
原 著

外あそびが幼児の健康づくりに及ぼす影響と課題

The impact and challenges of outdoor play on health promotion for young children

野村卓哉¹⁾

1) 早稲田大学大学院

前橋 明²⁾

2) 早稲田大学

子どもの健康福祉研究 36

Meiken Toshio

2025 年 3 月

外あそびが幼児の健康づくりに及ぼす影響と課題

The impact and challenges of outdoor play on health promotion for young children

野村卓哉¹⁾

前橋 明²⁾

1) 早稲田大学大学院

2) 早稲田大学

要 旨

2016 年～2022 年の毎年 10 月に、大阪市の F 幼稚園に通う 5 歳・6 歳の幼児 620 人（男児 310 人、女児 310 人）の保護者に対して、幼児の生活習慣調査を実施し、幼児に対して身体計測と体力・運動能力の測定を行った。幼児の外あそび時間が、体格や体力・運動能力、生活習慣に与える影響を分析し、健康的な生活リズムの確立や体力・運動能力の向上に向けた実践的な方策を探ることを目的とした。

そのため、本研究では、3つの研究を行った。①2022 年のデータを用いて、降園後の外あそび時間が夜間の睡眠時間にどのような影響を及ぼすのかを調査し、幼児が抱える健康管理上の課題とその改善策を検討した（研究 1）。②降園後の外あそび時間を 60 分以上（Ⅰ群）と 60 分未満（Ⅱ群）の 2 群で群分けし、それぞれの幼児の体格や体力・運動能力、生活時間の特徴を比較した（研究 2）。③2016 年から 2022 年における 7 年間のデータを基に、降園後の外あそび時間が 60 分以上の幼児の体力・運動能力や生活時間の変化を分析した（研究 3）。

その結果、

（1）男児では、外あそび時間が夜間の睡眠時間と正の相関（ $r=0.46$ ）を示し、外あそびが 60 分以上に確保されることで、睡眠時間が長くなる傾向が確認された。また、男児は、公園遊具や鬼ごっこといった動的なあそびが多く、女児はお絵かきやままごと等の静的なあそびが多い傾向にあった。男児は、ボール投げの記録や身体活動量において、女児より高値を示し、動的なあそびや活動量の多さが睡眠確保に寄与した可能性が考えられた。

（2）外あそび時間が 60 分以上の幼児（Ⅰ群）は、60 分未満の幼児（Ⅱ群）に比べて、就寝時刻が早く（ $p<0.05$ ）、睡眠時間は長い（男児： $p<0.001$ 、女児： $p<0.05$ ）という結果を確認した。また、Ⅰ群の幼児は、午前中の排便実施の割合が高く、健康的な排便習慣の形成に寄与していた。さらに、体力・運動能力では、25m 走のタイムがⅠ群の男児で有意に速い（ $p<0.05$ ）結果を示し、外あそび時間の確保が体力・運動能力の向上に重要であることが示された。

（3）2016 年から 2022 年にわたる 7 年間のデータ分析では、外あそび時間が 60 分以上の幼児は早寝・早起きの傾向を示し、規則正しい生活リズムが確立されることで、疲労回復や成長発達が促進されていることを確認した。一方、コロナ禍においても、日常的な運動継続の重要性を再認識した。

以上より、外あそび時間を 60 分以上確保することは、規則正しい生活リズムの形成、健康的な排便習慣づくり、体力・運動能力の向上に寄与する可能性が示された。家庭や教育・保育施設での環境整備を通じて、歩くことや走ることを中心として、多様な動きを促す外あそびの実践が幼児の健全な発達を支えると考えた。

key words : 外あそび, 幼児, 健康づくり, 生活リズム, 体力・運動能力

はじめに

環境省¹⁾は、外あそびが子どもの運動能力や社会性の発達、自然とのふれあいによる学びにおいて重要であると指摘した。しかし、1965 年以降、都市化や環境の変化により外あそびの機会が大幅に減少し、室内あそびが主流となった結果、子どもたちの体力・運動能力の低下が進んでいることが明らかにされた。さらに、自然スペースの縮小や伝統的なあそび文化の消失により、子どもたちの自然体験が不足している現状も報告された。このような変化は、子どもの身体的・精神的成長に深刻な影響を及ぼしており、自然環境やあそび場の確保が重要な課題としてあげられた。

2002 年、梶木ら²⁾によって、都市部に住む子どもたちの外あそび時間は短いことが明らかにされた。その背景として、自然とふれあえる環境の少なさによる外あそび場の減少やテレビゲームの普及に伴うテレビ視聴時間の増加、複数の習い事による外あそび時間の減少、あそび仲間の小規模化などがあげられた。

