

幼児の健康・体力・運動の基礎調査

A Study on Health, Physical Strength, and Exercise (Part III)

福田 正子

FUKUTA Masako

I はじめに

乳幼児期の健康教育の科目を担当しているが、理想的な健康な暮らしのあり方を見つめた時、改めて襟を正す日がある。

将来子どもの健康教育に向き合う学生が、自分自身の健康度や体力についてどのように実感し、またそれを評価する際の観点の指標等について調査したい。また、一方で学生が幼児期の子どもの健康状態や体力、運動等について、学外の保育所での実習を通してどのように感じて保育に携わっていたか調査したい。

また、幼児の健康・体力づくりとして、進んで運動しようとする身体活動習慣の育成を目指しているが、実習期間中の子どもの活動の現状から現代っ子の遊び動向を探り、その内容や取り組み方を広くとらえ、教科目に反映をさせたい。

II 調査方法 アンケート調査

対象者 幼児教育学科 2 年生
 配布数 96 回収数 78
 回収率 81.2%
 期日 平成18年 7 月中旬

内容 学生の健康・体力に関する 6 項目
 子どもの健康・体力・運動に関する
 15項目

III 結果と考察

I 学生の健康・体力

1) 健康状態の自己認識

学生が自分の健康状態をどのように認識しているか 3 段階評価で質問した。表 I より非常に丈夫 7.7%、普通 66.7%、あまり丈夫でないと感じている学生は 25.6% であった。日頃のはつらつとした生活ぶりや健康を過信する年齢層と提供していただけに、丈夫でないと応答する多さは予想をはるかに越えるものであった。その理由は不規則な生活習慣や過労時の症状と思える慢性疲労症状や有病まで幅広いものであった。

2) 健康状態を自己評価するときの観点

学生が生活環境に適応し、活力をもって励んでほしい思いから、健康状態の評価観点を学生生活の生活行動から 8 項目あげ、主なものを 2 つ選択してもらった。

結果は図 1 に示した。「元気よく活動できる

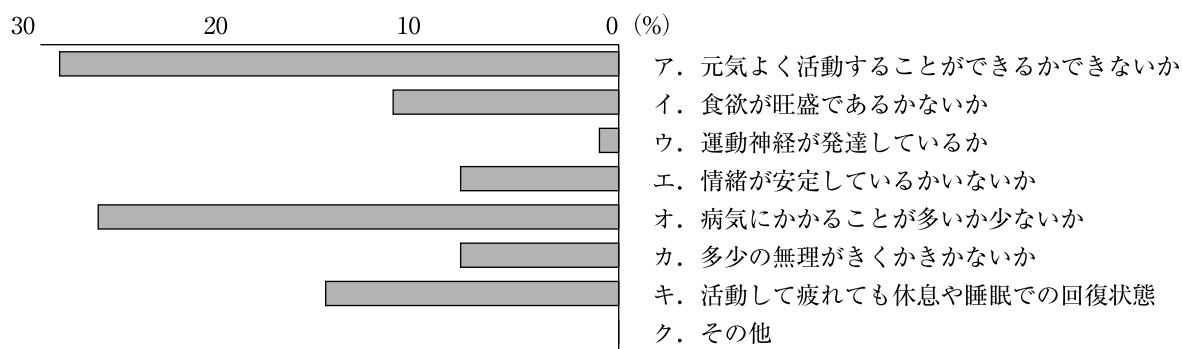


図1 学生の健康状態評価観点

表1 学生の健康・体力の自己認識 (%)

	非常に丈夫	普通	あまり丈夫でない	
健康	7.7	66.7	25.6	
体力	ある方	普通	ない方	
	0	60.3	39.7	
体力の満足度	大いに満足	満足	まあまあ	不満足
	0	6.4	51.3	42.3

かできないか」で判断する学生が最も多く29%であるが、「病気にかかることが多いか少ないか」も27%と大差ない。次いで「活動して疲れても休息や睡眠で回復するかしないか」が15.2% 「食欲が旺盛であるか」11.5% 「多少の無理がきくかきかないか」8.2% 「情緒が安定しているかないか」8.2%の順になっている。

概して健康状態を把握する指標は元気、病気、回復力であった。これを具体的な学生の日常生活に反映させれば、昼元気のよい活動力の有無、風邪等を引かない病気への抵抗力、夜熟睡して気持ちのよい朝の目覚め、食欲が良好であることといえる。

