

子どもの健康生活に関する研究

——遊びの観点から——

小沢教子・松田秀子*・鶴原香代子**
池上久子***・青山昌二****

A Study on a Healthy Life for Children

— Focus on play —

Noriko OZAWA, Hideko MATSUDA, Kayoko TSURUHARA,
Hisako Ikegami and Syoji Aoyama

緒 言

子どもにとって、遊びは生活の一部であり、遊びを通して様々な能力を獲得していく。その過程では身体の発育と身体的能力の発達に作用し、心身の健全な育成に大きく貢献している。幼児や児童の遊びが生活の活動として位置付けられるならば、人間としての自然な生体のリズムに合致した生活時間、すなわち、生活リズムは乱れることなく秩序よく展開されることは重要である。しかし、最近はこの生活リズムの乱れが様々報告され問題となっている。たとえば、塾通いやテレビ等で生活が夜型になり健康を脅かしている⁴⁾⁶⁾¹⁰⁾¹¹⁾¹³⁾。遊びの時間が時差型で仲間が集まりにくい状況があるなかで、テレビ・ファミコンが遊びの主流になりつつある。遊び場は戸外から屋内に移行する傾向がみられ、時間も少なくなるとともに身体活動は減少傾向にあるといわれている¹⁾²⁾⁶⁾⁷⁾⁸⁾⁹⁾¹¹⁾¹⁴⁾。また、文部省の「体力・運動能力調査」では子どもの体は益々硬くなって運動能力が低下している(平成6年10月10日、中日新聞)等々、現代っ子の健康生活は想像以上に変化していると思われる。日本体育大学正木教授等の「子どものからだのおかしさ」⁶⁾はその象徴ともいえる。このような報告は小学校の4年生以上から中学生を対象としたものが多く、この年代ではよく調査されている。しかし、小学校低学年を対象とした報告は少なく、このような問題は一般的には低年齢層にもみられる現象との声も聞かれ、小学校高学年や中学生に特異な現象とばかりいえない点がある。また、このような問題は生活全般に広く多岐にわたっており、その要因も複雑である。そこで、今回は遊びに着目し、小学校低学年の帰宅後の遊びの実態を明らかにするとともに、帰宅後の遊びの場所が主に屋内であるか屋外であるかを分析視点に据えて、遊びの内容、日常の活動面、母親との関連にちがいがあのか、その関わりを明らかにし、子どもの健康生活の基礎資料を得ることを目的とした。

研 究 方 法

1. 研究対象と方法

名古屋市及びその周辺地域の10小学校1・2年生を対象として、「子どもの健康と生活に関する調査」と題して、子どもの生活を質問紙法により調査した。1・2年生においては、質問

*愛知淑徳大学 **愛知淑徳短期大学 ***名古屋聖霊短期大学 ****三重大学

紙調査に対し、質問内容の十分な理解や、適切な回答の選択が困難であると考え、子どもに対する質問については、母親との対話により母親が記入する方式をとった。調査依頼に先立ち、あらかじめ研究目的および質問紙を各学校長に提示し、校長の同意を得た後に調査を実施した。各小学校の担任教師を通じて渡された質問紙は、子どもが家庭に持ち帰り母親によって記入され、再び学校に提出させて回収した。各小学校とも1、2名の極少数の病気等の欠席者を除いて、すべての在籍人数分1187枚の質問紙が回収された(回収率96%)。調査は1994年2月に実施した。

2. 調査内容と分析方法

調査内容は1. 子どもと母親のフェースシート(性別、学年、生年月日、母親の年齢・仕事) 2. 体格(出生時体重、身重、体重、発育状況) 3. 食事(朝食・夕食の状況、食事の時刻・時間) 4. 睡眠(起床・就床時刻、睡眠時間) 5. 日常の活動(遊び、勉強時間、テレビ視聴時間、習い事、母親の運動)の5領域にわたり、55の設問項目を用意した。これらのうち、本研究では「5. 日常の活動」に着目し、遊びを中心に分析した。分析に当たっては「学校からの帰宅後、主にどのような場所で遊びますか(一つだけ選んでください)」の質問を基に、「家の中」を屋内群、「公園」「家の庭」「学童保育」「道路」「その他」を屋外群とし、これらを分析軸にした。(以後、屋内群、屋外群と表記する)

結果及び考察

1. 遊びの実態

(1) 遊びの種類

子どもたちが帰宅後、主にどのような遊びをしているかを男女・学年別に図1に示した。男子では1・2年生ともに「ボール遊び」及び「テレビゲームをする」が他の遊びに比べて多く、それぞれ33、及び35~30%を示し、両者を合わせると69~63%となり、男子の遊びはこれらに集約されている感がある。女子では1・2年生ともに「ごっこ遊び・鬼ごっこ・かくれんぼ」が最も多く29~22%、次いで「テレビをみる」がともに15~14%を示した。学年別では男子の場合、1年生と2年生の遊びに目立った変化はみられないが、女子の場合は2年生の段階で「おままごと」が11%から4%に減り、「一輪車・自転車」は8%から16%に増え、模倣的遊びから活動的な遊びへ変化していく様子がみられた。以上のように、

