

体力テストおよび生活リズム調査からみた保育者養成校の カリキュラムへの提案

智原江美

Analysis of Physical Fitness Examination and Time-Budget Survey — Needs to Change on the Training Curriculum for the Professional Childcare Workers —

Emi CHIHARA

本研究は保育者養成校在學生に対して実施した生活リズムについてのアンケート結果および文部科学省新体力テストのデータを検討し、保育者に必要な生活リズムとその獲得の重要性および子どもたちに必要な援助をするための体力・技能・知識を習得できるカリキュラム改良の可能性を提案するものである。平成17年度に本学幼児教育科2回生を対象に行ったアンケート結果と新体力テストの結果より、保育者を目指す学生の体力不足、生活習慣・生活リズムの乱れが明らかとなった。運動をする機会を増やしたり体育関係授業における運動プログラムの種類を多彩なものにすることが、保育者として必要な体力や運動能力の保障、素早い動作の獲得に有効であると考えられ、質の高い保育者を養成を目指すカリキュラムを作成する上での足がかりになると考えられる。

キーワード：新体力テスト、生活リズム調査、保育者養成校カリキュラム

1. はじめに

保育には保育者の生活史そのものが現れるといわれるが、保育者になるには保育者自身が正しい生活リズムを確立したうえで幼児が健康で生き生きした生活を送れるよう、また幼児が基本的な生活習慣を身につけて自立できるよう援助するための知識や技能を取得することが必要不可欠である。しかし、キャンパスでの学生の様子を見ても、幼稚園教育実習・保育実習の巡回指導の際の実習園や施設での実習生の言動を見ても、基本的な生活習慣が身につけていない学生が年々多く見られるようになった。従来のカリキュラムは基本的な生活習慣の獲得は前提とし、その上に必要な保育

のための知識・技能を見につけさせることを想定して構築されたものであり、学生の現状にそぐわないと考えられる。保育者に望まれる基本的な生活習慣を保育者養成校の授業によって身につけさせることには限界があるが、今日の状況を改善するためにどのような対策があり得るかを考え試行することが急務である。

本研究では保育者養成校在學生に対して実施した生活リズムについてのアンケート結果及び文部科学省新体力テストのデータを検討し、保育者に必要な生活リズムとその獲得の重要性及び子どもたちに必要な援助をするための体力・技能・知識を習得できるカリキュラム改良の可能性を提案する。

2. 方法

奈良佐保短期大学幼児教育科に在学する2回生を対象に、体格と体力の測定および生活リズムに関するアンケート調査を行った。

体格は2005年4月第1週のオリエンテーション時に行われた健康診断において測定した身長・体重のデータを用い、それぞれのBMI（肥満指数^{註1)}はその数値より算出した。受診者は男子51名、女子95名であった。

体力は、幼児教育科2回生前期に履修する「健康・スポーツ実習」（全学生必修）において、2005年5月第2および3週にかけて文部科学省の示す新体力テスト実施要項に基づいて実施した。測定項目は握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、20mシャトルラン、50m走、立ち幅跳び、ハンドボール投げの8項目および11問の質問からなる基本的質問事項（資料1）の調査である。男子49名、女子86名の受験者であった。

生活リズムに関するアンケートは2005年10月に幼児教育科2回生を対象に質問用紙を配布し回答を選択および自由記入する形式のアンケート調査（資料2）を行った。男子42名、女子74名の回答を得た。

身長・体重・年齢はそれぞれの測定・調査で重複して尋ねているが、2005年4月の健康診断時に測定したデータを使用した。

3. 結果

(1) 体格

測定対象者である本学幼児教育科2回生の平均年齢は男子19.1歳、女子19.3歳である。2回生男子の体格を表1に示す。男子学生の体格については、身長は平均値は170.4cm、体重の平均値は66.6kgであった。19歳男子の全国平均と比べると、身長は低く体重は重い傾向にあった。またBMIの平均値は22.9で「標準」の範囲であるが、その分布は図1に示すように15.7%のものが肥満、7.8%のものが高度肥満の範疇であった。2回生女子の体格は表2に示すように、身長平均値は157.7cm、体重平均値は56.8kgであり、男子と同様、19歳女子の全国平均と比して身長は低く体重は重い傾向にあった。BMIの平均値は22.8で標準の範囲であるが、11.6%のものが肥満、8.4%のものが高度肥満の範疇であった。

