

真砂保育園の里山保育が園児の健康生活に及ぼす影響 ー睡眠覚醒リズム、身体活動量、体力、免疫レベルを指標としてー

○ 三宅孝昭(大阪府立大学)

キーワード:里山保育 睡眠覚醒リズム 身体活動量 s-IgA

研究背景

子ども達をとりまく生活環境の変化 → 身体活動の減少
幼児期は神経系機能が顕著に発達 → 発達を促進する運動刺激が必要

<幼児の身体活動量(歩数)>

1979年 平均27,550歩(波多野)
1984年 男児約15000～17000歩 女児 約12000～15000歩(栃木S幼稚園)
2002年 平均10709歩(三宅)

近年、「生きる力」を育む活動として、体験活動の教育的効果が提唱され、成長過程において自然に触れる体験活動の必要性が重要視されている。

目 的

研究背景を踏まえ、「里山保育」という特徴的な保育を行なっている真砂保育園(島根県益田市)において、里山保育が園児の健康生活に及ぼす影響について、睡眠覚醒リズム、身体活動量、体力、免疫レベルの指標から検討した。

真砂保育園の里山保育

真砂保育園における「里山保育」とは、「豊かな自然・地域をフィールドに『ひと』『もの』への関わり方を感じ・学び・吸収することで自分と他者を大事に思える心をはぐくむ保育」(真砂保育園案内資料より)である。

保育の特徴 散歩 待つ姿勢

○午前保育は、雨の日も雪の日も毎日、外に散歩に出かける。
行き先は園児の話し合いによって決定。途中変更も園児の話し合いによる。
○園児主体で保育士は危険がないよう見守る姿勢。子どもの主体性、自主性を大切にして、成功体験、失敗体験を積み重ねることを重視。
○毎朝、園児一人ひとり、自分の考えをみんなの前で発表。
○地域の特徴を活かし、毎日、自然の中で遊び、野山を歩いたり、地域の人の家に行ったりして、地域の人を巻き込みながら、危険察知能力、自己管理能力を鍛える。
○給食は地元の野菜を用いる。月数回は当番園児が園庭のかまどで炊飯。

方 法

- 対象及び測定期間
対象: 保護者の承諾を得た真砂保育園在籍の3～5歳児7名
期間: 2017年2月の3日間
比較対象: 同様の測定を同じ市内市街地のH保育園にも実施
- 睡眠覚醒リズム
起床時刻、就寝時刻の記録を保護者に依頼
- 身体活動量測定
加速度歩数計(スズケン製e-style)を用い、起床時から就寝時まで測定
測定方法の説明は、保護者各々に実際に提示して口頭で説明
- 活動レベル測定
ウェアラブル心拍センサmy Beat(ユニオンツール社製)を用い、登園時(9時30分)から降園時(16時)の保育中の心拍数を測定
保育内容による活動水準を把握するため、対象児個々の活動内容を記録
- 体力測定
走力:25m走 跳力:立ち幅跳び 投力:テニスボール投げ 筋力:握力
瞬発力:両足連続跳び 筋持久力:体支持持続時間 平衡性:片足立ち
柔軟性:長座体前屈 敏捷性:反復横跳び 巧緻性:跳び越しくぐり
- 免疫レベル
就寝時、起床時、登園時、昼食前、降園時に唾液を採取し、免疫グロブリンA(以下s-IgA)を分析
- 分析
平均値を算出し、t検定により分析

3日間の主な保育内容

	午前の活動	午後の活動
1日目	向かいの山への散歩	室内自由遊び、マラソン大会
2日目	ツリハウス山への散歩(ペンキ塗り含)	年長:散歩 年中年少:昼寝、室内自由遊び
3日目	年長:スキー 年中年少:神社へ散歩	年長:スキー 年中年少:昼寝、室内自由遊び

