

## 子どもの頃の外遊びの頻度がその後の運動に対する 主観的評価（好き・嫌い）に与える影響

竹 安 知 枝

### 1. はじめに

現在、我が国においては、経済の発展や社会の環境の変化に伴い、人々の身体活動量が減少し続けており、それは年齢・性別を問わず大きな問題となっている。生涯、人が病気を予防し健康に過ごすためには、生活の中で、ある一定基準以上の身体活動が必要であるとされる<sup>1)</sup>。

運動が心身にどのような影響を与えるのかについては、これまでに多くの研究により明らかにされてきた。例えば、運動と脳との関係を見てみると、これらの関係は深く<sup>2)</sup>、運動経験が人の神経系の発達に影響を及ぼすことがわかっている<sup>3)</sup>。また、浅井<sup>4)</sup>は、スポーツを行うことによる効用について、「体力が向上する」、「精神的発達が促進される」、「協力することの大切さ、喜びを体験できる（努力の結果として、達成感・充実感を体験できる）（ルールは必要で、守ることが大切だと体験できる）」、「疲労からの回復力が向上する」、「成人病のリスクが減少する」、「ストレス解消になる」など、他にも多くの効果についても挙げている。また他にも、運動が精神面に与える影響についても様々な観点により、これまでに示されてきた<sup>5)6)7)8)9)</sup>。

運動は、子どもの心身の発達にも大きな影響を与えることから、幼児期の運動（遊び）について着目してみる。

子どもの運動遊びが、運動能力に与える影響については、これまでの多岐に渡る研究により指摘されてきた<sup>10)11)12)</sup>。そして、子どもの頃の運動習慣は、その後の運動習慣や体力にも影響を及ぼすことも指摘されている<sup>13)</sup>。運動習慣が少ないことで、肥満傾向にある子どもが増加していることが危惧されており、幼児期の肥満とその後の肥満との関連性も認められている<sup>14)</sup>。

また、体力の向上や体格という観点以外においても、幼児期の遊びは、子どもの発達に大きな影響を及ぼすことがわかっている<sup>15)</sup>。子どもは、五歳までに心を理解するようになると考えられており<sup>16)</sup>、欲求・情動・信念・誤信などを少しずつ理解していくとされている。

これまでの研究、さらに、保育所保育指<sup>17)</sup>・幼稚園教育要領<sup>18)</sup>・小学校学習指導要領<sup>19)</sup>などにおいても、子どもの遊びやその重要性について触れられているが、しかしながら、幼児期・児童期の子どもたちの運動（外遊び）習慣が様々な環境（人的環境・物的環境）の影響を受け、減少し続けているという現状がうかがえる。

そして、外遊びの多寡が、その後に（青年期の運動に対する主観的評価について）、どのような影響を与えるのかについては、現状において、まだ十分に示されていない。そこで、本研究では、これらの背景をふまえ、外遊びの頻度に着目した。そして、子どもの頃の遊びについて調査（その後の運動に対する主観的評価に与える影響について検証）し考察することで、外遊びの重要性について、より明確にすることを目的とした。

## 2. 方法

本研究では、児童期の外遊びの多寡が、学校体育（小学校）やその後（青年期）の運動に対する主観的評価（好き・嫌い）にどのような影響を与えるのかについて調査し、考察するとともに、遊びは人格形成とも関連すると考えられているため、ここでは、外遊びの頻度とその後的人格形成との関連性についても考察することにした。

先行研究によれば、男性よりも女性の方が子どもの頃の外遊びの経験が少ない（身体活動量が少ない）ことが指摘されていることから<sup>20</sup>、本研究では、とくに女性の児童期の運動習慣（外遊び）に着目した。調査（アンケート調査）対象と方法・内容については、以下の通りである。

調査対象は、大阪市内の短期大学の1年生（幼児教育系学科）女子236名とし、アンケート調査（2015年1月実施）にて、児童期の遊び（外遊びの頻度）や、小学校体育に対する主観的評価（好き・嫌い）、現在（青年期）の運動に対する主観的評価（好き・嫌い）について、また、児童期の遊びが、その後の体力や人格形成に与えている影響（自覚している要素）などについて質問した。

