

特別活動における生活習慣指導に関する基礎調査

～子どもと保護者の関係性に着目して～

中西健一郎¹⁾・香村恵介¹⁾・小澤治夫¹⁾

The basic investigation on Lifestyle of the students in class of Special activity

-The Aim for providing a useful underlying data concerning with the relationship of
parents and student-

Kenichiro Nakanishi, Keisuke Komura, Haruo Ozawa

Abstract

The present study aimed to make a survey on the relationship of parents and student on Lifestyle. It was conducted by a questionnaire, and especially aimed at for the “Special activity”.

The main results are follows:

- 1) Habitual behavior of parents had a remarkable relation to one of their own child.
- 2) The getting up time had a strong relation.
- 3) 90.1% of students had breakfast every morning, but 80.1% of parent was similar.

Keywords: Relationship of parents and student, Lifestyle, Special activity.

I. 研究目的

子どもの体力低下の問題は、その体力低下が下げ止まりを迎えたと言われている。しかし、近年の最高値である昭和60年代と比較すると、現代の子どもたちの体格は良くなったものの、体力は依然と低い水準にある。

体力低下の原因は身体活動量の減少、遊ぶ時間・空間・仲間（三間）の減少、ニューメディア普及の影響を受けていると考えられる¹⁾。また、食事や睡眠、運動等の基本的な生活習慣の乱れも関わっている。これらの乱れは、体力低下のみならず、子どもたちに不定愁訴を惹起させ、ホームルーム活動や意欲的な学校行事実践への障害となっており、特別活動においても対策を講じることは有益だと考えられる²⁾。

本研究では、保護者の生活習慣に着目し、

子どもたちにどのように影響したのかを明らかにし、ホームルーム活動をはじめとする特別活動の指導資料作成の一助となることを目的とした。

II. 研究方法

1. 調査対象

平成24年度K県E市の小学校72名と中学校65名の計137名（小学校3校、中学校2校）、保護者は小学校818名と中学校864名の計1,682名（小学校4校、中学校2校）を調査対象とした。調査対象校周囲の環境は高層マンションが増加し、人口の増加傾向にある。また、人通りの多い通学路を使用する生徒も多く、自然豊かな市内である。

¹⁾ 静岡産業大学経営学部
〒438-0043 静岡県磐田市大原1572-1

¹⁾ School of Management, Shizuoka Sangyo University
1572-1, Owara, Iwata-shi, Shizuoka

2. 調査期間

平成24年5月から7月にかけて実施した。なお、質問紙の配布及び回収はK県E市教育委員会が行った。

3. 調査方法

朝食喫食状況や起床時間、就寝時刻の生活習慣に関する質問や運動頻度等の運動生活習慣に関する質問、現在の体調等の回答者自身に関する質問紙を作成し、アンケート調査を行った。質問紙の作成にあたっては、2009年全国体力・運動能力、運動習慣等調査(文部科学省,2009)や2008年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,2010)、子どものスポーツライフ・データ2010(笹川スポーツ財団,2010)などを参考・引用した。

4. 統計処理

データ入力と整理、及び基本統計量の算出にはMicrosoft社のExcel2010を、統計にはIBM社Statistics19を使用した。 χ^2 検定を用い、いずれも有意水準を5%未満とした。