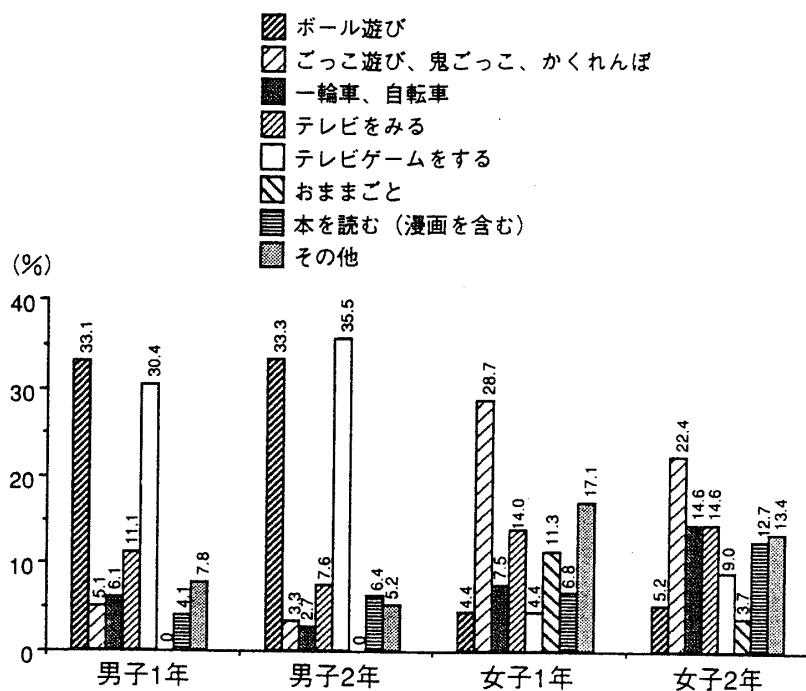


図1 帰宅後の遊びの種類

遊びの種類は男子が狭い範囲に集中しているのに対して、女子は広い範囲に分散しており、テレビは男女ともに上位を占めているのが特徴である。平成元年のNHK世論調査⁷⁾では対象が4～6年生ではあるが、男子のボール遊びとテレビゲームは上位5傑の中の1・2位、女子のごっこ遊びも1位を占め、これらの人気の高さがうかがえる。テレビに関しては、今日、子どもの遊びの主流をなしている²⁾とも言われており、内山等¹²⁾も「遊びに占めるテレビの位置は大きい」と述べている。吉岡らの幼児を対象とした調査でも¹⁴⁾テレビの視聴率やテレビゲーム(ファミコン)は複数回答ながら男子で70%、女子で40%と高率である。本調査も「テレビをみる」と「テレビゲーム」を合わせると男子が69～63%、女子は24～18%を占め、特に男子では高率であった。このことから、小学校低学年においてもテレビやテレビゲームは遊びの中にかかなり浸透しているのではないかと考えられる。

(2) 遊び場所

図2に帰宅後、主に遊んでいる場所を示した。男女とも「家の中」が多く58～49%で最も多い。次いで多いのは「公園」「家の庭」の順で、男子では「公園」が26～10%、「家の庭」が10～8%、女子では「公園」が15～14%、「家の庭」が12～11%であった。このように、帰宅後の子どもは公園などの屋外よりも、主に家の中で遊ぶ機会が多く、屋内を中心とした子どもは過半数を占めていることが判明した。最近、屋内で遊ぶ子どもが増える一方、公園や道路等の戸外で遊ぶ子どもは減少傾向⁵⁾⁸⁾¹²⁾といわれているが、戸外での遊びが減少している要因には、習い事や通塾率の増加、なかでも最近では1週間の通塾回数や塾での勉強時間がわずかながら増える傾向⁸⁾にある等で、遊ぶ時間がない。遊びの時間帯が一致せず、仲間を容易には形成しにくい。また、戸外での安全な遊び場が少ない等々社会環境の変化が影響していると考えられる。このように、子どもの遊び場が屋内方向にせまられることは、身体面にとどまらず精神面にも様々な問題を生じる恐れが懸念される。従って、子どもが屋外で安全に遊べる社会環境を整えることが重要であると思われる。

