
報 告

静岡県浜松市における幼児の生活習慣の実態と健康上の課題

Lifestyle and issues of young children and their health problems
in Hamamatsu City, Shizuoka

手嶋久仁子

Kuniko TESHIMA

1) 早稲田大学人間科学部情報科学科eスクール

前橋 明

Akira MAEHASHI

2) 早稲田大学 人間科学学術院

子どもの健康福祉研究 36

Meiken Toshō

2025 年 3 月

静岡県浜松市における幼児の生活習慣の実態と健康上の課題

Lifestyle and issues of young children and their health problems
in Hamamatsu City, Shizuoka

手嶋久仁子

Kuniko TESHIMA

1) 早稲田大学人間科学部情報科学科 e スクール

前橋 明

Akira MAHASHI

2) 早稲田大学 人間科学学術院

要 旨

静岡県浜松市の幼児の生活習慣の実態を把握し、幼児が抱える健康上の課題を抽出するために、2024年5月にこども園4園に通う1歳児～5歳児350人（男児192人、女児158人）の保護者に対して、幼児の生活習慣の実態に関するアンケート調査を実施した。そして、幼児期の健やかな生活習慣のあり方を検討した。その結果、

(1) 就寝時刻が、21時以降の幼児の割合は、男女児ともに約40%～約90%おり、男児で3歳児と4歳児、女児では、3歳児が最も就寝は遅かった。また、夜間の連続した睡眠時間が10時間未満の幼児は、男児で約50%～約60%、女児で約40%～約90%いた。これらのことから、遅寝で短時間睡眠の生活実態がうかがえた。また、就寝時刻と睡眠時間は、負の相関関係($r = -0.58$)が認められたため、就寝時刻が遅くなると睡眠時間が短くなることが示され、質のよい睡眠ができていないのではないかと懸念した。よって、就寝時刻が遅くなると睡眠時間が十分に確保できなくなる可能性が高まるため、21時前睡眠を見据えた早い時刻に入浴させ、パジャマに着替えて部屋の電気を消して、適度に喚起したきれいな空気の中で、幼児が安心して入眠しやすい環境を整え、連続10時間以上の睡眠時間の確保ができる方向へ導いてあげたい。

(2)

排便時刻が8時以降の幼児は、男児で約10%～約20%、女児で約10%～約30%おり、男女児ともに1歳児を除いて、男児では5歳児が約20%で最も多く、女児では3歳児が約30%で最も多かった。また、排便時刻が不定期であった子どもの割合は男児で約50%～約60%、女児で約40%～約70%おり、男児は3歳児が63.9%と多く、女児では5歳児が72.2%多くいた。就寝時刻と排便時刻は正の相関関係($r = 0.43$)にあり、就寝時刻が遅くなると排便時刻が遅くなる傾向を確認した。また、排便を「毎朝する」と「朝するときの方が多い」幼児は男児で、1歳児は約30%、2歳児～5歳児では20%弱であった。女児では、1歳児は約40%、2歳児～5歳児までは20%弱であった。排便を促すために朝食後、登園前にゆとり時間を設けることと、朝食は主菜、副菜、みそ汁・スープ等、季節の食材をしっかり摂取をする。3歳児未満の幼児は、「トイレに行つてうんちしようね」と保護者が言葉をかけ、「10秒間だけトイレに座してみようか」と言つて、まずは、トイレに座れるようにしていく。3歳児以降は、排便がなくてもトイレに座る習慣を身につけ、保護者が子どもに「今日もがんばつたね。また、明日、座ろうね」と保護者が優しく言葉をかけることを大切にしたいところである。保護者には、登園前に子どもたちが朝のうんちをすませておくことで、登園後の園内で友だちと元気に活動ができて、適度な疲労感から就寝時刻が早まることや食事をたくさん食べることなどの「早寝・早起き・栄養・運動、プラス朝うんち」を認識させたい。

(3) 降園後の外あそび時間が30分以内の幼児は、男女児ともに約80%～約90%であった。外あそび

時間が 30 分以内と短い理由として考えられることは、調査を行ったこども園は、18 時以降は延長保育であるため、帰宅時刻が遅い幼児がいることも考えられることや「降園後のあそび」1 位と 2 位に（1 歳児～5 歳児）テレビ、ビデオ視聴時間が約 50%～約 70% 近く占めていたことを確認した。日中に陽光刺激を受けさせて、登園後から年齢別の活動前までの時間を特に有効活用して、園庭での運動あそびを行い、とくに午前中や体力が高まるといわれている午後 3 時～5 時の間に運動あそびを行うこと、特に体力がついてくる 4 歳児・5 歳児は、午前中と午後のあそびの 2 回のからだ動かしを推奨することで、日中の適度な疲労から幼児の就寝時刻を早める方向へ導いてあげたい。

key words : 静岡県浜松市, こども園幼児, 就寝時刻, 排便習慣, 外あそび

はじめに

わが国では、保護者の就労スタイルの多様化が進み、現代の夜型化社会^{1, 2)}の影響で、子どもたちの生活習慣や生体リズム等に問題が生じる中、静岡県浜松市では、子育て支援対策を実施してきた。「浜松市子ども・若者支援プラン」³⁾では、交流会形式で子育てについて学びながら仲間づくりができる「父親と母親のための子育て教室」、子育てサロン・サークル、親子あそびや集団あそびで季節の行事体験や、親子のコミュニケーションを育み、絵本の楽しさや語彙力を未就学児から高めることができるように図書館で本の読み聞かせを行う「えほんとわらべうたの会」、子ども同士のつながりや学習習慣、生活習慣の改善、子ども自身の安心感が得られるように放課後の子どもたちの居場所づくりの「放課後子ども教室」などを開催している。また、常葉大学浜松キャンパス内親子教室ポッケ⁴⁾において、食育として栽培保育を行い、調理保育として、命あるものへの気づきや食べたい気持ちや旬を感じる感性を育て、おいしさの秘密を知り、親子で料理づくりを体験できる取り組みを開催している。常葉大学の緑あふれるキャンパス内において、じゃがいも、さつまいも、大根などの収穫や葉物野菜を手でちぎったり、味噌づくりのために蒸したての大豆を袋の上から指やげんこつ、足を使って潰す体験⁵⁾を通したりして食育や親子のふれあいが育まれている。

このように、静岡県浜松市では、食育や親子あそび等を通じた実践活動はされている。しかしながら

幼児の生活習慣の就寝時刻、睡眠時間、起床時刻、朝食時刻、朝食摂取状況、排便時刻、排便状況、登園開始時刻と登園方法、外あそび時間、降園後、あそび内容、午後 10 時以降の活動、テレビ・ビデオ視聴時間、夕食開始時刻などの幼児の生活実態の詳細な調査や分析、報告はなされていない。

そこで、本研究では、静岡県浜松市のこども園に通う幼児の生活実態を把握し、子どもたちの抱える・抱えさせられている生活習慣を分析することで子どもたちの健やかな成長のために、この時期に見逃してはいけない問題点を抽出するとともに、それらを改善するポイントを検討することとした。

