

幼児体育の研究

—— 子どもの健康生活と運動遊び ——
今昔との比較分析について

福原 麻子・田浦 智子

A Study of Physical Education for Young Children

—— A Healthy Life and Physical Plays among Children ——
A Contrastive Analysis of Now and Then

Asako FUKUHARA and Tomoko TAURA

はじめに

幼児期における戸外遊びが、幼児の運動の量とその遊びの内容の差異によって、幼児の食事（栄養）や睡眠（休養）等、健康生活に大きな影響をもつことは明らかである。規則正しい生活リズムが、子どもの生活にアクセントをつけ、すこやかな成長発達につながり、人間形成においても重要な役割をもつものである。小林芳文（1977）の「子どもの遊び」第1章 今日の子どもと遊び 第3章 遊びの役割と効用 第7章 運動遊びの指導とその実践を参考に幼児の健康生活と運動遊びの今昔を比較してみることで、今日の子どもの様相の実態の結果を報告する。

目的

調査にあたり、子どもの生活時間が、季節により異なるので、9月の活動しやすい季節と12月の活動しにくい冬季の2面から考察する。

総体的に今日の子どもがどのような生活時間と健康状態と運動あそびをしているのか現状と今昔との比較分析をしてみる。

なお、子どもの健康状態、帰宅後の運動遊びについては、質問に対して肯定した実数で回答率を算出する。

調査対象

広島市内3園、呉市内1園、廿日市市内3園、安芸郡内1園の計8園の幼稚園に在籍する園児、年齢は4～5.5歳児561名、5.6～6歳児の726名、合計1287名である。

調査時間

平成2年12月1日～12月28日

調査内容

保護者が記入する質問式アンケート調査で、内容は下記の要項である。

子どもの健康生活と運動遊びの今昔との比較分析をするため、アンケート調査にご協力下さいますようお願い致します。該当するものに○印をして下さい。

歳 男・女

1. 子どもの生活時間

A 起床時刻

9月	6:00	6:30	7:00	7:30
	8:00	8:30	9:00	9:30
12月	6:00	6:30	7:00	7:30
	8:00	8:30	9:00	9:30

B 就寝時刻

9月	7:00	7:30	8:00	8:30
	9:00	9:30	10:00	10:30以降
12月	7:00	7:30	8:00	8:30
	9:00	9:30	10:00	10:30以降

C 起床時の気分

	9月	12月
(1) 元気に起きる	()	()
(2) 起きない	()	()
(3) どちらでもない	()	()

D 朝食について

	9月	12月
(1) 朝食は毎日食べる	()	()
(2) あまり食べない	()	()

E テレビ視聴時間

	9月	12月
(1) 1時間	()	()
(2) 2～3時間	()	()
(3) 3～4時間	()	()

- (8) 寝つきが悪い。
- (9) かぜをひきやすい。
- (10) 持病がある。

2. 子どもの健康状態

- (1) 冬になると皮膚がかさかさになる。
- (2) 湿疹がでしやすい。
- (3) あせもがでしやすい。
- (4) 疲れをよく訴える。
- (5) 食欲がない。
- (6) 頭痛を訴えることが多い。
- (7) 腹痛を訴えることが多い。

3. 帰宅後の運動遊び

- (1) ボール遊び
- (2) でんぐり返し
- (3) 自転車のり
- (4) 鬼ごっこ
- (5) なわとび
- (6) 鉄棒
- (7) 砂あそび
- (8) ゴムとび
- (9) うまとび
- (10) 輪投げ
- (11) 野球
- (12) 竹馬
- (13) 紙ヒコーキ
- (14) ローラースケート
- (15) すもう
- (16) かくれんぼ
- (17) 木登り
- (18) かけっこ