欠損値の入ったまま分析を行っているため、無回答を抜いた割合表記になっている。また、無回答でデータの無い者は分析対象から除外し、分析処理を行っている。

5. 倫理的配慮

本研究は、東海大学「ヒトを対象とする研究」に関する倫理委員会の承認を得て実施した。

Ⅲ. 結果

1. 子どもと保護者の単純集計結果

1) 子どもと保護者の起床時刻の比較

「午前6時より前」と回答する保護者は、49.5%と高い割合を示し、子どもの起床時刻よりも保護者の起床時刻が早いことを示した(図1-1)。

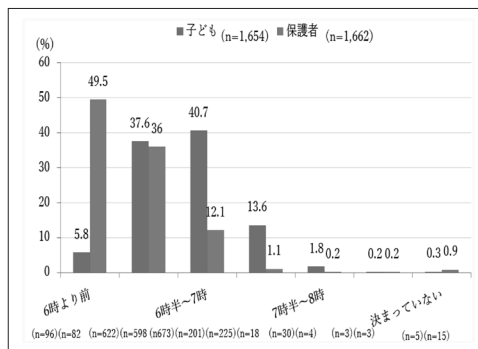


図1-1 子どもと保護者の起床時刻の比較

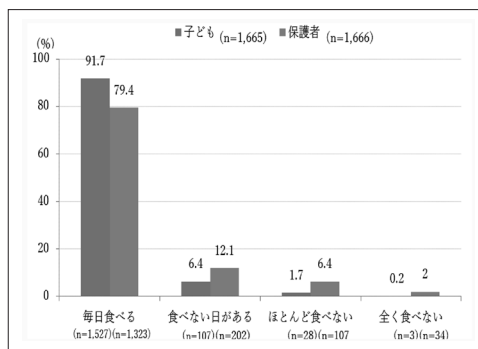


図1-2 子どもと保護者の朝食喫食の比較

3) 子どもと保護者の夕食時刻の比較

「午後7時~午後8時」と回答した割合は、子どもと保護者共に52%以上と高い数値となった(図1-3)。

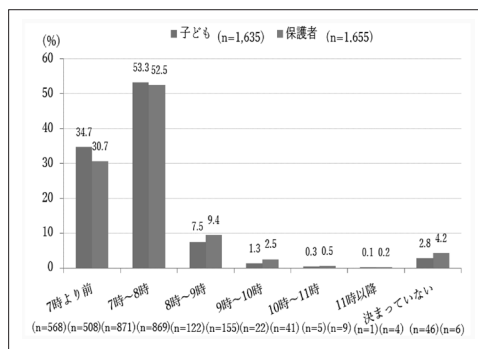


図1-3 子どもと保護者の夕食時刻の比較

2) 子どもと保護者の朝食喫食率の比較

「毎日食べる」と回答した割合は、子どもが91.7%となり、保護者は80%であった(図1-2)。

4) 子どもと保護者の就寝時刻の比較

子どもは「午後9時~10時」と「午後10時~11時」と回答する割合が35%を上回り、

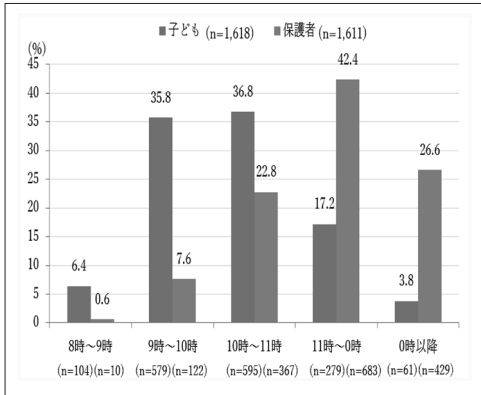


図1-4 子どもと保護者の就寝時刻の比較

保護者は「午後11時～午前0時」と回答する割合が40%を上回り、就寝時刻にばらつきを示した（図1-4）。

2.クロス集計結果

(1) 保護者と子どもの起床時刻の関係

