

子どもの運動時間の減少とその対策

1. 子どもの生活時間構造に対する親の意識
2. 園庭解放を楽しむ子ども達

(分担研究：学習・遊びと子どもの健康に関する研究)

研究協力者報告書

谷村 雅子¹、中村 和彦²

要約：1)農村を含む地域においても、小学4-6年生の塾・稽古は平均週4回、平日の外遊び時間は12分、摂取カロリーは栄養所要量に達しないが少ない運動量とはバランスがとれていた。2)幼稚園児の親は運動・戸外・友達遊びを重視しているが、小学生の親は勉強時間を長くさせたいと考えていた。発達期の運動の重要性の社会への周知が必要である。3)幼稚園の園庭解放を毎日6割の子どもが利用しており、遊び相手、場所、時間があれば、現代の子ども達も喜んで外で遊ぶことが示された。

見出し語：運動時間、摂取カロリー、戸外遊び、園庭解放

子どもの運動時間の減少とその対策

最近の小児の運動の減少への対策を講ずるため、異なる地域、年齢層の生活の実態を把握し、運動量・時間が少ない原因を探る必要がある。

今年度は生活実態については全国調査の予備調査として、郡部の公立小学校の高学年を対象に、運動・学習・睡眠を中心とした生活時間、総運動量の測定、摂取カロリー、および健康状態を調査した。来年度は、対象数に限りがあるが生活行動と対照できる運動量の経時測定記録、多人数を対象とした生活時間構造と健康状態に関する調査、中間数を対象とした総運動量の測定を組合せて行い、わが国の小児の生活実態と

健康との関係を総合的に把握したい。

運動量の経時測定によると(本報告書、矢部)生活が便利になった現代の小児の運動量は、登下校、体育、スポーツ教室、外遊びの時間に依存している。これらの時間を規定する因子としては、学校のカリキュラム、子どもの運動の重要性に対する親の意識、子ども自身の嗜好、遊び相手・場所・時間の有無などが考えられる。今年度は子どもの生活時間構造に対する親の考えの調査、及び遊びの条件(相手、場所、時間)が揃っている幼稚園の園庭解放の利用実態の観察を行った。社会全体が発達期の運動の重要性を認識する必要があると考えられた。

1)国立小児病院小児医療研究センター小児生態研究部
(Dept. of Child Ecology, National Children's Medical Research Center)

2)山梨大学教育学部
(Dept. of Health & Physical Education, Faculty of Education, Yamanashi University)

1. 子どもの生活時間構造に関する親の意識

谷村雅子

目的および資料

幼児期・学童期の生活時間の規定に大きく影響する親の意識を探るため、幼稚園児・小学生の生活時間構造とそれに対する親の考えを調べた。

資料は平成5年度心身障害研究に報告したもので、1993年9月に東京近郊の1市立小学校および1私立幼稚園の担任を通して、全児童および全園児の保護者に調査票を配布し、無記名に

て記載を依頼し、担任を通して、児童1-6年生592名、幼稚園3-6歳児303名に関する調査票が回収された。

結果および考察

子どもの生活時間に対して現在より長くさせたいことと短くさせたいことについて、親に質問した結果を学年別に表1に示す(複数回答)。

幼稚園から小学校5-6年生までいずれの学年でも短くさせたいことはテレビ、テレビゲーム時間であった。30-40%の親が現在よりTV視聴時間を少なくさせたいと考えていた。テレ

表1. 学年別、子どもの生活時間に対する親の希望(複数回答)

	幼稚園 全員	小学1-2年 全員	3-4年 全員	5-6年 全員
子どもの生活の中で、現在よりも				
長くしたい				
無	2.6%	0.0%	0.0%	1.1%
運動	19.5	12.9	15.2	15.2
戸外遊び	38.9	> 26.7	25.3	20.8
自然	39.3	> 28.0	24.9	19.7
友達遊び	37.3	> 19.1	25.3	23.6
家族団欒	12.9	13.3	10.6	10.1
睡眠	16.2	16.0	18.9	21.9
読書	21.1	< 35.1	42.4	44.4
勉強	3.6	< 20.4	24.4	< 37.1
家事	2.0	7.6	13.8	< 23.0
短くしたい				
無	7.3	4.9	2.3	3.4
TV	35.3	30.7	40.6	35.4
TVゲーム	5.6	< 17.8	25.3	29.2

