

原 著

南関東地区の幼児の生活習慣とその課題

—東京都板橋区・練馬区・埼玉県和光市の幼児を対象にして—

The reality and issues of lifestyle habits of infants in south Kanto district
target for young children in Itabashi and Nerima wards, Tokyo, and Wako, Saitama.

齋藤光羽¹⁾

Mitsuba Saito

1) 早稲田大学人間科学部健康福祉科学科 e スクール

前橋 明²⁾

Akira MAEHASHI

2) 早稲田大学人間科学学術

子どもの健康福祉研究 36

Meiken Tosho

2025 年 3 月

南関東地区の幼児の生活習慣とその課題

—東京都板橋区・練馬区・埼玉県和光市の幼児を対象にして—

The reality and issues of lifestyle habits of infants in south Kanto district target for young children in Itabashi and Nerima wards, Tokyo, and Wako, Saitama.

齋藤光羽¹⁾

Mitsuba Saito

前橋 明²⁾

Akira MAEHASHI

1) 早稲田大学人間科学部健康福祉科学科 e スクール

2) 早稲田大学人間科学学術

要 旨

2024 年 7 月～8 月に、南関東地区の認可保育園 4 園・認定こども園 1 園に通う 2 歳～6 歳の幼児 102 人（男児 51 人、女児 51 人）の保護者に対して、幼児の生活習慣調査に関するアンケートを実施し、保育園幼児の生活習慣の実態を把握するとともに、幼児の抱える健康管理上の問題点を見だし、改善策を検討した。その結果、

- (1) 9 割以上が 21 時以降に就寝しており、そのうち 3 割程度が 22 時以降の就寝であった。また、男児で 7 割、女児で 8 割程度が 10 時間未満睡眠であり、そのうち 9 時間 30 分未満睡眠が 3 割程度いたことから遅寝・遅起き・短時間睡眠の傾向がみられた。
- (2) 「早寝（21 時前就寝）、早起き（7 時前起床）、朝ごはん（毎日・だいたいの朝食摂取）、10 時間以上睡眠」のできている幼児の方が、その他の幼児に比べて、平均就寝時刻が 1 時間 1 分 ($p<0.001$)、平均起床時刻が 53 分 ($p<0.001$)、平均夕食開始時刻が 37 分 ($p<0.01$) 有意に早かった。
- (3) 幼児の夜型化した生活リズムの改善に向けて、幼児の気持ちが入眠に向かいやすくなるために、光や音の入らない静かな部屋で眠らせることや、夜 21 時に就寝の声かけを習慣化することを保護者に向けて提案するとともに、保護者の取り組みだけでは、陽光を浴びた戸外運動時間が十分に確保できないことが予想されたことから、各園に向けて、園内で毎日 1 時間程度の外あそび時間を捻出することを呼びかけたい。
- (4) 幼児の健やかな育ちには、戸外でのからだ動かしを増やすことに加え、育児経験の少ない保護者が幼児期の生活習慣形成に関する知識を学んだり、悩みを相談できる場所も必要なのではないかと推察した。そのため、子どもが健やかに育つための仕組みづくりに寄与する提案として、保護者が子育てに関する悩みを共有でき、幼児期の生活習慣のあり方や成長に必要な情報を学ぶことができる空間と、昼間に子どもと保護者が草花や生き物、景色を指さし、会話をしながら、安全にゆっくりと散歩できる空間が 1 つになった、幼児期の自由なあそびを保障する複合施設や公園などの環境づくりを行政に提案したい。
- (5) 今回の調査において基本的な生活習慣（早寝・早起き・朝ごはん・夜間 10 時間以上睡眠）ができていない幼児は 102 人中 13 人 (12.7%) と非常に少なかった。また、しつけの有無に着目した調査の結果、しつけをしている保護者の割合は 37% 程度であったことから、子どもたちが幼児期のうちに規則正しい生活習慣を獲得するために家庭で行うべき、しつけを明らかにし、保護者に提案していくことも幼児の健やかな成長のための大切な健康管理上の課題であり、本研究における今後の課題であることが示唆された。

key words : 南関東地区, 幼児, 生活習慣, 睡眠, 外あそび

はじめに

前橋¹⁾によると、子どもたちの心身の健やかな発達には、乳幼児期から早寝（21 時就寝）・早起き（7 時前起床）をして、夜間に 10 時間以上の睡眠をとること、朝食をしっかりとることが重要である。

