

### 3. 要約

---

本研究は、在園時以外における幼児の体を動かす遊びや運動実施の実態把握と生活環境、情緒・行動特性、社会経済的要因との関連性を明らかにすることを目的とし、全国に在住する3～6歳の幼児を養育する父親と母親を対象としたインターネット調査を2023年11月に実施した。回収数は年少児1,053、年中児1,060、年長児1,031の合計3,144であった。調査結果は以下のように要約される。

#### 1. 外遊びの実施状況 (p.21～26)

##### 【1週間全体】

1週間のうち園外で毎日外遊びをする幼児は30.3%、全くしない幼児は8.1%であった。1週間の平均日数は3.8日であり、平均時間は247.0分であった。

##### 【平日・休日】

園外で全く外遊びをしない幼児は平日46.6%、休日10.7%であった。1日平均30分以上の外遊びをしている幼児は平日30.1%、休日83.4%であり、1日あたりの平均時間は平日19.6分、休日74.6分であった。

##### 【中高強度の外遊び (MVPA: Moderate to Vigorous Physical Activity)】

園外で中高強度での外遊びをしていない幼児は平日74.6%、休日48.8%であり、1日あたりの平均時間は、平日3.4分、休日12.8分であった。

#### 2. 室内・屋内での運動遊び実施状況 (p.27～32)

##### 【1週間全体】

1週間のうち園外で毎日室内・屋内での運動遊びをする幼児は37.9%、全くしない幼児は33.3%であった。1週間の平均日数は3.4日であり、平均時間は159.0分であった。

##### 【平日・休日】

園外で室内・屋内での運動遊びを全くしない幼児は平日48.8%、休日38.1%であった。1日平均30分以上の室内・屋内での運動遊びをしている幼児は平日25.9%、休日43.7%であり、1日あたりの平均時間は平日18.1分、休日34.2分であった。

##### 【中高強度の室内・屋内での運動遊び (MVPA)】

園外で中高強度の室内・屋内での運動遊びをしていない幼児は平日78.4%、休日67.5%であり、1日あたりの平均時間は平日2.8分、休日6.7分であった。

#### 3. 運動・スポーツの習いごとの実施状況 (p.33～36)

##### 【実施率・種目】

運動・スポーツの習いごとを行っている幼児は33.1%であった。年齢別の実施率は年少18.5%、年中36.5%、年長44.5%であり、年齢が上がるにつれて高くなる。実施種目を習いごとをしている幼児で見ると、1位「水泳 (スイミング)」49.5%、2位「体操、体育教室、運動全般」39.1%、3位「ダンス、チアダンス、バトン」12.6%であった。

##### 【実施頻度・時間】

運動・スポーツの習いごとを行っている幼児の1週間あたりの実施頻度と実施時間の平均は、1週間あたり1.4日、87.4分であった。

#### 4. 幼児の総運動日数 (p.37~38)

外遊び、室内・屋内での運動遊び、運動・スポーツの習いごとの日数を合計した、園外における1週間あたりの総運動日数は平均5.1日であった。園外で毎日体を動かす遊びや運動を行う幼児は54.6%、全くしない幼児は3.5%であった。

また、園外での1週間あたりの中高強度の総運動日数は平均2.6日であった。園外で中高強度の体を動かす遊びや運動(MVPA)を全く行わない幼児は35.9%、週3日以上行う幼児は35.8%であった。

#### 5. 幼児の総運動時間 (p.39~40)

外遊び、室内・屋内での運動遊び、運動・スポーツの習いごとの実施時間を合計した、園外における1週間あたりの総運動時間は平均435.0分、平日1日あたり41.8分、休日1日あたり113.0分であった。また、1週間あたりの園外での総運動時間が60分未満の幼児の割合は男子8.6%、女子8.4%、420分未満の幼児の割合は男子57.4%、女子62.7%であった。園外での中高強度の総運動時間(MVPA)は、週1日あたり平均11.3分であった。

#### 6. 幼児の運動遊びの内容(基本的な動作の経験状況) (p.43~54, p.59)

走る・跳ぶ・投げるなどの動きが含まれる12種類の運動遊びを、幼児が園以外の時間にどの程度の頻度で行ったのかをたずねたところ、「走る遊び」が最も経験されており、3ヵ月に1回も経験しなかった割合(未経験率)は17.6%であった。未経験率が最も高かったのは「物を打つ遊び」であり67.1%であった。また、「逆さまになる遊び」(59.5%)や「水にもぐる、浮く、泳ぐ遊び」(53.8%)は、半数以上の幼児が経験していなかった。