そして、2006 年に松尾ら³⁾によって、幼児の生活の夜型化に関する要因が明らかにされた。その要因として、長時間のテレビ視聴、午後の外遊び時間の短縮、夕食の開始時刻の遅れの 3 つが挙げられた。あわせて、前橋ら^{4), 5)}によって、幼児の抱える・抱えさせられている健康管理上の問題点として、就寝時刻の遅さや睡眠時間の短さ、テレビ・ビデオの過度な視聴時間の問題が示され、改善の必要性和改善策が明らかにされていった。

しかし、夜型化社会は留まることなく続き、2019 年には、冬木ら⁶⁾によって、就労している母親の帰宅時刻の遅さは、子どもの就寝時刻の遅さや短時間睡眠につながり、子どもの睡眠習慣の形成にネガティブな影響を及ぼしていることが、再度、報告された。

さらに、2020 年には、COVID-19 の流行で外出自粛や運動規制が加わり、外あそび時間が 30 分以内の幼児の割合が約 7～8 割いることが、満ちら⁷⁾によって報告された。つまり、運動習慣の乏し

さは、数十年にわたり、幼児の健康的な生活リズムにネガティブな影響を及ぼしてきた。

これまでの研究では、幼児の成長における外あそびの重要性は広く指摘されているが、具体的に外あそびの時間の違いが幼児の体格や体力・運動能力、さらには生活習慣にどのような影響を与えているのかについては、十分に検討されていなかった。

そこで、本研究では、幼児の外あそびの推進が健康づくりに与える影響と課題に焦点を当て、外あそびの習慣が幼児の体格や体力・運動能力、生活習慣にどのように関与するのかを分析することを目的とし、3 つの研究を計画・実施した。

研究 1 では、幼児の外あそび時間が夜間の睡眠に及ぼす影響を検討し、現代の幼児が抱える健康管理上の課題を改善するための手がかりを探った。

研究 2 では、文部科学省が示す幼児期運動指針⁸⁾に基づき、「毎日、合計 60 分以上の楽しくからだを動かすあそび」の重要性に着目した。外あそび時間を 60 分以上と未満に分類し、体格や体力・運動能力、生活習慣への影響を分析し、それぞれの特徴を明らかにした。

最後に、研究 3 では、降園後に 60 分以上の外あそび時間を確保している幼児を対象とし、2016 年から 2022 年までの 7 年間にわたる特徴を整理・分析した。

方 法

本研究では、幼児の外あそび時間と体格・体力・運動能力・生活習慣との関係を明らかにするため、3 つの調査を実施した。

研究 1 では、2022 年 10 月に大阪市の F 幼稚園（2016 年～2018 年、2019 年より F 認定こども園）に通う 5 歳・6 歳の幼児 93 人（男児 50 人、女児 43 人）を対象に、生活習慣に関する質問票を保護者へ配布・回収し、幼児には身長・体重の測定（カウプ指数の算出⁹⁾）、体力・運動能力測定¹⁰⁾、歩数計を用いた身体活動量の測定を実施した。収集したデータを基に、就寝時刻・起床時刻、排便時刻、降園後の外あそび時間、テレビ視聴時間、夕食

開始時刻などを分析した。

研究2では、同じ対象者を外あそび時間60分以上（Ⅰ群）と60分未満（Ⅱ群）に群分けし、体格や体力・運動能力、生活習慣の違いを比較した。測定項目は、身長・体重、両手握力、とび越しくぐり、25m走、立ち幅とび、テニスボール投げとし、統計処理にはSPSS（ver. 29）を用いた t 検定¹¹⁾ を実施した。

研究3では、2016年から2022年にかけて、大阪市のF幼稚園に通う5歳・6歳の幼児620人（男児310人、女児310人）を対象に、7年間のデータを収集した。生活習慣（就寝時刻・起床時刻・降園後のあそび時間・テレビ視聴時間など）の記録、身長・体重の測定（カウプ指数の算出⁹⁾）、体力・運動能力の測定¹⁰⁾ を実施し、統計処理にはSPSS（ver. 29）を用いて、 t 検定¹¹⁾ および χ^2 検定¹¹⁾ を行った。

すべての調査において、研究の目的と方法を事前に園および保護者に説明し、回答は任意とすること、個人情報保護することを明確に伝えた上で、許可と承諾を得たデータのみを分析した（早稲田大学倫理審査承認番号[2023-HN007]）。