しかし、小島ら²⁾は、近年の日本において生活の夜型化の進行、健康食品や健康情報の氾濫などを背景に、幼児の食習慣や運動習慣、生活習慣に関する問題は多様化していると指摘している。

2022 年に、3 歳児～5 歳児までを対象にベネッセ教育総合研究所³⁾が実施した生活リズムに関するインターネット調査の結果では、平日の幼稚園幼児の起床時刻は平均 6 時 48 分、就寝時刻は平均 20 時 49 分であったが、保育園幼児は、平均 6 時 41 分、平均 21 時 23 分であり、保育園幼児の方が幼稚園幼児と比べて平日の起床時刻が早く、就寝時刻が遅い傾向があり、休日の起床時刻は、幼児のほとんどが 7 時、就寝時刻は 21 時と回答したが、起床時刻が平日よりも 30 分～50 分遅いことが報告された。また、東京都板橋区⁴⁾・練馬区⁵⁾・埼玉県和光市⁶⁾では、行政としても地域としても、子どもの健やかな成長を願う子育て支援を行っており、幼児期の教育・保育の拡充および質の改善に加え、公園や児童館を利用し、積極的に外あそびを企画したり、多世代間の交流を目的として、子ども食堂を設置し、食事の提供なども行っている。

現代社会における多様な困難を背景に、保育園幼児の生活リズムの夜型化や、日本の家庭の教育力および、子育て機能の低下が指摘される中、このように、東京都や埼玉県では、子どもの創造性を活用した外あそびを地域で積極的に企画する等、子どもを基点とする支援が充実している。

しかし、2024 年現在、東京都板橋区・練馬区・埼玉県和光市の幼児の外あそび時間や、テレビ・ビデオ視聴時間に関する習慣を含めた調査、また、幼児期に形成されるべき基本的生活習慣である「早寝（21 時前就寝¹⁾）・早起き（7 時前起床¹⁾）・朝ごはん（朝食摂取¹⁾）・夜間 10 時間以上睡眠¹⁾

に着目した研究は行われていない。

そこで、本研究では、南関東地区に居住する、幼児の生活習慣や家庭での育児状況調査を行い、生活状況の実態を把握するとともに、保護者や各園に幼児期のうちに基本的生活習慣を形成するための一助となる工夫の提案と、行政に向けた、健やかに育つための仕組みづくりに寄与する提案を行うこととした。

方 法

2024 年 7 月～8 月に、東京都板橋区の認可保育園 2 園、認定こども園 1 園の計 3 園ならびに、練馬区の認可保育園 1 園、埼玉県和光市の認可保育園 1 園の合計 5 園に通う 3 地域の 3 歳～6 歳の幼児 102 人（男児 51 人、女児 51 人）の保護者に対し、幼児の生活習慣調査を実施するとともに、養育状況に関する⁷⁾調査票を配布し、回答を得た。

主な調査内容は、就寝時刻、起床時刻、朝食開始時刻、排便時刻、登園時刻、あそび時間、外あそび時間・降園後のあそび内容テレビ・ビデオ時間、夕食開始時刻、22 時以降の活動などの生活時間と、3 歳～6 歳幼児の家庭での養育状況（幼児に対するしつけの有無）などであった。

統計処理には、SPSS（ver. 26.0）を用いて、男女の生活時間の平均値の比較を行うために対応

表 1 調査用紙の回収率と保育園幼児の人数と性・年齢
（南関東地区、N=102、2024）

対象者年齢	A認可保育園	B認定子ども園	C認可保育園	D認可保育園	E認可保育園
	2歳～6歳	3歳～5歳	3～5歳	3歳～5歳	3歳～5歳
依頼人数	48人	33人	33人	63人	53人
回収率	22%	54%	51%	50%	42%
依頼総数	230人（5園）				
生活習慣調査用紙回収率	44%				
保護者アンケート回収率	43%				
年齢	男		女		合 計
2歳	1		0		1
3歳	14		19		33
4歳	14		17		31
5歳	16		11		27
6歳	6		4		10
計	51		51		102

