

## からだと生活に関するアンケート

2005年1月の中央教育審議会答申では、近年の幼児期の育ちについて「基本的な生活習慣が身についていない」「他者とのかわりが苦手である」「自制心や耐性、規範意識が十分に育っていない」「運動能力が低下している」などの課題を挙げている。本園においても、からだで学ぶ力の低下を感じ今年度から研究を進めている。そこで、今後の研究に活かしていきたいと考え、保護者の意識も含め実態を調査することとした。

アンケート実施期間 2005年7月5日～12日

対象 金沢大学教育学部附属幼稚園 在園児の保護者全員

在籍数と回収率

	3歳	4歳	5歳	全体
在籍(人)	32	53	55	140
回答(人)	30	51	50	131
回収率(%)	93.8	96.2	90.9	93.6

集計結果・・・図中の数字は実数である

○睡眠について

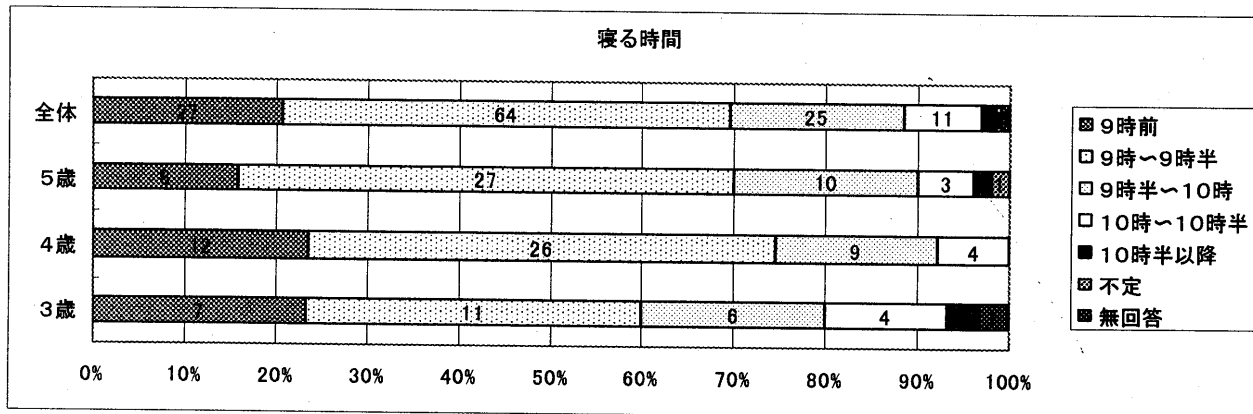


図1 寝る時間 (午後)

\* 3歳児の4割が9時半以降に就寝している。10時半以降も1名あった。家庭での生活から幼稚園の生活にまだ切り替わっていないのではないのか。夕食後の時間はどう使っているのか？

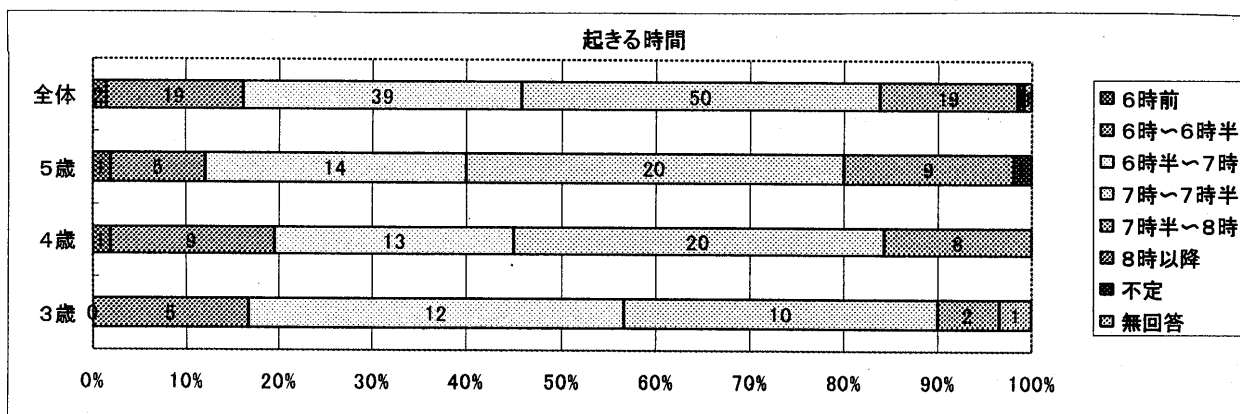


図2 起きる時間 (午前)

\* 人数としては少ないが、7時半以降に起きている幼児がいる。朝食や排泄のことを考えると、この時間では余裕がないのでは。起きてすぐには消化器の働きも悪く食欲もないだろう。幼稚園に来てからの動きはどうだろうか。5歳では、7時前に起きている幼児は4割である。登園の支度などは保護者がしているのではないのか。