ビデオゲームについては年齢と共に使用者・使用時間が増加するためと考えられるが年齢と共にテレビゲーム使用時間を短くしたいと望む親の率も増加していた。

現在よりも長くさせたいこととしては、幼稚園時代には、外遊び、自然に親しむ、友達との遊び時間を、それぞれ約40%の親が望んでいた。しかし、外遊びを重視する率は年齢と共に減少し、小学校5-6年生では実際の外遊び時間が非常に少ないにもかかわらず長くさせたいと考える率は約20%に過ぎなかった。小学生になると読書や勉強、手伝いをより長くさせたいと考える親が学年と共に増え、5-6年生では37%が勉強時間を現在より長くさせたいと回答していた。

表2は生活時間に対する親の希望をテレビ視

聴時間の長い子どもの親と少ない子どもの親とで比較している。幼稚園時代にはテレビ長時間視聴児（3時間以上）の親は短時間視聴児（1時間未満）の親に比して、現在よりもテレビ視聴時間を短く、運動や戸外遊び、自然に親しむ時間を長くしたいと考えている。小学生に対してもテレビ長時間視聴児の親の方がテレビ視聴時間をより短くしたいと考えているが、その代わりに長くしたい生活行動として外遊びでなく勉強時間を望んでいた。尚、小学生ではテレビ時間が短い子どもの親の方が長時間視聴の子ども親よりも自然に触れさせたいと考えており、家庭の養育方針の違いを反映しているのか興味深い。

表3はスポーツ教室に参加している子どもの親と参加していない子どもの親とで比較してい

表2. 子どもの生活時間に対する親の希望（テレビ視聴時間別）

		幼稚園		小学1-2年		3-4年生		5-6年生	
		TV1時間未満	3時間以上	1時間未満	3時間以上	1時間未満	3時間以上	1時間未満	3時間以上
		96	37	51	25	46	43	35	44
長くしたい	無	4.2	2.7	0.0	0.0	0.0	0.0	2.9	0.0
	運動	11.5	<21.6	9.8	<20.0	13.0	14.0	17.1	15.9
	戸外遊び	28.1	<45.9	23.5	20.0	30.4	23.3	25.7	18.2
	自然	35.4	37.8	35.3	>16.0	30.4	>18.6	25.7	>6.8
	友達遊び	32.3	40.5	13.7	20.0	26.1	23.3	28.6	22.7
	家族団欒	13.5	<24.3	17.6	12.0	13.0	14.0	22.9	>9.1
	睡眠	15.6	18.9	17.6	20.0	17.4	<27.9	37.1	>15.9
	読書	20.8	21.6	25.5	<40.0	28.3	37.2	34.3	38.6
	勉強	3.1	5.4	17.6	<28.0	10.9	<25.6	25.7	<54.5
	家事	1.0	2.7	11.8	4.0	15.2	9.3	22.9	18.2
短くしたい	無	7.3	8.1	11.8	>0.0	4.3	2.3	8.6	0.0
	TV	17.7	<54.1	5.9	<52.0	21.7	<62.8	14.3	<63.6
	TVゲーム	1.0	<13.5	13.7	12.0	19.6	25.6	17.1	<29.5

表3. 子どもの生活時間に対する親の希望（スポーツ教室参加有無別）

無	幼稚園		小学1-2年		3-4年生		5-6年生		
	スポーツ教室に参加	無	参加	無	参加	無	参加		
	121	182	75	150	73	144	55	122	
長くしたい	無	4.1%	1.6%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	1.8%	0.8%
	運動	17.4	20.9	9.3	14.7	9.6	18.1	9.1	17.9
	戸外遊び	39.7	38.5	30.7	24.7	24.7	25.7	20.0	21.1
	自然	39.7	39.0	33.3	25.3	20.5	27.1	23.6	17.9
	友達遊び	33.9	39.6	20.0	18.7	20.5	27.8	14.5	< 27.6
	家族団楽	10.7	14.3	13.3	13.3	13.7	9.0	10.9	9.8
	睡眠	15.7	16.5	17.3	15.3	23.3	16.7	30.9	> 17.9
	読書	19.8	22.0	41.3	32.0	47.9	39.6	32.7	42.3
	勉強	4.1	3.3	25.3	18.0	24.7	24.3	49.1	> 39.0
	家事	0.8	2.7	8.0	7.3	21.9	> 9.7	23.6	22.8
短くしたい	無	7.4	7.1	8.0	3.3	2.7	2.1	5.5	2.4
	TV	33.9	36.3	34.7	28.7	43.8	38.9	43.6	> 31.7
	TVゲーム	4.1	6.6	29.3	> 12.0	27.4	24.3	40.0	> 24.4