方 法

2024 年 5 月に、静岡県浜松市のこども園 4 園に通う 1 歳児～5 歳児 350 人(男児 192 人, 女児 158 人)の保護者に対して、幼児の生活習慣の実態に関するアンケート調査を実施した。

調査内容は、就寝時刻、起床時刻、朝食摂取状況、排便状況、あそび時間とその内容、外あそび時間テレビ・ビデオ視聴時間、夕食時刻、午後 10 時以降の活動内容などであった。

統計処理は、SPSS (Ver. 28) を用いて、男女の平均値の差の検定を行うために、対応のない t 検定⁶⁾を行った。また、生活時間の相互の関連性をみるために、ピアソンの相関係数 (r) ⁷⁾ を算出し、1 % 水準で有意な関連性があり、2 変量の間に中程度以上⁸⁾の相関関係があるといえる $|r| \geq 0.40$ のものを

抽出し、図示した。倫理的配慮として、事前に園と保護者に研究目的と調査内容、回答は任意であること、個人情報保護されることを説明し、許可と同意が得られた保護者からの回答について集計・分析をし、考察を行った。

結 果

1. 就寝時刻

平均就寝時刻は、男児で20時41分(1歳児)～21時18分(3歳児)の範囲であり、女児は20時33分(1歳児)～21時10分(3歳児)であった(表1)。また、21時30分以降に就寝する幼児は、男児で19.1%(5歳児)～41.7%(3歳児)、女児で3.8%(1歳)～36.4%(5歳児)いた(図1)。

2. 睡眠時間

平均睡眠時間は、男児で9時間29分(4歳児)～9時間48分(1歳児)、女児で9時間24分(2歳児)～9時間49分(1歳児)の範囲であった。また、10時間未満睡眠児の割合は男児で55.0%(1歳児)～66.6%(4歳児)、女児で46.1%(1歳児)～77.2%(2歳児)いた(図2)。9時間30分未満睡眠の幼児の割合は、男児で26.9%(5歳児)～47.2%(4歳児)、女児で19.2%(1歳児)～36.3%(2歳児)いた(図2)。

3. 起床時刻

平均起床時刻は、男児で6時30分(1歳児)～6時54分(3歳児)、女児で6時22分(1歳児)～6時42分(3歳児)いた(図7)。

4. 朝食開始時刻と朝食摂取状況

平均朝食開始時刻は、男児で6時56分(1歳児)7時12分(3歳児)、女児で6時47分(1歳児)～7時04分(4歳児)の範囲であった(図4)。また、7時前に朝食を食べている幼児は男児で22.7%(3歳児)～47.5%(5歳児)、女児では31.8%(2歳児)～57.7%(1歳児)、8時以降に朝食を食べている幼児は男児で7.7%(1歳児)～11.4%(4歳児)、女児で2.9%(5歳児)～5.3%(3歳児)いた。1歳児と2歳児は皆無であった(図5)。

5. 排便時刻と排便状況

平均排便時刻は、男児で9時14分(1歳児)～12

時26分(5歳児)、女児で8時10分(1歳児)～13時20分(3歳児)であった(図6)。排便状況は、「毎朝する」、「朝する時の方が多い」幼児合わせた人数は、男児で12.3%(3歳児)～30.7%(1歳児)、女児で17.7%(5歳児)～46.2%(1歳児)いた(図7)。

6. 登園開始時刻と登園方法

平均登園時刻は、男児で7時55分(4歳児)～8時07分(1歳児)、女児で7時46分(1歳児)～8時04分(4歳児)の範囲であった。登園方法は、男児で1歳児・2歳児・4歳児は車の送迎が100%、(3歳児)94.6%～95.3%は(4歳児)車の送迎であった。女児では93.8%(4歳児)～97.4%(3歳児)は車の送迎で、他は自転車であり、徒歩通園はいなかった(図8)。

7. 外あそび時間

日中の平均外あそび時間は、男児で、11分(1歳児)～13分(5歳児)、女児で11分(1歳児)～24分(2歳児)の範囲であった(図9)。

降園後のあそび内容について男児は、1歳児で「乗り物のおもちゃ(74.1%)」が多く、それ以降は、「テレビ・ビデオ視聴」であった(表2)。女児は、1歳児で「絵本・本読み(69.2%)」が多く、2歳児で「テレビ・ビデオ(65.2%)」、3歳児で「テレビ・ビデオ(60.0%)」、4歳児で「お絵かき(66.7%)」、5歳児で「テレビ・ビデオ(69.4%)」がそれぞれ1位であった。

8. 降園後のあそび内容

降園後のあそび内容について男児は、1歳児で「乗り物のおもちゃ(74.1%)」が多く、それ以降は、「テレビ・ビデオ」視聴であった。(表2)。女児は、1歳児で「絵本・本読み(69.2%)」が多く、2歳児で「テレビ・ビデオ(65.2%)」、3歳児で「テレビ・ビデオ(60.0%)」、4歳児で「お絵かき(66.7%)」、5歳児で「テレビ・ビデオ(69.4%)」がそれぞれ1位であった(表3)。

9. テレビ・ビデオ視聴時間

テレビ・ビデオの平均視聴時間は、男児で1時間4分(1歳児)～1時間47分(3歳児)、女児では、54分(1歳児)～1時間24分(2歳児)の範囲であった。また、視聴時間が2時間以上の幼児は、男

児で 25.0% (1 歳児) ~45.5% (5 歳児)、女児では 33.4% (5 歳児) ~66.6% (2 歳児) いた (図 10)。

10. 夕食開始時刻

平均夕食開始時刻は、男児で 18 時 11 分 (1 歳児) ~18 時 32 分 (3 歳児)、女児では 18 時 18 分 (1 歳児) ~18 時 30 分 (4 歳児) の範囲であった (図 11)

11. 午後 10 時以降の活動内容

午後 10 時以降の活動について、男児では、1 歳児で「母親とのあそび(7.4%)」、2 歳児で「父親とのあそび (6.7%)」、3 歳児で「おもちゃでのあそび (8.3%)」、「何もせずに起きている (8.3%)」、4 歳児で「父親とのあそび (2.8%)」、「おもちゃでのあそび (2.8%)」、「ビデオ視聴 (2.8%)」、5 歳児で「父親とのあそび (1.8%)」「本読み (1.8%)」「テレビ視聴 (1.8%)」、「ビデオ視聴 (1.8%)」、何もせずに起きている (1.8%)」がそれぞれ 1 位であった (表 3)。女児では、1 歳児で「きょうだいとのあそび(7.7%)」、2 歳児で「本読み (8.7%)」、「きょうだいとのあそび (8.7%)」、「何もせず起きている (8.7%)」、3 歳児で「何もせずに起きている (10.0%)」、4 歳児で「何もせずに起きている (9.1%)」、5 歳児で「テレビ視聴 (2.8%)」がそれぞれ 1 位であった (表 3)。

