

# 三重県三重郡川越町における幼児の生活習慣の実態とその課題

Living conditions of young children and their problems  
in Kawagoe town, Mie country, Mie Prefecture.

黒田 健太  
Kenta KURODA

## 要 旨

本研究は、三重県三重郡川越町の幼児の生活習慣の実態と課題について明らかにするとともに、幼児の健全な成長に貢献する知見を見い出すこととした。幼児の生活習慣調査は、2023年7月に三重県三重郡川越町内の全幼稚園・保育園（認定こども園含む）に通う年少児～年長児の保護者を対象に実施した。その結果、

- (1) 幼稚園幼児の平均就寝時刻は、男児が20時45分、女児は20時37分、保育園男児が21時26分、女児は21時24分であり、幼稚園幼児よりも保育園幼児の方が男児と女児ともに就寝時刻が有意に遅かった。
- (2) 保育園幼児の夜間の平均睡眠時間は、男児が9時間54分、女児は9時間53分であり、幼児に推奨されている10時間の睡眠時間が確保されていなかった。これについては、就寝時刻との相互の関連性が認められた夕食開始時刻を少しでも早めることで、10時間の睡眠時間を確保することが望ましい。
- (3) 朝食を毎日食べている幼児は、幼稚園男児が94.1%、女児は93.3%、保育園男児が77.3%、女児は78.6%であり、朝食の欠食による悪影響を懸念した。
- (4) 外あそびに費やす平均時間は、幼稚園男児が25分、女児は35分、保育園男児は27分、女児は28分であった。一方で、スクリーンタイムは、幼稚園男児が1時間51分、女児は1時間32分、保育園男児が1時間51分、女児は1時間18分であり、短い外あそび時間と長いスクリーンタイムの影響による子どもたちの健康問題の悪化を懸念した。

以上の結果から、三重県三重郡川越町の幼児は、外あそびの推進とスクリーンタイムを短くすることによって幼児の健全育成に向けた取り組みを進めることが必要である。そこで、1日の外あそび時間を60分以上、スクリーンタイムを60分以内にすることを推奨したい。そして、保育園幼児の保護者は、夕食開始時刻を少しでも早める工夫をして、21時までの就寝を目指し、10時間以上の睡眠時間を確保することが望ましい。

Key words : 幼児, 川越町, 生活習慣, 外あそび, スクリーンタイム

## はじめに

近年、家庭環境や社会環境の変化により、幼児の健康に関する問題が多数報告されている。厚東<sup>1)</sup>は、経済成長に伴う生活環境の変

化により、子どもの運動量や体力と関わりのある生活習慣や運動習慣に乱れが生じ、結果的に体力・運動能力への乱れが認められたと述べている。冬木<sup>2)</sup>は、母が有職の家庭の場

合、子どもの就寝時間は遅く、夜間の平均睡眠時間は 10 時間に満たしていないことを報告した。また、中堀<sup>3)</sup>は、保護者の食意識の低い家庭においては、子どもが野菜を食べる心がけがないことに加え、好き嫌いや朝食の欠食、間食の多さなどの食行動の不良について報告した。あそびについては、外あそびよりも屋内あそびを好み、複数人よりも一人であそぶ傾向がある<sup>4, 5)</sup>と伝えている。その要因として、子どもが習い事に複数通うことにより、あそび時間が減少することや少子化によるあそび仲間の減少、デジタル機器の普及や公園、空き地の減少によるあそび場の縮小<sup>5)</sup>などがあげられている。また、令和 4 年度の内閣府の調査<sup>6)</sup>によると、3 歳児の 3 人に 2 人がインターネットを利用していることが確認されており、情報社会の進展は、幼児にとってデジタル機器を身近なものにしていることがわかる。また、使用機器については、使用頻度の多い順にテレビ、自宅用のパソコンやタブレット、ゲーム機と続いた。使用用途は、回答数の多い順に動画視聴、ゲームであった。つまり、現在の子どもたちは、デジタル機器を通じて、多くの情報を得ていると考えられる。

幼児が健康に過ごすには、十分な睡眠時間や運動時間の確保、毎朝の朝食の摂取、適切なデジタル機器の使用などの規則正しい生活習慣が必要であるとともに、継続的な生活習慣調査により、それらの状況について確認し、適切に対応することが必要である。

しかし、三重県三重郡川越町では、幼児の生活習慣に関する継続的な調査や分析、報告はされていない。

そこで、本研究では、三重県三重郡川越町の幼児の生活習慣の課題を明らかにするとともに、規則正しい生活習慣の幼児を増加させるための方策を検討し、幼児の健全な成長に寄与する知見を見出すこととした。