結 果

1. 幼児の外あそび時間と睡眠時間との関係（研究1）

幼児の生活時間、体格、運動能力、身体活動量の平均値を、表1に整理した。さらに、降園後のあそび内容については、表2にまとめた。また、幼児の生活時間相互の関連性については、相関関係を図1に示した。

2. 外あそび時間別が60分以上確保できている幼児の体格と体力・運動能力および生活習慣の特徴（研究2）

外あそび時間の長さに基づき、60分以上の幼児をⅠ群、60分未満の幼児をⅡ群に分類し、体格や生活時間、体力・運動能力測定の結果を表3に整理した。

3. 7年間でみた外あそび時間60分以上確保した幼児の体格と体力・運動能力および生活習慣

の特徴（研究3）

外あそび時間を基準に、60分以上の幼児をⅠ群、60分未満の幼児をⅡ群に分類し、体格、体力・運動能力、生活時間の特徴を表4に整理した。

考 察

1. 幼児の外あそび時間と睡眠時間との関係について

男児においては、外あそび時間と睡眠時間との間に正の相関（ $r=0.46$ ）が認められた。また、男女において、夕食開始時刻と就寝時刻との間にも正の相関（男児： $r=0.46$ 、女児： $r=0.40$ ）があったことにより、降園後に外で遊ぶ習慣を身につけることや夕食開始時刻を早めることによって、夜間に必要な睡眠時間の確保ができるものと考えた。また、降園後のあそび内容から、男児が女児よりも外で遊ぶ機会の多いことが、就寝時刻を早める誘因の1つと推察した。

さらに、男児は女児に比べて、ボール投げ（男児：7.8m、女児：5.2m）と9時30分～11時30分に計測した歩数（男児：1509歩、女児：1058歩）では、有意な差（ $p<0.001$ ）が確認された。したがって、5歳・6歳になると、投力と身体活動量の面で、男児の記録が女児を上まわるという性差が現れ始めると考えた。

2. 外あそび時間別が60分以上確保できている幼児の体格と体力・運動能力および生活習慣の特徴について

身長や体重においては、外あそび時間の長短による顕著な差はみられなかった。しかし、生活時間や体力・運動能力には有意な差が認められ、外あそび時間が60分以上の幼児は、夜間に10時間以上の睡眠が確保できていた。これは、長時間の外あそびが心地よい疲労感をもたらし、自然な眠気を促すことで、睡眠リズムの安定につながったと考えた。

保護者の役割としては、子どもに外あそびの機会を提供し、いっしょに遊ぶことが健康的な生活習慣の促進に重要である。また、教育・保育施設では、日中の身体活動量を増やすために、積極的に

表 1 幼児の生活時間ならびに体格、体力・運動能力、身体活動量（F幼稚園，2022 年）

項 目	5・6 歳児（93人）			
	男 児（50人）		女 児（43人）	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時15分 *	38分	21時21分	40分
起床時刻	7時00分 *	29分	7時14分	31分
睡眠時間	9 時間45分	37分	9 時間53分	32分
朝食開始時刻	7時29分	27分	7時38分	30分
排便時刻	13時08分	331分	13時41分	329分
通園時刻	8時38分	21分	8時38分	24分
あそび時間	2 時間52分	77分	2 時間58分	81分
うち外あそび時間	52分	57分	36分	41分
テレビ・ビデオ視聴時間	1 時間20分	51分	1 時間37分	63分
夕食開始時刻	18時30分	45分	18時41分	46分
身 長（cm）	112. 1cm	5. 6cm	110. 1cm	5. 3cm
体 重（kg）	19. 1kg	2. 9kg	18. 4kg	2. 0kg
カウプ指数	15. 1	1. 5	15. 2	1. 1
両手握力（kg）	13. 1kg	3. 6kg	12. 8kg	4. 0kg
とび越しくぐり（秒）	16. 9秒	4. 3秒	16. 6秒	3. 9秒
25m走（秒）	6. 1秒	0. 7秒	6. 2秒	0. 8秒
立ち幅とび（cm）	110. 4cm	13. 5cm	107. 8cm	13. 1cm
ボール投げ（m）	7. 8m ***	3. 5m	5. 2m	1. 7m
歩 数（歩）	1509. 6歩 ***	707. 0歩	1058. 9歩	553. 8歩