12. 幼児の生活時間の関連性

静岡県浜松市におけるこども園幼児 (全体) の生活時間の関連性において、1%水準で有意な関連性を示したものは、就寝時刻と起床時刻 ($r=0.48$)、就寝時刻と睡眠時間 ($r=-0.58$)、就寝時刻と排便時間 ($r=0.47$)、起床時刻と睡眠時間 ($r=0.45$)、起床時刻と朝食時刻 ($r=0.87$) 朝食時刻と睡眠時間 ($r=0.41$) 朝食時刻と登園時刻 ($r=0.71$)、あそび時間と外あそび時間 ($r=0.42$) であった (図 12)。

考 察

幼児の睡眠時間は、夜間に連続 10 時間以上確保する⁹⁾ことが推奨されており、現代の夜型化した生活実態では、起床時刻は遅くても 7 時前まで、就寝時刻は 21 時前までにすることが推奨されている。本調査の対象児においては、就寝時刻が 21 時以降の男児は約 40%~約 80%、女児では 1 歳児を除い

て約 40%~約 90%いた。また、夜間の連続した睡眠時間が 10 時間未満の幼児は、男児で約 50%~約 60%、女児で約 40%~約 70%いたことから、遅寝で短時間睡眠であることを確認した。あわせて、本調査対象児の生活時間相互の関連性をみると、就寝時刻と睡眠時間 ($r=-0.58$) は負の相関関係であったことから、夜型化した生活により、十分な睡眠時間が確保できていないのではないかと懸念した。とくに、睡眠時間が 9 時間程度の短い幼児の特徴として、注意や集中することが困難である¹⁰⁾ことが報告されているので、早い時刻に入浴をすませて、パジャマに着替えて電気を消して、心地よく疲れて布団に入ることでできる習慣づくりや環境を整えることを提案したい。排便を「毎朝する」幼児と「朝する時の方が多い」幼児を合わせると、男児で約 10%~約 30%、女児で約 10%~約 40%いた。また、排便時刻が不定期であった幼児は、男児で約 50%~約 60%、女児で約 40%~約 70%いた。排便を促すために、朝食は主菜、副菜、みそ汁・スープ等、季節の食材をしっかり摂取をして、朝食後にゆとり時間を設ける。3 歳児未満の幼児は、「トイレに行つてうんちしようね」と保護者が言葉をかけ、「10 秒間だけトイレに座ってみようか」と言って、トイレに座れるようにしていく。3 歳児以降は、排便がなくてもトイレに座る習慣を身につけ、保護者が子どもに「今日もがんばったね。また、明日トイレに座ろうね」とやさしく言葉をかけることを提案したい。また、排便時刻と就寝時刻の間に正の相関関係 ($r=0.48$) がみられたことから、就寝時刻が早いと排便時刻も早くなる可能性のあることが示唆された。前橋は¹¹⁾、「早寝・早起き・朝ごはん」を励行している子どもたちの中で、登園前の排便の有無別に両手握りの握力値を比較した結果、朝、家で排便をする習慣ができていると、園や学校生活の中で力の発揮がよくできる」と述べている。保護者には、登園前に幼児が排便をすませることで登園後に午前中から園内で友だちと元気に活動的に動くことができ、日中、活動的になることで適度な疲労感が得られ、それによって、入眠しやすくなり、就寝時刻が早まる可能性が高まることを認識させたい。

表 1 幼児の生活時間の平均値および標準偏差（静岡県浜松市，こども園）

項目	1歳児(27人)		2歳児(30人)		3歳児(36人)		4歳児(36人)		5歳児(63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	20時41分	44分	21時04分	33分	21時18分	37分	21時08分	35分	20時53分	32分
睡眠時間	9時間48分	46分	9時間36分	33分	9時間35分	32分	9時間29分	39分	9時間40分	32分
起床時刻	6時30分	37分	6時40分	36分	6時54分	35分	6時38分	40分	6時33分	27分
朝食時刻	6時56分	35分	7時04分	29分	7時12分	32分	7時01分	35分	6時57分	28分
排便時刻	9時14分	269分	10時14分	309分	11時42分	326分	11時47分	349分	12時26分	343分
登園時刻	8時01分	28分	8時07分	27分	8時03分	28分	7時55分	30分	7時57分	28分
通園時間	11分	5分	15分	14分	11分	9分	13分	10分	11分	6分
あそび時間	2時間36分	78分	2時間34分	78分	2時間47分	101分	2時間10分	76分	2時間10分	64分
うち、外あそび時間	12分	18分	15分	24分	13分	19分	11分	18分	13分	19分
TV・ビデオ視聴時間	1時間4分	58分	1時間29分	70分	1時間47分	84分	1時間26分	61分	1時間31分	57分
遊ぶ人数(人)	1.7	0.7	2.1	0.8	1.9	0.8	2.3	0.7	2.0	0.7
夕食時刻	18時11分	25分	18時15分	29分	18時32分	34分	18時18分	40分	18時29分	33分
項目	1歳児(26人)		2歳児(23人)		3歳児(40人)		4歳児(33人)		5歳児(36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	20時33分	35分	21時09分	23分	21時10分	35分	21時04分	33分	21時03分	31分
睡眠時間	9時間49分	40分	9時間24分	33分	9時間31分	29分	9時間36分	38分	9時間32分	34分
起床時刻	6時22分	31分	6時33分	27分	6時42分	33分	6時41分	28分	6時35分	30分
朝食時刻	6時47分	29分	6時59分	25分	6時59分	32分	7時04分	29分	6時51分	29分
排便時刻	8時10分	188分	10時36分	302分	13時20分	336分	10時48分	301分	10時42分	300分
登園時刻	7時46分	32分	8時04分	25分	7時51分	28分	8時04分	31分	7時55分	30分
通園時間	11分	6分	14分	10分	12分	9分	13分	9分	11分	5分
あそび時間	1時間53分	45分	2時間13分	68分	2時間36分	104分	2時間0分	102分	2時間20分	75分
うち、外あそび時間	11分	26分	24分	40分	18分	35分	13分	26分	14分	21分
TV・ビデオ視聴時間	54分	44分	1時間24分	50分	1時間24分	54分	1時間16分	50分	1時間17分	37分
遊ぶ人数(人)	2.5	4.2	2.2	0.7	2.1	0.8	2.1	0.8	2.1	0.8
夕食時刻	18時18分	36分	18時23分	43分	18時29分	34分	18時30分	25分	18時23分	40分

表 2 幼児の降園後のあそび内容（静岡県浜松市，こども園）

対象 順位		1 位	2 位	3 位
男 児	1歳児(27人)	乗り物のおもちゃ (74.1%)	テレビ・ビデオ (55.6%)	ブロックあそび (37.0%)
	2歳児(30人)	テレビ・ビデオ (56.7%)	乗り物のおもちゃ (53.3%)	ブロックあそび (36.7%)
	3歳児(36人)	テレビ・ビデオ (75.0%)	乗り物のおもちゃ (50.0%)	ブロックあそび (33.3%)
	4歳児(36人)	テレビ・ビデオ (61.1%)	ブロックあそび (47.2%)	ヒーローごっこ (23.8%)
	5歳児(63人)	テレビ・ビデオ (68.3%)	ブロックあそび (34.9%)	乗り物のおもちゃ (22.2%)
女 児	1歳児(26人)	絵本・本読み (69.2%)	テレビ・ビデオ (57.7%)	ままごと (50.0%)
	2歳児(23人)	テレビ・ビデオ (65.2%)	ままごと (56.5%)	ブロックあそび (47.8%)
	3歳児(40人)	テレビ・ビデオ (60.0%)	ままごと (57.5%)	お絵かき (47.5%)
	4歳児(33人)	お絵かき (66.7%)	テレビ・ビデオ (57.6%)	ままごと (42.4%)
	5歳児(36人)	テレビ・ビデオ (69.4%)	お絵かき (63.9%)	ままごと (36.1%)