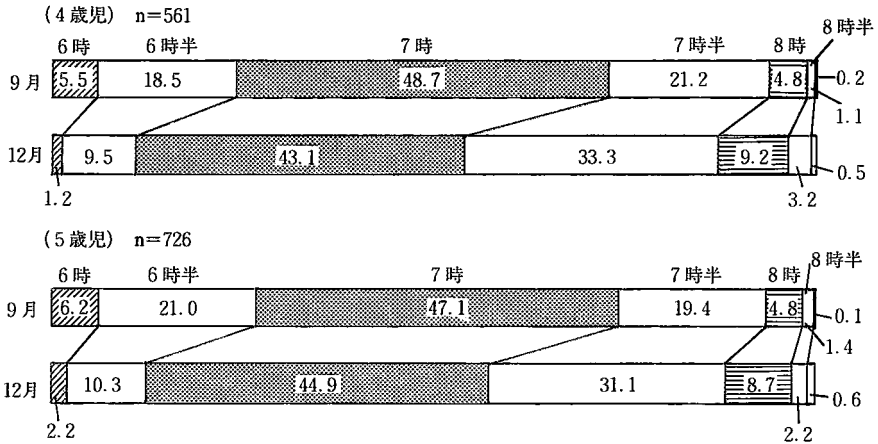


図1A 起床時刻

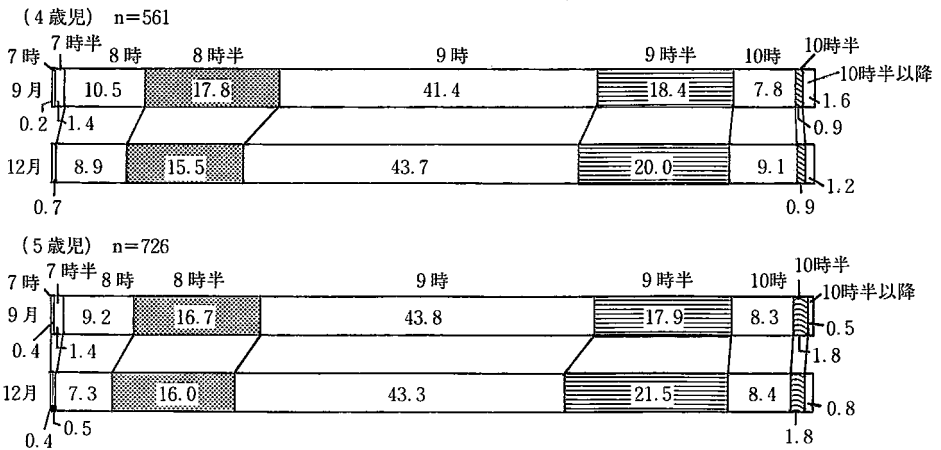


図2A 就寝時刻

- 19 ボーリング
- 20 三輪車
- 21 すべり台
- 22 ブランコ
- 23 まりつき
- 24 その他

結果及び考察

1. 子どもの生活時間

A 起床時刻：(図1A) (図1B)

図1Aをみると、9月の4、5歳児がともに6時半起床が20%だったのが、冬季に入ると10%に減り、7時半に10%以上にふえている。図1Bでは4、5歳児とも冬季になると8時起床のものが、約20~30%に達している。7時半以後の起床はほぼ半数である。今日の子どもの方が30%早起きのようなのである。

B 就寝時刻：(図2A) (図2B)

図2Aをみると、4、5歳児の就寝時刻は午後

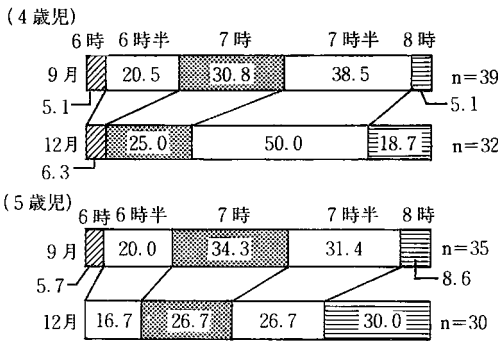


図1B 起床時刻 (小林芳文 1976)