る。運動に対してはスポーツ教室に参加していない子どもの親の方が現在より運動時間を長くしたいと考える率が高い傾向にあるが、それでも20%は越えていない。外遊び、友達遊びについては全年齢通して、スポーツ教室への参加の有無による差は少ない。幼稚園時代には約40%がスポーツ教室に参加させ、また、スポーツ教室に参加させている家庭でも参加させていない家庭でも外遊び、友達遊び、自然に親しむことを重視しているが、小学校入学後は約30%の家庭がスポーツ教室に参加させている以外は、日常の運動・外遊びは極めて少ないにもかかわらず

ず運動・戸外遊び、友達遊びよりも勉強・読書を重視する傾向が窺われる。

以上の結果から考えると、遊び場・仲間・時間が確保されれば、幼稚園児の場合は幼稚園の園庭解放の利用実態でも検証されたように運動、戸外遊び・友達遊びが増えると予想される。しかし、小学生以上においては、遊び場の確保の前に、発達期における運動の重要性を示して、外遊びが可能な時間帯の自由時間を保障する必要がある。小学生に共通の自由時間が保障されれば遊び相手は同時に保障され得ると考えられる。

2. 園庭解放を楽しむ子ども達

谷村雅子

目的

子どもの外遊びの減少の原因として、時間・遊び相手・遊び場の減少の他、テレビやテレビゲームなどの普及で子どもが室内で一人で楽しめるから外遊び・友達遊びを好まなくなったのではないと言われることがある。条件に恵まれても最近の子どもは外で遊びたがらないの可否かを調べるため、東京都港区立某幼稚園の園庭解放を見学した。

結果

園庭解放は平成3年より第3次幼稚園振興計画”開かれた幼稚園”事業の一環として開始され、東京都の公立幼稚園の80%（小学校と併設でなく、独立した園庭のある全公立幼稚園）で実施されている。平日は14:00-15:30の1時間半、水曜日は11:30-15:00の3時間半、土曜日は11:30-12:00の30分間、園庭と手洗所が解放されている。園終了後なので園には責任がなく、保護者の付添いを原則とするが、怪我等は園で手当てを受けられる。

利用状況は毎日、園児約50人中30人で、寒い日でも元気に遊んでおり、終了後も帰りたがらない子どもも見受けられ、楽しんでいる様子が観察された。保護者達も子どもの遊ぶ様子を遠眼に話題が付きにくい様子であった。

園長からみて、問題点は無く、良い面は、遊び相手が大勢いること、他学年の子どもや年少のきょうだい達との接触、お母さんが近くに

いる安心感からか、幼稚園での生活時より表情がやわらかく、のびのびと遊んでいること、園庭は誘拐などの心配がなく安全で、子どもの年齢に合わせて設計されているので工夫して組み合わせさせて遊んでいること（既制のアスレチック等とは異なって）、保護者同士のコミュニケーションの場となっていること等であった。

考察

上記のように、園庭解放の利用実態は、最近の子ども達も外遊びや友達との遊びが嫌いなのではなく、遊び相手、安全な場所、時間があれば北風の中でも元気に遊び楽しむことを明示している。

子ども達から家の近くの空き地を奪い、家の周りの道路から子ども達を追い出したのは大人社会である。最近では、車が入ってこない遊歩道でも、子どもが遊んでいるところに大人が通りかかると、大人はよけずに子どもが遠慮して遊びを止めている情景が見受けられることが少なくない。

子ども時代の友達との戸外遊びが心身の発達に重要であることを社会に周知し、子どもを見守る意識を地域社会に育てること、公立幼稚園のみならず私立幼稚園でも園庭を解放し、その他、住宅の近くで子ども達が集まって遊べる安全な場所を地域社会で整備することが望まれる。



検索用テキスト OCR(光学的文字認識)ソフト使用

論文の一部ですが、認識率の関係で誤字が含まれる場合があります



要約:1)農村を含む地域においても、小学 4-6 年生の塾・稽古は平均週 4 回、平日の外遊び時間は 12 分、摂取カロリーは栄養所要量に達しないが少ない運動量とはバランスがとれていた。2)幼稚園児の親は運動・戸外・友達遊びを重視しているが、小学生の親は勉強時間を長くさせたいと考えていた。発達期の運動の重要性の社会への周知が必要である。3)幼稚園の園庭解放を毎日 6 割の子どもが利用しており、遊び相手、場所、時間があれば、現代の子ども達も喜んで外で遊ぶことが示された。