（上位3位抽出，複数回答）

表 3 幼児の10時以降の活動内容（静岡県浜松市，こども園）

		1 位	2 位	3 位
男 児	1 歳児 (27人)	母親とのあそび、音楽 (7.4%ずつ)		父親とのあそび (3.7%ずつ)
	2 歳児 (30人)	父親とのあそび (6.7%)	おもちゃでのあそび、何もせずに起きている (3.3%ずつ)	
	3 歳児 (36人)	おもちゃでのあそび、何もせずに起きている (8.3%ずつ)		-
	4 歳児 (36人)	父親とのあそび、おもちゃでのあそび、ビデオ視聴 (2.8%ずつ)		
	5 歳児 (63人)	父親とのあそび、テレビ視聴、何もせずに起きている (1.6%ずつ)		
女 児	1 歳児 (26人)	きょうだいとのあそび (7.7%ずつ)	父親とのあそび、おもちゃでのあそび (3.8%ずつ)	
	2 歳児 (23人)	本読み、きょうだいとのあそび、何もせずに起きている。(8.7%ずつ)		
	3 歳児 (40人)	何もせずに起きている。(10.0%)	本読み (7.5%)	テレビ視聴 (5.0%)
	4 歳児 (33人)	何もせずに起きている。(9.1%)	本読み (3.0%)	-
	5 歳児 (36人)	テレビ視聴 (2.8%)	入浴している (2.8%)	-