学生の健康度の認識、またその評価時の観点も病気への気がかりが大きい。日頃より出席状況もよく、加療を要するものもほとんどいない、病気と無縁とすら思う若い学生から予想外であった。しかし、健康は大切であることは論外であるが、時にはそれを乗り越えて励まねば

ならない時期もある。学生はその試練期に殊に健康、病気を対面的にとらえた感もある。反面、学業やアルバイト等で過密な日々でストレスや疲労を生じているのではないかと考える。

しかし、絶対健康への何の保証もない事実から、不確実の要素をもった返答も自分の健康を考えての真といえる。一度の調査で断言は慎まねばならないが、学業や生活にゆとりを求めているとも考えられ、日頃より未病段階や体のサインへの支援や健康相談が必要である。

3) 体力に関する自己認識

学生が自分の体力をどのように認識しているか3段階評価で質問した。体力があると返答した学生は皆無で、普通の体力はある方は60.3%、逆にない方は39.7%であり、不満足感を味わっていると考える。

成長のスパートは発達加速化しているという、思春期の早期化は、児童期の短縮を意味し、心身の発育発達に影響を及ぼす。学生の実体力の様子をとらえなおすことが必要と考える。

4) 体力評価の観点

自己の体力評価はどのような観点でしている

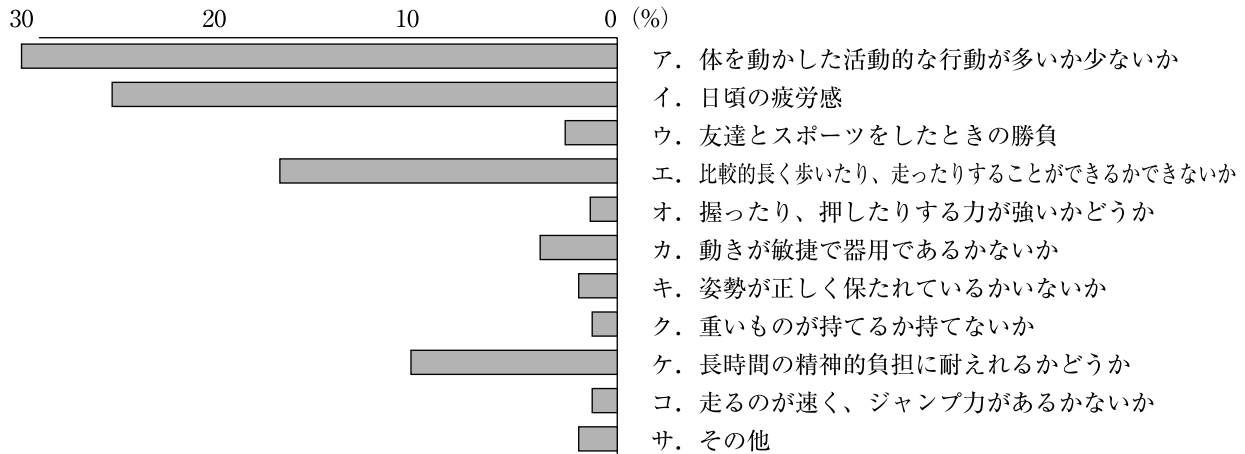


図2 学生の体力評価観点

表2 学生から見た子どもの健康認識 (%)

学生の自己認識	子どもが非常に丈夫	普通	あまり丈夫でない
非常に丈夫(群)	33.3	66.7	0
普通(群)	34.6	53.9	11.5
あまり丈夫でない(群)	10.0	80.0	10.0
保護者の認識	(21.7)	(71.7)	(6.6)

()は2004年調査

か11項目をあげ主なものを2つ選択してもらった。結果は図2に示した。

「活動力」、「日頃の疲労感」が最も多く次いで「比較的長時間の歩、走への耐え」の持久力であった。さらに「精神的負担への忍耐」であった。

これらに比べて、体力や運動能力を構成して筋力、握力、敏捷性等にあたる要素を評価の観点と考えている学生は極めて少数であった。学生の体力評価は実年齢よりやや加齢気味の感がある。

5) 体力に対する満足度

学生の体力に対する満足度を4段階評価で質問した。大いに満足と返答したものはなく、満足が6.4%、まあまあと思うが最も多く51.3%、不満が42.6%であった。過半数の学生が自分の体力

