

新郷村の子どもの体力向上へと繋げるための保護者の意識調査について

三 島 隆 章¹・田 中 望²
田 島 博³

1. はじめに

全国的に子どもの体力低下が叫ばれて久しいが、ここ青森県も例外ではない。青森県教育庁スポーツ健康課が発表した平成22年度児童生徒の健康・体力¹⁾によれば、青森県の児童生徒の体力は全般的にみると筋力、敏捷性は全国平均を上回るが、走力、瞬発力、踏力は全国平均を下回るという傾向があると報告されている。子どもの体力低下に影響を与える要因として、① 外遊びや運動・スポーツの重要性の警視、② 子どもを取り巻く環境の変化、③ 就寝時刻の遅さ、朝食欠食や栄養バランスの偏った食事などに代表される生活習慣の乱れ²⁾が指摘されている。その中でも、環境的な要因として3つの間（遊びの空間・時間・仲間）の減少があげられている。仙田³⁾は、都市化や住環境の変化による遊び空間や自然スペースの減少、メディアの出現による外遊びから内遊びへの転換、電子メディア空間上の仮想経験の増大、ライフスタイルの夜型生活習慣や幼少期からの習い事の増加、通塾率の増加などから派生する生活時間の細分化、子どもの遊びや生活のコミュニティの規模の縮小と同年齢化などの様々な育成環境の変化が子どもの多様な経験の機会を奪っていると述べている。確かに、このような環境的な変化は、子どもの外遊びの日数の減少⁴⁾をもた

らし、テレビの視聴時間やゲーム施行時間の長さは睡眠時間を少なくしている⁵⁾ことが指摘されている。また、鈴木ら⁶⁾の報告では、中学生において就床時刻が遅い群は早い群に比べて睡眠問題を多く有し、不定愁訴得点も高値であることが確認されており、睡眠時間とからだの不調の関連も明らかにされている。

新郷村は豊かな自然に恵まれていることから、子どもの遊びの空間は十分にあると思われる。しかしながら、人口流失が顕著であることに加え、平成22年には65歳以上の老年人口が40.7%に達し、一方で0から14歳までの年少人口は9.6%⁷⁾となり、高齢化と少子化が同時進行している。このような状況からも新郷村の子どもの遊ぶ時間や仲間については疑問が残るところである。子どもの体力低下や3つの間の減少といった現状を打開すべく、財団法人日本レクリエーション協会が主催する「おやこ元気アップ!事業」が全国で開催されており、本年7月31日には、新郷村において実施されることとなった。「おやこ元気アップ!事業」は、子どもの運動能力を向上させるための運動など子どもへの直接的な取組みに加え、保護者に対する子どもの体力や生活習慣の重要性について理解を促す講義や、親子で楽しめる運動プログラムを紹介するといった内容となっている。また、参加した保護者に対して、このような取り組みが、子どもの行動変容にどのような影響を及ぼしたか調べるために、2ヶ月後にアンケート調査を実施している。ただし、2ヶ月前の子

¹ 八戸大学人間健康学部

² 八戸短期大学幼児保育学科

³ 八戸短期大学ライフデザイン学科

どもの行動について保護者が詳細に覚えているかどうか疑問が残るうえに、逆に保護者の期待も含め子どもの行動が良い方向に変化したと回答している可能性もある。このような理由から、子どもの行動変容の変化を正確に把握するためには、「おやこ元気アップ!事業」の前後にアンケート調査を実施する必要がある。

また、新郷村では、平成23年度より総合型地域スポーツクラブである「三ツ岳スポーツクラブ」が設立され、その活動を開始した。地域に根差して子どもから高齢者までスポーツに親しむことを目的とする総合型スポーツクラブであるが、その運営を維持するには会員を増やす必要がある。そこで、本研究より得られた結果を公表することにより、保護者が子どもの体力向上に対してどのような考えを持っているのか、またこのような取組みが子どもの行動に対してどのような影響を及ぼすのかを把握することができれば、貴重な資料と成り得ると考えられる。特に「おやこ元気アップ!事業」に参加する子どもは、運動に対して肯定的な考えを持っていることから、なおさら貴重な資料となると考えられる。

そこで本研究は、新郷村で開催される「おやこ元気アップ!事業」の前後に、参加者の保護者に対してアンケート調査をすることによって、参加した子どもの行動及びその変容の変化を明らかにすることを目的とする。さらに、この結果を新郷村での特に総合型地域スポーツクラブの活動を活発にするための一助とする。

2. 方 法

(1) 調査対象

調査の対象は、平成23年7月31日(土)に新郷村都市交流センター美郷館で行われた財団法人日本レクリエーション協会主催のおやこ元気アップ!事業に参加した子ども(男子17名、4歳~11歳、女子12名、3歳~10歳)の保護者22名であった。

(2) 調査方法

調査は保護者に対する質問紙によるアンケート調査を行い、おやこ元気アップ!事業の当日(当初調査)と約2ヶ月後(事後調査)に同じ内容の質問に回答してもらった。当初調査については、おやこ元気アップ!事業当日の参加受付の際に、本研究の主旨および調査内容について説明し、調査参加への同意を得た上でその場でアンケートに回答してもらい、回収した。事後調査については、当初調査の約2ヶ月後に調査参加の保護者全員に当日行ったアンケートと同様の用紙を郵送し、回答を返送してもらった。事後調査は子ども29名中17名(回収率58.6%)の回答を得た。なお、おやこ元気アップ!事業にきょうだいで参加していた場合は、保護者には子ども一人ひとりについてアンケートに回答してもらった。

(3) 調査内容

アンケート調査の内容は、穂丸⁸⁾が愛知県内において1969年から継続して実施している幼児の生活習慣・リズム・環境等に関する調査票の質問項目を参考に作成した。具体的には、A. 子どもの生活リズムに関する項目(起床・就寝時間、登下校時刻、降園/下校後の遊び時間、テレビの視聴時間等の12項目)、B. 朝の生活習慣に関する項目(起床時の様子、朝の挨拶、食欲、排泄等の6項目)、C. 降園/下校後の生活習慣に関する項目(帰宅後のおやつ、遊びの好み、遊び場、遊ぶ人等の9項目)、D. 夕方の生活に関する項目(夕食の食欲、遊び込みによる遊び疲れ、寝つきの3項目)、E. 家庭での保育に関する項目(子どものしつけ、規則正しい生活の頻度、テレビの視聴やゲームの行わせ方、保護者との遊びの頻度、保護者の運動の好き嫌いや得意不得意、保護者との遊びの内容、子どもの体格、運動量、体力の評価、子どもの体質の特徴、保護者の子育て観等の24項目)であった。

