

研究課題名：幼児の就学前施設(保育所・幼稚園)における身体活動量と身体活動内容の現状

研究代表者：大石健二

日本における就学前施設は、主に幼稚園、保育所(保育園)、認定こども園に分類される。就学前施設の形態の違いによる管轄する省庁が異なり、社会的役割も異なる。さらに公立以外の施設も多く、各施設を運営する法人および各施設の施設長(園長・所長)の運営方針により活動内容が異なる。そのため文部科学省が2012年に「幼児期運動指針」を策定したが、各施設が指針に基づいた身体活動(運動遊び)の充実に取り組んでいるとは言い難い。さらに、指針に基づいたプログラムを実施しているが、子ども達全員が保育士・幼稚園教諭が求める身体活動を実施しているのか定かではない。そこで、本研究は就学前施設(公立保育所)における通常の活動プログラム実施時の身体活動量を測定し「幼児期運動指針」に示されている1日あたり60分の身体活動量が確保できているのか検討することを目的とした。

対象は、埼玉県内の保育所とした。また、年長男児8名と年長女児8名の合計16名を対象者とした。対象者にライフコーダーGS(株式会社スズケン社製)を装着し、通常の保育所内で活動を実施した。昼食後は午睡をするため身体活動実施時間が見込めないため、午前9時から昼食後までとした。測定日午前中の主な活動は、室内遊び(お絵かきやブロック遊び)とリズム体操であった。ライフコーダーで計測した歩数、METsと身体活動強度を用い評価した。身体活動強度はライフコーダーGSの基準尺を用い、低強度、中強度、高強度の3区分に分類した。

男児8人中強度以上の運動時間の平均値および標準偏差は 27.5 ± 7.1 分であった。女児は 29.3 ± 4.5 分であった。男児における中強度以上の最長運動時間は42分であり最短運動時間は20分であった。女児における最長運動時間は36分であり最短運動時間は24分であった。また、男女共に累積歩数と中強度以上の運動時間の2変量には統計学的有意な関係性は検出されなかった。

本研究結果から、活動プログラムとして60分間のリズム体操を実施した午前中の全活動時間を通して中強度以上の運動強度での活動時間は「幼児期運動指針」で示されている60分に到達するものは1名もいなかった。また、中強度以上の運動実施時間は最長42分であり、最短運動時間は20分と2倍以上の差が確認された。さらに、60分の運動プログラム実施にも関わらず、半分の30分も中強度以下での活動実施者が存在した。つまり、就学前施設として活動プログラムの1つとして運動プログラムを入れるだけでなく、各個人の動きをしっかりと把握し、活動を促す介入をしない限り、「幼児期運動指針」で示されている60分を確保することは困難であると考えられる。

さらに、保育所の午後は午睡があり、午前中に比較して活動時間が短くなる傾向にある。そのため、本研究対象時間である午前中の活動内容および個人に対する介入方法など更なる研究が必要だと考える。