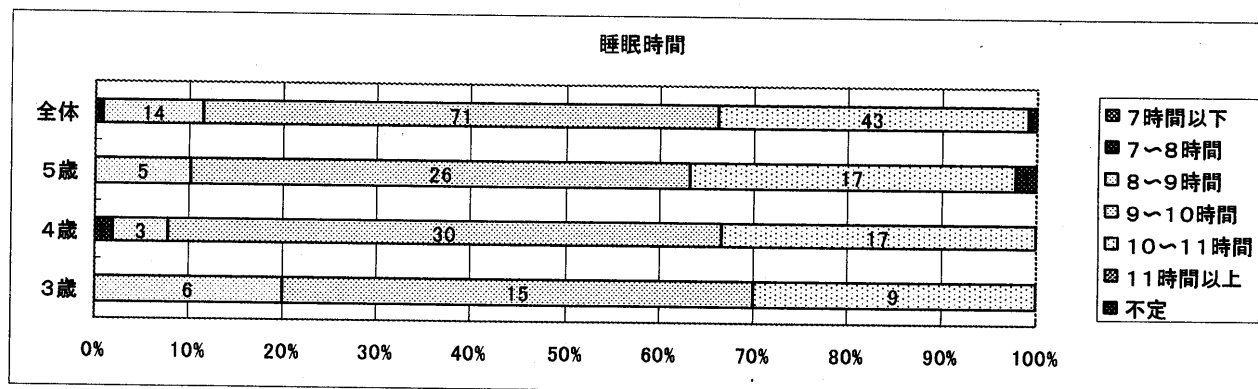


図3 睡眠時間

\* 幼児の睡眠は10時間以上が望ましい。10時間未満が全体でも6割を超えている。3歳児では、10時間以上の幼児が3割と少ない。日中の活動量なども関わっているのか。まだ運動が少ないので、睡眠が少ない？または、親の生活に合わせているのか、午睡をしているので、夜は眠くないのだろうか。

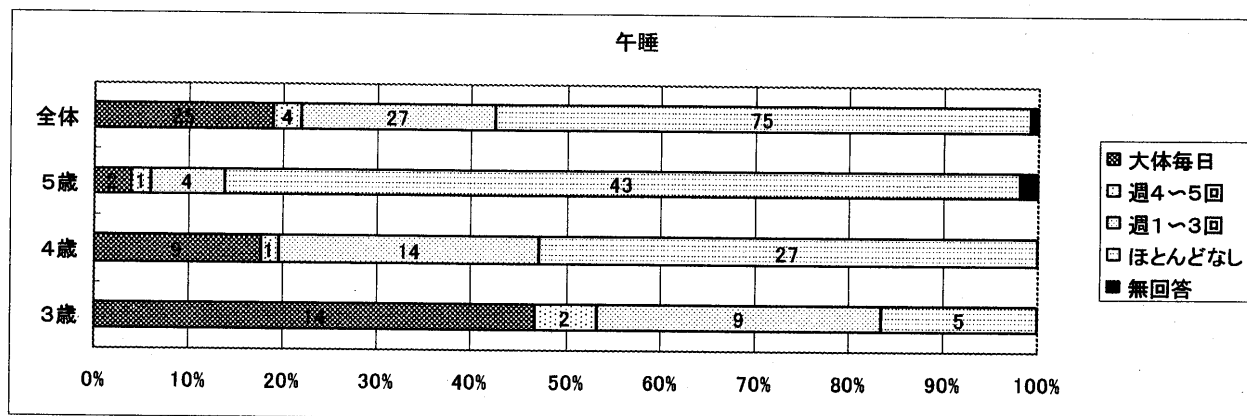


図4 午睡

\* 5歳児では、午睡をしている幼児は15%程度であった。逆に3歳児では毎日午睡をしている幼児が45%程と多かった。

#### ○食事について

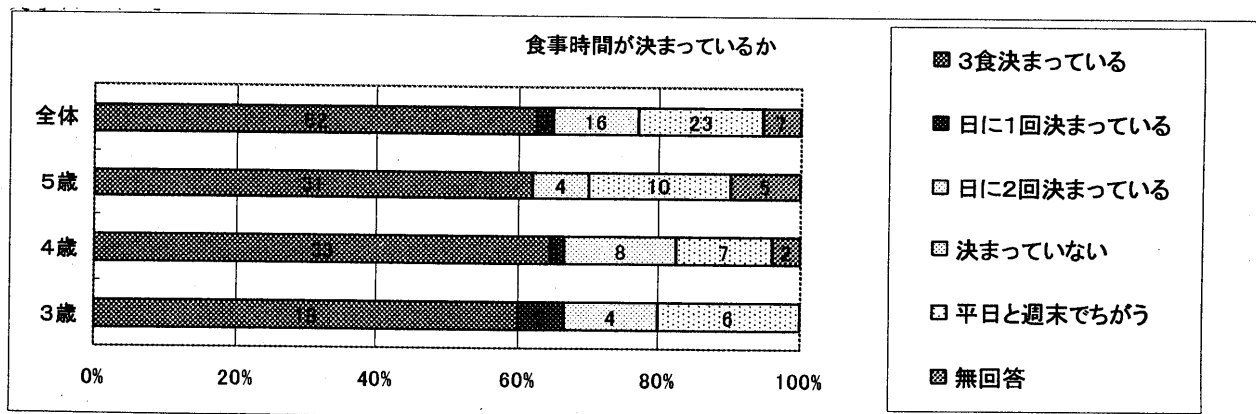


図5 食事時間

\* 6割ほどは、3食とも時間が決まっている。3食とも決まっていない幼児はいなかった。食事を一人でしている幼児もいなかった。父親の仕事の関係か週末と平日で違う幼児もいた。食事の時間は生活リズムに大きな影響を及ぼす。定時の食事が望ましい。

