

児童生徒の望ましい生活習慣や運動習慣の確立

ここでは、児童生徒質問紙調査の結果や体力合計点から、児童生徒の生活習慣と体力合計点等との関係に注目した。小・中学校ともに、適切な生活習慣を確立させている児童生徒のほうが、体力合計点が高い傾向にあった。ポイントは次のとおりである。

- Point 1 小・中学校男女ともに、**体力合計点総合評価A・Bの児童生徒ほど、適切な生活習慣が確立されている割合が高い。**
- Point 2 小・中学校男女ともに、**適切な生活習慣を確立している児童生徒ほど、肥満度が「普通」の児童生徒の割合が高い。**
- Point 3 **運動部等に所属していない児童生徒においては、「運動やスポーツが好き」と回答している児童生徒ほど、1週間の体育授業以外の運動時間が長く、放課後や学校の休みの日に運動やスポーツをしている割合が高い。**

(1) 児童生徒質問紙調査の生活習慣に関わる各項目と体力合計点の関係

■ 児童生徒質問紙調査結果から見た本道の児童生徒における生活習慣の現状と課題についての分析

- 小・中学校ともに、**朝食を欠食する頻度が増加すると、体力合計点総合評価D・Eの児童生徒の割合が増加する傾向にある。**
- 体力合計点総合評価A・Bの児童生徒の割合が高いのは、**小学校男女の睡眠時間が8～10時間の群、中学校男子の睡眠時間が8～9時間の群、中学校女子の睡眠時間が7～8時間の群**である。
- **小学校男女及び中学校男子においては、平日の学習以外での画面の視聴時間が1時間未満の群、中学校女子においては、1～2時間の群を基準として、視聴時間が増えるほど、体力合計点総合評価A・Bの児童生徒の割合が低くなる。**
- 小・中学校男女ともに、**運動時間が増加するにつれて、体力合計点総合評価A・Bの児童生徒の割合が高くなる。**
- 小・中学校男子においては、**1週間の体育の授業以外の運動時間が60分未満である児童生徒の80%前後が体力合計点総合評価D・Eであり、小・中学校女子においては、60分未満の児童生徒の50～70%が体力合計点総合評価D・Eである。**
- 小・中学校男女ともに、**適切な生活習慣（毎日朝食を食べる・睡眠時間8～9時間（中学校女子は7～8時間）・視聴時間1時間未満（中学校女子は1～2時間））が確立されているほど、体力合計点総合評価A・Bの児童生徒の割合が高くなる。**

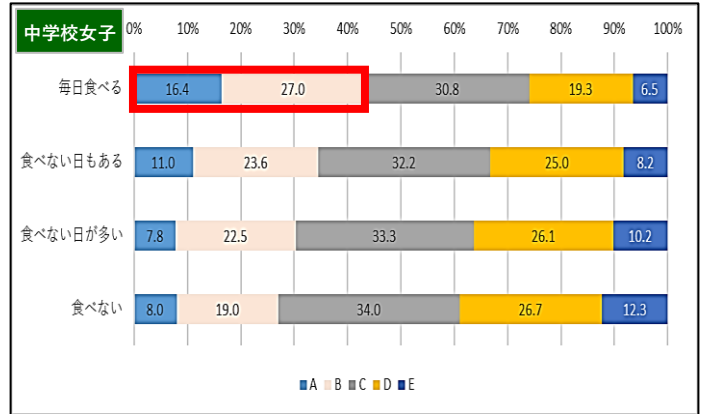
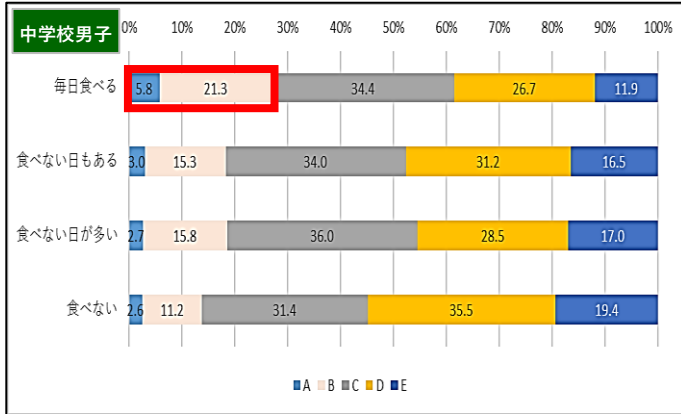
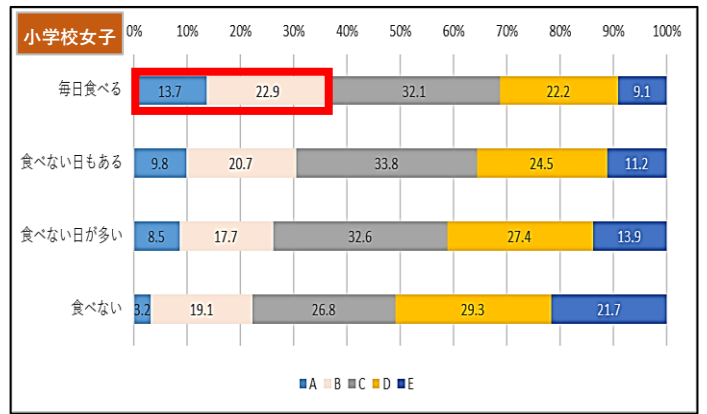
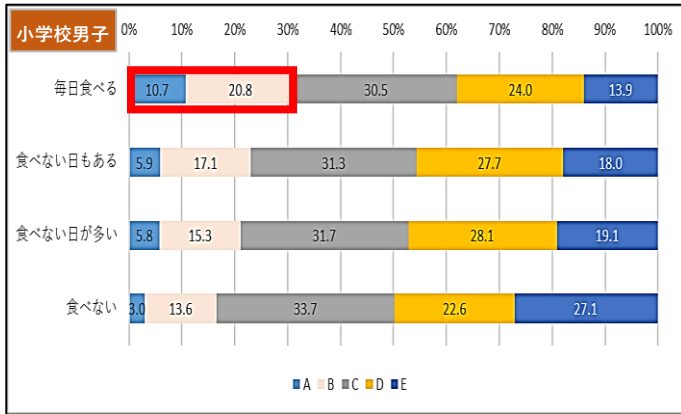
朝食の摂取状況においては、朝食を毎日食べている児童生徒ほど体力合計点が高いことから、朝食摂取が体力の維持・向上のための重要な要素の1つであると考えられる。

また、睡眠時間の状況においては、小学校においては9時間前後、中学校においては8時間前後の睡眠時間における児童生徒の体力合計点が高い傾向が見られることから、体力向上に向けては、適切な睡眠時間を確保することが重要であると考えられる。

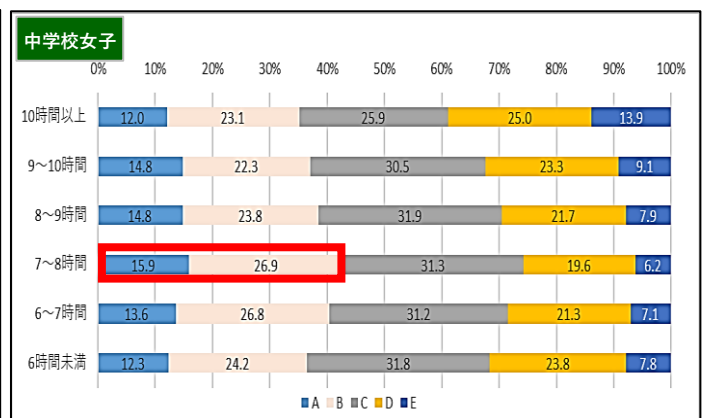
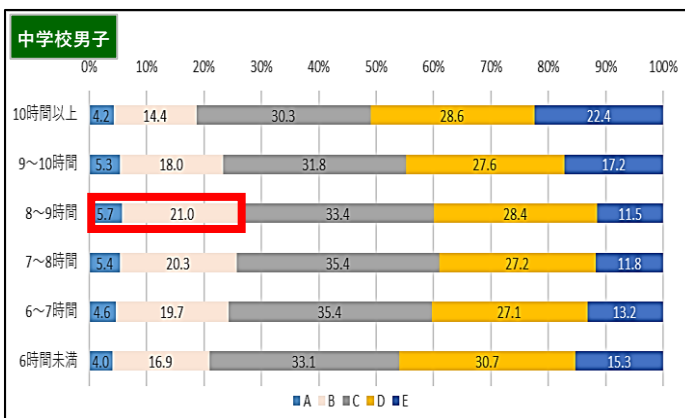
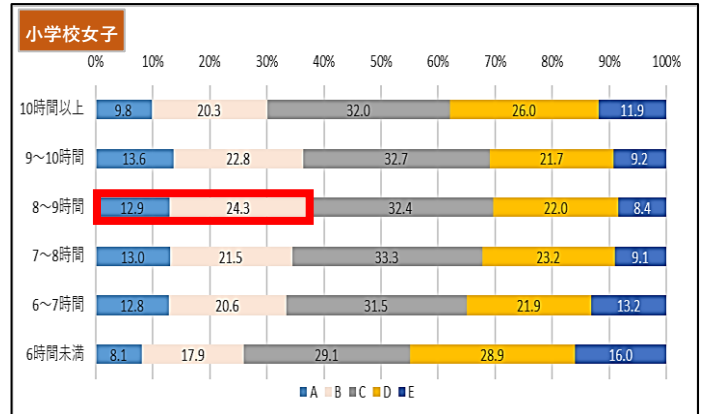
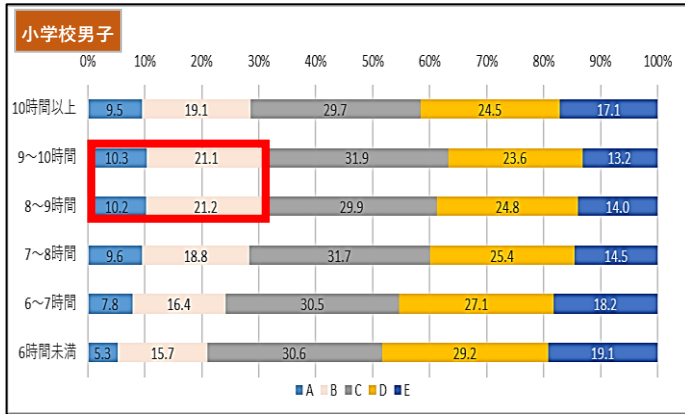
さらに、小・中学校男女ともに、平日の画面の視聴時間が長いほど、A・B群の割合が少ないことから、平日の視聴時間を1時間前後に留める必要があると考えられる。

