

## 科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 26 年 8 月 20 日現在

機関番号：16201

研究種目：基盤研究(C)

研究期間：2011～2013

課題番号：23500694

研究課題名(和文) 幼児と小学校低学年児童の生活習慣改善と親子運動実践支援プログラムの構築

研究課題名(英文) Development of an exercise play program with parent to improve life style in preschool children and lower classes at school.

研究代表者

山神 眞一 (Yamagami, Shinichi)

香川大学・教育学部・教授

研究者番号：10158082

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 2,400,000円、(間接経費) 720,000円

研究成果の概要(和文)：本研究の目的は、幼児と小学校低学年の子どもと保護者の生活・運動習慣を分析し、幼少年期の生活習慣改善及び親子運動実践支援プログラムを構築することにある。主な結果：子どもの年齢が上がるほど子どもとのスキンシップ不足を感じている親が多い。幼児期の睡眠時間が9時間未満の子どもがほとんどであった。親子共に朝食を食べない家庭が増えており、親の食習慣が子どもに与える影響が大きくなっている。親の運動習慣が定着している家庭の子どもほどよく運動する傾向にある。親子コミュニケーションを主眼とした親子運動実践プログラムの実践が親子の生活習慣の改善と運動習慣の定着に寄与できる要因であることがわかった。

研究成果の概要(英文)：The first purpose of this study was to analyze in detail on a lifestyle and exercise custom of parent and child in preschool and lower classes at school. The second purpose was to construct program of improvement in life style and exercise play on parent and child. Main results are follows; 1) Many parents felt a lack of skin ship to child. 2) Almost children were less than 9 hours on hours of sleep. 3) Eating habit of parent had a influence on child. 4) Exercise habit of parent decided exercise habit of child. 5) The program of an exercise play of parent and child had a great influence with improvement in life style on parent and child.

研究分野：総合領域

科研費の分科・細目：健康・スポーツ科学・スポーツ科学

キーワード：幼少年期 生活習慣 親子運動実践 発育発達学 運動学

## 1. 研究開始当初の背景

子どもの生活習慣の乱れと体力低下は、大きな社会的問題となっている。運動不足の子どもは、生活習慣の改善が急務であり、運動習慣の確立が必要不可欠であるが、ゲーム機器等への依存、夜更かし、戸外遊びの減少、及び不規則な食生活はなかなか改善されていない。また、親子のコミュニケーション不足や大人中心の生活パターンが蔓延し、保護者の生活・運動習慣の乱れが子ども本来の望ましいライフスタイルを阻害する要因にさえなっている。

## 2. 研究の目的

本研究は、幼少年期、特に幼児期の子どもと保護者の生活・運動習慣を詳細に分析し、子どもの運動習慣の確立を目指した親子運動実践プログラムの構築を目的とする。

## 3. 研究の方法

(1) 幼児と小学校低学年児童の体力・運動能力の調査結果と保護者の生活習慣や運動習慣との関連を調べるために、保護者に生活・運動習慣に関するアンケート調査を依頼し、子どもの体力・運動能力及び日常の運動量との関連について統計的な分析を行い、総合的に考察する。

(2) 幼児と小学校低学年児童の体力・運動能力の実態と保護者の関連要因をもとに、幼児と小学校低学年児童の家庭のライフスタイルに対応した生活習慣改善を目途とした親子運動実践支援プログラムを作成する。

## 4. 研究成果

(1) アンケート結果及び考察  
調査対象《子ども》

幼稚園：3歳児 472名・4歳児 513名・5歳児 500名 合計 1485名

保育所：3歳児 342名・4歳児 358名・5歳児 328名 合計 1028名

小学校：低学年 1982名

合計 1982名

尚、幼稚園・保育所及び小学校低学年は、保護者に回答してもらった。質問項目数は、幼稚園・保育所 30項目、小学校低学年 39項目であった。主だった項目について考察する。