(2) 体力

体力の測定は先にあげた新体力テストに基づき11項目の質問項目について調査し、8項目の体力・運動能力を測定した。質問1・2・4は年齢・性別・所属についての質問であり質問3は居住地について尋ねているものであるから、分析の対象から省くこととする。また、身長・体重・座高を尋ねている質問11についても体格で用いたデータを使用した。

基本的な生活リズムや習慣に関して尋ねる質問5か

表1. 男子の体格

N : 51

	年齢 平均値 ± S D	身長 (cm) 平均値 ± S D	体重 (kg) 平均値 ± S D	B M I 平均値 ± S D
本学2回生男子	19.1 ± 0.3	170.4 ± 4.6	66.6 ± 11.2	22.9 ± 3.6
全国平均(19歳男子)		171.7 ± 5.5	63.1 ± 8.3	

表2. 女子の体格

N : 95

	年齢 平均値 ± S D	身長 (cm) 平均値 ± S D	体重 (kg) 平均値 ± S D	B M I 平均値 ± S D
本学2回生女子	19.3 ± 1.4	157.7 ± 5.9	56.8 ± 12.8	22.8 ± 4.7
全国平均(19歳女子)		158.6 ± 5.1	51.8 ± 6.1	

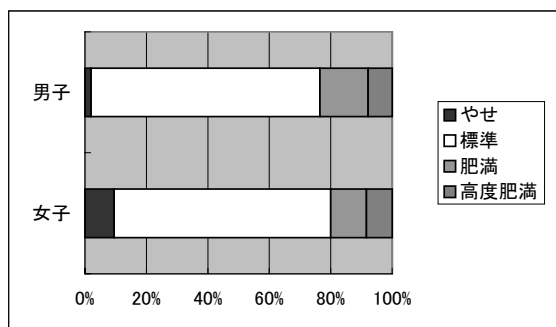


図1. BMI分布

ら10までの結果を表3・表4に示す。質問5では「運動部や地域スポーツクラブへの所属状況」を問うているが、男子で「所属している」ものは18名(38.3%)、「所属していない」ものは29名(61.7%)であった。女子では「所属している」ものは16名(19.5%)、「所属していない」ものは66名(80.5%)である。質問6の「運動・スポーツの実施状況(学校の体育の授業を除く)」については男子は「ほとんど毎日(週3日以上)」するものが9名(19.1%)、「ときどき(週1～2日程度)」は25名(53.2%)、「ときたま(月1～3日程度)」6名(12.8%)、「しない」ものは7名(14.9%)である。女子では「ほとんど毎日(週3日

以上)」するものが4名(4.7%)、「ときどき(週1～2日程度)」は25名(29.4%)、「ときたま(月1～3日程度)」24名(28.2%)、「しない」ものは32名(37.6%)である。次に質問7において「1日の運動・スポーツ実施時間(学校の体育の授業を除く)」を尋ねているが、男子は「30分未満」のものが25名(52.1%)、「30分以上1時間未満」が7名(14.6%)、「1時間以上2時間未満」9名(18.8%)、「2時間以上」のものが7名(14.6%)いた。一方、女子では「30分未満」のものが49名(62.0%)、「30分以上1時間未満」が14名(17.7%)、「1時間以上2時間未満」6名(7.6%)、「2時間以上」のものも10名(12.7%)いた。

質問8・9・10は生活習慣やリズムについての設問である。質問8では「朝食の有無」について尋ねているが、男子で朝食を「毎日食べる」ものは17名(34.7%)、「時々欠かす」ものが14名(28.6%)、「まったく食べない」ものも18名(36.7%)いた。女子では「毎日食べる」ものは28名(33.3%)、「時々欠かす」ものが37名(44.0%)、「まったく食べない」ものは19名(22.6%)であった。質問9の「1日の睡眠時間」は男子では「6時間未満」が27名(56.3%)、「6時間以上8時間未満」が20名(41.7%)、「8時間

表3. 新体力テスト 質問項目結果 (男子)

単位: 人(%)