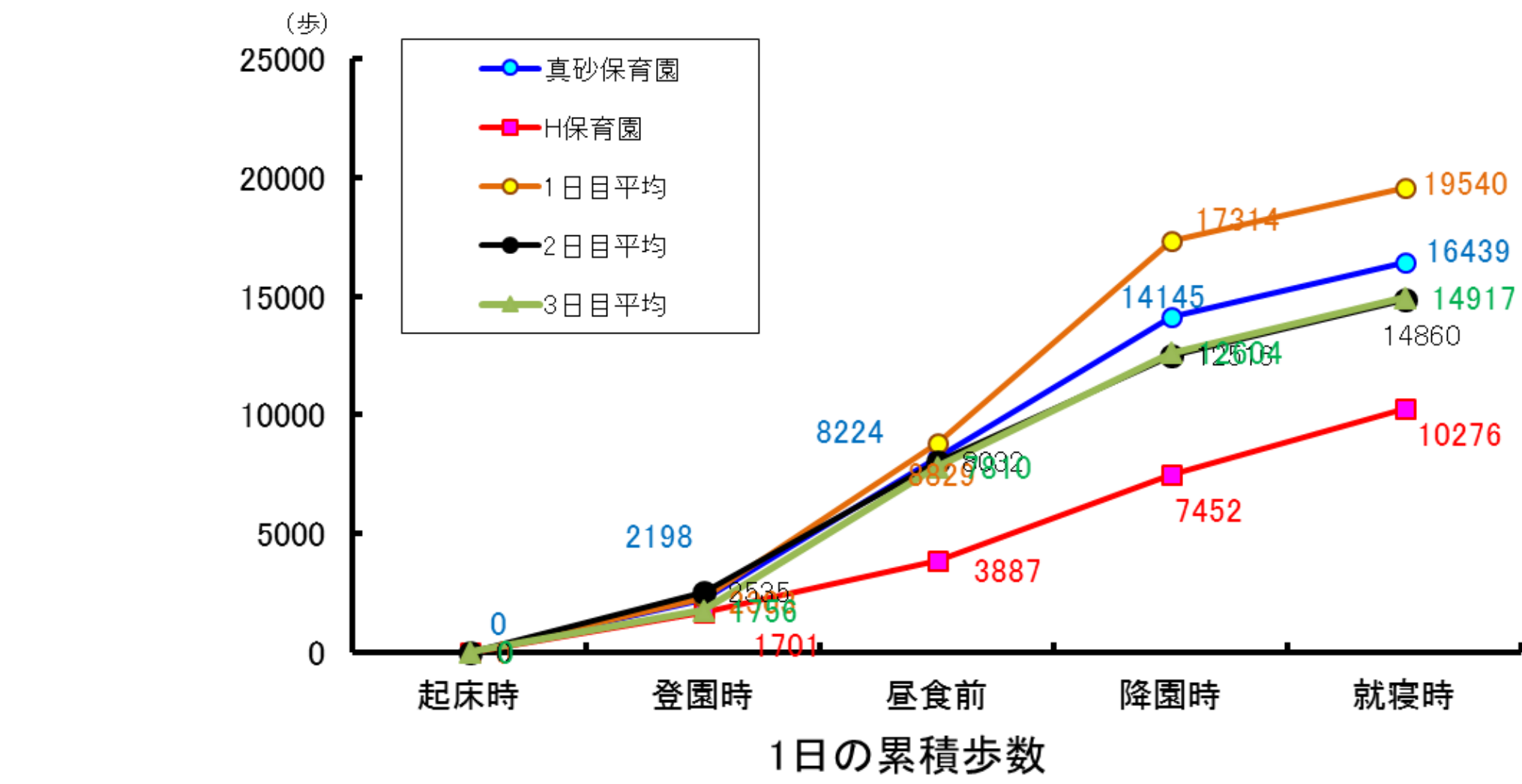