(4) およこ元気アップ!事業 in 新郷会場活動内容

およこ元気アップ!事業 in 新郷会場の当日のプログラムは、親子が一緒に参加するダンスエクササイズプログラム「アイダアイダ」、保護者向けに子どもの体力低下や生活習慣の現状における問題点について講演する「保護者向けセミナー」、保護者が家族の元気アップについて意見を交換する「子育てしゃべり場」、子どもの足を使った体づくり「こども YES! 脳! あしうら体操 & 足計測」、子どもが色々なスポーツに挑戦する「ニュースポーツ体験」を行う内容であった。

(5) 解析方法

1) 新郷村の子どもの生活習慣、遊び、運動実施の実態について

当初調査における各質問項目から得られた回答結果を単純集計し、各質問項目における回答番号に対する回答率を算出した。

2) 当初調査と事後調査における変化について

当初調査と事後調査における変化については、両調査の回答を得ることができた17名のデータを解析対象とした。起床時刻や遊び時間などのように時刻や時間を尋ねる項目については、対応のあるt検定当初および事後調査の差を検定した。その他の生活習慣や遊び、運動実施に関する項目については χ^2 検定を用いて当初調査と事後調査の差の検討を行った。統計的な有意水準は全て5%未満とした。

3. 結 果

1) 新郷村の子どもの生活習慣、遊び、運動実施の実態

およこ元気アップ!事業に参加した子どもの保護者に対するアンケート調査結果の単純集計から、新郷村の子どもの生活習慣、遊び、運動実施状況に関する実態について、以下のような

結果を得た。

(1) 子どもの生活リズムについて

新郷村の子どもの「起床時刻」は「6時前」が3%、「6時から6時15分」が59%、「6時15分から6時30分」が38%であり、全ての子どもが6時30分には起床していることが明らかとなった(図1-1)。また、「就寝時刻」は、「9時前」が3%、「9時から9時30分」が52%、「9時30分から10時」が28%、「10時から10時30分」が17%であった(図1-2)。就寝時刻と起床時刻の差で求めた「睡眠時間」は、「8.5時間以下」が7%、「8.5時間から9時間」が34%、「9時間から9時間半」が52%、「9時間以上」が7%となった。また、睡眠時間が8.5時間以下の者でも最低で8.2時間は睡眠時間をとっていることが明らかとなった。

「降園/下校後の外遊び時間」は「30分以下」

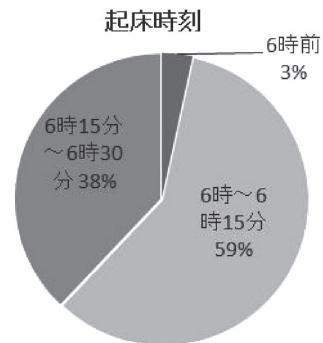


図1-1 子どもの起床時刻

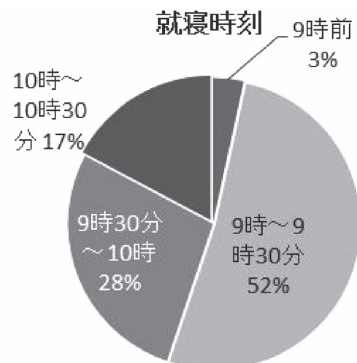


図1-2 子どもの就寝時刻

が35%，“30分から1時間”が31%，“1時間から1時間30分”が17%，“1時間30分以上”が17%であった（図2-1）。また、「降園/下校後の遊び場所（複数回答可）」については，“家の庭先”が89.7%と多くを占め，“公園と空地”がそれぞれ17.2%，“その他”が10.3%，“田んぼや畑”は6.9%となった。また，“道路”や“川・

用水路”，“神社の境内”は0%であり，このような遊び環境が存在するにもかかわらず子どもの遊び場にはなっていないことが明らかとなった（図2-2）。「降園/下校後の家の中での遊び時間」は，“30分以下”が7%，“30分から1時間”が14%，“1時間から1時間30分”が24%であり，“1時間30分以上”が55%以上を占めた（図2-3）。これらのことから，降園/下校後の遊びは外遊びよりも家の中での遊び時間が多い傾向が明らかとなった。

「平日のテレビの視聴時間」では，“1時間から1時間30分”が39%，“1時間30分から2時間”が4%，“2時間から2時間30分”が43%，“2時間30分以上”が14%であり，半数以上の子どもが毎日2時間以上テレビを見ていることが明らかになった（図3-1）。「休日のテレビの視

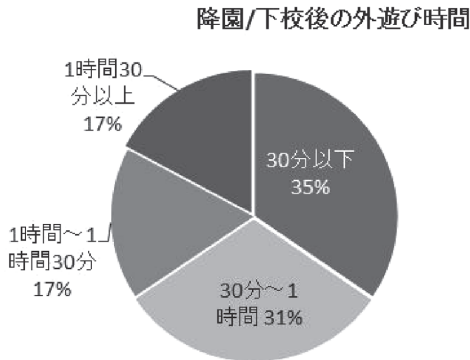


図2-1 降園/下校後の遊び時間

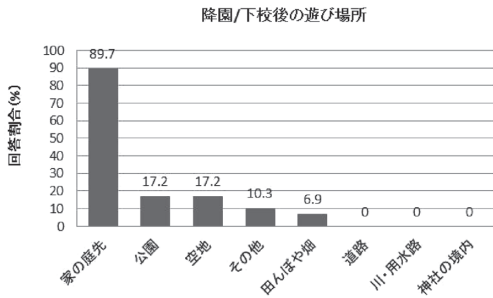


図2-2 降園/下校後の遊び場所（複数回答可）

テレビの視聴時間(平日)

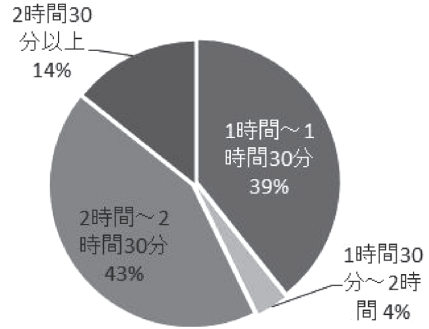


図3-1 平日のテレビ視聴時間

降園/下校後の家の中での遊び時間

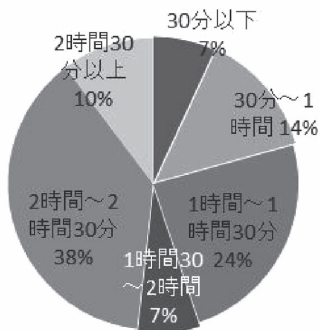


図2-3 降園/下校後の家の中での遊び時間

テレビの視聴時間(休日)