「夜、何時に寝ますか」

幼・保も小学校も午後9時から10時の間に寝る割合が最も高く、幼・保 46.6%、小・低 55.2%、であった。午後10時以降に寝る割合は、幼・保 20.5%、小・低 9.2%、であった。問題は、幼・保の割合が小・低よりも高く、全体の20%を越えていたことである。

「朝食を食べていますか」

毎朝、朝食を食べていた幼・保は83%であり、ときどき食べる及び食べないを含めると6.5%になり、朝食をきちんと食べていない割合が高く、幼・保の朝食の状況が劣悪にあることがあきらかになった。

「休みの日に親子で体を使った遊び、運動やスポーツをしていますか」

休日に親子で遊び、運動やスポーツをする割合は、よくする及びときどきするを含めると幼・保で87.9%であるが、小・低では73.4%とその割合が低下している。逆にほとんどしない及びしないを含めた割合は、幼・保 11.7%、小・低 26.4%、になり、小学校に入学すると、休日に親子で体を使って触れ合うことが少なくなっていることが明らかになった。

「幼児；運動能力調査、小学校低学年；新体力テストの総合評価」

幼・保の運動能力調査の総合判定は、A評

価が 7.2%であった。また、小・低の新体力テストの総合評価は、A 判定の割合が小・低で 6.3%であり、小学校低学年の評価は低い傾向にあった。

#### 「運動志向性と運動との関連」

幼・保、小・低ともに【運動志向性】:「運動やスポーツは好きですか」と【運動】:「放課後や家に帰ってから、体を使った遊びや運動、スポーツをしていますか」との間に有意な相関関係がみられた。すなわち、放課後や家に帰ってから遊んだり、運動、スポーツをよくしている子どもほど運動志向性が高く、特に幼・保でその傾向が強かった。

#### 「運動志向性と TV・ゲームとの関連」

幼稚園・保育所、小学校低学年にのみ【運動志向性】:「運動やスポーツは好きですか」と【TV・ゲーム】:「1 日に何時間くらい、テレビやビデオ、DVD を見えていますか」との間に有意な相関関係がみられた。すなわち、幼・保と小・低で運動志向性の高い子どもは、テレビを見たりゲームをあまりしていない。

以上のことより、幼児と小学校低学年児童の体力の基礎を培うための生活・運動習慣の確立には、子どもの発達段階や生活習慣、さらには保護者自身の生活・運動習慣の確立が重要であることがわかった。また、親子で体を使った触れ合いが少なくなっていることから、親子のスキンシップとしての親子運動実践プログラムの必要性が示唆された。

#### (2) 親子運動実践支援プログラム作成

実施対象: 幼・保(3歳~5歳児)及び小学校低学年の親子それぞれ 10 組に次に示す親子運動実践プログラム 12 項目を行い、その感想を収集した。

親子が寝転んでいっしょにスキンシップできる親子運動実践プログラム 6 項目

「おなかをコチョコチョコ」(遊び方) 親子が向かい合って座る→頭を支えながら上向きに寝させる→お腹の下の方から優しくタッチする(注意点) コチョコチョコなどの声をかける(効果) ゆっくりとしたやさしい刺激の中から、スキンシップを感じる

「シーソー遊び」(遊び方) 親は長座姿勢でその太ももの上に座らせる→親は子どもの両手をしっかり握る→まずはゆっくり背中が着くまで子どもの上体を上向きにさせるまで倒す→子どもを起き上がらせて、親は逆に背中が着くまで倒れる→合図で繰り返す(注意点) お互いの手が離れないように子どもの顔を見ながら楽しく行う(効果) 子どもが自分の力で体を起こすことができる、力の入れるタイミングを学ぶことができる。

「アンヨをイッチ、ニッ!」(遊び方) 子どもを仰向けに寝かせる→子どもの足の方に親は座る→足を持ってイッチ、ニッと掛け声かけて曲げ伸ばしします→子どもの膝を胸のところまで曲げて持っていきようにする(注意点) ゆっくり大きく動かすことが大切(効果) 股関節や足関節の柔軟性を高める