のない t 検定⁸⁾ を、人数割合の特徴をみるために χ^2 検定⁹⁾ を行った。また、生活時間相互の関連をみるために、ピアソンの相関分析を用いて相関係数 (r)¹⁰⁾ を算出し、1%水準で有意な関連性があり、2変量の間に中程度¹¹⁾ 以上の相関があるもの ($|r| \geq 0.30$) を抽出した。さらに「早寝 (21 時前就寝)、早起き (7 時前起床)、朝ごはん (毎日・だいたい朝食摂取)、10 時間以上睡眠」のできている幼児 (I 群) と I 群以外の幼児 (II 群) に分け、幼児の 1 日の生活時間・時刻について、2 群間の平均値の差を対応のない t 検定により比較した。

倫理的な配慮として、本研究の目的と方法のほか、調査の回答は任意であること、個人名が特定されることなく、調査で得られた情報は保護されることを、幼児の保護者に説明し、同意と許可の得られた保護者からの回答を分析した。

結 果

1. 南関東地区幼児の生活時間と内容

1) 就寝時刻

平均就寝時刻は、男児では 21 時 24 分 (4 歳児) ～21 時 45 分 (3 歳児)、女児では 21 時 13 分 (5 歳児) ～21 時 50 分 (3 歳児) の範囲にあった (表 2)。

21 時以降に就寝する幼児は、男児では 71.4% (4 歳児) ～100% (2 歳児, 6 歳児)、女児では 63.7% (5 歳児) ～100% (3 歳児, 6 歳児) いた (図 1)。

2) 睡眠時間

平均睡眠時間は、男児では 9 時間 21 分 (6 歳児) ～10 時間 00 分 (2 歳児)、女児では 9 時間 13 分 (5 歳児) ～9 時間 50 分 (3 歳児) の範囲であった。

また、平均睡眠時間が 10 時間未満の幼児は、男児では 57.1% (3 歳児) ～75.1% (5 歳児)、女児では 68.5% (3 歳児) ～100% (6 歳児) いた (図 2)。

3) 起床時刻

平均起床時刻は、男児では 6 時 55 分 (6 歳児) ～7 時 30 分 (2 歳児)、女児では 6 時 32 分 (5

歳児) ～7 時 7 分 (3 歳児) の範囲であった。

4) 降園後のあそび時間

平均あそび時間は、男児で 1 時間 48 分 (6 歳児) ～3 時間 21 分 (3 歳児)、女児で 1 時間 20 分 (5 歳児) ～2 時間 52 分 (4 歳児) の範囲であった。

5) 降園後のあそび内容

降園後のあそび内容で最も多かったのは、男児では、すべての年齢において、「テレビ・ビデオ視聴」が最も多く、女児では 3 歳児と 6 歳児で「テレビ・ビデオ視聴」、4 歳児と 5 歳児で「お絵かき」であった (表 3)。

6) 降園後の外あそび時間

降園後の平均外あそび時間は、男児では 5 分 (4 歳児) ～58 分 (3 歳児)、女児では 4 分 (5 歳児) ～7 分 (3 歳児, 6 歳児) の範囲であった。

7) 幼児の 1 日の生活状況別の生活時刻・時間

I 群 (21 時前就寝・7 時前起床・朝ごはんを毎日・だいたい食べている・夜間に 10 時間以上睡眠ができていない幼児) と、II 群 (I 群以外の幼児) において、0.1%水準で有意な関連性を示したものは、平均就寝時刻と平均睡眠時間であり、平均夕食開始時刻との間に、それぞれ 1%水準で有意な差が認められた。

平均就寝時刻は、I 群で 20 時 40 分、II 群で 21 時 41 分、平均睡眠時間は、I 群で 10 時間 11 分、II 群で 9 時間 8 分、平均夕食開始時刻は I 群は 18 時 20 分、II 群で 18 時 57 分であった (表 4)。

8) 生活時間相互の関連性

東京都板橋区・練馬区・埼玉県和光市の幼児全体の生活時間相互の関連性において、夕食時刻が遅くなると就寝時刻が遅くなる ($r=0.30$) 傾向がみられた。また、就寝時刻が遅くなると、起床時刻 ($r=0.44$) が遅くなり、睡眠時間が短くなると、起床時刻 ($r=0.44$) や朝食開始時刻 ($r=0.45$) が遅くなった。起床時刻が遅くなると、朝食開始時刻 ($r=0.79$) と登園時刻 ($r=0.55$) が遅くなり、朝食開始時刻が遅くなると登園時刻 ($r=0.74$) も遅くなるといった傾向がみられた (図 3)。

