

幼児期におけるライフスタイルと健康の関係性からみた今後の課題

Future Issues Concerning the Relationship between Lifestyle and Health in Preschool Children

橋本 麻里

HASHIMOTO Mari

1. はじめに

保育者養成課程において学ぶ保育内容「健康」では、幼児の心や身体の健康について生活習慣を通して総合的に学ぶ。2000年施行の幼稚園教育要領のねらいでは、「明るく伸び伸びと行動し、充実感を味わう」「自分の体を十分に動かし、進んで運動をしようとする」「健康、安全な生活に必要な習慣や態度を身に付ける」の3項目が挙げられた。内容の取扱いでは、「心と体の健康は、相互に密接な関連があるものであることを踏まえ」「しなやかな心と体の発達を促す」「自然の中で伸び伸びと体を動かして遊ぶことにより、身体の諸機能の発達が促されることに」「幼児の興味や関心が戸外にも向くようにすること」「園庭や遊具の配置などを工夫すること」を挙げ、体力や運動能力低下を十分意識し、工夫することへの期待が感じられた。これらは、近藤らが1977年に実施した幼児の運動能力調査での年次推移での低下傾向を示した結果等を反映したといわれている。¹⁾

しかし、現在もその低下した運動能力水準が向上する傾向はみられていない。これは直接的には、幼児期からの子どもの運動経験や運動量の減少の表れと捉えることができるであろう。また、以前の保育の現場でいうと、日常の遊びに基づいて、保育者が遊びの場を作れば幼児は十分に身体を動かして遊び、豊富な経験をしていたという。ところが、現代では著しい社会変化に子どもの遊びが大きく変わり、保育者の幼児期の遊び経験と幼児の遊びにずれがあること、保育者の教材研究するゆとりが減少することなどは、今後無視できない問題となるであろう。

従来、家庭生活を基盤として、幼稚園・保育所での保育が行われると考えられてきたが、近年、その基盤である家庭生活環境が多様化し、子どもの健康的な生活を保障するための更なる家庭・地域・保育現場との連携を図ることが必要とされている。また、遊びの環境も変化し、集団を形成した活動や遊び、外遊びの機会が貴重となる中で、一日

はしもと まり (幼児教育学科)

の大半を保育園で過ごす幼児の場合などでは、身体や運動能力発達の面での保育者の果たす役割も大きいと考えられる。

本稿では、子どもの心身の健康を養う上で欠かせないライフスタイルでも運動生活に着目し、幼児の運動能力との関係についての研究・報告から、その動向と今後の課題について検討した。

2. 幼児のライフスタイルの実態

(1) 睡眠

幼児期には、夜間に連続した10時間以上の睡眠時間が望ましいとされている。前橋ら²⁾によると9時間程度の睡眠の幼児には、翌日「イライラする」「じっとしてられない」「注意・集中できない」など精神的疲労症状があることや力の発揮が十分にできないことが多いという。短時間睡眠には、夜型化の生活や日中の活動不足などが考えられる。近年メディア環境（携帯電話・メール、テレビ、ビデオ、ゲーム機など）が豊かになり、30分／日以上テレビ・ビデオ視聴する幼児は96.1%で、現代では日常な生活習慣になっている様子が窺える。栗谷ら³⁾によるとテレビ・ビデオ視聴時間は1～2時間が最も多く、2時間未満と2時間以上の群を比較すると2時間以上群に比べて2時間未満群は、早寝早起き、9時間以上の睡眠時間、毎日朝食の摂取、朝の排便習慣があることが明らかになったとしている（表1）。幼児期におけるテレビ・ビデオ視聴時間やゲーム時間の長時間化・低年齢化が、言語発達や対人関係への影響が懸念され、遊び時間減少や睡眠時間の減少につながっていることが考えられている。そして睡眠リズムが乱れば、摂食リズムの乱れや活動力が低下するなどの悪循環を引き起こし、健康的な生活習慣の形成や身体発達への影響も深刻に考えられる。栗谷らの調査では、平日のゲームは23%の幼児がしているにとどまっていたが、年齢が上がるにつれ増加しているということであった。日中を活動的に過ごし、基本的な生活習慣を身につけていく上で、睡眠のリズムは重要であることをふまえ、テレビ・ビデオ視聴やゲームが日常的となった現代では、周囲の大人の関わり方や節度ある視聴行動を身につけていく必要があると思われた。