（上位3位抽出，複数回答）

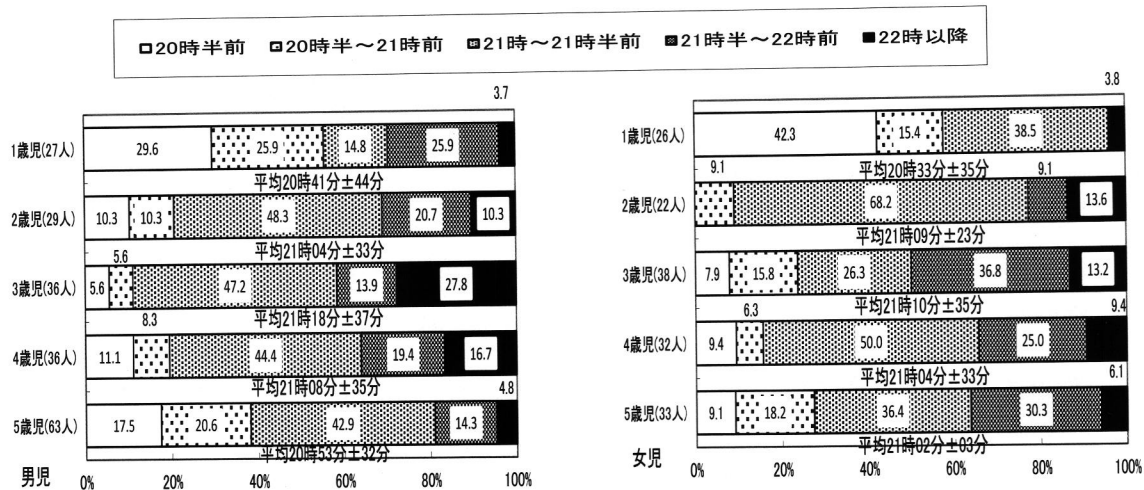


図1 幼児の就寝時刻の人数割合（静岡県浜松市，こども園）

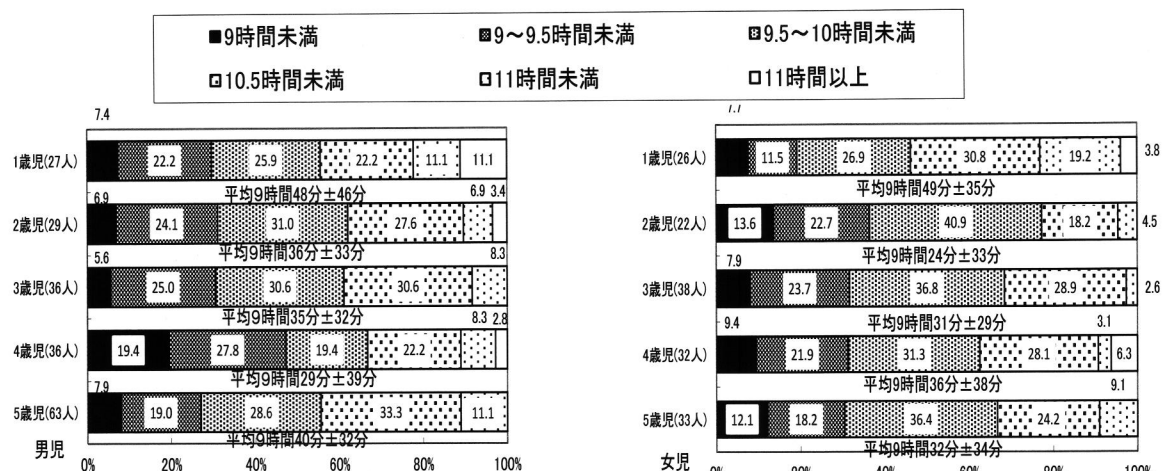


図2 幼児の睡眠時間の人数割合（静岡県浜松市，こども園）

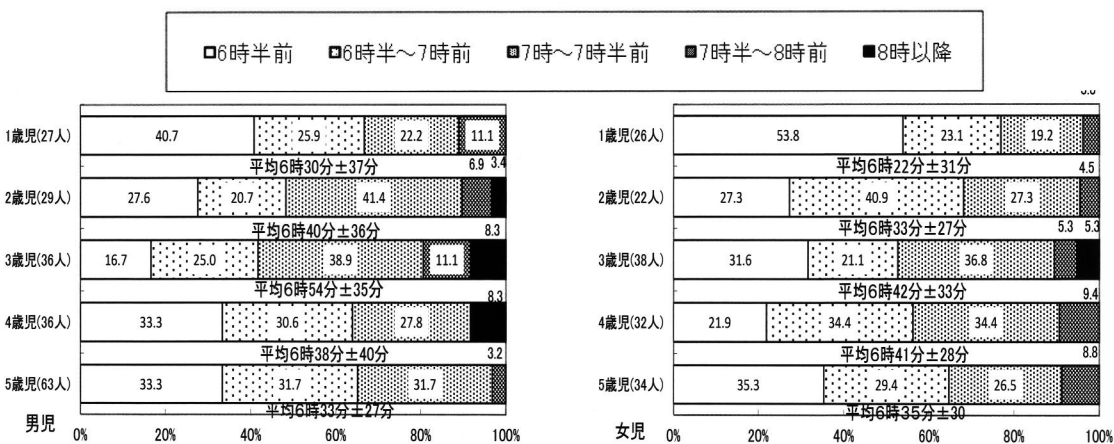


図3 幼児の起床時刻の人数割合（静岡県浜松市，こども園）

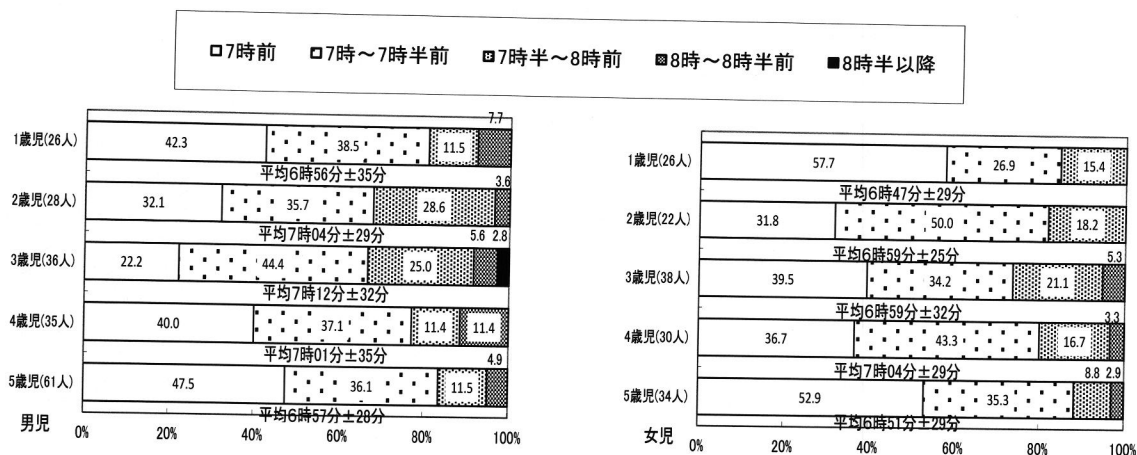


図4 幼児の朝食時刻の人数割合（静岡県浜松市，こども園）

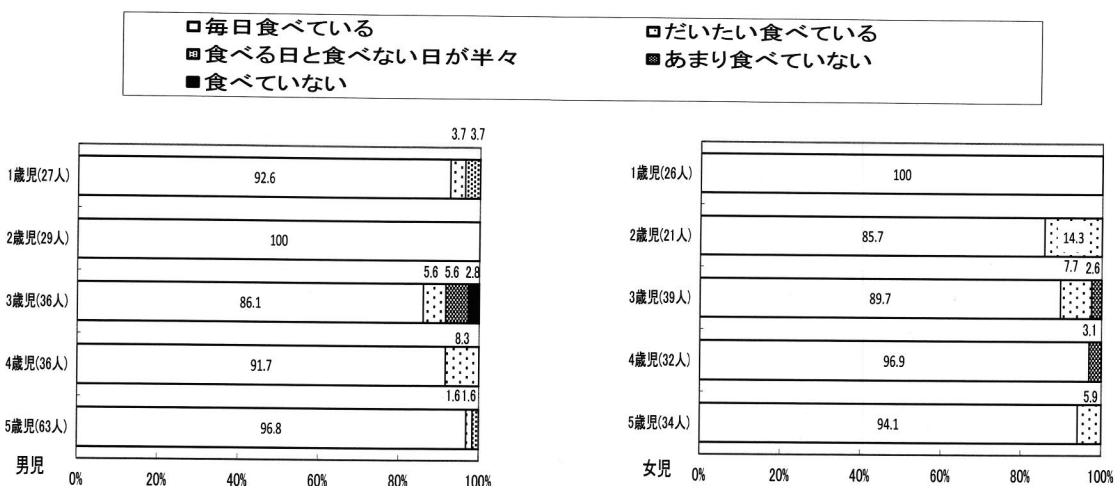


図5 幼児の朝食摂取状況の人数割合（静岡県浜松市，こども園）

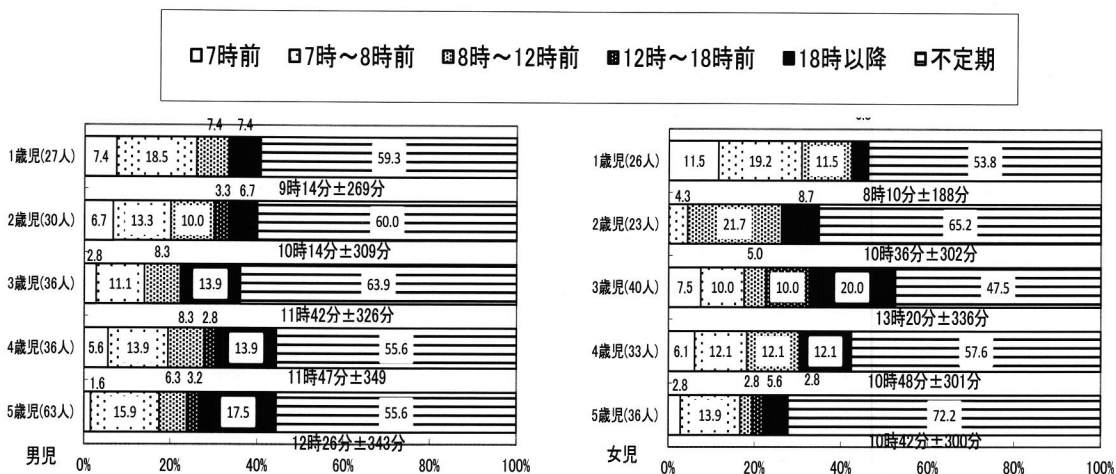


図6 幼児の排便時刻の人数割合（静岡県浜松市，こども園）

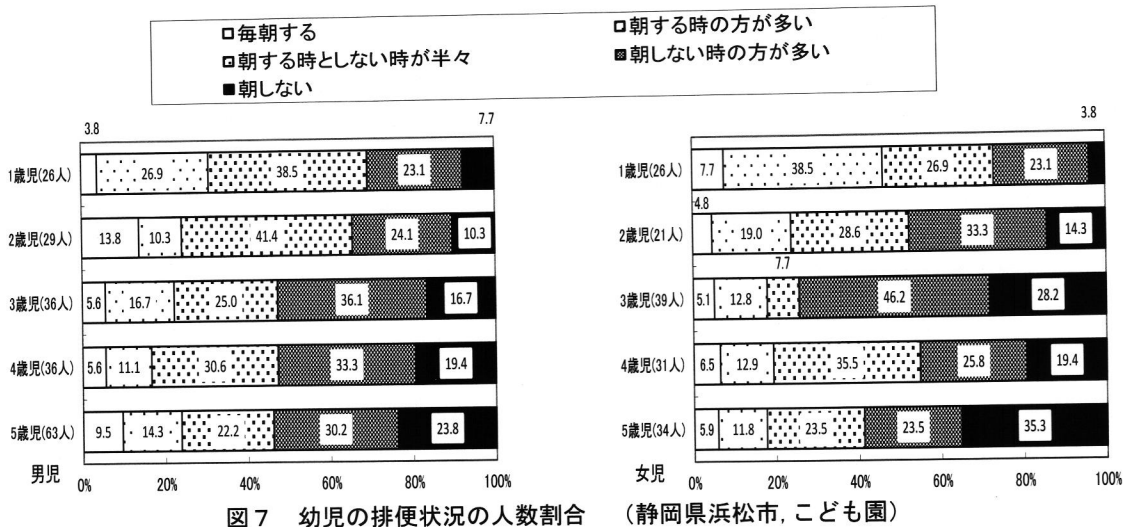


図7 幼児の排便状況の人数割合 (静岡県浜松市, こども園)