表 2 認可保育園・認定こども園の幼児の生活時間・時刻（南関東地区, N=102, 2024）

項目	2歳児(1人)		3歳児(14人)		4歳児(14人)		5歳児(16人)		6歳児(6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	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時30分	-	21時45分	44分	21時24分	52分	21時32分	47分	21時33分	33分
睡眠時間	10時間00分	-	9時間27分	49分	9時間36分	33分	9時間27分	60分	9時間21分	56分
起床時刻	7時30分	-	7時13分	35分	7時00分	42分	7時00分	41分	6時55分	40分
朝食時刻	8時00分	-	7時37分	21分	7時16分	36分	7時13分	30分	7時23分	33分
排便時刻	20時00分	-	11時53分	309分	13時08分	364分	17時17分	298分	19時00分	-
登園時刻	8時40分	-	8時30分	13分	8時17分	34分	7時59分	28分	8時06分	33分
通園時間	5分	-	10分	4分	8分	3分	9分	3分	8分	2分
あそび時間	2時間0分	-	3時間21分	98分	2時間5分	62分	2時間12分	115分	1時間48分	56分
うち、外あそび時間	0分	-	58分	139分	5分	12分	29分	89分	20分	30分
TV・ビデオ視聴時間	1時間0分	-	1時間58分	124分	1時間40分	76分	1時間58分	118分	2時間30分	163分
遊ぶ人数(人)	3.0	-	1.9	0.8	2.1	1.0	2.0	0.9	1.7	0.8
夕食時刻	19時00分	-	19時08分	53分	18時47分	36分	19時10分	40分	18時55分	39分

項目	2歳児(0人)		3歳児(19人)		4歳児(17人)		5歳児(11人)		6歳児(4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	平均値	標準偏差
就寝時刻	-	-	21時50分	42分	21時25分	47分	21時13分	43分	21時30分	24分
睡眠時間	-	-	9時間16分	41分	9時間22分	45分	9時間18分	41分	9時間11分	7分
起床時刻	-	-	7時07分	38分	6時47分	38分	6時32分	32分	6時41分	25分
朝食時刻	-	-	7時27分	38分	7時14分	33分	6時57分	35分	6時59分	22分
排便時刻	-	-	15時15分	321分	12時47分	325分	12時13分	359分	19時00分	-
登園時刻	-	-	8時12分	33分	8時12分	33分	7時45分	24分	7時48分	28分
通園時間	-	-	13分	18分	8分	5分	9分	3分	7分	3分
あそび時間	-	-	2時間20分	95分	2時間52分	100分	1時間20分	50分	1時間45分	57分
うち、外あそび時間	-	-	7分	19分	6分	15分	4分	10分	7分	15分
TV・ビデオ視聴時間	-	-	1時間26分	38分	1時間4分	52分	43分	31分	1時間37分	51分
遊ぶ人数(人)	-	-	1.9	0.9	2.2	0.8	2.6	0.9	2.8	1.7
夕食時刻	-	-	* 18時38分	30分	18時48分	39分	* 18時39分	33分	18時56分	25分