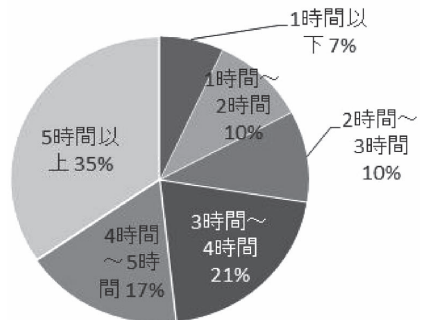


図3-2 休日のテレビ視聴時間

聴時間」では、「1時間以下」が7%、「1時間から2時間」が10%、「2時間から3時間」が10%、「3時間から4時間」が21%、「4時間から5時間」が17%、「5時間以上」が35%であり（図3-2）、平日に比べるとテレビに視聴時間は明らかに長くなっていた。

(2) 朝の生活習慣について

新郷村の子どもの「朝の様子」は、「自分で起床し機嫌がよい」が22%、「自分で起床し機嫌が悪い」が7%、「人に起こしてもらい機嫌がよい」が48%、「人に起こしてもらい機嫌が悪い」が22%であり、自分で起きる子どもは3割程度であった。また、7割の子どもが自立、他律に関わらず機嫌よく起きていた（図4）。

毎日「朝の挨拶」を“する”は86%、毎日「朝食を摂っている」子どもは97%であった。「朝の食欲」は“ある”が66%、“ない時がある”子どもが27%、“ない”が7%であり、朝食はほとんどの子どもが摂っているものの食欲に関してはばらつきがあることが明らかとなった。

(3) 降園/下校後の習慣について

「降園/下校後のおやつ」については、「毎日食べる」が38%、「週に3~4日」が34%、「週に1~2日」が28%であった。また、「おやつの内容」として最も多いものを3つ選んで回答してもらったところ、「ジュース類」が37.9%と最も多く、続いて「アイス・プリン類」が31%、「スナック類」が24.1%、「ガム・チョコ・アメ類」が20.7%となった（図5）。

「降園/下校後の遊びの好み」について最も好んで遊んでいるものを3つ選んで回答してもらったところ、最も多い回答は“テレビゲーム類”で58.6%にも達していた。続いて“自転車・三輪車”が44.8%、“本読み”が31%、“ボール遊び”が27.6%であり、多くの子どもがテレビゲームを好んでいる傾向が明らかとなった（図6-1）。

「家からすぐそばの遊び場までの距離」は“500m以下”が72%、“500mから1km”が12%、“1km以上”が16%であった。「遊び場の満足度」は、“やや満足”が68%と多くを占めるものの、“やや不満”が14%、“不満”が18%であり、保護者が子供の遊び場について必ずしも満足していない状況が明らかとなった。「下校後の遊び友達の数」については、“いない”、“1人”を含む“2人以下”が50%、“3人以上”が%という結果となり、遊び友達が少人数である子どもが半数に上ることが明らかとなった（図6-2）。「遊びの相手」（複数回答可）では、“兄弟”が最も多く58.6%、続いて“同年齢の子”が27.6%、“母親”、“父親”がそれぞれ20.7%であり、家族もしくは同年齢の子と遊んでいる子どもが多いことが明らかになった（図6-3）。一方で“色々な年齢の子”は13.8%、“年長の子”、“祖父母”がそれぞれ6.9%、“年少の子”が3.4%であったことから、異年齢での遊びが少ないことが示された。

(4) 夕方の習慣について

「夕食の食欲」は“ある”が83%、“むらがある”

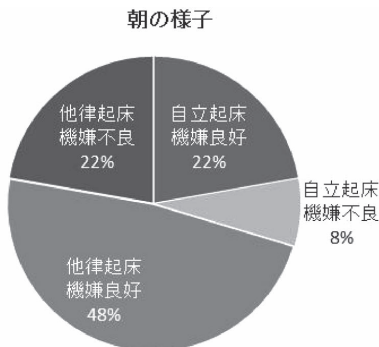


図4 起床時の子どもの様子

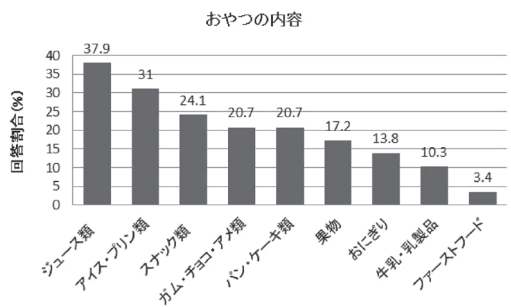


図5 降園/下校後のおやつの内容（複数回答可）

が17%で多くの子どもは食欲がある傾向が明らかとなった。また、「遊び疲れてご飯も食べずに寝てしまうことがある」という質問に対しては、「週1日程度」、「月に1回程度」がそれぞれ14%、「年に数回」が24%であり、「なし」が48%であり、約半数の子どもが遊び疲れてご飯も食べずに寝てしまうことが年に数回以上あることが示された。「寝つき」については、「非

常に良い」が73%、「やや良い」が24%を占め、多くの子どもは寝つきがよいことが示された。

(5) 家庭の保育について

「子どものしつけをする人」について質問したところ、「母親」が52%、「父母が協力して」が48%であった(図7)。「家庭のゲーム機の所有」については、「ある」が86%、「ない」が14%で多くの家庭がゲーム機を所有していることが明らかとなった(図8)。

保護者による「子どもの活動性」の評価は、「非常に活発」と回答した保護者が55%、「やや活発」が38%となり、多くの保護者が子供の活動性に対して肯定的な捉え方をしていることが示された(図9)。また、「子どもの体力評価」では、「非常に体力がある」が21%、「ややある」が35%と回答し(図10)、子どもの体力を肯定的

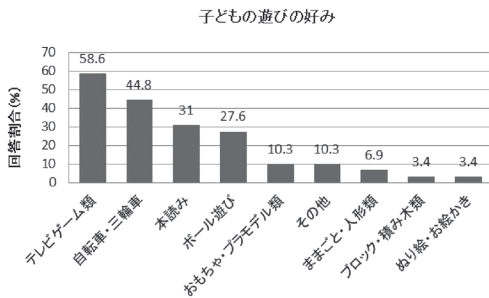


図6-1 降園/下校後の遊び(複数回答可)