保護者の起床時刻が遅くなるほど子どもの起床時刻が遅くなっており、有意差が認められた（図2-1）。

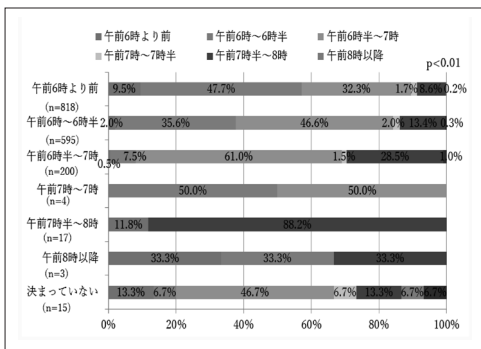


図2-1 保護者と子どもの起床時刻の関係

(2) 保護者と子どもの朝食喫食率の関係

保護者が食べない日があると、子どもの朝食喫食率が下がっており、有意差が認められた。（図2-2）

(3) 保護者と子どもの夕就寝時刻の関係

保護者の就寝時刻が遅くなると子どもの就寝時刻も遅くなっており、有意差が認められた。（図3-3）

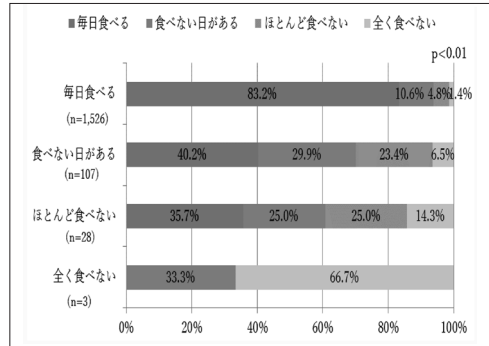


図2-2 保護者と子どもの朝食喫食率の関係

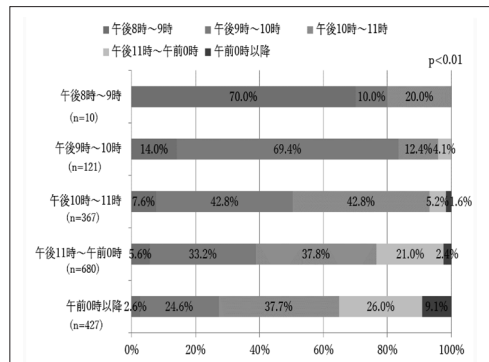


図2-3 保護者と子どもの就寝時刻の関係

(4) 保護者の起床時刻と早寝早起きの習慣をつけさせているかの関係

起床時刻が早い保護者ほど「心がけている」と回答し、有意差が認められた。（図2-4）

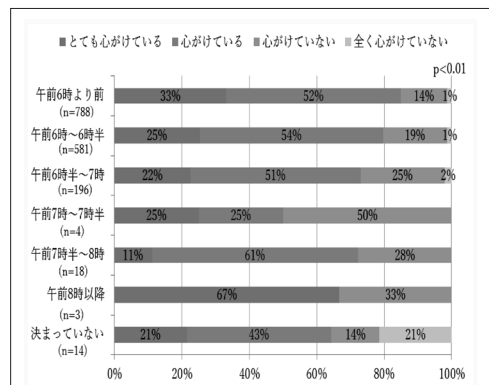


図2-4 保護者の起床時刻と早寝、早起きの習慣をつけさせているかの関係

(5) 保護者の起床時刻と子どもに毎日朝食を食べさせているかの関係
起床時刻の早い保護者ほど「心がけている」と回答し、有意差が認められた (図2-5)。

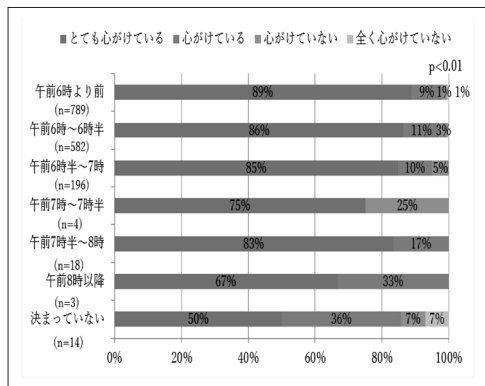


図2-5 保護者の起床時刻と子どもに毎日朝食を食べさせているかの関係

(6) 保護者の起床時刻と子どもにスポーツや運動をさせているかの関係
起床時刻の早い保護者ほど「心がけている」と回答し、有意差が認められた (図2-6)。

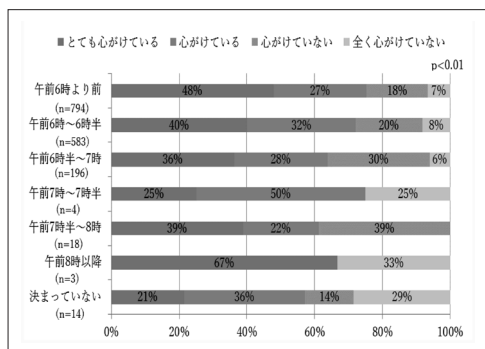


