

幼児の健康・体力・運動の基礎調査について (NO.2)

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

福田 正子

FUKUIA Masako

I はじめに

1985年頃より文部科学省で実施している体力テスト結果が低下し、またその同時期頃に子どもの体のおかしな変化が報じられた。

その体力低下のはじまりの頃に、幼児の親を対象に子どもの健康・体力・健康に関する考えの基礎調査を実施した。

あれから20年、子どもを取り巻く環境や社会状況も大きく変化し、健康や体力の考え方も変化した。

少子化の現代において、これからをすこやかにたくましく生きる幼児への、健康や体力づくりの実践はどのように考え培ったらよいか考えたい。その基礎として、20年前に実施した同調査を実施し普遍的なこと、変化したことを比較検討し、現代の子育て支援をさぐりたい。

II 調査方法

高岡市内の私立保育園の3歳児103名、4歳児113名、5歳児90名の園児の保護者に、園を通じて調査依頼した。時期は平成15年8月上旬である。調査用紙はB4版の1枚で子どもの健康・体力・健康に関する15項目である。

III 結果と考察

1) 子どもの健康状態に関する親の認識

健康状態を3段階評価で質問し、その結果を表1に示した。概して20%の親が非常に丈夫、70%が普通、10%があまり丈夫でないと自認している。加齢に伴い健康を自負する傾向にある。殊に女兒は男児よりどの年齢においても丈夫と自認しており、4歳児は顕著であった。

一方、喘息気味や風邪を引きやすい等の理由であまり丈夫でないと思っている親は、3歳児に多くみられ加齢に伴い減少している。

2) 健康評価の観点

健康の評価観点は年齢と共にその望ましさの内容や親の健康への思いによって多少価値観が異なる。子どもの生活行動から選択肢の項目を列举した。その集計結果は図1に示した。

概して我が子の健康度の判断は、最も多くの親は「病気にかかることが多いか少ないか」で過半数をしめ、次いで「元気よく遊ぶことができるかできないか」であり、次いで食欲の旺盛さなどであった。大方の健康評価基準は、病気、行動力、食欲であり、若干だが情緒の安定や活動後の回復状態などきめ細やかな事柄が配慮されている。

年齢別な特性傾向は、3歳児は病気の有無

が大半を占め他の評価より最重要基準であり、次いで行動、食欲が同率であった。親の健康への気遣いが何に注がれているか確認できたと考ええる。

4歳児は生活場面における元気の有無で行動力を第1位に上げる親が36%、次いで病気30%、食欲22%等となっている。

5歳児の評定基準順位は全体と同様であるが、この他に活動後の回復状況や心のあり方の機嫌等を評価項目にあげ、健康の観点が幅広く心身両面から一体に考える親が見られる。

総じて、親が子どもの健康状態を把握する際の指標は、第1に疾病、傷害の有無、第2に元気で活動する意欲、第3に食欲、第4に活動後の回復力であった。加齢と共に健康観が病気から活動面そして、回復力に広がり4歳児はその転換期を示している。子どもが無防備の状態に生まれ、環境に馴染みながらウイルス感染等の罹患にあいながら、免疫力をつけて成長する姿を確認した。親の子育てを支援する参考と考える。

先回の調査結果と比較すると、共通する普遍的な考えは病気であるかないかと対比概念にとられ、親の立場から病気をしない、怪我もしないことは、誰でも同じ願いではあろうが、発育期の子どもの立場での幅広いとらえ方の必要性も感じる。

