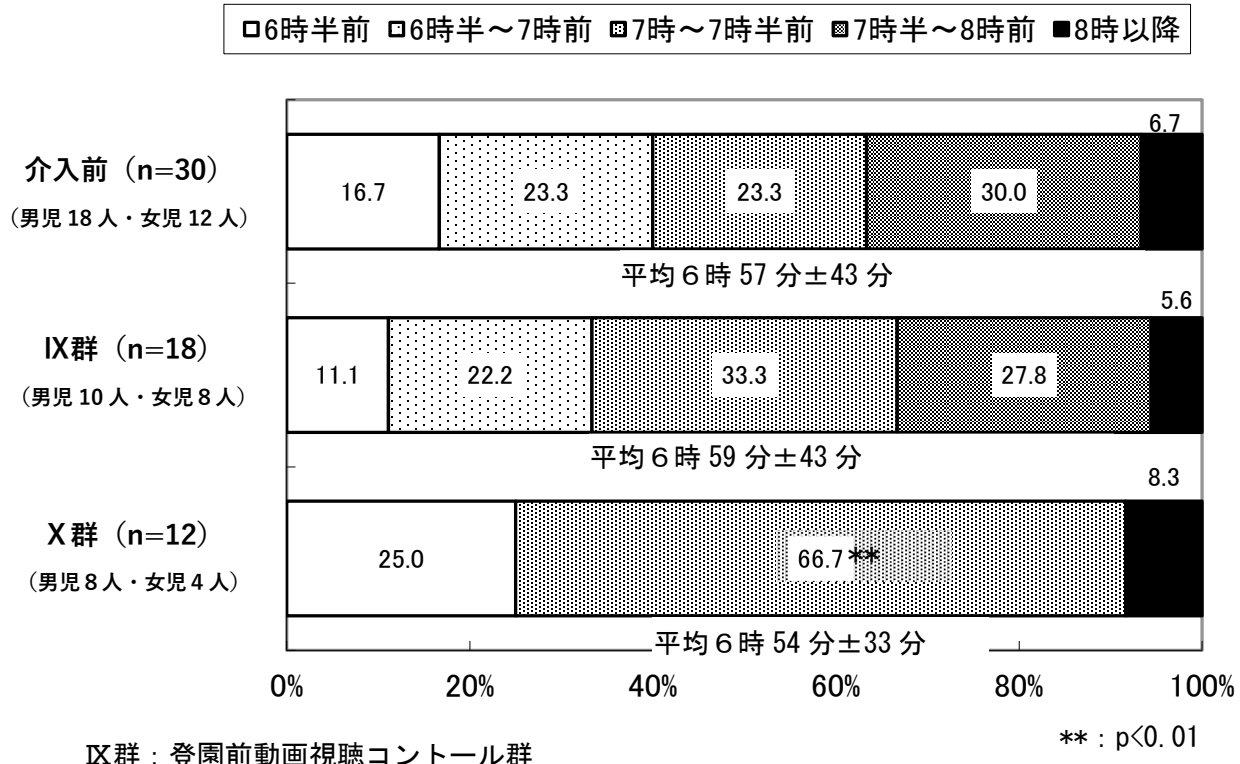
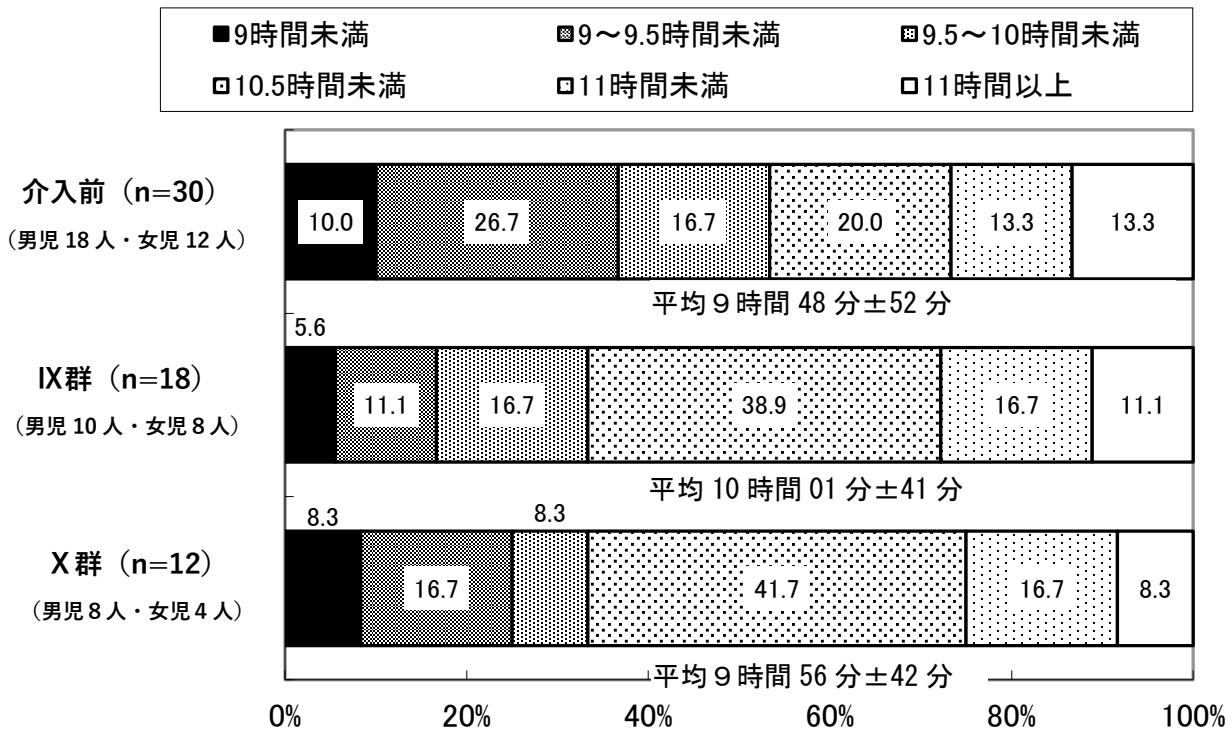
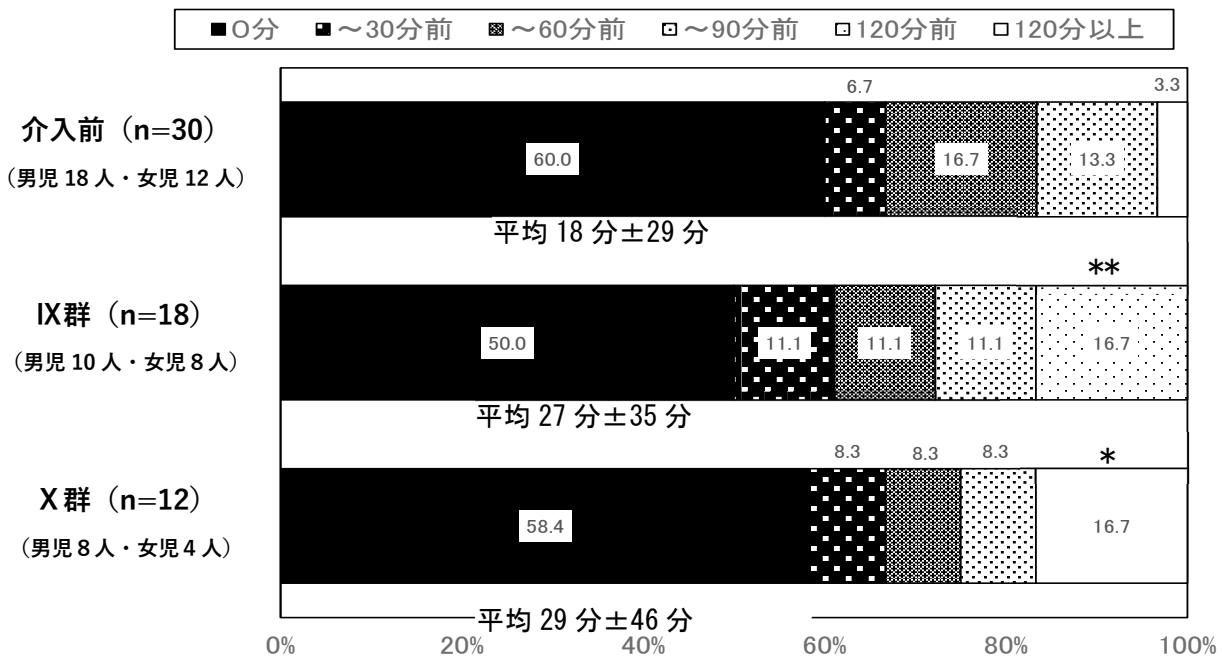