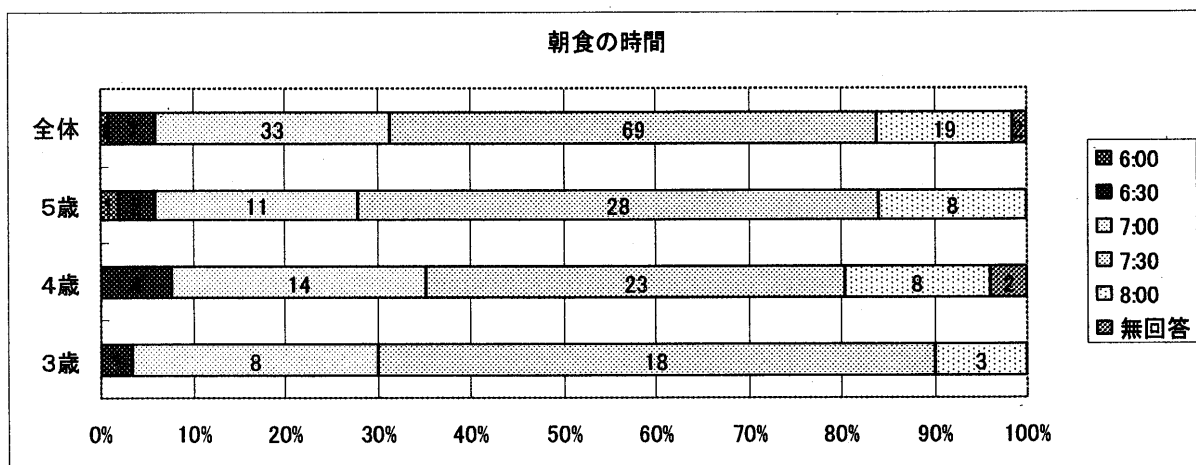


図6 朝食の時間

\* 7時半頃食べている幼児が多い。8時に食べている幼児もいる。8：45～9：00の登園までに時間が足りないのではないか。

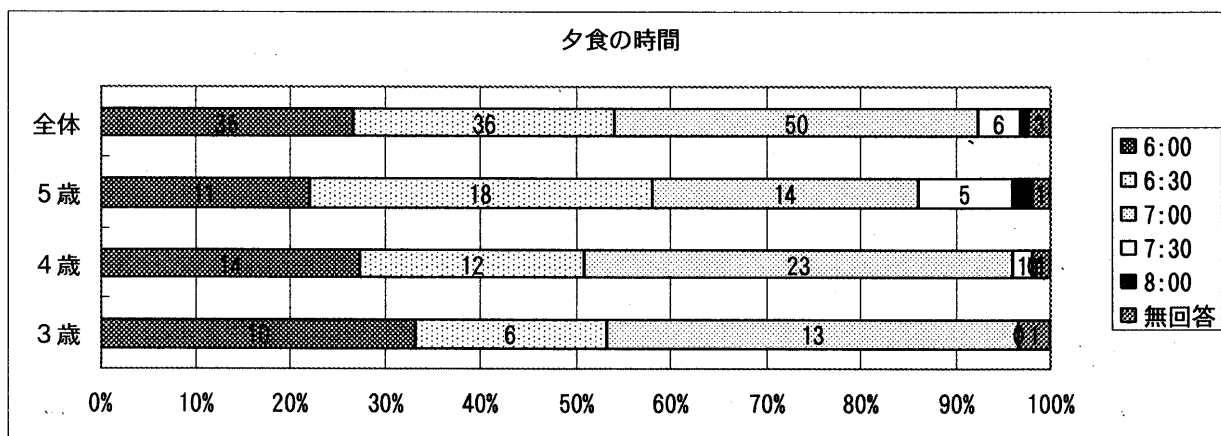


図7 夕食の時間

\* 約半数は6：30頃までに食べ始めている。8時以降など遅い時間の幼児はほとんどいなかった。おやつとの時間の間隔が短い幼児もいるのではないかな。

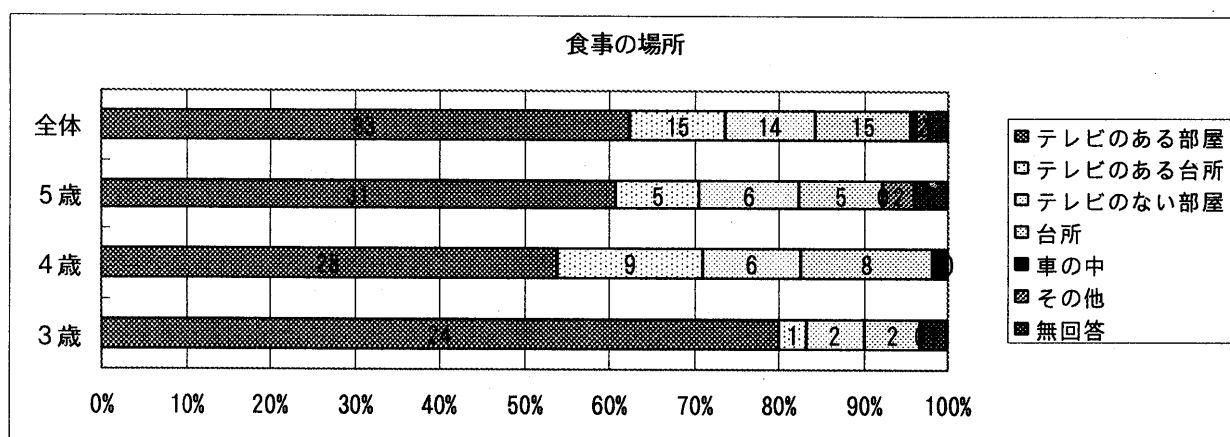


図8 食事の場所

\* テレビのある部屋で食べている幼児が多い。しかし、テレビはあるがつけないという回答も多かった。家庭環境の事情もあり、食事だけに使う部屋よりも他の目的と共有している部屋の方が多くはないのだろうか。食事の時間には家族の会話で楽しく過ごし、豊かな食環境に留意してもらいたい。