に満足を示しているが、反面不満足 of 学生が多いのが目立つ。

6) 健康・体力の保持、増進のために実行していること、これから実行したいこと

現在、健康や体力の保持、増進のために実行していることやこれから実行したいことは何か8項目から選んでもらった。結果は図3である。

実行していることで多い順は、「睡眠時間に注意する」「食事の質や量に注意する」で28.8%、26%、次いで「生活を規則正しくする」や「身体活動を多くする」17.3%、13.3%「病気を軽いうちに医師にみてもらう」があげられた。

これから実行したいことの最多は、「運動」で40.3%で次いで、「生活を規則的にする」の願望が22.1%であり、「食事」「睡眠」となっている。健康・体力向上のために日常生活に運動を習慣化し、運動、食事、睡眠から構成される健康生活習慣の確立を目指すものであった。

II 子どもの健康・体力・運動

1) 健康状態に関する認識

保育実習の2週間の子どもの生活で、子ども

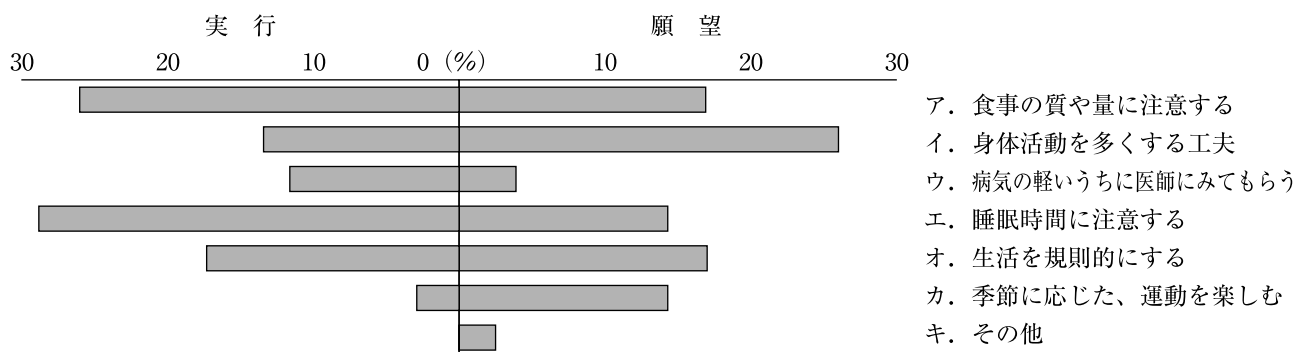


図3 学生の健康・体力の保持増進のための実行と願望事項

もの健康状態をどのように感じていたか質問した。実習園の保育形態は3～5歳児の異年齢で構成されている保育所が多く、子ども達の年齢は不問とした。3段階評価での質問結果は非常に丈夫は28.8%、普通は61.5%、あまり丈夫でないは10.3%であった。

これを学生自身の健康度認識と子どもの健康の評価について関係があるか調べた。結果は表2である。子どもが非常に丈夫と認識しているのは学生自身が非常に丈夫または普通と評価する学生に多く、反対に子どもがあまり丈夫でないと評価しているのは、本人自身もあまり丈夫でないと認識している傾向が見られる。

子どもの健康評価に関してこれを、親の認識と対照すると表2より、調査対象児は違うが保育実習生、親が我が子に感じている健康度の認識はほぼ同率傾向にあった。

ただ、相違点はあまり丈夫でないの評価項目の理由は、親は喘息、風邪の病気理由で評価するが、学生は食欲、運動、戸外活動などに関する生活面で幅広いものがみられた。

2) 健康状態を評価するときの観点

子どもの健康状態の評価の観点を学生と同類調査を8項目あげ主なものを2つ選んでもらっ

た。圧倒的に元気よく遊ぶことができるかできないか、次いで食欲、運動神経の発達、疲れの回復具合等があげられている。健康評価時の指標として、生活の中での活動力、食欲を重要視している。

一方、前回調査の親の評価は病気にかかることが多いか少ないかが圧倒的であり、病気をさせない守りの生活と攻守的な立場を越えた連携関係にあるといえる。

3) 体力に関する認識

実習期間を通して、子どもの体力をどのように感じたか3段階評価で質問した。結果はある方は21.8%、普通は69.2%、ない方は9.0%であった。これは健康認識と同様の傾向にあった。

学生自身の体力認識と子どもへの評価の関係は表3である。普通の体力と認識する学生は子どもへの評価は比較的高い傾向にあり、体力がないと認識する学生は子どもへの見方は若干厳しいものを感じる。