図 4 - 3 介入の有無別にみた幼児の起床時刻別人数割合



IX群：登園前動画視聴コントロール群  
 X群：登園前動画視聴非コントロール群

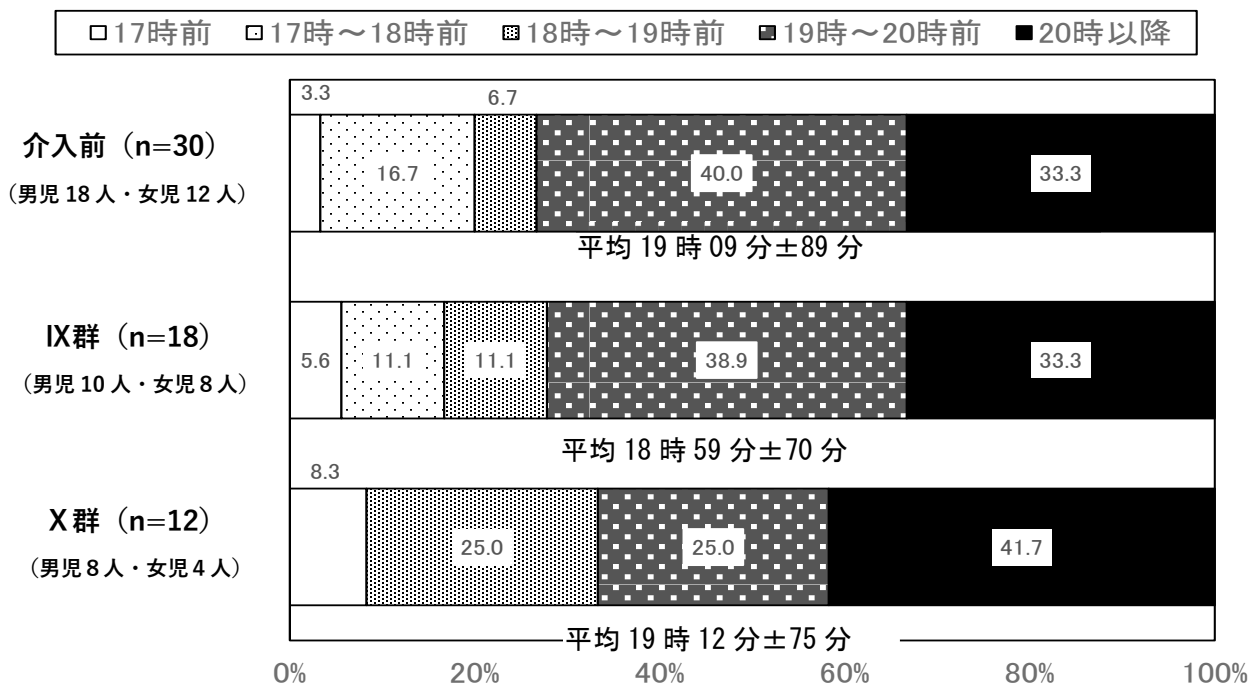
図 4-4 介入の有無別にみた幼児の睡眠時間別人数割合



IX群：登園前動画視聴コントロール群  
 X群：登園前動画視聴非コントロール群

\*: p<0.05, \*\*: p<0.01

図 4-5 介入の有無別にみた幼児の外あそび時間別人数割合

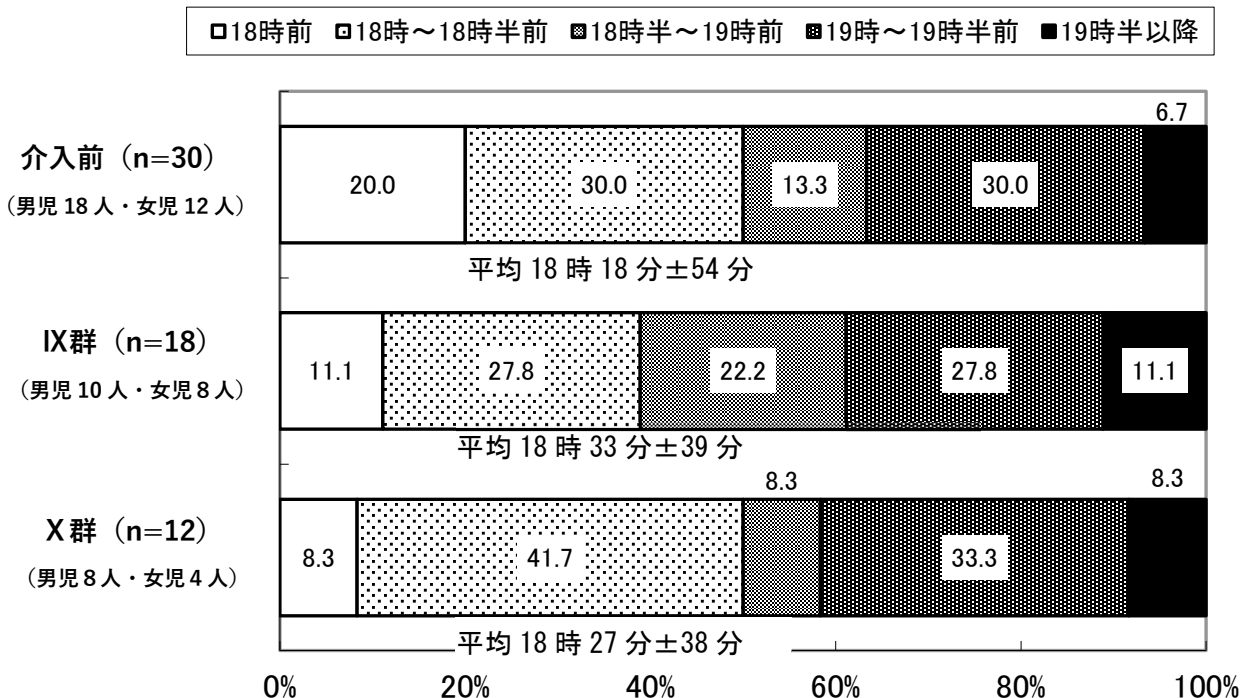


IX群：登園前動画視聴コントロール群

n. s.

