

# 幼児教育科学生の健康に関する意識調査（1）

## ——実習時の運動遊びの指導との関連——

宮下 恵子・岡崎 比佐子

### 1. 研究目的

短期大学で保育を専攻する学生のほとんどは、幼稚園教諭免許や保育士資格の取得を目指すため、通常の授業に加え幼稚園の教育実習や保育所、施設実習と精神的にも肉体的にもハードな学習をこなさなければならない。近年、実習に関連してストレスを感じる学生が増加し、保育者としての心身の適応性に欠ける学生が増加していることが保育学関係の教員に強く実感されるようになってきた<sup>1)2)</sup>。実習期間は環境の変化や子どもを保育することの責務の重さがストレスの大きな要因<sup>3)4)</sup>と考えられ、その期間中学生たちは日頃の生活とは異なり規則正しい生活が求められる。筆者らは保育者資質の向上には、日常の生活習慣や健康管理に対する意識の向上が肝要と考える。そこで学生の日頃の生活習慣や自己の健康に対する意識に着目して、保育者としての適応要因を健康や生活の面から解明し、健康の自己管理のあり方を究明、保育者資質の向上に繋がる教育に役立てることを目的にした継続研究を進めるにした。本研究の目的はまず、幼児教育科の学生の生活習慣や健康に関する意識の実態、特に健康の三要素<sup>5)</sup>としての栄養、休養、運動を機軸にした調査を実施し、その実態を基礎資料として纏めることにする。次に実習を通して学生たちの健康管理や生活スタイルの変容について調べるため、1年次の保育所実習Ⅰ後、続いて2年次の幼稚園本実習後、保育所実習Ⅱ後に調査を実施した。但し、本稿ではこれについての詳細検討はしない。一方、実習現場では子どもの指導はもとより自由遊びにおいて幼児と一緒に遊ぶことが保育の重要な活動の一つでもあるので、その場合、特に健康面や体力面での自信や活動性、遊び指導における意欲などが求められるであろう<sup>6)7)</sup>。そこで第三の目的として、幼稚園実習時の指導の実態を調査し纏めると共に、特に運動遊びの指導実態や自由遊び時における幼児との遊び状況を取り上げ健康に対する意識との関係について明らかにする。したがって、今回は4回実施した「健康や生活に関するアンケート調査」のうち1回目（実習未体験期間）と3回目（幼稚園本実習後）について、および「実習における遊び指導の調査」（幼稚園本実習後）の計3つの調査結果から検討する。

### 2. 方法

対 象：東京都内T短期大学幼児教育科1年生185名

調査期間：2004年11月、2005年6月

調査方法：A：健康や生活に関するアンケート調査を1年次の実習未経験の時期に1回、幼稚園実習の直後回実施した。

B：実習における遊び指導の調査を幼稚園実習後に1回実施した。

調査内容：

Aの内容

- ①食事について（朝食、昼食、夕食の摂取状況や摂取量、食事の内容、好き嫌いの有無など）
- ②睡眠について（平日と休日の起床、就寝時刻、睡眠時間など）
- ③排便について
- ④テレビ視聴時間について（ビデオ、ゲームを含む）
- ⑤運動について（過去、現在の活動状況、運動の好き嫌いなど）
- ⑥疲労、ストレスについて（自覚症状や疲労回復やストレス解消法など）
- ⑦現在感じる健康不安について

なお、4回目の調査内容は1回目の調査とほとんど同一の質問内容である。

Bの内容

- ①幼稚園及び保育所（以下実習園とする）の概要（所在地、園児数、園舎の概要、園庭や遊具など）
- ②実習園での遊び指導の実態（園が力を注いでいる活動、外部講師による活動や課外の活動、実習で指導した遊びなど）
- ③実習園での自由あそびについて（子どもと一緒に活動したあそび、子どものよくするあそびなど）
- ④指導の得意不得意について（得意・不得意な指導内容と理由）

回答方法：3段階または5段階評定尺度、選択肢（1つまたは複数選択するもの）、自由記述によるものなどである。

### 3. 結果と考察

#### （1）実習前の普段の生活時の健康や生活に関する調査について

##### ①食事について

表1～表4より、朝食を毎朝食べる学生は73%が多いが、ほとんど食べない学生や時々食べるという学生は合わせて25%であった。食べなかった人の理由は、時間がないが19人、食欲がないが5人であった。朝食の内容は和食、洋食、和洋半々にほぼ3分割し、シリアル系は少数であった。昼食、夕食はほとんどの学生は食べているが、昼食をほぼ決まった時間に食べる学生は92%であり、夕食をほぼ決まった時間に食べる学生は33%と少なかった。また、64%の学生は決まった時間には食べていないこともわかった。食事の摂取量では朝食、昼食、夕食ともふつう量と回答した学生が最も多いが、少なめという学生は朝食では25%に対し、昼食、夕食では3～4%と少数となる反面、摂取量が多めという学生は朝食では7%に対し、昼食では13%、夕食では38%と増えていた。また、食べ物の好き嫌いは、何でも食べるという学生は21%であったが、たくさんあるという人は14%であり、大半は少しあると回答していた。

表1 朝食は食べるか

選択項目	人数	割合
①殆ど食べない	14	8%
②時々食べる	30	17%
③毎朝食べる	125	73%
総 計	169	100%

表2 昼食、夕食は食べるか

選択項目	昼 食		夕 食	
	人数	割合	人数	割合
①ほとんど食べない	1	0%	4	2%
②決まっていないが食べる	12	7%	108	64%
③ほぼ決まった時間に食べる	156	92%	56	33%
総 計	169	100%	168	100%

表3 朝食の内容

選択項目	人数	割合
①主に和食	49	30%
②主に洋食	55	34%
③和洋半々	52	32%
④シリアル系	5	3%
総 計	161	100%

表4 食べ物の好き嫌い

選択項目	人数	割合
①たくさんある	24	14%
②少しある	105	64%
③何でも食べる	35	21%
総 計	164	100%

## ②睡眠について

図1から図4より、平日の起床時刻はほとんどの学生は午前6時から7時半までに集中しているが、休日は午前7時から13時までと分散しており、そのうち約半数は9時から11時での間であった。これは、授業開始に合わせて起床しているようであり、反面休日は遅くまで寝ている学生が多くなることがわかった。また、就寝時刻は平日では午前0時から1時30分に集中するが、休日では午前0時から3時までが多く、休日は起床時刻が遅いために就寝時刻も遅くなっているようである。表5より睡眠時間は、平日では約半数が6～8時間であるが6時間未満の学生も43%と多く、逆に休日では8時間以上の人人が56%と最も多いことから、日頃の睡眠不足を休日に解消しているようである。