質問5	運動部や地域のスポーツクラブへの所属	N = 47	所属している		所属していない	
			18(38.3)	29(61.7)		
質問6	運動・スポーツの実施状況	N = 47	ほとんど毎日 (週3日以上)	ときどき (週1～2日程度)	ときたま (月1～3日程度)	しない
			9(19.1)	25(53.2)	6(12.8)	7(14.9)
質問7	1日の運動・スポーツ実施時間	N = 48	30分未満	30分以上1時間未満	1時間以上2時間未満	2時間以上
			25(52.1)	7(14.6)	9(18.8)	7(14.6)
質問8	朝食の有無	N = 49	毎日食べる	時々欠かす	まったく食べない	
			17(34.7)	14(28.6)	18(36.7)	
質問9	1日の睡眠時間	N = 48	6時間未満	6時間以上8時間未満	8時間以上	
			27(56.3)	20(41.7)	1(2.1)	
質問10	1日のテレビの視聴時間	N = 49	1時間未満	1時間以上2時間未満	2時間以上3時間未満	3時間以上
			9(18.4)	15(30.6)	10(20.4)	15(30.6)

表4. 新体力テスト 質問項目結果 (女子)

単位：人(%)

質問5	運動部や地域のスポーツ クラブへの所属	N = 82	所属している		所属していない	
			16(19.5)	66(80.5)		
質問6	運動・スポーツの実施状況	N = 85	ほとんど毎日 (週3日以上)	ときどき (週1~2日程度)	ときたま (月1~3日程度)	しない
			4(4.7)	25(29.4)	24(28.2)	32(37.6)
質問7	1日の運動・スポーツ実施 時間	N = 79	30分未満	30分以上1時間未満	1時間以上2時間未満	2時間以上
			49(62.0)	14(17.7)	6(7.6)	10(12.7)
質問8	朝食の有無	N = 84	毎日食べる	時々欠かす	まったく食べない	
			28(33.3)	37(44.0)	19(22.6)	
質問9	1日の睡眠時間	N = 84	6時間未満	6時間以上8時間未満	8時間以上	
			33(39.3)	50(59.5)	1(1.2)	
質問10	1日のテレビの視聴時間	N = 81	1時間未満	1時間以上2時間未満	2時間以上3時間未満	3時間以上
			13(16.0)	29(35.8)	17(21.0)	22(27.2)

以上」は1名(2.1%)である。女子では「6時間未満」が33名(39.3%),「6時間以上8時間未満」が50名(59.5%),「8時間以上」は1名(1.2%)となっている。最後に質問10では「1日のテレビ(テレビゲームを含む)の視聴時間」を尋ねたが、男子では「1時間未満」が9名(1.8%),「1時間以上2時間未満」は15名(30.6%),「2時間以上3時間未満」は10名(20.4%),「3時間以上」は15名(30.6%)であった。女子は「1時間未満」が13名(16.0%),「1時間以上2時間未満」は29名(35.8%),「2時間以上3時間未満」は17名(21.0%),「3時間以上」は22名(27.2%)となった。

体力・運動能力についての測定結果と全国平均^(注2)

は表5に示すとおりである。男子は「反復横跳び」と「立ち幅跳び」以外の項目はすべて19歳男子の全国平均を上回っている。女子の測定結果は表6に示すが、「握力」以外はすべて19歳女子の全国平均を下回った。

(3) 生活リズムに関する調査

生活リズムに関する調査は資料2に示す質問用紙を用いて行った。その結果を表7・表8に示す。

年齢・性別を尋ねた質問1については、重複する質問項目であるため分析の対象とはしない。質問2では平日の1日の生活リズムを直線に自由記入する形で回答を得た。就寝・起床のおおよその時刻、食事、排

表5. 男子学生の体力測定値

	握力 (kg) 平均値 ±SD	上体越し (回) 平均値 ±SD	長座体前屈 (cm) 平均値 ±SD	反復横跳び (点) 平均値 ±SD	20mシャトル (回) 平均値 ±SD	50m走 (秒) 平均値 ±SD	立ち幅跳び (cm) 平均値 ±SD	ハンドボール投げ (m) 平均値 ±SD
N	48	48	48	48	48	46	45	47
本学2回生 男子	48.0 ±6.4	31.5 ±5.7	48.5 ±9.5	53.8 ±6.7	84.2 ±20.1	7.3 ±0.6	225.5 ±23.5	27.6 ±5.9
全国平均 (19歳男子)	43.9 ±6.7	28.9 ±5.5	47.7 ±10.1	54.9 ±6.3	82.1 ±20.6	7.4 ±0.5	231.6 ±21.5	26.9 ±5.6