X群：登園前動画視聴非コントロール群

図 4-6 介入の有無別にみた幼児の入浴時刻別人数割合



IX群：登園前動画視聴コントロール群

X群：登園前動画視聴非コントロール群

図 4-7 介入の有無別にみた幼児の夕食開始時刻別人数割合

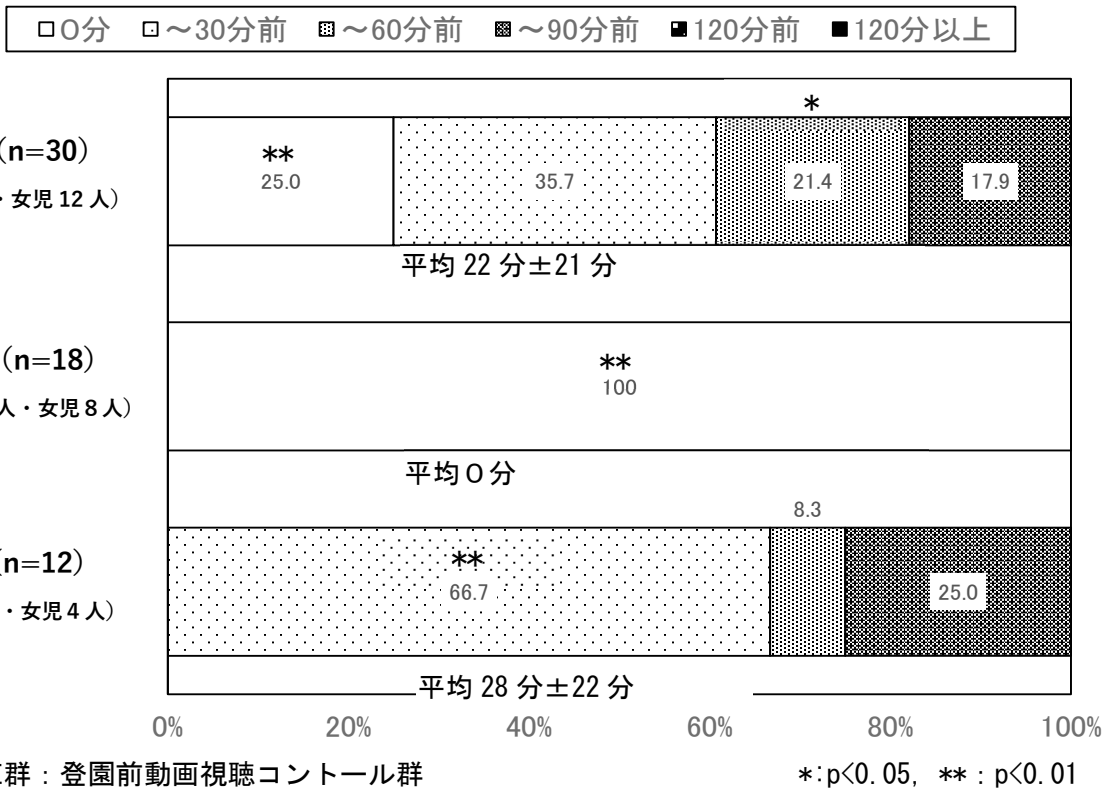


図4-8 介入の有無別にみた幼児の登園前の動画視聴時間別人数割合

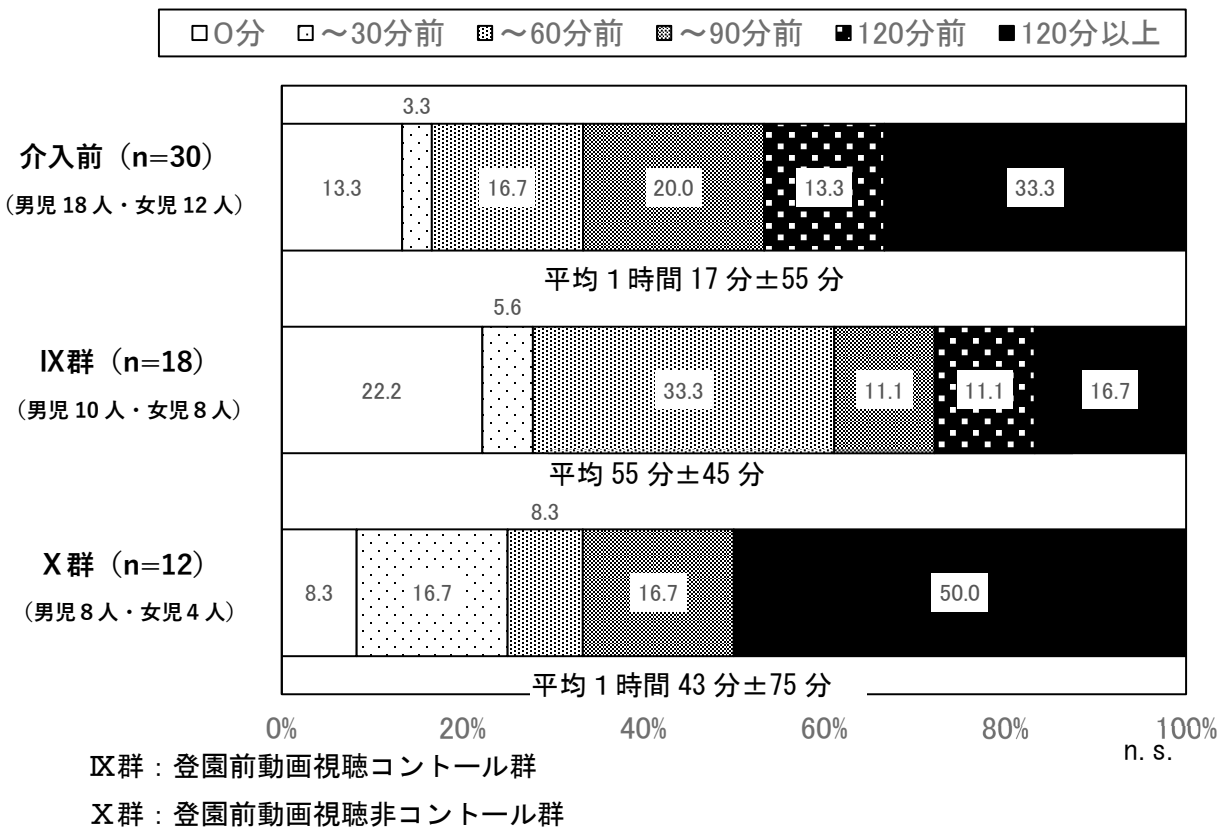


図4-9 介入の有無別にみた幼児の帰宅後の動画視聴時間別人数割合



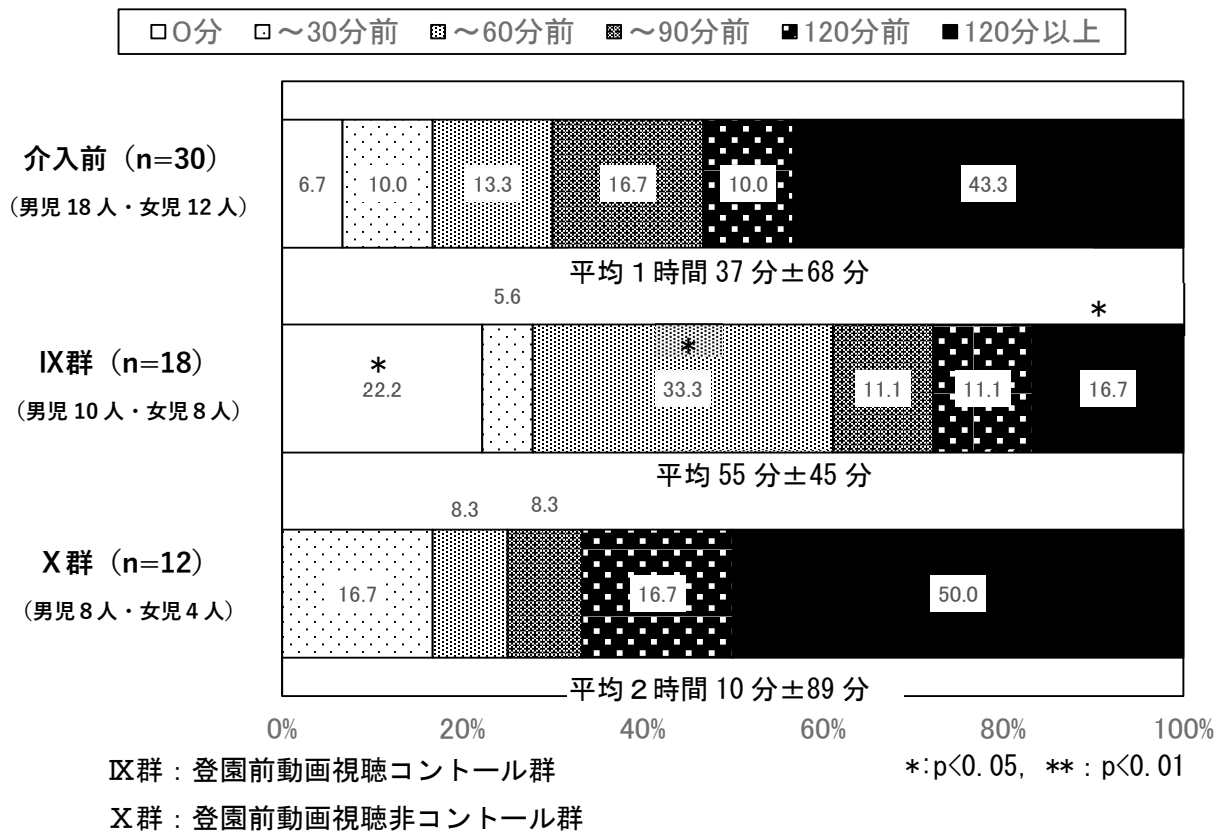


図 4-10 介入の有無別にみた幼児の1日合計の動画視聴時間別人数割合

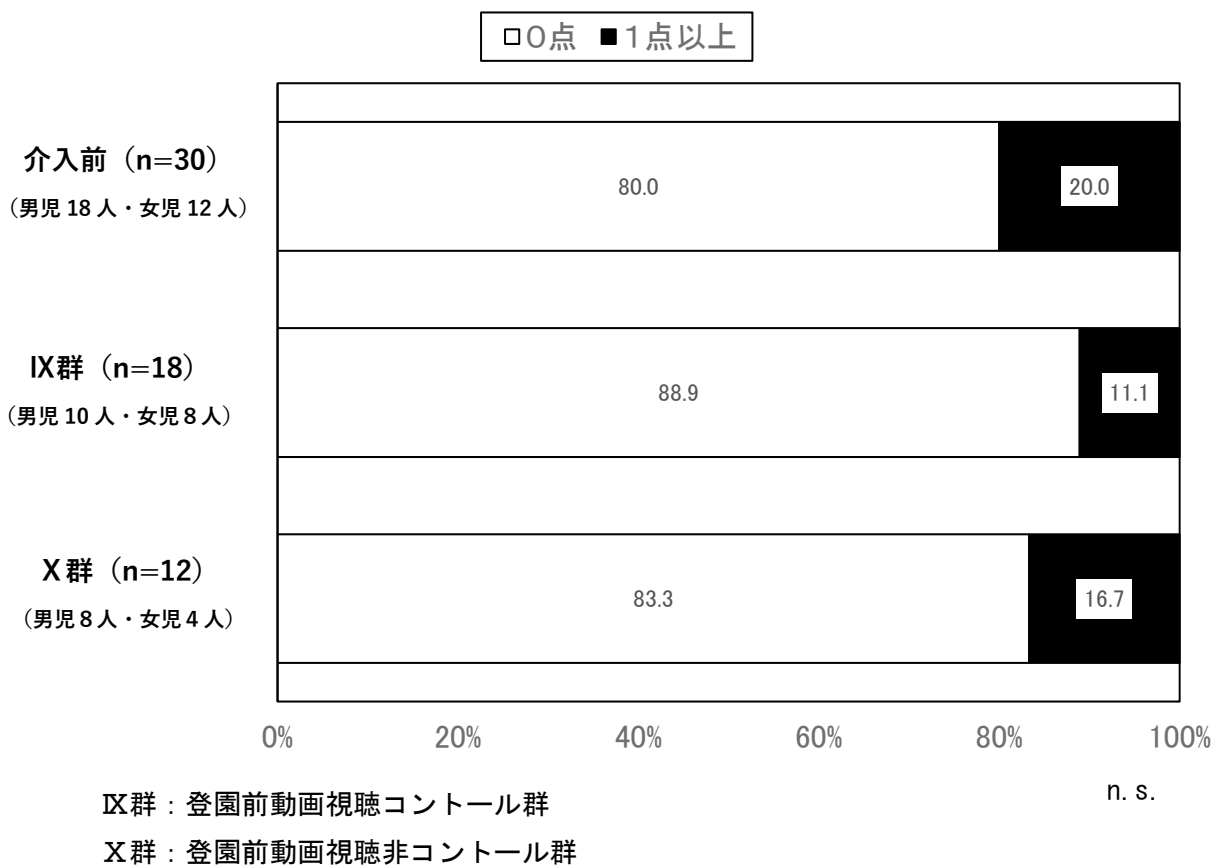


図 4-11 介入の有無別にみた幼児の疲労スコア別人数割合

## 第4章 考 察

### 1. 考察1（研究1）テレビ視聴習慣が幼児の生活習慣に及ぼす影響とその課題について

朝食時にテレビを見ないⅠ群幼児は、朝食時にテレビを見るⅡ群幼児よりも、1日のテレビ視聴時間が短かったことから、朝食時のテレビ視聴を控えることが、近年、夜型化している幼児の1日のテレビ視聴時間を短くし、就寝時刻の遅れや発語の遅れ等、子どもたちの健康的な生活や成長にネガティブな影響を及ぼす可能性を減らすことにつながるものと考えた。また、Ⅰ群幼児の方が、Ⅱ群幼児よりも、平均就寝時刻が早く、22時以降に就寝する幼児の割合も少なく、朝、家を出るときの疲労スコアが1点以上の幼児が少なかったことから、朝食時のテレビ視聴を控えることは、早めの就寝を促したり、疲労の訴えを少なくさせたり等、1日のスタートを快くさせることにつながると推察した。特に、Ⅱ群幼児の方が、起床の仕方において、「いつも起こされる」幼児の割合が多く、起床時の機嫌も「機嫌の悪い時の方が多」幼児の割合が多かったことから、早く就寝するⅠ群幼児の方が、朝から元気な状態で活動を開始できると推察した。そして、外あそび時間が、2群とも20分ほどと顕著な差が確認できなかったことから、スッキリと目覚め、午前中から園での活動に取り組めることで、様々なことに興味をもったり、運動あそびに全力で取り組めたりと、からだや心の成長にも影響がでてくるのではないだろうか。体型区分においても、5歳、6歳と、年齢が進むにつれ、「普通」体型の幼児の割合がⅡ群幼児の方が少なることから、テレビ視聴習慣の影響は、長期間化した後、つまり、年齢が進んでから、出てくるのではないかと推察した。しかし、就寝時刻と1日のテレビ視聴時間の間には、正の相関はみられなかったため、1日の視聴時間だけでなく、視聴の仕方や時間帯についても、今後、検討する必要があると考えた。

次に、朝食の共食状況をみると、朝食をいっしょに食べる人のいない割合は、Ⅰ群幼児よりもⅡ群幼児に多く、朝食時に、家族との関わりがもてていないことを懸念した。また、Ⅱ群幼児は、朝に排便をしない割合も多かったことから、朝食時にテレビを見ていることで、テレビに気が向いてしまい、食事を十分に食べなかったり、時間がかかったりして、朝の排便の時間が確保できていないのではないかと推察した。朝食を食べる時間も、家族のふれあいの時間の1つと考える必要性や、朝食後に、家族から朝の排便を促されることで、排便習慣が身についていくのではないかと考えた。

Ⅰ群幼児は、Ⅱ群幼児よりも、習いごとをしている幼児の割合が多かったことから、習いごとをすることによって、テレビ・ビデオ視聴の時間を確保できにくいのではないかと推察した。

夕食開始時刻が19時30分以降と遅い幼児の割合も、Ⅱ群に多く、夕食開始時刻と就寝時刻との間に有意な相関関係があったことから、Ⅱ群幼児の習慣は、夕食開始時刻の遅れや就寝時刻の遅れを導いていることを確認した。このことから、朝食時のテレビ視聴を控えることに代表されるような、メリハリのある生活をするのがきっかけとなり、幼児の生活リズムが整って、早く寝ることにつながっていき、幼児が毎日をいきいきと過ごすことに繋がっていくものと期待した。

### 2. 考察2：動画視聴が幼児の生活習慣とそのリズムに及ぼす影響について

幼児の平均起床時刻は7時前と、いずれの性・年齢においても早めの起床はできていたが、平均就寝

時刻が全ての性・年齢において、21時30分前後と遅く、夜間の平均睡眠時間も9時間30分未満の短時間睡眠となっており、遅寝・短時間睡眠の幼児の多さを懸念した。

また、生活時間相互の関連性では、3歳から6歳の幼児の全ての性・年齢に共通しているものは、生活時間同士もしくは動画視聴項目同士の関連性だけであったものが、5歳・6歳になると、生活時間と動画視聴項目間にも関連性を確認した。特に、6歳女児では、その傾向が顕著であった。研究1のテレビ視聴習慣と同様に、動画視聴が長くなることの影響が、就寝時刻の遅れや遊ぶ人数の少なさとといった生活時間や生活活動に現れてくるのは、年齢が進み、5歳以降になってからではないかと推察した。そして、動画視聴時間が長くなると遊ぶ人数が少なくなる傾向のあった6歳女児は、1日の合計動画視聴時間の平均が一番長いことが、遊ぶ人数の少なさにつながり、ダイナミックなあそびの機会が減り、普通体型の幼児の割合が45.0%という少なさに繋がったのではないかと考察した。そして、年齢が上がるにつれ、家の中でダイナミックなあそびを行うことが難しくなり、手軽に行える動画視聴を行っている幼児が多いのではないかと考えた。広く動かなくても、その場のスペースでできて、力を使うカエルバランスやY字バランス等の非移動系のあそびや、親子ふれあい運動の丸太倒しやロボット歩き等、広いスペースを使わずに動ける運動あそびを提案したい。

