

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 27 年 9 月 24 日現在

機関番号：32689

研究種目：基盤研究(B) (一般)

研究期間：2012～2014

課題番号：24300244

研究課題名(和文) 幼児の生活習慣分析に基づいた生活リズム向上戦略の展開

研究課題名(英文) Development of the life rhythm improvement strategy based on the lifestyle analysis of the young children

研究代表者

前橋 明 (Maehashi, Akira)

早稲田大学・人間科学学術院・教授

研究者番号：80199637

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 15,000,000円

研究成果の概要(和文)：2012年度から2014年度の3年間で、述べ25県の幼稚園に通う3歳～6歳児15,575名、1都1府35県の保育園に通う1歳～6歳児41,797名の生活習慣調査を実施し、結果の返却と、希望の保護者には個人健康カードを作成して配布した。また、各地の行政や教育委員会と連携し、2012年は、18地域で延べ22回、2013年は、34地域で延べ70回、2014年は、24地域で延べ79回の健康づくり理論普及の講演会や、生活リズム向上のための運動指導などを展開した。生活習慣調査と講演会開催担当者358名を対象に、実践に対する評価を調査した結果、子どもたちの生活リズムが改善し、元気になったと回答が寄せられた

研究成果の概要(英文)：In three years from 2012 through 2014, we carried out the lifestyle survey by 15,575 kindergarteners of 25 prefectures of 3 years old - 6 years old and 41,797 preschoolers of 1 year old - 6 years old of 36 prefectures and 1 capital. And we returned the result after count. To an applicant, we made the personal healthy card of the child and distributed it. In addition, as for us, strategic life rhythm improvement for each local children and protector, leader; "Eat, be active and sleep well!" developed exercise. We performed a lecture and practical skill instruction 22 times in 18 areas in 2012. And we performed 70 times in 34 areas in 2013. In 2014, we performed 79 times in 24 areas, Life rhythm improved it by after asking it for an evaluation for the practice for 269 people in charge of the lifestyle investigation and 89 lecture holding people in charge, reviewing sleep, a meal, exercise, and an answer was put when children got well.

研究分野：保育

キーワード：幼児 生活習慣分析 保育 子育て 生活リズム 運動奨励 睡眠リズムづくり 朝食摂取

1. 研究開始当初の背景

平成 20～22 年度科学研究費による研究「基盤研究 (A) 幼児・児童の健康づくりシステムの構築」では、「わが国の子どもたちの抱える心とからだの問題は、幼少児期からの就寝の遅さや食習慣の乱れ、運動不足などが原因となり、子どもたちの自律神経機能の低下やホルモン分泌リズムの乱れを引き起こしていた。その結果、朝、起床できず、日中に活動できない状況となり、精神不安定に陥って、学力低下や体力低下、心の問題に結びついていくこと」を確認した。

小学校・中学校・高等学校で生じる心やからだの問題を解決するならば、まずは、幼児期からの子どもたちの生活習慣 (栄養・運動・休養) とそのリズムを大切に考えなくてはならないこと、つまり、子どもたちの生活の中で「食べて・動いて・よく寝よう」という生活習慣とその啓発活動を大切にしないといけない。また、「戸外あそびや運動を積極的に日中に導入していくこと」が生活習慣を整えるためには、極めて有効であるため、運動の種類や内容を伝え、これらの理論を、実体験を通して普及させること、「個別の健康診断カードを汎用コンピュータ上で作成するシステム」を積極的に用いて、幼児期から乱れた生活習慣とそのリズムを改善していく国民運動を展開すること、が必要であった。

2. 研究の目的

幼児の生活習慣調査の結果から、地域ごとに幼児の抱える健康上の課題を見だし、それらの問題改善のための健康指導や意識づけを行う。「運動の生活化」のために、幼児期の生活リズム向上に有効に働く運動を企画・紹介・講習する活動を、全国的に展開する。 幼少児期からの「運動を通じた家族のふれあい活動の実践」を展開する。