表6. 女子学生の体力測定値

	握力 (kg) 平均値 ± S D	上体越し (回) 平均値 ± S D	長座体前屈 (cm) 平均値 ± S D	反復横跳び (点) 平均値 ± S D	20mシャトル (回) 平均値 ± S D	50m走 (秒) 平均値 ± S D	立ち幅跳び (cm) 平均値 ± S D	ハンドボール投げ (m) 平均値 ± S D
N	81	79	83	84	81	80	69	79
本学2回生 女子	29.1 ± 5.8	19.6 ± 5.7	39.9 ± 9.8	40.6 ± 6.7	40.9 ± 15.7	9.5 ± 1.0	153.9 ± 24.5	14.0 ± 3.4
全国平均 (19歳女子)	27.5 ± 4.6	20.5 ± 5.5	45.3 ± 10.4	45.0 ± 5.3	45.3 16.6	9.2 ± 0.7	168.3 ± 20.1	14.6 ± 3.6

表7. 生活リズムに関する調査結果 (男子)

単位: 人 (%)

質問4	毎朝すっきり目覚めますか	N = 42	はい		いいえ		
			17(40.5)		25(59.5)		
質問5	睡眠時間は十分ですか	N = 41	はい		いいえ		
			17(41.5)		24(58.5)		
質問6	食事は3回食べていますか	N = 42	はい		いいえ		
			18(42.9)		24(57.1)		
質問7	食事の時間は決まっていますか	N = 42	はい		いいえ		
			14(33.3)		28(66.7)		
質問8	便通は規則正しくありますか	N = 43	はい		いいえ		
			29(67.4)		14(32.6)		
質問9	疲労回復のためにどんなことをしますか(複数回答)	N = 41	十分睡眠をとる	おいしいものを食べる	栄養ドリンクを飲む	サプリメントをとる	その他
			35 (85.4)	13 (31.7)	6 (14.6)	0 (0)	8 (19.5)
質問11	運動することは好きですか	N = 42	はい		いいえ		
			38(90.5)		4(9.5)		
質問13	日常生活の中で体力不足と覚えることはありますか	N = 42	はい		いいえ		
			22(52.4)		20(47.6)		
質問14	実習中体力不足と覚えることはありますか	N = 42	はい		いいえ		
			12(28.6)		30(71.4)		
質問15	規則正しい生活リズムを心がけているか	N = 41	はい		いいえ		
			17(41.5)		24(58.5)		

便, 入浴・シャワー, 授業, 通学, アルバイトなどの時間について回答者が自由に書き入れた。ここからおおよその起床時刻・就寝時刻を求めた。男子は平均すると朝6時40分ごろ起床, 0時40分ごろ就寝してい

る。女子は6時30分ごろ起床, 0時ごろに就寝となった。質問3ではおおよその睡眠時間を尋ねたところ男子は1日平均5.79時間, 女子では5.85時間となった。次に質問4では「毎朝すっきり目覚めるか」どうかを尋

表 8. 生活リズムに関する調査結果 (女子)

単位：人(%)

質問 4	毎朝すっきり目覚めますか	N = 74	はい	いいえ			
			23(31.1)	51(68.9)			
質問 5	睡眠時間は十分ですか	N = 74	はい	いいえ			
			24(32.4)	50(67.6)			
質問 6	食事は 3 回食べていますか	N = 73	はい	いいえ			
			28(38.4)	45(61.6)			
質問 7	食事の時間は決まっていますか	N = 73	はい	いいえ			
			21(28.8)	52(71.2)			
質問 8	便通は規則正しくありますか	N = 49	はい	いいえ			
			28(30.1)	21(69.9)			
質問 9	疲労回復のためにどんなことをしますか(複数回答)	N = 73	十分睡眠をとる	おいしいものを食べる	栄養ドリンクを飲む	サプリメントをとる	その他
			66 (90.4)	28 (38.4)	7 (9.6)	6 (8.2)	20 (27.4)
質問 11	運動することは好きですか	N = 72	はい	いいえ			
			57(79.2)	15(20.8)			
質問 13	日常生活の中で体力不足と覚めることはありますか	N = 74	はい	いいえ			
			60(81.1)	14(18.9)			
質問 14	実習中体力不足と覚めることはありますか	N = 73	はい	いいえ			
			35(47.9)	38(52.1)			
質問 15	規則正しい生活リズムを心がけているか	N = 72	はい	いいえ			
			30(41.7)	42(58.3)			