女児の平均値との差：*： $p<0.05$ ，***： $p<0.001$

表 2 幼児の降園後のあそび内容（F幼稚園，2022 年）

順 位		1 位	2 位	3 位	4 位	5 位
対 象	男児（32人）	テレビ・ビデオ 56. 3%	ブロックあそび 43. 8%	公園の遊具あそび 31. 3%	絵本・本読み 28. 1%	ヒーローごっこ、 お絵かき 25. 0%ずつ
	女児（27人）	テレビ・ビデオ 63. 0%	お絵かき 55. 6%	ままごと 40. 7%	人形あそび 37. 0%	公園の遊具あそび、 折り紙 29. 6%ずつ
6 歳児（34人）	男児（18人）	テレビ・ビデオ 61. 1%	公園の遊具あそび、テレビゲーム 38. 9%ずつ		鬼ごっこ 33. 3%	ブロックあそび 27. 8%
	女児（16人）	お絵かき 93. 8%	ままごと 37. 5%	テレビ・ビデオ、折り紙 36. 0%ずつ		人形あそび 31. 3%

（上位 5 位までを抽出）

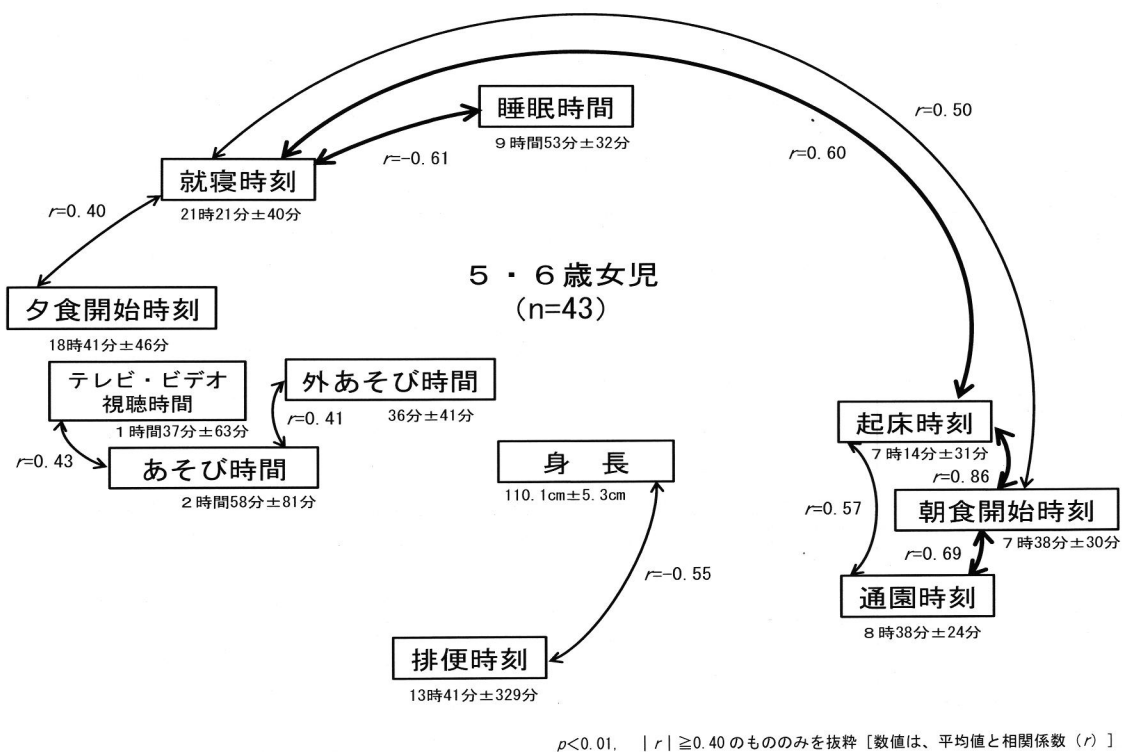
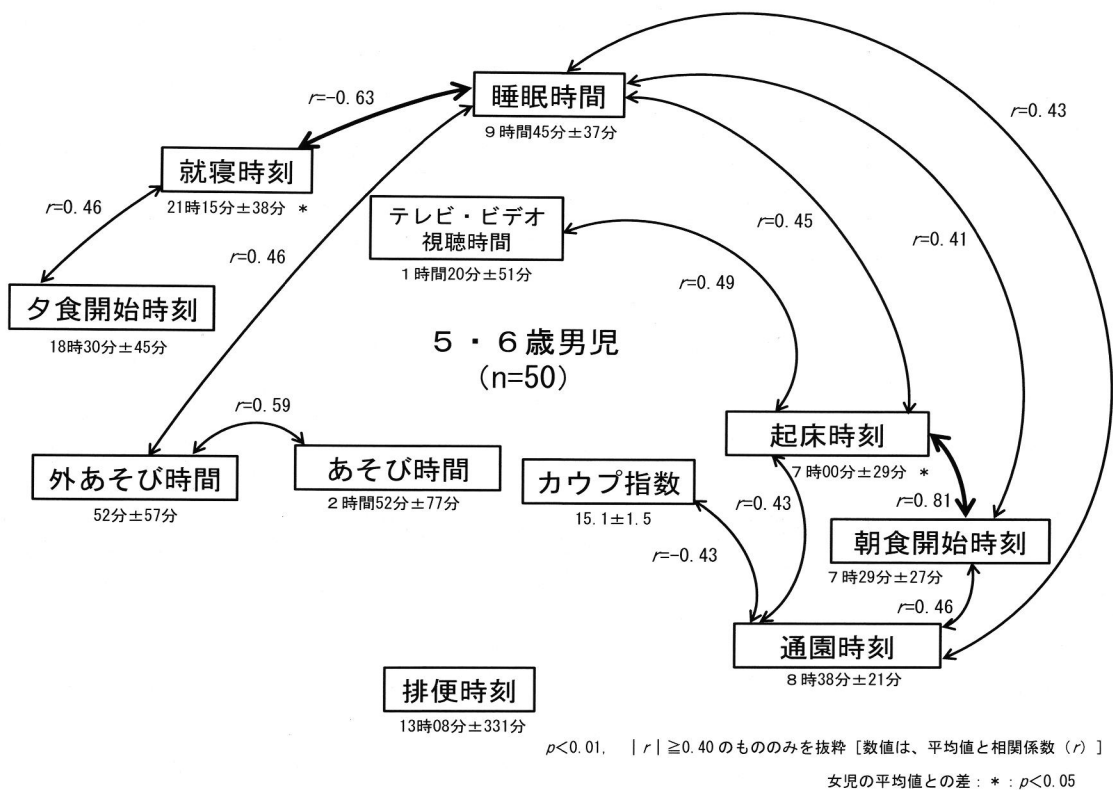