## 方 法

2023 年 7 月、三重県三重郡川越町にある幼稚園全園（1 園）と保育園全園（4 園）、子ども園全園（5 園）を通じて、年少児～年長児 518 人の保護者に対し、幼児の生活習慣についての調査を依頼し、87 人（回収率 16.8%）から回答を得た。そのうち、欠損値を含んだ 5 人を除いた 82 人分の回答を分析に用いた。また、こども園に通う幼児については、1 号認定を幼稚園、2 号認定を保育園に分類して結果の集計と分析を行った。調査手法は、株式会社マクロミルのクエスタントのシステム<sup>7)</sup>を活用した。

質問の内容は、普段の就寝時刻や起床時刻、外あそび時間、スクリーンタイムなどの生活習慣に関する合計 21 問であった。分析をする際、起床時刻から登園時刻までの時間を朝の準備時間として定義した。また、幼児の生活要因（時間）相互の関連性をみるために、相関係数（ $r$ ）<sup>8)</sup>を算出し、1%水準で 2 変量の間の中程度以上<sup>9)</sup>の相関関係がある  $|r| \geq 0.40$  のものを抽出した。

倫理的な配慮としては、調査の目的と方法のほか、調査の回答は任意であること、個人名が特定されることはなく、プライバシーは保護されることを、インターネット上のアンケート用紙の最初の画面に表示し、同意を得た保護者からの回答を得て、調査結果の集計と分析を行った。

## 結 果

### 1. 幼児の生活時間

#### 1) 就寝時間

幼稚園幼児の平均就寝時刻は、20 時 22 分（年長女児）～21 時 00 分（年中男児）の範囲であった（表 1）。さらに、21 時 30 分以降就寝児の割合は、男児が 20.0%、女児が 29.4%であった（図 1）。

保育園幼児は、21時8分（年長男児）～21時58分（年少男児）の範囲であり、21時30分以降就寝児の人数割合は、男児が45.5%、女児が71.4%であった。

## 2) 睡眠時間

幼稚園幼児の夜間の平均睡眠時間は、9時間52分（年長男児）～10時間35分（年中女児・年長女児）の範囲であり、10時間未満睡眠児の人数割合は、男児が26.7%、女児が29.4%であった（図2）。

保育園幼児は、9時間37分（年少男児）～10時間9分（年長男児）の範囲であり、10時間未満睡眠児の人数割合は、男児が59.1%、女児が57.2%であった。

## 3) 起床時間

幼稚園幼児の平均起床時刻は、6時18分（年少男児）～7時5分（年中男児）の範囲であった。さらに、7時までに起床している幼児は、男児は40.0%、女児が53.0%いた（図3）。

保育園幼児は、6時36分（年中男児）～7時15分（年少男児）の範囲であり、7時までに起床している幼児は、男児が50.0%、女児が35.7%いた。

## 4) 朝の準備時間

幼稚園幼児が朝の準備に費やす平均時間は、1時間24分（年中男児）～2時間6分（年少男児）の範囲であった。

保育園幼児は、1時間10分（年長男児、年少女児）～1時間35分（年中男児）の範囲であった。

## 5) 朝食摂取状況

幼稚園幼児は、「毎日、朝食を食べている」が男児は94.1%、女児は93.3%であった。また、女児では「あまり食べていない」が6.7%いた（図4）。

保育園幼児は、「毎日、朝食を食べている」が男児は77.3%、女児は78.6%であった。また、

男児では「あまり食べていない」が4.5%いた。

## 6) 外あそび・運動時間

幼稚園幼児が外あそび・運動に費やす平均時間は、12分（年少男児）～41分（年少女児）の範囲であった。さらに、外あそび・運動時間が30分以内の幼児の人数割合は、男児が86.7%、女児が64.7%いた（図5）。

保育園幼児は、22分（年長男児）～35分（年中男児）の範囲であり、外あそび・運動時間が30分以内の幼児の人数割合は、男児が77.3%、女児が75.0%いた。

## 7) 夕食開始時刻

幼稚園幼児の平均夕食開始時刻は、17時42分（年少男児）～18時32分（年中男児）の範囲であった。さらに、19時以降の夕食を開始している幼児の人数割合は、男児が19.9%、女児が5.9%であった（図6）。

保育園幼児は、18時18分（年中男児）～18時34分（年長女児）であり、夕食開始時刻が19時以降の幼児の人数割合は、男児が36.3%、女児が32.2%いた。

## 8) スクリーンタイム

幼稚園幼児の平均スクリーンタイムは、1時間8分（年長女児）～2時間12分（年少男児）の範囲であり、2時間以上スクリーンを見ている幼児の人数割合は、男児が26.7%、女児が11.8%であった（図7）。