一方、親と比較すると表3より、我が子の体力を高く自認する親が学生より多い傾向にある。

4) 体力評価の観点

子どもの体力評価はどのような観点からされているか、学生と同類調査を子どもの日常生活に置き換え8項目より主なものを2つ選択してもらった。結果は大半が元気よく遊ぶことができるかの活動好きで評価し、次いで歩、走における一定の持続力であった。若干であるが、かけっこの早さや動きの器用さ、敏捷性を評価にしている学生もいた。発達途上の体力の観点は大人のように要素展開が未分化で困難を伴うが、いずれも子どもが自分の体を使って、遊んだり、動くことやその持続を評価している。体が動けば他の動きと組合せ遊びや運動行動が発展する。学生が何を子ども達に期待しているか、活動、運動好きな子どもに育てたいと望んでいるか推察できる。

一方、親の調査と比較すると学生と同様な観点であった。

5) 体力の満足度

子どもの現在の体力に満足しているか4段階評価で聞いた。

結果は大いに満足5.1%、満足が51.3%、まあまあが39.8%、不満が3.8%であった。まあまあの内容に吟味を要するが、健康の基盤である体力に大方の学生が満足を示している。ただ、測定値に基づく調査ではなく日常生活の自然発達的な観察評価である。

表3 学生から見た子どもの体力認識 (%)

学生の自己認識	子どもがある方		
	普通	ない方	
	ある方は対象学生なし		
普通(群)	23.4	70.2	6.4
ない方(群)	19.4	74.1	6.5
保護者の認識	(25.5)	(69.6)	(4.6)

() は2004年調査

6) 自由運動遊びの動向

実習園の子ども達が自由な活動時間にどのような運動遊びをしているか種目調査した。期間は実習の2週間で保育形態や年齢と関係なく記載してもらった。

一番多いのはかけっこ、鬼ごっこ、ハンカチ落とし、リレー等の走を基本にしての遊びが27.2%、次いでボーリング遊び、サッカー、キックベースボール等のボールを使ったボールゲームが18.9%、ブランコが12.5%、滑り台12.2%、鉄棒11.1%の固定遊具、その他8.9%の遊びとして縄跳び、リズム運動、わらべ歌遊び、砂、土、水の自然物を生かした遊びとその幅は広くあらゆる遊具や素材を生かして遊んでいる。

これらの遊びは発達的に4つの特性がみられる。一つは、子どもの発育発達と関係深い運動の歩・走・跳を基本に園庭での広い開放的な空間で活動している戸外遊びが多い。二つは、比較的自然に遊びが始まり遊び易く、少数の人数から徐々にその仲間へと遊べるものが選ばれている。三つは、遊びにルールを伴うゲーム性のものがあるが、年齢固有の理解の仕方があり、保育者の支援や子ども同士が遊び易い様に考えあう群れ遊びが見られる。四つは、遊具の子どもを引きつける誘意性や技能に対応して活動できる年齢を越えて楽しませるものである。

これらの遊びのうち、殊に発達や体力の異なる子どもが、年齢を越えて異年齢児が仲間として遊んでいたものを選び、その遊びが年齢を越えて受け入れられ、遊ばれる要因、ルールの発生を運動特性との関係で探った結果は表4である。

7) 設定運動遊びの環境

実習期間に行われた運動の設定の機会や内容

表4 異年齢の運動遊びとルールの発生

遊び名	運 動 特 性
鬼ごっこ	4, 5歳での交流活動が見られ、絵本から鬼を発想したり歌を伴った鬼ごっこで、共通のイメージや会話で鬼を見立て役割が理解しやすく鬼の交替も短時間でどの子にも協応しやすい。
ボール遊び	遊具そのものに動きへの誘意性はあるが、スポーツ放送の影響を受け、大人のゲームをイメージしながら子どもの技能、人数、環境に重ねながら子ども達でルールをつくり楽しんでいる。
固定遊具	同時に遊べる人数に制約があり、並んだり順番を待つこと、交替が遊びの中に出てくる。歌ったり、数えたりの制限時間や交替のあり方がルールになり、遊具の特性が約束ごとを引き出す。
伝承遊び	鬼役を中心に囲んだり、対面して遊ぶものが見られ、この対人関係のやり取りを楽しんだ後にゲームが展開される。ここでのルールは対面して遊ぶ掛け合いの言葉やゲームの始まる対面や対列に入れてもらうこと自体がルール化と見なせる。

について、先の子どもの自由時間の遊びとの関連を見極めたくて記載してもらった。園への直接調査でないので不確実さは残るが参考にした。運動を中心にした活動を定期的に週に実施していた園は63.5%、不定期の実施園は29.7%、2週間の実習中に機会がなかったのは僅か6.8%であった。