図1 幼児の生活時間相互の関連性 (F幼稚園, 2022年)

表3 降園後の外あそび時間別にみた幼児の体格と体力・運動能力、生活時間（F幼稚園，2022年）

男児（50人）	外あそび時間が60分以上の幼児：Ⅰ群（26人）		外あそび時間が60分未満の幼児：Ⅱ群（24人）		女児（43人）	外あそび時間が60分以上の幼児：Ⅰ群（15人）		外あそび時間が60分未満の幼児：Ⅱ群（28人）	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
身長	112.8cm	4.7cm	111.4cm	6.4cm	身長	110.1cm	5.7cm	110.0cm	5.2cm
体重	19.1kg	2.0kg	19.0kg	3.7kg	体重	18.0kg	1.7kg	18.6kg	2.1kg
カウプ指数	15.0	1.1	15.2	1.9	カウプ指数	14.8	0.9	15.4	1.2
就寝時刻	21時03分 *	38分	21時28分	34分	就寝時刻	21時12分 *	39分	21時42分	36分
睡眠時間	10時間02分 ***	32分	9時間28分	34分	睡眠時間	10時間01分 *	31分	9時間33分	30分
起床時刻	7時05分	33分	6時56分	24分	起床時刻	7時13分	35分	7時15分	29分
排便時刻	10時02分 **	223分	15時51分	338分	排便時刻	10時40分	314分	14時34分	322分
登園時刻	8時44分 *	15分	8時30分	25分	登園時刻	8時38分	24分	8時38分	25分
あそび時間	3時間15分 *	64分	2時間26分	83分	あそび時間	3時間52分 ***	75分	2時間29分	70分
うち、外あそび時間	1時間34分 ***	50分	8分	15分	うち、外あそび時間	1時間25分 ***	28分	9分	13分
テレビ・ビデオ視聴時間	1時間13分	34分	1時間28分	64分	テレビ・ビデオ視聴時間	2時間02分	84分	1時間24分	45分
両手握力値	13.8kg	3.5kg	12.2kg	3.6kg	両手握力値	13.7kg	4.0kg	12.3kg	3.9kg
とび越しくぐり	16.0秒	3.9秒	17.9秒	4.5秒	とび越しくぐり	16.2秒	4.1秒	16.8秒	3.9秒
25m走	5.9秒 *	0.5秒	6.3秒	0.7秒	25m走	5.9秒	0.7秒	6.4秒	0.8秒
立ち幅とび	112.0cm	12.6cm	108.7cm	14.5cm	立ち幅とび	110.4cm	10.3cm	106.3cm	14.4cm
ボール投げ	8.6m	3.5m	7.0m	3.3m	ボール投げ	5.5m	1.5秒	5.3m	1.9m