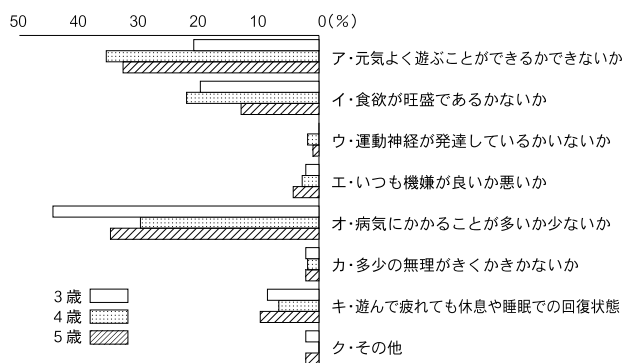
また、身体概念から心身概念へと加齢とともに健康概念は拡大されている。調査の変化は我が子が大変に健康であると評価する親が多くなったことである。健康環境が整い健康なのか、病気をさせない守りの生活なのか不明だが、健康は絶対的な永続性のものでないので、病気の有無が大多数評価なので、破綻した場合の不安が残る。

表1 子どもの健康状態の認識

()は1985年(%)

		非常に丈夫	普通	あまり大丈夫でない
全体		21.7 (8.6)	71.7 (84.4)	6.6 (7.0)
性別	男児	18.3 (7.7)	73.3 (82.3)	8.4 (10.0)
	女児	24.7 (9.5)	70.4 (86.2)	4.9 (4.3)
年齢別	3歳児	12.2 (6.9)	79.6 (83.0)	8.2 (10.1)
	4歳児	27.2 (7.8)	67.4 (88.3)	5.4 (3.9)
	5歳児	25.0 (11.2)	68.8 (81.0)	6.2 (7.8)

図1 子どもの健康状態評価基準



3) 子どもの体力に関する親の認識

健康とは何かについて世界保健機関等で定義されているが、殊に子どもの体力に関しては大人のような体力の構成要素が未分化なので明確な体力定義は困難であり、健康の延長線上の身体的・精神的・社会的余裕力と考えた。

調査の結果は表2で、全体的に「ある方」と自認する親は25.5%、逆に「ない方」は4.6%であった。大多数は普通の体力と思っている。

年齢別にみると、加齢に伴い「ある方」が3, 4歳児は増加傾向にあるが、年長児については「ある方」と自認する親がどの年齢よりも低下傾向にあり、また、「ない方」はどの年齢よりも高くなっており、体力観への認識に変化や個人差が生じてくると考える。

表2 体力の認識

()は1985年(%)

		ある方	普通	ない方
全体		25.5 (13.1)	69.6 (80.6)	4.6 (6.3)
性別	男児	13.5 (6.3)	37.4 (41.1)	1.9 (2.4)
	女児	12.3 (6.8)	32.2 (39.5)	2.7 (3.9)
年齢別	3歳児	24 (9.2)	72 (84.4)	4 (6.4)
	4歳児	30.4 (13.5)	69.6 (79.3)	0 (7.2)
	5歳児	22.4 (16.3)	67.4 (78.3)	10.2 (5.3)

前回の調査と比較すると全年齢の平均では「ある方」と自認する親が12.7%も増加し、「ない方」も増加傾向にあった。

また、加齢に伴い高体力の傾向にあるが、4歳児は飛躍的に好体力を自認する親の率は、前回と同様に高く、4歳児は幼児期の体力の質的な転換期と考えられる。また、前回より好認識の要因として、各家庭での健康や衛生意識向上と考えられ、社会の豊かな発達と共にしなやかな子どもの成長を感じる。しかし、現状調査の5歳児の親が実感する低体力観は、体位は向上したが、体力は伴わずここ近年殊に、学童の体力低下現象が叫ばれているが、未就学児と関係がないとは考えにくい。

親は我が子の体力が低ければ、高めようと大人のように体力づくりやトレーニングと短絡的に結びつけることが懸念される。

子どもが自分の手足で活動する体の喜びを親が共に楽しんで日常生活を能動的に暮らす工夫をしてほしい。

4) 体力評価の観点

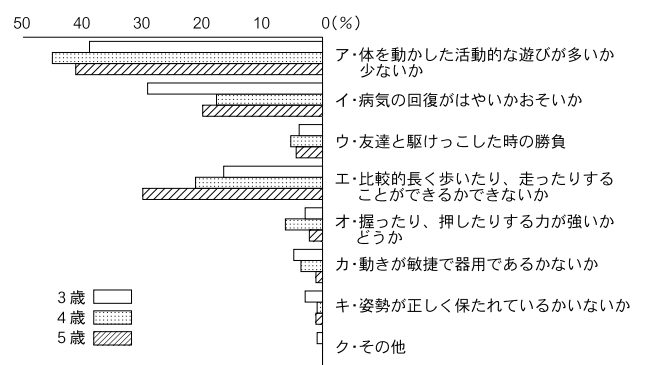
親が健康的な生活に関心をもって体力レベルを感じる時、どのような観点から評価されているか聞いた。これにより子どもの体力に関する願望を推察できると考えた。結果は図2であ