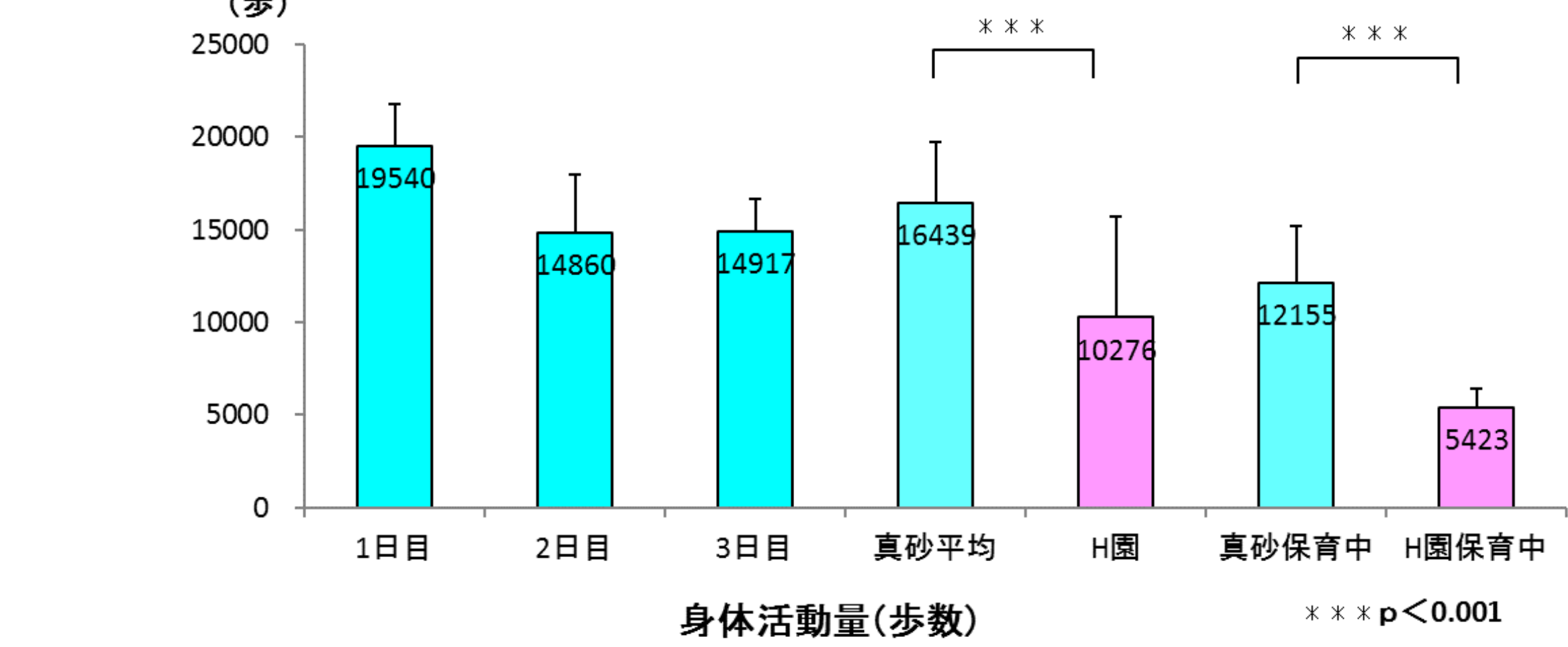
結 果