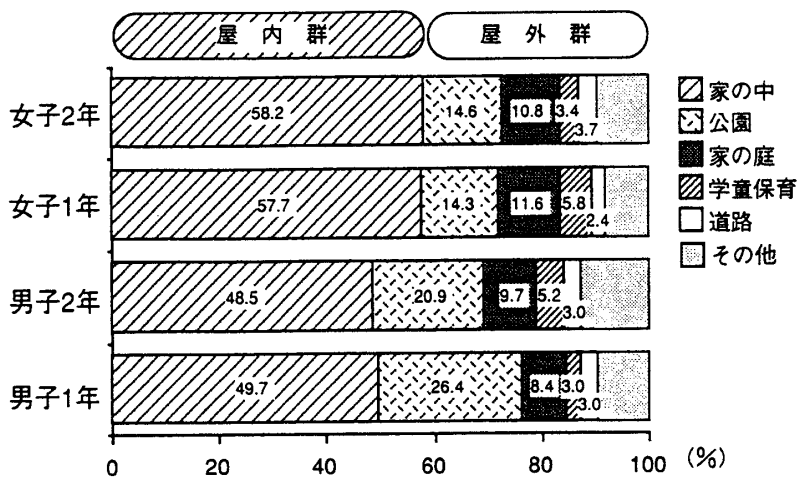


図2 帰宅後の遊びの場所

(3) 遊び相手

図3に主に遊んでいる相手を示した。男女とも「友達」と答えた割合が最も多く、次いで「兄弟」で、それぞれ72～59%、30～22%の範囲にあった。この結果、ほとんどの子どもは友達、または兄弟で遊んでいるが、なかには「一人で」という回答が男女各学年を通して5～2%みられた。昨年の「子ども白書」⁵⁾から、よく遊ぶ友人の数をみると小学校5年生から中学3年生までの調査で、1986年と1991年の比較において、男子は1.6%が2.6%へ、女子は5.5%が5.9%に若干増えている。毎年報告される出生率の低下が示すように、子どもの数が減少して一人っ子が増え、屋内での遊びが増加傾向にあることを考えると、一人での遊びはさらに増えると予想される。遊びは子どもの成長に様々な形で関与し、内容、場所、仲間、集団の大きさ、時間

等の質・量は重要な因子であり、相互に関連し合って相乗効果をもたらしている。従って、児童にとって仲間のいない一人遊びはマイナスの要因となり、このような傾向が増えることは望ましいとはいえない。

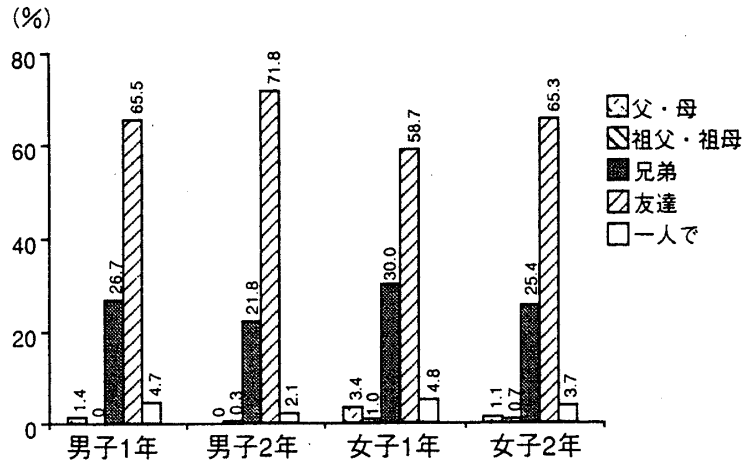


図3 遊び相手

(4) 遊び時間

帰宅後の遊び時間を図4に示した。「1時間から2時間未満」では男子が45~41%, 女子が43~42%, 「2時間から3時間未満」では男子が40~38%, 女子が37~36%を示した。これにより、小学校低学年の帰宅後の遊び時間は85~79%が1~3時間の範囲であった。