これら 3 つの活動を全国的に遂行し、子どもたちが健やかな成長を遂げるための良策を見だし、提示していくこととした。

3. 研究の方法

1 歳から 6 歳までの幼児の生活習慣の実態を調査し、その結果をもとに個別健康カードを作成し、健康づくりへの意識化を図った。あわせて、保育・教育団体や行政にも結果を提示し、子どもたちの健全育成支援の一助としてもらった。幼児期の生活リズムづくりに有効に働く運動 (種類や内容) を企画・紹介、あわせて講習を行い、運動実践の場を広げていった。運動を生活化するための方法とその実践、家族のふれあい活動の機会、親子体操などを企画し、全国で展開した。

これら 3 つを柱に、幼児とその保護者の健康意識の高揚を図ることとした。さらに、健康生活のチャレンジカードといった、親子で実践の評価を記入できるカードも創作し、各自治体や団体で使用してもらうことにも力を入れた。

4. 研究成果

1) 生活習慣分析

幼児の生活習慣調査を実施し、結果の返却と、希望の保護者には個人健康カードを作成して配布した。また、園や教育・保育団体、行政には、各園や各地域の結果の集計報告と分析・考察結果を報告した。

2012 年度の「幼児の生活習慣調査」の結果より、12 県の幼稚園に通う 3 歳～6 歳児 7,339 名の生活特徴としては、10 時間以上の睡眠時間を確保できていない幼児が 28.8%～50.7% いることや、朝食を「毎朝食べられていない」幼児が 1 割程度いること、

外あそび時間が 1 時間未満の幼児が 7 割前後いること等が挙げられた。また、1 都 1 府 13 県の保育園に通う 1 歳～6 歳児 27,409 名の生活習慣調査の結果から、就寝時刻が平均 21 時 30 分程度と遅く、睡眠時間が平均 9 時間 25 分程度と極めて短いこと、朝食を毎朝は食べられていない幼児が約 1 割いることが確認された。

2013 年度の調査結果では、7 県の幼稚園に通う 3 歳～6 歳児 4,147 名の生活特徴として、

10 時間以上の睡眠時間を確保できていない幼児が 59.2%～83.8%いることや、朝食を「毎朝食べられていない」幼児が 5.6%～19.0%いること、外あそび時間が 1 時間未満の短い幼児が約 6 割もいること等が挙げられた。また、1 都 1 府 10 県の保育園に通う 1 歳～6 歳児 5,490 名の生活習慣調査の結果から、就寝時刻が平均 21 時 30 分程度と遅く、睡眠時間が平均 9 時間 30 分未満と極めて短いこと、また、男児では夕食開始時刻の遅れが、女児では就寝時刻の遅れが、夜型化した生活の誘因となっていることを確認した。

これらの問題より、2012 年ならびに 2013 年度の調査結果に共通して、「早い就寝（9 時まで）」「十分な睡眠時間（10 時間以上）」「毎朝の朝食摂取」「外あそびの実施」といった、規則正しく健康的な生活を子どもたちが送ることができるように、保護者自身が自身の生活や子どもの生活を意識して整えていくことが必要であり、あわせて、それらを後押しする国や社会、企業の制度や仕組みづくりが求められた。

これらを実践していくための具体的な活動としては、生活リズム向上のための講演会を計画・実施し、調査で得られた結果と調査地の子どもたちの生活課題や問題点を的確に伝え、それらの改善策を提案し、実行を呼びかけることとした。また、外あそびや運動を実践する子どもたちが全国的に少なかったことから、幼児を取り巻く先生方や保護者の方々に、手軽に、かつ楽しくできる運動（親子体操やリズム運動など）の指導を行い、生活化を図ること、さらには、それらの指導内容を示した各種の運動ポスターや資料を作成・配布し、各地域で啓発活動を行った。

2) 生活習慣と生活リズム向上戦略

(1) 夜型にズレた体温リズムを、もとにもどす

朝、太陽の陽光を、子どもに浴びさせる。

日中に運動をさせること。

夜型生活で睡眠リズムが乱れると、摂食リズムが崩れ（朝食の欠食）、午前中の活動力が低下し、1 日の運動量が減少（運動不足・体力低下）する。こうなると、オートマチックにからだを守る自律神経の機能が低下し、昼夜の体温リズムが乱れる。そして、自発的に自主的に行動ができなくなって、やがて、ホルモンの分泌リズムが乱れ、朝、起床できず、日中に活動できない、夜はぐっすり眠れなくなる。そうして、体調不良や精神不安定に陥りやすくなるため、学力低下や体力低下、不登校・暴力行為を引き起こしていく。