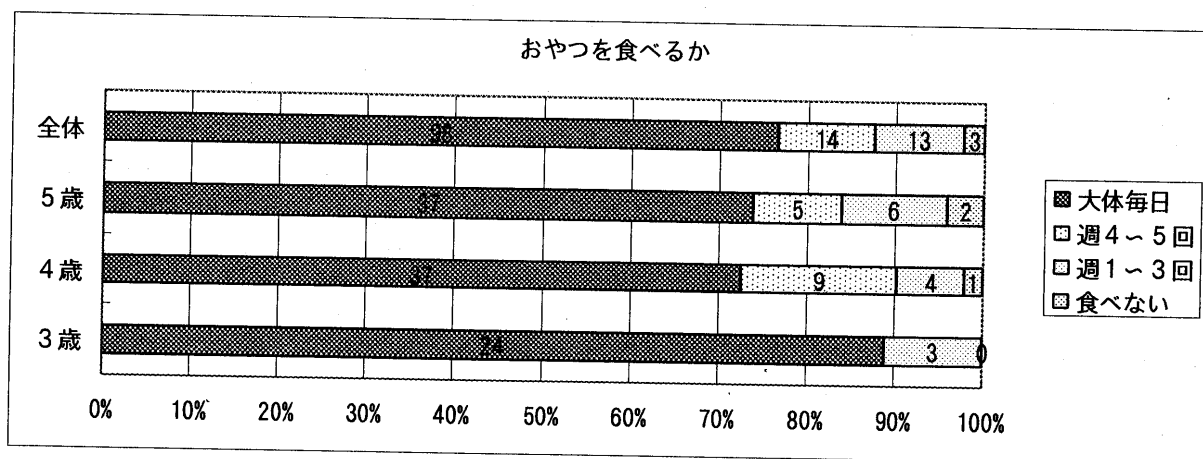


図9 おやつを食べるか

\* 7割以上がおやつを食べている。ほとんどが午後3時ごろであった。幼児期には、栄養補給の点で1日1回のおやつは必要であろう。内容はどうか？夕食に差し支えないことが大切である。

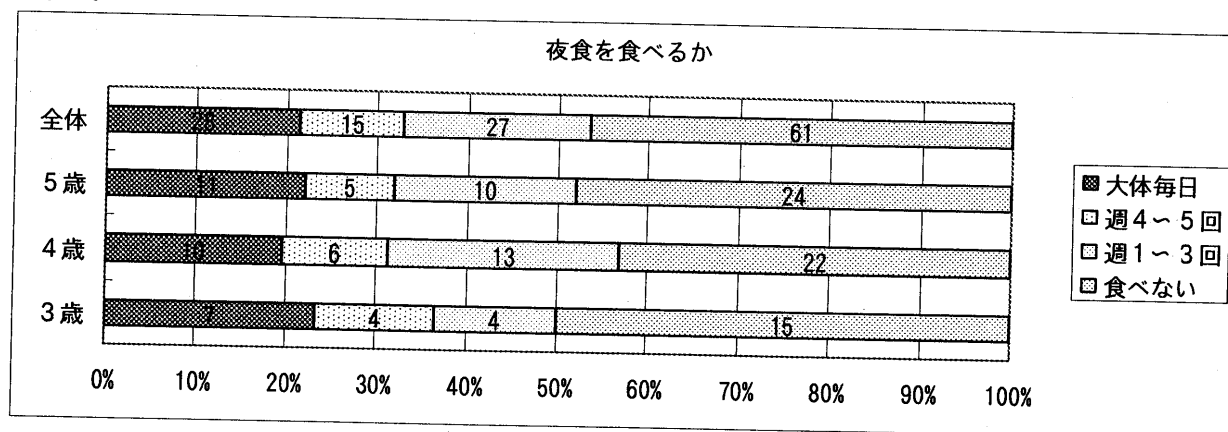


図10 夜食を食べるか

\* 夕食後から寝るまでに何か食べるか質問した。大体半数は食べないが、2割程度は毎日食べている。寝る時間や夕食の時間を考えると、短時間に食えることが多いのではないかと。朝の食欲はどうか？午後3時頃のおやつとは質が違わないのか。