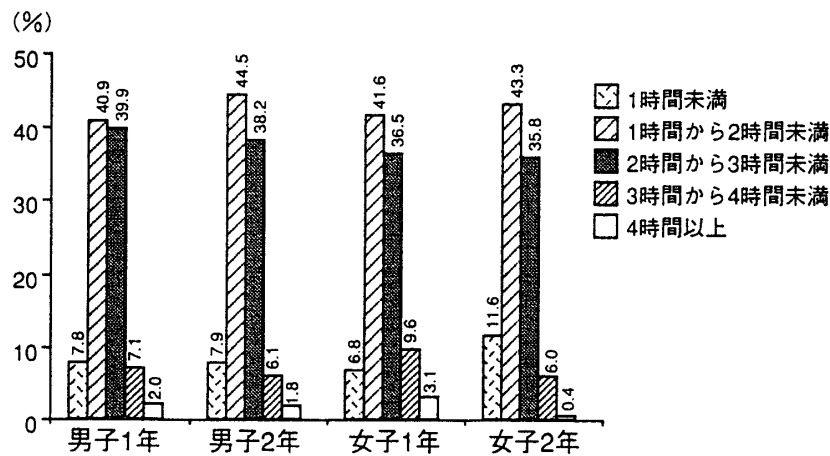


図4 帰宅後の遊び時間

2. 屋内群・屋外群の比較

(1) 遊び場所と遊び相手

図5に遊び相手を男女別に、屋内群と屋外群で示した。遊び相手として回答の多かった「友達」と「兄弟」について分析すると、「友達」では男子の屋内群が57%, 屋外群が81%, 女子の屋内群は50%, 屋外群が78%で、ともに屋外群が屋内群を28~24%上回った。「兄弟」では男子の屋内群34%, 屋外群14%, 女子の屋内群35%, 屋外群17%で男女ともに屋内群が屋外群を20~18%上回った。この結果、屋外群は「友達」に多く、屋内群は「兄弟」に多く、それぞれ有意差 (P<0.01) がみられた。

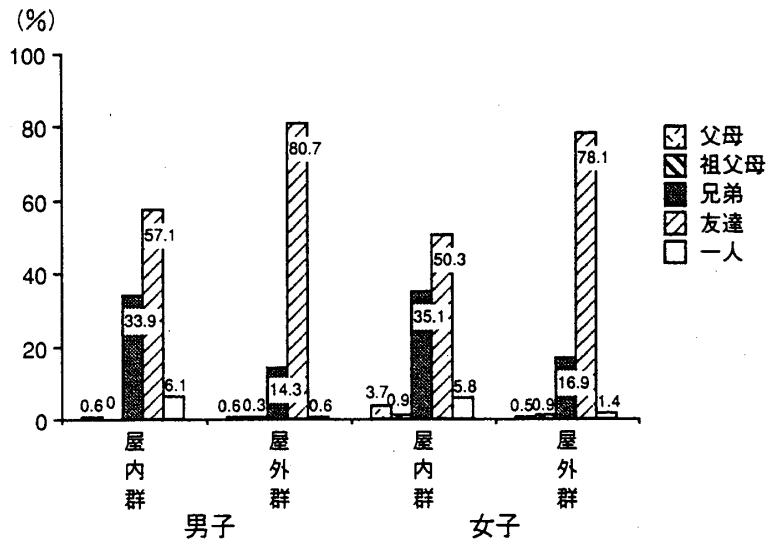


図5 遊び相手

(2) 遊び場所と遊び時間

図6に遊び時間を示した。「1時間から2時間未満」では男子の屋内群が47%、屋外群が38%で屋内群が9%高い値を示した。「2時間から3時間未満」では屋内群が34%、屋外群が44%で屋外群が10%高い値を示した。女子ではいずれの時間帯においても両群間に有意な差はみられなかった。以上のことから、男子屋内群の遊び時間は2時間台に多く、屋外群は3時間台に多い傾向がみられた。

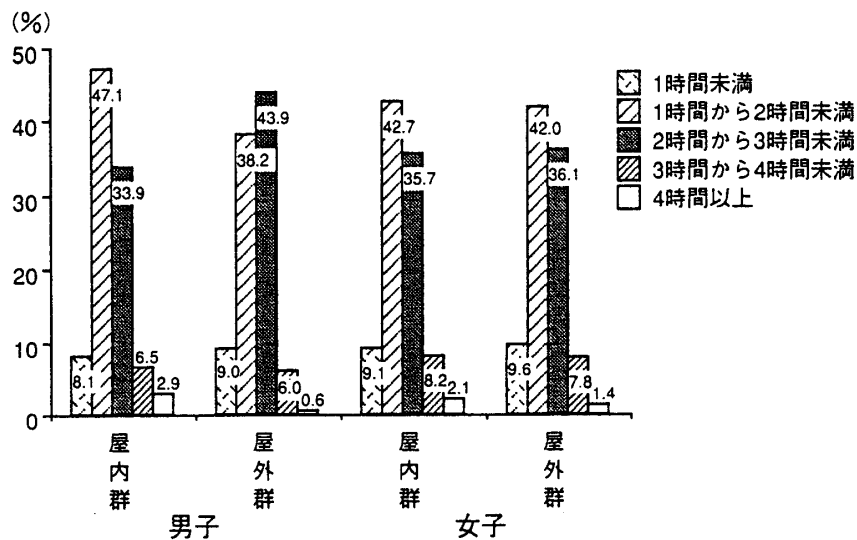


図6 帰宅後の遊び時間

(3) テレビ視聴時間

図7にテレビの視聴時間を示した。「1時間から2時間未満」では、男子の屋内群が33%、屋外群が38%、女子の屋内群が38%、屋外群が44%で男女とも屋外群が6~5%高い値を示した。「2時間から3時間未満」では男子の屋内群が42%、屋外群32%で屋内群が10%高い値を示した。「3時間から4時間未満」では男子の屋外群、女子は屋内群がわずかに高い値であった。しかし、いずれも統計的に有意な差ではなかった。