脳内ホルモンの分泌時間のリズムや量が乱れると、脳の温度の調節もできず、時差ぼけと同じような症状を訴え、何をしても意欲がわかなくなる。

また、幼児期からいろいろな種類の習いごとが増え、脳が処理すべき情報量の増加とそれに反比例した睡眠時間の減少が、子どもたちの持続的な緊張状態をつくり上げている。学力を高めようと願うと、学んだ内容の記憶を整理し、定着させてくれる睡眠を疎かにはできないのであるが、睡眠時間だけはますます短くなり、疲労回復もできず、能力は極端に低下している。

(2) 「早寝、早起き、朝ごはん」運動の登場と課題

子どもたちの抱える問題の改善には、ズバリ言って、大人たちがもっと真剣に「乳幼児期からの子ども本来の生活（栄養・運動・休養のバランス）」を大切にしていくことが必要であり、その結果、日本が生み出した国民運動は、「早寝、早起き、朝ごはん」運動である。しかし、健康づくり運動へのきっかけには有効であったが、自律神経に積極的に働きかけて、子どものたちのイキイキ度を増すまでには、いま一歩であった。

要は、意欲をもって、自発的に自主的に動ける子ども・考える子どもを期待するならば、

「運動」刺激が子どもたちの生活の中になく
てはならない。運動や運動あそびは、自律神
経機能の発達に不可欠で、生活習慣を整えて
いく上でも、1日の生活の中で、日中に運動
エネルギーを発散し、情緒の解放を図る運動
実践の機会や場を与えることの重要性を見
逃してはならないのである。

そのために、「早寝・早起き・朝ごはん」
という国民運動に、「運動」の大切さを導入
したキャンペーンを打ち出して、積極的に実
行に移していくこととした。

(3)「動き」の大切さを導入した生活リズム ム向上キャンペーン

基本的な生活習慣を、大人たちが大切に
していくこと。

子どもたちを、室内から戸外に出して、い
ろいろな環境温度に対する適応力や対応力
を身につけさせること。

安全なあそび場で、必死に動いたり、対応
したりする「人と関わる運動あそび」をし
っかり経験させること。(安全ながらも架空の
緊急事態の中で、必死感のある運動の経験
をもたせること。)

運動(筋肉活動)を通して、血液循環が良
くなって産熱をし(体温を上げ)たり、汗を
かいて放熱し(体温を下げ)たりして、体温
調節機能を活性化させる刺激を与えること。

3)生活リズム向上戦略の展開

(1)講演会・講習会の実施

平成24年に、幼児の生活調査と指導実践
を行った地域は、高知県伊野町、沖縄県八重
瀬町・糸満市、宮城県仙台市、千葉県市川市、
兵庫県姫路市・神戸市・高砂市、大分県、沖
縄県宮古島・沖縄市・石垣市・那覇市・宮古
島・南風原町・玉城市、恩納、埼玉県杉戸町
など、18地域であり、講演および実技指導は
延べ22回であった。

平成25年に、幼児の生活調査と指導実践
を行った地域は、岡山県津山市・岡山市・井
原市、高知県伊野町・大川村・中土佐町・四

万十町、長野県小布施市、神奈川県横浜市・
座間市、東京都中野区、岐阜県中津川市、広
島県広島市、沖縄県南城市・糸満市・八重瀬
町・豊見城町・南風原町・那覇市、静岡県磐
田市、福井県越前市、千葉県千葉市、新潟県
小千谷市、大分県由布市・宇佐市、埼玉県所
沢市・川口市・入間市・深谷市・杉戸町、京
都府京都市、愛知県、大阪府など、34地域で
あり、指導は延べ70回行った。

平成26年度に、幼児の生活調査と指導実
践を行った地域は、山形県・新潟県・山梨県・
東京都・神奈川県・埼玉県・千葉県・静岡県・
愛知県・滋賀県・京都府・大阪府・兵庫県・
福井県・広島県・岡山県・高知県・香川県・
愛媛県・徳島県・福岡県・沖縄県など24地
域であり、指導は延べ79回行った。