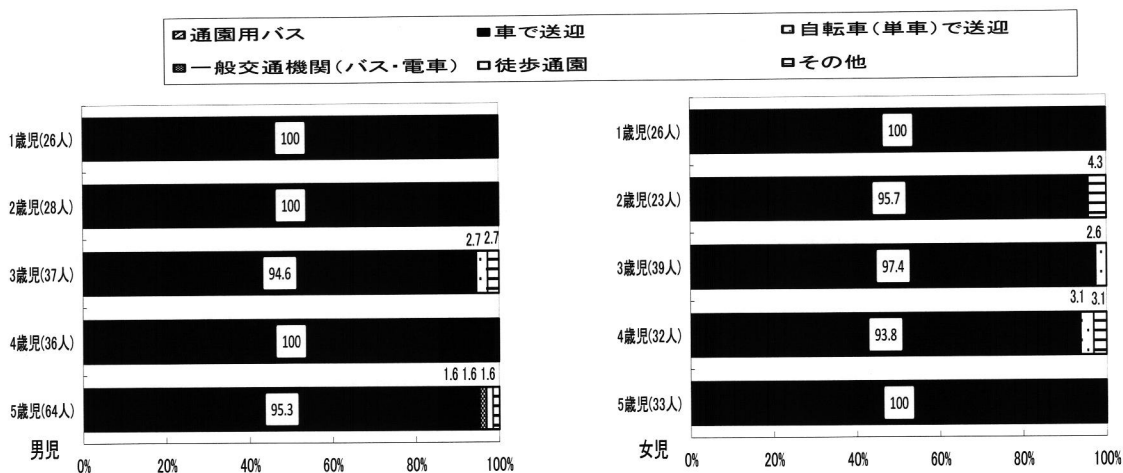


図8 幼児の通園方法の人数割合 (静岡県浜松市, こども園)

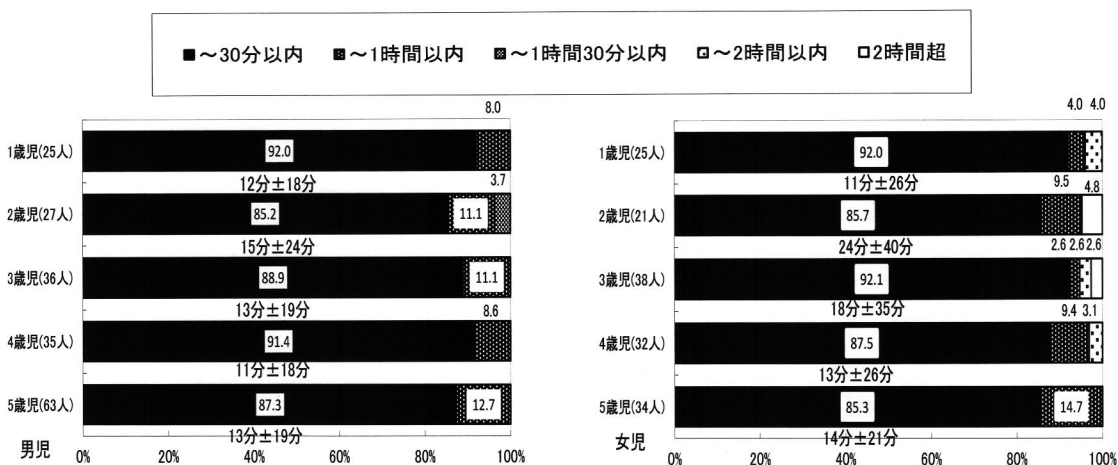


図9 幼児の降園後のあそび時間の人数割合 (静岡県浜松市, こども園)