図1 起床時間(平日)

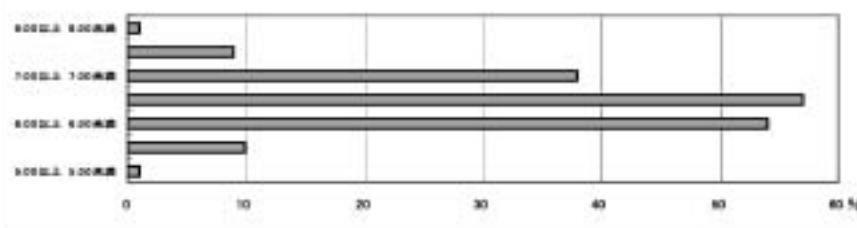


図2 起床時間(休日)

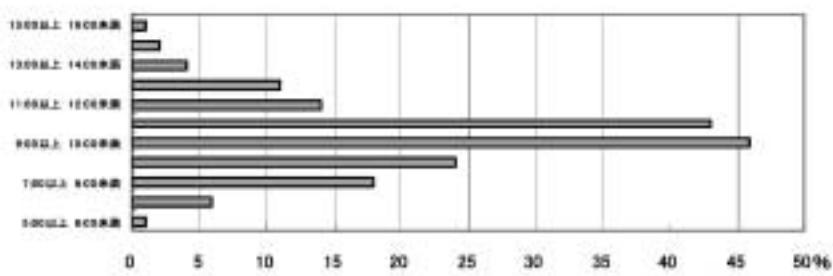


図3 就寝時間(平日)

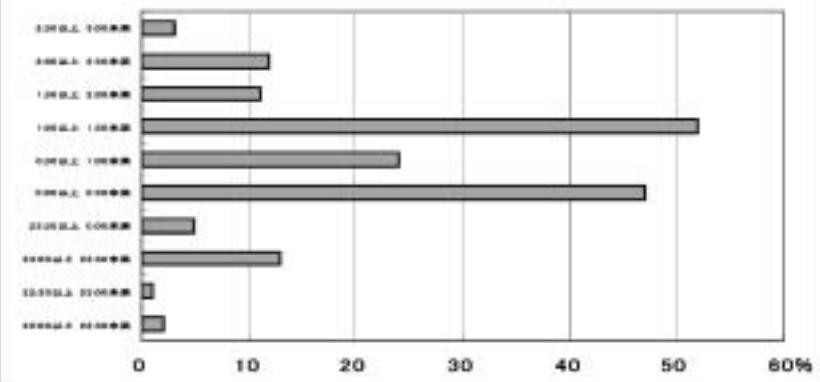


図4 眠寝時間(休日)

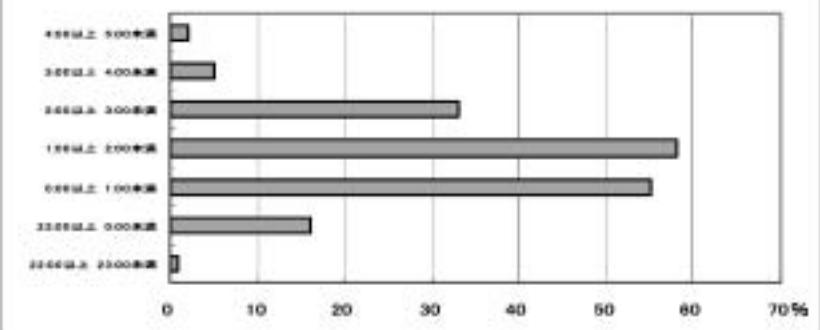
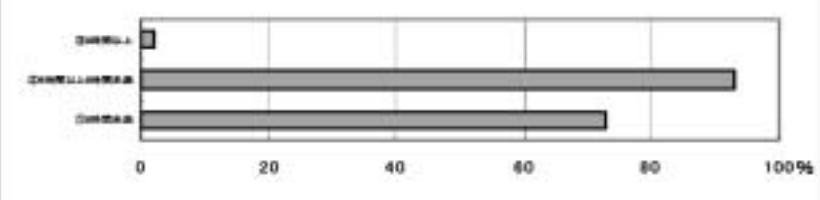
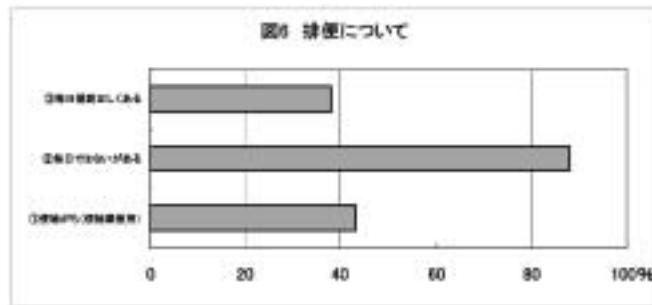


図5 睡眠時間



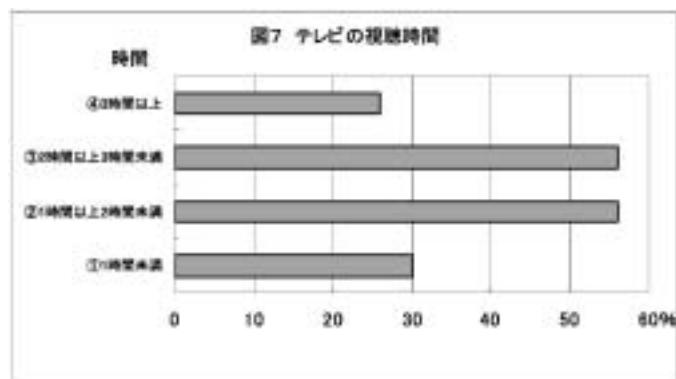
### ③排便について

図6より、食や睡眠などの生活リズムと関係の深い排便習慣については、最も多いのが毎日ではないがあるという人で52%、次いで便秘がちという人は25%であった。毎日規則正しくあるという人は22%であることから、排便のリズムが決まっていない人が多いと考えられる。



### ④テレビ視聴について

図7より、ビデオやゲームを含めて1日のテレビ視聴時間は1～2時間の人と2～3時間の人  
がいずれも33%であったが、3時間以上の人も15%いることから、学生の大半は2時間以上テレ  
ビを見ており、それも就寝時刻が遅くなる一つの要因であるとも考えられる。



### ⑤運動について

表1～4より、学校や地域のクラブで運動をしている学生は18%と少なく、また学校の授業以外では運動をしていない学生が44%いることから、運動を積極的にする学生がすくないといえる。しかし、運動やスポーツをすることが好きという学生は63%であることから、運動が嫌いでやっ  
ていられないわけではない。自分の体力については、ある方だと回答した学生は17%と少なく、ない  
方だという学生は38%と多く、自分の体力のなさを自覚している学生が多いことがわかる。

