

子どもの生活時間帯の調査

山崎 健¹⁾・杉本英夫¹⁾、宮腰和彦²⁾

はじめに

1978年10月9日、NHKテレビ特集で「警告！子どものからだは蝕まれている」が放映され、「朝からあくび」「背中がグニャ」「転んでもかばい手が出ない」などの子ども達の実態が報告され、大きな国民的関心をよんだ。正木らの調査¹⁾などを総合すると、この子どものからだのおかしさは、背筋力の低下、姿勢の崩れ、腰痛、土踏まず形成時期の遅れ、体温の低下、脳の覚醒水準の低下、防御反射の低下、ムシ歯・骨折の増加などとされている。

そして、正木らの10年後の保育関係者や養護教員へのアンケート調査の結果²⁾でも、「アレルギー」や「視力が低い」「皮膚がカサカサ」といった従来とは異なった新たな項目がワースト3に入ってきており、事態はいつそう悪化していることがうかがえる。

新潟県の調査結果³⁾によれば、1990年度の新潟県の子どもの身長が全国トップクラスであり、体重や胸囲も同様で大きめでがっしりとした体型であるとしている。しかし、このことは小学生を中心に肥満傾向と判定された子どもの割合が増加していることをも意味している。

伊藤⁴⁾は最近の幼児の肥満傾向について、実際の皮下脂肪量を測定する方法により従来の身長と体重の比率から判定する方法ではわからなかった「ヤセの肥満」の存在を指摘した。これは、たと

え標準体重であっても筋肉量が少なく、体脂肪率が多いという新たな問題点を指摘したもので、新潟の幼児は東京都と比較して皮下脂肪は都内の幼児よりも平均して少ないが高度な肥満児も多いことを報告している。

また小川⁵⁾は、子どもたちの疲労度や生活時間帯に関する調査結果から「午前中不調症候群」という問題点を指摘した。これは、寝起きの悪さ、疲労、倦怠感、頭痛、腹痛、便秘、下痢を繰り返し訴えるというもので、保健室に不調を訴える生徒は午前中が多く、子どもたちの夜型の生活リズムが原因となっているのではないかとし、本来は遊びや家の手伝いによる昼の十分な運動が寝つきを良くし早起きと十分な睡眠を保障するものが、現実の子どもの生活リズムは社会の状況もあって子供たちの時間管理だけでは調整が不可能なのではないかと報告している。

豊島⁶⁾は、新潟市内の小学生108名にアンケート調査を行い、男子の小学生では2時間半から3時間の遊戯時間のうちファミコンでゲームをする時間が7割以上を占めているとし、女子はあまりゲームはやらないものの学年進行に伴い遊戯時間が短くなることから塾、稽古事、部活動等の影響が強いことを報告した。また、心拍数メモリを用いた調査でも強い運動を行なっている時間は、大半が1日で13分以下であり、身体活動量の減少がうかがわれるとしている。

1998年 月 日受理

1)新潟大学教育人間科学部 2)宮内小学校

研究方法

筆者らは、これらの問題を検討するため、1995年に新潟県内の小学5・6年生（933人）と中学1・2・3年生（1083人）を対象に質問紙法による生活時間帯の調査を行なった。

調査用紙の一例を図1に示す。

調査項目は、①24時間のタイムテーブルへの就寝、起床、食事、学校、習い事、TV、ゲーム等のイベントをマークする形式と、②選択肢による設問形式であり、睡眠時間やテレビの視聴時間等の生活時間、朝食の有無や間食の摂取状況、寝不足

や勉強後の疲れの感じ方などからなり、子ども自身が自分で記入・選択する方法をとった。

結果および考察

以下に、主要な項目の学年別の平均等を示す。また、比較のため、日本学校保健会が行った「平成6年度児童生徒の健康状態サーベイランス」⁷⁾の中の平成4～6年度分の類似した項目の結果も示した。

1. 起床時間と就寝時間

起床時間と就寝時間の平均を表1、表2に、睡眠時間の平均を表3に示す。

表1 学年別の起床時間

学校保健会調査						
男子	小5	6:42	中1	6:36	小5・6	6:52
	小6	6:48	中2	6:42	中学生	6:53
			中3	6:48		
女子	小5	6:42	中1	6:30	小5・6	6:50
	小6	6:48	中2	6:36	中学生	6:50
			中3	6:36		

