テーマ３

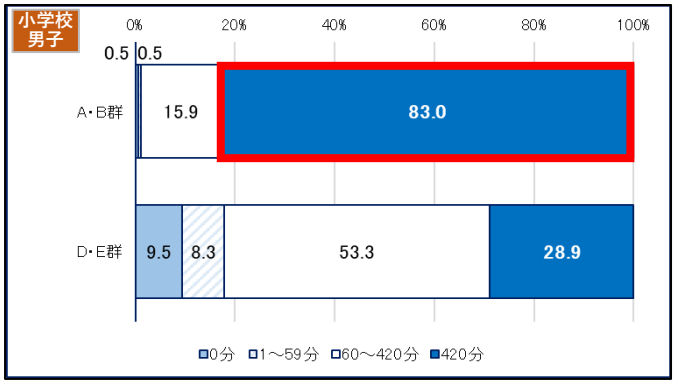
児童生徒の望ましい生活習慣や運動習慣の確立

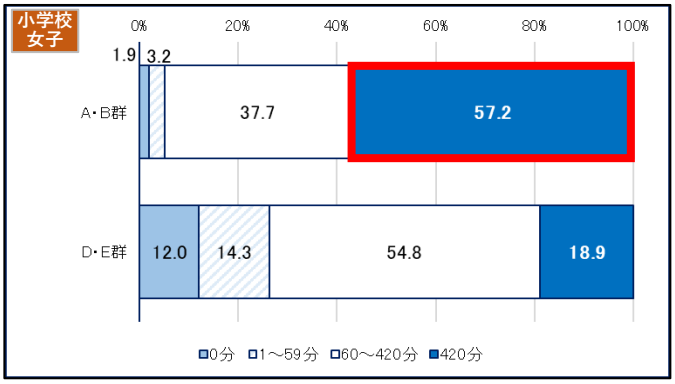
ここでは、児童生徒質問紙調査の結果や体力合計点から、児童生徒の生活習慣と体力合計点等との関係に注目した。小・中学校ともに、令和５年度同様に適切な生活習慣を確立させている児童生徒の方が、体力合計点が高い傾向にあった。

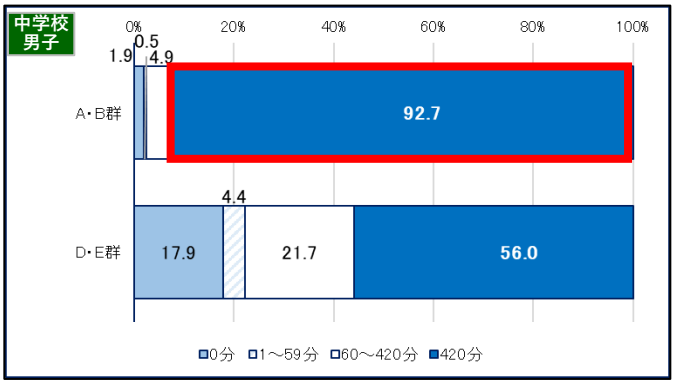
分析【小・中学校】

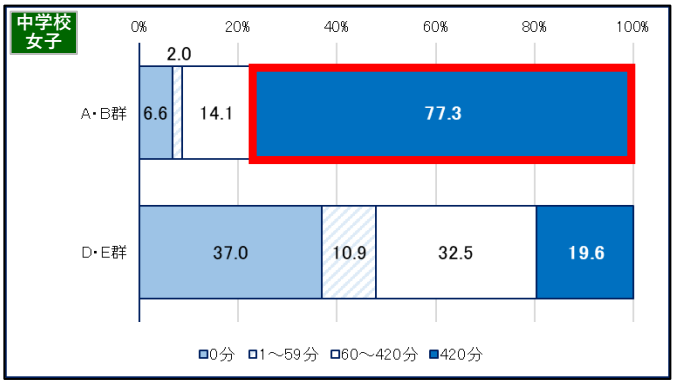
①　「体力合計点総合評価（A・B群とD・E群）」と「１週間の総運動時間」との関連