アンケート調査における具体的な質問内容は、①「児童期、どのくらいの頻度で外遊びをしていたか」、②「児童期によくした遊びについて」、③「小学校時代、体育が好きだったか」、④「現在、運動が好きかどうか」、⑤「児童期の遊びが、その後（現在）の性格や社会性・体力に影響していると思うか（または遊びから学んだこと、養われたと自覚している要素について）」とした。

※設問②に関しては、自由記述（3種類）で行い、設問③④に関しては、「好き・どちらかと言えば好き・どちらかと言えば嫌い・嫌い」という選択肢から選ぶ方法で行なった。また、設問⑤に関しては「集中力が養われた」「創造力が養われた」「粘り強さが養われた」「協調性が養われた」「体力がついた」「ケガに対する注意力が身についた」「思いやりが養われた」「リーダーシップが養われた」「ルールを守ることの大切さについて学んだ」「人や物に対して感謝する気持ちをもつようになった」「影響を受けたことや学んだことは全くない」「その他（自由記述）」の12項目から選択する形式で行った。

本研究では、子どもの頃の外遊びの頻度によって、2つのグループ（「外遊びが多い群」と「外遊びが少ない群」）に分け、両群において、各質問項目に対する回答結果から、比較を試み考察することにした。

本調査は、対象者に対して説明を行い、同意を得て実施した。

## 3. 結果と考察

アンケート調査の質問内容①「児童期、どのくらいの頻度で外遊びをしていたか」の回答結果において、表1と図1において示した。

表1. 外遊びの頻度 (n=236)

外遊びの頻度	人数 (割合)
ほぼ毎日していた	135名 (57.2%)
週に3・4回していた	66名 (28%)
週に1・2回～全くしなかった	35名 (14.8%)

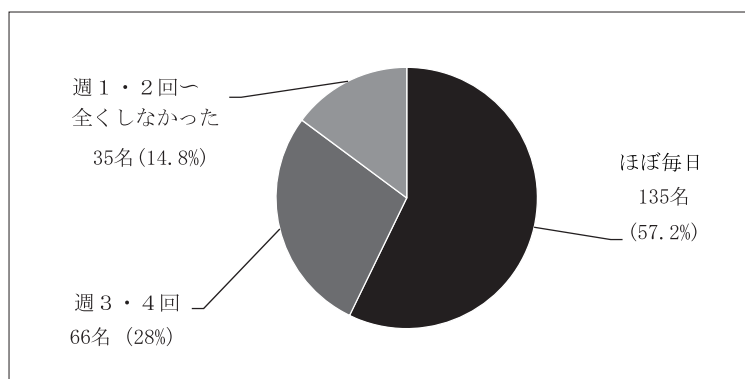


図1. 外遊びの頻度 (n=236)

児童期の外遊びの頻度に関しては、「ほぼ毎日外遊びをしていた」と回答した者は、135名（57.2%）であり、「週に3・4回していた」と回答した者は66名（28%）、「週に1・2回〜全くしなかった」と回答した者は35名（14.8%）であり、「ほぼ毎日外遊びをしていた」者は、全体の半数以上であった。

次に、質問②「児童期によくした遊びについて」に対する回答結果について、以下に示すことにする。

児童期（小学生時代）によくした遊びに関する回答（3種類自由記述）から、人気が高かった遊びについて、ここでは上位20種類を挙げ、各種類の回答した人数と割合（全体236名中）について、表2で示した。

表2. 児童期（小学生の頃）によくした遊び(n=236) (3種類自由記述)

順位	遊びの種類	人数(割合)	順位	遊びの種類	人数(割合)
1	鬼ごっこ	144 (61.0%)	11	サッカー	13 (5.5%)
2	ドッジボール	73 (30.9%)	12	お絵かき	11 (4.6%)
3	遊具	57 (24.1%)	13	バスケットボール	10 (4.2%)
4	一輪車	43 (18.2%)	14	ごっこ (上記以外)	10 (4.2%)
5	縄跳び	42 (17.8%)	15	おしゃべり	8 (3.3%)
6	ドロケイ	33 (13.9%)	16	ローラースケート	7 (2.9%)
7	ゲーム	24 (10.1%)	17	ボール (上記以外)	7 (2.9%)
8	かくれんぼ	23 (9.7%)	18	水遊び	5 (2.1%)
9	野球・キックベース	20 (8.4%)	19	バドミントン	4 (1.6%)
10	人形	14 (5.9%)	20	リレー・かけっこ	4 (1.6%)