男児の平均値との差: *p<0.05

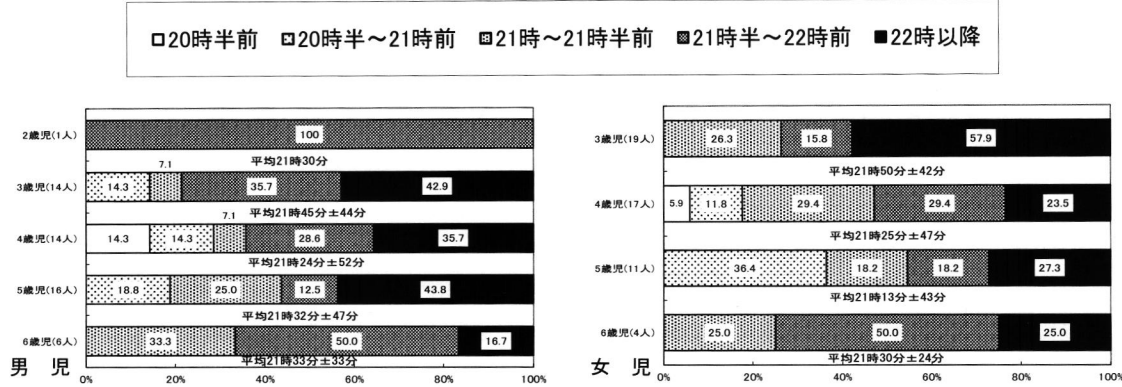


図 1 幼児の就寝時刻別にみた人数割合（南関東地区, N=102, 2024）

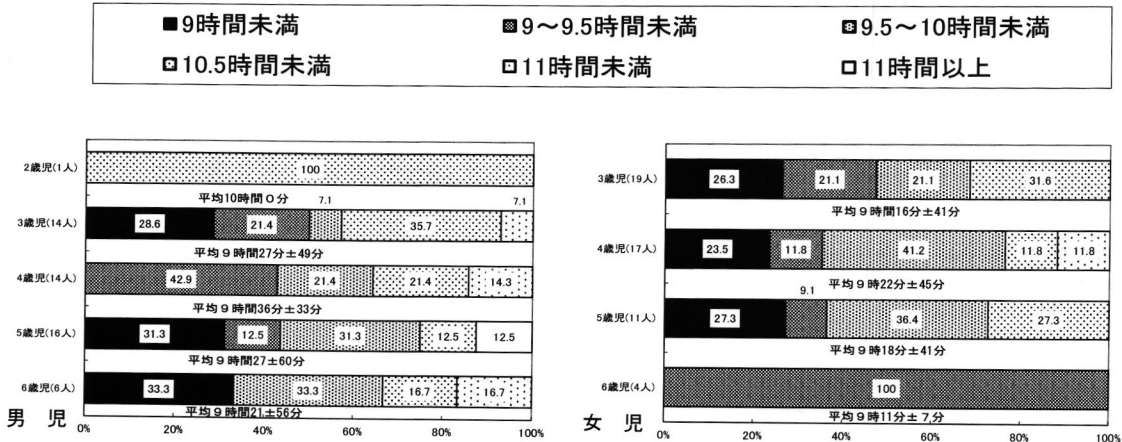


図2 幼児の睡眠時間別にみた人数割合（南関東地区，N＝102，2024）

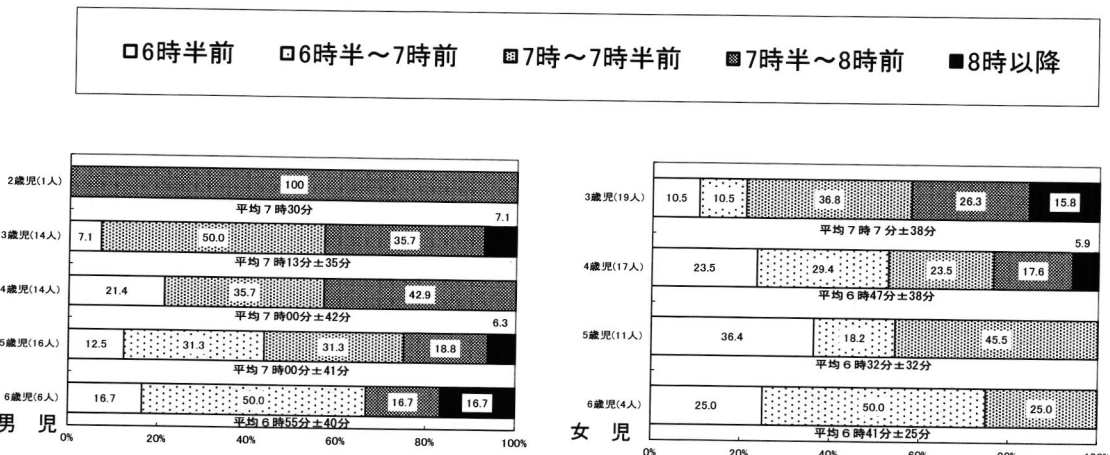


図3 幼児の起床時刻別にみた人数割合（南関東地区，N＝102，2024）

表3 認可保育園・認定こども園の幼児の降園後のあそび（南関東地区，N＝102，2024）

性・年齢		順位	1 位	2 位
男 児	2 歳児（1 人）		テレビ・ビデオ視聴、絵本・本読み（100%ずつ）	
	3 歳児（14 人）		テレビ・ビデオ視聴、乗り物のおもちゃ（71.4%ずつ）	
	4 歳児（14 人）		テレビ・ビデオ視聴（78.6%）	ブロックあそび（35.7%）
	5 歳児（16 人）		テレビ・ビデオ視聴（87.5%）	乗り物のおもちゃ（37.5%）
	6 歳児（6 人）		テレビ・ビデオ視聴（100%）	絵本・本読み（50.0%）
女 児	3 歳児（19 人）		テレビ・ビデオ視聴（73.7%）	ままごと（63.2%）
	4 歳児（17 人）		お絵かき（52.9%）	ブロックあそび（47.1%）
	5 歳児（11 人）		お絵かき（90.9%）	ままごと（45.5%）
	6 歳児（4 人）		テレビ・ビデオ視聴（75.5%）	お絵かき、ままごと（50.0%ずつ）

（複数回答）

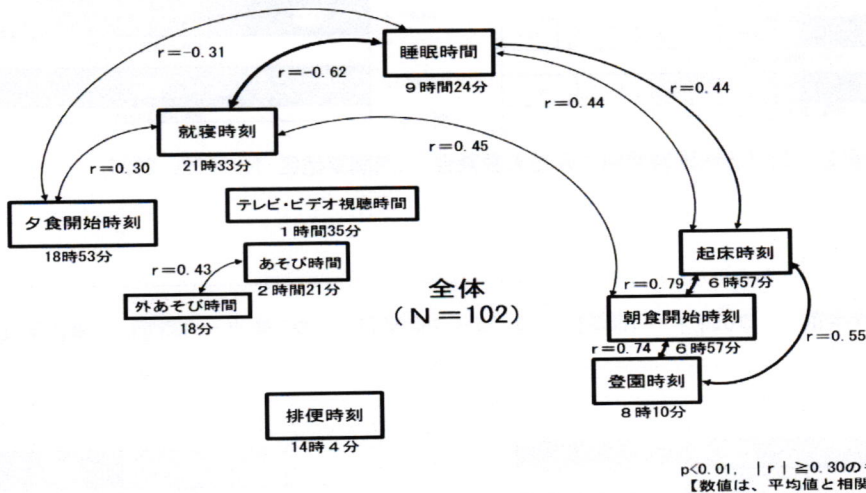
表 4 1日の生活状況別にみた幼児の生活時刻・時間（南関東地区, N=102, 2024）

項目	就寝時刻	睡眠時間	起床時刻	朝食開始時刻	排便時刻	登園時刻	あそび時間	外あそび時間	テレビ・ビデオ視聴時間	夕食開始時刻