また、小・中学校男女ともに、1週間の運動時間が60分未満の児童生徒ほど、D・E群の割合が高いことから、適切な運動時間を確保する必要がある。

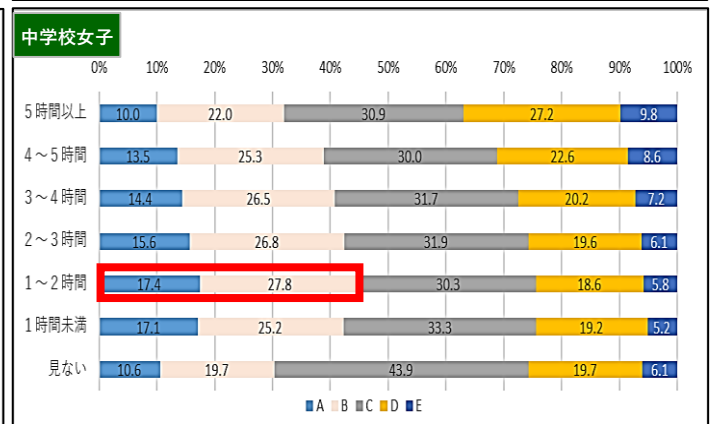
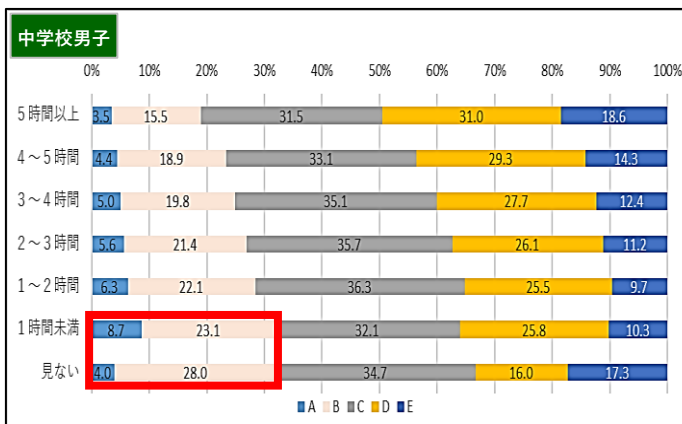
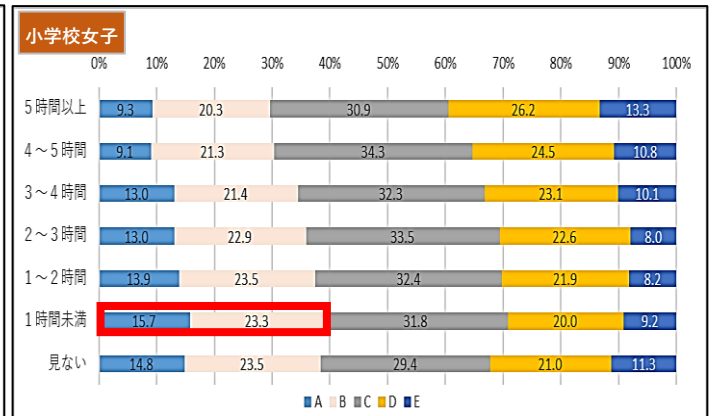
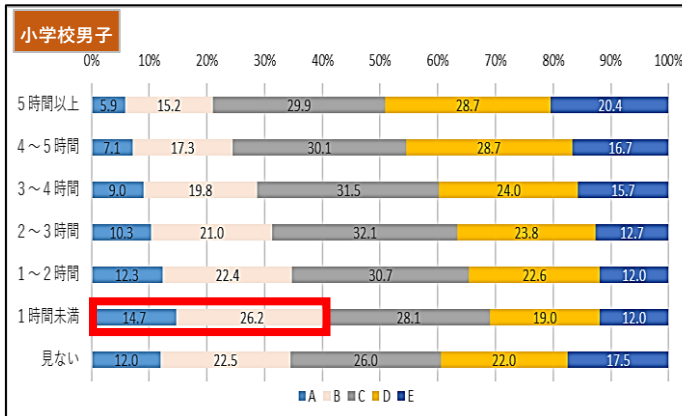
①「朝食は毎日食べますか」という項目の回答と体力合計点総合評価の関係



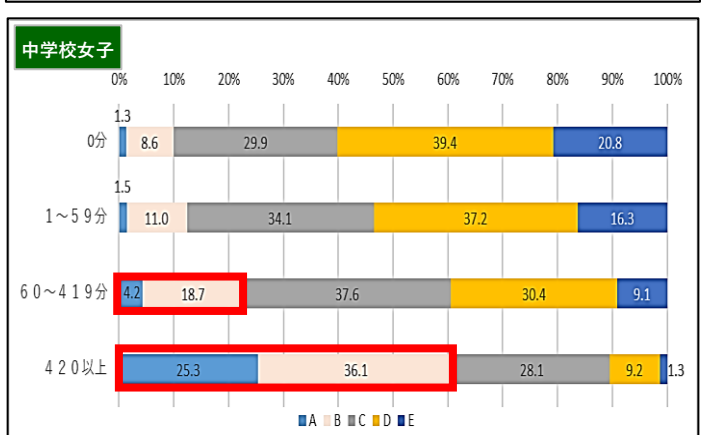
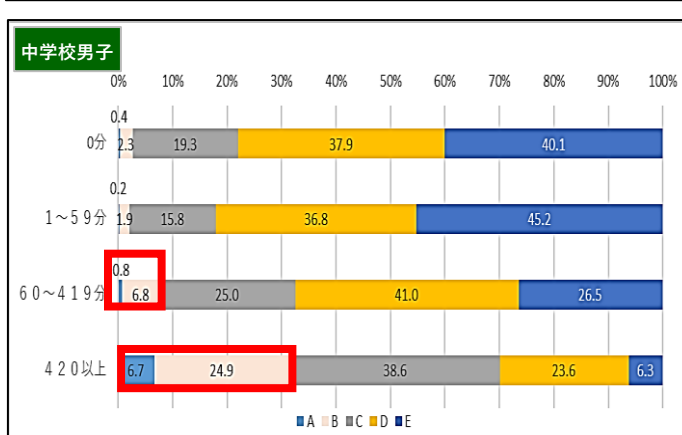
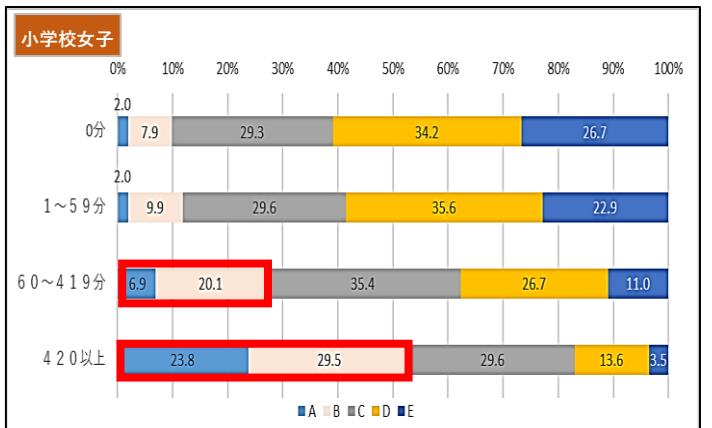
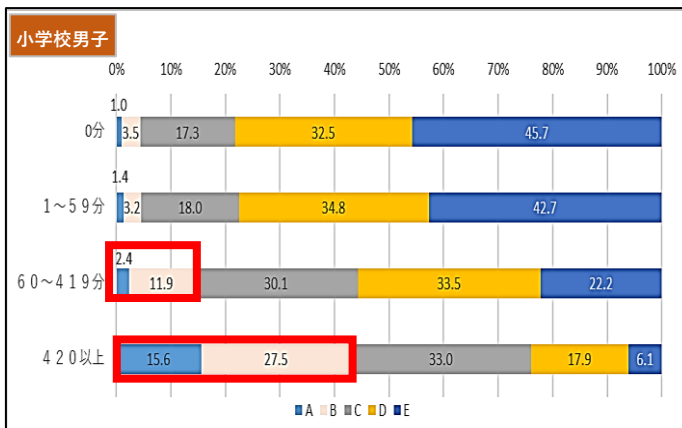
②「毎日どのくらい寝ていますか」という項目の回答と体力合計点総合評価の関係



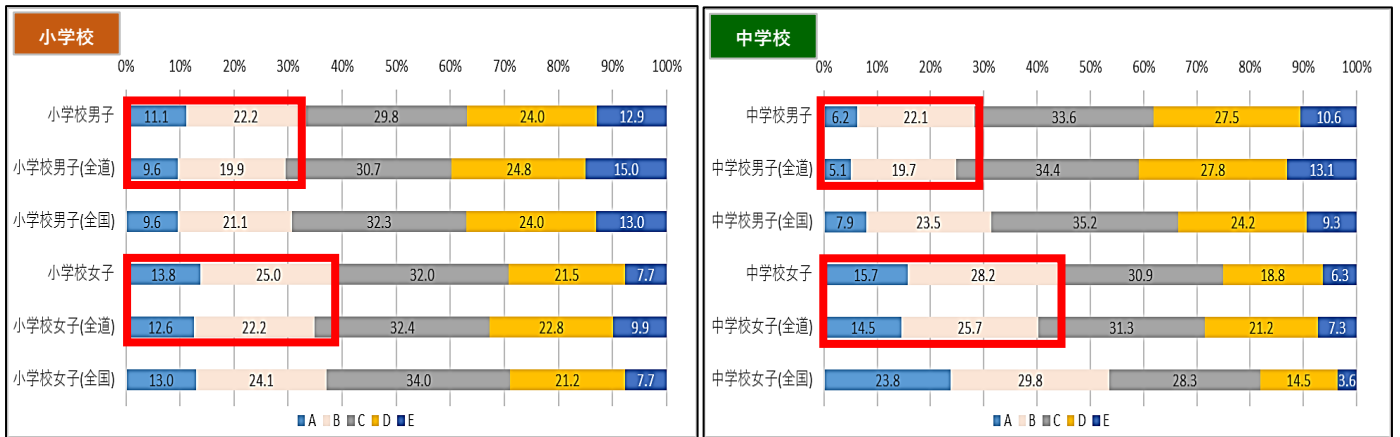
③「平日に学習以外で、1日にどのくらいの時間、テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を見ていますか」という項目の回答と体力合計点総合評価の関係



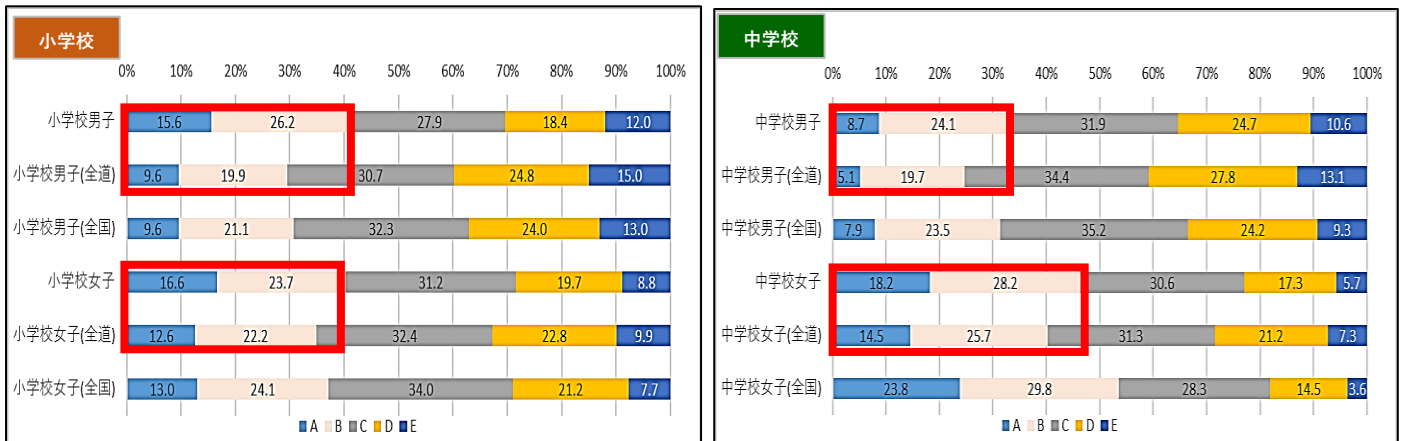
④「ふだん1週間で、学校の体育の授業以外で、1日にどのくらいの時間、運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをしていますか」という項目の回答と体力合計点総合評価の関係