る。

全体的に「運動神経が発達し活動的な遊び力」や「病後の回復力」を観点とする評価が最も多くみられ両観点を合わせると過半数である。次いで、「走、歩の持久力」、「走力」、「器用さ」、「握力」等が若干ながらみられる。年齢的観点の差異はあまりなく、親の思いや見方に子どもへの共通性が見られる。

体力は広く一般的に健康関連体力と運動適性関連体力の2つの要素を持つと考えられている。健康関連体力の構成要素は体格や全身持久力や筋力等と考えられ、運動適性関連体力は平衡性、協応性、敏捷性、スピード、パワーがあげられ、運動技能の習得を高めるために必要な要素である。このことを踏まえ要素的に分類すると、親の体力観点は健康に関連するもので生きる力や積極的な遊びや生活中心の視点に立つものに重点が置かれている。運動適性体力を評価観点にあげている親はどの年齢も少なく、要因的には敏捷性、協応性の「かけっこ」、「器用さ」等が若干あげられているが、運動的遊び、行動的な状況に関心は全体的に薄い。しかし、目に見える健康面の食欲や病気が圧倒的に注意が喚起されている中で、運動に関しての実施の有無や遊び内容等が把握されている親もあり、幼児期の親から二極化の傾向がみられる。

図2 子どもの体力評価基準



子どもの体力は低下傾向にあるといわれるが体を動かして活動しなければ発達しない能力であり、親が関心をもって生活内容を見守ることによって体力を向上させることができる。未分化な子どもの体力は、健康関連体力と運動適性体力を合い高めあう発達を目指したい。

前回の調査も同様の傾向で、防衛的な守りの評価観点であった。

5) 子どもの体力の満足度

現状の体力の満足度を聞いた表3である。「満足」が最も多く、次いで「まあまあだと思う」と合わせて80%以上の親が子どもの体力に満足している。「大いに満足」と我が子の体力に自信を持っている親は12%で、逆に「不満」を抱いている方は3.3%であった。

男女児の性差は「普通」は変わらないが、「大いに満足」や「不満」を抱くのは、女兒の方が高い傾向にある。

年齢的傾向は加齢に伴い体力的に満足感が高まり、「不満」を感じる親は減少傾向にある。前回比較は資料がなくできない。

表3 子どもの体力の満足度

		大いに満足	普通	まあまあと思う	不満
全体		12	51.4	33.3	3.3
性別	男児	11.7	50	36.8	1.5
	女児	12.2	52.4	30.5	4.9
年齢別	3歳児	18.8	45.8	29.1	6.3
	4歳児	8.9	58.9	30.4	1.8
	5歳児	8.6	47.9	41.4	2.2