21時前就寝、7時前起床、10時間以上睡眠が実行できている家庭の幼児(Ⅲ群)とその他の幼児(Ⅳ群)を比較した結果、平日の登園前、帰宅後、1日合計のそれぞれの平均動画視聴時間が、Ⅲ群幼児の方が有意に短かったことから、健康的な生活を送っている幼児は、動画視聴時間を短く維持できていることを確認した。また、登園前の動画視聴時間において、Ⅲ群幼児は、登園前の動画視聴時間が0分の幼児の割合がⅣ群幼児に比べて多かったことや、登園前の視聴内容や利用機器の質問に対しても、「見ない」「使っていない」幼児の割合が、Ⅳ群幼児に比べて有意に多く、登園前の余暇時間に動画視聴を行う際は、極力短くすることが、1日の生活リズムを整える切っ掛けに繋がると考えた。

また、動画視聴の仕方では、Ⅲ群幼児の方が、「子ども一人で、静かに動画を見る」割合が有意に少なく( $p<0.05$ )、「人といっしょに、からだを動かしながら、動画を見る」割合が多かった( $p<0.01$ )ことから、動画視聴の際に、幼児といっしょにみることで、朝のトイレタイムの促しや、寝る前の準備や布団に入るタイミング等、保護者が幼児への言葉がけをスムーズに行えるからと推察した。

さらに、利用機器の種類については、登園前も帰宅後も、Ⅲ群幼児はⅣ群幼児に比べて、テレビ以外の機器の割合が少なかったことから、家庭内で動画を視聴できる機器数を少なくすることで、動画視聴の時間を短くすることや早い就寝に繋がるのではないかと期待した。

これらのことから、余暇時間において、動画視聴を行う際は、家族といっしょに30分以下の短い時間とし、動画視聴が終わったら、幼児を次の行動に誘うことや、いっしょにからだを動かしながら視聴することを提案したい。そして、1日の生活リズムを健康的に整える切っ掛けづくりの1つとしてもらいたい。

ただし、全体として、早寝・早起き・10時間以上睡眠を実行できる幼児が、非常に少ない現状を改めて確認し、幼児にとって命の源<sup>33)</sup>とも言われる睡眠状況が、非常に危機的状況にあることを懸念した。特に、「いつも自分で起きる」「いつも機嫌がよい」幼児の疲労スコアが「0点」の幼児が、Ⅰ群に多かったことから、早寝・早起き・10時間以上睡眠を実行することで、朝スッキリ起床でき、元気に1日の

活動をスタートさせることができるといえよう。3歳、4歳には、動画視聴時間と生活時間の関連性は確認できなかったものの、5歳、6歳と年齢が上がると、徐々に影響が出始めるため、幼児には、就寝時刻や睡眠時間に影響がでない範囲の動画視聴に抑えることを、おすすめしたい。

### 3. 考察3：動画視聴時間別にみた幼児の生活習慣と体力・運動能力について

登園前の動画視聴時間が0分のV群幼児は、登園前の動画視聴時間が1分以上のVI群の幼児に比べて、1日の動画視聴時間が長かったことを確認し、また、登園前の動画視聴時間が0分のV群幼児は、VI群よりも、睡眠時間が長かったことから、動画視聴より受ける光刺激の時間が少なくなることで、質の良い睡眠<sup>34,35)</sup>につながり、長い睡眠時間に繋がるのではないかと推察した。そして、V群幼児は、朝食・夕食ともに、動画を「いつも見ない」幼児の割合が、VI群幼児に比べて、有意に多かったことから、テレビ視聴と同様に、まずは食事時の動画視聴を控えることで、幼児の生活リズムを整えるきっかけとなると考えた。

V群幼児では、年齢が上がるにつれて、帰宅後の動画視聴時間や1日合計の動画視聴時間の変化は少ないものの、VI群では3歳<4歳・5歳<6歳と、長くなる傾向を確認したことから、登園前の視聴を0分に近づけることで、加齢に伴って動画視聴時間が増えていく傾向を、抑えることにつながるのではないかと期待した。

VI群幼児に比して、V群幼児の方が、普通体型の割合が多かったことや、体力・運動能力の記録が良い傾向であったが、6歳男児を除いて、V群の方が外あそび時間が短かったことから、同じ時間、外あそびを行ったとしても、動いている時間や負荷が異なり、体型や体力の違いが生じたのではないかと考えた。特に、登園前の視聴が0分のV群幼児の方が、就寝時刻が早く、睡眠時間が長かったことから、朝からスッキリとした状態で、日中しっかりからだを動かしていることに繋がっていると考えた。つまり、登園前の動画視聴を0分に近づけることで、幼児の生活リズムを整え、体力・運動能力向上に繋がる可能性があるだろう。

しかし、全体としては、V群・VI群の両群の幼児ともに就寝時刻が21時よりも遅かったため、夜に自然と眠たくなるための日中の活動が必要であろう。園での午後あそびにて、短い時間でもしっかりからだを使う外あそびや運動あそびを展開したり、徒歩通園や降園後の外あそびの時間の長さを意識し、生活に運動をとり入れていく意識と工夫が必要であろう。

帰宅後の動画視聴時間別にみた就寝時刻は、3歳男児を除いて、VII群幼児の方がVIII群幼児よりも早く、5歳女児と6歳女児は有意に早い結果であった( $p<0.001\sim 0.01$ )ことから、帰宅後の動画視聴を短く抑えることは、早めの就寝に繋がるものと期待した。しかし、登園前の動画視聴の有無別では、登園前の視聴が0分のV群幼児は、性・年齢を問わず、VI群の幼児に比べて、平均睡眠時間は長かったが、帰宅後の動画視聴時間別においては、VII群幼児の平均睡眠時間の方が長かったのは、6歳男児、3歳女児、5歳女児、6歳女児と半分の区分のみであった。帰宅後の視聴は、質の良い睡眠に影響を与えるのではないかと推察した。

また、帰宅後の視聴時間が30分未満のVII群幼児は、1日合計動画視聴時間の平均が、登園前の視聴時間が0分のV群幼児よりも短かったこと、および、帰宅後のあそびの種類において、テレビ・ビデオ

視聴の割合が少なかったことから、登園前よりも長いであろう帰宅後の余暇時間で、動画視聴時間をコントロールできている家庭は、生活習慣に関する意識が高く、1日の動画視聴を短くできやすいのではないかと期待した。しかし、就寝時刻はV群幼児の方が早い、睡眠時間の2群間において、性・年齢で共通したものはなかったことから、特徴は見いだせなかった。帰宅から就寝までの時間のうち、何割を動画視聴に費やしているか、帰宅が遅く、そもそも動画を視聴する時間が取れないといった等、別の視点から掘り下げる必要があるものと考えた。

食事の動画については、朝食・夕食ともに、動画を「いつも見ない」、「見ない時の方が多い」幼児の割合が、VII群幼児に比べて、VIII群幼児の方に多かったことから、これまでの結果同様に、食事の動画視聴を控えることは、1日の動画視聴時間を短くすることにつながり、幼児の生活リズムを整える切っ掛けとなると考えた。

#### 4. 考察4：動画視聴のコントロールが幼児の健康生活に及ぼす影響について

登園前の動画視聴をコントロールし、0分にしてもらった介入研究を行った結果、平均就寝時刻は、コントロール群のIX群も非コントロール群のX群も、いずれも、介入前よりも早くなった。2群間の平均就寝時刻に有意な違いは確認できなかったが、介入後の就寝時刻別の人数割合において、22時以降に就寝している幼児の割合が、IX群が11.1%、X群が25.0%と、X群幼児の割合が多かった。また、1日の合計動画視聴時間は、有意にX群の方が長かったことから、朝の登園前の動画視聴のコントロールにより、朝からメリハリをもって生活することで、1日の動画視聴を短くし、就寝を早めることに繋がるのではないかと期待した。特に、平均排便時刻は、IX群が11時24分、X群が17時10分と、IX群幼児は昼前となっていたことから、毎朝、排便をする幼児の割合が少ない課題は、先行研究<sup>36-38)</sup>からみても、幼児期の継続的な課題であり、登園前の動画視聴を控え、その時間を朝の排便への促しや排便の時間とすることで、幼児期の朝の排便の少なさが改善できるのではないかと期待した。特に、排便は、幼児期の朝の元気さ発揮<sup>39)</sup>にも関係することがわかっており、かつ、大人になってからの慢性便秘症は、うつ病や心気症などの精神面にも影響を及ぼす<sup>40)</sup>ことから、幼児期から排便習慣を大切に考えることを保護者に伝えていきたい。

平均入浴開始時刻は、IX群が18時59分、X群が19時12分と、X群幼児の入浴開始時刻の方が遅く、また20時以降に入浴する幼児の割合も、IX群が33.3%、X群が41.7%と、X群幼児の割合が多く、泉の研究<sup>41)</sup>にて、入浴時刻が早いと就寝時刻も早いという関連性が確認されたことから、帰宅後に30分以上の動画視聴を行う際は、入浴が遅くならないよう、タイミングにも気をつけることを提案したい。

今回の介入の調査における、就寝時刻に関して、仮説としては、コントロール群の就寝時刻が早まるのではないかと考えていたが、IX群、X群ともに、介入前よりも早くなり、21時前の結果であった。その要因として、同一園内で、コントロール群と非コントロール群の両方を募り、協力をいただいたことが原因ではないかと考えた。つまり、非コントロール群の家庭においても、コントロール群の存在が認識できており、比較されている意識下の中で、動画視聴時間の記録をつけてもらったことが、生活習慣に影響を与えた可能性も否定できない。今後、介入する際は、募る対象は園単位で1つに固定し、研究を行うべきことを、今後の課題として記しておきたい。

## 5. 考察5：全体考察

3つの動画視聴の研究を経て、登園前や帰宅後の視聴を控えていることや、登園前の動画視聴をコントロールすることで、1日合計動画視聴時間は短くなることを確認した。つまり、食事中の動画視聴を控えることや動画視聴のコントロールすることで、1日の動画視聴時間を短くし、就寝を早めることに繋がるのではないかと考えた。さらに、動画視聴時間が長くなることの影響が、生活時間や生活活動に現れてくるのは、年齢が進み、5歳以降になってからではないかと推察した。あわせて、登園前の視聴を0分に近づけることで、加齢に伴う動画視聴の長時間化を、抑えることにつながることから、長時間の動画視聴はタイミングを決めて、習慣化させないことが重要と考えた。また、動画視聴時間が短い群において、動画視聴時間の短い分、空いた余暇時間で、外あそび時間が長くなるのではないかと仮説を立てたが、その傾向は確認できなかった。つまり、外あそび時間も含め、幼児期に必要なからだを動かす時間は、継続して積極的な呼びかけや保育者のかかわりが必要であることを確認した。

研究4の介入で行ったような、動画視聴やメディア視聴のコントロールは、「ノーテレビデー」、「ノーゲームデー」、「ノーメディア」、「メディアコントロール」等と呼ばれ、多くの自治体で取り組みが実施<sup>42-49)</sup>されており、学校や園単位だと、さらにたくさんの取り組みが各自治体のホームページや学校案内で紹介されていた。これらの取り組みの特徴として、以前は、ノーテレビやノーメディアといった、テレビやメディアの視聴を0にする日を設ける取り組みが多かったが、ここ数年では、メディアコントロール<sup>50)</sup>やスマート・メディア事業<sup>51)</sup>といった、0にはせず、テレビやスマートフォン等の動画を含めたメディアとのかかわりを見つめ直すきっかけとしている自治体を確認した。