表1 現在の活動状態

選択項目	人数	割合
①所属していない	136	81%
②学校や地域のクラブに所属している	31	18%
総 計	167	100%

表2 運動やスポーツをすること

選択項目	人数	割合
①嫌い	10	6%
②ふつう	50	30%
③好き	106	63%
総 計	166	100%

表3 最近の運動実施状況（学校の授業を除く）

選択項目	人数	割合
①しない	75	44%
②たまに（月1～2回）する	33	19%
③ときどき（週1～2回）する	55	32%
④ほとんど毎日する	5	2%
総 計	168	100%

表4 自分の体力

選択項目	人数	割合
①ない方だと思う	62	38%
②わからない	72	44%
③あるほうだと思う	28	17%
総 計	162	100%

#### ⑥疲労について

表5より、日頃疲れをよく感じるという学生が半数以上(51%)おり、少し感じるという学生と合わせるとほとんどの学生が疲れを感じていることがわかる。表6より、疲れを感じるときは、寝不足の時が最も多く(75%)、次いで慣れないことをした時や勉強（仕事）に集中した時などであった。ものごとがうまく運ばない時という人も多く(30%)ストレスが疲労の原因になっている傾向が見られる。表7より、特に感じる疲労の自覚症状では、最も多いのは体がだるい（倦怠感）で53%、次いで朝起きられないが40%、いつも眠い（37%）であり、睡眠不足からくる疲労を感じていることがわかる。

表8より、日頃の健康のために気遣っていることは、睡眠時間が43%と多く、休日に身体を休める(33%)や食事の内容(27%)が次ぐ。

表5 日ごろの疲れ

選択項目	人数	割合
①ほとんど感じない	4	2%
②少し感じる	77	46%
③よく感じる	86	51%
総 計	167	100%

表6 疲れを感じる時（3つ以内）

選択項目	人数	割合
①運動や活動をした時	41	24%
②勉強（仕事）に集中した時	57	33%
③人と会って話した時	6	3%
④慣れないことや初めてのことを行った時	67	39%
⑤不得意なことをした時	38	22%
⑥何もしなくても	17	10%
⑦寝不足の時	127	75%
⑧普段の生活と違う生活をした時	32	18%
⑨過度な飲食や不規則な生活をした時	22	13%
⑩ものごとがうまく運ばない時	51	30%
⑪その他	13	7%
総 計	471	

※割合は有効回答数169人に対しての値

表7 疲労の自覚症状（3つ以内）

選択項目	人数	割合
①朝起きられない	68	40%
②体がだるい（倦怠感）	91	53%
③めまいがする	15	8%
④頭が重い	13	7%
⑤頭痛がする	24	14%
⑥スッキリ目覚めない	49	28%
⑦胸やけがする	1	0%
⑧胃がスッキリしない	6	3%
⑨肩や首が凝る	34	20%
⑩脚がむくむ	6	3%
⑪顔が腫れぼったい	10	5%
⑫いつも眠い	64	37%
⑬無気力になる	21	12%
⑭イライラする	24	14%
⑮眠れない	1	0%
⑯食欲不振になる	5	2%
⑰過食気味になる	17	10%
⑱他	2	1%
総 計	451	

※割合は有効回答数169人に対しての値

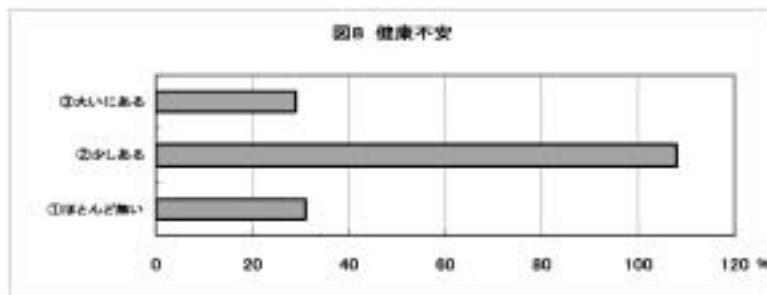
表8 健康のための気遣い（3つ以内）

選択項目	人数	割合
①食事の内容	46	27%
②食事の回数	31	18%
③食事の時間	9	5%
④睡眠時間	74	43%
⑤規則正しい生活	37	21%
⑥心がけて体を動かす	18	10%
⑦運動をする時間をもつ	16	9%
⑧休日に身体を休める	56	33%
⑨入浴	31	18%
⑩他	0	0%
総 計	318	

※割合は有効回答数169人に対しての値

#### ⑦現在感じる健康不安について

図8より、現在感じる健康不安は、少しあるという学生は64%と多く、大いにあるは17%、ほとんどないは18%であった。80%以上の学生がなんらかの健康不安を感じていることがわかる。



以上のことから、学生の普段の生活習慣について、ほとんどの学生は3食摂っているが、夕食の時間が決まっていない学生が半数以上であった。食事の摂取量では朝食より昼食、夕食の方が多めという人が多かった。

就寝時間は遅い学生が多く、睡眠不足を補うため休日の起床時間は遅い傾向があった。排便は規則正しい学生は少なく、夕食時間の不規則や就寝時刻の遅さなどの影響が考えられる。

また、保育を専攻する学生は運動やスポーツは好きであるが、学校の授業以外で運動している学生は少なく、体力がないと感じている学生も多い。現在健康不安を感じている学生は多く、睡眠不足からくる疲労を感じている学生が多い。その対策として、睡眠時間や休日の休養に気遣っているようである。

#### (2) 幼稚園実習における遊びや運動指導について

##### ①実習先の幼稚園の概要（所在地、園児数、園舎の概要、園庭や遊具など）

本稿では幼稚園実習の時に指導した運動あそびや自由遊び時の幼児との遊びについて検討する

ので、まず学生の実習した幼稚園の概観について示す。

表9 実習幼稚園の概観

公立・私立	人 数	割 合	園 児 数	人 数	割 合
①公立	12	7%	①100人未満	25	16%
②私立	150	93%	②100～150人	29	18%
合 計	162		③151～200人	31	19%
地 域	人數	割合	④201～250人	21	13%
①東京都内	39	27%	⑤251人以上	53	33%
②関東地区	91	64%	合 計	159	
③その他	12	8%			
合 計	142				