#### ○排便について

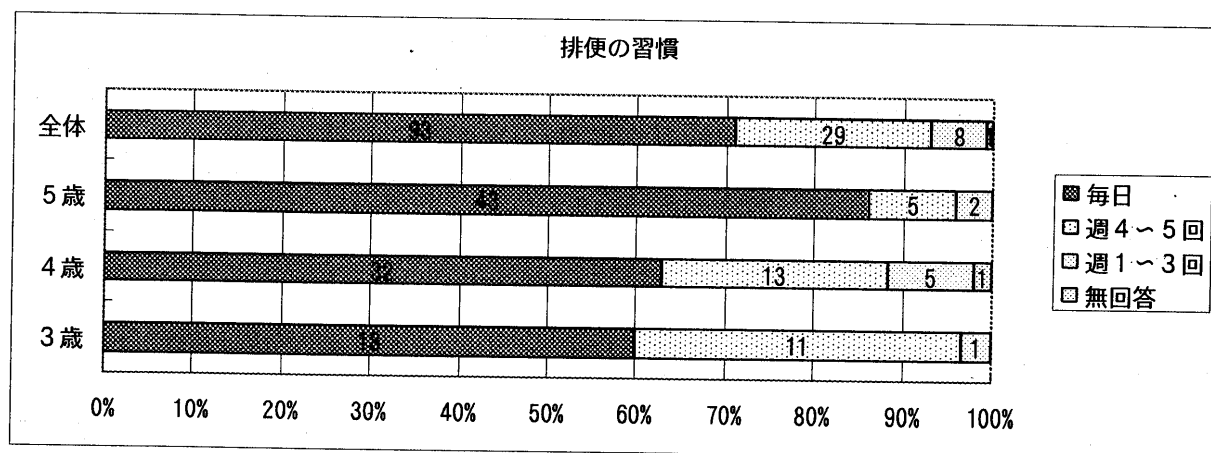


図11 排便の習慣（週に何回排便があるか）

\* 5歳児では毎日排便の習慣がある者が8割以上と多かった。3歳児では6割と少ない。まだ生活習慣が安定していないのか。

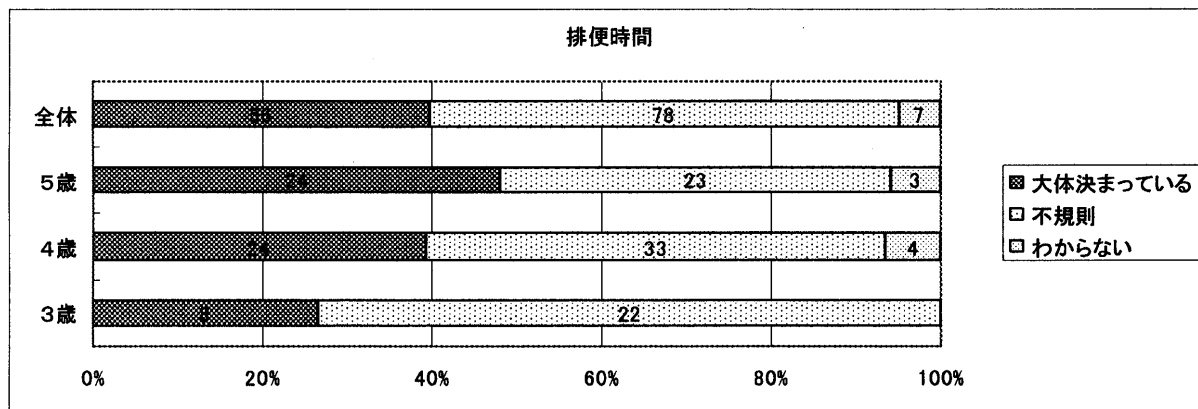


図12 排便時間の規則性

\*全体の6割は決まっていない。3歳児では特に多い。全体の7名は、排便時間がわからない。あまり関心がないのか。

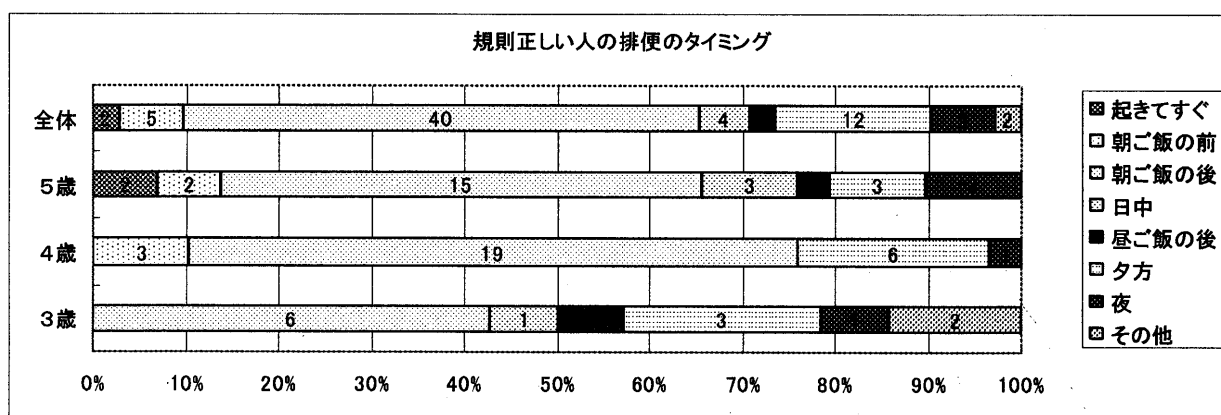


図13 規則的な人の排便時間帯（複数回答あり）

\*朝ごはんの後が一番多かった。食べることで消化器が刺激され排便している。朝、排便して登園すると園での生活も安定し、充実して遊べると思われる。

#### ○遊びと運動について

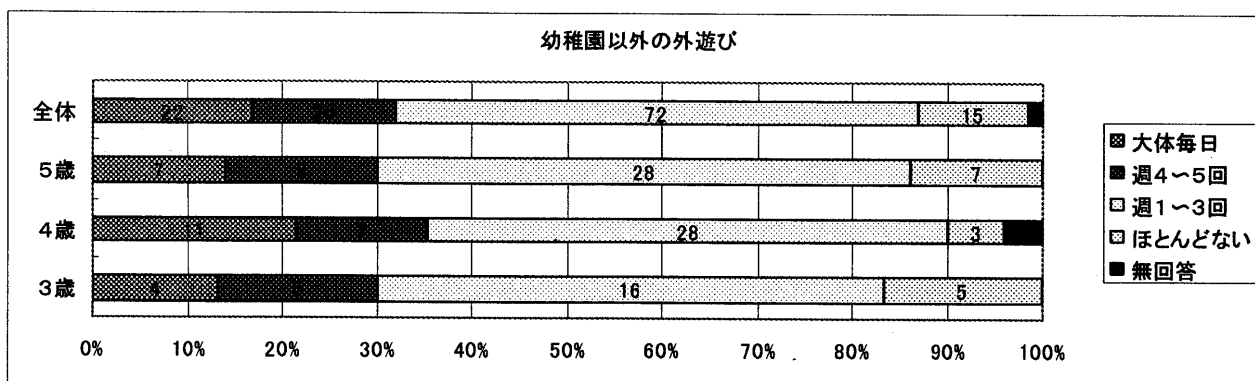


図14 幼稚園以外での外遊び頻度

\*どの学年も週に1～3回が多い。週末だけということかもしれない。平日は降園後にも外遊びをすることは少ないのでは。幼稚園での遊びで十分なのか。それ以外の予定が多いためか。3歳は降園後の時間が今のところ長いが、どのように過ごしているのだろうか。外の環境として、安心して遊ばせられる場が少ないことも考えられる。

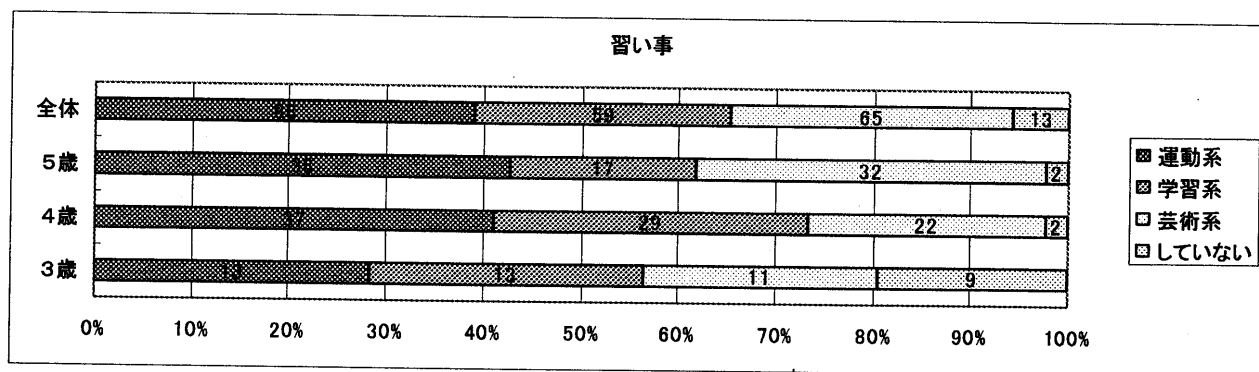


図15 習い事の種類

\*運動系の習い事が多い。習い事を何もしていないのは4、5歳児では2人ずつだけであった。降園後には、また別の先生のところに行っている幼児が多くいる。4歳児では学習系の習い事が多いが何故か？