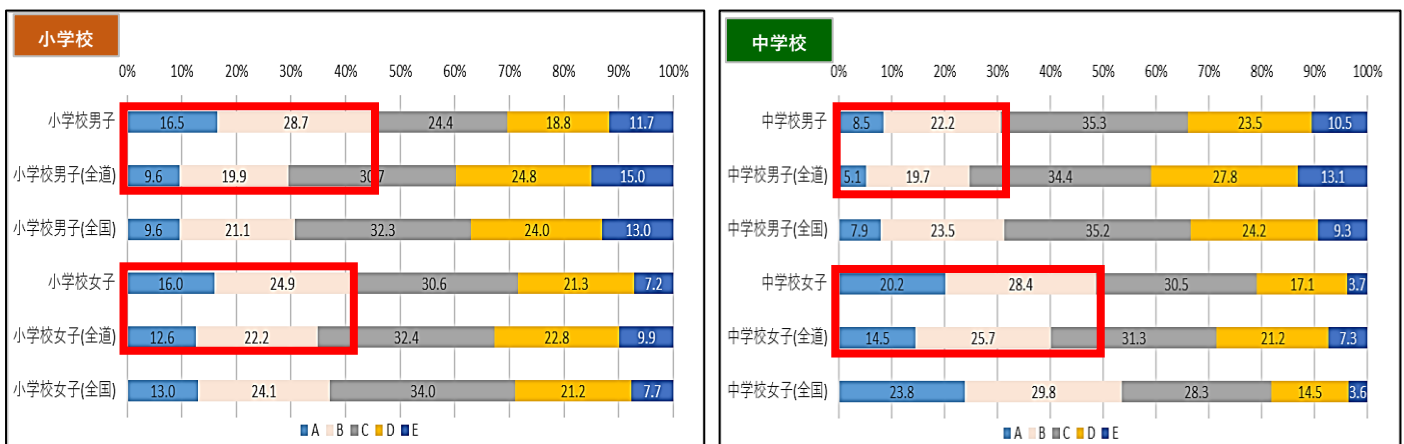
⑤ 「朝食を毎日食べる」かつ「睡眠時間が8～9時間」（中学校女子は7～8時間）と回答した群と体力合計点総合評価の関係 ※全国・全道の値は詳細な条件設定をしていない数値



⑥ 「朝食を毎日食べる」かつ「平日に学習以外で画面を見ている時間が1時間未満」（中学校女子は1～2時間）と回答した群と体力合計点総合評価の関係 ※全国・全道の値は詳細な条件設定をしていない数値

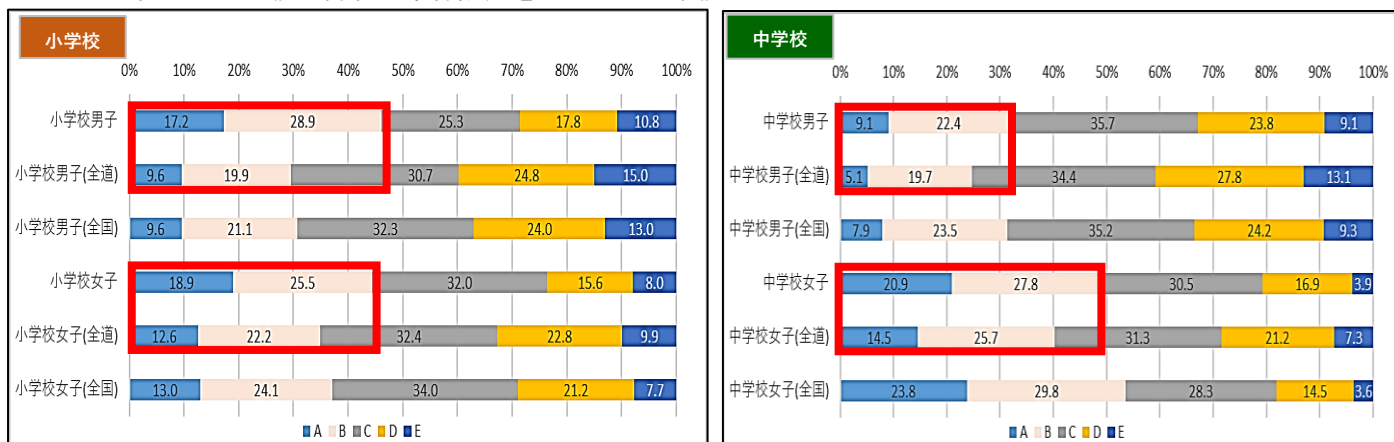


⑦ 「睡眠時間が8～9時間」（中学校女子は7～8時間）かつ「平日に学習以外で画面を見ている時間が1時間未満」（中学校女子は1～2時間）と回答した群と体力合計点総合評価の関係 ※全国・全道の値は詳細な条件設定をしていない数値



⑧「朝食を毎日食べる」かつ「睡眠時間が8～9時間」（中学校女子は7～8時間）かつ「平日に学習以外で画面を見ている時間が1時間未満」（中学校女子は1～2時間）と回答した群と体力合計点総合評価の関係

※全国・全道の値は詳細な条件設定をしていない数値



(2) 児童生徒質問紙調査の朝食の摂取状況に関わる項目と体力合計点等との関係

■ 児童生徒の朝食の摂取状況と体力合計点や体格、他の生活習慣に関わる項目との関係についての分析

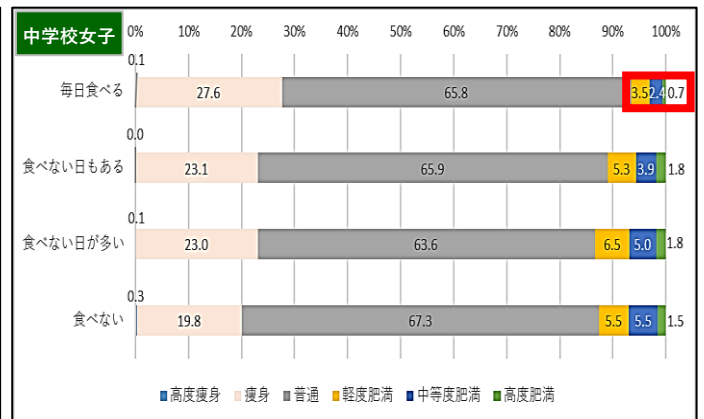
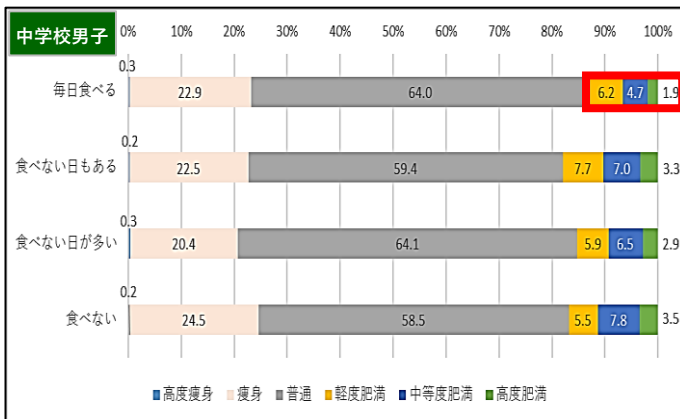
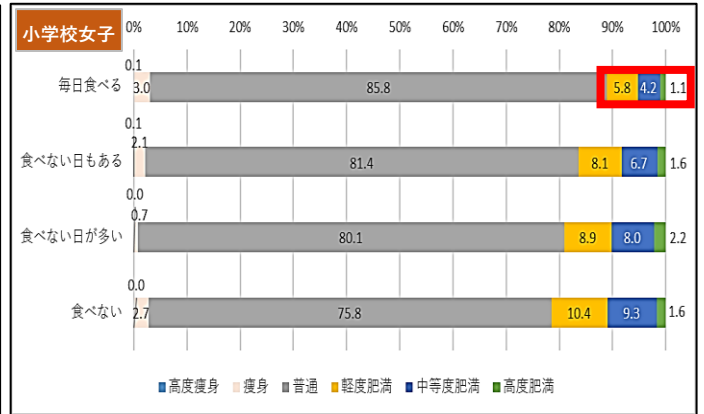
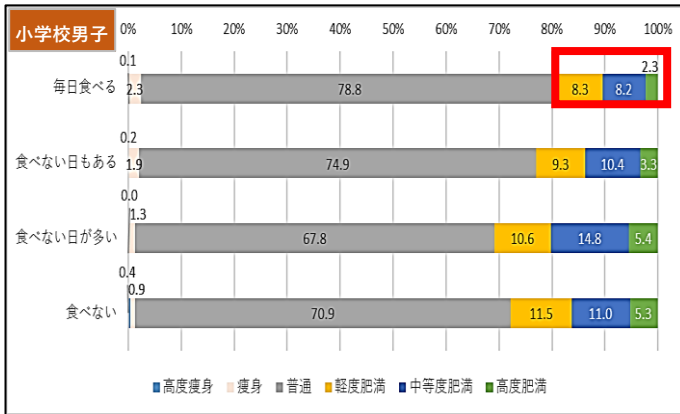
- 「朝食を毎日食べている」と回答している群ほど、肥満度における「肥満」（軽度・中等度・高度含む）の体格の児童生徒の割合が低い。
- 肥満度と体力合計点総合評価の関係においては、体格が「普通」の群においては、体力合計点総合評価A・Bの児童生徒の割合が高く、朝食を毎日食べている児童生徒の割合も多い。
- 朝食を毎日食べている群においては、小学校男女で9時間前後、中学校男女で8時間前後の睡眠時間を確保している児童生徒の割合が高い。
- 朝食を毎日食べている群においては、平日の学習以外における画面の視聴時間が「5時間以上」の児童生徒の割合が低く、「2時間未満」の児童生徒の割合が多い。
- 朝食を毎日食べている群においては、1週間の運動時間が60分未満の児童生徒の割合が少ない。

朝食を毎日食べる児童生徒は、「肥満」の割合が少なく、「普通」の体型が多く見られるとともに、体力合計点が高い傾向が見られることから、適切な時間における食事の摂取が体格はもとより、体力の向上にも影響を与えている要因の1つと考えられる。

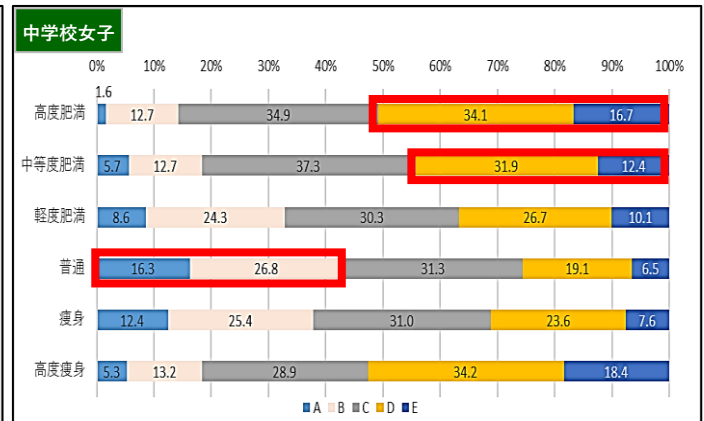
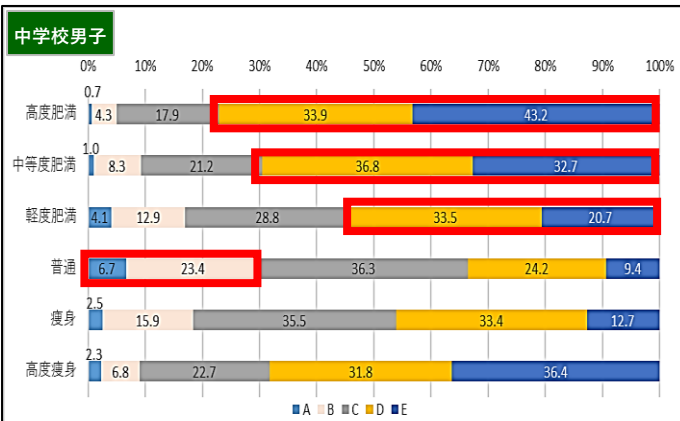
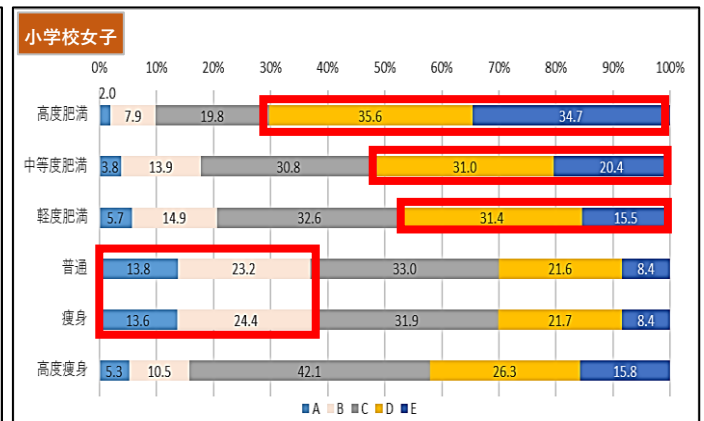
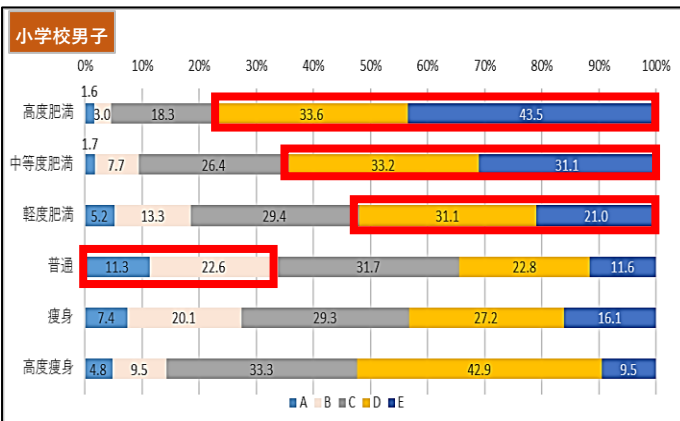
また、朝食を毎日食べる児童生徒は、適切な睡眠時間を確保しているとともに、摂取頻度が少ない児童生徒ほど、睡眠時間が少ない傾向が見られる。