Ⅱ群幼児の平均値との差：*： $p<0.05$ ，**： $p<0.01$ ，***： $p<0.001$

外あそびの時間を組み込むことが求められる。特に、外あそび時間が60分以上の男児は、25m走の記録が優れていたことから、歩く・走るといった基本動作を中心に多様な動きの経験できるあそびを導入することが、体力・運動能力の向上に寄与する可能性が高いと考えた。

また、排便習慣との関係についても、外あそび時間が60分以上の幼児は、午前中に排便する割合の高いことが確認された。さらに、宮口ら¹²⁾の研究によれば、朝の排便習慣がある幼児は、早寝で歩行量が多く、運動能力の総合得点も高い傾向にあることが報告されている。本研究においても、外あそび時間が60分以上の幼児は、午前中に排便しやすいことが確認され、日常的な運動量の増加が消化機能を活性化させることに寄与していると考えられた。

さらに、朝の排便を促すためには、歩く・走る等の運動を取り入れた外あそびの充実に加え、食物繊維や水分を十分に摂取し、毎朝、便座に座る習慣を身につけることが重要である。特に、大腸内の食物残渣が適切な重さと体積をもつためには、野菜や海藻類などを意識的に摂取することが必要である。また、朝食後にゆとりをもち、排便の時間を確保すること、さらに、大腸の働きを良くするためにも、日頃から継続的な運動を行うことが求められた。

3. 7年間でみた外あそび時間60分以上確保した幼児の体格と体力・運動能力および生活習慣の特徴について

2016年から2022年にかけて、就寝時刻や睡眠時間において、外あそび時間が60分以上の幼児（Ⅰ群）は、外あそび時間が60分未満の幼児（Ⅱ群）

表4 降園後の外あそび時間別にみた幼児の体格と体力・運動能力、生活時間（F幼稚園，5・6歳児，毎年10月調査）

項 目	2016年10月 (n=93)		2017年10月 (n=93)		2018年10月 (n=82)		2019年10月 (n=85)		2020年10月 (n=92)		2021年10月 (n=82)		2022年10月 (n=93)	
	I 群 (n=31)	II 群 (n=62)	I 群 (n=48)	II 群 (n=45)	I 群 (n=35)	II 群 (n=47)	I 群 (n=42)	II 群 (n=43)	I 群 (n=46)	II 群 (n=46)	I 群 (n=36)	II 群 (n=46)	I 群 (n=41)	II 群 (n=52)
身長	110.5cm	111.6cm	110.6cm	111.0cm	110.9cm	110.5cm	110.6cm	108.9cm	109.1cm	109.1cm	111.6cm	111.0cm	111.8cm	110.7cm
体重	18.1kg	18.7kg	18.5kg	18.7kg	18.6kg	18.6kg	19.0kg	17.8kg	18.7kg	18.6kg	19.3kg	19.0kg	18.7kg	18.8kg
カウプ指数	14.8	15.0	15.1	15.2	15.1	15.1	15.4	14.9	15.7	15.6	15.4	15.3	14.9	15.3
両手握力値	12.2kg	12.8kg	12.0kg	11.9kg	13.2kg	13.3kg	12.2kg	11.9kg	13.0kg	11.8kg	12.7kg	12.9kg	13.8kg	12.3kg
とび越しくぐり	17.1秒	15.8秒	17.4秒	17.6秒	17.2秒	17.4秒	18.0秒	17.4秒	16.8秒	18.4秒	16.8秒	15.6秒	16.1秒	17.3秒
25m走	6.4秒	6.3秒	6.4秒	6.4秒	6.3秒	6.4秒	6.2秒	6.2秒	6.2秒	6.5秒	6.1秒	6.0秒	5.9秒 **	6.3秒
立ち幅とび	108.6cm	106.5cm	104.0cm	98.0cm	108.2cm	106.8cm	108.4cm	104.9cm	104.6cm	99.8cm	108.0cm	113.4cm	111.4cm	107.4cm
ボール投げ	5.2m	5.3m	5.9m	5.6m	5.2m	5.0m	5.7m	5.6m	6.7m	5.7m	5.5m	6.1m	7.5m *	6.1m
就寝時刻	21時17分	21時16分	21時04分	21時10分	21時05分	21時09分	21時07分	21時22分	21時24分	21時26分	21時19分	21時23分	21時06分 ***	21時35分
睡眠時間	9時間59分	10時間00分	9時間59分	9時間56分	10時間04分	9時間59分	9時間59分	9時間46分	9時間52分	9時間46分	9時間52分	9時間42分	10時間02分 ***	9時間31分
起床時刻	7時16分 *	7時04分	7時03分	7時06分	7時09分	7時08分	7時06分	7時08分	7時16分	7時12分	7時11分	7時05分	7時08分	7時06分
あそび時間	3時間52分 **	2時間55分	3時間39分 **	2時間56分	3時間30分 *	2時間58分	3時間32分 ***	2時間23分	3時間23分 ***	2時間41分	3時間32分 ***	2時間32分	3時間29分 ***	2時間28分
うち、外あそび時間	1時間04分 ***	17分	1時間16分 ***	16分	1時間14分 ***	17分	1時間11分 ***	15分	1時間17分 ***	15分	1時間22分 ***	17分	1時間30分 ***	9分
テレビ・ビデオ視聴時間	1時間38分	1時間29分	1時間32分	1時間30分	1時間24分	1時間24分	1時間32分	1時間32分	1時間39分	1時間30分	1時間38分 *	1時間10分	1時間31分	1時間26分