※「遊具」は、学校の遊具と公園の遊具の両方を合わせた人数である。また、「水遊び」に関しては、プールと川遊びを合わせた人数である。

表2の結果を見ると、「鬼ごっこ」が最も高く、144名（61%）の者が挙げていた。そしてボール遊び系の種類のを全て合算すると、123名（52.1%）の者が挙げていた。

今回の調査は、女子短期大学生を対象としていたため、児童期の遊びに関しては、一般的に女兒が好む遊びと思われる種類のものが複数見受けられた。そのため、男性も対象とした調査であれば、他の遊びの種類が複数挙げられることが予想される。

次に質問項目③「小学校時代、体育が好きだったか」に対する回答結果について、以下に示すことにする。児童期の外遊びの頻度と小学校体育、現在の運動に対する主観的評価（好き・嫌い）についての関連性を探るために、ここからは「ほぼ毎日外遊びをしていた群」と「週に1・2回～全くしていなかった群」とに分類し、それぞれ「外遊びが多い群」と「外遊びが少ない群」との2グループに分け、両群別に小学校体育に対する主観的評価（好き・嫌い）に関する回答結果を示すことにする。

（※「週に3・4回、外遊びをしていた」と回答した者は、どちらのグループにも含めていない。）

表3において、両群における小学校体育に対する主観的評価（好き・嫌い）に関する結果を示し、図6と図7において、それらの割合について円グラフで示した。

表3. 小学校時代、体育が好きだったか（人数と割合）

	好きだった	どちらかと言えば好きだった	どちらかと言えば嫌いだった	嫌いだった
外遊びが多い群 (n=135)	90 (66.7%)	26 (19.3%)	12 (8.8%)	7 (5.2%)
外遊びが少ない群 (n=35)	10 (28.6%)	7 (20.0%)	12 (34.3%)	6 (17.1%)

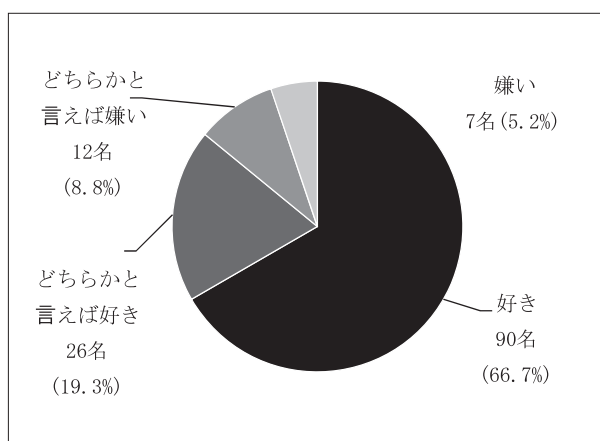


図6. 小学校時代、体育が好きだったか  
(外遊びが多い群 : n=135)

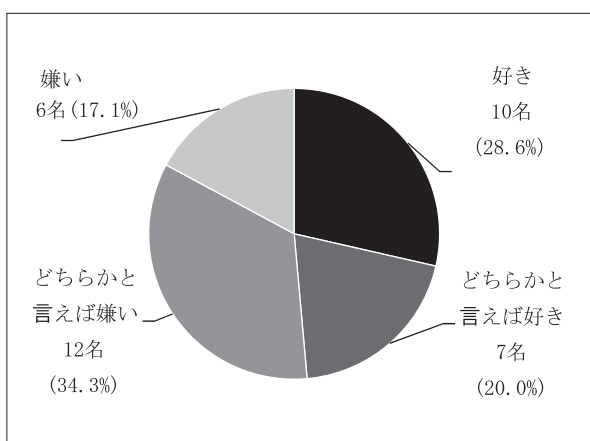


図7. 小学校時代、体育が好きだったか  
(外遊びが少ない群 : n=35)

表3の結果によると、外遊びが多い群では、「小学校時代、体育が好きだった」と回答した者は、「好きだった」・「どちらかと言えば好きだった」と回答した者の合計人数116名(86%)であった。それに対し、外遊びが少ない群では、17名(48.6%)にとどまっており、外遊びが少ない群においては、外遊びが多い群と比較して、小学校の体育に対して好意的に捉えている者が少ないという結果であった。次に、外遊びの頻度と小学校時代の体育に対する主観的評価（好き・嫌い）との関連性について探るために、統計処理を行った。