表9に示したように、学生が実習した幼稚園の地域は東京を含めた関東地方が92%であり大半は私立であった。また、園児数は251人以上の園が33%と最も多かった。

表10 運動遊びができる施設と園庭

施 設	人 数	割 合	園 庭	人 数	割 合
①体育館	66	54%	①狭い	9	6%
②プレイルーム	74	61%	②やや狭い	22	14%
③その他	33	27%	③ふつう	32	20%
合計	122		④やや広い	47	29%
			⑤広い	52	32%
			合 計	162	

表10は運動遊びができる園内の施設と園庭についてである。施設では体育館やプレイルームを持つ園が多い。但し、その広さについては質問項目には入れていないので問題にはしない。園庭はやや広い、広いとの回答が61%であった。これは実習学生の主観的回答であるが、この実習までにすでに保育所実習を10日、幼稚園での見学自実習を一週間経験している上の判断であった。

②実習園での遊び指導の実態（園が力を注いでいる活動、外部講師による活動や課外の活動、実習で指導した遊びなど）

表11 園が指導に力を注ぐ遊びや運動

遊びや運動	人 数	割 合
①ある	82	54%
②なし	71	46%
合計	153	

表11より、学生の実習した幼稚園では、特に指導に力を注いでいる活動がある園は54%、ない園は46%であった。

特に力を注ぐ活動とは、体操や組体操、マット、跳び箱、鉄棒など体操系が最も多く合せて35件の記述があった。その他は、プール、サッカー、リレー、ドッジボール、どろ遊び、ダンスなど（2～5件記述）であり、幼児の活動のなかでも運動や活発な遊びの指導に力を注ぐ園が多いことがわかる。

表12 運動の外部講師への委託

外部講師	人数	割合	週何回	人数	割合	外部講師への委託	実施園数
①なし	23	14%	1回	100	81%	体操系 <sup>(注1)</sup>	117
②ある	141	86%	2回	23	19%	スイミング	42
合計	164		合計	123		サッカー	11
						その他 <sup>(注2)</sup>	2～5

(注1) 体操、器械体操、体育指導、運動遊びなど

(注2) ダンス、リトミック、バトンなど

表12より、保育中に運動を外部の講師に委託している園は86%と多く、週1回の派遣が81%と最も多かった。指導内容では、体操と記述したものが圧倒的に多く、体育指導、体操教室といった回答も合せると117件であった。次いで、スイミングが42件、サッカー11件であり、その他ダンスやリトミック、バトン、など（2～5件）であった。

表13 課外時の運動指導（外部指導者への委託）

課外の外部講師	人数	割合	週何回	人数	割合	課外の運動指導種目	実施園数
①なし	29	18%	1回	79	71%	体操系 <sup>(注3)</sup>	92
②ある	130	82%	2回	19	17%	サッカー	68
合計	159		3回	11	10%	バレエ	19
			4回	1	1%	スイミング	10
			5回	2	2%	バトン	6
			合計	112		武道系 <sup>(注4)</sup>	4

(注3) 体操教室、器械体操、新体操、なども含む

(注4) 剣道、空手、合気道など

表13より、課外時の運動指導を実施している園は82%と多く、その回数は週1回が71%と最も多かった。実施の種目では、体操（器械体操、新体操、体育教室なども含む）が最も多く92件、次いでサッカーが68件、バレエ（ダンスも含む）19件、スイミングが10件であった。

図9より、学生が実習で指導した運動あそびでは、鬼ごっこが最も多く36%、次いで体操（リズム体操も含む）が21%、鉄棒が16%、サッカー、表現遊びがそれぞれ9%であった。その他ではフルーツバスケット、ハンカチ落とし、椅子とゲームなどのゲーム遊びが多く13件、フリスビー（2件）などであった。

図9 指導した運動遊び

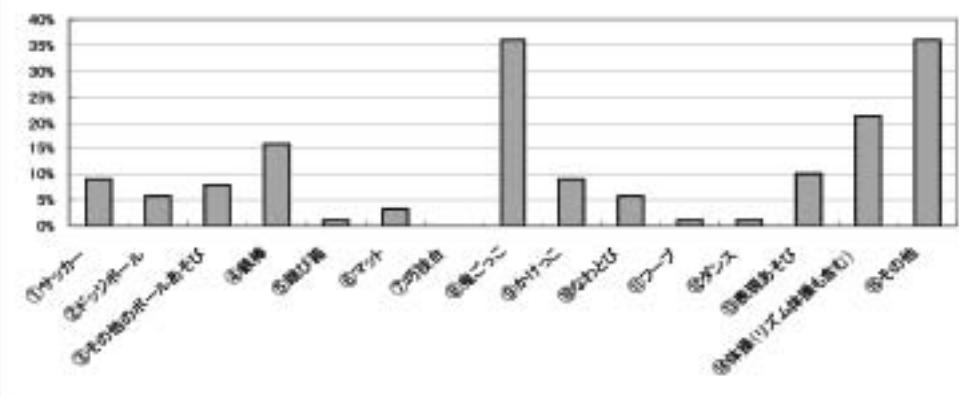


図10より、指導した遊びを選んだ理由では、「子どもの発達を考えて」が31%、「子どもの希望」が30%、「指導の先生の勧め」、「運動量が適当」がそれぞれ14%であった。指導内容の選択については幼児の発達や興味を考えながら、指導教諭の意見を取り入れて選択した様子が伺える。

図10 選んだ理由

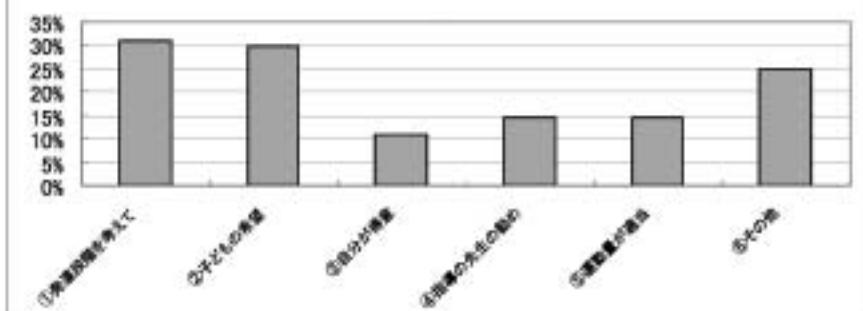
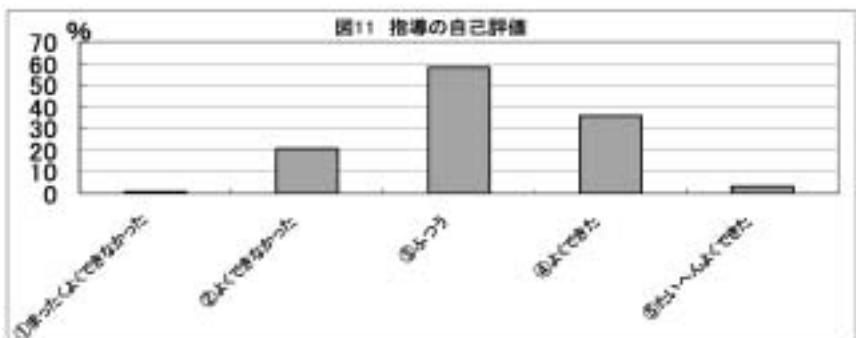