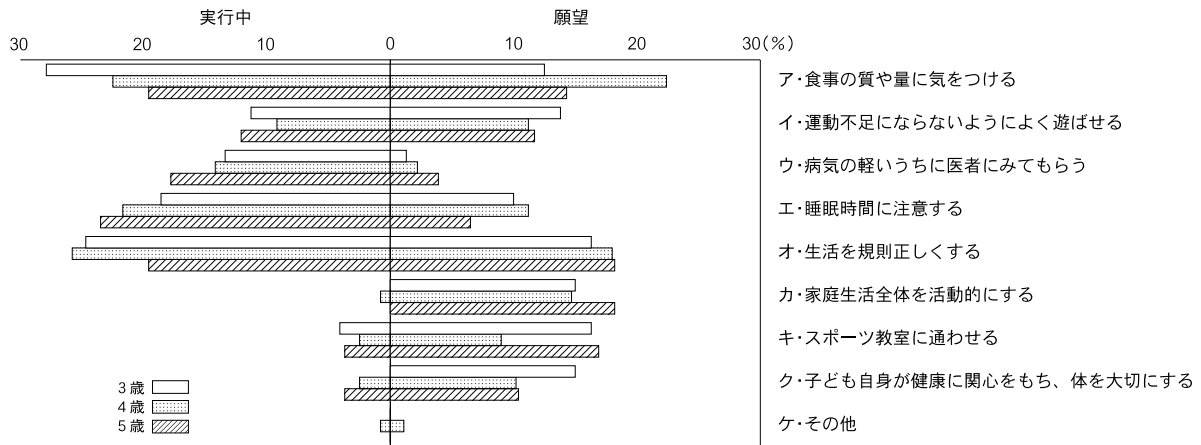
6) 健康・体力の保持増進のために家庭で現在実行していること

子どもが健康な生活を送るには毎日の根気強い擁護や家庭生活が求められる。そこで健康、

体力保持増進のために実行している事、またこれから実行したいと願望することについて10項目をあげ複数回答を求めた。結果は図3に示した。どの年齢も食事の質や量に一番に気を使い、次いで生活を規則正しくする生活リズムに配慮され、3番目に睡眠時間の確保であった。若干ながら運動不足にならない様によく遊ばせるであった。家庭生活全体を活動的にすると返答はなかった。実行している上位は子どもの成長発達に欠かせないものばかりであるが、動物が生きるために食べる、眠るは本能的なもので自立に向かい易いものである。しかし、運動はしなくても何の変化も自覚症状もないので、不足しがちになる。成長期の子どもの活動の習慣や爽快さを生活を通じて根づくような啓蒙活動が課題と考える。

また、これから健康増進のために実施したいと思っていることは、「食事への配慮」と「生活全体を活動的にする」、「生活を規則正しくする」などがあげられている。これらは実行項目でもかなり高いが、食育での問題や夜更かしが子どもの発達に与える影響を懸念し慎重な心構えがあるが、今日の家庭状況下にあって思い通りにいかない矛盾を親自身が抱いていると思われる。次いで、願望項目は「運動不足にならない」や「スポーツ教室に通わせる」であり、家庭や運動教室で体を動かして遊ぶ喜びを体験させたいであった。親子運動の生活は活動リズムや同空間に遊ぶことで気分転換や子どもの成長の確認の機会にもなり得ると考える。ぜひ積極的に実践し親子の健康の向上に役立させて欲しいものである。また、「子ども自身主体的にからだづくり・健康づくりにとりくませる」の項目があげられている。生涯の基礎として人らしく育つ為に生命の尊さや病気などについて幼い時から見守られ、教え習慣する事は、家庭生

図3 子どもの健康・体力の保持増進のための実行項目と実行願望項目



活の大切なことで、たくましく生きるために欠くことのできない生活と考える。

前回との調査比較は、あげられた実行項目に関して大差はないが、今回は実行率が高い。どの親においても一様な健康づくりが目ざされており、健康への啓蒙と情報化社会の影響か、画一的傾向を感じる。前回調査の多岐に富んだ子ども特有な差異の健康づくりは見失う感がする。願望項目は、前回と同様傾向にあり、女性の社会出進による家庭生活状況等の変化と関係なく、子どもの健康を支えるうえで親が心がける普遍的なものと考ええる。

豊かな時代の代償として、我が子に対する健康や体力保持増進はどの親も画一的な固定傾向にあり、応用や対応策が生じた場合は当惑や困難を感じるが増加しつつあると考える。

また、親は効率的な手段の健康保持に集中している感がある。体の主の子どもとの応答性のある配慮も必要に感じる。これから発達する、子どもの本質を見失うことなく、子どもの体や病気に強くなる親の支援対策が必要と考える。