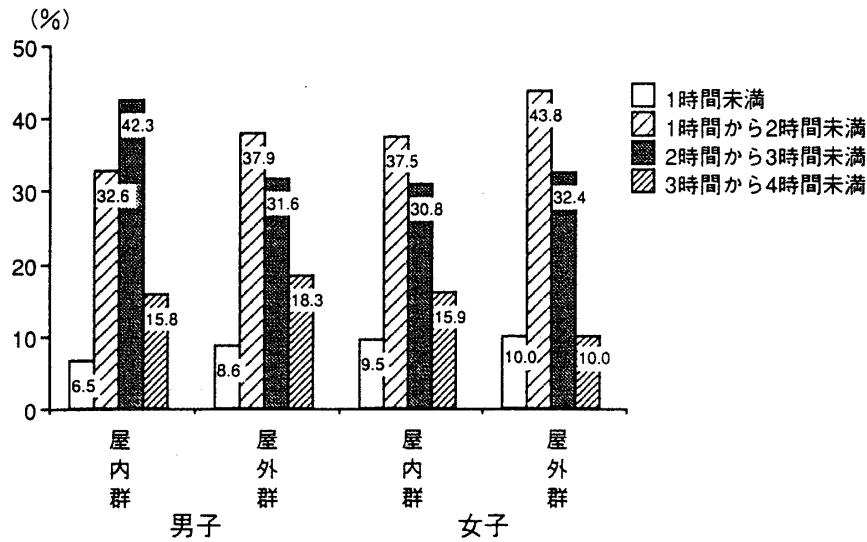


図7 テレビ視聴時間

(4) 勉強時間

図8に帰宅後の勉強時間を示した。「30分未満」では男子の屋内群が52%、屋外群が49%、女子屋内群は45%、屋外群は39%で男女とも屋内群がわずかに上回った。「30分から1時間未満」では男子の屋内群34%、屋外群44%で屋外群が高く、男子は有意差 (P<0.05) がみられた。これにより、屋内群の勉強時間は30分台に多く、屋外群は1時間台に多い傾向がみられた。

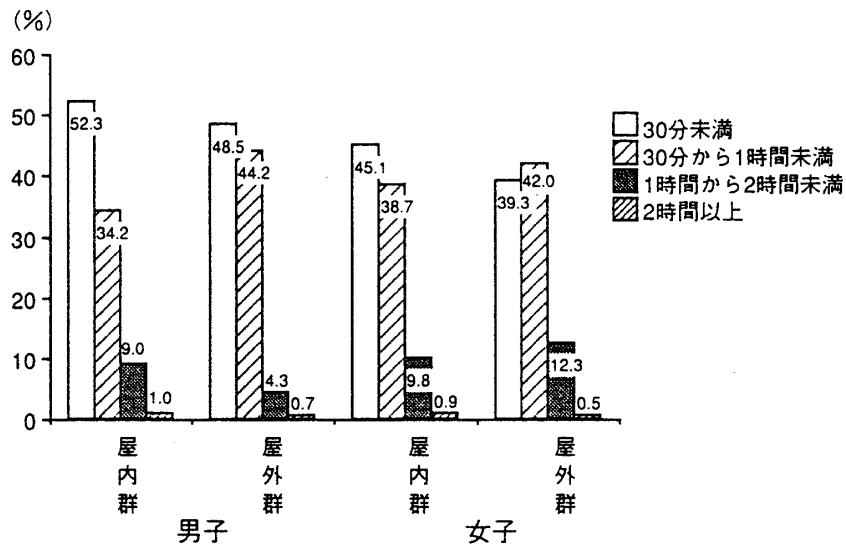


図8 帰宅後の勉強時間

(5) 子どもの活発さと母親の活発さ

子どもおよび母親の活発さを図9と10に示した。子どもでは活発側の男子屋内群は45%、屋外群72%、女子の屋内群43%、屋外群63%で男女とも屋外群が屋内群を27~20%上回り、屋外群の活発側への寄りがみられた。活発ではない側では男子の屋内群17%、屋外群4%、女子の屋内群13%、屋外群3%で、男女とも屋内群が屋外群を13~10%上回り、屋内群の活発ではない側への寄りがみられた。