ねたが、男子では17名(40.5%)がすっきり目覚めるのに対し、25名(59.5%)が「いいえ」と答えた。女子でも23名(31.1%)が「はい」、51名(68.9%)が「いいえ」であった。「睡眠時間が十分かどうか」を尋ねた質問5では、男子では「はい」が17名(41.5%)、「いいえ」が24名(58.5%)、女子では「はい」24名(32.4%)、「いいえ」50名(67.6%)と睡眠を十分に取れていない学生が多く見られた。

質問6では「3回の食事をとっているか」どうかについて尋ねた。男子は「はい」が18名(42.9%)、「いいえ」が24名(57.1%)であった。女子では「はい」28名(38.4%)、「いいえ」45名(61.6%)であり、朝・昼・晩の3食を取っていない学生が多いことがわかる。「食事の時間が決まっているか」について尋ね

た質問7では、男子では「はい」が14名(33.3%)、「いいえ」が28名(66.7%)であった。女子でも「はい」が21名(28.8%)、「いいえ」が52名(71.2%)と、食生活に関しても規則正しい生活をしているとはいえない。また、質問8は「規則正しい便通があるか」どうかについての質問であったが、男子では「規則正しくある」学生は29名(67.4%)、「ない」学生が14名(32.6%)であったのに対し、女子では「ある」学生が22名(30.1%)、「いいえ」が51名(69.9%)となった。質問2の生活リズムの記入においても排便の時刻について記入のあったものはほとんどが起床または朝食後家をでるまでの時間であったが、夕方や深夜と記入した学生も数名みられた。

質問9では「疲労回復の方法」を尋ねた(重複回答

可)。男子では「十分睡眠をとる」ことをあげたものが35名、「おいしいものを食べる」ことをあげたものは13名、ついで「栄養ドリンクを飲む」6名、「その他」8名であった。「その他」の内容としては、スポーツ・運動、カラオケ、ゲームセンター、映画、ショッピング、マイナスイオンを浴びるなどがみられた。女子では「十分睡眠をとる」66名、「おいしいものを食べる」28名、「栄養ドリンクを飲む」7名、「サプリメントを取る」6名、「その他」20名であった。「その他」にはカラオケ、ショッピング、スポーツ、友達としゃべる、ドライブ、整体に行くなどがあがった。

質問10は「テレビゲームを行う時間」についての質問であるが、男子と女子で行うものの比率に大きな差があった。男子は22名(53.7%)が「する」、19名(46.3%)が「全くしない」であったのに対し、女子では6名(8.2%)が「する」、67名(91.8%)が「しない」であった。「する」と答えたものは男子では週に平均5.66時間テレビゲームをし、女子は週に平均4.17時間するとの結果がでた。最高は24時間(1週間)するものも見られた。

次に運動習慣や体力について尋ねた。質問11では「運動が好きか」どうかについて尋ねた。男子では「好き」と答えたものが38名(90.5%)、「好きではない」ものが4名(9.5%)であった。女子では57名(79.2%)が「好き」、15名(20.8%)が「好きではない」と答えた。質問12では「1週間の運動回数」を尋ねた。男子の平均は2.14回、「運動する」ものの平均の運動時間は1.89時間であった。女子の平均は1.94回、「運動する」ものの平均時間は1.06時間であった。質問13の「日常生活の中で体力不足を感じることもあるか」という質問には、男子では22名(52.4%)が「ある」、20名(47.6%)が「ない」と答えている。走ったとき、自転車で坂を登るとき、長時間のアルバイトのときなどに体力不足を感じると答えている。女子では「ある」が60名(81.1%)、「ない」が14名(18.9%)である。どんなときに感じるかの質問には、階段を登るとき、走るとき、重いものを持ったときなどに体力不足を感じるようである。質問14は「教育実習・保育実習中に体力不足を感じるか」どうか尋