図2-6 保護者の起床時刻と子どもにスポーツや運動をさせているかの関係

(7) 保護者の起床時刻と子どもにテレビやゲームの時間を決めていないかの関係
起床時刻の早い保護者ほど「心がけている」と回答し、有意差が認められた (図2-7)。

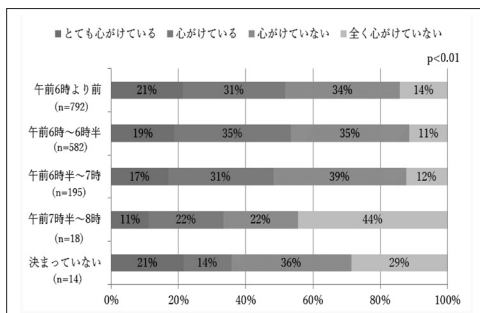


図2-7 保護者の起床時刻と子どもにテレビやゲームの時間を決めていないかの関係

(8) 保護者の朝食喫食率と子どもに早寝、早起きの習慣をつけさせているかの関係
朝食を毎日食べる保護者ほど「心がけている」と回答し、有意差が見られた (図2-8)。

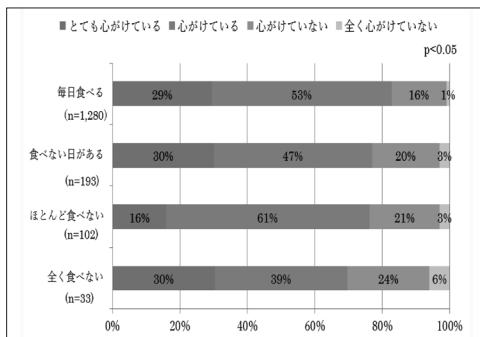


図2-8 保護者の朝食喫食率と早寝、早起きの習慣をつけさせているかの関係

(9) 保護者の朝食喫食率と子どもに毎日朝食を食べさせているかの関係
毎日食べる保護者ほど「心がけている」と回答し、有意差が認められた (図2-9)。

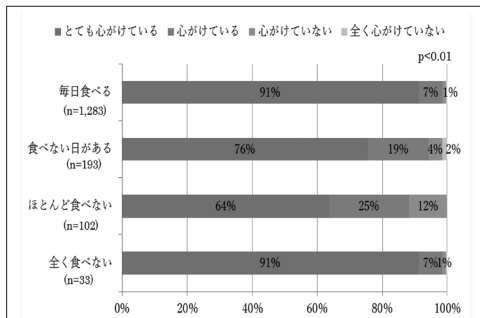


図2-9 保護者の朝食喫食率と子どもに毎日朝食を食べさせているかの関係

- (10) 保護者の朝食喫食率と子どもに家での学習習慣をつけさせているかの関係
毎日食べる保護者ほど「心がけている」と回答し、有意差が認められた(図2-10)。

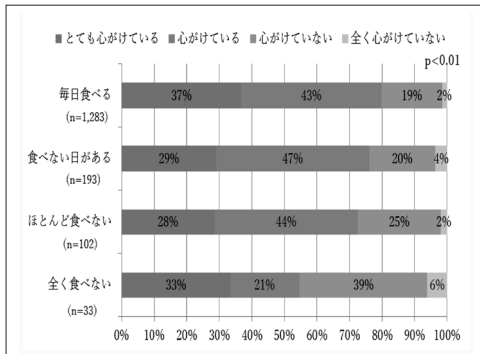


図2-10 保護者の朝食喫食率と子どもに学習習慣をつけさせているかの関係

- (11) 保護者の朝食喫食率と子どもにテレビやゲームの時間を決めてしているかの関係
毎日食べる保護者ほど「心がけている」と回答し、全く食べない保護者ほど「全く心がけていない」と回答し、有意差が認められた(図2-11)。