表3の結果のうち、小学校時代の体育が「好きだった」と「嫌いだった」と回答した群に着目し、X<sup>2</sup>独立性の検定(4 Steps エクセル統計ソフト「Statcel 4」)を使用)により、有意差(危険率1%)について確認した。

その結果、両群において有意差(p<0.01)が認められ、外遊びを多くしている場合は、少ない場合と比

較して、小学校の体育に対して好意的に捉える可能性が高いことが示唆された。

次に、質問④「現在、運動が好きかどうか」に対する回答結果について、以下に示すことにする。

「外遊びが多い群」と「外遊びが少ない群」の両群別に、現在（青年期）の運動に対する主観的評価（好き・嫌い）に関する回答結果について、表4と図8・9で示した。

表4. 現在、運動が好きかどうか（人数と割合）

	好き	どちらかと言えば好き	どちらかと言えば嫌い	嫌い
外遊びが多い群 (n=135)	69 (51.1%)	44 (32.6%)	16 (11.9%)	6 (4.4%)
外遊びが少ない群 (n=35)	7 (20.0%)	11 (31.4%)	12 (34.3%)	5 (14.3%)

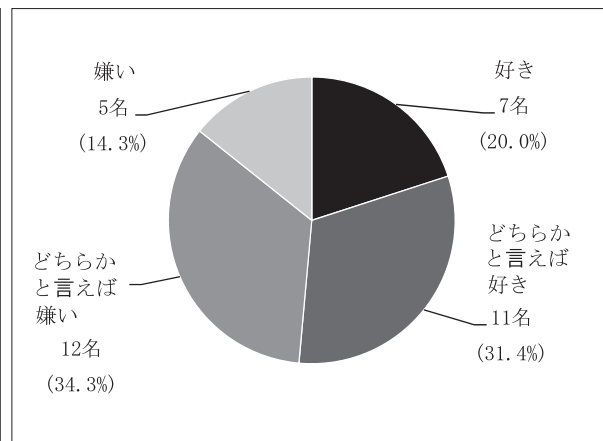
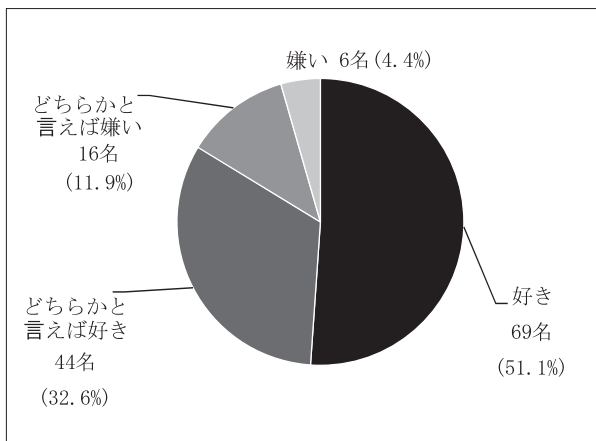


図8. 現在、運動が好きか（外遊びが多い群：n=135） 図9. 現在、運動が好きか（外遊びが少ない群：n=35）

これらの結果を見ると、「外遊びが多い群」では、現在の運動に対して好意的に捉えている者（「好き」と「どちらかと言えば好き」と回答した者の合計人数）は113名（83.7%）であり、「外遊びが少ない群」においては、18名（51.4%）にとどまった。このことから、児童期に外遊びを多くしている場合、少ない場合と比べて、青年期の運動に対して、好意的に捉えている者の割合が多いことがわかった。

表4の結果のうち、「好きだった」と「嫌いだった」と回答した群に着目し、X<sup>2</sup>独立性の検定（4 Steps エクセル統計ソフト「Statcel 4」）を使用により、外遊びの頻度と現在の運動に対する主観的評価（好き・嫌い）との関連性について、有意差（危険率1%）を確認した。

その結果、両群において有意差（p<0.01）が認められ、外遊びを多くしている場合、少ない場合と比較して、その後（青年期）の運動に関して好意的に捉える可能性が高いことが示唆された。