表2 学年別の就寝時間

学校保健会調査						
男子	小5	22:06	中1	22:24	小5・6	21:55
	小6	22:18	中2	22:51	中学生	23:28
			中3	23:18		
女子	小5	22:06	中1	22:40	小5・6	22:04
	小6	22:14	中2	23:18	中学生	23:19
			中3	23:21		

表3 学年別の睡眠時間

学校保健会調査						
男子	小5	8h42	中1	8h18	小5・6	8h57
	小6	8h27	中2	7h48	中学生	7h50
			中3	7h36		
女子	小5	8h36	中1	7h48	小5・6	8h46
	小6	8h33	中2	7h30	中学生	7h31
			中3	7h30		

起床時間は、全体として午前7時前であり、全国平均よりもやや早い。これは学校の始業時間から食事時間を逆算して行くと妥当な時間帯と考えられる。また中学校より小学校が若干遅く、中学校では、学年進行に伴い若干遅くなっている。

これに対して、就寝時間は、小学校5年生で午後10時を超え、中学2年生では平均で午後11時以降であり、全国平均と比べて小学生はやや遅く、中学生は男子がやや早い。

睡眠時間は、就寝時間が遅くなるのに対応して短くなり、男子では中学2年生から、女子では中学1年生から8時間以下となっている。また、中学3年生で男女差がなくなってくるのは受験勉強の影響が考えられる。このことから、翌朝の登校時間という制限があるため、小学校5年に比べて中学生では睡眠時間が1時間少なくなかつ夜型の傾向になっているものと考えられる。

宮腰⁸⁾は、小学5・6年生 933名の調査で、「一日のうちで一番頭がさえると思うのはいつで

すか？」との質問に対し、63%の子どもが「午後」と答えていることを報告している。

参考までに、中学生で23時以降に寝て7時以降に起きる子どもは1083名中34名でありうち3年生は22名である。そして朝食が不規則な子どもが16名、テレビを4時間以上見るといふ子どもが16名いた。また、朝食をきちんととっている子どもは中学生各学年とも75~85%であり、日本学校保健会の全国調査は、小学5・6年生で89%、中学生で78~79%である。

2. 遊びの時間と内容

外遊びの平均時間と頻度を表4に示す。

男子の小学5・6年生では半数以上が外遊びを行っており、時間も1時間半であるのに対し、中学生男子や女子では学年進行にともない遊んでいる子どもの比率自体が減少している。

小学生及び中学生のテレビとマンガを見る時間を表5に、小学生及び中学生のTVゲームの時間を表6に示す。

表4 外遊びの時間と遊ぶ子どもの頻度

男子	小5	1h 30 (58%)	中1	1h 54 (35%)
	小6	1h 30 (57%)	中2	2h 30 (22%)
			中3	2h 06 (17%)
女子	小5	1h 12 (35%)	中1	1h 36 (24%)
	小6	1h 18 (22%)	中2	1h 42 (15%)
			中3	2h 30 (17%)

表5 テレビとマンガを見る時間

		学校保健会調査 (テレビ)				
男子	小5	4h 03	中1	2h 24	小5・6	2h 16
	小6	3h 57	中2	2h 36	中学生	2h 25
			中3	2h 54		
女子	小5	3h 30	中1	2h 42	小5・6	2h 23
	小6	3h 48	中2	2h 48	中学生	2h 35
			中3	2h 54		

(小学生は調査項目が異なるためテレビとマンガを合わせた平均時間でダブリがある)

外遊びの時間と頻度が学年進行とともに減少してゆくのは対照的に、テレビやゲーム、マンガに関わる時間は4～5時間と多く、小学生男子では両方で5時間半にも及んでおりファミコンなどのゲームの影響が強いものと思われる。また、ゲームとマンガでは男女差があり、女子はあまりゲームをやらず、男子は中学生でも半数近くが1時間以上をゲームに費やしている。

勉強及びマンガ以外の読書の時間を表7に示す。

勉強や読書の時間は1時間30～40分であり、学年進行による影響をあまり受けていない。また小学生の方が25～30分多い。中学生3年の勉強時間

がやや増加しているのは受験勉強の影響と思われる。しかし、これらの時間は、学年進行に伴い極端に増加している訳ではないが、表2にみるように、就寝時間は年々遅くなっている。