(%)

		N	朝の生活行動															
			9時までに就寝		7時までに起床		睡眠時間 9時間以上		毎朝朝食 摂取		歯磨き		洗顔習慣 あり		大便習慣 あり		テレビ視聴 習慣あり	
テレビ・ ビデオ	2時間未満	514	28.7	*	64.1	*	60.2	*	93.0	**	63.6		74.3		50.6	*	62.5	*
	2時間以上	351	18.6	**	51.6	**	52.6	*	85.2	**	67.8		72.1		36.8	**	78.9	**
ゲーム	30分未満	773	25.2		59.7		58.4	*	89.5		64.3		72.7		45.3		68.7	
	30分以上	93	19.6		53.8		45.2	*	91.4		74.2		79.6		43.0		73.1	

* : p<0.05 ** : p<0.01 *** : p<0.001

表1 平均のテレビ・ビデオ視聴時間、ゲーム時間と生活習慣 (栗谷ら 2008)

(2) 食 事

幼児の食習慣では、特に朝食摂取している幼児は約60～80%程度と調査報告も幅広く存在する。石井ら⁴⁾によると、食習慣調査の摂取食品群目標充足率では、摂取過剰は菓子類247%、嗜好飲料170%、塩分152%、乳類133%で示された。一方、不足傾向なものは、野菜類41%、卵類54%、油脂類60%であったとしている。ここでは朝食は欠食することがあっても、間食はほぼ摂っているという実態があった。この問題点として、菓子類・飲料の過剰摂取傾向が挙げられ、生活習慣病予防の観点からも注意すべきであると考えられた。朝食摂取状況などは調査によって幅広い結果が得られているため、対象の実態を把握した上で分析していく事が必要となってくると考えられた。

(3) 運 動

幼児の運動量測定の実際として、歩数測定から推測する場合がある。登園から降園までの歩数は、保育園児で3,285歩、幼稚園児で4,839歩との報告がある。また、別の調査によると保育園児で3,849～6,849歩と幅があることから、保育園での生活内容の中でも特に午睡時間量が運動量の多少に影響していると考えられている。このことは、石井らの調査の通園日運動量が休日運動量に比して約1/2量と低いことの要因としても考えられている。核家族であったり、親などの勤務形態も様々で、保育時間の長時間化や休日保育などの期待も高まり、また通園にあたっての“徒歩”という身体活動の機会が失われがちな現状では、運動や身体活動を意識した生活を工夫することが必要であると思われる。

現代の幼児の運動量や運動経験の乏しさという点では、保育園での生活内容を家庭での生活実態との関連を意識したものに再構成することの有効性についても、今後検討の余地があると考えられる。

3. 運動能力の実態

幼児の運動能力の構造は、パワー、柔軟性、筋力、平衡性及び筋持久力から構成されていることを村瀬ら⁵⁾が示している。幼児の運動能力については1966年より定期的に全国調査が実施されてきた。特に1997年ごろまでにその低下が著しいことが報告された。近年では、2002年に杉原⁶⁾らによって全国調査が実施され、依然とその低い水準であることが確認されている。特に1986年調査からみると1997年にかけて、全種目で低下がみとめられた。2002年調査は、捕球以外が低水準にとどまった(図1、2)。この幼児の運動能力の低下は、幼児を取り巻く環境の変化が、幼児の発達に影響を及ぼしていることに大いに関係していると考えられている。つまり、遊ぶ時間、空間、仲間といった環境が整にくい現実に加え、幼児期の遊び体験がゲームやテレビ視聴などの機器によるものが増加することで、運動を伴う遊び経験が減少し、運動能力調査にみるパフォーマンス低下のみならず、動作の発達においても遅延または未発達が認められるとの報告もある。