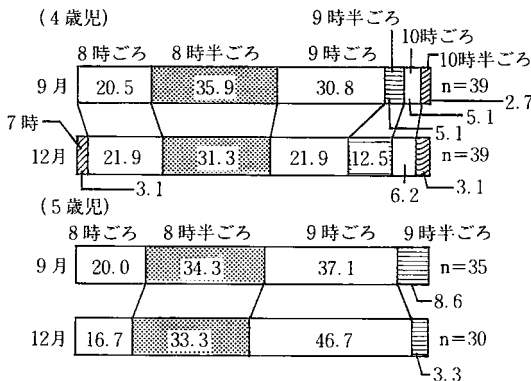


図2B 就寝時刻 (小林芳文 1976)

9時ごろまでが大半である。今昔とも9月と12月の季節差はあまりみられないが、10時以降就寝する子どもが以外に多いことである。「子どもは夜八時就寝」が常識と考えていたが、今日の子ども達は夜型の生活になっていると言える。

C 起床時の気分：(図3A) (図3B)

図3Aでは、「元気に起きる」の4、5歳児の9月では67%と高く、気分よく起きているが、冬季12月に入ると4、5歳児とも22.1~23.2%と減り、「起こしてもなかなか起きない」「どちらでもない」のぐずつくのが、25%以上ふえている。図3Bでは、4、5歳児とも80%が気分よく起きている。今昔をくらべてみると、今日の子ども達は、起床時刻は早起きであるが、就寝時刻が遅いことで必然的に起床気分に影響しているのではないだろうかと思われる。

D 朝食について：(図4A) (図4B)

図4Aでは、4、5歳児とも約80%以上は朝食をとっている。図4Bの4、5歳児も約70%以上朝食をとっているが、4歳児の「あまり食べない」のが、9月と12月とも約30%いることで、10人中3人くらいは朝食を毎日食べずに幼稚園に行ったことになる。一応今昔とも朝食をきちんととっていることがうかがえる。

F テレビ視聴時間：(図5A) (図5B)

今昔ともども(図5A, B)9月の視聴時間の4、5歳児は、1~2時間が60%以上である。12月になると日暮れも早くなるということで、室内でのテレビ視聴時間3~4時間が20%以上になっている。テレビ視聴することは、子どもの発達にとって重要な役割りを果たすことは否定できないが、あまり視聴時間が多いと、子ども自身の遊びの内容や友だちとの戸外遊び時間を減少させることにもなり、その影響は大きいのではないかとと思われる。

2. 子どもの健康状態(表1A) (表1B)

子どもの健康状態を総体的にみると、表1Aでは1位「冬になると皮膚がかさかさになる」、1位「かぜをひきやすい」、3位「湿疹ができやすい」の順位である。とくに冬場になると、皮膚がかさかさになる子どもが、4、5歳児とも約35%いることである。「かぜをひきやすい」は、4、5歳児とも32%以上で3人中1人はかぜをひいていることになる。冬には暖房がはいり、オーバー、えりまき、厚い靴下、また夏には冷房がはいること、自然のきびしさにあうと適応力、抵抗力が弱くなり、かぜひきの子どもの多くなることは必然のことであろう。「湿疹ができやすい」は、