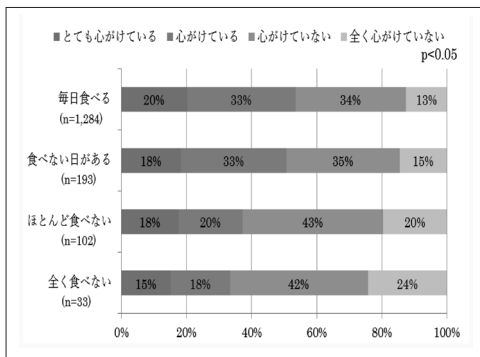


図2-11 保護者の朝食喫食率と子どもにテレビやゲームの時間を決めてしているかの関係

IV. 考察

1.単純集計の結果から

「子どもと保護者の起床時刻の比較」に着目すると、子どもに比べ、保護者の起床時刻が早いことがわかり、「子どもと保護者の就寝時刻の比較」に着目すると、子どもに比べ、保護者の就寝時刻が遅いことがわかった。平成24年度サーベイランス調査³⁾では、小学生の起床時刻が6時37分、中学生は6時30分とされており、子どもたちの約55%は6時30分以降と回答している。また、サーベイランス調査³⁾の就寝時刻に着目すると、小学生21～22時、中学生23時20分とされており、子どもたちは「21～22時」「22～23時」とそれぞれ35%を上回ったことから、早寝・早起きの習慣が身につけている家庭とそうでない家庭があることが示唆された。保護者の「子どもに早寝・早起きの習慣をつけさせているか」に着目すると、保護者の80%以上が「心がけている」と回答しており、起床時刻が子どもより早いことや早寝・早起きの習慣づける意識があることから早寝・早起きの定着ができると考えられる。

「子どもと保護者の朝食喫食の比較」に着目すると、子どもの91.7%に比べ保護者は79.4%と差があった。また、一緒に朝食を食べるかの回答では「いつも一緒に食べない」保護者が一番高い32.5%の割合を表し、保護者の朝食喫食の意識が低いことがわかった。サーベイランス調査³⁾では、小学生93%、中学生83%が毎日朝食を喫食しており、子どもたちは91.7%が朝食を喫食しているため、小学生においては全国平均を下回った。また、厚生労働省¹¹⁾によると、成人の約81%が朝食喫食しており、保護者79.4%が朝食を食べているため、全国平均を下回った。文部科学省⁴⁾によると、「朝食を十分に食べないと、脳を働かせるエネルギー源であるブドウ糖が足りなくなり、落ち着いて勉強できなかつたり全力で活動できなくなる。」と述べ、小澤⁵⁾は「朝食をしっかり食べることで、体温が上がり、日中は力を出し切って活動をすることができる。」と述べており、朝食は規則正しい生活習慣を確立させるために大切な生活習慣のひ

とつである。子どもに朝食喫食の習慣をつけるには、保護者にも理解、協力してもらう必要があると考えられる。

「子どもに朝食を食べさせているか」に着目すると、保護者の86.8%が「とても心がけている」と回答していた。子どもの朝食喫食率を全国平均に到達させるためには、まずは保護者自身の朝食喫食率を上げることが必要だと考えられる。

「子どもにスポーツや運動をさせている」に着目すると、72.4%の保護者が「心がけている」と回答した。馬場ら⁶⁾は、「運動・スポーツを実践し、体力・運動能力が高いと思っている保護者(母親)ほど、子どもの体力・運動能力を把握し、子どもに運動・スポーツを勧め、子どもの体力・運動能力が高いと考えている。また、逆に、運動・スポーツをあまり実施せず、体力・運動能力が低いと思っている保護者(母親)ほど、子どもに運動・スポーツを勧めず、子どもの体力・運動能力が低いと考えている。」と報告している。