I 群：外あそび時間が60分以上の幼児，II 群：外あそび時間が60分未満の幼児

II 群幼児の平均値との差：*： $p<0.05$ ，**： $p<0.01$ ，***： $p<0.001$

よりも、一貫して長い睡眠時間を確保していたこと、また、2022年のⅠ群幼児は早寝早起きを実践し、十分な睡眠時間を確保していたことがわかった ($p < 0.001$)。規則正しい生活リズム¹³⁾が確立されることで、疲労の回復や身体の成長の発達が促進され、翌日の活動に対するエネルギーを十分に蓄えることができるのであろう。長時間の外あそびが、子どもたちのエネルギーを発散させて疲労感を適度に増やし、夜には自然な眠気を誘うことが早寝の一因であるかもしれない。

また、コロナ禍において運動機会が減少し、体力・運動能力の低下がみられたが、その一方で、日常的な運動習慣の重要性が改めて認識された。特に、立ち幅とびの記録は全体的に低下したものの、Ⅰ群 (104.6cm) はⅡ群 (99.8cm) に比べて高値を示し、外あそびの習慣が運動能力の維持・向上に寄与する可能性が示された。

4. 今後の課題

今後の課題として、外あそびの質の向上が挙げられる。単に外あそび時間を確保するのではなく、体力・運動能力を高めるプログラムや、多様な動きを経験できるあそびを導入することが求められる。また、保護者が外あそびの重要性を理解し、食的な効果を分析するとともに、研究課題を明らかにした。今後は、これらの知見を活かし、家庭や園での外あそび推進を強化し、幼児の健康的な成長を支える取り組みを充実させることが求められる。

ま と め

2016年～2022年の毎年10月に、大阪市のF幼稚園に通う5歳・6歳の幼児620人(男児310人、女児310人)の保護者に対して、幼児の生活習慣調査を実施し、幼児に対して身長や体重、体力・運動能力の測定を行い、外あそびが幼児の体格や体力・運動能力、生活習慣に及ぼす影響を明らかにし、健康的な生活リズムの確立や体力・運動能力の向上に向けた方策を検討した。

具体的には、本研究では、3つの研究を行った。
①2022年のデータを用いて、降園後の外あそび時間が夜間の睡眠時間にどのような影響を及ぼすの

事内容の見直しや健康的な排便習慣の促進についても、具体的な指導を行うことが重要であろう。

さらに、男児と女児の体力・運動能力の差異について、外あそび内容や頻度がどのように影響しているかを詳細に分析し、性の配慮を含めたアプローチが求められる。特に、幼児期においては、外あそび時間の中でも60分以上の中強度から高強度の運動を意識的に取り入れることが重要である。

中強度の運動(例: ボールあそび、かけっこ、鬼ごっこ等)は、基礎体力の向上に寄与し、高強度の運動(例: なわとびの連続とび、全力疾走など)は、持久力や筋力の発達を促進する。これらをバランスよく組み合わせることで、成長期の子どもたちの体力・運動能力の発達をさらに効果的に支えることが期待される。

また、コロナ禍による運動機会の減少が幼児の発達に与えた影響を長期的に追跡調査し、その結果を基に具体的な対策を講じる必要がある。加えて、本研究は特定地域の幼児を対象としていたため、他地域や異なる環境の幼児を対象とした研究を行い、地域差の有無を検証することも今後の課題である。

本研究は、外あそびが幼児の健康に及ぼす多面かを調査し、幼児が抱える健康管理上の課題とその改善策を検討した(研究1)。②降園後の外あそび時間を60分以上(Ⅰ群)と60分未満(Ⅱ群)の2群に群分けをし、それぞれの体格や体力・運動能力、生活時間の特徴を比較・分析した(研究2)。③2016年から2022年における7年間のデータを基に、降園後の外あそび時間が60分以上の幼児の体力・運動能力や生活時間の変化を分析した(研究3)。