また、身長や体重などの体格は、親の世代と比較してよくなっている。1972年（30年前）と比べて11歳男子では身長が4.1cm、体重が4.7kg、女子も身長3.6cm、体重3.5kg平均値が増加している⁸⁾。青柳ら⁹⁾は、体格要素は低年齢ほど基礎運動能力への貢献度が大きいとしており、小林ら¹⁰⁾の報告でも、体支持持続時間以外のすべての種目において身長の子どもの運動能力が優れているという判断ができたとしている。このことにより、全国的に運動能力は低下傾向或いは低水準にとどまる中で、体格がよくなっているこ

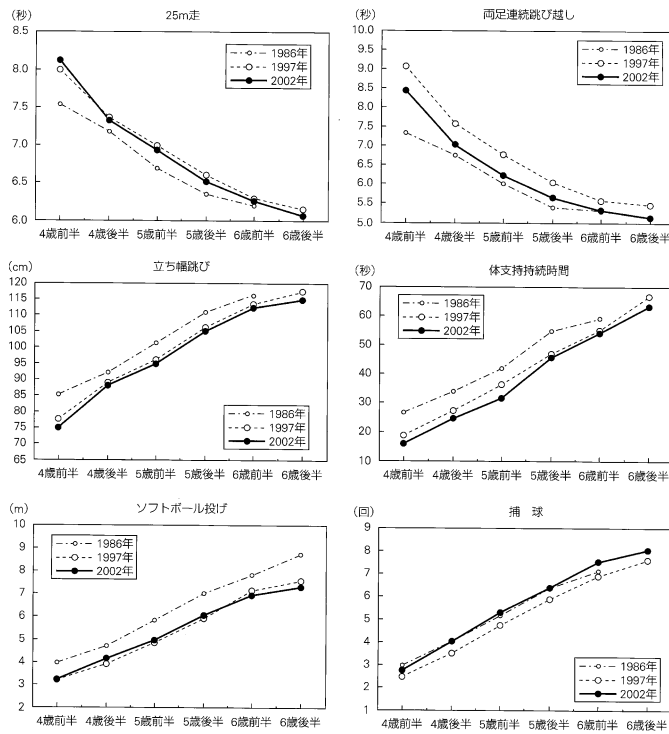


図1
発達曲線から見た運動能力
の年次推移（男児）
杉原ら：幼児の運動能力発達の
年次推移と運動能力発達に
関与する環境要因の構造分析

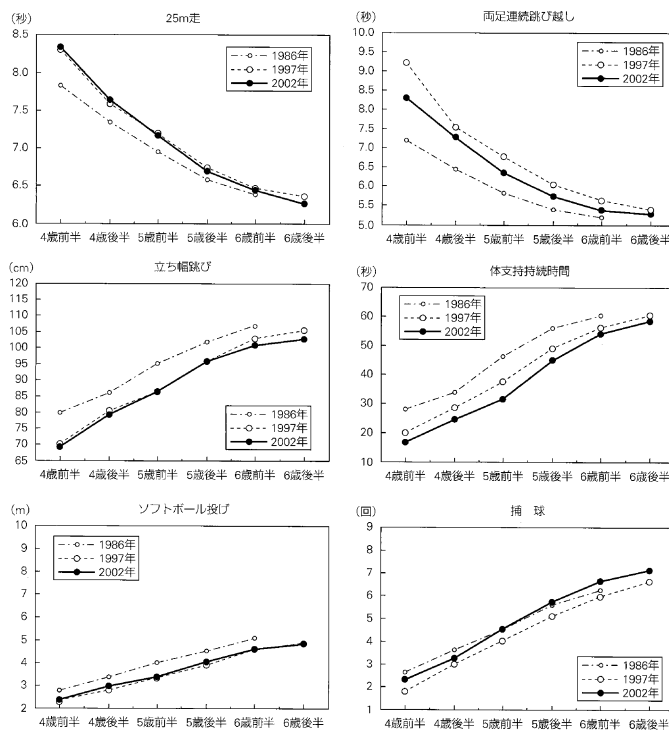


図2
発達曲線から見た運動能力
の年次推移（女児）
杉原ら：幼児の運動能力発達の
年次推移と運動能力発達に
関与する環境要因の構造分析

とを考えると、運動能力の現水準をより大きな問題として捉えることができるであろう。

また、幼児の運動能力について、吉田らによる家庭環境が及ぼす影響を検討した調査¹¹⁾ (全国の幼稚園、保育所計109園12,059名対象) では、住宅環境などの「物理的環境」や「心理社会的環境」よりも「家庭での運動経験」で運動能力への影響が最も大きいとしている。この「家庭での運動経験」、つまり普段の家での遊びは、室内より戸外遊びが多い、戸外遊びの時間が長い、運動遊び頻度が多い、家族と子どもと一緒に運動遊びをする頻度が高い幼児ほど運動能力は高いとしている。

さらに運動・スポーツの習い事や地域でのスポーツクラブ活動は、近年増加している。その他、個人や園などを対象に体育家庭教師などの専門家派遣ビジネスも展開されるなど様々な取り組みがみられる。吉田らによると幼児期の段階では、習い事をしている39%、していない61%であり、している幼児の方で運動能力が高い結果を示した。