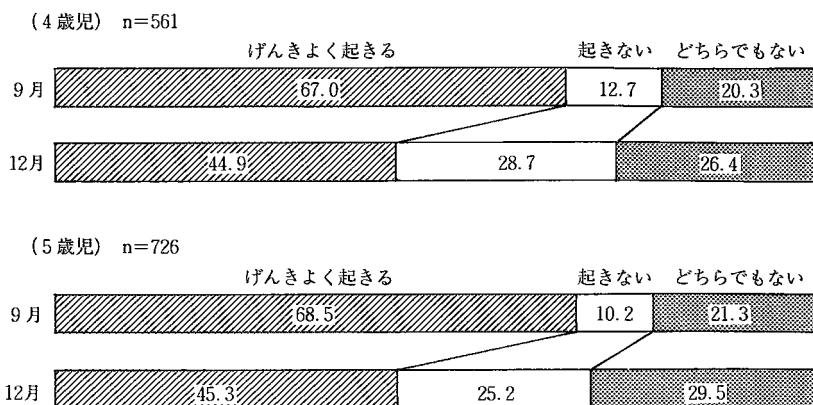


図 3A 起床時の気分

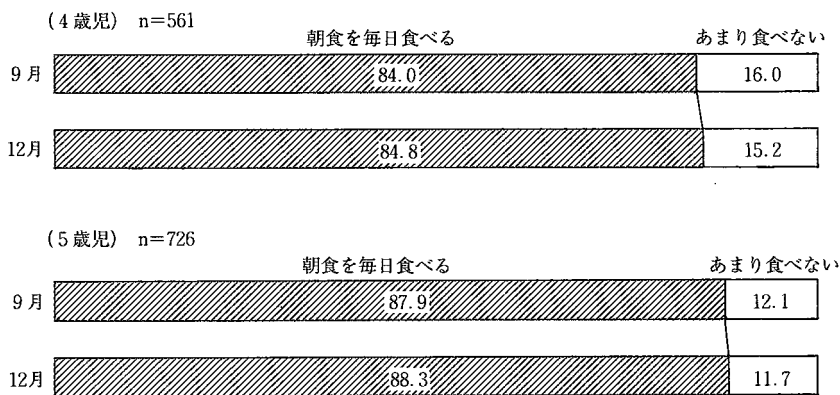


図 4A 朝食について

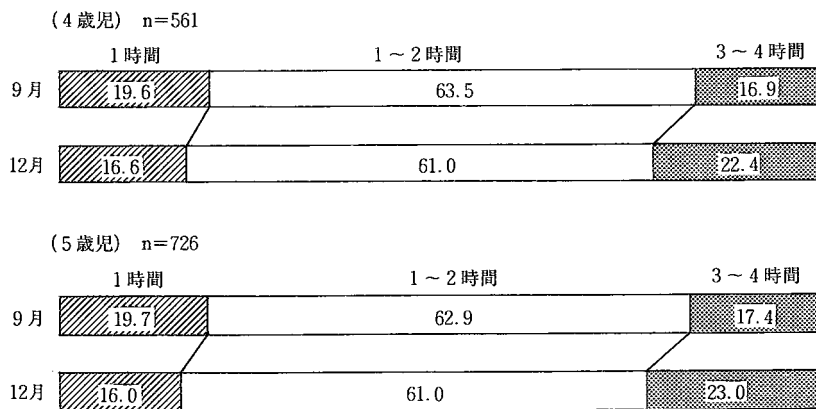


図 5A テレビ視聴時間

表 1A 子どもの健康状態

4 歳児

順位	質 問	N	%
1	冬になると皮膚がかさかさになる	198	35.3
1	かぜをひきやすい	198	35.3
3	湿疹がでしやすい	97	17.3
4	あせもがでしやすい	81	14.4
5	腹痛を訴えることが多い	49	8.7
6	食欲がない	38	6.8
7	寝つきが悪い	30	5.3
8	疲れをよく訴える	29	5.2
9	持病がある	26	4.6
10	頭痛を訴えることが多い	13	2.3

5 歳児

順位	質 問	N	%
1	冬になると皮膚がかさかさになる	251	34.6
2	かぜをひきやすい	235	32.4
3	湿疹がでしやすい	131	18.0
4	あせもがでしやすい	89	12.3
5	腹痛を訴えることが多い	65	9.0
6	食欲がない	40	5.5
7	持病がある	36	5.0
8	寝つきが悪い	35	4.8
9	疲れをよく訴える	24	3.3
10	頭痛を訴えることが多い	14	1.9

(N は質問に対して肯定した実数)

表 1B 子どもの健康状態 (高城義太郎 1974)