「ラッコ遊び」(遊び方) 親は長座で座って子どもの背中を自分の胸の方に向けて抱っこする→抱きかかえたまま、ゆっくりと後ろに倒れて一緒に起き上がる→起き上がりこぼしの要領で行う(注意点) 子どもの首を安定させる(効果) 楽しみながら逆さ感覚を学ぶ

「グーパー!ジャンプ!」(遊び方) 親は長座姿勢で子どもは、親の閉じた両足をまたぐようにして立ち、親子で手をつなぐ→「せえーのー」の掛け声とともに、「跳んでー」「気を付け!」次に「跳んでー」「ぱー」を最初はゆっくりのリズムでピョンピョンと跳

ねるように両足を閉じたり、開いたりする→  
子どもはパー！親はグーからスタートする→  
タイミングを合わせて子どもの足が開いた時  
に親は足を閉じる→パーとグーを繰り返す  
(注意点)子どもが足を開いた状態から始め  
て、声をかけてリズムを取りやすくする(効  
果)両足でしっかりと飛ぶことでジャンプ力  
を養い、着地動作で着地の緩衝動作を学ぶ

「飛行機ブーン！」(遊び方)親は長座  
姿勢で子どもは親に向いて立つ→手をつなぎ  
親は後に倒れながら子どものおなかの部分  
を両足で支えるようにして持ち上げる→子  
どもの体が地面と水平になるように空中でバ  
ランスを取る→バランスがうまく取れるよ  
うになったら手を離して両足だけで支える  
→手をつなぎゆっくりもとの位置に降ろす  
(注意点)足を当てるおなかの位置に気  
をつけて、うまくバランスをとるが、手  
を離せなくても良い(効果)子どもが腹  
筋や背筋の力を使い、体を支えることが  
できるバランス感覚を養う

親子が立っていっしょにスキンシップで  
できる親子運動実践プログラム6項目

「ロケット発射！1,2,3！」(遊び方)  
親子が向かい合って立つ→子どもの両脇  
の下に手を入れ、タイミングよく子  
どもを持ち上げる→できるだけ高い位置  
まで持ち上げる→抱っここの位置に  
まで戻す→最初の位置まで子  
どもをゆっくり下ろす(注意点)力技  
で上げるのではなく、タイミングに  
気をつけてゆっくりと持ち上げる(効  
果)高さ感覚を覚える

「ゆらゆらブランコ」(遊び方)子  
どもの体全体を横向きに抱っこする  
→しっかりと支えて左右に揺らす  
→ゆっくりとリズム等を変えて揺らす  
(注意点)声をかけながら子  
どもの気持ちのいいところを見つける  
(効果)安心感の中で体が左右に  
動く感覚を楽しむ

「ロボット行進」(遊び方)親子が向  
かい合って立つ→両手をつなぎ、大人  
の両足の上に子どもの両足を乗せる  
→子どもの両足が親の左右の足から  
落ちないようにバランスを取りなが  
ら上手に歩く→うまくできるよう  
になったら、同じ方向を向くよ  
うに両足を乗せて歩いてみる(注  
意点)足をあげるタイミングを  
合わせながら、「1!2!」などの声  
をかけて楽しみながら歩く(効果)  
両足の交叉性による上下肢の協  
調的な動きを学ぶ

「ぐるりん、パッ」(遊び方)親子  
が向かい合って立ち→親が子ども  
を抱きかかえる→子どもが両足  
で大人の腰の上あたりをはさむ  
→はさんだ状態から子どもの上  
体をゆっくりと倒していき、親  
は子どもを小脇に足を抱えて、  
逆さまになるまで子どもを下ろす  
→子どもは、腹筋の力を入れて上  
体を起き上がらせて、再び抱っ  
この姿勢になる(注意点)子  
どもの足をしっかりと脇に抱え  
ることが大切であるが、決して  
無理をさせないようにする(効  
果)子どもの腹筋力と上体を起  
こすタイミングをつかむことが  
できる