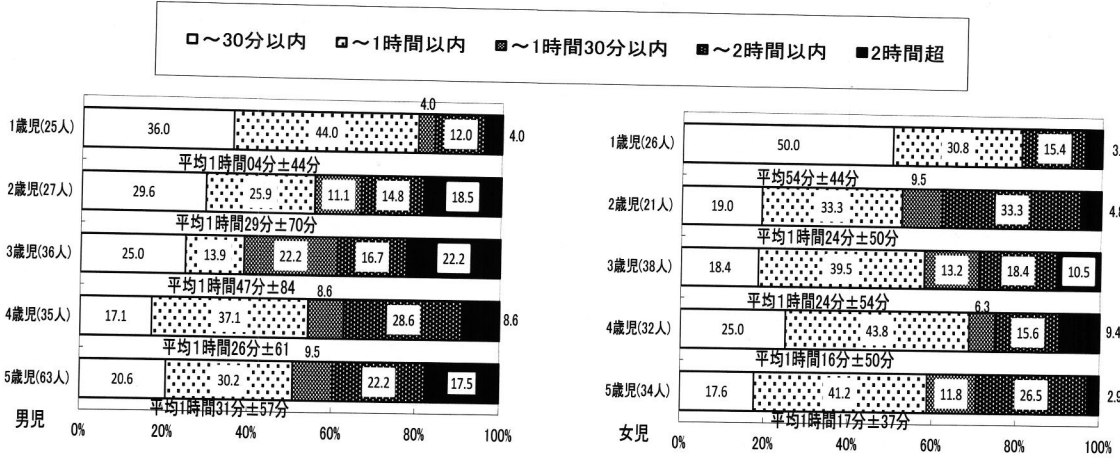


図10 幼児のテレビ・ビデオの視聴の人数割合（静岡県浜松市, こども園）

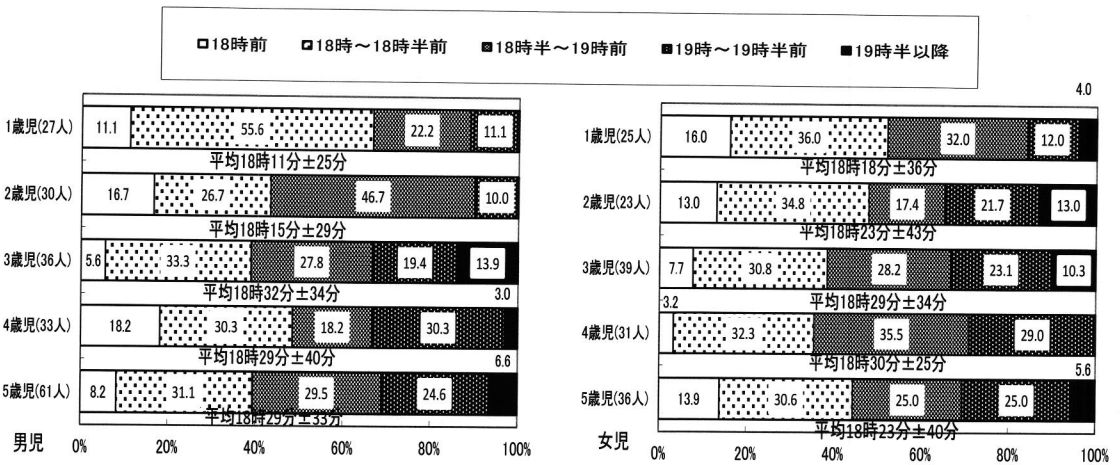
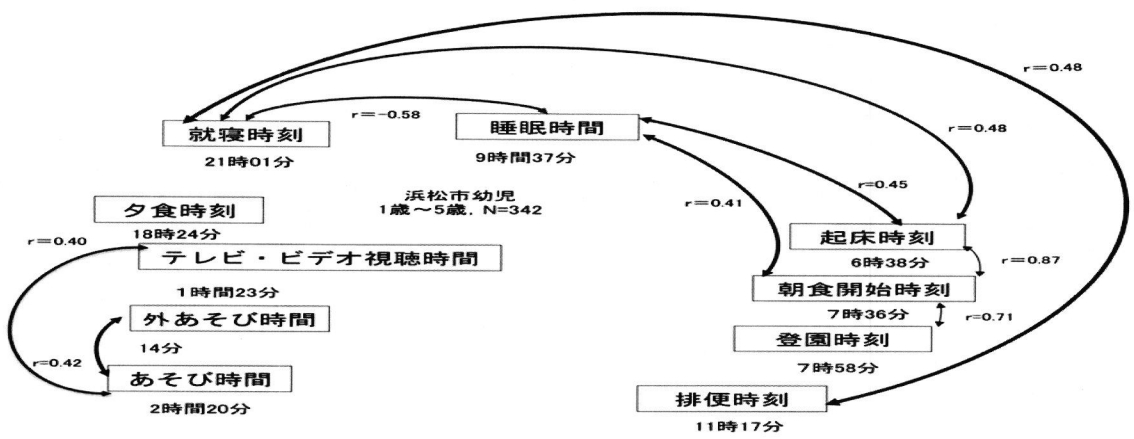


図11 幼児の夕食時刻の人数割合（静岡県浜松市, こども園）



| r | ≥ 0.40 , $P < 0.01$ のもののみを抜粋【数値は、平均値と相関係数 (r)】

図12 こども園幼児の生活時間の相互の関連性（静岡県浜松市 N=342）

本調査対象児の外あそび時間が30分以内の幼児は、男女児ともに約80%～約90%いた。外あそび時間が30分以内と短い理由として考えられることは、調査を行ったこども園は、18時以降は延長保育であるため、帰宅時刻が遅い幼児がいることも考えられることや、降園後のあそびの1位と2位に、男女児ともに、1歳児～5歳児において静的なあそび、例えば、テレビ・ビデオ視聴時間が約50%～約70%近くで、上位を占めていたことを確認した。日中の運動あそびが十分でないことから、夜まで体力が有り余っているものと推察したため、早く眠ることが難しくなっている可能性があるのではないかと懸念した。文部科学省の幼児期運動指針¹²⁾として、60分以上楽しく体を動かすことが大切であるとしている。前橋¹³⁾は、外あそびの効用として、子どもの身体活動量を増加させ、他人と関わることでコミュニケーション能力を高めたり、社会性や知的な面、精神面などの発達に良い影響を与えたりすることを報告している。また、幼少児期の「あそび空間」「あそび仲間」「あそび時間」の3つの間（サンマ）を大切にしないと、小学校高学年になっても興奮と抑制のコントロールができなくなることを指摘しており、この時期に社会性を育む体験が必要¹⁴⁾であるとしている。

本調査対象となったこども園の1日のスケジュールは、7時に登園、9時に年齢別の活動、11時30分に給食、12時30分に昼寝、15時におやつ、16時にあそび、18時から延長保育になっている。まずは、朝の登園後から年齢別の活動前までの時間を特に有効活用して1時間の園庭での運動あそびや、とくに、午後3時～5時の間に運動あそびを30分行うことを推奨し、体力がついてくる4歳児・5歳児では、午前と午後の2回の戸外あそびを推奨したい。例えば、操作系運動スキルは、ボールつきやなわとびで協応性、瞬発力、巧ち性・空間認知能力が養われたり、平均台あそび、丸太渡り、ケンケンパ、フラミンゴ（片足）で立ってバランスをとりながら進むことで平衡系スキル、這う・くぐる等のトンネルくぐり、電車ごっこ、フラフープを持って歩いたり、走ったりして移動系スキル¹⁵⁾が鍛えられる。また、

園内の幼児同士でドッジボール、しっぽとり、鬼ごっこ、影ふみ、大縄跳び等で遊ぶのも良いのではないだろうか。その他にも、季節のあそびでは、園の先生や保護者といっしょにこども園の近くの公園まで散歩をして、花の色彩や木々の葉っぱの色や虫がいることを見たり感じたり、夏の日には、水あそびをしたり、雪が降った日は雪でボールをつくったり、雪だるまをつくって遊ぶことを提案したい。天候の状況や気候などで外では遊べない時は、ふれあい体操¹⁶⁾を推奨したい。先生や保護者といっしょにふれあい体操をすることで、子どもとのコミュニケーションづくりを大切にすることが良いのではないだろうか。

子どもたちが安心して外あそびをするためには、地域住民の理解も必要である。鈴木¹⁷⁾は、現代の子どもが外あそびをしない傾向の要因として、空き地の減少やボールあそび禁止の公園の増加、交通量の増加に伴う道あそびの困難化に加え、子どもの発する声や音が迷惑行為として問題視（道路族）されていると述べている。子どもたちには公園や道路を使用する時には、保護者が近隣住民に配慮したマナーを教えることが必要である。保護者や子どもたちと地域住民との交流が積極的に構築できる関係性が大切である。そのためには、季節ごとの地域のイベントを積極的に行い、交流がもてるようにして、未来を担う子どもたちをその地域の住民の人たちが見守ることができるような雰囲気構築されていくことが必要なのではないだろうか。

今後も乳幼児期から子ども本来の生活を大切にす太陽リズムに基づいて、コロナ禍や保護者の就労スタイルの多様化など、社会の変化を鑑みながら、引き続き、継続的に家庭へ働き続けていくことが求められるだろう。

ま と め

2024年5月に、静岡県浜松市のこども園4園に通う1歳～5歳児350人（男児192人、女児158人）の保護者に幼児の生活習慣調査を実施した。その結果、

- (1) 21時以降に就寝している幼児は、男女児ともに約40%～約90%おり、男児では3歳児と4

歳児が多く、女児では3歳児が最も就寝が遅かった。また、夜間の連続した睡眠時間が10時間未満の幼児は男児で約50%～約60%、女児で約40%～約70%いた。これらのことから、遅寝で短時間睡眠の生活実態がうかがえた。日中の陽光刺激を受けさせてからだ動かしを奨励し、適度な疲労感を得ること、21時前就寝を見据えた早い時間に入浴させ、パジャマに着替えて部屋の電気を消して、適度に喚気したきれいな空気で幼児が安心して入眠しやすい環境を整え、連続10時間以上の睡眠時間の確保ができる方向へ導いてあげたい。