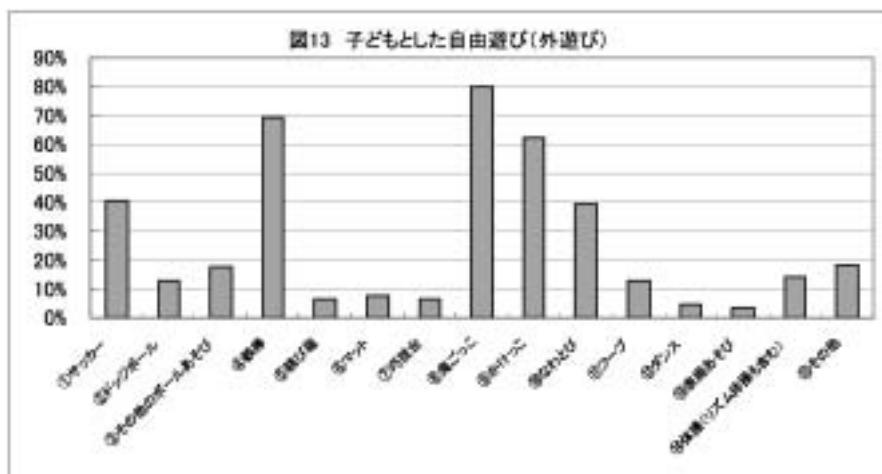
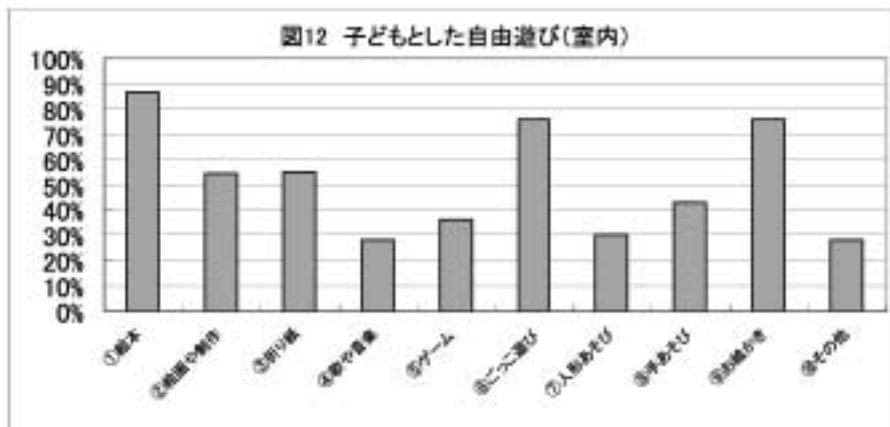
図11より、指導に関する自己評価では、「ふつう」との回答が49%、「よくできた」との回答は30%であり、概ね自己評価はふつう以上の評価をしているようである。

図11 指導の自己評価



③実習園での自由あそびについて（子どもと一緒に活動したあそび、子どものよくするあそびなど）

図12より、自由あそびの際に子どもと一緒にした遊びは、室内遊び（複数回答）では絵本読みが87%と最も多く、次いでごっこ遊びとお絵かきがそれぞれ76%、折り紙（55%）、絵画や制作（54%）であった。図13より、屋外遊びでは、鬼ごっこが80%と多く、次いで鉄棒（70%）、かけっこ（62%）、サッカー（41%）、なわとび（40%）が多かった。



④指導の得意不得意について（得意・不得意な指導内容と理由）

図14より子どもを指導する際の指導の得意な活動（複数回答）は、本の読み聞かせが66%と最も多く、次いで手遊び（62%）、砂遊び（30%）、歌（24%）の順であった。図15より指導の不得意なもの（複数回答）は制作が36%で最も多く、次いで歌（29%）、演劇（28%）、生き物飼育（21%）、楽器（20%）、リズム運動（20%）など、不得意な活動にはばらつきが多く見られる。

図14 指導の得意な活動

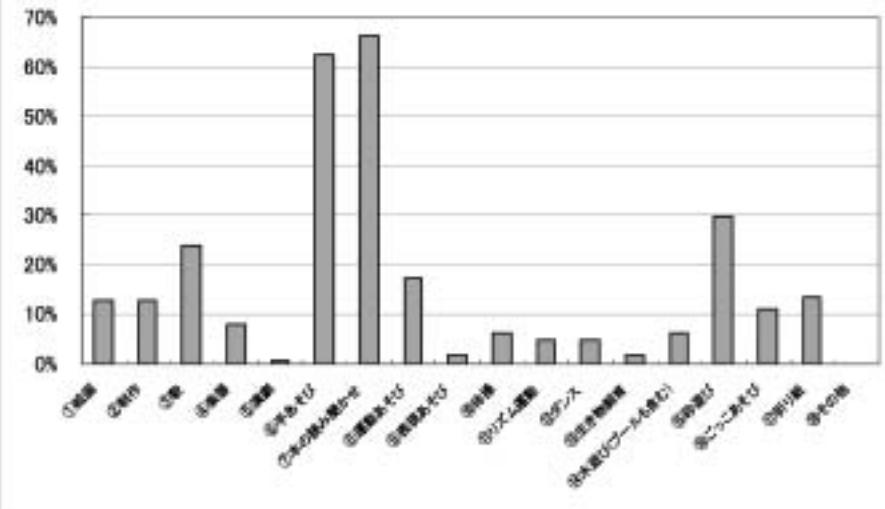
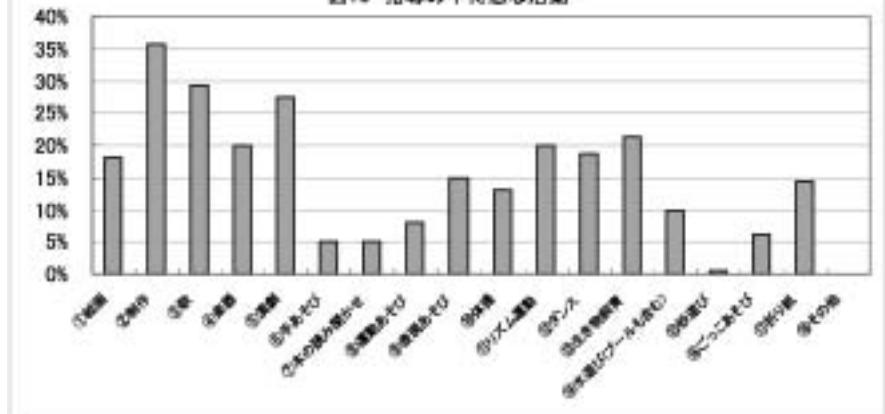