保育園幼児は、1時間4分（年長女児）～2時間22分（年少男児）であった。さらに、2時間以上スクリーンを見ているの幼児の人数割合は、男児が36.4%、女児が7.1%いた。

## 2. 幼児の生活時間相互の関連性

幼稚園幼児の生活要因（時間）相互の関連性において、有意な関連性を示したものは、起床時刻と朝食開始時刻（ $r=0.94$ ）の間に強い正の相関を確認した（図9）。保育園幼児においても起床時刻と朝食開始時刻（ $r=0.84$ ）の間に強い正の相関を確認した。

表1 幼児の生活時間（三重県三重郡川越町幼稚園）

項目	男児		年少児 (5人)		年中児 (6人)		年長児 (4人)		全体 (15人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時間	20時30分	46分	21時00分	30分	20時43分	30分	20時45分	39分	20時45分	39分
睡眠時間	10時間14分	61分	10時間24分	31分	9時間52分	72分	10時間12分	56分	10時間12分	56分
起床時間	6時18分	30分	7時05分	20分	6時56分	37分	6時47分	35分	6時47分	35分
朝食開始時間	6時44分	41分	7時24分	28分	7時25分	18分	7時11分	36分	7時11分	36分
登園時間	8時24分	7分	8時29分	1分	8時27分	4分	8時27分	5分	8時27分	5分
朝の準備時間	2時間06分	30分	1時間24分	20分	1時間31分	33分	1時間40分	33分	1時間40分	33分
降園時間	14時00分	0分	14時15分	7分	14時32分	4分	14時14分	13分	14時14分	13分
外あそび・運動時間	12分	12分	38分	27分	23分	4分	25分	22分	25分	22分
夕食開始時間	17時42分	55分	18時32分	35分	18時07分	12分	18時09分	45分	18時09分	45分
スクリーンタイム	2時間12分	59分	1時間52分	72分	1時間25分	63分	1時間51分	68分	1時間51分	68分
項目	女児		年少児 (7人)		年中児 (2人)		年長児 (8人)		全体 (17人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時間	20時55分	58分	20時35分	85分	20時22分	32分	20時37分	54分	20時37分	54分
睡眠時間	10時間25分	54分	10時間35分	75分	10時間35分	42分	10時間31分	52分	10時間31分	52分
起床時間	7時04分	17分	6時50分	10分	6時40分	14分	6時51分	18分	6時51分	18分
朝食開始時間	7時20分	17分	7時10分	10分	6時58分	19分	7時08分	20分	7時08分	20分
登園時間	8時30分	13分	8時15分	5分	8時28分	6分	8時27分	10分	8時27分	10分
朝の準備時間	1時間25分	9分	1時間25分	5分	1時間48分	16分	1時間36分	17分	1時間36分	17分
降園時間	14時00分	0分	14時15分	0分	14時30分	1分	14時16分	14分	14時16分	14分
外あそび・運動時間	41分	29分	25分	5分	31分	18分	35分	23分	35分	23分
夕食開始時間	18時00分	0分	18時00分	30分	17時59分	18分	18時00分	33分	18時00分	33分
スクリーンタイム	2時間01分	71分	1時間30分	30分	1時間08分	21分	1時間32分	55分	1時間32分	55分

表2 幼児の生活時間 (三重県三重郡川越町保育園)