ねた。男子では「ある」と答えたものは12名(28.6%)、「ない」が30名(71.4%)、女子では「ある」が35名(47.9%)、「ない」が38名(52.1%)であった。男子は子どもを抱き上げたり負ぶったとき、子どもと遊ぶとき、女子では子どもと遊ぶときに体力不足を感じると答えている。

質問15では「規則正しい生活リズムを心がけているか」どうかの質問であったが、男子では「心がけている」ものが17名(41.5%)、「心がけていない」ものが24名(58.5%)、女子では「心がけている」ものが30名(41.7%)、「心がけていない」ものが42名(58.3%)となった。「規則正しい生活リズムを心がけている」と答えたものは、具体的にはバランスのとれた栄養を取る、睡眠を十分に、早寝早起きをするといった事柄が多く見られる。また、質問16は「からだや生活習慣に関する悩みがあれば記入」するよう指示したが、男子では風邪をひきやすい、体がだるいといった項目をあげており、女子では風邪をひきやすい、便通が不規則、立ちくらみ・貧血、生理不順というような項目が見られた。他に、保育園に通っている頃より朝食を食べたことがない、忙しくて手作りのご飯が食べられない、朝起きても食欲がなく朝食が食べられないといった悩みを抱えている学生も見られた。

4. 考察

まず運動をする機会の提供を増やすことを提案したい。今回の身長・体重の測定から算出したBMIで肥満・高度肥満と判定されるものは男子学生では4人に1人、女子学生では5人に1人の割合であった。本学の学生は筆者の2003年の報告^{注3)}においても、本年の測定においても、男女とも身長は全国平均より低いが体重は重いという結果であった。保育者は体力があり基本的な生活習慣が身につけていることは当然であるが、日々の保育にはそれらに加えすばやい動き、しなやかな身のこなしが要求される。さらに子どもたちとしっかり体を動かして遊ぶことも大切な保育の活動であるが、肥満、高度肥満の範疇に入る学生は保育者として要求されているこのような動きができるとはいえない。現在のカリキュラムでは生涯スポーツにつながるための運動についての知識・技能を学ぶ科目は2

回生前期に開講される実技科目である「健康・スポーツ実習」、2回生後期に開講される講義科目である「健康・スポーツ論」のみである。普段から好んで体を動かしている学生は自発的に運動に参加する機会をつくるが、体を動かすことが好きではない学生はこの半期の授業以外ではほとんど体を動かす機会がないのが実情である。2年間に半期1回の開講だけではなく、本人の意思によっては体を動かす機会を提供できるような選択科目を開講することで運動の機会を保障することが重要であると考えられる。

第二に授業において実施する運動プログラムの種目を増やすことがあげられる。女子学生の体力低下を多少なりとも防ぐには、運動があまり好きではない学生も興味を持って取り組めるようなプログラムを提供することが有効であると考えられる。女子学生の体力・運動能力の測定結果は握力を除いてすべての項目で19歳の全国平均を下回った。さらに、日常生活で体力不足を感じる女子学生は約8割、教育実習・保育実習に体力不足を感じる女子学生は約5割にのぼった。特に女子学生はこのように体力不足を感じているものが多いが、女子学生のうち3割強のものが週1回以上運動に参加すると答えたが、4割弱の女子学生は体育の授業以外はまったく運動をしないと答えている。このような学生にも希望すれば受講できる体育実技関係の授業を開講することが体力を増やすためには有効であると考えられる。その際、現在のように球技種目を中心にした授業ばかりではなく、ピラティスやヨガ、エアロビクス、ストレッチ体操などのフィットネスを中心にしたコースの実施は女子学生にとっては興味を持つことができ、生涯にわたって実施しやすい運動ではないかと思われる。保育者自身が体を動かすことの楽しさ、心地よさを感じて子どもたちと一緒にしっかり遊ぶことが重要であろう。