特に、10年にわたり取り組みを継続してきた、秋田県小坂町の取り組み<sup>52)</sup>においては、平成23年度の平均就寝時刻は、小学生が21時43分、中学生が23時24分から、令和2年度においては、小学生が21時20分、中学生が22時36分と平均就寝時刻は早くなっていた。さらに、メディア時間においても、平成23年度の平均メディア時間は、小学生が1時間26分、中学生が2時間24分、令和2年度においては、小学生が55分、中学生が1時間15分と短くなっていた。期間中の時間・時刻のみの報告のため、普段の様子は確認できなかったが、継続することで、良い効果を生む1つの事例と言えるのではないだろうか。取り組み内容も、時間を市や教育委員会から指定するのではなく、ゲームやネット、スマホやテレビを使うルール等について、家族で話し合い、自分たちで決めるというものであった。研究4の介入研究において、コントロール群で参加した保護者のコメントとして、「(登園前の動画視聴を0分にして平日5日間を過ごすことについて)本人(息子)の承認もとれました。」や「今回、朝は見ない約束をすると、自分から他の家族に伝えて頑張っていました。」と、しっかりと子どもに、取り組む内容を伝え、子どもの納得を得て取り組んでいる様子を確認した。各家庭の保護者の就労状況、家族構成などの環境や状況は、多様であるからこそ、家庭にあった取り組みを、子どもも含めて話し合い、家族の中で決めて実行することが大切だと考えた。さらに、「朝の動画をやめて、(習い事の宿題の)プリントをするようになった。帰ってきてからの自由時間が増えるため、本人も進んでプリントするようになりました。」の感想もあり、生活リズムを整えることで、子ども自身が良さを体感できる事例があると、良い習慣の継続や日常化につながると期待した。

アメリカ小児科学会では、メディア利用のメリット<sup>53)</sup>として、「新しい考えや知識を習得すること」、「社会的な繋がりや支援の増加」、「健康増進のためのメッセージや情報に新しく触れる機会となること」等を挙げており、インターネットを介し、今まで以上の人や情報と関われる時代だからこそ、動画視聴を0にして生活が成り立つことは皆無であろう。そして、台湾の教育省スポーツ庁<sup>54)</sup>が実施し、1日2時間以上の外あそびを推奨し、近視の新たな発症を50%以下に抑えた事例やシンガポール<sup>55)</sup>における、「国家近視予防プログラム」では、子どもの外あそびを推奨し、スクリーンタイムの短縮を推奨した結果、小学生の近視割合が5%以上減少した事例を確認したことからも、保護者が適切に動画視聴時間をコントロールすること、デバイスの利用制限をすること、外あそびを奨励すること、近業作業時の距離<sup>56)</sup>のコントロールすること等は、幼児が健康的な生活を送るためには必要であると言えよう。さらに、子どもからみて、近視でないことの社会的メリットとして、強度の近視は、将来的に他の目の病気を発症するリスクが高いことが分かっており、将来的に社会全体の医療費を抑えることにも繋がると考える。また、視力が良くないことで、職業制限が生じるため、早期の視力低下により、特定の職業への従事者が少なくなることも、社会的にはデメリットであると考えた。

最後に、福祉の観点から、子ども・家庭、園、地域、行政ができて得ることを、下記にまとめたい。

まず、子どもには、家族でいっしょに動画視聴のルールについて話し合い、自分ができることや楽しく取り組めることを見つけていくことを提案したい。

家庭では、子どもが動画視聴を行う際は、保護者と関わりをもちながら、視聴することを推奨したい。動画から発せられる音声や映像を、受け身で聞くのみでなく、動画を見て気づいたことや発見を話し合い、脳への刺激を入れながら、親子のコミュニケーションの時間の1つとすることを推奨したい。さらに、楽しい音楽の動画であれば、からだを動かしながら、親子で見ること、身体活動量も増やす時間とすることも提案したい。特に、コロナ禍の研究においても、登園自粛期間中<sup>57)</sup>や外出自粛期間中<sup>58)</sup>に、動画視聴時間やスクリーンタイムが、コロナ禍前よりも長くなっていることが分かったことから、家庭内に動画視聴のできる機器のある家においては、家にいる時間が長くなることで、自然と動画視聴に向かう家庭も多いといえよう。そして、コロナ禍では、保護者の在宅勤務が増加し、緊急事態宣言中のテレワーク率は20%を超え、宣言解除後も解除前よりも高い水準を保ったこと<sup>59)</sup>により、幼児だけでなく、大人も通学時や通勤時の運動量の減少が考えられた。そのため、疾病に対抗する免疫力や体力の向上のためにも、日々の生活習慣を整え、日頃から、からだを動かすことが重要となるため、各家庭においても、保護者の積極的な声かけをお願いしたい。

園や学校においては、動画視聴による情報収集や他者との関るツールの1つでもあるメリットや、長時間化することで幼児の睡眠にネガティブな影響を与えることや生活習慣の乱れに繋がるデメリットを、各家庭に、再度伝えていただきたい。また、園では、家庭内で、動画視聴を短くしても、降園後の外あそび時間は増えないため、引き続き、外あそびを含めて、からだを動かす時間を午前と午後の2回、確保いただき、幼児のからだの発育と基礎体力づくりのためには欠かせない運動あそび実践を継続してほしい。

企業には、一定時間の視聴後に、目を休めたり、動画における学びを保護者と共有する促しを行ったりするコンテンツの制作をお願いしたい。また、企業からも、利用者・従業員を含めて、家庭内での長

時間視聴が、子どもの健康基盤である生活リズムにネガティブな影響を及ぼすことを、保護者に伝えてほしい。

地域社会では、動画視聴の内容を、コミュニケーション時の話題の1つとしたり、町内会や地域の集まりにて、動画視聴に対する考えや意見を出し合い、共有していこう。さらに、公園や広場など、子どもたちが外あそびできる場所では、地域のイベントを行ったり、子どもたち・家族連れの優先時間帯を設けたりする等、子どもたちが外あそびを行いやすい環境づくりをお勧めしたい。

行政には、子どもの動画視聴を含めた、幼児期の生活習慣の確立の大切さの発信や、メディアコントロールや動画コントロール習慣などといった動画視聴を意識してもらうための取り組みを、積極的に行っていただきたい。動画視聴や生活習慣の記録付けを行うだけでも、意識が向き、生活習慣の整調が期待できる。特に、行政から呼びかけることで、幼児期から、小学校に入った際の学習に取り組む基礎力として、生活習慣の大切さを継続的に伝えることが可能となる。岐阜県中津川市<sup>60)</sup>では、幼児期から小学校・中学校と連携し、発達段階ごとに重点的な内容を掲げたり、園に対しては、正しい健康知識を家庭に普及させるための、理論に基づいた案内や実施できた項目に色を塗るシートを配布したりし、幼児期から生活習慣の大切さを伝えている。秋田県小坂町の取り組み<sup>49)</sup>からも分かるように、継続することで、生活習慣が良くなることが期待でき、年齢が進んでからも取り組みを継続させるには、信頼度の高い行政の関与が有効であろう。



## 第5章 まとめ

2017年4月から2018年3月にかけて、3～6歳の保育園幼児5,891人（男児3,073人、女児2,818人）の保護者に対して、朝食時のテレビ視聴が幼児の生活習慣とそのリズムに及ぼす影響をみるために、幼児の生活習慣調査を実施し、子どもたちの抱える健康管理上の問題点を抽出し、改善策を模索した。また、2018年10月～2019年6月にかけて、3～6歳の幼児1,387人（男児723人、女児664人）の保護者に対して、幼児の生活習慣と動画視聴に関する実態調査および体力・運動能力測定を実施した。さらに、2023年1月から2月にかけて、幼児の生活習慣と動画視聴に関する実態調査を、3～6歳の幼児30人（男児18人、女児12人）の保護者に対して調査用紙ならびにWebでの質問票を用いて、実施した。その後、平日5日間、コントロール群には、登園前の動画視聴時間を0分にして、1週間の生活を送ってもらい、幼児の健康管理上の課題を検討した。

その結果、

- (1) 朝食時にテレビを見ない幼児（I群）の1日の平均テレビ視聴時間は、平均1時間1分（4歳女児）～1時間16分（5歳男児）であり、朝食時にテレビを見る幼児（II群）[1時間44分（5歳女児）～2時間12分（5歳男児）]よりも、短かった。このことから、朝食時のテレビ視聴を控えることが、近年の夜型化している幼児の1日のテレビ視聴時間を短くし、1日の生活リズムを良くするためのきっかけの1つになると考えた。また、I群幼児の平均就寝時刻は、平均21時2分（6歳男児）～21時10分（4歳女児）の範囲であり、II群幼児[21時26分（4歳女児）～21時34分（5歳男児）]よりも早く、22時以降に就寝する幼児の割合が2割ほど少なかった。また、朝、家を出るときの疲労スコアが1点以上の幼児の割合が、II群幼児の方に多かったことから、朝食時のテレビ視聴を控えることは、早く寝ることや、登園時に疲労の訴えが少ない状況で、1日をスタートできることにつながるものと期待した（研究1）。
- (2) 早寝・早起き・10時間以上の睡眠時間の確保ができている家庭の幼児（III群）とその他の幼児（IV群）では、平日の登園前の平均動画視聴時間（III群：12分、IV群：22分）、帰宅後の平均動画視聴時間（III群：55分、IV群：1時間15分）、1日合計の動画視聴時間（III群：1時間7分、IV群：1時間35分）において、IV群幼児がIII群幼児よりも、有意に長いことを確認した（ $p<0.001$ ）。長い動画視聴の影響が、就寝時刻の遅れや遊ぶ人数の少なさといった、生活時間や生活活動に現れてくるのは、年齢が進んだ5歳以降であることを確認した。さらに、III群幼児の方が、動画を人といっしょに見る割合が多いことを確認し、動画をいっしょに見ることで、朝のトイレタイムの促しや、寝る前の準備や布団に入るタイミング等、保護者が子どもへの言葉がけをスムーズに行えたものと推察した（研究2）。
- (3) 登園前の動画視聴が0分のV群幼児は、登園前の動画視聴が1分以上のVI群幼児に対して、普通体型の割合が多く（V群：50.0%（5歳女児）～72.7%（6歳女児）、VI群：36.4%（6歳女児）～66.2%（3歳男児））、体力・運動能力の記録が良い傾向であったが、6歳男児を除いて、V群の方が外あそび時間が短かった。これらのことから、平均就寝時刻が早く、平均睡眠時間の長いV群幼児は、同じ時間、外あそびを行ったとしても、頭がスッキリとし、動いている時間が長かったり、様々なあ

そびに挑戦したりすることで、負荷が上がり、体格や体力・運動能力への違いを生じたのではないかと考えた。つまり、登園前の動画視聴を0分に近づけることで、幼児の生活リズムを整え、体力・運動能力の向上に繋がる可能性が大きくなると言えよう（研究3）。

