

早稲田大学審査学位論文

博士（人間科学）

概要書

幼児の生活習慣と体格、体力・運動能力
の実態と課題

The current status and issues of young children's
lifestyle, physique, physical fitness and motor ability

2020年1月

早稲田大学大学院 人間科学研究科

松坂 仁美

MATSUSAKA, Hitomi

研究指導担当教員：前橋 明 教授

緒 論

幼児期の体力低下と生活習慣との関連についてのこれまでの知見から、早寝・早起き・朝食摂取の習慣化の重要性が指摘されている。これらの報告の多くは、幼稚園か保育園の区別が明確化されず、「幼児」というくくりで検討している。しかし、幼稚園と保育園では、降園時刻に4時間程度の差があり、その影響を総合的に検討した研究は見当たらない。幼児にとっては、1日の内の最も長い時間を過ごしている保育園（幼稚園）内生活での日々の活動や運動習慣が、家庭生活以上に幼児の生活習慣の形成に影響すると考え、本研究を企画した。

幼児の体力低下と生活習慣との関連性や、身体活動量としての歩数の減少について言及した研究報告では、①幼児の体力については、測定種目・方法も報告によって異なり、測定種目によっては、低下が明らかとなっていないこと、②幼児の生活習慣調査の内容は、研究報告によって異なったアプローチがなされていること、③幼稚園と保育園の区別が明確でなく、園生活での身体活動の状況を検討した研究は見当たらないこと、これらのことから統一した方法による総合的な検討が必要であると考えた。

そこで、本研究では、幼稚園幼児と保育園幼児を対象として、同一の生活習慣調査を用い、同一方法の体力・運動能力テストおよび園内生活時の歩数の測定を実施し、これまでなされていない総合的な分析・検討を行うこととした。さらに、幼稚園と保育園の降園時刻の違いが、幼児の生活状況や身体状況にどのような影響を与えているか明確化し、多様化するわが国の保育・幼児教育現場における運動あそびの取り組みについての方策を提案することとした。そのため、以下の6つ調査を実施した。

調査1では、幼稚園幼児を対象に、降園後の余暇活動について、その実態と健康管理上の課題を検討し、調査2では、幼稚園幼児の生活習慣だけでなく、体力・運動能力と園内生活時の歩数の実態について検討した。調査3では、保育園幼児を対象に、就寝時刻別に、幼児の生活習慣や体力・運動能力の現状を検討し、調査4では、園内生活時歩数と生活状況の関連性について、調査5では、調査4に体力・運動能力を加味し、検討した。さらに、調査6では、幼稚園幼児と保育園幼児の生活習慣と体力・運動能力および園内生活時歩数について、その差異を分析し、保育園・幼稚園の総合的な生活状況および身体状況の特徴について検討した。

方 法

本研究は、幼稚園幼児を対象とした調査(調査1・2)と、保育園幼児を対象とした調査(調査3～5)、幼稚園幼児と保育園幼児を対象とした調査6で構成した。幼児の生活習慣調査と体格、体力・運動能力および園での生活時の歩数の測定を実施した(表1)。

幼児の生活習慣調査の内容は、①睡眠に関すること、②食に関すること、③余暇活動に関することであった。体格は、身長・体重から、カウプ指数(体重g÷身長cm²×10)を算出し、指標とした。体力テストと運動能力テストは、日本幼児体育学会の方法に準じて測定した。また、園内生活時の歩数を計測した。

統計処理は、SPSS ver. 25 を用い、平均値の差については対応のないt検定、一元配置分散分析ならびにBonferroniの多重比較により検討した。さらに、クロス集計については χ^2 検定と残差分析を、生活時間や体力要因相互の関連性をみるため、ピアソンの相関係数(r)を算出し検討した。

倫理的配慮としては、本研究を行うにあたり、保護者に口頭および文書にて、調査や測定の趣旨および内容を説明し、プライバシーは保護されることや、調査結果は研究の目的以外には使用しないことを説明し、同意の得られた対象児の調査・測定結果のみ用いた。早稲田大学倫理審査委員会の承認(2017-HN006)、および、美作大学倫理審査委員会の承認(28-4)を得て、実施した。

表1 調査1～6の対象と方法

| 項目 | 幼稚園幼児を対象 | | 保育園幼児を対象 | | | 幼児を対象 |
|---------|------------------------|----------------------|---------------------------|----------------------|------------------------|--|
| | 調査1 | 調査2 | 調査3 | 調査4 | 調査5 | 調査6 |
| 対象 | 幼稚園年長児 2,233人とその保護者 | 幼稚園年長児 122人とその保護者 | 保育園4歳～6歳児 2,445人とその保護者 | 保育園年長児 449人とその保護者 | 保育園5・6歳児 516人とその保護者 | ①保育園5・6歳児 516人とその保護者 ②幼稚園年長児 171人とその保護者 |
| 期間 | 2014 | 2017・2018 | 2013～2016 | 2015～2017 | 2015～2017 | ①2015～2017 ②2017～2019 |
| 調査・測定項目 | 幼児の生活習慣調査 | 幼児の生活習慣調査 | 幼児の生活習慣調査 | 幼児の生活習慣調査 | 幼児の生活習慣調査 | 幼児の生活習慣調査 |
| | 身長・体重の測定 | 身長・体重の測定 | 身長・体重の測定 | 身長・体重の測定 | 身長・体重の測定 | 身長・体重の測定 |
| | 体力・運動能力テスト | 体力・運動能力テスト | 体力・運動能力テスト | 体力・運動能力テスト | 体力・運動能力テスト | 体力・運動能力テスト |
| | 園内生活時歩数の計測 | | | 園内生活時歩数の計測 | 園内生活時歩数の計測 | 園内生活時歩数の計測 |