次に、⑤「児童期の遊びが、その後（現在）の性格や社会性・体力に影響していると思うか（または遊びから学んだことや養われたと自覚している要素について）」に対する回答結果について、表5で示すことにする。

表 5. 遊びが体力や人格形成（どのような要素）に影響を与えていると思うか（人数と割合）

	集中力	創造力	粘り強さ	協調性	体力	注意力
外遊びが多い群 (n=135)	35 (26%)	35 (26%)	42 (31.1%)	35 (26%)	68 (50.4%)	56 (41.5%)
外遊びが少ない群 (n=35)	9 (25.7%)	13 (37.1%)	8 (22.9%)	19 (54.3%)	11 (31.4%)	13 (37.1%)

	思いやり	リーダー	ルール	感謝	影響なし	無回答
外遊びが多い群 (n=135)	60 (44.4%)	27 (20%)	80 (59.3%)	49 (36.3%)	2 (1.5%)	4 (3%)
外遊びが少ない群 (n=35)	17 (48.6%)	7 (20%)	19 (54.3%)	10 (28.6%)	1 (2.9%)	0 (0%)

表 5 の結果から、外遊びが多い群では、遊びによって養われた要素について、「ルールを守ることの大切さを学んだ」と回答した者が最も多く、59.3%であり、次いで「体力がついた」50.4%、「思いやりが養われた」44.4%という割合であった。

また、外遊びが少ない群において、選んだ項目が最も多かったのは「協調性が養われた」「ルールを守ることの大切さを学んだ」54.3%、次いで「思いやりが養われた」48.6%という割合であった。この結果から、両群ともに、遊びによってルールを遵守することの大切さや思いやりについて、影響を受けたと実感している者が多数いることがわかった。

両群の特徴について具体的に考えてみると、外遊びが多い群では、外遊びが少ない群に比べて「体力がついた」「粘り強さが養われた」と実感している傾向にあり、外遊びが少ない群では「創造力が養われた」「協調性が養われた」と回答した者が多い傾向にあることがわかった。外遊びが少ない群でも、室内遊びを行っているケースも多く、室内遊びにおいても社会性の発達に影響を与えていることが考えられる。また、遊びにより「影響を受けたことや学んだことは全くない」と回答した者は、全体 170 名中 3 名 (4%) であり、大半の者が「幼児期の遊びが、その後（現在）の人格に何らかの影響を与えている」と考えていることがわかった。

ここで、統計による検定により、外遊びの頻度と体力・社会性等との関連性について確認することにした。検定の方法は、 $X^2$  独立性の検定 (4 Steps エクセル統計ソフト, 「Statcel 4」) を用いて、両群において、設問項目との関連性を検定 (危険率 5%において有意差を確認) した。その結果、両群において有意差は認められなかった。

本調査では、外遊びの多寡 (頻度) がその後どのような影響を与えるかについて探したが、体力面や粘り強さについては、外遊びが多い群では、外遊びが少ない群に比べて、影響を受けたと実感している者の割合が多いという結果であり、また、外遊びが多い群は、選択肢の要素 10 項目中、5 項目において、選んだ人数の割合が高かった (外遊びが少ない群では 2 項目において、外遊びが多い群に比べて高い割合であった)。

このことから、幼児期に外遊びの経験が多かった者は、その後の発達において、多面的 (様々な要素) に影響を受けていると実感している者が多いということがうかがえる。しかしながら、いずれの項目においても、統計的な観点による関連性について、今回は認められなかった。

#### 4. まとめ

本調査の結果より、児童期の外遊び（頻度）が、小学校体育に対する主観的評価（好き・嫌い）に影響を与える可能性が高いことが示唆（ $p < 0.01$ により有意差が認められた）された。（外遊びを多くしている場合、少ない場合と比較して、小学校の体育に対して好意的に捉える可能性が高いことが示唆された）。

また、外遊びの頻度と現在の運動に対する主観的評価（好き・嫌い）との関連性について、有意差（危険率1%）検定を確認した結果、両群において有意差（ $p < 0.01$ ）が認められた。このことから、児童期に外遊びを積極的にすることは、その後（青年期）の運動に対して、好意的に捉える可能性が高いことが示唆された。