(4) 登園前の視聴が0分のV群幼児や帰宅後の視聴が30分未満のVII群幼児は、年齢が上がるにつれて、帰宅後の動画視聴時間や1日の合計動画視聴時間の変化は少ないものの、登園前の視聴が1分以上のVI群幼児と帰宅後の視聴が30分以上のVIII群幼児では、3歳<4歳・5歳<6歳と、視聴時間が長くなる傾向を確認したことから、登園前の視聴を0分に近づけることや帰宅後の視聴を30分未満にコントロールすることで、加齢に伴って動画視聴時間が増えていく傾向を抑えることにつながるのではないかと推察した（研究3）。

(5) 1日の合計動画視聴時間は、コントロール群のIX群よりも、非コントロール群のX群幼児の方が有意に長く、介入後の就寝時刻別の人数割合において、22時以降に就寝している幼児の割合が、IX群が11.1%、X群が25.0%と、X群幼児の割合が多かったことから、朝の登園前の動画視聴のコントロールにより、朝からメリハリをもって生活することで、1日の動画視聴を短くし、就寝を早めることに繋がるのではないかと期待した。そして、各家庭の保護者の就労状況、家族構成などの環境や状況は、多様であるからこそ、家庭にあった取り組みを、子どもも含めて話し合い、家族の中で決めて実行することが大切と考えた。

## 謝 辞

本研究を進めるにあたり、調査・測定に、ご協力いただきました園の先生方と保護者の皆様と、日々、研究に協力くださる早稲田大学前橋研究室の皆さまに、感謝申し上げます。また、審査の労をとってくださいました、早稲田大学人間科学学術院教授の前橋 明先生をはじめ、扇原 淳先生、森田裕介先生、岩崎 香先生に心より御礼申し上げます。

## 文 献

- 1) 厚生労働省：平成 29 年度国民基礎調査概要, <https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa17/dl/02.pdf> (2022 年 8 月 20 日確認).
- 2) National Sleep Foundation : National Sleep Foundation Recommends New Sleep Times,<https://www.sleepfoundation.org/press-release/national-sleep-foundation-recommends-new-sleep-times> (2022 年 8 月 20 日確認), 2022.
- 3) 前橋 明：資料 1「幼児の生活習慣調査へのご協力のお願い」, 食育学研究 3 (2), pp.28-29, 2008.
- 4) 埼玉県所沢市：年齢別の「親子ふれあい体操」冊子, <http://www.city.tokorozawa.saitama.jp/kenko/karadakenkou/kodomonohoken/fureaitaisou.html> (2022 年 10 月 9 日確認) .
- 5) 岡山県井原市：いばらっ子生活リズム向上プロジェクト, <http://www.city.ibara.okayama.jp/docs/2017012200012/> (2022 年 10 月 9 日確認) .
- 6) 新潟県小千谷市：「食べて、動いて、よく寝よう」運動の推進 , <https://www.pref.niigata.lg.jp/uploaded/attachment/209655.pdf> (2022 年 10 月 9 日確認).
- 7) 前橋 明・松尾瑞穂・石井浩子・浅川和美・黒島さくら・越道あゆみ・尾木文治郎：幼児・児童の健康づくりシステムの構築—沖縄キャラバンの企画と実践—, 子どもの健康福祉研究 11, pp. 1 -23, 2010.
- 8) 前橋 明・松尾瑞穂・石井浩子・浅川和美・黒島さくら・越道あゆみ・尾木文治郎：幼児・児童の健康づくりシステムの構築—高知県親子スポーツフェスタの企画と実践—, 子どもの健康福祉研究 11, pp.24-41, 2010.
- 9) 前橋 明・石井浩子・松原敬子・永井伸人・岡みゆき・照屋真紀・阿部玲子・野本博也・藤田倫子・五味葉子・高宮沙希・新井雅美・石塚 海・佐藤美咲：子ども支援の 2014 年沖縄キャラバン—12 月 18 日~12 月 28 日—, 幼児体育学研究 7 (1), pp.49-86, 2015.
- 10) 小石浩一・吉永美奈子・藤田倫子・前橋 明：親子ふれあい体操の企画と実践—2015 年の「ところっこ」の健康づくり支援活動報告—, 子どもの健康福祉研究 27, pp.83-90, 2017.
- 11) 廣中栄雄：子ども支援のフィリピンキャラバンの企画と実践, 子どもの健康福祉研究 27, p.91, 2017.
- 12) 照屋真紀：子ども支援の沖縄キャラバン報告：子どもの健康福祉研究 27, pp.164-166, 2019
- 13) 前橋 明：沖縄の子ども支援 2018 年度沖縄キャラバン報告, 幼児体育学研究 11 (2), pp. 1 -96, 2019.
- 14) 服部伸一・足立 正・嶋崎博嗣・三宅孝昭：テレビ視聴時間の長短が幼児の生活習慣に及ぼす影響, 小児保健研究 63 (5), pp.516-523, 2004.
- 15) 松尾瑞穂・前橋 明：沖縄県における幼児の健康福祉に関する研究, 運動・健康教育研究 16 (1), pp.21-49, 2008.
- 16) 前橋 明：大切な子どものために 1, 明研図書, pp.105-106, 2020.
- 17) American Academy of Pediatrics POLICY STATEMENT : Media Use by Children Younger Than 2

- Years, PEDIATRICS(128), 2011.
- 18) 加納亜紀・高橋香代・片岡直樹：テレビ・ビデオの長時間視聴が幼児の言語発達に及ぼす影響，日本小児科学会雑誌 108(11)，pp.1391-1397，2004.
  - 19) 加納亜紀・高橋香代・片岡直樹：3歳児におけるテレビ・ビデオ視聴時間と発達との関連，日本小児科学会雑誌 111(3)，pp.454-461，2007.
  - 20) 日本小児科医会：子どもとメディア問題に関する啓発資料，[https://www.jpa-web.org/dcms\\_media/other/media2006\\_poster01.pdf](https://www.jpa-web.org/dcms_media/other/media2006_poster01.pdf)，2004.
  - 21) 長谷川 大・前橋 明：保育園幼児の生活状況と体力・運動能力との関連ーテレビ・ビデオ視聴時間とのかかわりを中心にー，幼少児健康教育研究 15（1），pp.32-48，2009.
  - 22) 栗谷とし子・吉田由美：幼児のテレビ・ビデオ視聴時間，ゲーム時間と生活実態との関連，小児保健研究 67（1），pp.72-80，2008.
  - 23) 五味葉子・泉 秀生・前橋 明：朝のテレビ視聴の有無別にみた保育園幼児の生活習慣の実態とその課題，子どもの健康福祉研究 25，pp.16-21，2016.
  - 24) 五味葉子・前橋 明：朝のテレビ視聴の有無別にみた台湾幼児の生活習慣の実態とその課題，子どもの健康福祉研究 26，pp. 5-13，2017.
  - 25) 内閣府：消費動向調査＜総世帯＞第5表主要耐久消費財等の普及・保有状況(令和4年3月末現在)，<https://www.e-stat.go.jp/stat-search/file-download?statInfId=000032190011&fileKind=1> (2022年8月27日確認)，2022.
  - 26) 小平さち子：幼児教育におけるメディアの可能性を考える～2015年度幼稚園におけるメディア利用と意識に関する調査を中心に～，放送研究と調査 2016（7），pp.14-37，2016.
  - 27) 行木麻衣・築比地真理：幼児のテレビ視聴，録画番組・DVD，インターネット動画の利用状況～2021年「幼児視聴率調査」から～，放送研究と調査 2021（12），pp.46-64，2021.
  - 28) 内閣府：令和3年度 青少年のインターネット利用環境実態調査，[https://www8.cao.go.jp/youth/kankyouto/internet\\_torikumi/tyousa/r03/net-jittai/pdf/2-1-1.pdf](https://www8.cao.go.jp/youth/kankyouto/internet_torikumi/tyousa/r03/net-jittai/pdf/2-1-1.pdf)，2022.
  - 29) 今村栄一：カウプ指数による乳幼児身体発育の評価についての検討，小児科臨床 36（9），pp.2107-2113，1983.
  - 30) 前橋 明・岡崎節子・森 裕一・渡辺則子：幼児の疲労に関する研究ー疲労チェックリストの作成ー，保母養成研究年報 9，pp.139-148，1991.
  - 31) 前橋 明：子どもの健康福祉指導ガイド，概論編「食べて、動いて、よく寝よう！」運動の目的，pp. 3-17，大学教育出版，2017.
  - 32) 日本幼児体育学会：幼児体育理論編，大学教育出版，pp.105-114，2017.
  - 33) 白川修一郎：第1章眠りは命の源ー眠りの大切さー，子どもの睡眠ガイドブックー眠りの発達と睡眠障害の理解ー，pp. 1-10，2019.
  - 34) 国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所 睡眠・覚醒障害研究部：，睡眠健康を保つために，<https://www.ncnp.go.jp/nimh/sleep/message/index.html> (2023年6月16日確認)，2020.
  - 35) Anne-Marie Chang：Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing,

- and next-morning alertness, PNAS112 (4) 1232-1237, 2014.
- 36) 野村麻衣・宮本雄司・前橋 明：高知県土佐市における幼児の生活習慣と体力・運動能力の実態とその課題, 子どもの健康福祉研究 27, pp.50-57, 2017.
- 37) 三島沙羅・前橋 明：東京都町田市における幼児の生活習慣の実態とその課題, 子どもの健康福祉研究 33, pp.97-104, 2022.
- 38) 村瀬美帆・泉 秀生・前橋 明：東京都狛江市における保育園幼児の生活習慣の実態とその課題, COVID-19 流行時の幼児の生活習慣や身体状況からみた健康管理上の課題と対策 3, pp.73-81, 2023.
- 39) 前橋 明・中永征太郎・石井浩子・渋谷由美子：幼児のからだの異変とその対策, 平成 16 年度科学研究費補助金 基盤研究 (C) (1) 課題番号：15500531, 樹村房, 2005.
- 40) 眞部紀明・春間 賢：慢性便秘症診療ガイドライン 2017, 日本内科学会雑誌 109 (2), pp.254-259, 2020.
- 41) 泉 秀生：保育園児の生活実態に関する研究, 2011 年度早稲田大学審査学位論文博士 (人間科学), 2012.
- 42) 福島県白河市：親子いきいき家庭教育支援推進事業 (ノーメディアデー) の実践, [https://www.mext.go.jp/component/a\\_menu/education/detail/\\_icsFiles/fieldfile/2015/03/30/1356265\\_11.pdf](https://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/detail/_icsFiles/fieldfile/2015/03/30/1356265_11.pdf) (2023 年 4 月 3 日確認), 2021.
- 43) 台東区：まいつき 23 日は『ノーテレビデー』, <https://www.city.taito.lg.jp/library/kodomo/01583891201610101429.html> (2023 年 4 月 3 日確認), 2016.
- 44) 新潟県西蒲原郡弥彦村：家族で取り組もう！メディアコントロール, <https://www.vill.yugawa.fukushima.jp/data/open/cnt/3/921/1/mecore.pdf?20210422145749>, (2023 年 4 月 3 日確認) 2018.
- 45) 石川県野々市：毎月第 1 水曜日は、ノーネット・ノーゲーム・ノーテレビデーです, <https://www.city.nonoichi.lg.jp/soshiki/37/2524.html> (2023 年 4 月 3 日確認), 2019.
- 46) 茨城県稲敷郡美浦村：ノーテレビ・ノーゲーム運動, <https://www.vill.miho.lg.jp/page/page000917.html>, (2023 年 4 月 3 日確認) 2020.
- 47) 東京都葛飾区：家族でチャレンジ！ノーテレビ・ノーゲームデー, <https://www.city.katsushika.lg.jp/kosodate/1000057/1030200/1002675/1002725.html>, (2023 年 4 月 3 日確認) 2021.
- 48) 三重県尾鷲市：家族でチャレンジ！ノーメディアデー, <https://www.city.owase.lg.jp/0000020022.html>, (2023 年 4 月 3 日確認) 2022.
- 49) 宮城県東松島市：でめこん (デジタルメディア・コントロールチャレンジ), <https://www.city.higashimatsushima.miyagi.jp/kurashi/manabu-tanoshimu/kyoiku/demekon.html>, (2023 年 4 月 3 日確認) 2022.
- 50) 小坂町立小坂小学校：「メディアコントロールチャレンジ」10 年間の取組について, <https://www.town.kosaka.akita.jp/material/files/group/19/mc4.pdf>, (2023 年 4 月 3 日確認) 2021.
- 51) 香川県高松市：スマート・メディア事業, <https://www.city.takamatsu.kagawa.jp/kurashi/kosodate/seisyounen/ikusei/keihatsu/index.files/hagukumi38.pdf>, (2023 年 4 月 3 日確認) 2022.
- 52) 秋田県小坂町：メディアコントロールチャレンジについて, <https://www.town.kosaka.akita.jp/>