次に、母親についてみると、活発側では男子の屋内群が21%、屋外群が29%、女子の屋内群

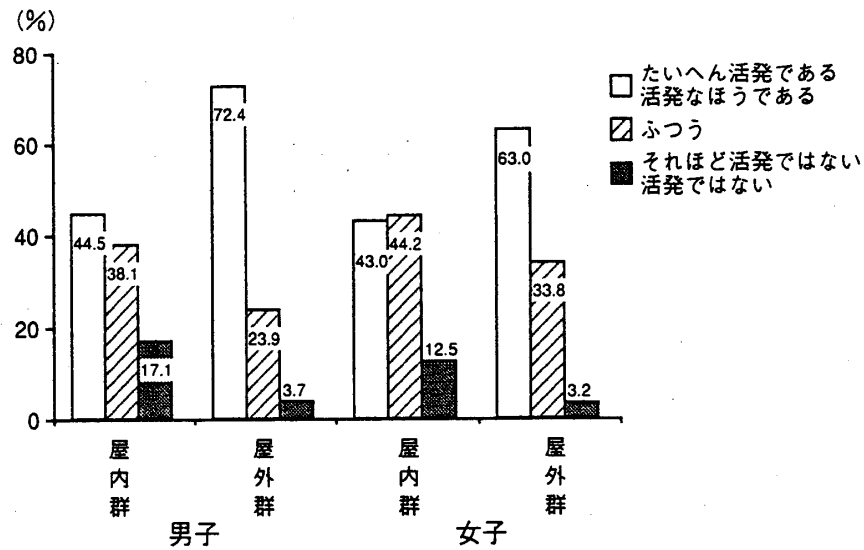


図9 子どもの活発さ

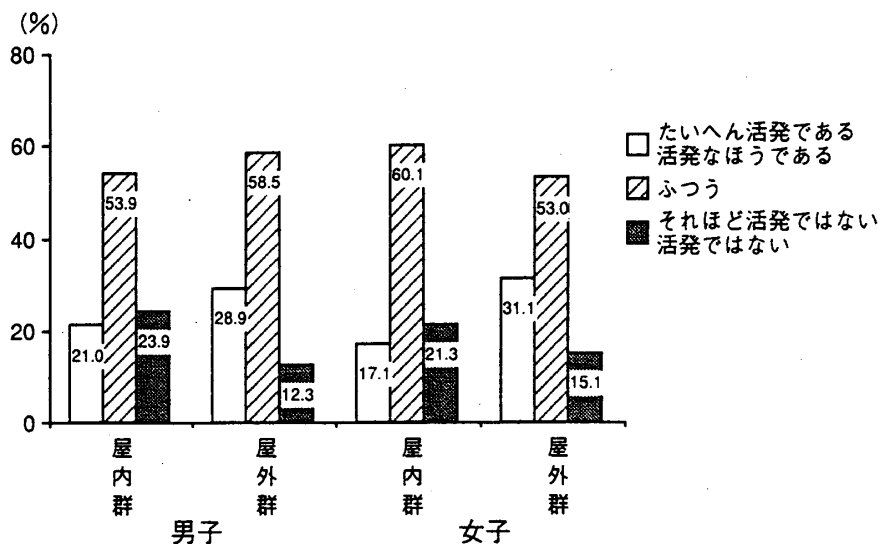


図10 母親の活発さ

が17%，屋外群が31%で屋外群が屋内群を14～8%上回り，屋外群のやや活発側への寄りがみられた。活発ではない側では男子の屋内群が24%，屋外群が12%，女子の屋内群が21%，屋外群は15%で屋内群のやや活発ではない側への寄りがみられた。この結果，屋外群の母親は子どもを活発側に，屋内群の母親は活発ではない側に評価した人が多く有意差（ $P < 0.01$ ）が認められた。一方，母親自身の自己評価では，屋外群は活発側に，屋内群は活発ではない側に評価する傾向がみられた。

(6) 運動量の充足度

図11に母親からみた子どもの運動量の充足度を示した。評価は十分から不十分を四段階で評価したが，ここでは「十分」=（十分+まあ十分），「不十分」=（やや不十分+不十分）とした。「十分」では，男子の屋内群28%，屋外群73%，女子の屋内群36%，屋外群68%で，男女とも屋外群が45～32%上回った。「不十分」では，男子の屋内群が71%，屋外群が25%，女子の屋内群は62%，屋外群が31%で，男女とも屋内群が46～31%上回った。これにより，屋外群