睡眠覚醒リズム

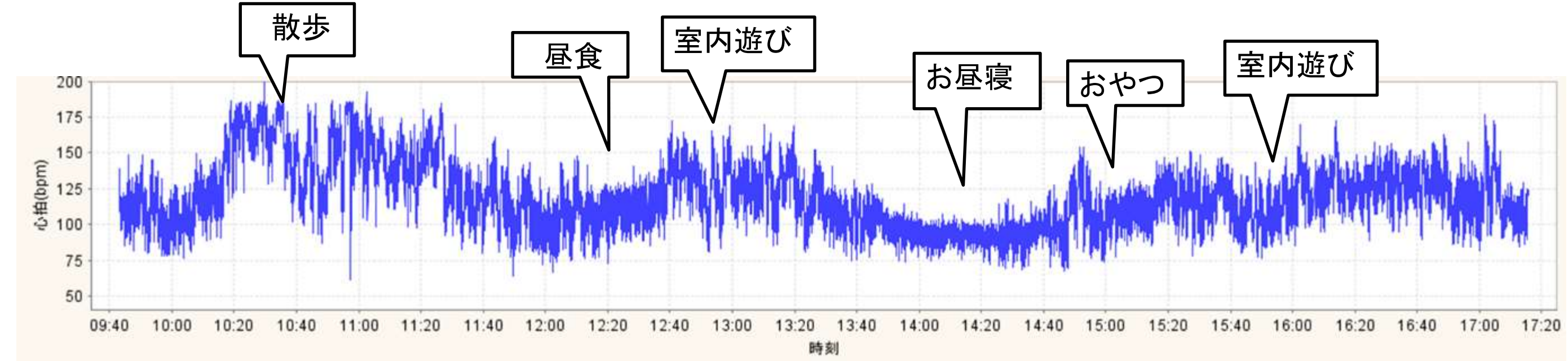
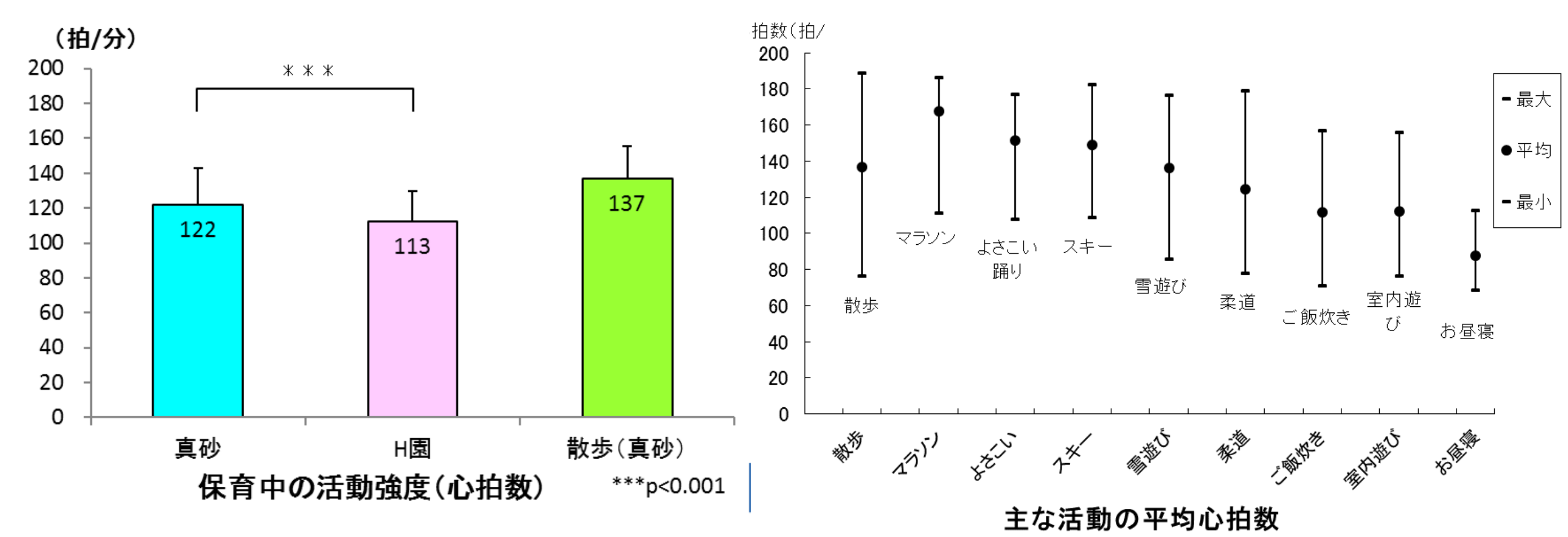
	就寝時刻	起床時刻	睡眠時間
真砂	21時27分±28分	7時02分±35分	9時間35分±29分
H園	21時31分±23分	6時55分±35分	9時間22分±28分