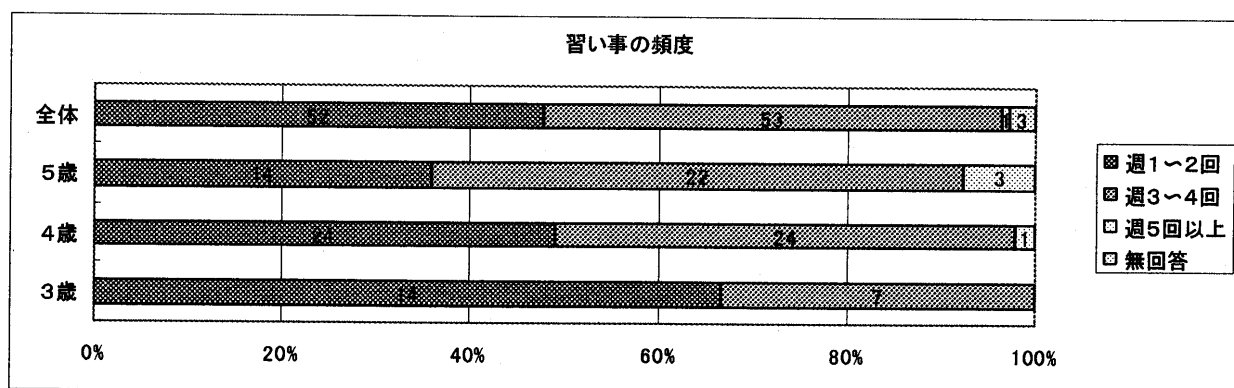


図16 習い事の頻度

\*幼児らの会話から、習い事が多いことは予想していたが、4歳児で週5回以上の者が一人いた。週3~4回の者も5歳では半数近くいる。

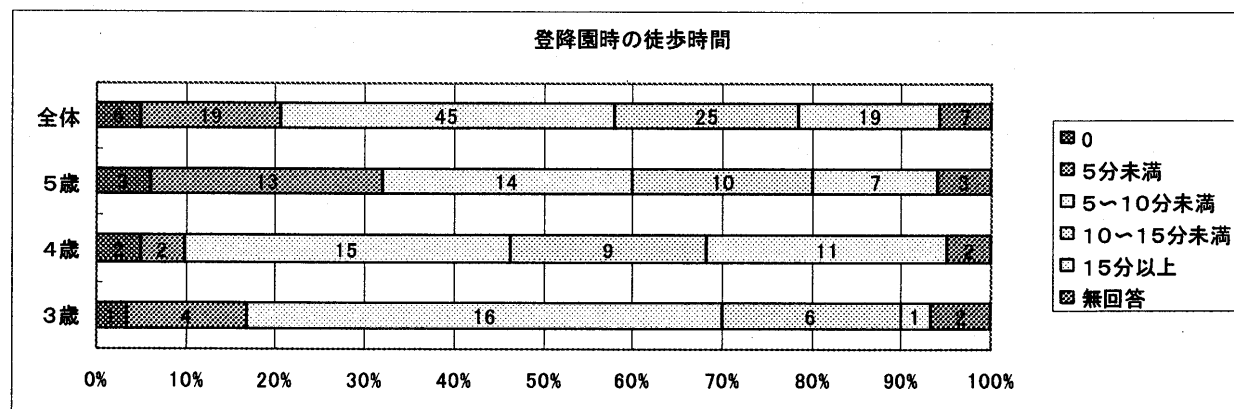


図17 登降園時の徒歩時間

\*0という人は自転車での登降園の人で、天気によっては歩いているとのことであった。できれば徒歩の習慣をつけていきたい。小学生になると自分で歩くので、その点の指導も必要であろうか。家庭から園までの距離がかなり違うので、一概に言えないが、歩く習慣を毎日続けていると体力の点では差が出るのではないか。歩くことで、外の季節の変化に気づいたり、親と話す時間ができたりなど体力以外の効果もあると思われる。