順位	質 問	N	%
1	かぜをひきやすい	40	28.6
2	冬になると皮膚がかさかさになる	30	21.4
2	あせもがでしやすい	30	21.4
4	湿疹がでしやすい	29	20.7
5	食欲がない	24	17.1
6	寝つきが悪い	12	8.6
7	腹痛を訴えることが多い	9	6.4
8	頭痛を訴えることが多い	4	2.9
8	持病がある	4	2.9
10	疲れをよく訴える	3	2.1

(N は質問に対して肯定した実数)

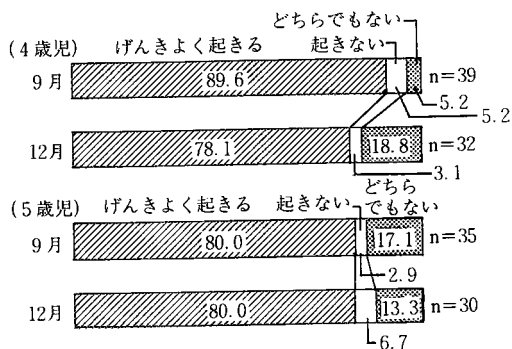


図 3B 起床時の気分 (小林芳文 1976)

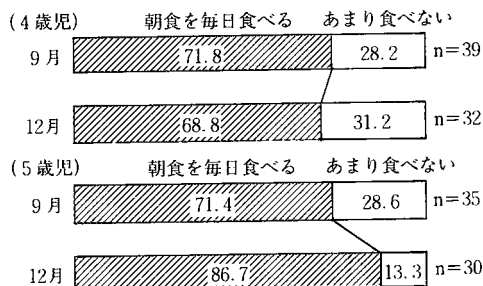


図 4B 朝食について (小林芳文 1976)

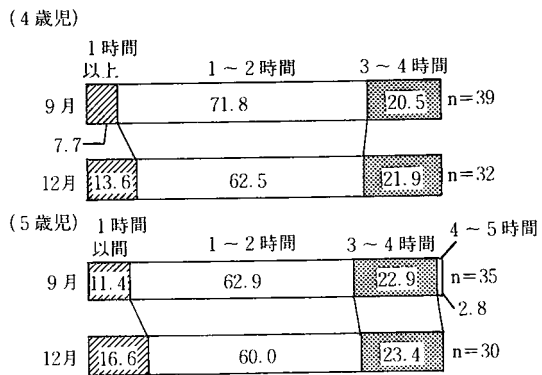


図 5B テレビ視聴時間 (小林芳文 1976)

17.3～18.0%，アトピーすなわち過敏症の皮膚疾患ではないかと思われる。表1Bも同様、1, 2, 3, 4位の順位は表1Aとは入れ替っているが、今昔ともども皮膚の耐寒性、抵抗性の虚弱傾向の疾患がいずれも1, 2, 3, 4位の順位に並んでいることである。「持病がある」はなんらかの持病を有する子どもが、表1Aの4, 5歳児では約5%, 表1Bでは2.9%である。子どもの健康を阻害する環境条件、すなわち過保護傾向が目立つなかで、鍛練の機会が失われている

のかも知れない。

3. 帰宅後の運動遊び：(表2A) (表2B)

幼稚園で様々な運動遊びの活動が、帰宅後においても繰り返されることが、運動遊びの効果があり期待される場所であるが、表2Aをみてみると、幼稚園では遊ばれない自転車のりが帰宅後、4, 5歳児とも68.1～71.8%と高率で遊ばれている。自転車のりを除いて、砂あそび、ブランコ、かけっこ、なわとび等、幼稚園における自由時間に遊ばれたのが、40%以上帰