I 群 (13人)	20時40分	10時間11分	6時51分	7時06分	13時35分	8時11分	2時間3分	13分	1時間12分	18時20分
II 群 (89人)	21時41分 ***	9時間8分 ***	6時59分	7時21分	14時09分	8時10分	2時間34分	19分	1時間39分	18時57分 **

I 群平均値との差: ** : $p<0.01$, *** : $p<0.001$

I 群: 早寝 (21 時前就寝)・早起き (7 時前起床)・朝ごはん (毎日・だいたい食べている)・夜間に 10 時間以上睡眠ができています幼児

II 群: I 群以外の幼児



$p<0.01$, $|r| \geq 0.30$ のものを抜粋
【数値は、平均値と相関係数 (r)】

図 4 幼児の生活時間相互の関連性（南関東地区の認可保育園・認定こども園, 全体, 2024）

表 5 しつけを行わない家庭とその理由（南関東地区, 101 人中理由を書いた人数 N=9, 2024）

性	年齢	しつけを行わない家庭とその理由
男 児	3 歳 (1人)	・ 毎日の食事づくりや家事に疲れ、負担を感じており、遊ぶ時間が取れず、子どもに対して申し訳なく思うため。
	4 歳 (2人)	・ 子どもには優しく接するものだと思うため。 ・ 厳しくしても、泣いて終わるため、諦めている。
	5 歳 (1人)	・ 長男次男は厳しく育てたため、自分（親）の負担を減らすためにも、三男は伸び伸びと育てている。
女 児	3 歳 (1人)	・ しつけの仕方がわからない。
	5 歳 (3人)	・ 夫婦で協力し合い、子どもと接するときは、心の余裕をもってプラスの言葉かけをするよう心掛けているため。 ・ まだ年齢が幼く、しつけは不要と考えているため。 ・ しつけをしなればという意識はなく、子どもに寄り添い、ほめて育てる、自分（親）が「嫌」と感じたことに関して、子どもにそう伝えるようにしている。
	6 歳 (1人)	・ 伝えておく必要があることについては、話せば理解してくれるため、しつけとして厳しい態度をとる必要がないため。