# ○からだの発達について

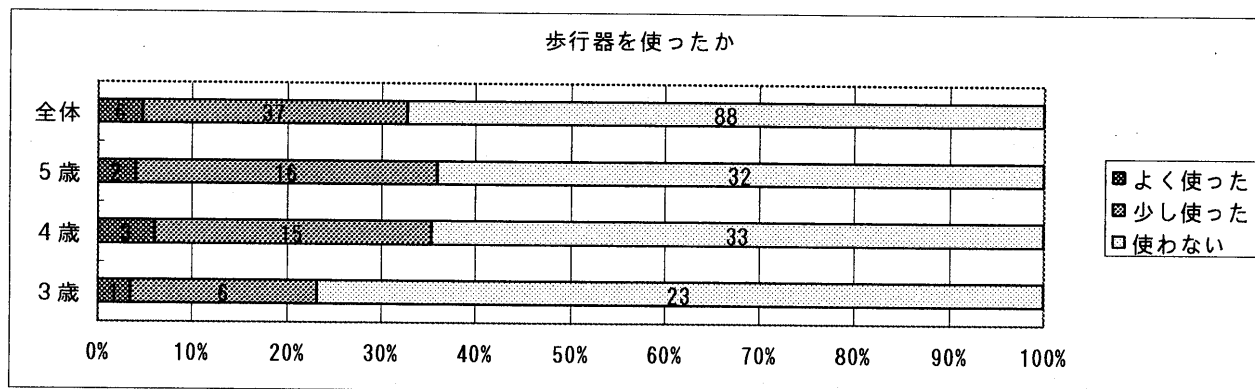


図18 歩行器の使用

\*使わなかった人の方が多かった。最近は一般的にもあまり利用されていない。

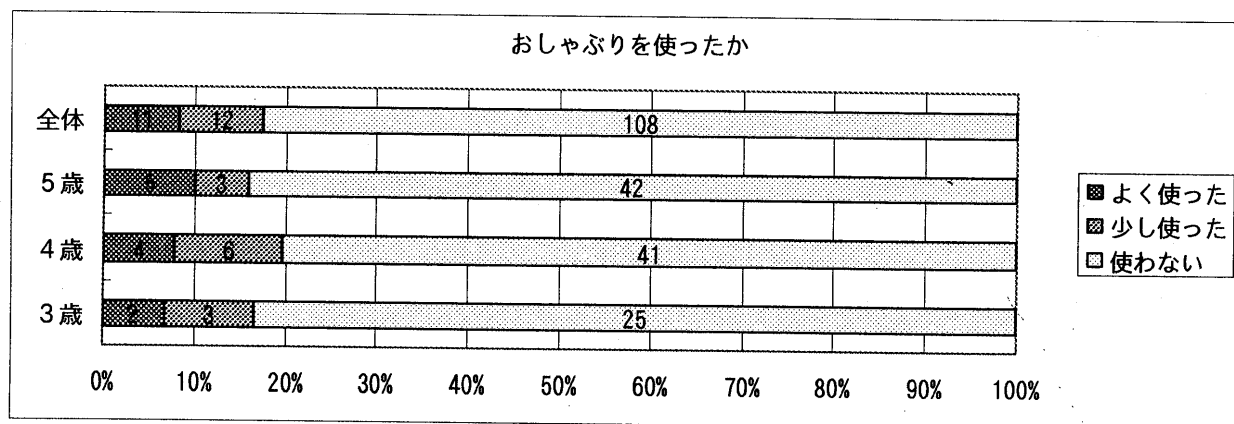


図19 おしゃぶりの使用

\*使わなかった人の方が多かったが、泣くことが減る・歯並び・指しゃぶりなどとの関連を今後調査したい。

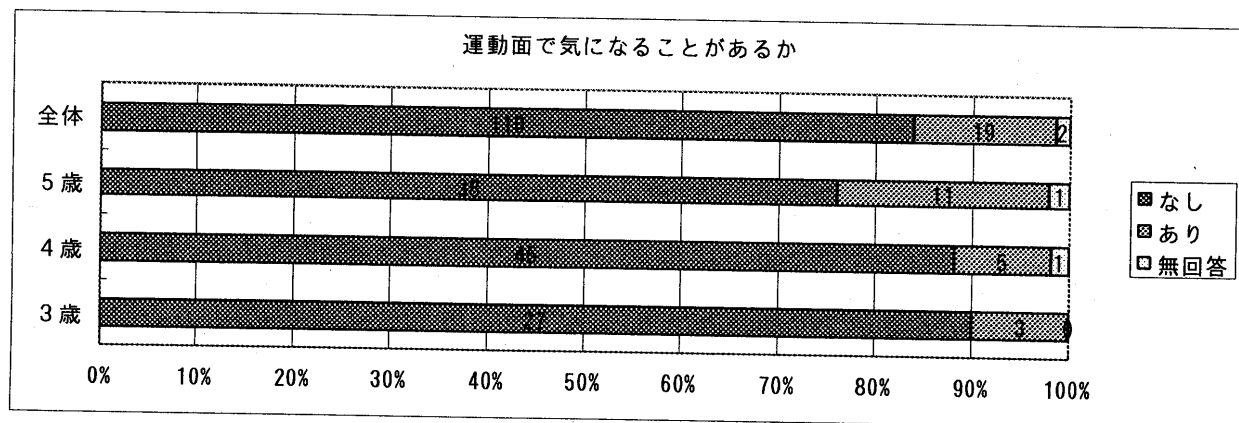


図20 現在運動面で気になることはあるか

\*気になることが特にない人の方が多かったが、気になる内容としては、歩き方、よく転ぶ、走るのが遅い、疲れやすいなどがあつた。

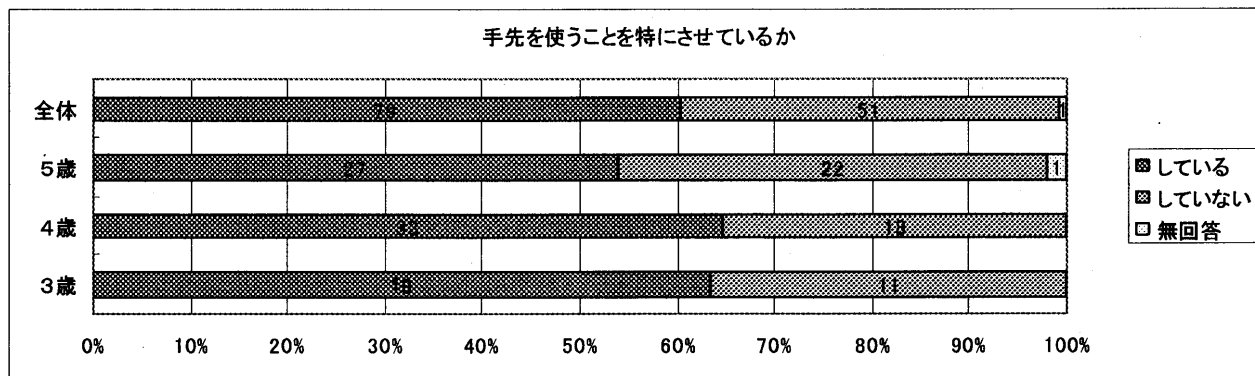


図2 1 手先を使うことをさせているか