(2)キャラバン隊による活動

子どもたちの健全育成とその支援のため
に、キャラバン隊を企画し、各県や市の教育
委員会と連携して、現地の幼児の生活調査を
実施した。その調査結果から、「夜間の適正
睡眠時間である10時間に満たない幼児が沖
縄県では8割近く、また、「長いテレビ視
聴時間」と「戸外あそびや運動時間の減少」、
「夕食の開始時刻の遅れ」が夜型の誘因とな
っていること(全国)を確認した。そこで、
これらの結果に基づく問題改善の方法とし
て、健康づくり理論普及の講演会や、生活リ
ズム向上のための運動指導などを計画・実施
した。

各地域の子どもたちや保護者・指導者に、
運動を通して、幼児期からの心とからだづく
りや、楽しい感動体験を味わえる運動やふれ
あいの機会を創り出していこうと、健康の三
大要素である栄養・休養・運動を大切に
した生活リズム向上戦略「食べて、動いて、よ
く寝よう！」運動の展開を図った。

キャラバン隊の活動は、各地域の子どもた
ちやその保護者、保育・教育関係者らにとっ
て、生活の中に楽しい運動を取り入れる有意

義な学習の機会となっており、体育指導や親子体操、リズム指導などの実践によって、とくに、親子で心地よい汗をかくことで、親子のコミュニケーションづくりの機会に成り得た。

4) 生活リズム向上戦略の展開の評価

平成 26 年 8 月～12 月に、生活習慣調査の担当者 269 名と講演会開催担当者 89 名に、実践の評価に関する調査を依頼し、回答を分析した。取り組んだ活動が、子どもたちの生活リズム改善にどのように影響を及ぼしたかを明らかにすることで、生活リズム向上支援活動の影響や活動の効果を検証した。

(1) 担当者の取り組み

講演会や生活習慣調査を担当したのは、幼稚園教諭・園長、保育園保育士、小学校教員・校長・教頭、養護教諭、行政職員などであり、幼児期から児童期に子どもに関わる人々が地域の子どものもつ課題を共通認識することができたことは、今後、地域で連携して、子どもたちの生活リズム向上のための活動を進めるうえで有意義であったと回答を寄せた。

生活習慣調査後、講演会後は、ほぼ全員が、幼児期から子どもたちの栄養・運動・休養と、そのリズムを大切に考えなくてはならないことを以前よりさらに強く認識した。

各地で幼児の生活リズム向上に関して取り組んだ内容は、「戸外あそび」が最も多く、「絵本」「ポスター」「紙芝居」「リーフレット」等を活用して、子どもたちが興味をもちやすく、子どもたちにわかりやすく伝えるための工夫をしていた。また、「子どもたちに繰り返して伝える」、「一人ひとりに応じた声かけ」とともに、「子ども同士で話し合う」等、子どもたち自身が考えられるような関わりもしていた。

各施設や地域で独自に作成した様々なカードは、子どもが、または子どもと保護者がいっしょに記入し、いっしょにチェックと評

価ができるもの等、様々であり、生活リズム向上への取り組みの結果を目に見えやすい形にできるものであった。

生活習慣調査を通して、「子どものもつ個別の問題」や「家庭での子どもの様子」を把握する」ことができ、それらを基に子どもの生活習慣の「改善策を考える」ことができていた。同時に「子ども一人ひとりの生活を見直す」ことや、「園や町で取り組む必要性」について認識を高めていた。

(2) 運動あそび・親子ふれあい活動の導入
運動あそびの導入の実践は、「戸外あそびを充実させる」「様々な運動を取り入れる工夫」「午後にからだを動かす活動を取り入れる」という回答や、「親子運動の行事を導入」など、子どもだけでなく、保護者を巻き込んだ取り組みを考え、実践がなされていた。

家族ふれあい活動については、約 3 割が実施しており、最も多かったのは、「参観日を活用したふれあい活動・ふれあいあそび」、「親子体操・ふれあい体操」の実践であり、次に多かったのは、「絵本の読み聞かせの取り組み」であった。