さらに、朝食を毎日食べる児童生徒は、平日の学習以外における画面の視聴時間が少なく、体育の授業以外での1週間の運動時間が長い傾向にあることから、朝食を摂取する頻度が生活リズムにも影響を与えていると考えられる。

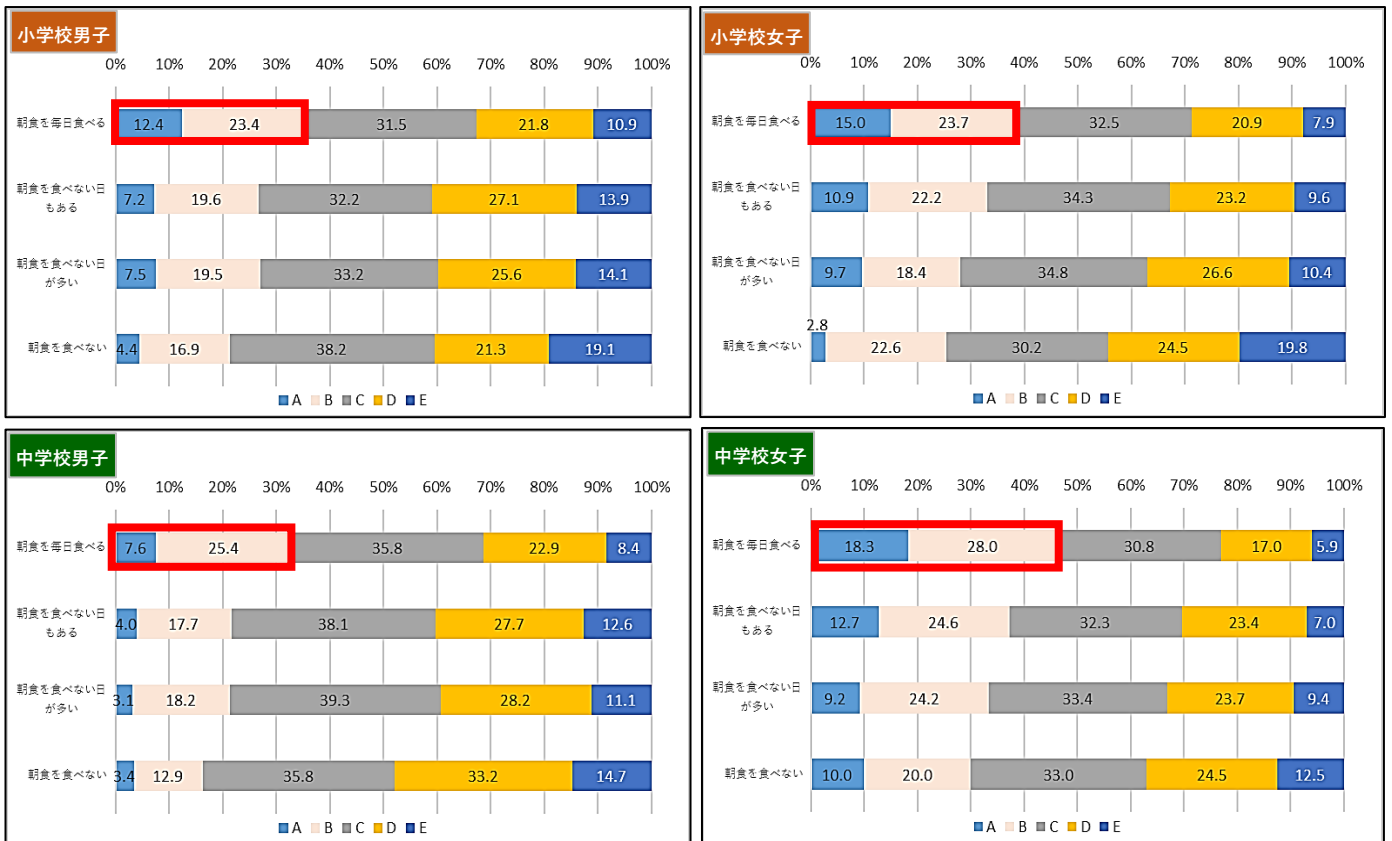
①「朝食は毎日食べますか」という項目の回答と肥満度との関係



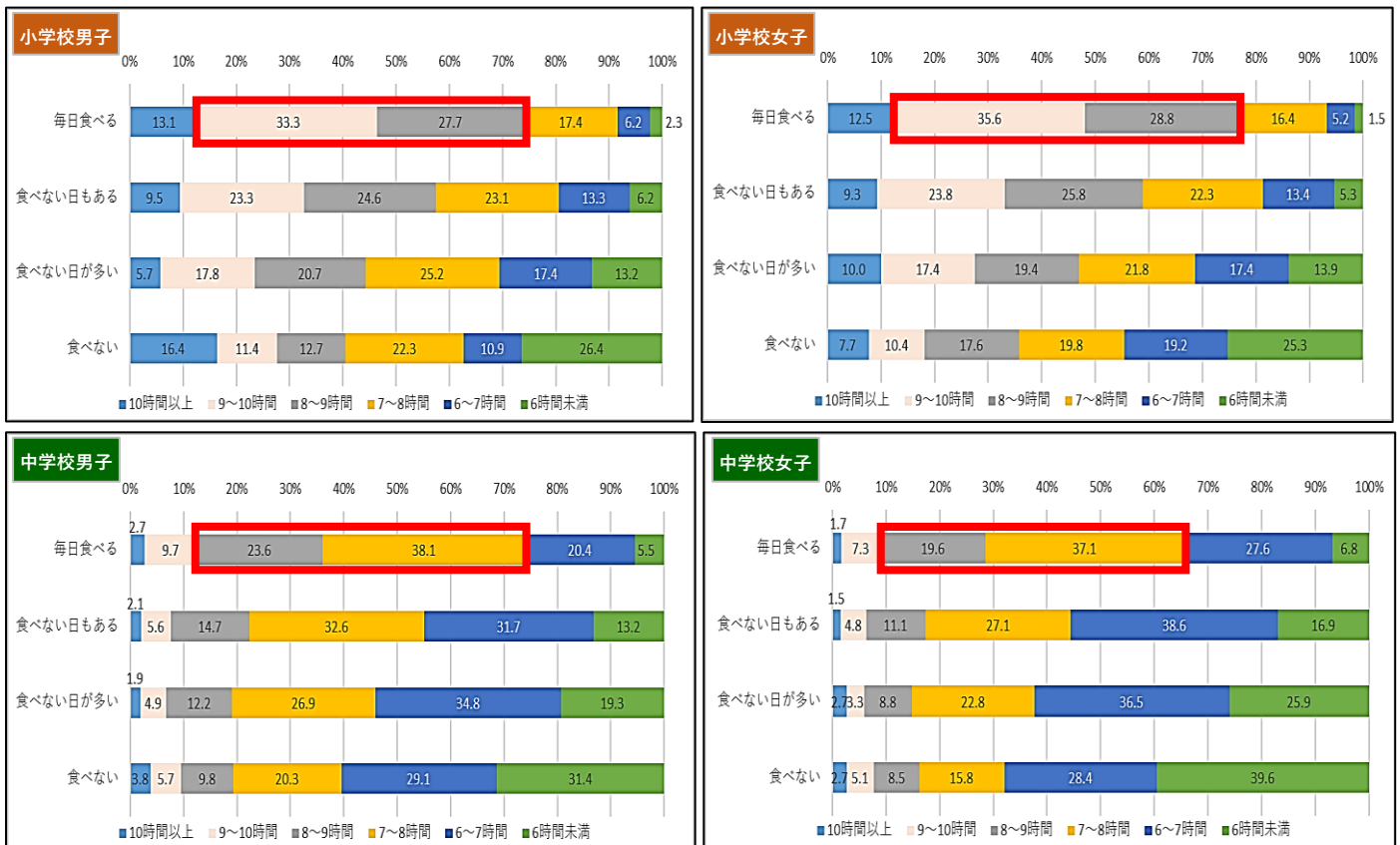
②肥満度と体力合計点総合評価の関係



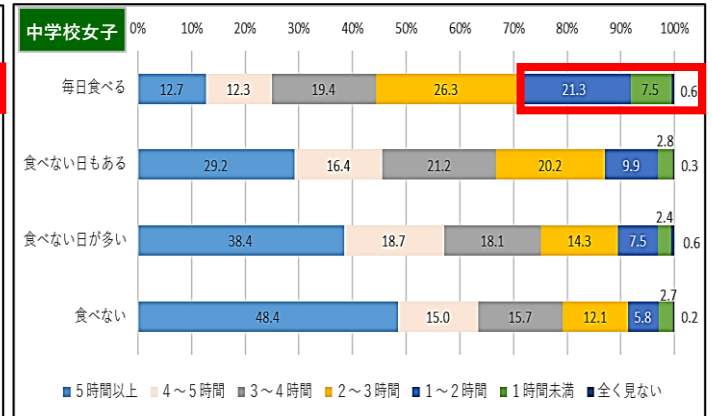
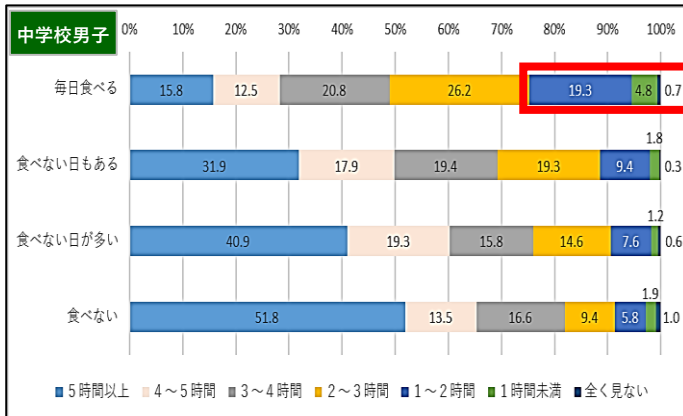
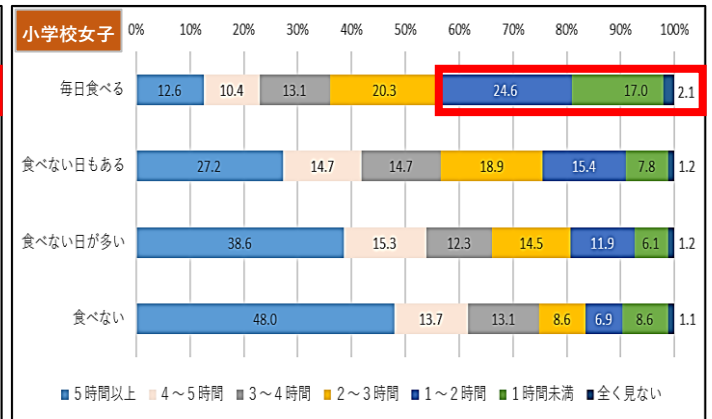
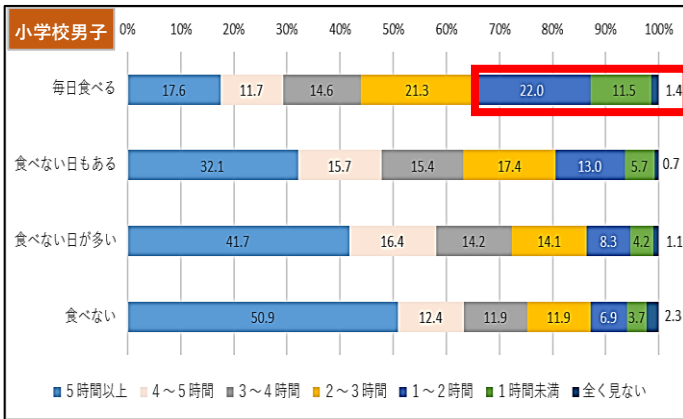
③肥満度が「普通」の児童生徒における朝食の摂取状況と体力合計点総合評価の関係



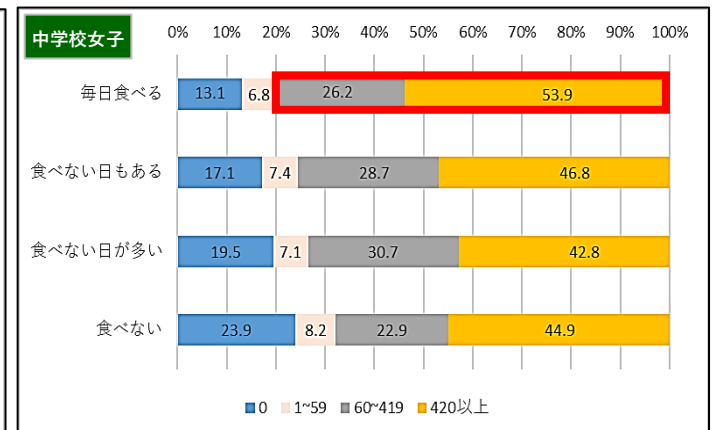
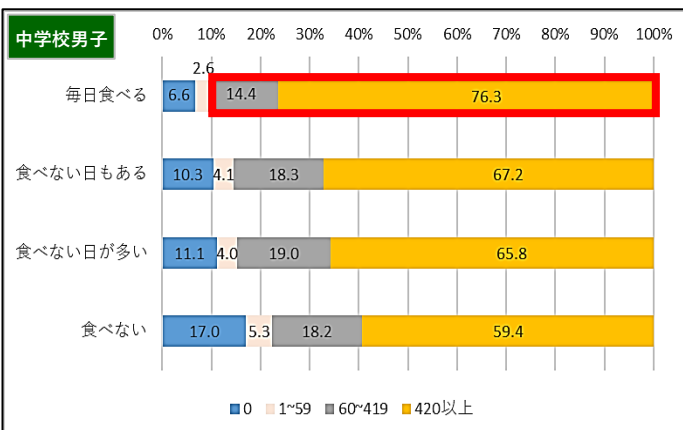
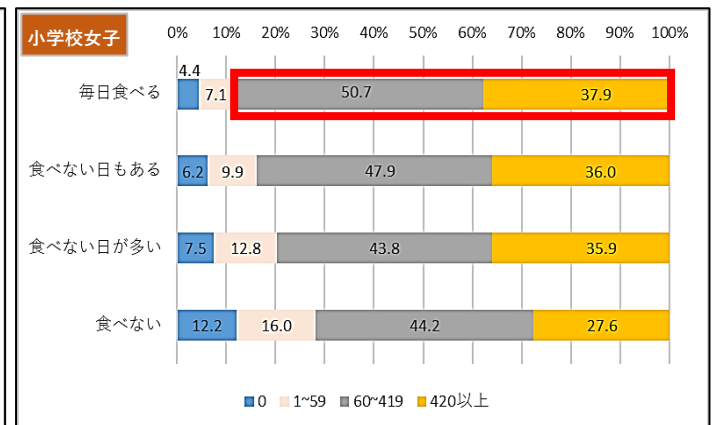
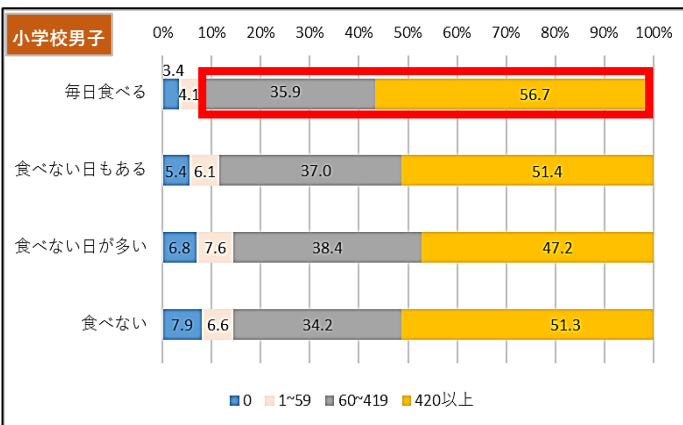