項目	男児		年少児 (7人)		年中児 (6人)		年長児 (9人)		全体 (22人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時間	21時58分	43分	21時15分	18分	21時08分	47分	21時26分	46分	21時26分	46分
睡眠時間	9時間37分	35分	9時間51分	21分	10時間09分	46分	9時間54分	39分	9時間54分	39分
起床時間	7時15分	28分	6時36分	23分	6時48分	46分	6時54分	39分	6時54分	39分
朝食開始時間	7時35分	28分	7時06分	34分	7時18分	48分	7時20分	41分	7時20分	41分
登園時間	8時37分	19分	8時11分	30分	7時58分	38分	8時14分	35分	8時14分	35分
朝の準備時間	1時間21分	23分	1時間35分	9分	1時間10分	29分	1時間20分	25分	1時間20分	25分
降園時間	16時55分	50分	16時20分	35分	17時12分	49分	16時52分	50分	16時52分	50分
外あそび・運動時間	26分	17分	35分	43分	22分	22分	27分	29分	27分	29分
夕食開始時間	18時25分	51分	18時18分	25分	18時32分	45分	18時26分	43分	18時26分	43分
スクリーンタイム	2時間22分	81分	2時間08分	56分	1時間16分	32分	1時間51分	65分	1時間51分	65分
項目	女児		年少児 (9人)		年中児 (9人)		年長児 (10人)		全体 (28人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時間	21時45分	51分	21時16分	34分	21時12分	23分	21時24分	43分	21時24分	43分
睡眠時間	9時間44分	39分	9時間50分	40分	10時間03分	32分	9時間53分	39分	9時間53分	39分
起床時間	7時12分	27分	6時48分	34分	6時58分	22分	6時59分	30分	6時59分	30分
朝食開始時間	7時29分	26分	7時06分	30分	7時16分	18分	7時17分	27分	7時17分	27分
登園時間	8時23分	18分	8時11分	28分	8時14分	28分	8時16分	26分	8時16分	26分
朝の準備時間	1時間10分	23分	1時間23分	50分	1時間16分	23分	1時間18分	31分	1時間18分	31分
降園時間	16時30分	53分	16時43分	31分	17時00分	56分	16時45分	51分	16時45分	51分
外あそび・運動時間	23分	31分	29分	35分	30分	26分	28分	31分	28分	31分
夕食開始時間	18時28分	40分	18時22分	36分	18時34分	31分	18時28分	37分	18時28分	37分
スクリーンタイム	1時間17分	43分	1時間37分	45分	1時間04分	25分	1時間18分	42分	1時間18分	42分

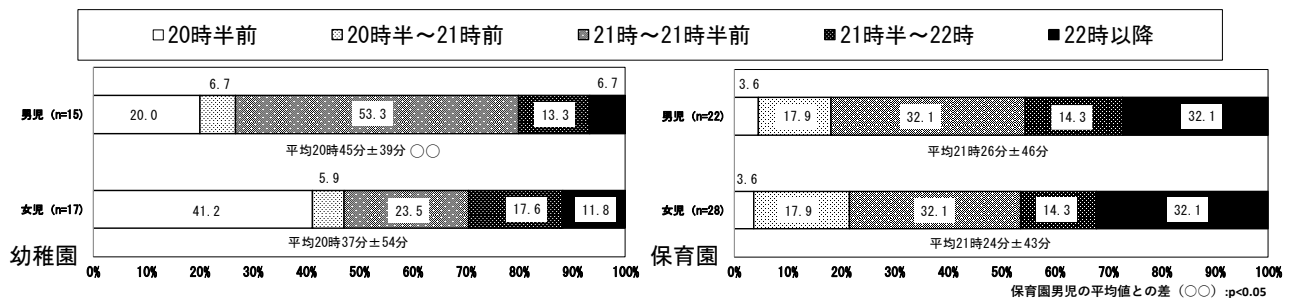


図1 性別にみた就寝時刻の人数割合 (三重県三重郡川越町幼稚園・保育園)

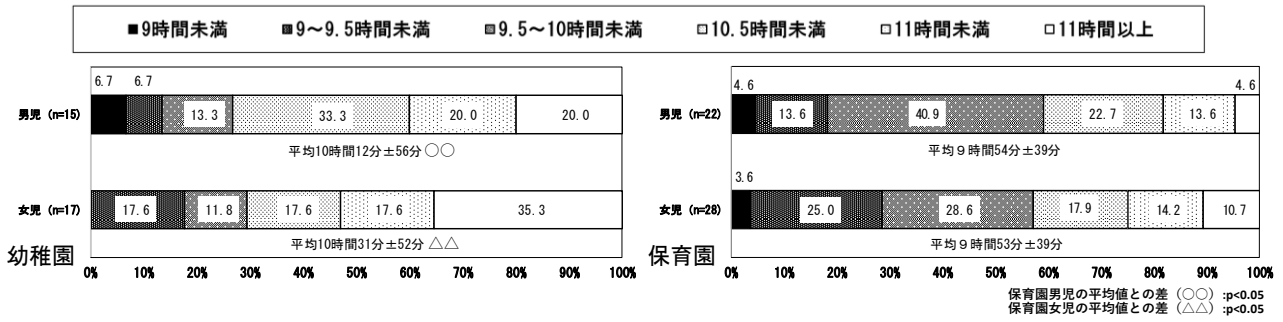


図2 性別にみた睡眠時間の人数割合 (三重県三重郡川越町幼稚園・保育園)