家庭や習い事、いずれにしても運動頻度の高い活動的な幼児と非活動的な幼児の間では、運動量と基礎的な動作「走、跳、投、蹴」などの習得に差が生じ、結果として体力や運動能力の高低二極化が表面化しているとも考えられる。言い換えると、運動実施状況の二極化現象となるが、藤巻ら¹²⁾によると母親の運動に対する好き嫌いが子どもの運動発達に関連性があるとしている。とくに動作の複合性が高い全身運動の発達においては、運動の好きな母親の幼児が発達的には早い傾向があった。吉田らは「将来子どもをスポーツ選手にさせたいと思っている親」の子どもほど体支持以外の運動能力種目合計得点が高く、親の期待が子どもの運動経験に影響を与えた結果であると捉えている。

次に、吉田ら¹³⁾による保育形態・運動指導との関連では、保育形態が「一斉保育中心」と「自由遊び保育中心」を比較すると、「自由遊び保育中心」の方で運動能力が高かったとしている。自由遊びの中では、子どもたちの内発的な動機づけのもとに運動遊びが展開されていることが予想され、一方で一斉保育での運動遊びや活動が中心となると運動量・回数の減少が起こってくる可能性もあると考えられた。

4. 幼児期の健康に関する課題 ～運動能力に着目して～

特に幼児期は、生涯にわたる健康な心と身体づくりの基礎を培う大切な時期にありながら、近年特に目立って運動量やその経験が不足している状況であり、その結果、子どもたちの体力・運動能力の低水準や基礎的な運動技能面でも発達の遅れなどの問題も顕在化してきている。さらに、習い事の実施状況や親の意識によって子どもの運動経験や能力に差が生じた結果として運動能力の二極化現象が表れているとすれば、全ての子どもが健康的な生活習慣を身につけ、幼児期に必要な運動経験の機会を保障していく工夫が保育所や幼稚園でも必要になってくると考えられた。

幼児の運動能力測定に関しては、動機づけに難があり、課題に集中する時間が短い、発揮する力にむらがあるなどの特性を考慮し、測定種目や方法が工夫・考案されている。このような方法を用いて、幼児の運動発達を客観的に把握することは、保育・家庭・地