④「朝食は毎日食べますか」という項目の回答と睡眠時間の関係



⑤ 「朝食は毎日食べますか」という項目の回答と平日の学習以外の画面の視聴時間の関係



⑥ 「朝食は毎日食べますか」という項目の回答と運動時間の関係



(3) 児童生徒質問紙調査の運動頻度に関わる項目と体力合計点等との関係

■ 児童生徒の運動時間と体力合計点や体格、他の生活習慣に関わる項目との関係についての分析

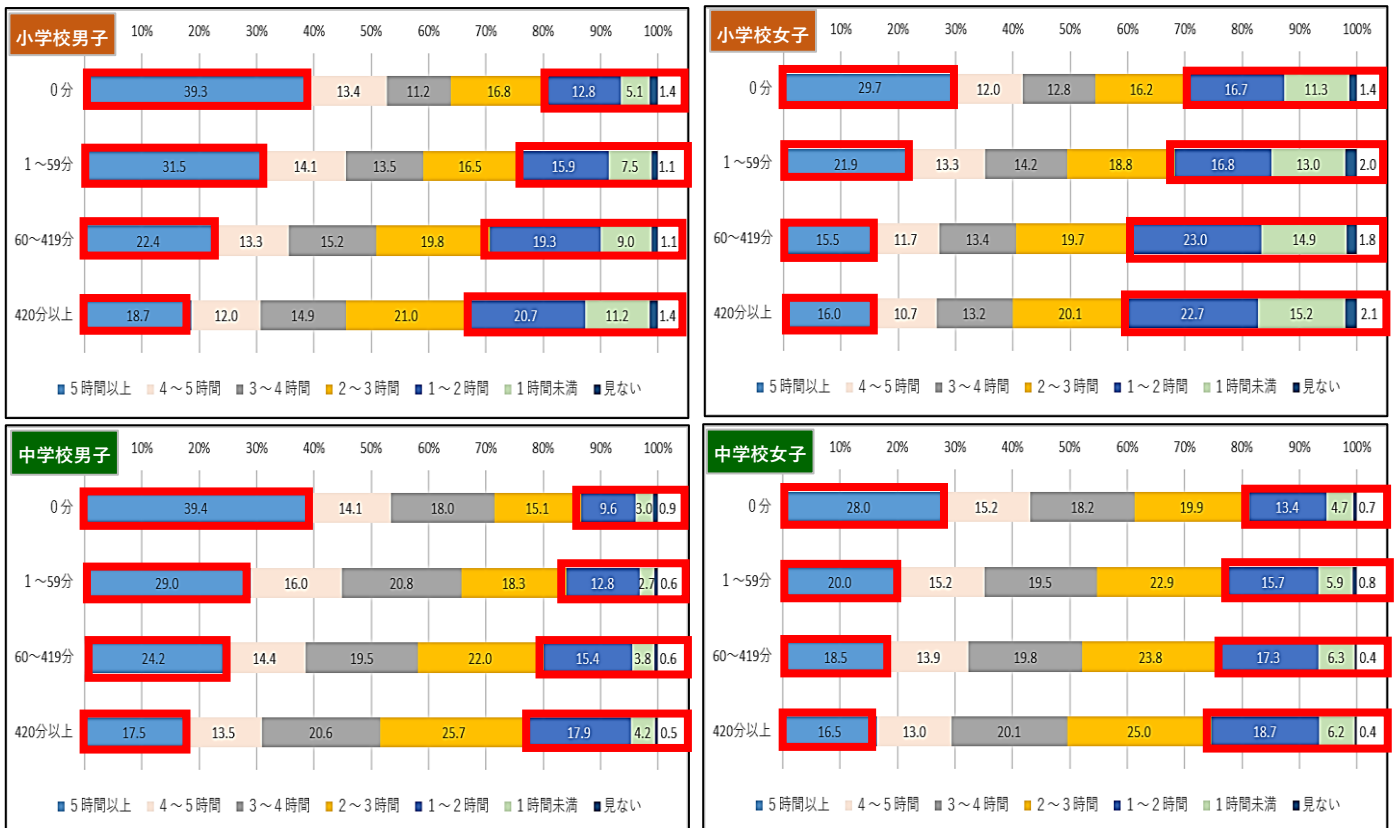
- 1週間の体育の授業以外の運動時間が長いほど、平日の学習以外の画面の視聴時間が5時間以上の児童生徒の割合が少なく、2時間以下の児童生徒の割合が多い。
- 小・中学校男女においては、1週間の体育の授業以外の運動時間が長いほど、概ね適切な睡眠時間を確保している割合が高く、肥満度が「普通」の児童生徒の割合が高い。
- 学校の運動部や部活動、地域のスポーツクラブに所属していない児童生徒において、1週間の体育の授業以外の運動時間が長いほど、「放課後や学校の休みの日に、運動やスポーツをすることがよくある・時々ある」と回答している割合が高く、「運動やスポーツが好き」と回答している児童生徒の割合が高い。

平日の学習以外の画面の視聴時間が長くなると、体力合計点と関わりのある1週間の運動時間が少なくなる傾向が見られることから、視聴時間を適切に管理する必要があると考える。