その結果、

- (1) 男児では、外あそび時間が夜間の睡眠時間と正の相関($r=0.46$)を示し、外あそびが60分以上を確保することで、睡眠時間が長くなる可能性が示された。また、男児は、公園遊具や鬼ごっこといった動的なあそびが多く、女児はお絵かきやままごと等の静的なあそ

びが多い傾向にあった。男児は、ボール投げの記録や身体活動量においても女児より高値を示し、動的なあそびや活動量の多さが睡眠確保に寄与した可能性が考えられた。

(2) 外あそび時間が 60 分以上の幼児 (I 群) は、60 分未満の幼児 (II 群) に比べて、就寝時刻が早く ($p<0.05$)、睡眠時間は長いこと (男児: $p<0.001$ 、女児: $p<0.05$) を確認した。また、I 群の幼児は、午前中の排便実施の人数割合が多く、健康的な排便習慣の形成に寄与していた。さらに、体力・運動能力では、25m 走のタイムが I 群の男児で有意に速い ($p<0.05$) 結果を示し、外あそび時間の確保が体力・運動能力の向上に重要であることが示された。

(3) 2016 年から 2022 年にわたる 7 年間のデータ分析では、外あそび時間が 60 分以上の幼児は早寝早起きの傾向を示し、規則正しい生活リズムが確立されることで、疲労回復や成長発達が促進されていることを確認した。一方、2020 年のデータでは、コロナ禍における運動機会の減少が体力面の記録の低下をもたらした可能性が示され、日常的な運動の維持が幼児の健康と発達に不可欠であることが再認識された。

以上より、外あそび時間を 60 分以上確保することは、幼児にとって、規則正しい生活リズムの形成、健康的な排便習慣づくり、体力・運動能力の向上に寄与する可能性が示された。家庭や教育・保育施設での環境整備を通じて、歩くことや走ることを中心として、多様な動きを促す外あそびの実践が幼児の健全な発達を支えるものと考えた。

謝 辞

本研究をまとめるにあたり、アンケート調査にご協力いただいた幼保連携型認定こども園文の里幼稚園の園長谷口登一先生をはじめ、職員の皆様、ならびにご回答くださった保護者の皆様に、心より感謝申し上げます。

文 献

- 1) 梶木典子・瀬渡章子・田中智子:都市部の子どもの遊び実態と保護者の意識, 日本家政学会誌 32(9), pp. 943-951, 2002.
- 2) 環境省:遊びの変化と環境, <https://www.env.go.jp/policy/hakusyo/h08/10001.html> (閲覧日:2024年4月30日)。
- 3) 松尾瑞穂・前橋 明:沖縄県における幼児の健康福祉に関する研究, 運動・健康教育研究 16(1), pp. 21-49, 2008.
- 4) 前橋 明・泉 秀生:大阪市における幼児の生活実態と課題, 幼少児健康教育研究 14(1), pp. 35-54, 2008.
- 5) 前橋 明・泉 秀生:保育園幼児の生活実態 2007 の考察, 幼少児健康教育研究 15(1), pp. 21-31, 2009.
- 6) 冬木春子・佐野千夏:母親の就労が幼児の生活習慣に及ぼす影響, 日本家政学会誌 70(8), pp. 512-521, 2019.
- 7) 満処絵里香・前橋 明:新型コロナウイルス感染症状況下における幼児の生活と運動習慣、および、その課題ー関西地区に居住する幼児の場合ー, レジャー・レクリエーション研究 93, pp. 11-21, 2021.
- 8) 文部科学省:幼児期運動指針ガイドブック 毎日、楽しく体を動かすために、サンライフ企画, 2013.
- 9) 日本小児科学会:幼児肥満の判定法, https://www.jpeds.or.jp/uploads/files/2019youji_himan_G_2.pdf (閲覧日:2024年12月24日)。
- 10) 日本幼児体育学会:幼児体育理論編, 大学教育出版, pp. 105-114, 2017.
- 11) 内田 治:すぐにわかる SPSS によるアンケートの調査・集計・解析, 東京図書, pp. 146-227, 2019.
- 12) 宮口和義・出村慎一・春日晃章:幼児の生活習慣と基礎運動能力との関係, 教育医学 54(2), pp. 149-157, 2008.
- 13) 前橋 明:子どものからだの異変とその対策, 体育学研究 49(3), pp. 197-208, 2004.