9) 日頃のしつけの状況とその理由・内容

考 察

しつけをしていない家庭では、「厳しくしても、泣いて終わるため、諦めている（4 歳男児）」といった理由であった（表 5）。

調査対象の幼児は、遅寝・遅起き・短時間睡眠の傾向がみられ、認可保育園、認定こども園幼児の 9 割程度が夜型の生活を送っていることを確

認した。

朝食摂取状況について、男女ともに9割程度が食べていたのに対し、排便を「毎日する」と「朝する時の方が多い」幼児は、男女ともに1割前後と極めて少なく、さらに、排便時刻が不定期である幼児は男女ともに6割程度で、半数以上の幼児において排便リズムの乱れを懸念した。また、文部科学省¹²⁾は、幼児がからだを動かす時間として1日60分を推奨しているが、平均外あそび時間は、男児で平均5分(4歳児)～58分(3歳児)、女児で平均4分(5歳児)～7分(3歳児、6歳児)と短く、文部科学省の推奨時間を下回っており、平均テレビ・ビデオ視聴時間は、男児で平均1時間(2歳児)～2時間30分(6歳児)、女児で平均43分(5歳児)～1時間37分(6歳児)であった。このため、夜間には、光刺激や音刺激のあるテレビやビデオ等の視聴を控えさせることに加え、休日の日中に、代わりとなる戸外運動やからだを動かすあそびを積極的に行う必要があるだろう。

子どもたちの生活リズムを改善するために、各家庭では、平日と休日の就寝時刻と、起床時刻を一定にするよう心がけ、体内時計を整えていくこと、各園では、十分な外あそび時間を確保することを推奨したい。また、1日の始まりである朝食の質や量、栄養バランスを意識することに加え、幼児が朝の排便を習慣化できるよう保護者における工夫を呼びかけたい。文部科学省¹³⁾は、地域社会は、様々な人々との交流や身近な自然とのふれ合いを通して豊かな体験が得られる場であると述べているが、子どもにとって貴重な外あそびの場所である公園は、禁止事項の増加などによって、必ずしも子どもが自由にのびのびと遊べる場所ではなくなっている¹⁴⁾との指摘もある。

これらのことから、子どもが健やかに育つための仕組みづくりに寄与する提案として、保護者が子育てに関する悩みを共有でき、幼児期の生活習慣のあり方や成長に必要な情報を学ぶことができる空間と、昼間に子どもと保護者が草花や生き物、景色を指さし、会話をしながら、安全にゆっ

くりと散歩できる空間が1つになった、幼児期の自由なあそびを保障する複合施設や公園などの環境づくりを行政に提案したい。

調査対象児において、基本的生活習慣ができている幼児は全体の102人中13人(12.7%)と非常に少なかったことから、しつけの有無に着目した調査も行った。その結果、子どもの育て方がわからないという保護者の存在が明らかとなった。

このことから、子どもたちが幼児期のうちに規則正しい生活習慣を獲得するために家庭で行うべき、しつけを明らかにし、保護者に提案していくことも幼児の健やかな成長のための大切な健康管理上の課題であり、本研究における今後の課題であることが示唆された。

南関東3地区における育児支援の発展のため、子どもたちが幼児期のうちに基本的な生活習慣を獲得し、規則正しい生活リズムを児童期に渡って継続していくための仕組みづくりに加え、親子で健康的な生活環境をつくっていくことを促すためにも、幼児の成長にとって適切な1日の生活時刻に関する情報提供や、生活時間配分の提案、身体に必要な食事、栄養の指導を、より一層活発に実施することを行政や地域に向けて推奨したい。

ま と め

2024年7月～8月に、南関東地区の認可保育園4園、認定こども園1園に通う、2歳～6歳児102人(男児51人、女児51人)の保護者に対し、幼児の生活習慣調査を実施し、健康管理上の課題について検討した。その結果、