降園/下校後の遊び友達の数

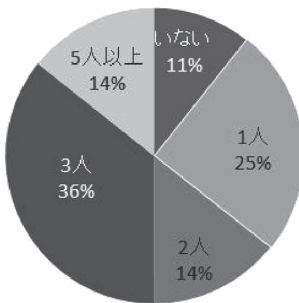


図6-2 降園/下校後の遊び友達の数

降園/下校後の遊び相手

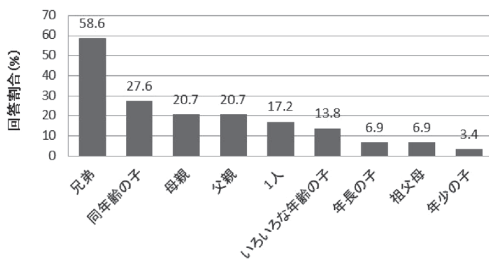


図6-3 降園/下校後の遊び相手(複数回答可)

子どものしつけをする人

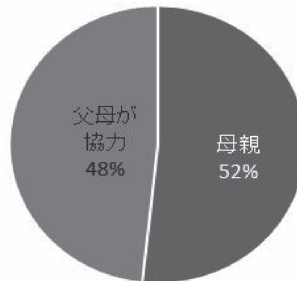


図7 子どものしつけをする人

ゲーム機の所有

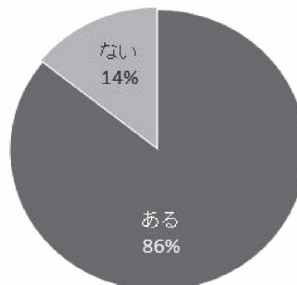


図8 ゲーム機の所有率

に捉えている保護者が半数以上に上ることが確認された。一方で、“やや体力不足”と答えた保護者は17%であった。「子どもの体格評価」では、“普通”が66%と最も多く、“やや痩せ気味”が24%、“やや太り気味”が7%、“太り過ぎ”は3%であった。多くの保護者は子どもの体格を標準的と捉えていることが明らかとなった(図11)。「子どもの運動量」については、“今のままで十分”が65%、“やや運動不足”が35%となり、今のままで十分と捉えている保護者が半数以上を占めたが、運動不足を心配する保護者もいることが明らかになった。

親との遊び、親の運動観について質問したところ、「父親と遊ぶ頻度」は、“毎日”が7%、“週に3~4日”が55%、“週に1~2日”が38%であった。「母親と遊び頻度」は、“毎日”が14%、“週

に3~4日”が41%、“週に1~2日”が35%、“遊ばない”が10%であった。このことから、全体としては父親と母親とでは父親と多く遊んでいる傾向が示された。

次に保護者の運動好きの程度について質問したところ、「父の運動好きの程度」は、“非常に好き”が41%、“やや好き”が52%となり、ほとんどの父親が運動が好きであると回答していた。「母親の運動好きの程度」では、“非常に好き”が28%、“やや好き”が38%、“どちらでもない”が31%、“やや嫌い”が3%となり、半数以上が運動が好きであると回答しているが、父親に比べると運動好きの割合は低くなった。

保護者の運動観について、「父親の運動の好き嫌い」と得意不得意を質問したところ、“運動が好きで得意”が55%、“好きだが不得意”が28%で、父親は得意不得意に関係なく運動が好きである傾向が示された。「母親の運動の好き嫌い」と得意不得意では、“好きで得意”は14%、“好きだが不得意”は48%であった。また、10%が“嫌いで不得意”と回答した。

「親との遊び内容」(複数回答可)では、父親との遊びで最も多かったのが“ボール遊び”で55.2%、次いで“トランプ・カードゲーム”と“ゲーム機”がそれぞれ44.8%、“散歩”が41.4%であった(図12-1)。母親との遊びでは、“散歩”が最も多く51.7%、ついで“トランプ・カードゲーム”が41.4%、“お絵かきや折り紙”が34.5%

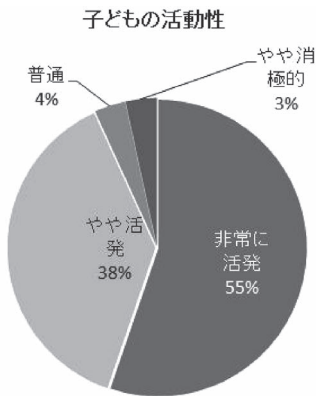


図9 親による子どもの活発性の評価

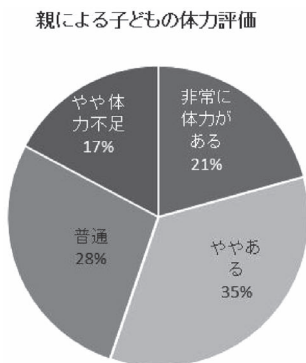


図10 親による子どもの体力評価

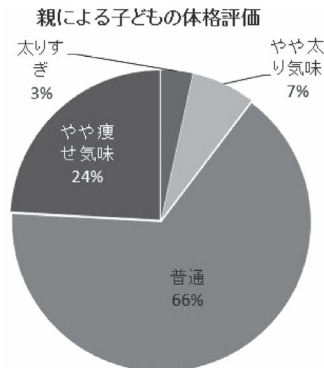


図11 親による子どもの体格評価

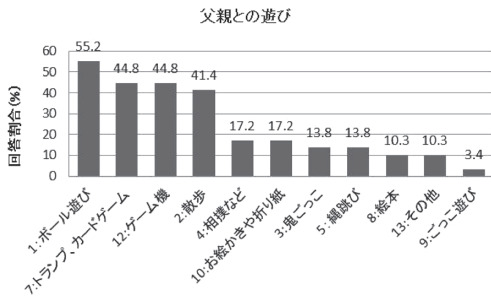


図 12-1 父親と子供の遊び内容 (複数回答可)

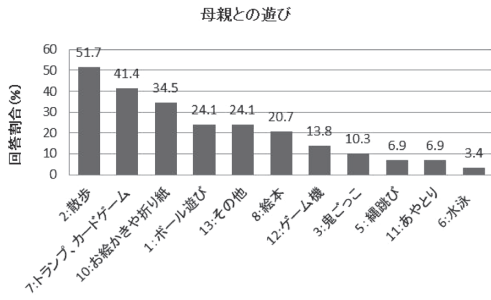


図 12-2 母親と子供との遊び内容 (複数回答可)