そして、児童期の外遊び（頻度）とその後的人格形成（自覚している社会性の要素・体力など）との関連性（有意差検定 危険率5%水準）については、本調査においては、認められなかった。

しかし、社会性に関する項目、例えば「協調性が養われた」「リーダーシップが養われた」「思いやりが養われた」「人に対して感謝する気持ちが養われた」などの項目については、遊びの状況（外遊びの頻度）を問わず、遊び自体が何らかの影響を与えている可能性が高いことが推測された。ゆえに、児童期に多種多様な遊び（室内外を問わず）を多く経験することの重要性についても、本調査の結果から読み取れた。

#### 5. 今後の課題

今後は、対象者を増やし、子どもの頃の外遊びの多寡が、学校体育やその後（青年期）の運動に対する主観的評価（好き・嫌い）にどのような影響を与えるのか、また、遊びが社会性に与える影響についても具体的に探っていきたい。そして、子どもの頃の外遊びの重要性について、多角的な観点から、より明確にしていきたい。

#### 【引用・参考文献】

- 1) 足立稔：健康に『生きる』ために人はどれだけ身体を動かす必要があるのか，岡山大学教育学部「生」についての総合的研究プロジェクト報告書，pp.27-34，2003年。
- 2) 久保田競：スポーツと脳のはたらき，築地書館株式会社，pp.50-55，1985年。
- 3) 高山一弘：幼児教育者に必要な運動観察力，幼児の健康と運動遊び，保育出版社，pp.26-28，1999年。
- 4) 浅井利夫：小児期からの成人病の予防と診断の実際，運動不足対策治療，77(12)，pp.3119-3125，1995年。
- 5) 川原ゆり：子どもの生活と運動，体育の科学（38），pp.577-581，1998年。
- 6) 長屋政博：認知症に対する運動および身体活動の効果，Jpn J Rehabil Med（47），pp.637-645，2010年。
- 7) 久保田競：スポーツと脳のはたらき，築地書館株式会社，pp.95-101，1985年。
- 8) 保坂隆：不安とうつに対する運動療法の有効性—スポーツ精神医学の応用—，東海大学スポーツ医科学雑誌（17），pp.44-472，2005年。
- 9) 井原一成・小島光洋：健康づくり，（財）健康・体力づくり事業財団（2010.12 p.17，2011.1 p.17，2011.2 p.17，2011.3 p.17，2011.4 p.7），2010～2011年。
- 10) 田中沙織：幼児の運動能力と身体活動における関連について—5歳児の1日の生活からみた身体活動量を中心として—，保育学研究，47(2)，pp.8-16，2009年。

- 11) 竹安知枝・山本忠志・岡田隆造：幼稚園児を対象に体力の向上を目的とした運動遊びに関する一考察，神戸海星女子学院大学研究紀要 第50号，PP.61-68，2011.
- 12) 竹安知枝・臼井達矢・織田恵輔・辻慎太郎・松尾貴司：遊びが運動能力と体格に及ぼす影響についての一考察—一年長児を対象に，幼児体育学研究 第8巻，幼児体育学会，pp.7-132，2016年.
- 13) 竹安知枝：幼少期の遊びがその後の運動習慣・体力に与える影響についての一考察，幼児体育学研究 第6巻，幼児体育学会，pp.43-51，2014年.
- 14) 奥田援史・嶋崎博嗣・足立正：健康保育の科学，(株)みらい，p.74，2008年.
- 15) デビット・L・ガラヒュー著 杉原隆監訳：幼少年期の体育 発達の観点からのアプローチ，大修館書店，pp.22-23，2009年.
- 16) J・W・アスティントン 松村暢隆訳：子供はどのように心を発見するか，新曜社，pp.215-216，2000年.
- 17) 厚生労働省：保育所保育指針，平成29年3月31日公示，2017.
- 18) 文部科学省：幼稚園教育要領，平成29年3月31日公示，2017.
- 19) 文部科学省「小学校学習指導要領」平成29年3月31日公示，2017.
- 20) 速水順一郎・清水勲夫・水野雄二・海士美雪・樋口勝一・竹安知枝・大橋勇：子どもの頃の体験が大人になつてどのような影響を及ぼすか～未来へはばたく子どもたちのために～，兵庫県青少年団体，2013年.