図15 指導の不得意な活動



### (3) 健康への意識と幼稚園実習時の遊び指導の関連性

実習で幼児を指導する場合、その日の健康状態が良好であることが望ましいが、大学での授業時よりは、身体的にも精神的にもかなりの負荷が予測される。そこで幼稚園実習後の「健康や生活に関するアンケート調査」と「幼稚園実習における遊び指導の調査」(いずれも2005年6月実施)から、特に運動遊びの指導実態や自由遊び時における幼児との遊び状況を取り上げ健康に対する意識要因との関係について検討する。

#### ①実習中の疲れと指導した運動遊びの関連性について

表14は実習中の疲れと指導した運動遊びの数との関連についてのクロス集計である。カイ<sup>2</sup>乗値からはこれらの要因間には連関性は見られなかった。しかし実習で運動遊びを指導しなかった学生は71名であり、1～2個指導した学生は70名、3個以上の学生は17名であったので、指導をした学生に限って考察すると、いずれの場合も疲れとの関係が増加傾向にあることがわかる。

表14 実習中の疲れと指導した遊び

		実習中の疲れ			
		1	2	3	総計
指導した運動遊びの数	1	2	22	47	71
	2	1	33	36	70
	3	0	6	11	17
	総計	3	61	94	158

指導した運動遊びの数 1：なし 2：1～2個 3：3個以上

実習中の疲れ 1：ほとんど感じなかった 2：少し感じた 3：よく感じた

カイ2乗値4.54 カイ2乗値の上限確率34% df=4 有意な連関性はない

## ②実習中の疲れと幼児と一緒に行った自由遊びの関連性について

表15、16は実習中の疲れと幼児とした自由遊び（屋内遊びおよび屋外遊び）との関連についてのクロス集計である。いずれもカイ2乗値からはこれらの要因間には連関性は見られなかった。しかし屋内遊びと屋外遊びを比較してみると、カイ2乗値は屋外遊びの方が7.99と大きく自由遊びで多くの遊びを子どもと一緒にすることが疲れの程度が強くなることに繋がる傾向がある。

表15 実習中の疲れと幼児とした自由遊び（屋内）

		実習中の疲れ			
		1	2	3	総計
幼児とした自由遊び（屋内）	1	0	12	16	28
	2	2	23	41	66
	3	1	26	37	64
	総計	3	61	94	158

屋内遊びの数 1：1～3個 2：4～6個 3：6個以上

実習中の疲れ 1：ほとんど感じなかった 2：少し感じた 3：よく感じた

カイ2乗値1.59 カイ2乗値の上限確率81% df=4 有意な連関性はない

表16 実習中の疲れと幼児とした自由遊び（屋外）

		実習中の疲れ			
		1	2	3	総計
幼児とした自由遊び（屋外）	1	0	8	26	34
	2	2	31	34	67
	3	0	16	28	44
	総計	2	55	88	145

屋外遊びの数 1：1～3個 2：4～6個 3：6個以上 実習中の疲れ

1：ほとんど感じなかった 2：少し感じた 3：よく感じた

カイ2乗値7.99 カイ2乗値の上限確率9% df=4 有意な連関性はない

以上のことから、実習で指導した運動遊びの数や幼児と一緒に行った自由遊びの数と実習中の疲れとの関連性は特に見られなかったが、屋外で子どもと一緒にたくさんの遊びをすることや運動遊びの指導は実習の疲れの要因の一つと考えられる。また自由遊び時も子どもと一緒にするの

は屋外遊びより屋内遊びをほうが多いということは体力消耗型の活動ではないので実習中の疲れとは結びつかなかったのであろう。

### ③実習中の疲れと指導の得意なもの、不得意なものとの関連性について

表17、18は実習中の疲れと指導の得意なもの、不得意ものとの関連についてクロス集計である。いずれもカイ2乗値からはこれらの要因間には連関性は見られなかった。しかし指導の得意、不得意にかかわらず、すべての活動で疲れを「少し感じた」人より「よく感じた」人の方が多かったことから、あらゆる活動は実習中の疲れと密接な関連が予測される。

表17 実習中の疲れと指導の得意なもの

	実習中の疲れ			
	1	2	3	総計
音楽系の指導 <sup>(注5)</sup>	0	15	26	41
美術系の指導 <sup>(注6)</sup>	1	24	30	55
運動系の指導 <sup>(注7)</sup>	0	18	31	49
演劇系の指導 <sup>(注8)</sup>	1	8	13	22
手あそびの指導	3	38	54	95
本の読み聞かせの指導	3	38	62	103
その他の指導	1	19	34	54
	総計	9	160	250
				419

実習中の疲れ 1：ほとんど感じなかった 2：少し感じた 3：よく感じた

カイ2乗値4.74 カイ2乗値の上限確率97% df=12 有意な連関性はない

注5：音楽系の指導とは歌、楽器 注6：美術系の指導とは絵画、制作、折り紙

注7：運動系の指導とは運動あそび、体操、リズム運動、ダンス

注8：演劇系の指導とは演劇、表現あそび、ごっこあそび

表18 実習中の疲れと指導の不得意なもの

	実習中の疲れ			
	1	2	3	総計
音楽系の指導(注5)	3	26	38	67
美術系の指導(注6)	0	34	48	82
運動系の指導(注7)	2	27	42	71
演劇系の指導(注8)	1	28	36	65
手あそびの指導	0	4	4	8
本の読み聞かせの指導	0	0	8	8
その他の指導	1	20	22	43
	総計	7	139	198
				344

実習中の疲れ 1：ほとんど感じなかった 2：少し感じた 3：よく感じた

カイ2乗値17.35 カイ2乗値の上限確率14% df=12 有意な連関性はない

### ④実習中の健康への気遣いと指導した運動遊びの関連性について

表19は実習中の健康への気遣いと指導した運動遊びの数とのクロス集計である。カイ<sup>2</sup>乗値からはこれらの要因間には連関性は見られなかった。健康への気遣いの中で多いものは休養と睡眠であり、どちらの場合も運動遊びの指導をしなかった人の方が多かった。このことから睡眠や休養による静的な健康への気遣いと疲れるような運動遊びの指導は避けるという省エネルギー型の指導との関係が読み取れる。