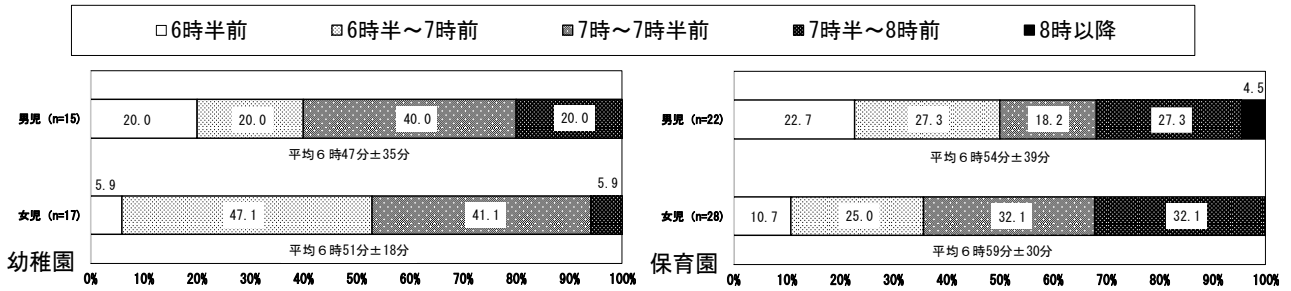


図3 性別にみた起床時間の人数割合 (三重県三重郡川越町幼稚園・保育園)

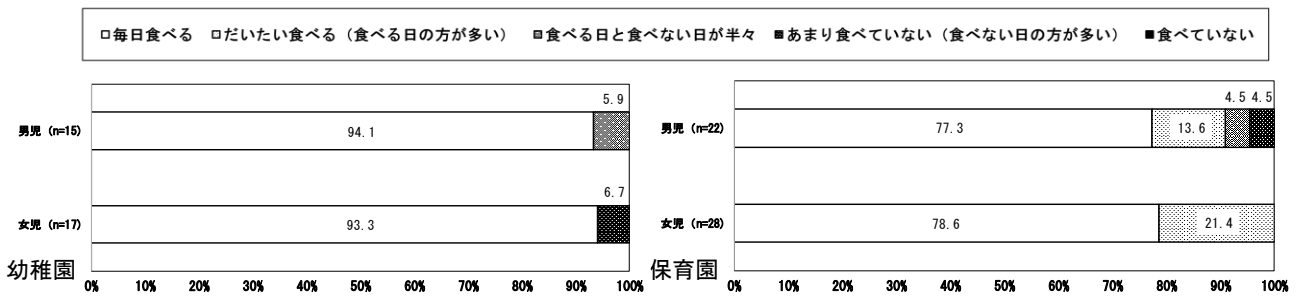


図4 性別にみた朝食摂取状況の人数割合 (三重県三重郡川越町幼稚園・保育園)

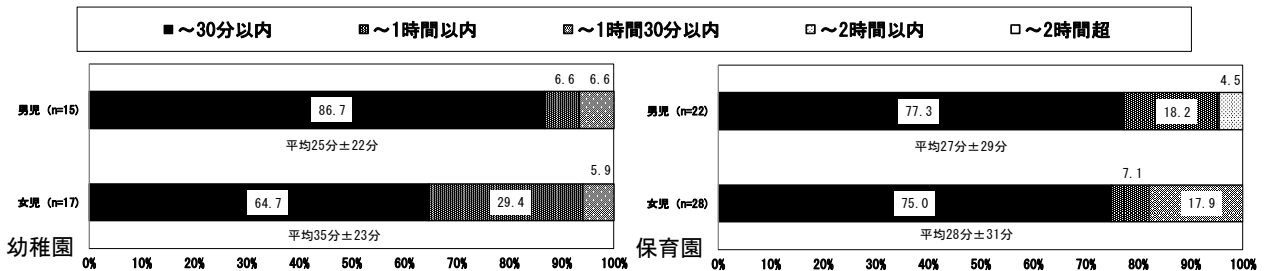


図5 性別にみた外あそび・運動時間の人数割合 (三重県三重郡川越町幼稚園・保育園)