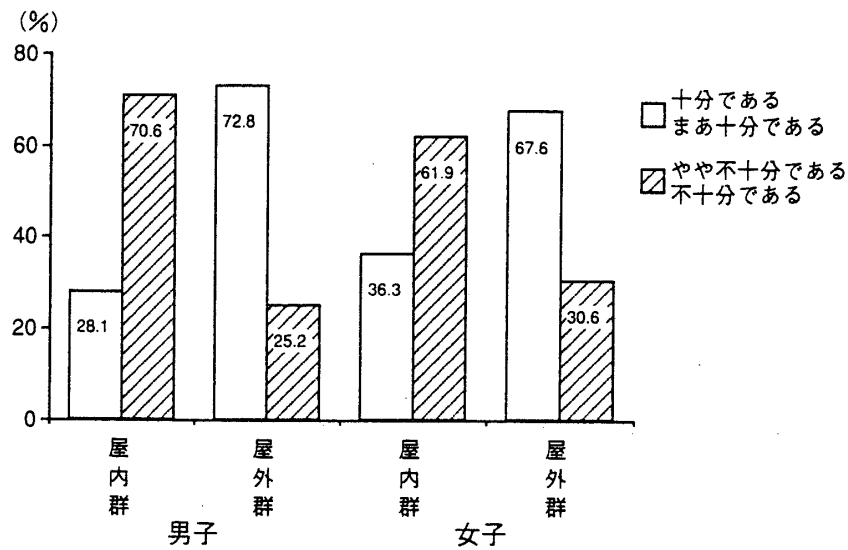


図11 運動量の充足度

は「十分」へ、屋内群は「不十分」への寄りがみられた。先の子どもの活発さと重ねてみると、屋外群は活発で運動量も充足していることが読みとれるが、屋内群では活発でない側は17～13%であるのに対し、運動量の充足度では「不十分」が71～62%を占め、これらの評価には大きな隔たりがある。これは、活発さにおいて「普通」が44～38%あることを考慮すると、活発さでは「普通」と考えていても、運動量の充足度では「不十分」側に傾斜していることが認められた。

(7) 母親の運動状況

図12に母親自身の運動状況を示した。運動頻度にはばらつきがあるが、運動をしている人は全体で40～32%で、67～58%は運動をしていない状況である。「週に2回以上・週に1回程度」では男子の屋外群が19%、屋外群が26%で屋外群が7%、「行わない」では男子の屋内群が67%、屋外群が58%で屋内群が9%高く、ともに有意差 ($P < 0.05$) が認められた。これにより、男子の母親に関しては屋外群は低いながらも定期的に運動している人が多く、屋内群は運動しない人が多い傾向が認められた。

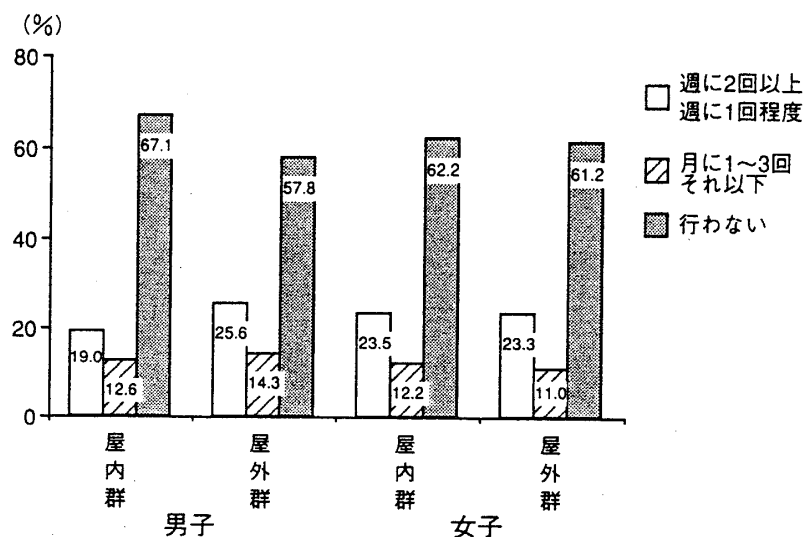


図12 母親の運動状況

(8) 母親に関する外遊び

図13に母親が子どもと同じ年齢時の外遊びを示した。「子どもよりよくしたと思う」は67%、「同じだと思う」は22%、「子どもよりしなかったと思う」は9%であった。「子どもよりよくしたと思う」では男子の屋内群が78%、屋外群が48%、女子の屋内群は75%、屋外群が62%で男女とも屋内群が屋外群を30~13%上回った ($P < 0.01$)。「子どもよりしなかったと思う」は男子の屋内群が6%、屋外群が16%、女子の屋内群が5%、屋外群が11%で、男女とも屋外群が屋内群を10~6%上回る傾向にあった ($P < 0.01$)。男女とも屋内群は「子どもよりよくしたと思う」に多く、屋外群は「子どもよりしなかったと思う」に多い傾向が認められた。これにより、子どもの外遊びと母親の外遊びの体験は同調していないことが読みとれる。これは親子の年齢が平均でおよそ28年隔たっており、集計結果にみられるように、両者の時代背景を考えると遊びの状況はかなり違いがあるものと思われる。従って、このような状況が反映され、母親の子どもの時の体験が直接子どもに影響していないことが示唆される。