アンケートから浮かび上がる問題点として生活習慣・リズムの乱れが見逃しがたい。前迫らの報告^(注4)では現職の保育所長が保育士に必要な資質としてあげているものに、「基本的な生活習慣を身につけている」ことが上位に上がっている。男女とも約7割に上る学生が「朝食をまったくとらない」か「ときどき欠かしている」こと、睡眠時間が男子学生では半数を超

えているものが6時間に満たないなど、生活リズムが不規則であることが目立った。朝食をとることや十分な睡眠をとることの重要性を学生は頭では理解していると思われるが、それを実行できず、慢性的な疲労や倦怠感を感じているのが学生の現状である。カリキュラムとは直結はしないが、全学的な調査を実施し、指導が必要な学生は生活習慣や生活リズムに関する個別のカウンセリングを行うことがこれらの改善には有効ではないだろうか。少なくとも子どもと直接関わる実地実習の場では、学生は子どもたちに与える影響の重要性を自覚し、体調や生活リズムを整えて全力で臨むべきである。生活リズムに関しては口頭での指導だけでは効果が上がるとは考えられないが、機会のあるごとに指導することは大切であろう。

さらに一般的な問題点として学生世代のコミュニケーション技術の稚拙さがある。携帯電話で容易に他人とコミュニケーションがとれる世代である学生は、フェイス・トゥ・フェイスでのコミュニケーション能力が低下しているといわれている。³⁾保育の現場では子ども、保育者、保護者と向き合って直接意思疎通を図らなければならない状況が非常に多い。テレビゲームに関する質問の結果より、男子学生のうち多い学生では週20時間もテレビゲームをする学生も見られた。一般的にこのような学生は人との関係が築きにくいのではないかと思われる。子どもと身体活動も含めたコミュニケーションをどのようにとるのかといった技能を養うためには、ロールプレイのような活動を授業に導入することが今後必要になってくるのではないだろうか。

5. おわりに

今回の調査・測定では本学学生の生活習慣・リズムの乱れや体力不足が明らかになった。乳幼児期という人生の土台を築く重要な時期に関わる保育者を養成する本学は、質の良い保育者を育てていかなければならない。そのためには本稿で提案したカリキュラム等の改善を実行していくことが有効な足がかりとなると思われる。

謝辞

なお体力の分析には本学非常勤講師三木智之先生の授業で収集したデータも併せて使用した。心より御礼申し上げます。

注

注1) 身長・体重より算出した体格指数。体重(kg)/(身長(m))²で求められる。BMI18.5未満は「やせ」、18.5以上25未満は「標準」、25以上30未満は「肥満」、30以上は「高度肥満」である。

注2) 文部科学省「平成15年度体力・運動能力調査報告書」http://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/16/10/04100506.htmによる。

注3) 智原江美：平成14年度体力測定にみられる本学学生の体格と体力，奈良佐保短期大学研究紀要第10号，45-48（2002）

注4) 前迫ゆり・智原江美・石田慎二・中田奈月・高岡昌子・福田公則：地域の子育て環境づくりに向けての保育者養成校の課題と視座－奈良県内保育所の実態調査を通して－，奈良佐保短期大学研究紀要第12号，27-44（2004）

参考文献

- 1) 桐原由美・荒木美那子・宮寺里香，保育者の健康意識と生活実態について，全国保育士養成協議会第44回研究大会研究発表論文集，172-173（2005）
- 2) 吉岡清香・片山啓子，保育士養成校における女子短大生のスポーツ活動について，保育士養成研究第21号，95-100（2003）
- 3) 正高信男，ケータイを持ったサル，中公新書（2003）