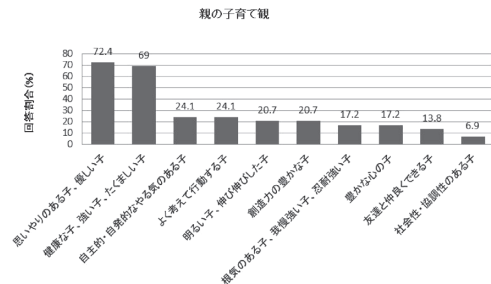


図 13 親の子育て観

であった (図 12-2)。

「親の子育て観」について最も該当するものを3つ回答してもらったところ，“思いやりのある子，優しい子”が72.4%で最も多く，次いで“健康な子，強い子，たくましい子”が69%となった (図 13)。

2) 当初調査と事後調査における変化

おやこ元気アップ! 事業において行ったプログラムや講習等がその後の子どもや保護者の体

力向上意識に影響を与えているかについて調べるために，当日に行った当初調査と約2ヶ月後に回答を得た事後調査の両方の回答を得られた17名に対し有意差検定を行い，以下のような結果を得た。

(1) 基本的生活リズムについて

表 1-1, 表 1-2 は子どもの基本的生活時刻および生活習慣について当初調査と事後調査の基礎統計量と両調査の差を対応のある t 検定で検討した結果を示したものである。表 1-1 に示されるように，基本的生活時刻は全ての検討項目において有意さは認められず，当初調査と事後調査間で大きな違いはないことが確認された。また，表 1-2 に示される生活習慣においては，「休日のテレビ視聴時間」に有意差が認められた他は，当初調査と事後調査における明確な違いは認められなかった。「休日のテレビ視聴時間」は事後調査時の方が短くなっており，事後調査時において休日のテレビ視聴時間の短縮が確認された。一方，「平日のテレビ視聴時間」は有意差は認められなかったものの事後調査において約10分の延長を示し，事後調査時において平日のテレビ視聴時間が長くなっていることが示された。また，有意差は認められなかったものの，「降園/下校後の遊び時間」は外遊び，家の中での遊びともに減少していた。

(2) 子どもの遊び，運動について

当初調査と事後調査における子どもの遊び，運動に関する変化について χ^2 検定を行った結

表 1-1 当初調査と事後調査における基本的生活時刻の基礎統計値と有意差検定の結果

	当初調査	事後調査	P 値
起床時刻	6:08±0:10	6:13±0:16	0.089
就寝時刻	9:14±0:24	9:19±0:24	0.487
朝食時刻	6:37±0:13	6:40±0:19	0.299
登校時刻	7:16±0:12	7:16±0:13	0.859
下校時刻	4:51±1:19	4:45±1:19	0.432
夕食時刻	6:45±0:39	6:45±0:40	1.000

数値は平均値±標準偏差，単位は時:分

表 1-2 当初調査と事後調査における生活習慣の基礎統計値と有意差検定の結果

	当初調査	事後調査	P 値
朝食にかける時間	19.2 ± 8.1	18.4 ± 7.0	0.794
夕食にかける時間	30.0 ± 5.3	30.6 ± 13.3	0.717
下校/降園後の外遊び時間	44.7 ± 37.2	20.8 ± 22.5	0.111
下校/降園後の家の中遊び時間	93.5 ± 48.5	60.0 ± 62.4	0.101
TV 視聴時間 (平日)	95.3 ± 37.1	105.9 ± 46.4	0.163
TV 視聴時間 (休日)	238.2 ± 135.2	181.1 ± 85.2	0.008*

数値は平均値 ± 標準偏差, 単位は分

表 2 当初調査と事後調査における親の子どもの遊び, 運動実施, 運動量に対する評価

質問	回答項目	当初調査	事後調査	P 値
お子さんはお父さんとよく遊びますか	毎日遊ぶ	0.0%	6.7%	0.005**
	週 3~4 日は遊ぶ	70.6%	13.3%	
	週 1~2 日は遊ぶ	29.4%	80.0%	
お子さんはお母さんとよく遊びますか	毎日遊ぶ	11.8%	26.7%	0.046*
	週 3~4 日は遊ぶ	70.6%	26.7%	
	週 1~2 日は遊ぶ	17.6%	46.7%	
お子さんは家で活発に遊びますか	非常に活発	47.1%	43.8%	0.647
	やや活発	47.1%	37.5%	
	普通	5.9%	12.5%	
	消極的	0.0%	6.3%	
お子さんは体を動かす運動・スポーツをしますか	毎日する	41.2%	50.0%	0.008**
	週 3~4 日はする	47.1%	31.3%	
	週 1~2 日はする	11.8%	18.8%	
子どもの運動量をどのように思いますか	今のままで十分	76.5%	81.3%	0.737
	やや運動不足	23.5%	18.8%	

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$ (χ^2 検定)

果を表 2 に示した。その結果, 「父と遊ぶ頻度」, 「子どもの運動・スポーツ頻度」に 1% 水準で, 「母と遊ぶ頻度」に 5% 水準で有意差が認められた。「父と遊ぶ頻度」および「母と遊ぶ頻度」は, 当初調査よりも事後調査において遊びの頻度が有意に低くなっており, 子どもと父母の遊びが少なくなったことが示された。また, 「子どもの運動・スポーツに頻度」では, “毎日する” および “週 1~2 日はする” との回答が増えた一方で “週 3~4 日はする” は減少していた。「家で活発に遊ぶか」, 「子どもの運動量の評価」に

ついては当初調査と事後調査に有意な違いに認められなかった。

「子どもと父親の遊び内容」は, 事後調査の方が当初調査よりも多くの遊びが選択されていたが全体の回答としては縮小していた (図 14-1)。上位に選択された遊びは, 両調査とも “ボール遊び”, “ゲーム機”, “トランプ・カードゲーム” であった。また, 外遊びだと考えられる “鬼ごっこ” は 23.5% から 11.8% に減少, “縄跳び” は 17.6% から 0% に減少しており, 子どもと父との遊び内容は外遊びが少なくなってい

子どもとの遊びの内容(父)