- (1) 21時以降に就寝している幼児の割合は男女ともに9割程度、7時以降に起床する幼児の割合は男児で約7割、女児で5割程度、夜間に10時間の睡眠時間を下回る幼児の割合は男児で7割、女児で8割程度もあり、遅寝・遅起き・短時間睡眠の傾向がみられた。
- (2) 朝食摂取状況について、男女ともに9割程度が食べていたのに対し、排便を「毎朝する」と「朝する時の方が多い」幼児は男女ともに1割前後と極めて少なく、さらに、排便時刻が不定期である幼児は男女ともに6割程度おり、

半数以上の幼児における排便リズムの乱れを懸念した。

(3) 調査対象となった3地区の認可保育園幼児、認定こども園幼児において、「早寝・早起き・朝ごはん・夜間10時間以上睡眠」ができている幼児は102人中13人(12.7%)と非常に少なかった。

(4) 子どもたちが幼児期のうちに基本的生活習慣を獲得し、規則正しい生活リズムを児童期に渡って継続していくための仕組みづくりの早急な検討と、各家庭や各園に向けた情報支援や指導を、より一層活発に実施することを行政や地域に向けて推奨したい。

謝 辞

本研究をまとめるにあたり、調査にご協力いただきました、東京都板橋区・練馬区・埼玉県和光市の認可保育園4園、認定こども園1園の各5園の園長先生ならびに職員の皆様に、心より御礼を申し上げます。

また、終始適切な助言を賜り、丁寧に指導して下さいました、早稲田大学人間科学学術院教授の前橋 明先生、教育コーチの泉 秀生先生、早稲田大学大学院の満処絵里香さんをはじめ、前橋研究室の皆様に感謝申し上げます。

文 献

- 1) 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.
- 2) 小島由記子・山田浩平：幼児の生活習慣の実情と課題，愛知教育大学保健環境センター紀要 10，pp.15，2011.
- 3) ベネッセ総合教育研究所：子どもの生活リズムと健康・学習習慣に関する調査（2022），http://benesse.jp/berd/up_images/research/seikatsu_gakusyu2022.pdf（2024年12月16日閲覧）。
- 4) 板橋区：板橋区子ども・子育て支援事業計画（令和2年～6年度），https://www.city.itabashi.tokyo.jp/_res/projects/default_proj

ect/_page_/001/020/195/2.pdf（2024年10月2日閲覧）。

- 5) 練馬区：練馬区子ども・子育て支援事業計画（令和2年～6年度），<https://www.city.nerimatokyo.jp/kosodatekyoiku/kodomo/shinshien/keikaku/kokokeikaku2nd.files/full.pdf>（2024年10月2日閲覧）。
- 6) 和光市：和光市子ども・子育て支援事業計画（令和2年～6年度），https://www.city.wakolg.jp/_res/projects/default_project/_page_/001/010/101/202032611435.pdf（2024年10月2日閲覧）。
- 7) 等々力 花歩：日本の育児をめぐる現状と課題解決に向けた展望，京都大学大学院教育学研究科紀要 70，2024.
- 8) 竹原卓真：SPSS のスズメ 1，増補改訂 2 要因の分散分析をすべてカバー，第 2 節対応なしの t 検定，pp.90-94，2018.
- 9) 竹原卓真：SPSS のスズメ 1，増補改訂 2 要因の分散分析をすべてカバー，第 1 節， χ^2 検定，pp.214-216，2018.
- 10) 竹原卓真：SPSS のスズメ 1，増補改訂 2 要因の分散分析をすべてカバー，第 1 節，相関分析とは，pp.196-197，2018.
- 11) 水本 篤：質問紙調査における相関係数の解釈について，外国語教育メディア学会（LET）関西支部メソドロジー研究部会 2011 年度報告論集，pp.63-73，2017.
- 12) 文部科学省：幼児運動指標，文部科学省：幼児運動指標，http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/undousisin/1319771.htm（2024年10月9日閲覧）。
- 13) 文部科学省：第1章子どもを取り巻く環境の変化を踏まえた今後の幼児教育の方向性，（2024年12月16日閲覧）。
- 14) 梶木典子：超少子化時代の子どもの遊びと公園，ランドスケープ研究 86（3），2022.