- kurashi\_gyosei/kosodate\_kyoiku/kyoiku/1762.html, (2023年4月3日確認) 2021.
- 53) American Academy of Pediatrics : Media Use in School-Aged Children and Adolescents, <https://publications.aap.org/pediatrics/article/138/5/e20162592/60321/Media-Use-in-School-Aged-Children-and-Adolescents?autologincheck=redirected> (2023年4月3日確認) 2016.
- 54) Pei-Chang Wu · Li-Chun Chang · Yu-Zhen Niu · Min-Li Chen · Li-Ling Liao · Chueh-Tan Chen : Myopia prevention in Taiwan, *Annals of eye science* Vol3(2), <https://aes.amegroups.com/article/view/4010/4715> (2023年4月3日確認) 2018.
- 55) Vijaya Karuppiah · MBBS, MSc, Lilian Wong · MBBS, MMed, Veronica Tay · MBBS, MSc, Xiaojia Ge · MSc, PhD, Lee Lin Kang · BA, GradDip : School-based programme to address childhood myopia in Singapore, *Singapore Medical Journal*62(2), pp.63-68, 2021.
- 56) 公益社団法人日本眼科医会 : 子どもの目・啓発コンテンツについて, [https://www.gankaikai.or.jp/info/detail/post\\_132.html](https://www.gankaikai.or.jp/info/detail/post_132.html) (2023年4月3日確認) 2023.
- 57) 阿部玲子 : 新型コロナウイルス流行下における幼児の生活習慣の実態と課題, 2020年度 早稲田大学大学院人間科学研究科修士論文, 2021.
- 58) 姜 碧瑩・前橋 明 : COVID-19 流行前後の中国幼児の身体状況と生活習慣の実態と課題, COVID-19 流行時の幼児の生活習慣や身体状況からみた健康管理上の課題と対策 3, pp.37-58, 2023.
- 59) 国土交通省 : 「テレワーク」実施者の割合が昨年度から倍増!, <https://www.mlit.go.jp/report/press/content/001391075.pdf> (2023年4月20日確認) 2021.
- 60) 五味葉子・宮本雄司・前橋 明 : 岐阜県中津川市幼児の生活習慣とその課題, *食育学研究* 12 ( 2 ) , pp. 55-63, 2018.

追加資料：幼児の生活習慣（資料1）と動画視聴（資料2）の調査用紙

コード番号

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

幼児の生活習慣と動画視聴に関する調査へのご協力をお願い（資料1）

私どもは、将来を担う子どもたちの健やかな成長を願い、子どもたちの生活や身体状況に関する調査・測定を行っております。子どもたちの健康教育を推進するにあたっては、まず子どもたちの実態を把握することが大切であり、本調査は、幼児の生活状況を把握することを目的としています。また、今後、動画を視聴する機会が増えると予想される幼児期の動画視聴に関する調査も行い、今後の保育や育児、教育に少しでも活かしていきたいと考えております。何卒ご理解をいただき、ご協力の程、よろしくお願い申し上げます。

本調査の結果は、すべて統計的に処理され、個人名ならびに個人のプライバシーに関する事柄が公表されることは一切ありません。この点をご理解いただき、賛同いただける方は、ありのままお答えいただければ幸いです。また、本用紙を記入いただくことで本調査に同意したとみなし、提出後に撤回できかねることをご了承ください。

なお、この調査についてのお問い合わせは、下記へご連絡下さい。

〒359-1192 埼玉県所沢市三ヶ島2-579-15 早稲田大学大学院人間科学研究科

研究実施責任者： 教授 前橋 明

研究実施代表者：大学院博士後期課程6年 五味葉子

TEL・FAX：04-2947-6902 E-mail：y-gomi.53@ruri.waseda.jp

記入例

← この大きい四角の中には、文字や数字を書きます。

← この小さな四角の中には、○を書きます。

回答欄

← この四角の中には、数字を書きます。

【記入例】 四角の中に○を記入する場合は、 のように、なるべく中央に記入してください。

文字・数字は、一つの四角の中に一文字ずつ記入してください。

文字が枠にふれないように、中央に記入してください。

時刻は24時間表示で記入してください。たとえば、午後6時は、  時 となります。

【お早うございます】は、         となります。

これより、ご記入をお願いします。

記入日 2 0   年   月   日

ご記入者：該当する方の左のに○を入れて下さい。

母親  父親  祖母  祖父 その他

\* お子さまのふだんの生活の様子を教えてください \*

お子さまの現在の年齢  歳   ヶ月

お子さまの現在の身長     .  cm 体重   .  kg

どちらかに○を入れて下さい。

どちらかに○を入れて下さい。

男  女  幼稚園  保育園

1. お子さまの平日の就寝時刻は、平均すると何時ごろですか。  
(24時間表示で記入)

<input type="text"/>	<input type="text"/>	時	<input type="text"/>	<input type="text"/>	分ごろ
----------------------	----------------------	---	----------------------	----------------------	-----

2. お子さまの平日の起床時刻は、平均すると何時ごろですか。

<input type="text"/>	<input type="text"/>	時	<input type="text"/>	<input type="text"/>	分ごろ
----------------------	----------------------	---	----------------------	----------------------	-----

3. お子さまは、どのようにして起きることが多いですか。(回答欄に数字を記入)

回答欄  1 いつも起こされる 2 起こされることの方が多い 3 起こされることと、自分で起きることが半々である

4 自分で起きることの方が多い 5 いつも自分で起きる

4. お子さまの朝起きた時の機嫌は、いかがですか。(回答欄に記入)

回答欄  1 いつも機嫌が悪い 2 機嫌がよい時の方が多い 3 機嫌がよい時と機嫌が悪い時が半々である

4 機嫌が悪い時の方が多い 5 いつも機嫌がよい

5. お子さまは、朝ごはんを食べる前に、何か活動をしていますか。(回答欄に記入)

回答欄  1 する 2 しない

・活動を「する」お子さまは、何をすることが最も多いですか。(回答欄に記入)

回答欄  1 体操 2 散歩 3 絵本・本読み 4 テレビ・ビデオを見る

5 おもちゃで遊ぶ 6 テレビゲームで遊ぶ 7 お手伝い

その他 

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

6. お子さまは、朝食を食べていますか。(回答欄に記入)

回答欄  1 食べていない 2 あまり食べていない (食べない日の方が多い) 3 食べる日と食べない日が半々である

4 だいたい食べている (食べる日の方が多い) 5 毎日、食べている

7. お子さまが、朝食を食べ始める時刻は、平均すると何時ごろですか。 午前 

<input type="text"/>	<input type="text"/>	時	<input type="text"/>	<input type="text"/>	分ごろ
----------------------	----------------------	---	----------------------	----------------------	-----

8. お子さまは、朝食を食べる時、テレビを見ていますか。(回答欄に記入)

回答欄  1 いつもテレビを見ている 2 テレビを見ている方が多い 3 テレビを見ている時と見ない時が半々である

4 テレビを見ない方が多い 5 テレビは見ない

9. お子さまは、朝食をいっしょに食べる人がいますか。 → 

<input type="text"/>
----------------------

 1 いる 2 いない

・「いる」と答えた人は、誰といっしょに食べますか。(複数回答可)

きょうだい  母親  父親  祖母  祖父

その他 

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

10. お子さまは、ふだん、朝食を食べる場所は、どこが多いですか。(回答欄に記入)

回答欄  1 家 2 車の中 3 喫茶店(ファーストフード店を含む) 4 ファミリーレストランなど

その他の場所 

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

11. お子さまの食事の様子を見て、気にかかることや、問題に思うことがありますか。(複数回答可)

テレビを見ながら食べる  あまり噛まないで食べる  の中に残っている  ひじをついて食べる

好き嫌いが多すぎる  遊びながら食べるので時間がかかる  を皿にもって行って食べる

その他 

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------



12. お子さまの、排便（ウンチ）の状況を教えてください。（回答欄に記入）

回答欄  1 朝しない                      2 朝しない時の方が多い                      3 朝しない時と、する時が半々  
 4 朝する時の方が多い                      5 毎朝する

13. お子さまの、排便をする時間帯を教えてください。

おおよそ   時   分ごろ  不定期である

14. 朝、家を出る頃のお子さまは、どのような様子ですか。（複数回答可）

からだがだるそう                       あくびがでている                       ねむそう                       横になりたいようである  
 物事に熱心になれない                       物事が気にかかる                       きちんとしてられない                       頭が痛そう  
 手足がふるえている                       気分が悪そう                       気持ちがよさそう                       元気がある

15. お子さまが通園のため、家を出る時刻は、平均すると何時ごろですか。   時   分ごろ

16. お子さまの主な通園方法は何ですか。（回答欄に記入し、所要時間をご記入下さい。）

回答欄  1 通園用バス                      2 車での送り迎え                      3 自転車（単車）での送り迎え  
 4 一般交通機関（バス・電車）                      5 徒歩通園

通園にかかる時間   分                      そのうち徒歩   分

その他

17. お子さまは、家に帰ってから、何をして遊ぶことが多いですか。多いものを3つ選んでください。

（保育園・幼稚園にいる時間を除く）

お絵かき                       ままごと                       自転車                       ブロックあそび                       乗り物のおもちゃ  
 ボールあそび                       絵本・本読み                       テレビ・ビデオ                       ヒーローごっこ                       カードゲーム  
 折り紙                       工作                       人形あそび                       砂あそび                       テレビゲーム  
 公園の遊具                       鬼ごっこ                       なわとび