以上から、多くの家庭で子どもの健康状態や生活習慣について改善しようと心がけていることが考えられるが、保護者の朝食喫食率を見ると良い生活習慣とは言い難い。そのため、子どものよりよい生活習慣を身につけるためには保護者自身の生活習慣も見直す必要があると考えられる。

2.クロス集計の結果から

保護者と子どもの「起床時刻、朝食喫食率、就寝時刻」に着目すると、保護者が遅く起きれば子どもも遅く起きる、保護者が朝食を食べなければ子どもも食べない、保護者が遅く就寝すれば子どもも遅く就寝することから、保護者の生活習慣が子どもの生活に影響を与えていることが判明した。このことから、保護者の生活習慣は子どもの生活習慣に影響を与え、保護者が好ましくない生活習慣を送っていると子どもたちも好ましくない生活習慣を送ることがわかった。また、保護者が好ましい生活習慣であると、子どもが好ましい生活習慣を身につけられるように働きかけをしていることがわかった。小澤⁵⁾は、「子どもの

生活習慣は保護者から大きな影響を受ける。たとえば、朝食を必ず食べる保護者の子どもに比べて、朝食を欠食する保護者の子どもの方が、欠食する傾向が見られる。」と述べており、本研究においても同様のことが示唆された。保護者の「起床時刻」と子どもが好ましい生活習慣の確立に向けた働きかけの結果から、起床時刻が早い保護者ほど子どもに「早寝、早起き、朝ごはん」の習慣をつけることやテレビやゲームの時間を決め、運動をさせていることがわかった。また、「朝食を毎日食べる」保護者においても同様の傾向がみられた。このことから、保護者の生活習慣にも影響を与え、保護者の生活習慣がよければ子どもの生活習慣改善に向けて働きかけていることがわかった。

VII. まとめ

本研究では、保護者の生活習慣は子どもの生活習慣改善への働きかけに影響し、特に朝食喫食、起床時刻が子どもの生活習慣へ影響を与えていることが推察された。秋元ら⁷⁾は、「学校と家庭の連携に向けて、学校を開かれた場所として積極的に保護者を呼びかけ、教師自身も保護者とともに学校を作っていくのだという意識を持つことが重要である」と述べており、保護者と教員の連携、協力が必要だということが1番重要であると感じた。保護者と教員が同じ規範意識を持ち、保護者と教員の果たすべき役割を認識、理解を深めていくことで子どもたちの生活習慣が改善されていくだろう。

本研究では、K県E市の小中学校を対象に調査を行ったが、縦断的なデータはとっていないことから、保護者の生活習慣における変化を見ることができていない。今後の課題として、保護者の生活習慣等の縦断的変化及びほか地域との学校差異を見ていくことが挙げられる。

引用および参考文献

- 1) 小澤治夫 子どもの生活リズム向上のための調査研究-先進地域の調査研究-, 文部科学省, pp20-22, 2009

- 2) 中西健一郎 『筑駒の健康・体力の取り組み』受験生の頭とカラダによい食事メニュー 青春出版社 pp10-34.2006
- 3) 文部科学省 平成24年度 児童生徒の健康状態サーベイランスpp29.2012
- 4) 文部科学省 企業と家庭で取り組む早寝早起き朝ごはん」 pp5-6,2012
- 5) 小澤治夫 成長期におけるスポーツと食事の配慮, 臨床スポーツ医学, 13臨時増刊号pp231-234.1996
- 6) 馬場宏輝、石山信男 保護者の運動・スポーツ実践と意識が子どもの体力向上に与える影響に関する研究～宮城県T小学校体力検定結果を踏まえて～ 仙台大学紀要 Vol.40,No.1, pp97-110 2008
- 7) 秋元雅江他 『基本的な生活習慣』についての教師と保護者の考え方に関する研究 VI～学校と家庭の連携に向けて～北海道教育大学釧路校研究紀要pp122-129 2005