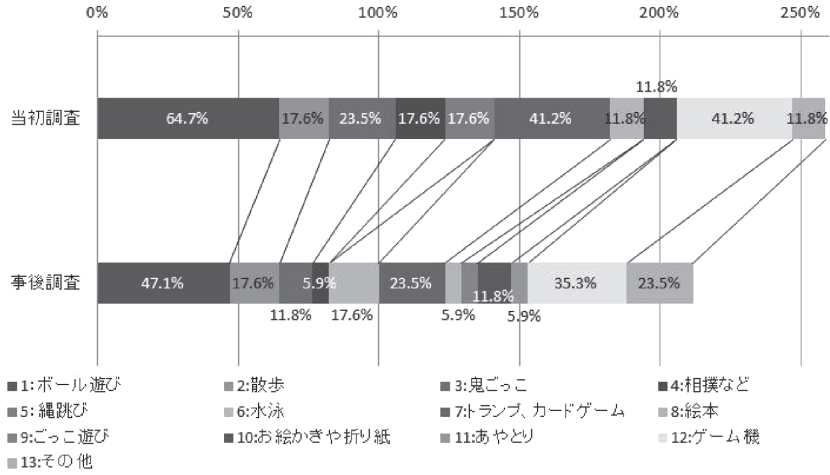


図 14-1 当初調査と事後調査における子どもと父親の遊び内容の変化（複数回答可のため、合計が100%以上になっている）

子どもとの遊びの内容(母)

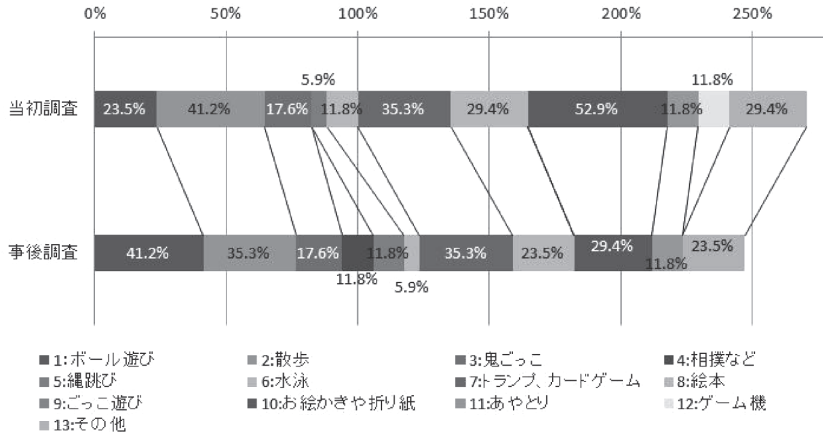


図 14-2 当初調査と事後調査における子どもと母親の遊び内容の変化（複数回答可のため、合計が100%以上になっている）

ることが示された。「子どもと母親との遊び内容」では、当初調査では“お絵かきや折り紙など”、“散歩”、“トランプ・カードゲーム”が上位であったが、事後調査では“ボール遊び”、“散歩”、“トランプ・カードゲーム”が上位になっていた（図 14-2）。また、当初調査で 11.8%であった“ゲーム機”が事後調査では 0%に減少

し、当初調査では 0%であった“相撲など”が 11.8%に増加しており、子どもと母との遊びは体を動かす遊びが増えていることが確認された。

図 15 は当初調査と事後調査の「子どもの降園/下校後の遊びの好み」を示したものである。事後調査において全体の回答割合が少なくなっ

降園/下校後の遊びの好み

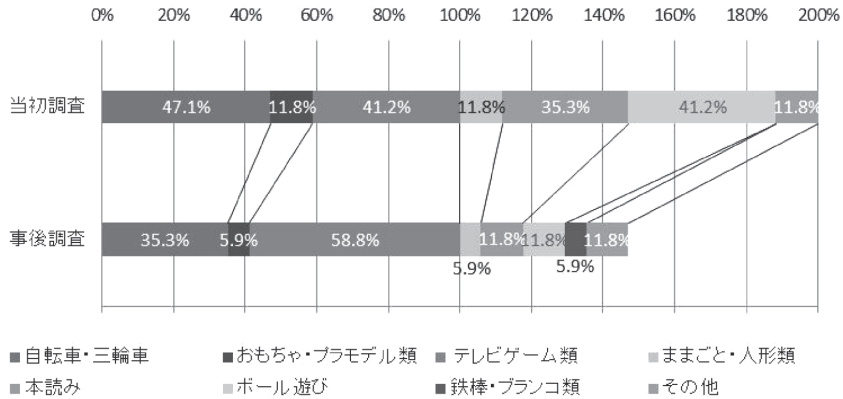


図 15 当初調査と事後調査における降園/下校後の遊びの好みの変化（複数回答可のため、合計が100%以上になっている）

親の子育て観

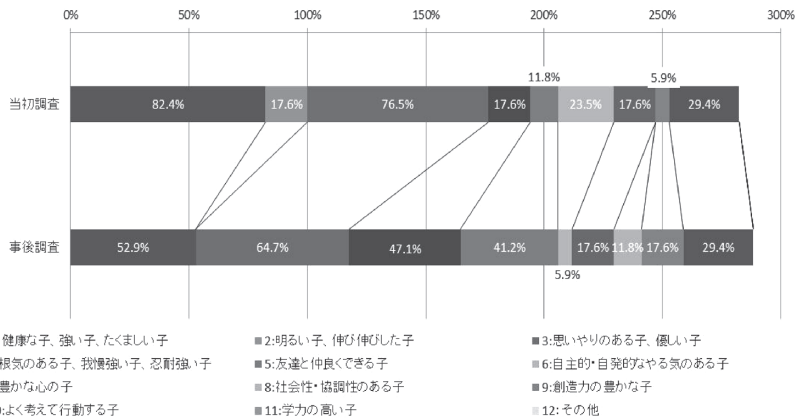


図 16 当初調査と事後調査における親の子育て観の変化（複数回答可のため、合計が100%以上になっている）

ていることから、事後調査では保護者の回答の選択数が少なくなっていることが考えられる。ここではほとんどの遊びの回答比率が少なくなっているのに対して“テレビゲーム類”が41.2%から58.8%に増加しており、子どものゲーム使用の進行為危惧される結果となった。

図 16 は当初調査と事後調査における「親の子育て観」の変化を示したものである。“健康な子、強い子、たくましい子”は当初調査において82.4%と高い選択率であったのに対し、

事後調査では52.9%と減少した。一方、“根気のある子、我慢強い子、忍耐強い子”は17.6%から47.1%に増加、“友達と仲良くできる子”は11.8%から41.2%に増加、“自主的・自発的なやる気のある子”は23.5%から41.2%に増加し、身体的に健康であることに加え、根気や我慢といった精神的な強さ、友達と良好な関係を築くことができることや自ら行動する力や物事に積極的に取り組む姿勢を持った子どもに育ててほしいと願っている傾向が確認された。