結果および考察

本研究で、実施した調査1～6の結果について述べる。

(1) 調査1では、幼稚園児の家庭での降園後の外あそび時間から検討した。外あそび時間が平均値(45分)より長い群の幼児は4割おり、その特徴は、就寝が早く、睡眠時間が長く、動的あそびをする幼児が多かった。カウプ指数は2群間に差は認められなかった。さらに、外あそび時間が短い群の幼児の方が、運動系の習い事を多くしている傾向にあった。このことから、塾やピアノや書き方教室などの習い事、スイミングスクールに代表される運動系習い事が過熱している現代社会では、降園時間が早い幼稚園児であっても、降園後の余暇時間に、身体活動を伴う外あそびをすることを保護者に期待することは難しいと考えた。

(2) 調査2では、身体状況の指標を用い、体力・運動能力および幼稚園内生活時の歩数を加えて検討すると、園内生活時の歩数が多い群(平均値+1SD以上)の幼児は、歩数の少ない群(平均値-1SD以下)の幼児に比べ、早寝・早起きで($p<0.05$)、体力・運動能力テストの結果も有意に良かった($p<0.01\sim 0.05$)。園内生活時の歩数の少ない幼児の場合、やせ気味体型の人数割合が多く($p<0.05$)、朝に自分で機嫌良く起きることができなかつたり、排便が不定期であったりする幼児が比較的多かった。また、降園後の活動では習い事が多く、室内での一人あそびをする幼児の多いことを確認した。幼稚園では、身体活動量の少ない幼児を把握し、より活発に動くあそびを楽しむように、保育者が子どもたちに働きかけることが重要であると考えた。

(3) 保育園児の生活状況と体格、体力・運動能力の実態をみるために調査3では、就寝時刻から検討した。対象児の内、22時以降の遅い就寝児は3割を超えていた。その22時以降の遅寝の幼児の特徴としては、21時前の早寝の幼児に比べ、朝、機嫌良く自律起床のできる幼児の割合が有意に少なく($p<0.01$)、朝の疲労症状の訴えは、有意に多かった($p<0.001$)。体力・運動能力の偏差値得点は平均値以下であった。また、21時前に就寝し、7時前に起床、10時間以上の睡眠時間、毎日の朝食摂取という生活習慣をもつ幼児は、ほんの3～4%しかいなかった。

(4) 保育園児の生活状況に園内生活時歩数を加えて、調査4では検討を行った。歩数については、中央値を求め、25パーセントイルを用い、園内歩数の少ない下位25%の幼児群、園内歩数の多い上位25%の幼児群、その他を中間の幼児群の3群に分け、比較・検討した。園内歩数の多い幼児群は、身長が有意に高く($p<0.01\sim 0.05$)、就寝時刻も起床時刻も他の群の幼児より有意に早かった($p<0.01$)。園内歩数の少ない幼児の特徴は、遅寝で、朝食開始時刻も通園時刻も有意に遅かった($p<0.01\sim 0.001$)。このことから、園内歩数の多い幼児は、保育園に登園するとすぐに遊べる身体状況になっているものと推察した。朝は陽光の明るさを感じて目覚め、登園前に時間的ゆとりのある生活が、幼児の保育園での活動性に影響していることを確認した。

(5) 調査5では、体力・運動能力についても検討した。保育園内生活時歩数と生活習慣および体力・運動能力テスト結果相互の関連性については、6歳男児にのみ、通園時刻が早くなると、園内生活時歩数が増えること($r=-0.39$, $p<0.001$)を確認し、歩数と運動能力との相互の関連性($r>|0.32|$, $p<0.001$)を認めた。

(6) 多様化するわが国の保育・幼児教育現場における運動あそびの取り組みのあり方についての方策を検討し、良案を提案するために、調査6では、降園時刻の異なる保育園児と幼稚園児の実態を比較・検討した。幼稚園児と保育園児の生活習慣は、降園時刻に4時間程度の差はあるが、保育園児の方が30分程度、平均就寝時刻が遅く、平均睡眠時間も短くなっていた。また、幼稚園児は、降園後に習い事を9割がしていた。園内生活時の歩数については、測定時間が短かった幼稚園児の方が有意に多いという結果であった。保育園では、長時間過ごしているにもかかわらず、午睡後の身体活動が少ないのではないかと危惧した。

結 論

幼稚園児と保育園児について、生活状況と身体状況との関連を総合的に検討した結果、現代の幼児の早寝・早起きの健康的な生活や習慣形成には、幼児教育現場での幼児の身体活動への取り組みが大きな影響をもつことを確認した。つまり、保育園や幼稚園での生活において、日々の身体活動量を増やす運動あそびの計画が必要である。園生活の活動と活動の合間の隙間時間に、音楽をかけて自由にリズム運動を楽しむことや、廊下などの空いたスペースに平均台を置いたり、天井から風船をつり、跳ぶあそびを引き出したりする等して、子どもたちが主体的に運動あそびをする環境づくりや、一人だけで運動スキルを獲得することよりも、仲間といっしょに、からだを動かすあそびのできる仕掛けづくりに、保育者は力を入れてもらいたい。そして、幼児期から、からだを思いきり動かすことを楽しめる子に育つことで、自然と幼児期からの体力は高まり、小学校以降の心身の健康な発達が保障されるものと期待した。