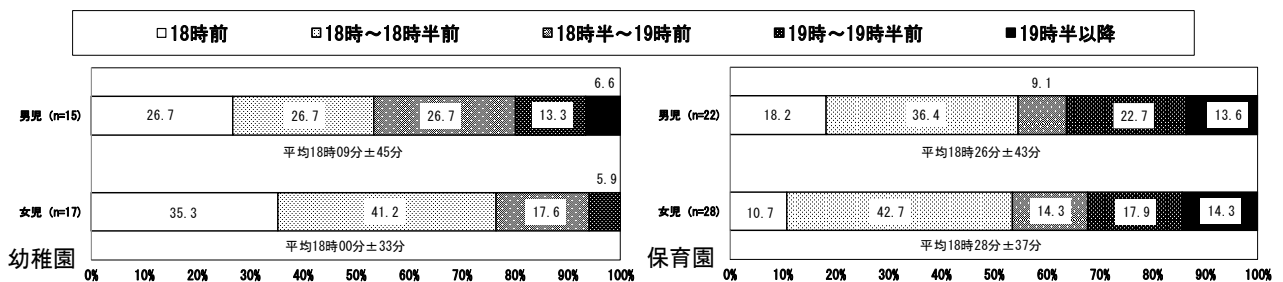


図6 性別にみた夕食開始時間の人数割合 (三重県三重郡川越町幼稚園・保育園)

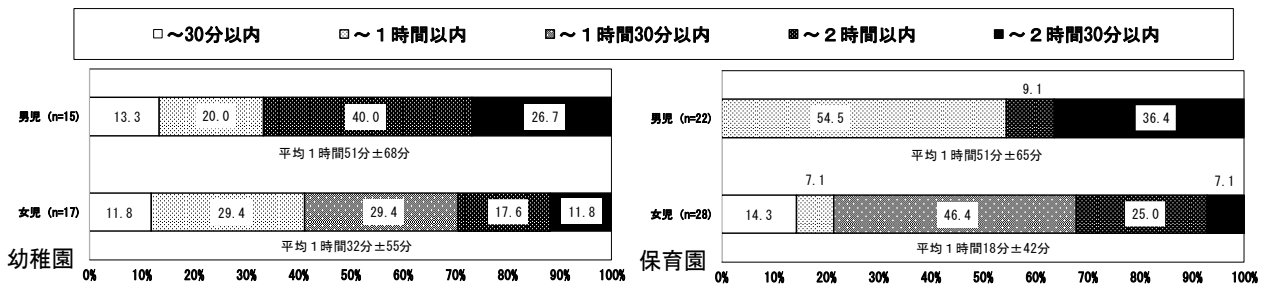
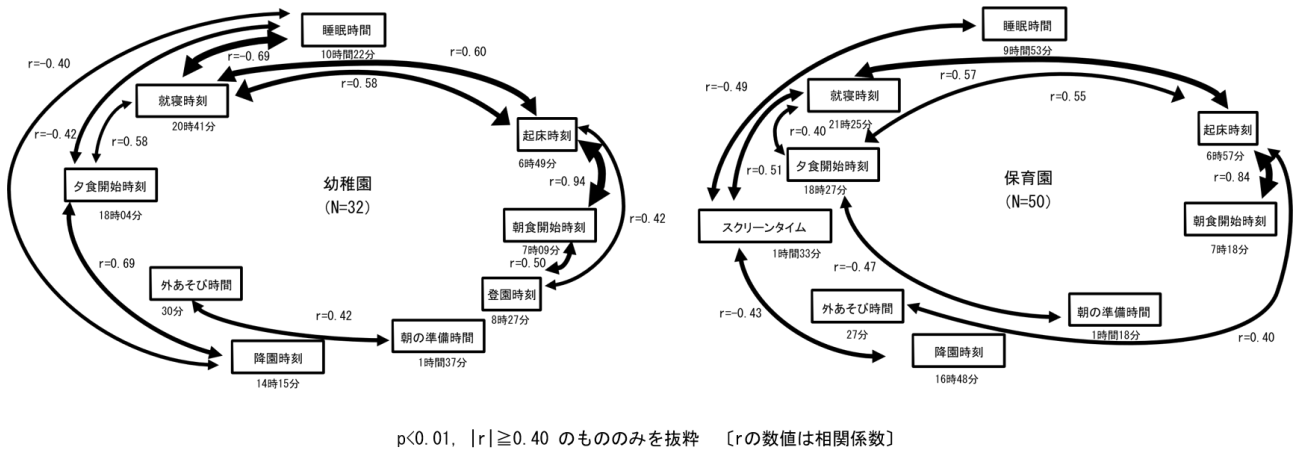


図7 性別にみたスクリーンタイムの人数割合（三重県三重郡川越町幼稚園・保育園）



$p < 0.01$ ,  $|r| \geq 0.40$  のもののみを抜粋 [rの数値は相関係数]