そこで、タイムテーブルへの記入データの時間関係を検討すると、テレビ、ゲーム、マンガ、勉強、読書といった時間帯がオーバーラップしている「ながら型」であることが判明した。

このことから、どうやら中学3年生ともなると「ながら勉強」では高校受験に対応できず、勉強終了後テレビやゲーム、マンガで「頭をリラックス」させてから就寝するというパターンが想像で

表6 TVゲームの時間とその頻度

		学校保健会調査				
男子	小5	1h 33 (67%)	中1	1h 24 (52%)	小5・6	1h 14 (46%)
	小6	1h 36 (72%)	中2	2h 48 (41%)	中学生	1h 09 (50%)
			中3	1h 36 (48%)		
女子	小5	0h 57 (28%)	中1	1h 24 (17%)	小5・6	0h 39 (20%)
	小6	1h 12 (22%)	中2	1h 18 (14%)	中学生	0h 29 (23%)
			中3	1h 42 (11%)		

表7 勉強及びマンガ以外の読書の時間

		学校保健会調査 (勉強)				
男子	小5	1h 58	中1	1h 30	小5・6	1h 00
	小6	1h 57	中2	1h 30	中学生	1h 21
			中3	1h 36		
女子	小5	1h 48	中1	1h 36	小5・6	1h 10
	小6	1h 57	中2	1h 24	中学生	1h 35
			中3	1h 42		

表8 塾の時間とその頻度

		学校保健会調査 (塾・習事)				
男子	小5	1h 30 (53%)	中1	1h 48 (53%)	小5・6年	1h 24 (64%)
	小6	1h 32 (47%)	中2	1h 30 (45%)	中学生	2h 02 (57%)
			中3	2h 06 (51%)		
女子	小5	1h 30 (70%)	中1	1h 36 (59%)	小5・6年	1h 18 (67%)
	小6	1h 30 (65%)	中2	1h 54 (59%)	中学生	1h 54 (67%)
			中3	1h 48 (53%)		

きる。当然外遊び等の頻度も減っている訳で、午後11時になってもあまり眠くならず、また睡眠の深さもそれ程期待できないように思われる。

3. 塾やスポーツクラブの時間

小学生の及び中学生の塾の時間と頻度を表8に示す。また、小学生のスポーツクラブに関わる時間と頻度は、男子5年生で1時間40分(45%)、6年生で1時間27分(26%)、女子5年生で1時間51分(36%)、6年生で1時間18分(26%)であった。なお、日本学校保健会の調査は、塾とスポーツ以外の習い事の時間と頻度である。

小学生男子では半数が塾や習い事をしており、それ以外は全国平均とほぼ同じく、女子では小・中学校とも60~70%が塾に通っており、時間も2時間前後となっている。小学生でも塾とスポーツクラブそれぞれで1時間半という「子どもの多忙化現象」が読み取れる。

総じて、新潟の子どもたちの生活時間は、1994年度の日本学校保健会の全国調査と同様に、外遊びが減って塾やテレビ、ゲーム、マンガに関わる時間が増化しつつあり、かつ中学生では「ながら勉強」ができないため就寝時間が遅くなるという「多忙化+夜型シフト」という大人的生活リズム

と同様の「現代化」の影響をまともに受けているものと考えられる。

参考文献

- 1) 正木健雄「子どもの体力」、大月書店、1979年、pp. 25-75
- 2) 正木健雄編「新版、子どものからだは蝕まれている」、柏樹社、1990年、pp. 15-29
- 3) 新潟県企画調整部統計課「データでよむ新潟県民の生活」、第一法規、1992年、pp.44-47
- 4) 伊藤巨志「幼児における肥満の現状について」、新潟体育学研究第14巻、1995年、pp. 52-55
- 5) 小川純子「保健室からみた子供の体」、新潟体育学研究第14巻、1995年、pp. 56-59
- 6) 豊島章子「小学生の身体活動量の実態」、新潟大学教育学部平成6年度卒業論文、1994年
- 7) 「平成6年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書」、日本学校保健会、1996年、pp. 161-179
- 8) 宮腰和彦「子どもの生活時間帯の調査」、新潟大学教育学部平成7年度卒業論文、1996年