表19 健康への気遣いと指導した運動遊びの数

		健康への気遣い					
		食事	睡眠	規則正しい生活	運動	休養	総計
指導した運動遊びの数	1	12	39	20	4	44	119
	2	15	33	14	4	37	103
	3	2	9	4	2	11	28
	総計	29	81	38	10	92	250

指導した遊びの数 1：なし 2：1～2個 3：3個以上  
 カイ<sup>2</sup>乗値2.78 カイ<sup>2</sup>乗値の上限確率95% df=8 有意な連関性はない

⑤実習中の健康への気遣いと幼児と一緒にした自由遊び（屋内遊び、屋外遊び）の関連性について

表20、21は実習中の健康への気遣いと幼児と一緒にした自由遊び（屋内遊び、屋外遊び）のクロス集計である。屋内遊びと屋外遊びのどちらの場合も健康への気遣いの要因とのカイ<sup>2</sup>乗値からは連関性がなかった。また、子どもと一緒に遊ぶ遊びは屋外遊びよりも屋内遊びの方が多かった。これは、子どもからの要求であるか、学生自身からの自発的活動であるかは不明である。

表20 健康への気遣いと幼児とした自由あそび（屋内）

		健康への気遣い					
		食事	睡眠	規則正しい生活	運動	休養	総計
幼児とした自由あそび（屋内）	1	5	15	6	0	19	45
	2	7	37	14	5	36	99
	3	17	29	18	5	37	106
	総計	29	81	38	10	92	250

屋内遊びの数 1：1～3個 2：4～6個 3：6個以上 カイ<sup>2</sup>乗値8.23  
 カイ<sup>2</sup>乗値の上限確率41% df=8 有意な連関性はない

表21 屋外遊びの数

		健康への気遣い					
		食事	睡眠	規則正しい生活	運動	休養	総計
幼児とした自由あそび (屋外)	1	8	21	10	2	18	59
	2	9	34	17	5	41	106
	3	9	19	6	2	23	59
	総計	26	74	33	9	82	224

屋外遊びの数 1：1～3個 2：4～6個 3：6個以上

カイ2乗値4.13 カイ2乗値の上限確率85% df=8 有意な連関性はない

## ⑥実習中の健康への気遣いと指導の得意な活動、不得意な活動との関連性について

表22、23は実習中の健康への気遣いと指導の得意な活動、不得意な活動とのクロス集計である。  
カイ2乗値からはこれらの要因間には連関性は見られなかった。

表22 健康への気遣いと指導の得意なもの

		健康への気遣い					
		食事	睡眠	規則正しい生活	運動	休養	総計
音楽系の指導 <sup>(注5)</sup>		9	18	11	2	26	66
美術系の指導 <sup>(注6)</sup>		13	29	16	4	32	94
運動系の指導 <sup>(注7)</sup>		10	25	11	4	29	79
演劇系の指導 <sup>(注8)</sup>		6	8	5	3	11	33
手あそびの指導		16	51	26	3	53	149
本の読み聞かせの指導		17	52	20	7	59	155
その他の指導		9	28	13	3	36	89
	総計	80	211	102	26	246	665

カイ2乗値10.11 カイ2乗値の上限確率99% df=24 有意な連関性はない

注5：音楽系の指導とは歌、楽器

注6：美術系の指導とは絵画、制作、折り紙

注7：運動系の指導とは運動あそび、体操、リズム運動、ダンス

注8：演劇系の指導とは演劇、表現あそび、ごっこあそび

表23 健康への気遣いと指導の不得意なもの

	健康への気遣い					
	食事	睡眠	規則正しい生活	運動	休養	総計
音楽系の指導 <sup>(注5)</sup>	15	33	15	2	44	109
美術系の指導 <sup>(注6)</sup>	10	42	22	6	45	125
運動系の指導 <sup>(注7)</sup>	16	37	14	5	43	115
演劇系の指導 <sup>(注8)</sup>	13	33	25	3	38	112
手あそびの指導	3	6	4	3	4	20
本の読み聞かせの指導	3	4	2	0	7	16
その他の指導	10	24	12	3	27	76
総計	70	179	94	22	208	573

カイ<sup>2</sup>乗値19.68 カイ<sup>2</sup>乗値の上限確率71% df=24 有意な連関性はない

⑦実習直後の健康状態と幼児とした自由あそび（室内遊び、室外遊び）との関連性について

表24は実習直後の健康状態と幼児とした自由あそび（室内遊び、室外遊び）とのクロス集計である。屋内の自由遊びと実習直後の健康状態とのカイ<sup>2</sup>乗値は14.05であり、1%の優位水準で連関性が認められた。これは自由遊びの際に子どもと一緒に遊んであげられることが健康状態の良さと結びつくといえる。屋外あそびの方は連関性はみられなかった。

表24 実習直後の健康状態と幼児とした自由遊び（屋内）

	健康状態				
	1	2	3	総計	
幼児とした 屋内遊び	1	8	17	2	27
	2	18	32	14	64
	3	15	19	25	59
	総計	41	68	41	150

屋内遊びの数 1：1～3個 2：4～6個 3：6個以上

健康状態 1：わるい 2：ふつう 3：よい

カイ<sup>2</sup>乗値14.05 カイ<sup>2</sup>乗値の上限確率1% df=4 有意な連関性が認められる

表25 実習直後の健康状態と幼児とした自由遊び（屋外）

		健康状態			
		1	2	3	総計
幼児とした 屋外遊び	1	13	14	7	34
	2	12	33	19	64
	3	14	15	12	41
	4	2	6	3	11
	総計	41	68	41	150

屋外遊びの数 1：1～2個 2：3～4個 3：5～6個 4：7個以上

健康状態 1：わるい 2：ふつう 3：よい

カイ2乗値6.56 カイ2乗値の上限確率36% df=6 有意な連関性はない

⑧実習中の体調の変化と幼児と一緒にした自由あそび（屋内遊び、屋外遊び）との関連性について

表26, 27は実習中の体調の変化と幼児と一緒にした自由あそび（屋内遊び、屋外遊び）とのクロス集計である。カイ2乗値からはこれらの要因間には連関性は見られなかった。

表26 体調の変化と幼児とした屋内遊び

		体調の変化			
		1	2	3	総計
幼児とした 屋内遊び	1	3	7	19	29
	2	10	14	42	66
	3	11	19	34	64
	総計	24	40	95	159