図8 幼児の生活要因（時間）相互の関連性（三重県三重郡川越町幼稚園・保育園）

## 考察

保育園幼児の平均就寝時刻は、男児が21時26分、女児は21時24分、平均起床時刻は男児が6時54分、女児は6時59分であり、平均睡眠時間は、男児が9時間54分、女児は9時間53分であったことから前橋<sup>10)</sup>が推奨する10時間の睡眠時間は確保されていなかった。そこで、保育園幼児は幼稚園幼児と比べ、降園時刻が遅いことから、帰宅後すぐに夕食を開始できる工夫が必要である。例えば、事前に夕食の下処理を済ませておくことが考えられる。また、生活要因（時間）相互の関連性から、夕食開始時刻を早めることで就寝時刻が早くなる可能性が確認されており、就寝時刻を早めるためにも夕食開始時刻を早めることは重要である。さらに、保育園幼児は、スクリーンタイムと就寝時刻の関連性が認められており、寝つきをよくするためにもスクリーンタイムを短くすることや就寝前のテレビ視聴やデジ

タルデバイスの使用を避けることが必要である。これにより、18時には夕食を開始し、20時30分には就寝の準備にかかることを推奨したい。

朝食摂取の状況では、朝食を「毎日食べる」以外の回答をした幼稚園幼児は男児が5.9%、女児は6.7%であり、保育園幼児では男児が22.6%、女児は21.4%いたことから、朝食の欠食による悪影響が懸念された。藤元ら<sup>11)</sup>は、幼児期の食生活は発育発達に加え、一生の健康に大きな影響を与える重要なものであるが、その中でも、とくに朝食を毎日食べることに、内容を充実させることの重要性が近年認められていると述べている。

幼児がテレビ視聴やデジタルデバイスを使用するスクリーンタイムにおいて2時間を超える幼児は、幼稚園男児が26.7%、女児は11.8%、保育園男児が36.4%、女児は7.1%いることを確認した。谷川ら<sup>12)</sup>の報告では、1

日の身体活動時間の平均値が60分以上であり、十分な身体活動時間が確保されている幼児においても、スクリーンタイムの平均値が2時間以上の幼児は、身体の発育と運動能力の発達に何らかの影響を及ぼしていると推測され、将来の健康に影響を与える可能性が指摘されている。

降園後に外あそびや運動に費やす平均時間が30分以内の幼児の割合は、64.7%（幼稚園女児）～86.7%（幼稚園男児）と非常に多いことがわかった。文部科学省<sup>13)</sup>は、発達に応じた多様な楽しい運動を1日60分以上実施することを推奨しており、降園後の外あそび・運動時間の拡大や在園中の外あそびの充実が必要である。また、前橋<sup>14)</sup>は、運動不足や過度なテレビ、ビデオの利用によって自分の姿勢を保つバランス力や空間認識能力が育まれず、他者との衝突やつまずいた際に保護動作が瞬時にできない危険性について指摘している。そこで、身体活動を少しでも増加させるために徒歩で通園できる幼児には、徒歩通園を促すとともに、ジャングルジムや雲梯などの遊具あそびをすることで、空間認識能力を育むことを推奨したい。そして、1日60分以上の外あそび時間を確保することとスクリーンタイムを60分以内にするを最低限の目標として求めたい。

現代の子どもたちは外あそび時間の減少<sup>5)</sup>や共働き世帯の増加<sup>15)</sup>などにより生活環境の変化が進んでいることから、子どもたちの健康問題の悪化が懸念される。幼児期の運動や食事などといった生活習慣は、規則的に行うことで幼児の心身ともに健康状態を維持することに繋がるほか、成人になってからの健康状態とも関係しているため、幼児期からの規則正しい生活習慣を形成していくことが望ましい<sup>16)</sup>と述べられている。

## ま と め

本研究は、三重県三重郡川越町の幼児の生活習慣の実態と課題について明らかにするとともに、幼児の健全な成長に貢献する知見を見出すこととした。そして、2023年7月、三重県三重郡川越町にある幼稚園全園（1園）と保育園全園（4園）、子ども園全園（5園）を通じて、年少児～年長児 518 人の保護者に対し、幼児の生活習慣についての調査を依頼し、87人（回収率 16.8%）から回答を得た。そのうち、欠損値を含んだ5人を除いた82人分の回答を分析に用いた。