表2A 帰宅後の運動遊び

4歳児

順位	遊 び	人数	%
1	砂あそび	389	69.3
2	自転車のり	382	68.1
3	ブランコ	269	48.0
4	かけっこ	259	46.2
5	紙ヒコーキ	221	39.3
6	すべり台	214	38.1
7	その他	207	36.9
8	かくれんぼ	198	35.2
8	なわとび	198	35.2
10	ボール遊び	190	33.9
11	鬼ごっこ	139	24.8
12	鉄棒	102	18.2
13	でんぐり返し	83	14.8
14	野球	75	13.4
15	三輪車	54	9.6
16	ゴムとび	45	8.0
17	すもう	36	6.4
18	ローラスケート	33	5.9
19	木登り	25	4.5
19	まりつき	25	4.5
21	うまとび	12	2.1
22	輪投げ	11	1.9
23	竹馬	6	1.1
24	ボーリング	2	0.4

5歳児

順位	遊 び	人数	%
1	自転車のり	521	71.8
2	砂あそび	439	60.5
3	かけっこ	331	45.6
4	なわとび	315	43.4
5	ブランコ	311	42.8
6	ボール遊び	265	36.5
7	かくれんぼ	248	34.2
8	その他	247	34.0
9	すべり台	239	33.0
10	鬼ごっこ	186	25.6
11	紙ヒコーキ	152	21.0
12	鉄棒	138	19.0
13	でんぐり返し	105	14.5
14	野球	73	10.1
15	ローラスケート	53	7.3
16	すもう	51	7.0
17	三輪車	41	5.6
17	まりつき	41	5.6
19	木登り	38	5.2
20	ゴムとび	31	4.3
21	うまとび	12	1.7
22	輪投げ	4	0.6
22	ボーリング	4	0.6
24	竹馬	0	0

表 2B 帰宅後の運動遊び (小山一宏 1976)

4 歳児

順位	遊 び	人数	%
1	ブランコ	84	41.4
2	砂あそび	79	38.9
3	鉄棒	68	33.4
3	でんぐり返し	68	33.4
5	ボール遊び	59	29.0
6	自転車のり	42	20.6
7	なわとび	41	20.1
8	鬼ごっこ	28	13.8
8	ゴムとび	28	13.8
10	三輪車	16	7.9
11	すべり台	9	
12	輪投げ	3	
13	うまとび	2	
14	ボーリング	1	

5 歳児

順位	遊 び	人数	%
1	ボール遊び	63	36.0
2	でんぐり返し	52	29.7
3	自転車のり	45	25.7
3	鬼ごっこ	45	25.7
5	なわとび	39	22.2
6	鉄棒	34	19.4
7	砂あそび	31	17.7
8	ゴムとび	30	17.1
9	うまとび	10	5.7
10	輪投げ	8	
11	野球	7	
12	竹馬	5	
13	紙ヒコーキ	3	
14	ローラスケート	2	
15	すもう	2	
16	かくれんぼ	2	
17	木のぼり	1	
18	かけっこ	1	
19	ボーリング	1	

宅後もひきつづき遊ばれ、4、5歳児とも順位が前後するだけである。7、8位のその他が34.0~36.9%と、室内あそびのファミコン（ファミリー・コンピュータ）あそびがあげられていることで、帰宅後の遊びの変化がうかがわれることである。表 2B では、5歳児においては、幼稚園でおこなわれているサッカー（ボール遊び）が36%、マット遊び（でんぐり返し）が29.7%、なわとびが22.2%と、高率で家庭でも遊ばれており、又ゴムとび、うまとびが17.1%も遊ばれていることだ。4歳児においても同様に、鉄棒、でんぐり返し、ボール遊び、なわとび等が、他の遊びに比較すると高率にあらわれている。今昔をくらべてみると、表 2A、B の1~10位の中で5種目は今昔共通しているが、表 2B の方が運動らしい遊びをしていることである。家庭に帰って、その地域における遊び場等も大

いに関与してくることであり、又遊具事態が備わっていれば、子どもたちは有効に使うことができる。幼稚園での遊びの経験が帰宅後もひきつづき遊ばれるが、戸外遊びを阻害している遊び場の不足と過保護・過干渉が気になることである。