#### 7. 幼児の生活習慣 (p.60~68)

##### **【朝食】**

1週間の朝食摂取状況は、90.2%の幼児が毎日朝食を食べており、朝食をほとんど食べないと回答したのは1.7%であった。

##### **【睡眠】**

幼児の平均睡眠時間は、平日9.7時間、休日10.0時間であった。起床時刻の平均は平日6時56分、休日7時28分、就寝時刻の平均は平日21時12分、休日21時24分であった。

##### **【スクリーンタイム】**

スクリーンタイム(体を動かすゲームや動画をみながら体を動かす時間を含まない)が1日1時間以上の幼児は平日56.2%、休日72.3%、2時間以上の幼児は平日23.3%、休日46.5%であった。

1時間以上の割合を年齢別にみると、平日では年少56.3%、年中55.3%、年長57.0%、休日では年少71.5%、年中70.8%、年長74.7%であった。2時間以上の割合は、平日では年少23.2%、年中23.1%、年長23.7%、休日では年少44.8%、年中45.5%、年長49.3%であった。

#### 8. 親子での体を動かす遊びの実施状況 (p.69~70)

週に1回以上親子と一緒に体を動かす遊びをする幼児は50.1%、全くしない幼児は12.4%であった。週に1回以上親子と一緒に体を動かす遊びをする割合を年齢別にみると、年少56.9%、年中51.8%、年長41.4%であった。運動実施頻度が高い幼児ほど親子と一緒に体を動かす遊びを行う割合も高かった。

## 9. 保護者の社会的ネットワーク (p.72~73)

子どもを通じて知り合った友達(ママ友・パパ友)の人数は、全体では49.8%が「0人」であった。父親と母親の回答別にみると、ママ友・パパ友がない割合は父親では年少67.8%、年中71.7%、年長67.7%、母親では年少37.7%、年中30.7%、年長25.7%であった。

また、ママ友・パパ友がいると回答した父親と母親に対し、子どもを連れて一緒に遊ぶ、公園に行く、食事をするなどの交流をしている友人の数をたずねたところ、26.1%が「0人」と回答した。子どもを連れて一緒に遊ぶ友人がいる割合は母親の方が父親よりも多かった。

## 10. トピック1：幼児の運動実施と生活環境との関連 (p.74~84)

幼児の園以外での運動実施状況と生活習慣や生活環境との関連性について、①睡眠、②スクリーンタイム、③運動・スポーツの習いごと、④保護者の運動・スポーツ実施状況、⑤親子での運動遊び、⑥家族構成の観点から検討した。

平日にほとんど運動しない、平日・休日ともにスクリーンタイムが1日2時間以上の幼児は、就寝時刻が22時以降の割合が高かった。運動・スポーツの習いごとをしている幼児は、していない幼児に比べて1週間の総運動時間が約100分長く、1ヵ月に1回以上経験している動きの種類が平均1.3種類多かった。両親ともに週1回以上の運動・スポーツを行っている家庭では、幼児の園外での総運動時間も長かった。また、親子で一緒に体を動かして遊ぶ頻度が多いほど幼児の総運動時間が長く、祖父母と同居している家庭の幼児は、週あたりの園外での総運動時間が長かった。

## 11. トピック2：幼児の運動実施状況・生活習慣と情緒・行動特性との関連 (p.85~98)

幼児の運動実施や生活習慣と情緒の発達や行動との関連性について「子どもの強さと困難さアンケート」(Strength and Difficulties Questionnaire: SDQ) 日本語版を用いて検討した。園外での運動日数や時間が多い、運動・スポーツの習いごとを行っている、親子で一緒に体を動かして遊ぶ頻度が多いといった幼児は、落ち着きがなく友達との関係構築が難しいなどの「困難さ」の得点が低く、思いやりがあり良好な人間関係を築ける「強み」の得点が高かった。

また、朝食を毎日食べる、園外でも毎日体を動かして遊ぶ、スクリーンタイムが1時間未満である、21時頃までに寝るといった4つの生活習慣を達成している幼児ほど心の健康状態が良く、友達との関係も良好であった。これらは、達成状況が増えるほど良好な得点を示した。

## 12. トピック3：幼児の運動実施と社会経済的要因の関連 (p.99~107)

幼児の運動実施状況と家庭の社会経済状況や保護者の社会的ネットワークとの関連性について、①世帯年収、②ママ友・パパ友の有無の観点から検討した。外遊びの頻度は世帯年収が高いほど有意に高かったが、室内・屋内での運動遊びの実施頻度は世帯年収と関連性はみられなかった。運動・スポーツの習いごとは、世帯年収が低いほどしていない幼児の割合が有意に高くなり、非実施の割合は300万円未満世帯と1,000万円以上世帯で比較すると年長児で40.8ポイントの差がみられた。また、ママ友・パパ友の数が多い家庭の幼児は毎日運動を行っている割合が高く、ママ友・パパ友がない場合、園外で全く運動をしない幼児の割合が高かった。