(2) 排便時刻が8時以降の幼児の割合は、男児で約10%～約20%、女児で約10%～約30%おり、男女児ともに1歳児を除いて、男児では5歳児が最も多く約20%、女児では3歳児が約30%で最も多かった。また、排便時刻が不定期であった幼児の割合は、男児で約50%～約60%、女児で約40%～約70%おり、男児は3歳児が63.9%多く女児では5歳児が72.2%多くいた。就寝時刻と排便時刻は正の相関関係($r=0.43$)にあり、就寝時刻が遅くなると排便時刻が遅くなる傾向を確認した。また、排便を「毎朝する」、「朝するときの方が多い」幼児は男児で、1歳児は約30%、2歳児～5歳児は20%弱であった。登園前にゆとり時間を設けることと、朝食は主菜、副菜、みそ汁・スープ等、季節の食材をしっかり摂取をする。3歳児未満の幼児は、「トイレに行つてうんちしようね」と保護者が言葉をかけ、「10秒間だけトイレに座ってみようか」と言って、まずは、トイレに座れるようにしていく。3歳児以降は、排便がなくてもトイレに座る習慣を身につけ、保護者が子どもにも「今日もがんばったね。また、明日も座ろうね」と保護者が優しく言葉をかけることを大切にしたいところである。保護者には、登園前に子どもたちが朝のうんちをすませておくことで、登園後の園内で友だちと元気に活動ができて、適度な疲労感から就寝時刻が早まることや食事をたくさん食べること等の、「早寝・早起き・運動・栄養・プラス・朝うんち」を認識させたい。

(3) 降園後の外あそび時間が30分以内の幼児は、男女児ともに約80%～約90%いた。外あそび時間が30分以内と短い理由として考えられることは、調査を行ったこども園は、18時以降は延長保育であるため、帰宅時刻が遅い幼児がいることも考えられることや「降園後のあそび」の1位と2位に、男女児ともに、1歳児～5歳児で、テレビ・ビデオ視聴時間が約50%～約70%近く占めていたことによるものだった。まずは、朝の登園後から年齢別の活動前までの時間を特に有効活用して、1時間の園庭での運動あそびを確保して、とくに、午後3時～5時の間に運動あそびを30分行うことを推奨し、体力がついてくる4歳児と5歳児は、午前と午後の2回の戸外あそびを推奨したい。

以上の結果、静岡県浜松市のこども園に通う幼児は、就寝時刻、睡眠習慣、排便習慣、外あそび時間は、いずれも幼児本来の生活習慣ではなく、健康管理上の課題を残すこととなった。就寝時刻の遅れにより、十分な睡眠時間が確保されていないこと、朝の排便習慣が身につけていないという実態が確認された。日中に運動あそびの時間を十分に確保することと、登園前に朝の排便習慣を身につけることは、幼児の健康的な生活リズムづくりに欠かせない。そのため、幼児が質のよい睡眠をとり、日中に活動的に動くためには、1日60分以上からだを動かすことと朝の排便習慣を身につけることが求められよう。太陽リズムにあった生活に少しずつ戻して継続的に積み重ねていくことで、幼児本来の生活習慣に変化していくことを、国や地域、行政、保育、学校関係者や学んでいる学生、保護者の職場などと連携して、引き続き、家庭に働き続けていくことが求められ、そうすれば、乳幼児期から子ども自身の本来のよさを発揮していくことができるようになっていくのだろう。

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きましたこども園4園の園長先生である坪井由香先生、前澤美紀先生、藤田真知子先生、

武田真理子先生、こども園の先生方、保護者の皆様、子どもたちに心より、御礼申し上げます。また、いつも懇切丁寧にご指導・ご助言を下さる教育コーチの泉 秀生先生、五味葉子先生、早稲田大学大学院の小石浩一さん、陳志鑫さん、満処絵里香さん、野村卓哉さんに深く御礼を申し上げます。ならびにご助言とご協力を下さる前橋 明研究室の皆様にも心より感謝を申し上げます。

文 献

- 1) 厚生労働省：表1-1-3 共働き等世帯数の年次推移と第一子出産前後の妻の就業変化：令和6年版厚労働白書，p. 11, 2024, (閲覧日：12月8日)。
- 2) 内閣府男女共同参画局：令和4年度男女共同参画社会の形成の状況，男女共同参画白書令和5年版，pp. 1-4, 2024. https://www.gender.go.jp/about/danjo/whitepaper/r05/zentai/html/honpen/b1_s00_00.html (閲覧日：2024年12月8日)。
- 3) 第2期浜松市子ども・若者支援プラン，<https://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp/katei/dai2kipuran.html> (閲覧日：2024年6月21日)。
- 4) 小野真由美：子育て支援としての常葉大学浜松キャンパス内親子教室において実践される食育についての一考察—栽培保育・調理保育を通して—，常葉大学健康プロデュース学部雑誌 11 (1)，pp. 65-72, 2017。
- 5) 常葉大学 常葉大学短大部，ポッケブログ <https://www.tokoha-u.ac.jp/blog/pk-b/> (閲覧日：2025年1月3日)。
- 6) 石村定夫・石村光資郎：SPSSによる統計処理の手順，東京図書，pp. 58-71, 2018。
- 7) 畠山一郎・田中多恵子：SPSS 超入門，東京図書，pp. 116-146, 2015。
- 8) 竹原卓真：SPSS のススメ 1，北大路書房，pp. 94-221, 2007。
- 9) 前橋 明：コンパス保育内容健康，健帛社，pp. 10-11, 2018。
- 10) 前橋 明：生活リズム向上大作戦，大学教育出版，p. 86, 2006。
- 11) 前橋 明：幼児・児童の活動性を高めるための仕分けづくり，レジャー・レクリエーション学会第43回学会大会ワークショップ於東北福祉大学研究 73，pp. 75-80, 2014。
- 12) 文部科学省：幼児期運動指針，2024. https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/undousisin/1319772.htm (閲覧日：2024年11月20日)。
- 13) 前橋 明・石井浩子・若林仁子・佐々木幸枝ら：外あそびのススメ，大学教育出版，pp. 90-101, 2022。
- 14) 前橋 明：輝く子どもの未来づくりー健康と生活を考えるー，明研図書，p. 31, 2008。
- 15) 幼児体育：体育あそびの実践-用具を使った体育あそび，大学教育出版，pp. 116-152, 2016。
- 16) 前橋 明：親子のふれあい体操，所沢市ホームページ，<https://www.city.tokorozawa.saitama.jp/kenk/karadakenkou/kodomonohoken/fureaitaisou.html> (閲覧日：2024年11月15日)。
- 17) 鈴木舞衣・葉袋奈美子：子どもの遊びと遊び場選択に関する研究 21 (1)，都市計画報告集，公益社団法人日本都市計画学会，pp. 84-89, 2022。