\* 全体の6割は意識的に手先を使わせている。同じことをしていても、保護者の意識によって回答が違ったのではないかと。内容は、調理の手伝いや手芸などが多かった。

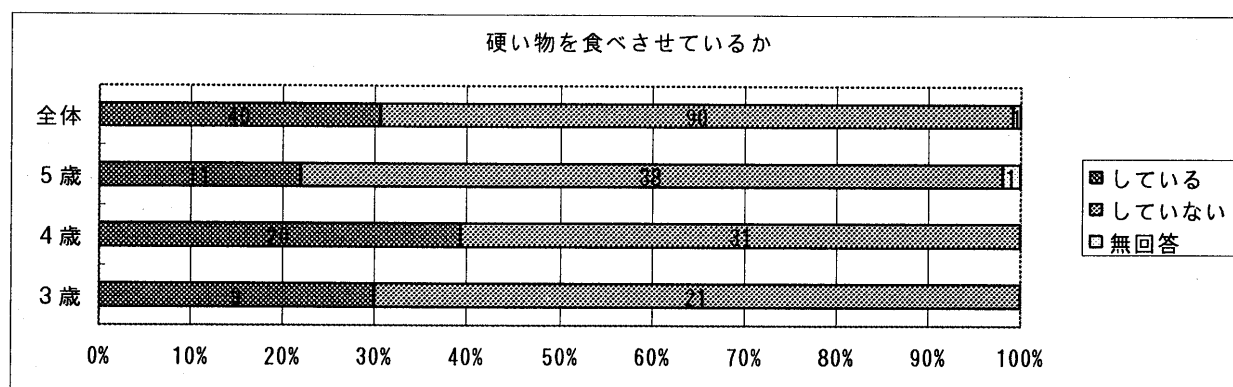


図2 2 硬い物を食べさせているか

\* 意識して食べさせているのは全体の3割程度。5歳児では2割強と少なかった。3歳児になれば、大人と同じような硬さの食品も咀嚼できると思われるが、あまり意識されていないようだ。

本園での幼児らの生活は、大きく乱れているとは言えないが、睡眠時間や排便の習慣が身についていないなどの課題があった。また、外で遊ぶ機会が少なく、習い事が多いことから、幼稚園でのからだをつかった遊びの重要性を再認識した。遊びの中で、からだをつかい、五感をはたらかせ、こころを動かし、人とかがわるることの大切さを感じてもらいたい。そのことを保護者にも伝え、地域とも連携しながら健やかな成長を促したい。