「芋掘り、よいしょ」(遊び方)子  
どもを上向きに寝かせて、大人  
が上から手を握る→ゆっくりと  
タイミング良く手を引っ張りあ  
げ、寝ていた状態の子どもの  
体を立った状態まで持ち上げる  
(注意点)ゆっくり引き上げ、  
からだ全体が伸びることを感  
じるようにする(効果)寝た状  
態から起きる状態への大きく  
動くからだの移動変化を感じる

「メリーゴーランド」(遊び方)親  
子が向かい合って立ち、互いに  
手を繋ぐ→大人が円の中心とな  
って、子どもをメリーゴーラン  
ドのように両手を持って回す  
→次第に回転速度を上げ、自  
然に足が地面から離れるまで  
回す→回転速度を下げながら  
回転を止めると同

時に着地をする（注意点）子どもに両手を放さないようにしっかり握るよう促す（効果）空中での浮遊感覚を学ぶことと水平回転運動を身につけることができる

以上の12項目からなる親子運動実践プログラムは、親子が寝転んだり座ってできる6項目と親子が立ってできる6項目で構成されている。どちらも運動として低位なものから高度なものへとレベルがあがるように段階を経たものになっている。親子運動実践プログラムは、DVDとして作成し、配布した。このプログラムを体験した保護者の感想として、1位95.7%「また、やってみたいと思った」、2位95.6%「子どもとのふれあいの面白さを感じた」、2位95.6%「気持ちの良い汗をかいた」、2位95.6%「体力の衰えを感じた」が上位を占めた。この結果から今回提案した親子運動実践プログラムが親子にとって身近で楽しめるものであると同時に親子のスキンシップや体力向上に寄与するものであることが示唆された。

### （3）総合的な成果

本研究は、幼児と小学校低学年の子どもと保護者の生活・運動習慣を分析し、幼少年期の生活習慣改善及び親子運動実践支援プログラムを構築することを目的とし、以下の結論を得た。子どもの年齢が上がるほど、子どもとのスキンシップ不足を感じている親が多い。幼児期の睡眠時間が9時間未満の子どもがほとんどであった。親子共に朝食を食べない家庭が増えており、親の食習慣が子どもに与える影響が大きくなっている。親の運動習慣が定着している家庭の子どもほどよく運動する傾向にある。親子コミュニケーションを主眼とした親子運動実践プログラムの実践が親子の生活習慣の改善と運動習慣の定着に寄与できる要因となることがわかった。

### （参考文献）

1. 青柳領：子どもの発育発達と健康、ナカニシヤ出版、2013.
2. 兼信英子、小野真弓：幼児の遊びと親子のふれあい、熊本大学教育学部紀要、第39号、363-378、1990.
3. 宮口和義ほか：幼児のからだところを育てる運動遊び、杏林書院、2012.
4. 日本体育協会スポーツ医・科学専門委員会：幼少年期に身につけておくべき基本運動に関する研究-第1報-、2006.
5. 日本体育協会スポーツ医・科学専門委員会：幼少年期に身につけておくべき基本運動に関する研究-第2報-、2007.
6. 奥田援史：幼児の運動プログラム参加に対する母親の発達期待、スポーツ教育学研究14巻、1995.
7. 杉原隆、河邊貴子：幼児期における運動発達と運動遊びの指導、ミネルバ書房、2014.

### 5. 主な発表論文等

[雑誌論文]なし

[学会発表]なし

[図書]（計1件）

澤江・川田・鈴木編『<身体>に関する発達支援のユニバーサルデザイン』金子書房 2014

[産業財産権]なし

[その他]なし

### 6. 研究組織

研究代表者

山神 眞一（YAMAGAMI Shinichi）

香川大学・教育学部・教授

研究者番号：10158082