その結果、

- (1) 幼稚園幼児の平均就寝時刻は、男児が20時45分、女児は20時37分、保育園男児が21時26分、女児は21時24分であり、幼稚園幼児よりも保育園幼児の方が男児と女児ともに就寝時刻が有意に遅かった。
- (2) 保育園幼児の夜間の平均睡眠時間は、男児が9時間54分、女児は9時間53分であり、幼児に推奨されている10時間の睡眠時間が確保されていなかった。これについては、就寝時刻との相互の関連性が認められた夕食開始時刻を少しでも早めることで、10時間の睡眠時間を確保することが望ましい。
- (3) 朝食を毎日食べている幼児は、幼稚園男児が94.1%、女児は93.3%、保育園男児が77.3%、女児は78.6%であり、朝食の欠食による悪影響を懸念した。
- (4) 外あそびに費やす平均時間は、幼稚園男児が25分、女児は35分、保育園男児は27分、女児は28分であった。一方で、スクリーンタイムは、幼稚園男児が1時間51分、女児は1時間32分、保育園男児が1時間51分、女児は1時間18分であり、短い外あそび時間と長いスクリー

ンタイムの影響による子どもたちの健康問題の悪化が懸念される。

以上の結果から、三重県三重郡川越町の幼児には、外あそびの推進とスクリーンタイムを短くすることによって、幼児の健全育成に向けた取り組みを進めることが必要である。そこで、1日の外あそび時間を60分以上、スクリーンタイムを60分以内にすることを推奨したい。そして、保育園幼児の保護者は、夕食開始時刻を少しでも早める工夫をして、21時までの就寝を目指し、10時間以上の睡眠時間を確保することが望ましい。

### 謝 辞

本研究を進めるにあたり、調査の協力をいただきました川越町の先生方及び保護者の皆さまに、心より感謝申し上げます。

### 文 献

- 1) 厚東芳樹・栗田 七奈美：幼児の体力・運動能力に関する現状と課題，人間生活文化研究 Int Hum Cult Stud (30), pp. 825-835, 2020.
- 2) 冬木春子・佐野千夏：母親の就労が幼児の生活習慣に及ぼす影響，日本家政学会誌 (70), pp. 512-521, 2019.
- 3) 中堀伸枝・関根道和他：子どもの食行動・生活習慣・健康と家庭環境との関連，日本公営誌 (63), pp. 190-201, 2016.
- 4) 遠藤俊郎・星山謙治・安田貢・斉藤由美：遊びが児童の心身に与える影響について－児童の攻撃性・社会性に着目して－，教育学実践学研究 (12), pp. 25-34, 2007.
- 5) 村瀬浩二・落合優：子どもの遊びを取り巻く環境とその促進要因，体育学研究 (52), pp. 187-200, 2007.
- 6) 内閣府：令和4年度青少年のインターネット利用環境実態調査，[https://warp.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/12772297/www8.cao.go.jp/youth/kankyau/internet\\_torikumi/tyousa/r04/net-jittai/pdf-index.html](https://warp.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/12772297/www8.cao.go.jp/youth/kankyau/internet_torikumi/tyousa/r04/net-jittai/pdf-index.html) (2023年9月15日閲覧)。
- 7) 株式会社マクロミル：Questant のサービス概要，<https://questant.jp> (2023年9月15日閲覧)。
- 8) 畠真一郎・田中多恵子：SPSS 超入門，東京図書，pp. 116-146, 2015.
- 9) 向後千春・富永敦子：統計学がわかる一回帰分析・因子分析編一，技術評論社，p. 33, 2014.
- 10) 前橋 明：幼少年健康談義，幼少年健康教育研究 11 (1), pp. 1-12. 2002.
- 11) 藤元恭子・片岡元子：幼稚園児における朝食摂取内容の実態に関する研究，香川大学教育実践総合研究 (34), pp. 1-8, 2017.
- 12) 谷川裕子・寺本圭輔・乙木幸道・小宮秀一：日本人幼児の1日のスクリーンタイムが身体組成の発育と運動能力の発達に及ぼす影響，発育発達研究 (86), pp. 66-75, 2020.
- 13) 文部科学省：幼児期運動指針，[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/undousisin/1319771.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/undousisin/1319771.htm) (2023年9月14日閲覧)。
- 14) 前橋 明：生活習慣分析に基づいた生活リズム向上戦略の展開，レジャー・レクリエーション研究 75, pp. 41-48. 2015.
- 15) 厚生労働省：共働き世帯数の年次推移，<https://www.mhlw.go.jp/stf/wp/hakusyo/kousei/20/backdata/1-1-3.html> (2023年9月14日閲覧)。
- 16) 文部科学省：幼児期における身体活動の課題と運動の意義，[https://www.mext.go.jp/component/a\\_menu/sports/detail/\\_\\_icsFiles/afieldfile/2012/05/11/1319748\\_5\\_1.pdf](https://www.mext.go.jp/component/a_menu/sports/detail/__icsFiles/afieldfile/2012/05/11/1319748_5_1.pdf) (2023年9月14日閲覧)。