さらに、「読書カード」や「週 1 回の読み聞かせ」、「家庭への絵本の貸し出し」、「ファミリー読書の推進」など、家庭への積極的な働きかけがみられた。

(3) 子どもと保護者の変化

子どもたちの日常生活での意識や行動の変化で多かったのは、「早寝早起きにより、登園時刻が早くなった」であり、「食事量が増えた」「好き嫌いが減った」「朝ごはんを食べるようになった」等、食生活の問題改善とともに、「朝ごはんを食べて排便するようになった」「朝の排便への工夫」など、朝の排便に取り組む様子も確認できた。また、「メディアやゲーム時間を減らした」「からだを動かして遊ぶようになった」「子どもが元気になった」等、睡眠・食事、運動を見直すことによって、生活リズムが改善し、子どもた

ちが元気になった様子も伺えた。

一方、「親子で取り組んでいるが、現実には厳しい」「変わった子どももいるが、急には変わらない」等、生活習慣を改善する難しさを感じている意見も寄せられた。

5. 主な発表論文等（研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線）

〔雑誌論文〕(原著 80件, 報告・総説 78件)

清水敬子・泉 秀生・前橋 明：幼児期の健康的な生活リズムづくりのための教材開発, 保育と保健 21(1), pp.41 - 45, 2015. (査読有)

内原夏佳・泉 秀生・前橋 明：沖縄県石垣市における幼児の昼寝に関する研究, 子どもの健康福祉研究 23, pp.55-63, 2015.3. (査読有)

李 昭娜・金 賢植・前橋 明：長野県佐久市における幼稚園幼児の生活習慣の実態とその課題, 子どもの健康福祉研究 19, pp.27 - 35, 2014. (査読有)

炉山拓実・佐野裕子・前橋 明：宮城県の幼児の生活習慣の実態とその課題, 子どもの健康福祉研究 19, pp.115 - 132, 2014. (査読有)

田邊貴大・前橋 明：京都市の行政区別にみた保育園幼児の生活習慣の実態とその課題, 子どもの健康福祉研究 19, pp.133 - 155, 2014. (査読有)

佐野祥平・松尾瑞穂・前橋 明：保育園幼児の生活要因（時間）相互の関連性とその課題, 保育と保健 19(1), pp.53 - 55, 2013. (査読有)

〔学会発表〕(計 105 件)

前橋 明：ラウンドテーブル もちよろう、子どもの生活リズム向上を目指した各地の企画と実践(), 日本乳幼児教育学会 第24回大会(広島), 指定討論者, 2014・11

前橋 明：ラウンドテーブル3 もちよろう、子どもの生活リズム向上を目指した各地の企画と実践, 日本乳幼児教育学会第23回大会(千葉), 指定討論者, 2013・11.

Akira Maehashi : Creating A Mechanism That Expands And Improves Children ' s Activities , One Celebration Many Sharings - Kinderland Day , (招聘講演) , Singapore , Raffles Town Club , 2014.5.30.

Akira MAHASHI : Condition necessary for children to active energetically and to mae a significant contribution , 9th.the Asian Society of Physical Education of Young Children , Commemorative Lecture , JAPAN ,Osaka Seikei University ,2013.8.29 . (図書)(計 35 件)

前橋 明：からだずかん，キンダーブック

前橋 明：元気な子どもを育てる幼児体育，保育出版社，pp.1-187，(編著)，2015.4.

前橋 明：0・1・2さいのすこやかねんねのふわふわえほん，講談社，監修，2013.10.

前橋 明：子どもにもママにも優しい ふれあい体操，pp.1-144，かんき出版，東京，2014.9

6. 研究組織

(1) 研究代表者

前橋 明 (MAHASHI, Akira)

早稲田大学人間科学学術院・教授

研究者番号：80199637

(2) 研究分担者

浅川 和美 (ASAKAWA, Kazumi)

山梨大学大学院・教授

研究者番号：60283199

佐野 裕子 (SAN0, Hiroko)

聖徳大学児童学部・准教授

研究者番号：50596088

泉 秀生 (IZUMI, Shu)

郡山女子大学家政学部・講師

研究者番号：40633920

松尾 瑞穂 (MATSUO, Mizuho)

国際学院埼玉短期大学幼児保育学科・助教

研究者番号：90592949