子どもの健康生活は、昼間の活発なあそびや運動に空腹感を味わい、おいしい食事とやすらかな睡眠で、健康な生活のリズムを身につけていくことであるが、子どもの生活リズムは、単に独立したものではない、やはりそこには、親の生活や個々の家庭の事情が深くかかわってくることであり、今日の社会状況にも結びついてくることも言える。そうしたなかで親の愛情や努力もいっばい感じられることである。

生活リズムが健康生活に調整されることが、如何に子どもの成長に影響するかと言うことが、アンケート

によってとらえることができた。今後の「健康」の領域において指導の課程として行きたい。

ま と め

幼児期における戸外遊びが、幼児の運動の量とその遊びの内容の差異によって、健康生活に大きな影響をもつことは明らかである。

子どもの健康生活と運動遊びの今昔を比較してみると、今日の子どもの様相の実態の結果を報告した。

広島県内8園の幼稚園に在籍する4～5.5歳児561名、5.6～6歳児の726名、合計1287名アンケート質問式で保護者が記入した。

季節により子どもの生活時間が異なるので、9月の活動しやすい季節と、12月の活動しにくい冬季の2面から考察すると次の様になった。

1. 今日の子どもは、起床時刻が7時～7時半、就寝時刻が9時過ぎと夜型の生活になっている。昔の子どもは、起床7時、就寝8時と十分に睡眠をとっている。

2. 起床時の気分では、今昔とも60%以上元気よくおきているが、冬季になると、今日の子どもの方が、なかなか起きないが30%ふえている。

3. 朝食については、80%以上今昔とも朝食をきちんととっている。

4. テレビ視聴時間は、今昔の子ども達とも1～2時間60%であるが、冬季になると、日も短くなるため視聴時間が20%以上となっている。

5. 子どもの健康状態では、今昔とも皮膚疾患、かぜをひきやすいが、1、2位となっている。

6. 帰宅後の運動遊びは、幼稚園で様々な運動遊びが、帰宅後も繰り返されている。幼稚園での経験が、家庭での遊びの動機づけの効果となっていることがわかった。

あらためて、「子どもの健康生活と運動遊び」のアンケート調査に際し、よく協力下さいました広島市内、呉市内、廿日市内、安芸郡内の幼稚園園長、諸先生方、保護者の皆様へ厚くお礼申し上げます。

引用文献

- 小林芳文 子どもの遊び、その指導理論 光生館
1976 第1章 p. 6～8 第3章 p. 48～49 第5章 p. 175～177
全国保育団体連絡会 健康と生活リズム 草土文化
1986

Summary

It is said that children's health can be related to the amount and way of physical exercise mainly when they play outside.

In this paper, the life styles and physical plays of modern children are compared with those of the past to find out modern children's health conditions. In the study, a total of 1278 kindergarten children, 561 four-year old and 726 five-year old children, are questioned with the help of their mothers. Considering the seasonal difference in children's life styles and activities the month of September and December, one is considered as an active period and the other is considered as an inactive period, are focused in the study and the following results are obtained:

1. The children in the study get up at around 7:00 to 7:30 a.m. and go to bed after 9 o'clock, however, children of the past usually got up by 7 o'clock and went to bed by 8 o'clock and had a longer time for sleeping.

2. More than 60% of the children both in the present time and in the past get up and got up with a good feeling, but 30% more of the modern children can not do so in the winter time.

3. More than 80% of the children in the present time and in the past eat breakfast regularly.

4. About 60% of the modern children watch T.V. for 1 to two hours in the summer time and 20% more in the winter time because of the shorter daytime, and this was true for the children of the past.

5. The children both in the present time and in the past suffer and suffered from skin disease most and a cold comes and came the second.

6. The children do and did the physical plays they learned at kindergartens after they come and came home both in the present time and in the past. And this reveals that children's experiences at kindergartens motivate their plays at home.