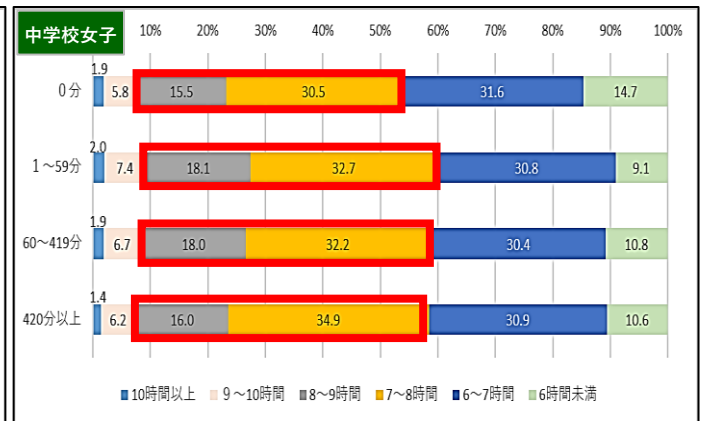
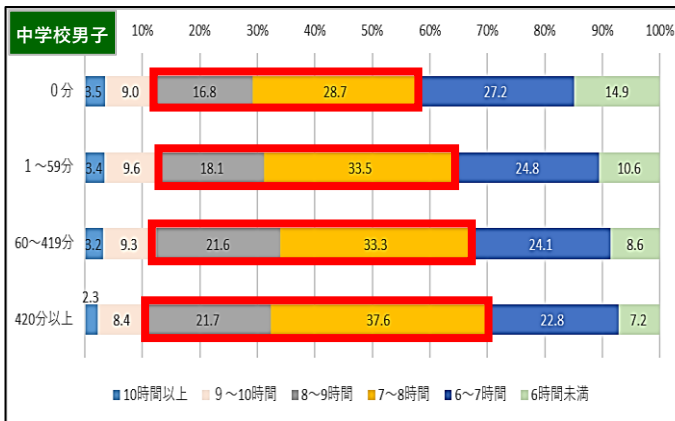
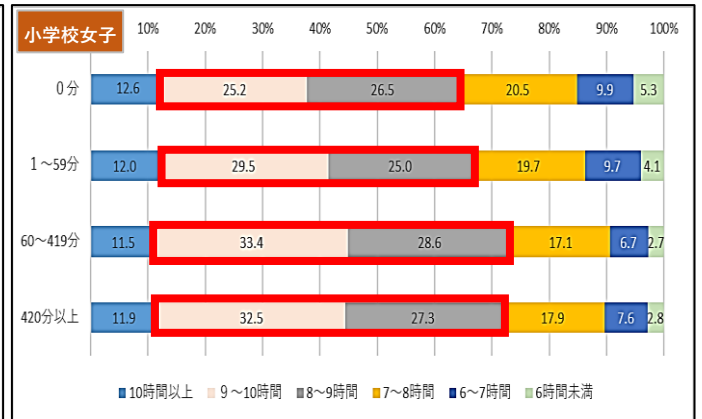
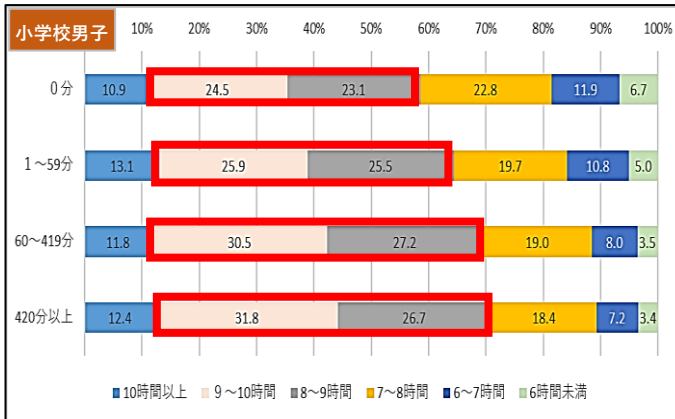
また、運動時間の長さや適切な睡眠時間や体格（肥満度）との間には、関連がある可能性が考えられることから、健やかな体の育成の観点からも適切な運動時間を確保する必要があると考える。

さらに、学校の運動部や部活動、地域のスポーツクラブに所属していない児童生徒において、運動やスポーツに対する愛好的態度が高い児童生徒ほど、放課後や学校の休みの日に運動やスポーツを行っていることから、運動時間を確保する要因の1つとして、運動に対する愛好的態度の涵養を図ることが重要であると考えます。

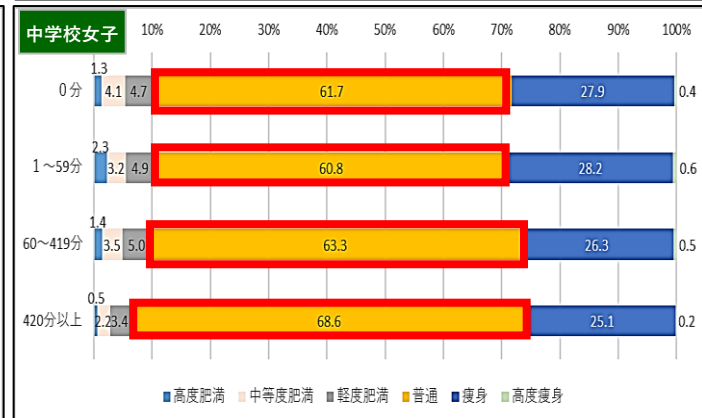
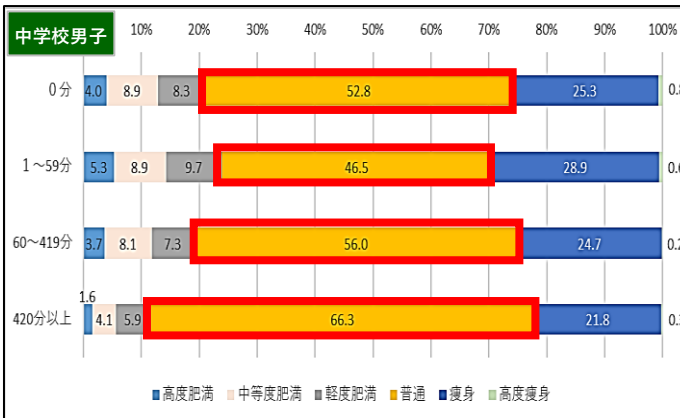
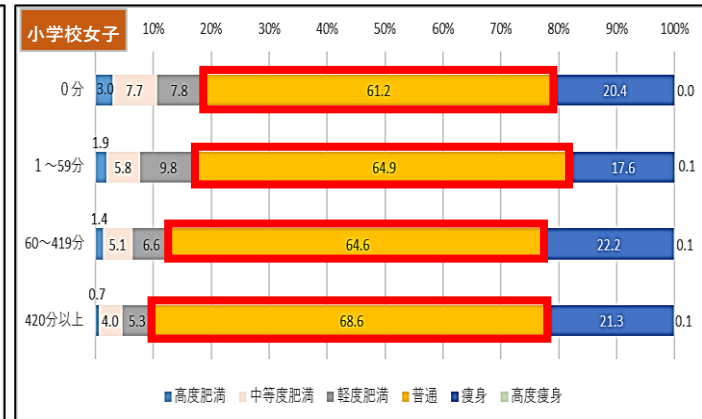
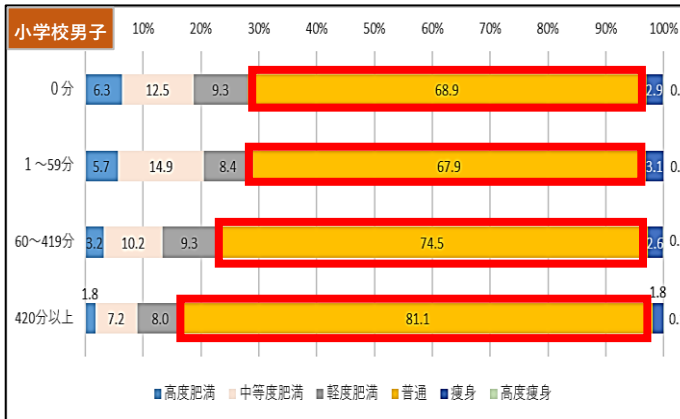
① 「ふだん1週間で、学校の体育の授業以外で、1日にどのくらいの時間、運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをしていますか」という項目の回答と平日の学習以外における視聴時間との関係



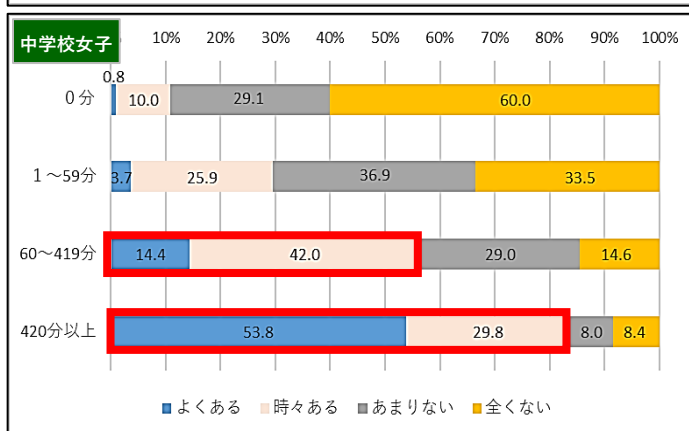
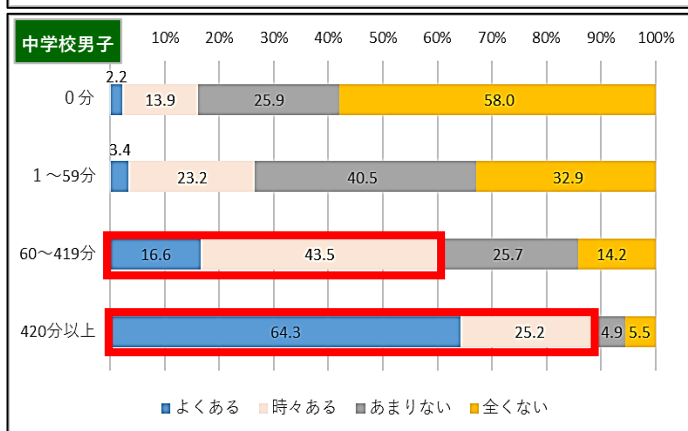
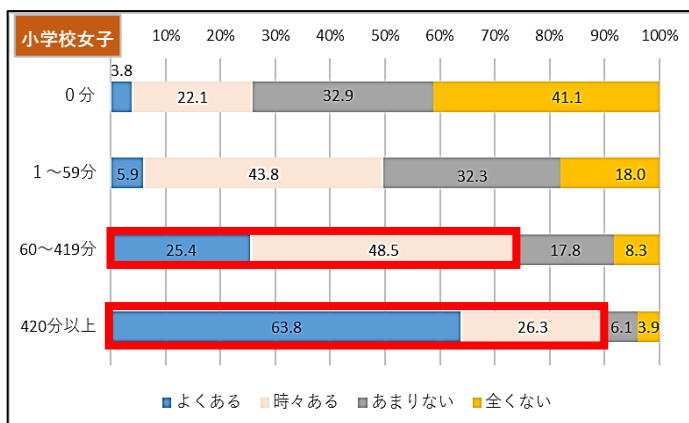
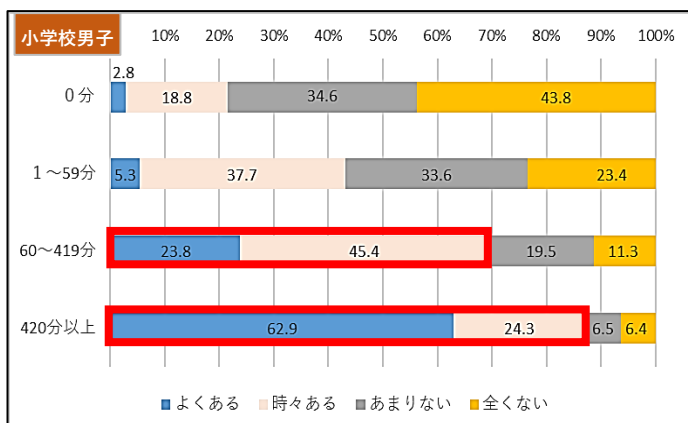
②「ふだん1週間で、学校の体育の授業以外で、1日にどのくらいの時間、運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをしていますか」という項目の回答と睡眠時間との関係