7) 子どもの生活と運動の必要性

便利な生活は子どもの活動を余儀なく損なうこともある、そこで活動的な運動遊びをする必要性について聞いた、結果は表4である。全体

的に「大いに必要」と答えた親は55.9%で「少し必要」は39.9%で90%以上の親は活発な活動を必要と考え、4.2%の親は「不必要」と答えている。主な理由は、十分な体力の保持や病弱であった。運動や体力に関する考え方が変化している。例え、病弱であっても可能な範囲での活動は考えれ、手足を伸ばすだけでも気分は好転する。無理や不必要との考えは大人のスポーツ観念があるのではないかと考えられる。

年齢別に見ると、日頃の生活で運動不足と感じている親は加齢に伴い多い傾向がある。必要と自覚している親は5歳児は93%におよんでおり、4歳児は96.3%、3歳児は93.4%であった。

前回の調査と比較すると、過言すれば、今日の親の全ては我が子を活動や運動不足と感じており、その要因として、少子化の影響、生活や

表4 親から見た子の運動遊び必要頻度

		大いに必要	少し必要	不必要
全体		55.9	39.9	4.2
	性別			
	男児	56.7	41.8	1.5
	女児	55.2	38.2	6.6
年齢別	3歳児	55.6	37.8	6.6
	4歳児	52.0	44.3	3.7
	5歳児	61.3	36.4	2.3

遊び力の低迷の反映や、戸外遊びの減少、子どもの体力は長期的に低下傾向にある情報、子どもの体の変化、子どもの家事手伝いの減少傾向等があげられる。また、自然環境の減少や適切な子ども向けの遊び場不足も一因と考える。

子どもの運動的活動や遊びの場や機会を広げ支援する社会の組織づくりが重要な課題と考える。

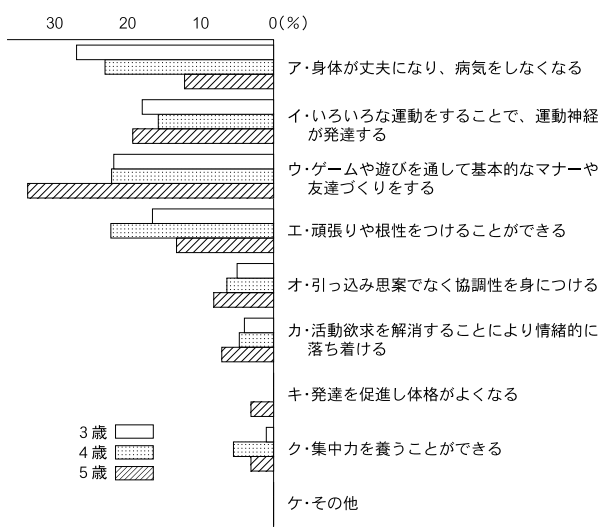
8) 運動的遊びに期待するもの

親は子どもの運動的遊びに何を期待するか年齢別に図4に示した。あげられた項目は共通であるが年齢毎で多少異なっている。

3歳児の運動遊びの中で育つ期待は、健康づくりやの望ましい生活習慣の形成、友達づくりであった。4歳児はこの他に頑張りや強い心の育ち、運動技能や運動神経の発達が期待されている。5歳児はこれらの他に運動欲求の満足から情緒を安定させ落ち着くことや、集中力を養う、体力や体格の向上に期待がされている。