資料1. 文部科学省新体力テスト 記入用紙

No.	氏名	本人の住所	都道府県
1. 平成 年 月 日	現在の年齢	歳	2. 性別
3. 都市階級区分	1. 大・中都市	2. 小都市	3. 町村
4. 所属	1. 中学校	2. 高等学校全日制	3. 高等学校定時制
	4. 高等専門学校	5. 短期大学	6. 大学
5. 運動部や地域スポーツクラブへの所属状況	1. 所属している 2. 所属していない		
6. 運動・スポーツの実施状況 (学校の体育の授業を除く)	1. ほとんど毎日(週3日以上)		2. ときどき(週1~2日程度)
	3. ときたま(月1~3日程度)		4. しない
7. 1日の運動・スポーツの実施時間 (学校の体育の授業を除く)	1. 30分未満		2. 30分以上1時間未満
	3. 1時間以上2時間未満		4. 2時間以上
8. 朝食の有無	1. 毎日食べる 2. 時々欠かす 3. まったく食べない		
9. 1日の睡眠時間	1. 6時間未満 2. 6時間以上8時間未満 3. 8時間以上		
10. 1日のテレビ(テレビゲームを 含む)の視聴時間	1. 1時間未満		2. 1時間以上2時間未満
	3. 2時間以上3時間未満		4. 3時間以上
11. 体格	1. 身長	・ cm	2. 体重
			・ kg
			3. 座高
			・ cm

項 目		記 録		得点		
1. 握力	右	1回目	kg	2回目	kg	
	左	1回目	kg	2回目	kg	
	平均			kg		
2. 上体起こし				回		
3. 長座体前屈		1回目	cm	2回目	cm	
4. 反復横跳び		1回目	点	2回目	点	
5.	持久走			分	秒	
	20m シャトルラン	折り返し数		回	(最大酸素摂取量	
6. 50m走				秒		
7. 立ち幅跳び		1回目	cm	2回目	cm	
8. ハンドボール投げ		1回目	m	2回目	m	
得点合計						
総合評価		A	B	C	D	E

資料2. 生活リズムに関する調査 アンケート用紙

保育者養成校在学生の生活リズムに関する調査

保育者養成校在学生の生活リズムの調査を行っています。記入して下さった事柄は研究目的以外では使用しませんのでありのままを記入してください。ご協力よろしく申し上げます。 奈良佐保短期大学 智原 江美

Q1. あなたの年齢・性別を教えてください。 () 歳 男 ・ 女

Q2. あなたの平日(授業のある日)の生活リズムを例にならって記入して下さい

例

— S ————— 食 便 → 通 ———— 学 ———— 食 ———— 学 ————— 通 ———— バ ———— 通 → 食 → 浴 — S
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

睡：睡眠 食：食事 通：通学 学：授業 バ：アルバイト 便：排便 浴：入浴・シャワー

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

Q3. 毎日の睡眠時間は平均すると何時間ぐらいですか。 およそ()時間

Q4. 毎朝すっきり目覚めますか。 はい ・ いいえ

Q5. 睡眠時間は十分ですか。 はい ・ いいえ

Q6. 食事を3食とっていますか。 はい ・ いいえ

Q7. 食事の時間は決まっていますか。 はい ・ いいえ

Q8. 便通は規則正しくありますか。 はい ・ いいえ

Q9. 疲れたとき、疲労回復のためにどのようなことをしますか。

当てはまるものすべてに をつけてください。

十分睡眠をとる ・ おいしいものを食べる ・ 栄養ドリンクを飲む
サプリメントをとる ・ その他(具体的な内容:)

Q10. テレビゲームを1週間にどのくらいしますか。 週におよそ()時間 ・ 全くしない

- Q11. 体を動かしたり運動をすることは好きですか。 はい ・ いいえ
- Q12. 1週間に何回くらい運動をしますか。 週におよそ()回
1回の運動時間はどのくらいですか。(運動をする人のみ) およそ()時間
- Q13. 毎日の生活の中で体力不足と感ずることがありますか。 はい ・ いいえ
それはどんなときですか。(「はい」と答えた人のみ) ()
- Q14. 幼稚園教育実習・保育実習中に体力不足と感ずたことがありますか。 はい ・ いいえ
それはどんなときですか。(「はい」と答えた人のみ) ()
- Q15. 規則正しい生活リズムで生活することを心がけていますか。 はい ・ いいえ
心がけている人は特にどのようなことに気をつけていますか。
例：3食をしっかりとの間食をしない、睡眠不足にならないよう心がけている など
()
- Q16. 日常の生活の中で、からだや生活習慣に関する悩みがありますか。あれば具体的に記入してください。
例：疲労がとれず常にからだがだるい、風邪をひきやすい、便通が規則正しくない など
()

ご協力ありがとうございました。