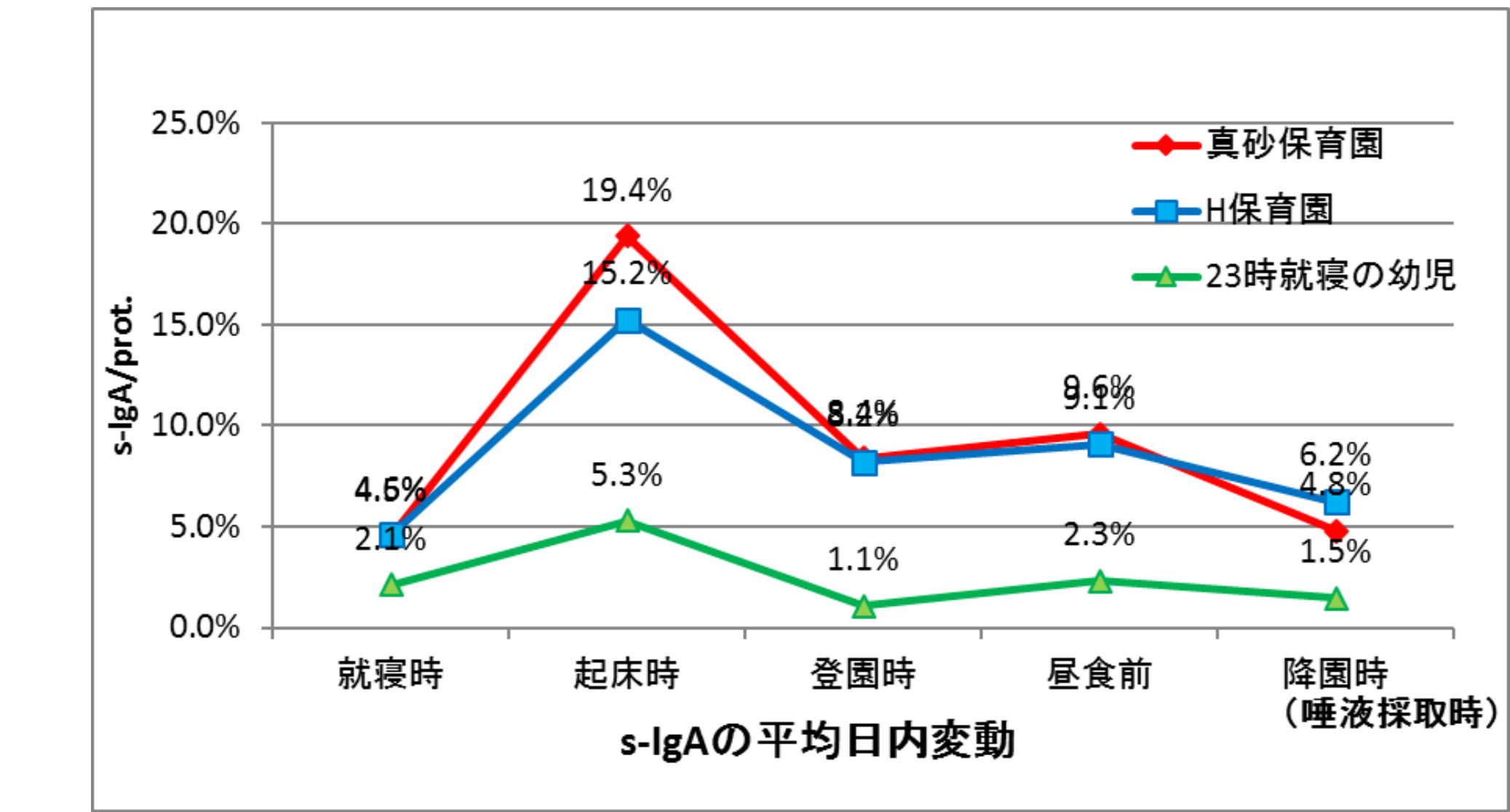
歩数



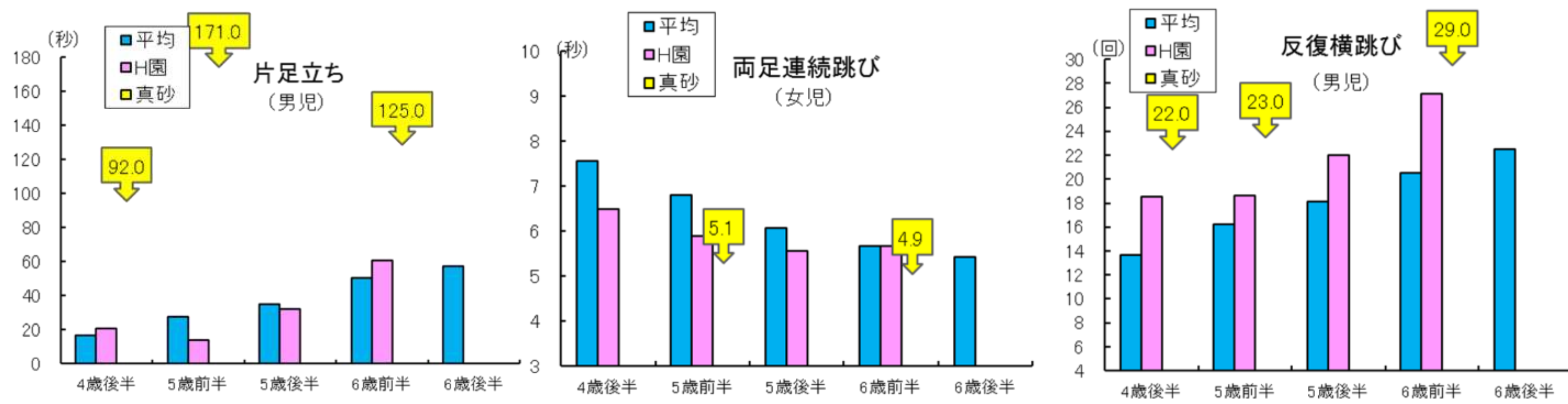
心拍数



免疫レベル



体力・運動能力



考 察

真砂保育園児は、保育中の平均心拍数が高く、身体活動量も多いことから、日常的に活動レベルが高いことが伺え、このことが体力や免疫に良好な結果をもたらしていると考えられる。しかしながら、睡眠覚醒リズムは良好な結果とは言えず、保育よりも家庭生活の影響が大きいと推察される。

結 語

真砂保育園の身体活動の多い里山保育は、園児の健康生活及び運動発達に概ね良好な結果をもたらしていた。