域の運動遊び環境を創造していく上での基礎資料として有意義であると考え。そしてこれを利用する上で注意すべきことは、大人の「健康・体力づくり」や「スポーツ」などのような、トレーニング的要素が主となったり、スポーツ種目の限られた動作の反復にならないようにすることである。そして、できる子できない子のスクリーニングをするのではなく、幼児の運動能力調査と生活実態の把握から、生活環境全般における問題点を客観的に明らかにして総合的な解決への基礎資料とすべきであると考えている。

5. まとめ

今後、幼児期の健康にかかわる現状を客観的に把握し、家庭・地域・保育現場で広く認識し、地域の実状に合った環境づくりに生かしていくことが求められると考え、以下のとおりまとめた。

- ① 家庭での生活実態との関連を意識した保育生活の構成の有効性について検討する余地があると考えられた。
- ② 子どもの育ちや生活の問題点を関連づけ、保育現場・家庭・地域が総合的な取り組みの可能性について検討する必要がある。
- ③ 保育現場では、戸外での十分な運動遊び、多くの友達と遊ぶ機会を重視し、保育者自身の運動遊び経験を豊かにし、遊びの援助者となることが運動遊びの環境づくりのポイントとして考えられる。また、家庭では親子でできる運動遊びなどにつなげていけば、運動能力の高まりだけでなく親子のスキンシップの機会としても期待できるであろう。

引用・参考文献

- 1)近藤充夫：保育者養成課程における「保育内容」の歴史的変遷と今後の課題；「子どもと発育発達」Vol5、No.1、pp.10-13
- 2)子どものからだと心・連絡会議編：子どものからだと心白書2007（2007）
- 3)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
- 4)石井莊子、坂本元子：幼児の運動量に影響する健康・食生活の要因について；和洋女子大学紀要（家政系編）、第40集、pp.97-105
- 5)村瀬智彦、出村慎一：幼児の運動能力評価法の検討－いわゆる「運動能力テスト」と「合否判定テスト」との関係について；体育学研究35巻（1990）
- 6)松田岩男、近藤充夫、杉原隆：幼児の運動能力1986年の全国調査結果から；体育の科学第37巻7号、pp.551-554（1987）
- 7)田中浩子：子どもを元気にする幼稚園；子どもと発育発達、Vol5、No.2、pp.80-85

(2007)

- 8)中村和彦：子どものからだに危ない！；日本標準 (2004)
- 9)青柳領、松浦義行：幼児の運動能力構造について；体育学研究26 (4)、 pp.291-303
- 10)小林稔、小橋川久光、高倉実、宮城政也、大城浩二：幼児のライフスタイルが体力・運動能力に及ぼす影響；琉球大学教育学部紀要、第65集、pp.237-247
- 11)吉田伊津美、杉原隆、森司朗、近藤充夫：家庭環境が幼児の運動能力発達に与える影響；体育の科学、Vol.54、No.3、(2004)
- 12)藤巻公裕ら：母親の運動好き・嫌いとお子さんの運動発達；日本保育学会大会発表論文抄録43巻、pp.472-473 (1990)
- 13)吉田伊津美ら：保育形態および運動指導が運動能力に及ぼす影響；日本保育学会大会発表論文抄録57、pp.526-527 (2004)
- 14)米谷光弘、高杉洋史：園生活における心身発達と運動活動量との関係-その3-；日本保育学会大会発表論文抄録57、pp.310-311 (2004)
- 15)福原昌恵、高山千代、山崎健；新潟市幼児の運動生活及び運動能力；新潟体育学研究、Vol.23、pp.11-17 (2005)
- 16)前橋明：子どものからだの異変とその対策；体育学研究49、pp.197-208 (2004)
- 17)井狩芳子、窪龍子、野田耕：幼児の心身の健康に関する研究 (第一報)；日本保育学会大会発表論文抄録56、pp.364-365 (2003)
- 18)杉原隆、森司朗、吉田伊津美：幼児の運動能力発達の年次推移と運動能力発達に關与する環境要因の構造的分析；平成14～15年度文部科学研究費補助金研究成果報告書 (2004)

(平成20年 1月11日受付、平成20年 2月18日受理)