加齢に伴って期待度の高まる傾向は、第1に友達づくり、第2に運動神経の発達、第3に協調性を身につける、第4情緒的に落ち着く、集中力を養うなどである。

図4 子どもの運動遊びやスポーツ遊びに期待するもの



反対に減少傾向のものは、身体が丈夫になり病気をしなくなるであった。

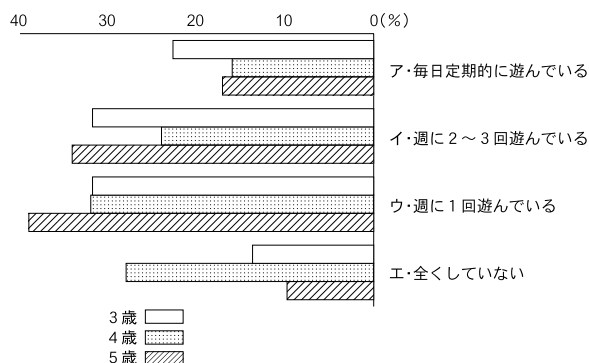
親が期待することは、子どもが自ら進んで活動する能動性そのものであり、周囲の友達と関わりを持ちながら子どもが自分の心を開き、体をつくり、友達を得、社会性を身につけ豊かになることであった。身体全体で遊びながら体感して学ぶ、子ども特有の遊びが求め期待されている。

9) 親子の運動的遊びの実施状況

親子の運動実施頻度を図5に示した。

定期的に毎日、15～30分間実施しているのは、3歳児に多く22.7%で4、5歳児は16～17%であった。週に2～3回、30分程度の実施は5歳児は34.1%、3歳児は31.8%、4歳児は24%であった。週に1回の1時間程の実施は5歳児に多く39%、次いで4・3歳児は32%が実施している。実施したく思うが、他の兄弟の面倒や時間的余裕がない、親が疲れている等の理由で実施していないのは4歳児で28%、3歳児13%、5歳児9.8%であった。親子の実施頻度は前回未調査である。

図5 親子の運動的遊び実施状況

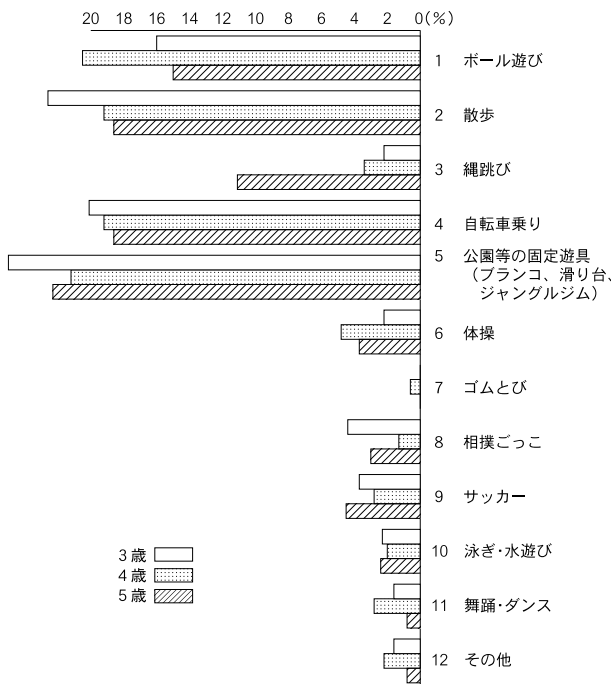


10) 実施されている主な運動的遊び種目

実施の種目について集計結果を図6に示した。

3歳児で実施されている主なものは固定遊具

図6 実施されている主な運動遊び



での遊び25%、次いで散歩22.6%、自転車乗り20.1%、ボール遊び16%であった。4歳児は固定遊具21.2%、ボール遊び20.5%、散歩・自転車乗り21.2%、体操4.8%であった。5歳児は固定遊具22.3%、散歩・自転車乗り18.6%、ボール遊び15%縄跳び、11.1%であった。

実施種目は戸外の遊びが中心で、各年齢とも共通して、簡単に手軽にでき個人的な遊びであった。加齢と共にボール、縄跳びのような遊び相手や技能の習得を必要とする種目の広がりが見られる。

11) 親子の遊びに対する満足度について

親子で現在実施している遊びの時間や内容について満足しているか否か集計した結果は表5である。「大いに満足」、「満足」は極めて少なく両者の合計は3歳児は17.6%、4歳児は13%、5歳児は7.5%であった。また、「まあまあだと思う」と考えている人は3歳児で36%、4・5歳児で43.5%、42.5%であり、はっきりと「不満」を表明している親は3歳児46.4%、4歳