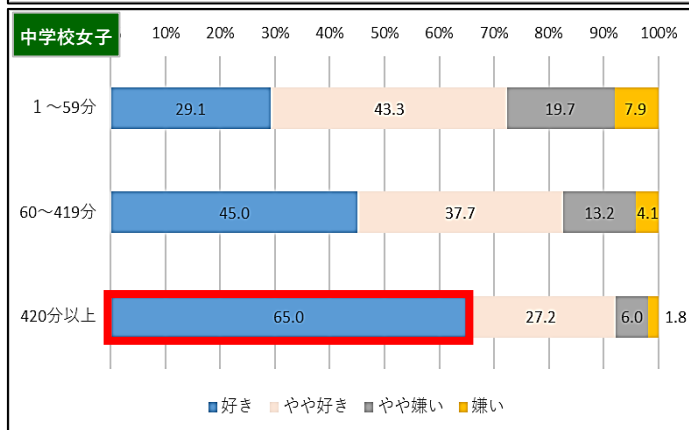
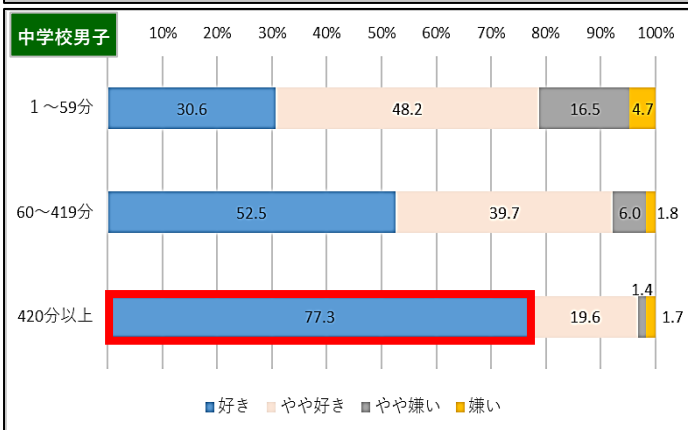
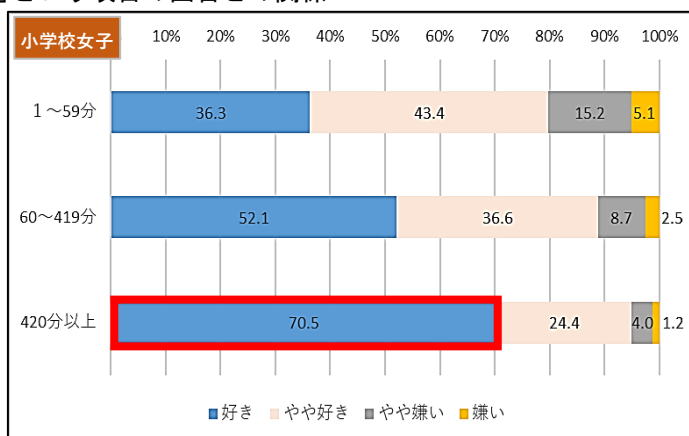
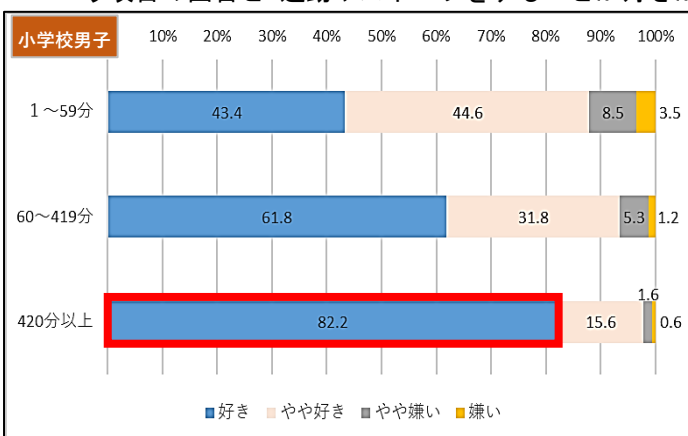
③「ふだん1週間で、学校の体育の授業以外で、1日にどのくらいの時間、運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをしていますか」という項目の回答と肥満度との関係



④学校の運動部や部活動、地域のスポーツクラブに所属していない児童生徒の「ふだん1週間で、学校の体育の授業以外で、1日にどのくらいの時間、運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツをしていますか」という項目の回答と「放課後や学校の休みの日に、運動やスポーツをすることがあるか」という項目の回答との関係



⑤学校の運動部や部活動、地域のスポーツクラブに所属していない児童生徒の中で、「放課後や学校の休みの日に、運動やスポーツをすることがよくある・時々ある」と肯定的に回答している児童生徒の「ふだん1週間で、学校の体育の授業以外で、1日にどのくらいの時間、運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツをしていますか」という項目の回答と「運動やスポーツをすることが好きか」という項目の回答との関係



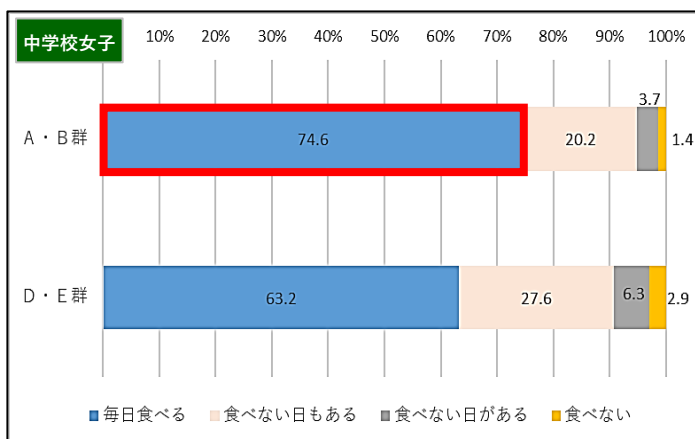
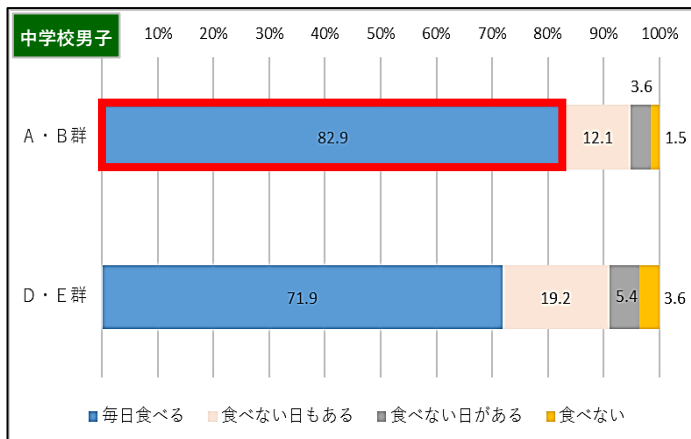
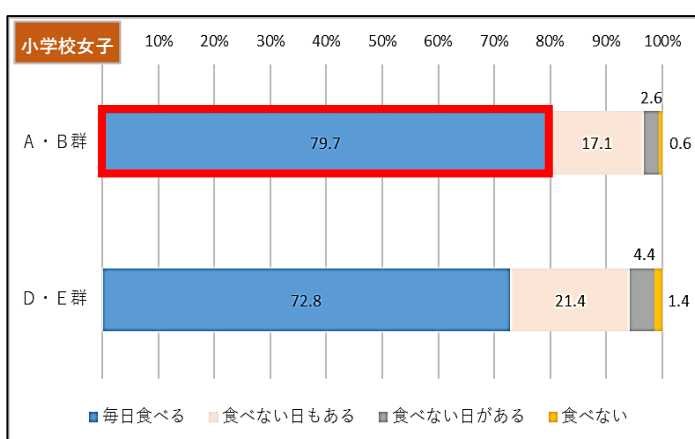
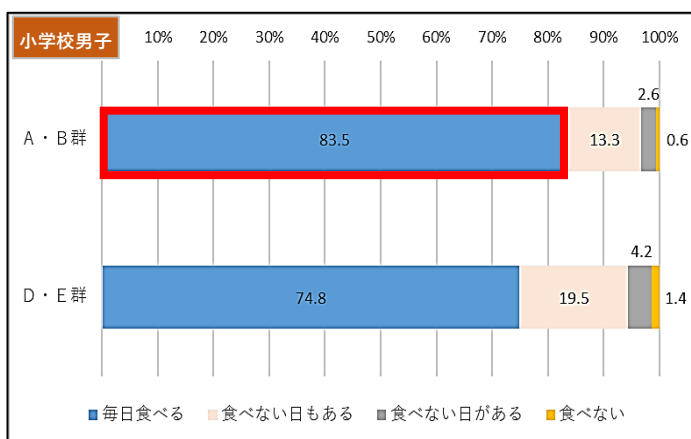
(4) 体力合計点と児童生徒質問紙調査の比較

■ 体力合計点総合評価 A・B 群と D・E 群の児童生徒質問紙調査結果の比較 による体力と生活習慣の関係についての分析

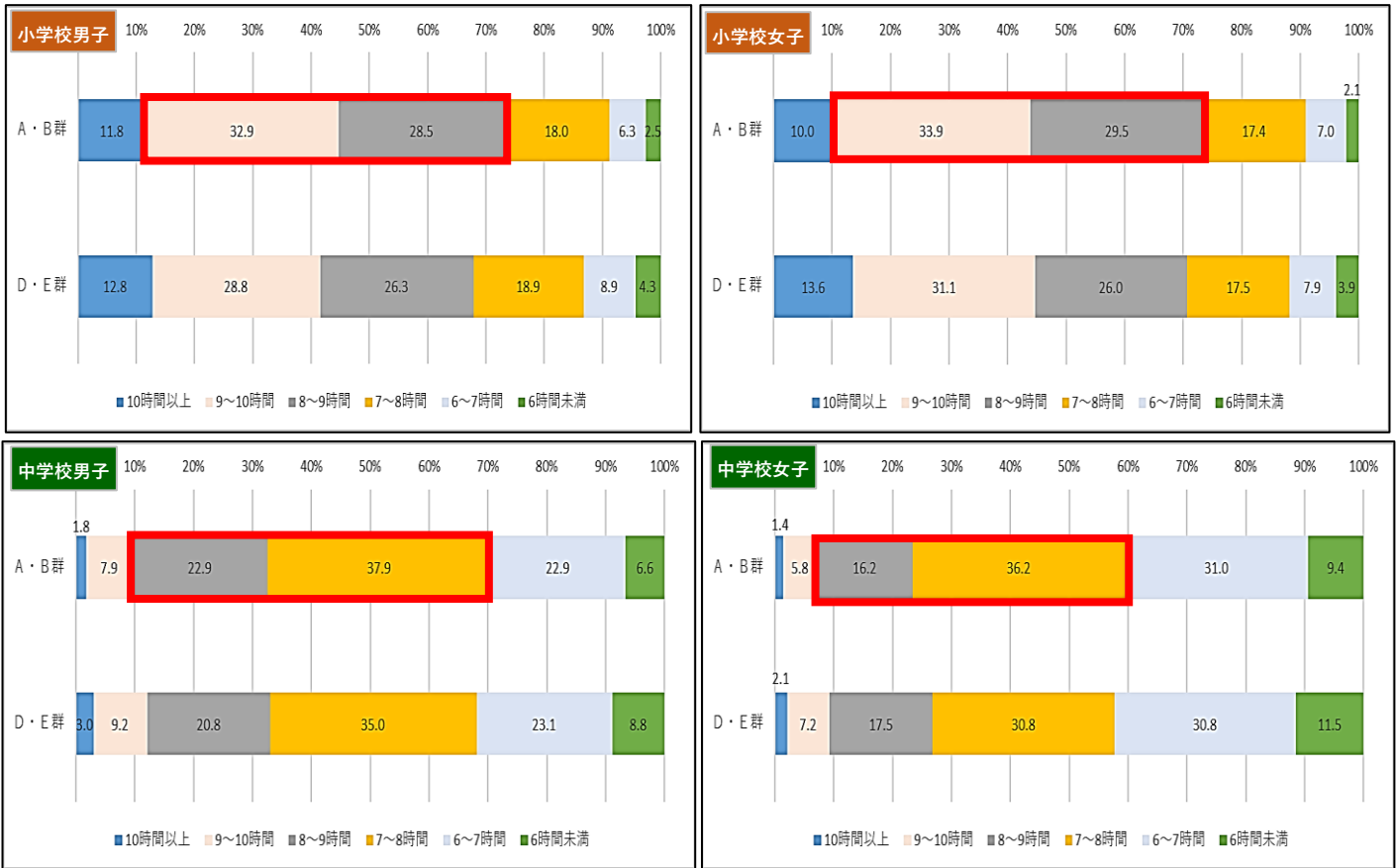
- 体力合計点総合評価 A・B 群と D・E 群の朝食の摂取状況を比較すると、A・B 群のほうが「朝食を毎日食べる」と回答している児童生徒の割合が多い。
- 体力合計点総合評価 A・B 群と D・E 群の睡眠時間を比較すると、A・B 群のほうが小学校では「9 時間前後」、中学校では「8 時間前後」と回答している児童生徒の割合が多い。
- 体力合計点総合評価 A・B 群と D・E 群の平日の学習以外の画面の視聴時間を比較すると、A・B 群のほうが「2 時間未満」と回答している児童生徒の割合が多い。
- 体力合計点総合評価 A・B 群と D・E 群の1 週間の体育の授業以外の運動時間を比較すると、A・B 群のほうが1 週間の運動時間が「60 分未満」と回答している児童生徒の割合が少ない。