運動内容は簡単なルールを伴った鬼ごっこ、ボール遊び、転がしドッチボール、サーキット遊び、リレー、伝承遊び、リズム運動、縄跳びなどであった。

特定の遊びやスポーツ競技に限定されることなくいろいろな子どもの運動文化を追求しながら、子ども同士で体を活動させる楽しさの共有、発達に添った節目を育成する系統的な運動技能獲得が目指され、子どもがうれしさの実感ができる取り組みや経験を豊かに広げる運動であった。

運動時間帯は園生活の始まりのアクセントとも思える9時30分過ぎから昼食前の11時頃で子どもの生活リズム的には健康向上への最適な時間といえる。

活動時間は20~60分程と多様であるが、活動回数の多い園は短時間の傾向にあり頻度と関係があると考えられる。

8) 実習後の運動的学習課題

運動遊びの援助、関わりで特に配慮した事を挙げてもらい、次いでこれからの学習する課題を挙げてもらった。子どもと一緒に遊ぶ、活動的な遊びで動く、挑戦の楽しさを伝える、順位付けや競争にこだわらない、技能的な遊びのヒントを与える、安全な配慮等であった。

実習生が汗をかきながら運動の楽しみを子どもと共有し、運動感覚を実感しあうことは信頼関係や子ども理解に結びつくと考えられ、好感的であった。

一方、実習を通しての運動的課題は、保育形態の関係で異年齢の集団遊びを課題にする学生が多い。学生の体力の自己評価から学びの課題に相違があるか調べた。

非常に丈夫と応答した学生は、子どもの運動技能向上と系統的指導法の工夫と野心的であった。普通と応答した学生は異年齢の集団遊びの教材研究や、年齢と運動発達を課題にし、やや慎重な学習課題であった。あまり丈夫でないと自認している学生は、あまり丈夫でない子どもがどのような遊びに興味があるか、どの年齢に遊びの視点を合わせるか等で個々の子どもへの配慮が汲み取れる課題であった。

子どもとの運動は体力、根気を必要とし、いずれの学生も自分の健康を鑑みた要素に実習で

の学び、子どもへの愛情などが構築された学習課題があげられている。

まとめ

私たちが健康・体力を保持増進していくためには運動、栄養、休養等の調和のとれた生活をしていかねばならない。しかし個人の生活が健康増進の観点から理想的であるか判断が困難である。これらに関する基礎調査を健康教育に生かす目的で調査した。調査は保育者養成の学生、保育実習の保育所の子どもである。その結果は次の通りであった。

- 1) 健康状態の自己認識であまり丈夫でないと思っている学生は25.6%であった。
- 2) 健康状態の自己評価の観点は元気、病気、疲労の回復力であった。
- 3) 体力の自己認識ではあまり体力がないと思っている学生は39.7%であった。
- 4) 体力の自己評価の観点は、疲労感、心身の持久力であった。
- 5) 体力に不満を感じている学生は42.6%であったが、若者ゆえに理想を高く感じた。
- 6) 健康・体力の保持増進のために実行しているものは、睡眠に注意し、実行したいと思っていることは運動不足にならないようにする。
- 7) 保育実習を通して感じた保育所の子どもの健康認識は、あまり丈夫でないと思った子は10.3%で、学生も丈夫でないと認識したものに多い。
- 8) 子どもの健康状態の評価は、遊ぶ活動力、食欲、運動能力の発達であった。
- 9) 子どもの体力の認識は、ないと思った子は9.0%で、学生も体力不足と自己認識したものに多い。
- 10) 子どもの体力評価の観点は、行動力、持続

力、動きの器用さであった。

- 11) 子どもの体力の満足度は高く、不満は3.8%であった。
- 12) 子どもの夢中な運動遊びはかけっこ、ボール、固定遊具での遊びで、子どもの発達と関係深い要素を内包している遊びであった。
- 13) 異年齢児が年齢を越えて遊ぶ内容は、少人数ででき、理解しやすく勝ち負けの明確なものであった。
- 14) 保育所の運動時の保育は、得意な種目に限定せず、活動経験を豊かに広げるものであった。時間帯は午前中に行われ、その時間は20分～60分で幅広いものであった。

文 献

- 1) 体育科学センター 体育科学
4:221-240,1976
- 2) 福田「幼児の健康・体力・運動の基礎調査Ⅱ」富山短期大学紀要40:79-86,2005