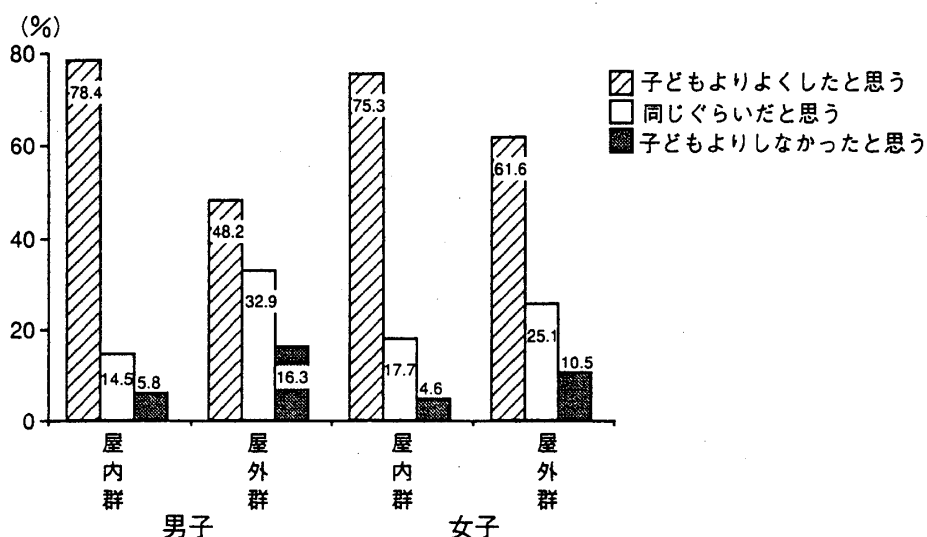


図13 母親の子どもと同年齢時の外遊び

要 約

子どもの健康生活について、小学校1・2年生を対象に帰宅後の遊び場所を分析軸に、遊びの内容、日常の活動面、母親との関連を検討した結果、以下のことが認められた。

1. 子どもの遊びの種類は、男子ではボール遊びやテレビゲーム、女子ではごっこ遊びがあげられるが、男子は集中型、女子は分散型の傾向がみられた。
2. 帰宅後、主に遊んでいる場所は「家の中」が多く、その割合は男子が50%、女子が58%で半数に達していた。
3. 帰宅後の遊び相手は友達や兄弟がほとんどで、屋外群は友達に多く、屋内群は兄弟に多い結果であった。
4. 帰宅後の勉強時間では、男子の屋外群は1時間台に多いことが認められた。
5. 母親からみた子どもの活発さでは、屋内群に比して屋外群は活発であると評価した人が多く認められた。
6. 母親からみた子どもの運動量の充足度では、屋外群は十分側に評価している人が多く認め

られた。

7. 母親が運動習慣を持っている人は、男子屋外群に多い傾向がみられた。
8. 母親の子どもと同じ年齢時の外遊びでは、屋内群は子どもよりよくしたと思う側に多く、屋外群は子どもよりしなかったと思う側に多い傾向が認められた。

参 考 文 献

- 1) 江口篤寿：学校保険研究，**25**－8，352～359 (1983)
- 2) 春山国広：保健の科学，**22**－3，197～200 (1980)
- 3) 中川八郎：スポーツと健康，**26**－6，9～12 (1994)
- 4) 西嶋尚彦，田中秀幸，國土将平，佐川哲也，大澤清二：学校保健研究，**32**－7，114～121 (1990)
- 5) 日本子どもを守る会編：子ども白書1993年版，96～99，162～167，草土文化 (1993)
- 6) 日本子どもを守る会編：子ども白書1990年版，137～141，草土文化 (1990)
- 7) 日本総合愛育研究所編：日本子ども資料年鑑，**3**，431～450，中央出版 (1992)
- 8) 日本総合愛育研究所編：日本子ども資料年鑑，1988/89，307～309，中央出版 (1988)
- 9) 野田洋平，内山源：学校保健研究，**25**－8，368～372 (1983)
- 10) 大澤清二：スポーツと健康，**26**－6，13～17 (1994)
- 11) 高田典衛，松浦義行，吉川和利，前川峯雄，森下はるみ，近藤充夫：体育科学，**4**，195～206 (1976)
- 12) 内山源，小高邦雄：学校保健研究，**22**－6，267～277 (1980)
- 13) 渡辺光洋，木村高明，西條修光，須田和也，円田善英：川村短期大学研究紀要，**14**，81～90 (1994)
- 14) 吉岡清香：福山市立女子短期大学紀要，**18**，101～109 (1992)