体力合計点の上位層及び下位層の児童生徒質問紙調査における生活習慣の各項目を比較すると、体力合計点の上位層のほうが、全ての項目において、適切な生活習慣に該当する回答をしていることから、体力を向上させるための1つの要因として、適切な生活習慣の確立が重要であると考えられる。

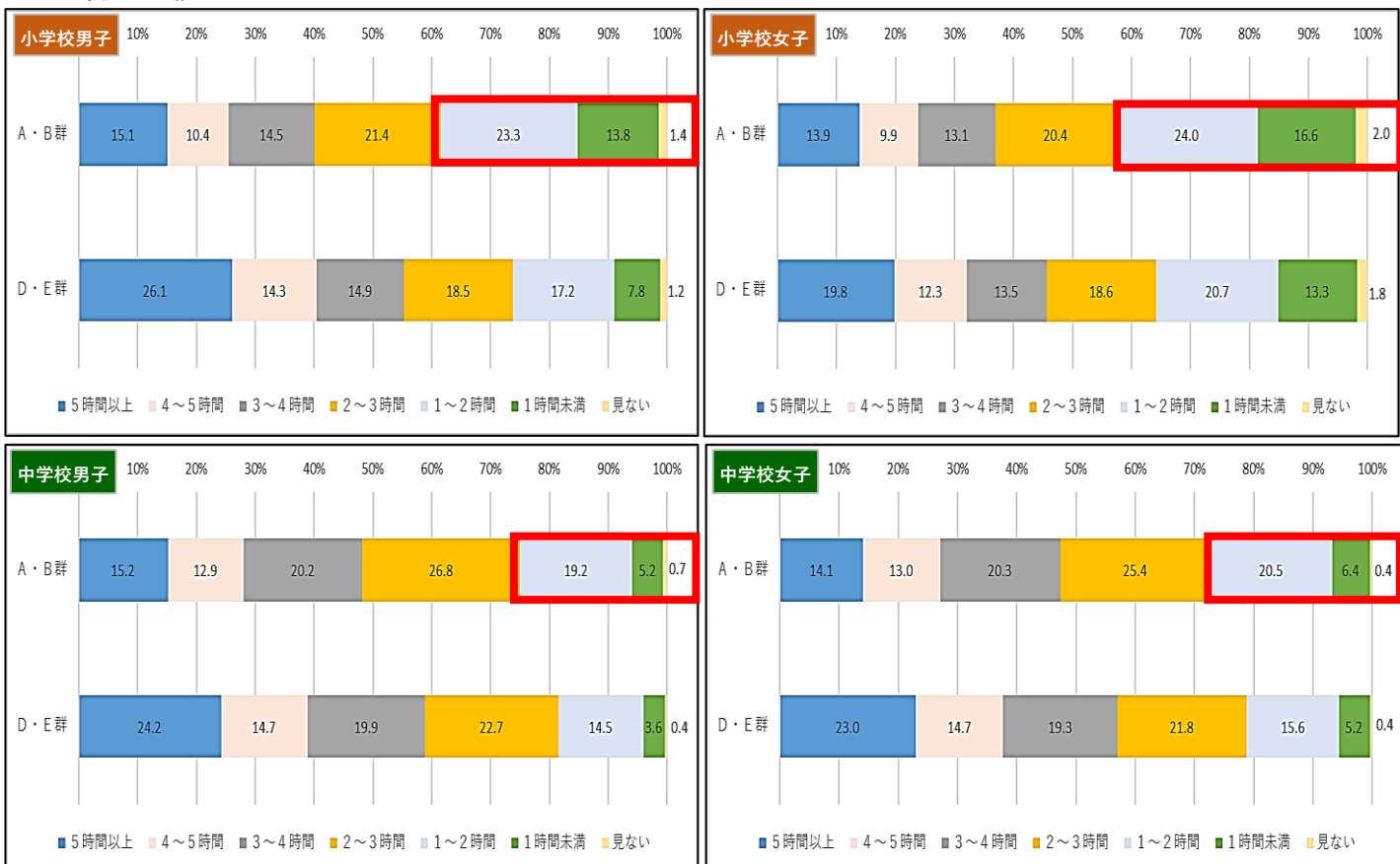
① 体力合計点総合評価 A・B 群と D・E 群における「朝食は毎日食べますか」という項目の回答の比較



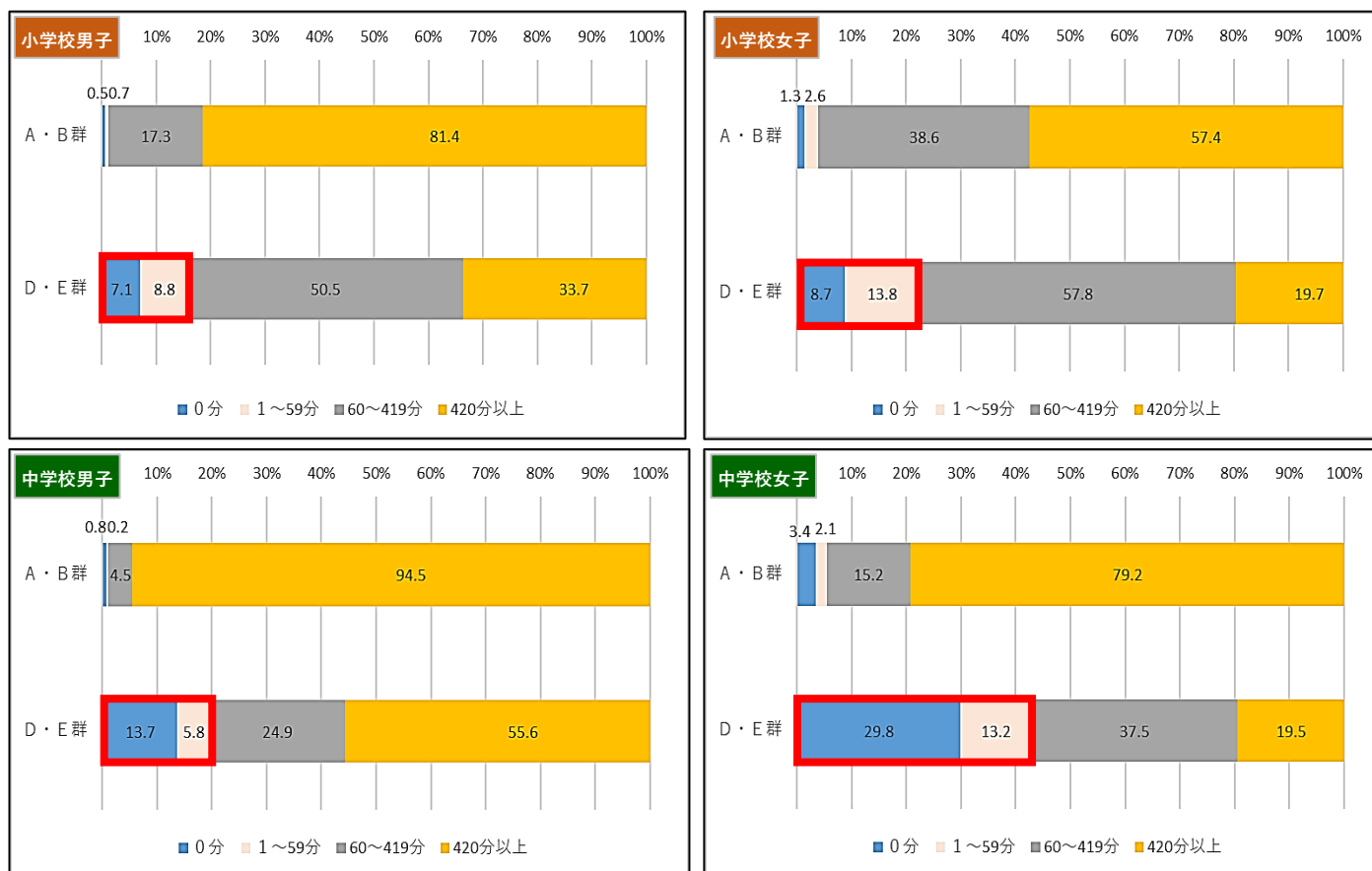
②体力合計点総合評価A・B群とD・E群における「毎日どのくらい寝ていますか」という項目の回答の比較



③体力合計点総合評価A・B群とD・E群における「平日に学習以外で1日にどのくらいの時間、テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を見ていますか」という項目の回答の比較



④体力合計点総合評価A・B群とD・E群における「1週間に体育の授業以外で、どのくらいの時間運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをしていますか」という項目の回答の比較



まとめ

小・中学校学習指導要領解説総則編「第3章 教育課程の編成及び実施」の「2 生きる力を育む各学校の特色ある教育活動の展開」の「(3) 健やかな体」には、「**体力は、人間の活動の源であり、健康の維持のほか意欲や気力といった精神面の充実に大きく関わっており、「生きる力」を支える重要な要素である。児童（生徒）の心身の調和的発達を図るためには、（中略）健康的な生活習慣を形成することが必要である**」と示されている。

本分析結果においても、朝食を毎日食べている、平日におけるタブレット等の画面の視聴時間が1時間未満である、8～9時間の睡眠時間が確保されているなど、日常生活の中のそれぞれの習慣が、適切に確立されている児童生徒ほど、体力合計点が高い傾向が見られた。

このことから、体力向上に向け、各学校においては、児童生徒に生活習慣に係る正しい知識を理解させたり、適切な生活習慣を意識付けたりするなど、基本的な生活習慣を確立するための組織的な取組を一層充実させていくことが重要であると考えられる。

また、適切な運動習慣を形成するためには、運動やスポーツに対する愛好的態度の醸成が重要なポイントであることから、愛好的態度の醸成に向けた体育・保健体育授業における指導の工夫はもとより、学校の教育活動全体を通じて、仲間と楽しく運動する機会を確保したり、自己の課題や興味・関心に応じて日常的に運動に取り組んだりすることができる運動環境の整備を工夫する必要があると考える。