4. 考 察

本研究では、新郷村の子どもの体力向上につなげる目的で、新郷村の子どもの生活習慣、遊び、運動実施に関する実態について保護者へのアンケート調査から明らかにした。さらに「おやこ元気アップ!事業」への参加を通して、子どもおよび保護者の生活習慣改善、遊び、運動実施の改善の意識にどのような変化があったかを検討した。

まず、新郷村の子どもの基本的な生活習慣について、起床時刻、就寝時刻、睡眠時間について、子どものからだと心白書2011⁹⁾に報告された日本学校保健会の「児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書」データと比較すると、新郷村の子どもは早い時間に就寝し、早い時間に起床していることが確認された。また、朝食摂取率は“毎日食べる”が99.6%と非常に高い割合で朝食を取っていることが確認された。また、テレビの視聴時間について中野⁹⁾がまとめた報告との比較では、新郷村の子どものテレビ視聴時間は長い傾向であった。子どもの遊びについてみると、降園/下校後の遊び時間では、外遊び時間よりも家の中での遊び時間が圧倒的に多くなっていた。また、各家庭におけるゲーム機の所有率は86%に上ったうえ、遊びの好みもテレビゲーム類が第一位と回答され、ゲーム機の普及率の高さのみならずテレビゲームに熱中する子どもの姿がうかがえた。その他、好きな遊びで選択されたものの多くは家の中で遊ぶものであった。外遊びでは自転車・三輪車が第二位、ボール遊びが第四位に入ったものの、鬼ごっこや砂遊び、鉄棒・ブランコは子どもの好みには挙げられず、新郷村の子どもは、学校以外の時間で身体活動量が少なく、動きながら体を巧みにコントロールしたり、自分自身の身体を支える腕力や物を握る力を高めたり、身体の各部位を協同して動かしたり調整して動くような経験が不足していることが推測された。このような子どもの遊びの現状に対す

る背景の一つに、遊び仲間の人数や相手の制約が考えられる。仙田³⁾は現代社会における子どもの遊びのコミュニティについて、その規模が小さくなり同年齢集団化していることを取り上げ、これが子どもの多様な体験の機会を奪う一つの要因となっていることを指摘している。今回の調査においても子どもの遊び相手の上位は家族が占めており、遊び友達の少なさ、異年齢集団の遊び相手が少ない子どもの多さが明らかになった。また、別の視点では、Imanishi¹¹⁾が都市部と山間部の子どもの生活習慣の実態調査を報告しているが、子どもが好む遊ぶ場所は環境的な要因よりもテレビゲームを始めとする社会的な背景に起因していると指摘されている。これは、子どもの遊びには、生活に関わる空間的な環境の要因よりもその集団や組織的な営みに関わる社会的環境の影響が強いことを指している。本研究においても、このような指摘を支持する内容の回答が多くみられた。前述の外遊びの現状に加えて、空間的には十分な自然環境があるにも関わらず、外遊びの場所ではほとんどの子どもが家の庭先で遊んでいることが確認されており、まわりにある環境をうまく遊びに使えていないことが明らかにされた。また、テレビゲームについても、父親との遊びの内容(複数回答可)でテレビゲーム類が44.8%も選択されるといった、いちばん身近で影響力の強い保護者による子どもの遊びへの影響も示唆された。以上のことから、新郷村の子どもは起床時刻、就寝時刻、朝食摂取の観点からは、「早寝、早起き、朝ごはん」が成立しており、基本的な生活時間の観点からは望ましいリズムで生活していることが推測された。しかし一方で、降園/下校後の生活習慣では、特に家の中の遊び時間を外遊び時間に転換していく工夫やテレビゲームではなく、実際に自分で体を動かして遊ぶ楽しさの経験を積み重ねること、テレビ視聴時間の短縮への工夫が必要であることを示唆された。

子どもの体力向上や規則正しい生活習慣の重

要性の理解の促進と認識を深めてもらうための取り組みであるおやこ元気アップ!事業の前後における子どもと親の変化について検討したところ、基本的な生活習慣では「休日のテレビ視聴時間」が有意に短縮したことが確認された。また、家庭の保育では「子どもと父親が遊ぶ頻度」、「子どもと母親が遊ぶ頻度」において当初調査では両調査間に有意差がみられ、全体的に父母ともに子どもと遊ぶ頻度が少なくなっていた。「子どもの運動・スポーツの頻度」でも有意差が認められ、“毎日する”子どもが半数に増加していた一方で“週1~2日する”が若干増加しており、子どもの運動・スポーツ頻度は個人による差が大きくなったと考えられる。しかし、多くの基本的な生活習慣、朝の習慣、降園/下校後の習慣、夜の習慣、家庭の保育項目で有意差は認められず、1回のおやこ元気アップ!事業の介入がその後の継続した生活習慣の改善に及ぼす明確な効果は把握できなかった。幼児期や小学生期において、子どもの健康体力関連意識行動は大きく親の意識行動に左右され¹²⁾、保護者は自分自身の体力・運動能力を高める中で子どもの体力・運動能力を主観的に把握する能力を身に付けるべき¹³⁾である。また、生活習慣についても親のライフスタイルが子どものライフスタイルに影響をおよぼしていることが確認されており¹⁴⁾、子どもの健康的な生活習慣と望ましい体力づくりには保護者の影響が大きいことは言うまでもない。本研究の調査では、父母ともに運動は好きな傾向があることが明らかとなった。特に父親に関しては、運動の得意不得意は別として運動好きの傾向が強くみられ、このことは子どもに対しては非常に良い影響を与えるものと考えられる。おやこ元気アップ!事業前後での子どもの遊び時間や親との遊びの頻度、内容に大きな違いが見られなかったことは、親の子どもに対する体力や体格、運動量の評価が影響しているかもしれない。親の評価では、両調査とも体力は普通以上の回答が大半であり、子どもの体力に対して比較的肯定的な捉え