屋内遊びの数 1：1～3個 2：4～6個 3：6個以上

体調の変化 1：なし 2：1個ある 3：2個以上ある

カイ2乗値2.36 カイ2乗値の上限確率67% df=4 有意な連関性はない

表27 体調の変化と幼児とした屋外遊び

		体調の変化			
		1	2	3	総計
幼児とした 屋外遊び	1	4	8	23	35
	2	13	18	36	67
	3	6	10	28	44
	4	1	4	8	13
	総計	24	40	95	159

屋外遊びの数 1：1～2個 2：3～4個 3：5～6個 4：7個以上

体調の変化 1：なし 2：1個ある 3：2個以上ある

カイ2乗値2.82 カイ2乗値の上限確率83% df=6 有意な連関性はない

⑧実習による健康状態と指導内容との相関

実習直後の健康状態および実習中の疲労の程度と指導した運動遊び数および指導の自己評価についての相関係数は表28に示すとおりで、いずれの場合も優位な相関は認められなかった。

表28 相関係数と優位性の検定結果

項目	相関係数	検定結果
実習中の疲れと指導した運動遊び	-0.052	有意な相関関係は認められない
実習中の疲れと指導の出来具合	-0.001	有意な相関関係は認められない
健康状態と指導した運動あそび	0.056	有意な相関関係は認められない
健康状態と指導の出来具合	0.021	有意な相関関係は認められない

以上のことから、健康への意識と幼稚園実習時の遊び指導の関連性について、実習中の疲れ、実習直後の健康状態、健康への気遣い、実習中の体調変化と実習で指導した運動遊びや幼児と一緒にした自由あそび（屋内遊び、屋外遊び）と優位な連関の認められたものは、屋内の自由遊びと実習直後の健康状態との連関性だけであったが、健康状態の良さが自由遊びの際に子どもと一緒に遊んであげられるという精神的ゆとりを生じさせるのではないかと推察することができる。また、健康への気遣いでは睡眠や休息といった体力温存型の行動が多いことや、運動指導ではリズム体操や鉄棒などの口頭説明や技術面での援助の必要な種目より、鬼ごっこのように幼児の自由な活動が中心となる指導を選んでいる。これは自己に対する心的ストレスの抑制にも繋がるので疲労や体調の変化を軽減する方策となっていると推察される。

#### 4. 結論

##### (1) 学生の普段の生活時の健康や生活の実態調査結果から

- ①食事では、ほとんどの学生は三食食べているが夕食をほぼ決まった時間に食べる学生は33%と少なかった。また、大半の学生は食べ物の好き嫌いは少しある。
- ②睡眠時間は、平日では約半数が6～8時間あるが、休日では8時間以上の人が多いことから、日頃の睡眠不足を休日に解消しているようである。
- ③排便習慣については排便のリズムが決まっていない人が多い。
- ④ビデオやゲームを含めた1日のテレビ視聴時間は学生の大半は2時間以上テレビを見ている。
- ⑤運動を積極的にする学生は少ないが運動やスポーツをすることが好きという学生が多い。自分の体力はない方だという学生は38%もあり、体力のなさを自覚している学生が多い。
- ⑥ほとんどの学生が日頃疲れを感じている。疲れを感じるときは寝不足の時が最も多い。また健康のために気遣っていることは、睡眠時間、休日に身体を休めるが多い。
- ⑦80%以上の学生が現在なんらかの健康不安を感じている。

##### (2) 幼稚園実習における遊びや運動指導の調査結果から

- ①学生の実習した幼稚園では、特に指導に力を注いでいる活動がある園は半数以上あった。特に力を注ぐ活動のなかでも運動や活発な遊びの指導に力を注ぐ園が多い。保育中に運動を外部の講師に委託している園は86%と多い。課外時の運動指導を実施している園は82%と多い。
- ②学生が実習で指導した運動あそびでは、鬼ごっこが最も多く、次いで体操（リズム体操も含む）、鉄棒の順であった。指導内容の選択については幼児の発達や興味を考えながら、指導教諭の意見を取り入れて選択したようである。指導に関する自己評価では「ふつう」以上の評価をして

いた。

- ④自由あそびの際に子どもと一緒にした遊びは、室内遊びでは絵本読みが最も多く、次いでごっこ遊びとお絵かき、屋外遊びでは、鬼ごっこが最も多く、次いで鉄棒、かけっこなどであった。  
④子どもを指導する際の得意な活動は、本の読み聞かせが最も多く、次いで手遊び、砂遊びの順であった。

不得意なものは制作が最も多く、次いで歌、演劇、生き物飼育など多くの活動種類が見られた。

### (3) 健康への意識と幼稚園実習時の遊び指導の関連性について

- ①実習中の疲れと指導した運動遊びの連関性は見られなかったが、指導をした学生に限って考察すると疲れと指導した運動遊びの関係が増加傾向にある。  
②実習中の疲れと幼児と一緒に行った自由遊びの連関性は見られなかった。  
③実習中の疲れと指導の得意なもの、不得意なものとの連関性は見られなかった。  
④実習中の健康への気遣いと指導した運動遊びの連関性は見られなかった。  
⑤実習中の健康への気遣いと幼児と一緒にした自由遊び（屋内遊び、屋外遊び）の連関性はなかった。  
⑥実習中の健康への気遣いと指導の得意な活動、不得意な活動との連関性は見られなかった。  
⑦実習直後の健康状態と幼児とした自由あそびのうち、屋内の自由遊びと実習直後の健康状態との連関性が認められた。屋外あそびの方は連関性はみられなかった。  
⑧実習中の体調の変化と幼児と一緒にした自由あそび（屋内遊び、屋外遊び）との連関性は見られなかった。

### ⑨ 実習による健康状態と指導内容との相関

実習直後の健康状態および実習中の疲労の程度と指導した運動遊び数および指導の自己評価についての相関は、いずれの場合も優位な相関は認められなかった。

### 引用・参考文献

- 1) 中山孝 鈴木恒一 小原榮子 野崎真琴「保育実習における学生の心身の健康管理について その1」保育学会第58回大会論文集 2005 P884-885
- 2) 野崎真琴 中山孝 鈴木恒一 小原榮子「保育実習における学生の心身の健康管理について その2」保育学会第58回大会論文集 2005 P886-887
- 3) 友田尋子 安森由美 山崎裕美子「女性とストレス」開放出版社 2004
- 4) 河野友信「心のストレス病」PHP研究所 2004
- 5) 宮下恭子「女性の健康と体力」三和書房 1987 P3
- 6) 前橋明 石井浩子「保育学生の健康に関する研究－先行研究からみた保育学生の身体および生活習慣の問題とその対策－」保育学会第58回大会論文集 2005 P686-687
- 7) 石井浩子 前橋明「研究知見を導入した幼稚園教育実習の展開」保育学会第58回大会論文集 2005 P690-691