その他

18. お子さまは、ふだん、何人くらいで遊ぶことが多いですか。 → 約   人 [ 本人も含む ]  
 （保育園・幼稚園にいる時間を除く）

19. 平日、お子さまが遊ぶ時間は、1日に、平均どのくらいですか。

（保育園・幼稚園にいる時間を除く）

1日約   時間   分

(1) そのうち、外でのあそびはどのくらいですか。

1日約   時間   分

(2) 1日の中で、テレビやビデオを見る時間は、平均どのくらいですか。

1日約   時間   分

20. お子さまは、家の中と外では、どちらで遊ぶことが多いですか。（回答欄に記入）

（保育園・幼稚園にいる時間を除く）

回答欄  1 ほとんど家の中で遊ぶ                      2 どちらかといえば家の中で遊ぶ                      3 家の中と外と同じくらい  
 4 どちらかといえば、外に出て遊ぶ                      5 ほとんど外で遊ぶ

21. お子さまは、どのようなところで遊ぶことが多いですか。（保育園・幼稚園にいる時間を除く・複数回答可）

- 家中     家の庭     団地のろうか、階段     公園     友達の家  
 田んぼ・畑     道路     土手     空き地     神社・寺の境内

その他の場所 

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

22. お子さまは、習い事（スイミング、体操などの運動も含む）をしていますか。 →  している  していない

・「している」人は、いくつ行なっていますか。  種類

・また、何をしていますか。（複数回答可）

- 英語     算数     国語     学習塾     おえかき     ピアノ・エレクトーン  
 リトミック     たいそう     サッカー     スイミング     武道     バレエ・ダンス

その他 

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

23. お子さまは、夕食前1時間ぐらいの間に、おやつを食べますか。（回答欄に記入）

- 回答欄 
 1 毎日食べる    2 食べる時の方が多い    3 食べる時と食べない時が半々である  
 4 食べない時の方が多い    5 毎日食べない

・「毎日食べる」「食べる時の方が多い」と答えたお子さまは、どういったものを食べますか。主なものを2つ書いてください。

1 

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

 2 

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

24. お子さまが夕食を食べ始める時刻は、平均すると何時ごろですか。

（24時間表示で記入） 

--	--

 時間 

--	--

 分ごろ

25. お子さまは、夕食後、寝るまでに、おやつや夜食などを食べますか。（回答欄に記入）

- 回答欄 
 1 毎日食べる    2 食べる時の方が多い    3 食べる時と食べない時が半々である  
 4 食べない時の方が多い    5 毎日食べない

・「毎日食べる」「食べる時の方が多い」と答えたお子さまは、どういったものを食べますか。主なものを2つ書いてください。

1 

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

 2 

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

26. 午後10時以降に就寝しているお子さまは、午後10時以降に何をすることが多いですか。（複数回答可）

- 本を読む     おもちゃで遊ぶ     食事をしている     テレビを見る     テレビゲームをする  
 ビデオを見る     何をするわけでもないが、起きている     音楽を聴く     外出している  
 母親と遊ぶ     父親と遊ぶ     きょうだいで遊ぶ     祖父母と遊ぶ

その他 

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

27. お子さまは、夜、ぐっすりねむっていますか。（回答欄に記入）

- 回答欄 
 1 よく眠る（途中で起きない）    2 途中で起きないことの方が多  
 3 途中で起きないことと、起きることが半々である  
 4 途中で起きることの方が多  
 5 眠りが悪い（うなされたり、夜泣き等）

動画視聴について（資料 2）

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

お子さんの生活時間について、追加で教えてください。

28. お子さんは、平日は、平均して何時頃に帰宅しますか。

		時			分
--	--	---	--	--	---

29. お子さんは、平日は、平均して何時頃に、入浴しますか。  
（お風呂だけでなく、シャワーの場合も含めてください。）

		時			分
--	--	---	--	--	---

30. 入浴は、どのタイミングで入ることが多いですか。

- |                          |            |            |            |
|--------------------------|------------|------------|------------|
| <input type="checkbox"/> | 1 帰宅後すぐ    | 2 夕食 1 時間前 | 3 夕食が終わり次第 |
| <input type="checkbox"/> | 4 寝る 1 時間前 | 5 特に決めていない | 6 その他      |

その他 

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

お子さんの動画（テレビ、ビデオ、DVD、Youtube等の動画）視聴について、教えてください。  
ゲーム、メール、インターネットの利用は、動画視聴からは除いて、回答をお願いします。

31. お子さんの動画視聴時間について、教えてください。  
0 分の（見ない）時間帯は、右端の項目にチェックを入れてください。

※ 2 時間は、「120」分というように分単位  
で記入してください。

(1) 平日の視聴時間について、 教えてください。	(A) 起床後～登園するまでの間	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	分	<input type="checkbox"/>	この時間帯は 視聴しない
	(B) 帰宅後～就寝するまでの間	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	分	<input type="checkbox"/>	この時間帯は 視聴しない
(2) 平日に、視聴していないが、 テレビをつけたままの時間は、 どのくらいですか？	(A) 起床後～登園するまでの間	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	分	<input type="checkbox"/>	この時間帯は つけない
	(B) 帰宅後～就寝するまでの間	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	分	<input type="checkbox"/>	この時間帯は つけない

32. それぞれの時間帯で、動画視聴する際に一番よく利用する機器と一番よく見る内容を教えてください。

1) 動画の内容について

登園前  帰宅後

- |          |                 |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----------|-----------------|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 1 ニュース   | 2 天気や食べ物などの情報番組 | 3 子ども向けアニメ・教育番組   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 映画やドラマ | 5 自分（家族）で撮影した動画 | 6 音楽番組  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 スポーツ   | 8 その他           | <table border="1"> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table> |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|          |                 |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

2) 動画を見る時に利用する機器について

登園前  帰宅後

- |           |                                 |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-----------|---------------------------------|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 1 テレビ     | 2 DVD, ブルーレイディスク, ビデオ           | 3 ノートPC・デスクトップPC  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 スマートフォン | 5 タブレット端末 (i-Pad, Galaxy Tabなど) | 6 携帯電話・PHS  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 ゲーム機    | 8 その他                           | <table border="1"> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table> |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|           |                                 |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

33. 食事を食べる時、動画を見ているか？

【朝食時】

- |                          |               |               |                     |
|--------------------------|---------------|---------------|---------------------|
| <input type="checkbox"/> | 1 動画は見ない      | 2 動画を見ている方が多い | 3 動画を見ている時と見ている時が半々 |
| <input type="checkbox"/> | 4 動画は見ている方が多い | 5 いつも動画を見ている  |                     |

【夕食時】

- |                          |               |               |                     |
|--------------------------|---------------|---------------|---------------------|
| <input type="checkbox"/> | 1 動画は見ない      | 2 動画を見ている方が多い | 3 動画を見ている時と見ている時が半々 |
| <input type="checkbox"/> | 4 動画は見ている方が多い | 5 いつも動画を見ている  |                     |

34. お子さんが動画視聴する際の様子で、上位3つを教えてください。

- 1 子ども一人で、静かに動画を見る
- 2 子ども一人で、画面に話しかけながら見る
- 3 子ども一人で、身体を動かしながら、動画を見る
- 4 子ども一人で、食事をしながら見る
- 5 人といっしょに、静かに動画を見る
- 6 人といっしょに、話をしながら見る
- 7 人といっしょに、身体を動かしながら、動画を見る
- 8 人といっしょに、食事をしながら見る

9 その他 

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1位:  2位:  3位:

35. 1回あたりの動画視聴時間は決めていますか。

はい、決めています。 → それは、何分ですか? (1回あたり最大) 

--	--	--

分

いいえ、決めていません。

36. 動画視聴に関して、見て良い時間帯や視聴方法について決めていることはありますか。当てはまるものすべてにチェックを入れてください。(複数回答)

食事中は、動画を視聴しない。

寝る直前まで視聴しない。 → それは、何分前までと決めていますか? 

--	--	--

分前まで

遅い時刻まで視聴しない。 → それは、何時までと決めていますか? 

--	--

時 

--	--

分まで

動画視聴の機器と距離が近くならないように、気を付けている。

一定時間、動画を視聴したら、遠く見るように促している。 → それは、何分毎ですか? 

--	--	--

分

動画を視聴する際は、子ども一人ではなく、誰かといっしょに視聴するように決めている。

その他 

【自由記述欄】
---------

37. 動画視聴に関して、考えていること、困っていること、意識していること等、自由に記入をお願いします。

--

ご協力くださり、ありがとうございました。

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

追加資料：1週間記録シート（資料3）

## 【1週間記録シート】（資料3）

登園前と帰宅後の動画視聴時間（テレビ、スマホ、タブレットなどを含む）を教えてください

※登園前は帰宅後から家を出る時刻までの時間、帰宅後は、お子さんが帰宅してから就寝するまでの時間です。

曜日	動画視聴時間	
月曜日	登園前の動画視聴時間 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分	帰宅後の動画視聴時間 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分
火曜日	登園前の動画視聴時間 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分	帰宅後の動画視聴時間 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分
水曜日	登園前の動画視聴時間 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分	帰宅後の動画視聴時間 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分
木曜日	登園前の動画視聴時間 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分	帰宅後の動画視聴時間 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分
金曜日	登園前の動画視聴時間 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分	帰宅後の動画視聴時間 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分

追加資料：1週間振り返りアンケート（資料4）

【1週間振り返りアンケート】（資料4）

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

お子さんの直近1週間の生活時間および動画視聴時間について、教えてください。

1. お子さまの平日の就寝時刻は、平均すると何時ごろでしたか。  
 (24時間表示で記入)   時   分

2. お子さまの平日の起床時刻は、平均すると何時ごろでしたか。   時   分

3. お子さまが、朝食を食べ始める時刻は、平均すると何時ごろでしたか。   時   分

4. お子さまは、朝食を食べていましたか。

- 1 食べていない      2 食べない日の方が多い      3 食べる日と食べない日とが半々である  
 4 食べる日の方が多い      5 毎日、食べている

5. お子さまの、排便をした時間帯を教えてください。

おおよそ   時   分       不定期だった

6. お子さまが通園のため、家を出る時刻は、平均すると何時ごろですか。   時   分

7. 朝、家を出る頃のお子さまは、どのような様子でしたか。（複数回答可）

- からだがだるそう       あくびがでている       ねむそう       横になりたいようである  
 物事に熱心になれない       物事が気にかかる       きちんとしていられない       頭が痛そう  
 手足がふるえている       気分が悪そう       気持ちがよさそう       元気がある

8. お子さまが帰宅するのは、平均すると何時ごろでしたか。   時   分

9. 平日、お子さまが遊ぶ時間は、1日に、平均どのくらいでしたか。  
 (保育園・幼稚園にいる時間を除く)      おおよそ   時間   分

    └─┬─▶ そのうち、外でのあそびはどのくらいでしたか。      おおよそ   時間   分

10. お子さんは、平日は、平均して何時頃に、入浴しましたか。  
 (お風呂だけでなく、シャワーの場合も含めてください。)        時   分

11. お子さまが夕食を食べ始める時刻は、平均すると何時ごろでしたか。  
 (24時間表示で記入)        時   分

12. 帰宅後～就寝するまでの間の動画視聴時間は、何分でしたか。    分       この時間帯も視聴しない

13. 動画視聴時間を1週間記録し、気づいた、お子さまやご家族の様子について、教えてください。

ご協力くださり、ありがとうございました。