

## XI. 体力の向上と生活習慣や意欲との関係

本事業では、幼児の生活習慣・運動習慣の確立及び体力向上を目的とし、幼児期における様々な実践活動を実施した。それらの取組の中には、保護者や教員・保育士等に対する啓発活動なども含まれ、幼児を取り巻く大人の意識改革も促そうとするものであり、単に体力測定の結果の向上のみを目指しているものではない。これまでもいくつかの調査研究において幼児の身体的な体力と精神力及び社会性との深い関連が報告されている。外遊びや運動遊びを中心とした体力向上支援策というのは、単に身体的な向上だけに留まらず、精神面と社会性を育む事にも繋がっている。本事業の分析においても単に体力向上だけでなく、生活習慣や精神的側面への好影響も認められた。

### ■生活習慣の改善について

図表 9-2-1 は、「1日のテレビやビデオの視聴時間は平均どのくらいか」という質問項目について、「2時間以下」と答えた比率を事業開始年度1年目から3年目まで示している。実践園及び協力園ともに1年目に比べ3年目の方が「2時間以下」の比率が高くなった。特に実践園では、66.3%から70.2%になり、約4ポイント程度の改善が認められた。本事業を通して外遊びの重要性、規則正しい生活習慣の大切さについて保護者をはじめ、周りの大人に講演会、幼稚園、保育所独自のオリジナル新聞、回覧板等様々な場面でその重要性を訴えてきた効果と考えることができる。

### ■遊びの質的及び量的な変容について

図表 9-3-2 は、「(家庭での)子どもの遊びは室内と戸外とどちらが多いか」という質問項目に関して「戸外での遊びの方が少し多い」または「戸外での遊びが非常に多い」と答えた比率を示している。実践園、協力園ともに年々戸外での遊びが増えてきた。実践園では18.2%から23.2%に、協力園でも21.0%から25.6%にそれぞれ増加した。しかし、実践園の3年目においても主たる遊び場が室内の幼児たちは44.3%であった(1年目は47.9%)。幼児期において、4割以上の幼児が主とする遊び場が室内であることが明らかになった。今後は、特に幼稚園、保育所からの降園後や休日の過ごし方に関しても、家庭と連携して戸外遊びを更に推進する必要がある。図表 9-3-3 は、「子どもが外遊びをする時間(晴天の日)はどのくらいか」という質問について「1時間以上」と答えた比率を示している。実践園では1年目は55.7%であったが、3年目には59.9%と4.2ポイントの増加を示した。協力園においても58.5%から64.7%に6.2ポイント増加した。調査結果をみると、3年間を通して実践園だけでなく協力園の向上や改善もみられた。本事業では、協力園においても全幼児に対して体力測定を実施したことや、実践園での様々な取組や情報が協力園関係者や保護者に入ったことにより、幼児の外遊びや運動遊びに対する意識が改善されたと考えることができる。

### ■子どもと保護者の意識変化について

図表 9-4-1 は、「テレビを見る時間はきちんと守る」という質問項目に関して「全くない」、つまり保護者と視聴時間の約束をしても全く守れない幼児の比率を示している。実践園では1年目が6.3%であったが、3年目には4.4%と1.9ポイント減少した。一方、協力園では1年目が5.7%で、3年目が5.0%とわずかな減少であった。3年間の各幼稚園、保育所での様々な実践活動では、幼児期からの規則正しい生活習慣の形成に関する

取組も多くみられた。その中で、保護者だけでなく、幼児自身の意識の中にも「テレビを見過ぎることは良くない」といった観念が芽生えてきたと考えられる。このため、できるだけ早い時期での生活習慣の確立が、その後の心身の健全な発育発達にとっては重要である。

### ■ 性格特性の変容について

幼児期の外遊び、運動遊びは精神面や社会性に対する間接的な好影響があるといわれている。本事業においては、幼児の性格に関する項目で「やる気があるか」について「いつも」と答えた比率（図表 9-4-2）は、1年目が 44.7%であったのに対して、3年目は 47.0%と 2.3 ポイント増加した。また、「一つのこと集中できるか」について「いつも」と答えた比率（図表 9-4-3）は、実践園で 1年目の 44.1%から 3年目の 46.1%と 2.0 ポイント増加したのに対して、協力園では、47.2%から 45.1%に 2.1 ポイント減少した。図表 9-4-4 は、「気分が落ち込むことがある」の質問項目では「全くない」と答えた比率は 1年目が 39.5%であったのに対して 3年目では 42.3%と 2.8 ポイント増加した。いつもやる気があり、集中力が保て、気分の落ち込みが全くない幼児たちが増えたことは望ましい傾向である。

### ■ 体力特性と遊び習慣の関係について

図表 5-3-1 は、幼児の運動能力調査の体力総合評価を A～E 判定に分類し、調査 3-1 とのクロス集計の結果を示している。遊び場所の項目（問 24）において、家庭で戸外での遊びが多い幼児ほど体力総合評価が高く、「戸外での遊びが非常に多い」の 57.1%は A もしくは B 判定である。一方、「室内での遊びが非常に多い」の 28.9%が A もしくは B 判定であることから幼児期の戸外遊びの重要性が考えられる。更に、家庭での外遊びの時間（問 27）についてみると「3 時間以上遊んでいる」の 54.3%が A もしくは B 判定であった。また、外遊び時間が 1 時間以内の幼児では A もしくは B 判定の比率が 40%を割り、逆に D もしくは E 判定の比率が 30%以上に上昇している。「一日に何時間外遊びをすれば良いのか？」といった疑問については、本事業の結果をみると幼児期の場合、少なくとも一日 1 時間程度は外遊びをすることが体力向上に貢献するのではないかと考えられる。また、外遊びが多ければ多いほど体力総合評価が高い傾向にあったことから、時間的な余裕があるときはできるだけ外遊びの時間を確保する事も大切である。単に外に出て遊ばせたりすれば良いということではなく、多くの友だちと群れながら外遊びをすることにより、体力をより一層向上させることができると考えられる。更に、決め事やルールを遵守し、友人間のコミュニケーションを高めるといった集団遊びに内在する特徴も社会性の発達に寄与すると考えられる。

### ■ 性格特性と運動習慣との関係について

図表 13-8-1 は、幼児の性格特性と運動習慣との関係を示している。「(園で) 体を活発に動かす」（調査 2-問 1）と「やる気」の関係において、体を活発に動かす頻度が高い幼児ほど不活発な幼児に比べて「いつも」やる気がある比率が高くなった。特に「体をまったく活発に動かさない」においては「いつも」やる気があるは 29.2%であったのに対して「非常によく体を活発に動かす」では、55.5%が「いつも」やる気があるであ

た。また、「(園での) 主な遊び場所 (室内か戸外)」(問 2) との関係においても「いつも」やる気があるの比率は、「室内での遊びが非常に多い」では 38.2%であったのに対して「戸外での遊びが非常に多い」では 50.0%であり、戸外遊びの頻度が高い幼児ほどやる気がある性格を有している傾向がみられた。

※参考文献は 180 ページ参照