方がなされていた。また、体格においては、運動による改善が必要とされる“やや太り気味”な子どもは少数であった。また、子どもの運動量については“今のままで十分”との回答が多くを占めていた。これらのことから、多くの親が子供の体力および日常的な運動量に満足しており、さらに体格についても現状の改善が必要な子どもは少ないことから、現状においては親が遊びや運動を多く行わせる必要性を感じるものが少ないのではないかと推察される。本研究では子どもの体格、体力・運動能力の測定は行っていないため、これらに関する正確な実態は把握できていない。親の評価と子どもの実態が合致するかどうかについては、今後、実測による検討が必要であろう。子どもの遊び時間の減少や室内化についての別の要因としては、調査の実施時期の影響も少なからず影響を与えているものと考えられる。浅川ら¹⁵⁾は積雪寒冷地の子どもの遊びについて調査し、夏期と冬期では冬期に外遊びの実施頻度が低くなることを報告している。その要因として「すぐ暗くなる」「外で遊ぶのは寒い」といった理由が含まれていることから、寒冷地の気象状況は子どもの遊び時間、場所、内容を左右する一つの要因となっていることが推測できる。国立天文台の計測データを参考にすると、当初調査を行った7月における青森県の1ヶ月の平均日の入り時刻は19時06分であり、事後調査の10月から11月においては16時39分であった。事後調査と当初調査を比べると、日の入り時刻が平均で2時間26分早くなっていることが分かる。また、気象庁の気象統計情報によれば、新郷村のある三戸郡の平均気温は7月では22.5℃、10月では11.9℃、11月では6.9℃となっている。このように大幅に日が短くなったことや気温の低下といった気象条件の違いは子どもの生活習慣や遊びに影響を及ぼすであろう。冬期に入っても子どもの運動量を確保するためには、日の入りや気温の低下に対応した遊び場の設定に工夫が必要であると考えられる。

子どもの運動やスポーツ経験、身体活動が身体面だけでなく子どもの精神的な成長にも影響をおよぼすことが知られている^{16,17,18)}。本研究の調査では、多くの親が子どもに“健康な子”、“根気のある子”、“思いやりのある子”、“自主的な子”に育ててほしいと願っていることが明らかになった。子どもの健全な発育のためにも、他者と直接的にかかわり、実際に身体を使って行う遊びや運動の機会を増やしたいものである。新郷村には、平成23年度より総合型地域スポーツクラブである「三ッ岳スポーツクラブ」が設立された。子どもの遊びへの取り組みや運動実施の行動変容につながるような継続的な取り組みと、子どものコミュニティを広げ、異年齢での遊びを实践できるような活動を展開することが期待される。また、子どもだけでなくその親や祖父母も巻き込み、地域全体で積極的に運動・スポーツに取り組む習慣が確立できるよう、今後も有用な情報を提供していきたいと考えている。

5. ま と め

本研究では、新郷村で開催された「おやこ元気アップ!事業」に参加した子どもの行動及びその変容の変化を明らかにすることを目的として、参加者の保護者に対して「おやこ元気アップ!事業」の前後にアンケート調査を実施した。その結果、新郷村の子どもは早い時間に起床、就寝しており、ほとんどの子どもが朝食を摂っていることが明らかとなった。子どもの遊びでは家の中の遊び時間に比べて外遊びの時間が短く、遊びの好みも多くの子どもがテレビゲームを好んでいることが分かった。また、親には運動好きの傾向があることが示され、子どもに対しては非常に良い影響を与えるものと考えられた。しかし、多くの基本的な生活習慣、朝の習慣、降園/下校後の習慣、夜の習慣、家庭の保育項目で「おやこ元気アップ!事業」前後での変化に有意差は認められなかった。これには、総合

型地域スポーツクラブ「三ッ岳スポーツクラブ」による継続的な介入が必要であることが示された。

参 考 文 献

- 1) 青森県教育庁スポーツ健康課, 平成22年度児童生徒の健康・体力, 2011.
- 2) 内藤久士, 現代のわが国の子どもの体力とは—文部科学省子どもの各種体力テスト成績から—, 臨床スポーツ医学, 28(2), 123-129, 2011.
- 3) 仙田満, 子どもを元気にする環境づくり, 子どもと発育発達, 5(2), 62-65, 2007.
- 4) 村瀬浩二, 落合優, 子どもの遊びを取り巻く環境とその促進要因: 世代間を比較して, 体育学研究, 52, 187-200, 2007.
- 5) 高田谷久美子, 子どもの生活時間と健康問題, 山梨大学看護学会誌, 5(2), 1-6, 2007.
- 6) 鈴木綾子, 野井真吾, 中学生における睡眠習慣と睡眠問題, 不定愁訴との関連, 発育発達研究, 36, 21-26, 2007.
- 7) 青森県企画政策部統計分析課, 平成22年度国勢調査による青森県の人口, 2011.
- 8) 穂丸武臣, 藤井勝紀, 野中壽子, 花井忠征, 村瀬智彦, 石垣享, 春日晃章, 愛知県における幼児の生活リズム・生活行動, 遊び環境の実態, 子ども発育発達研究会, 2011.
- 9) 子どものからだと心・連絡会議編, 子どものからだと心白書2011, 137-39, 2011.
- 10) 中野貴博, 子ども生活時間の今, 昔, 子どもと発育発達, 6(2), 66-70, 2008.
- 11) Imanishi S, Matsumoto N, Ko S, Tsubouchi S, Tanaka Y, Shimizu N, Matsuura M, Studies on children's lifestyle circumstances and health (First report), 桃山学院大学総合研究所紀要, 35(2), 15-31, 2010.
- 12) 波多野義郎, 山田俊大, 久下浩史, 藤川秋子, 親の意識は子どもの健康体力関連行動意識にどう関与するか, 九州保健福祉大学紀要, 7, 47-51, 2006.
- 13) 馬場宏輝, 石山信夫, 保護者の運動・スポーツ実践と意識が子どもの体力向上に与える

- 影響に関する研究～宮城県T小学校体力検
定結果を踏まえて～. 仙台大学紀要, 40(1),
97-110, 2008.
- 14) 平山素子, 子どもの生活リズムと親の生活
リズム. 子どもと発育発達, 9(1), 24-29,
2011.
- 15) 浅川昭一郎, 五十嵐芳樹, 鈴木波男, 積雪
寒冷都市における陶器の子どもの遊び場に
ついて. ランドスケープ研究: 日本造園学
会誌, 58(1), 61-64, 1994.
- 16) 島本好平, 攻撃性と共感性. 体育の科学,
60, 20-24, 2010.
- 17) 洪倉崇行, レジリエンスと子どもの成長.
体育の科学, 60, 33-37, 2010.
- 18) 春日晃章, 子どもの活動と性格の育ち. 子
どもと発育発達, 8(2), 94-99, 2010.