児43.5%、5歳児42.5%であった。

この不満の理由の第1は時間に余裕がない、第2の理由は仕事で疲れてできない、第3は親子で遊べる適切な施設がないなどであった。

遊びがもたらす親子関係の影響を考えると大きな問題と考える。

折しも地域で子育て支援が多様に取り組みされているが、その一環として子どもが体を動かして遊ぶことの重要性を理解し、地域の中で親子が継続的にさまざまな世代の人たちと楽しめる運動的活動ができる地域スポーツの振興、子育て中の就労時間短縮が重要と考えられる。

表5 親子の運動遊びの満足度

(%)

	大いに満足	満足	まあまあ満足	不満
3歳児	7.5	10.1	36	46.4
4歳児	0	13	43.5	43.5
5歳児	5	2.5	42.5	42.5

まとめ

1985年頃より文部科学省で実施している体力テスト結果が低下し、また、その同時期頃を境に、学校の体育の授業中に負傷の発生率が増加の一途をたどる傾向の情報を入資した。そのような体力低下のはじまりの頃に幼児の親を対象に子どもの健康・体力・運動に関する考えの基礎調査を実施した。あれから20年、子どもを取り巻く環境や社会状況も大きく変化し、健康や体力の考え方も変化した。少子化の現代において、20年前に実施した調査と同様調査を実施し、現代の子育て支援を探りつつ比較検討を試みた。

1) 子どもの健康状態の認識は、20%が「非常に丈夫」、10%が「あまり丈夫でない」70%が「普通」であった。前回結果と比較すると、非

常に丈夫の認識が11.4%が増加し、反面あまり丈夫でないと思っている親は3.0%増加し、現在は二極化の傾向が考えられる。

2) 子どもの健康状態の評価観点は「病気」「活動」「食欲」でその率は40, 30, 18%と評価項目が画一傾向にあった。前回結果は同観点は、いずれも15%前後で、他の要素も包含して健康を眺めている幅広いものを感じた。

3) 子どもにの体力に関する認識は「ある方」は約26%「普通」は70%「ない方」は4%であった。前回調査より体力があると自認する親が13%も増加し、体力がない方は約2%も減少傾向にあった。

4) 体力評価の観点は、「活動的な遊ぶ力」や「病後の回復力」、「動的持久力」の健康関連体力の評価が過半数であった。幼児期の敏感期に相応する技能習得の項目は同一傾向であるが、その率は多面的な体力観がみられる。

5) 子どもの体力の現状にほとんどの親が満足し、不満は3.3%であった。

6) 健康・体力の維持増進のために実行している項目順は、食事、生活リズム、睡眠時間確保で、実行願望は運動不足にならない様にとことであった。前回と比較すると多面的な取り組みが見られず、同一項目に集中傾向がみられる。

7) 現在の子どもの生活にもっと運動が必要と思っている親は90%以上であった。不必要の親の理由は十分な体力を持っているであった。前回と比較すると必要、反対に不必要と思う親が極端に増加している。

8) 運動的遊びを通して期待するものは「健康、友達、根性づくり」で、前回と比較すると大差がないが、今回は「協調性、情緒、集中力」などの心に関する育成に期待が高まる。

9) 家庭で運動的な遊びを定期的に毎日実施し

ているのは、3歳児に多く、週に2～3回の実施は5歳児で4歳児は実施したいが、兄弟の世話で余裕がない等の理由であまりされていない。

10) 家庭で実施されている運動的遊びは、固定遊具、散歩、自転車乗りで手軽に一人で出来るものであった。

11) 親と子の運動実施に対して不満の親は多く、その理由は仕事で時間的に余裕がない、疲れ、施設がない等であった。

参考文献

- 1) 体育科学センター 体育科学 4:221-240,1976
- 2) 福田「幼児体育に関する一考察(3)」富山女子短期大学紀要20:302-310,1985
- 3) 杏林書院 体育の科学VOL53:510-515,2003
- 4) 大修館書店 幼少年期の体育 93-95,1999