※分析方法：体力合計点総合評価や質問紙調査項目同士のクロス集計









・体力合計点が高いグループは低いグループに比べ、１週間の総運動時間が 60 分未満の児童生徒が少なく、420 分以上の児童生徒が多い。（上記参照）
・朝食の摂取状況と運動時間等の関係では、朝食を「毎日食べる」と回答した児童生徒は、体力合計点が高く、運動時間が長い傾向が見られる（後段の資料(1)①、(2)⑤）。
・睡眠時間に関しては、睡眠時間が「９～10 時間」（小学校男子）、「８～９時間」（小学校女子及び中学校男女）と回答した児童生徒が、総合評価Ａ・Ｂの割合が高い傾向が見られる（後段の資料(1)②）。
・平日の画面の視聴時間（以下、スクリーンタイムという。）では、スクリーンタイムが「１時間未満」（小学校男女）、「１～２時間」（中学校男女）より長くなるほど、総合評価Ａ・Ｂの割合が低くなる傾向が見られる（後段の資料(1)③）。
・１週間の運動時間、朝食の摂取状況とスクリーンタイムの関連を見ると、小・中学校男女ともに、朝食欠食が多い児童生徒、運動時間が少ない児童生徒ほどスクリーンタイムが長い傾向にある（後段の資料(2)④、(3)①）

・保護者や地域の関係機関・団体と連携を図り、児童生徒に身近な生活の健康に関する知識を身に付けさせることが重要
・児童生徒が自ら必要な情報を収集し、適切な意思決定や行動選択を行うなど、児童生徒が健康な生活を実践するための資質・能力の育成に向けた組織的な取組が重要

分析【中学校】 ※北海道教育大学との共同分析による

① 運動習慣に係る生徒質問紙調査項目と体力合計点との関連

※分析方法：「部活動・クラブ活動の所属」及び「曜日別の活動時間」と「体力合計点」との関係性をランダムフォレスト回帰による変数重要度（寄与度）で算出

【中学校男子】

順位	体力合計点に影響している運動習慣関連調査項目	重要度スコア
1	土曜日の部活動時間	0.104
2	金曜日の部活動時間	0.093
3	土曜日の地域クラブ活動時間	0.089
4	部活動等に無所属	0.089
5	日曜日の部活動時間	0.072

【中学校女子】

順位	体力合計点に影響している運動習慣関連調査項目	重要度スコア
1	土曜日の部活動時間	0.087
2	土曜日の地域クラブ活動時間	0.083
3	日曜日の部活動時間	0.067
4	金曜日の部活動時間	0.056
5	部活動等に無所属	0.006

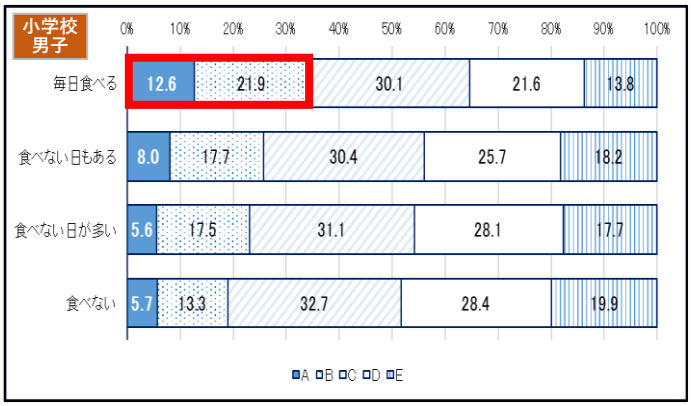
・男女ともに週末の運動機会・運動量の差が体力向上に影響している。
・男子においては、部活動等へ無所属であることが体力向上に負の影響を与えていることが示されたが、女子においては、部活動等へ無所属であることは体力向上に影響していない。

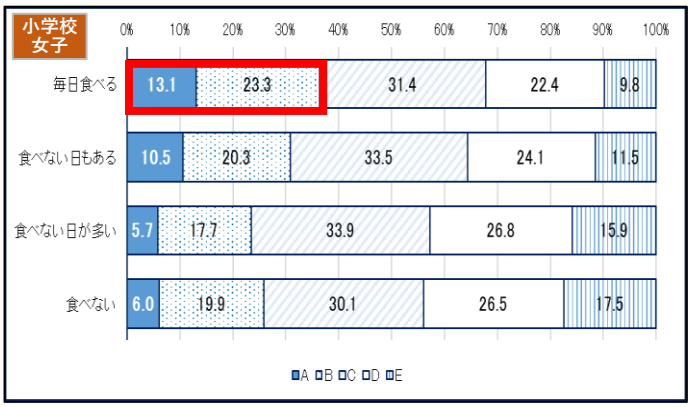
部活動や地域クラブ活動での活動を含めた放課後や週末における多様な運動機会や運動量の確保、多様な運動への参加の承認など、生徒の実態や地域の実情に応じた取組が望まれる。

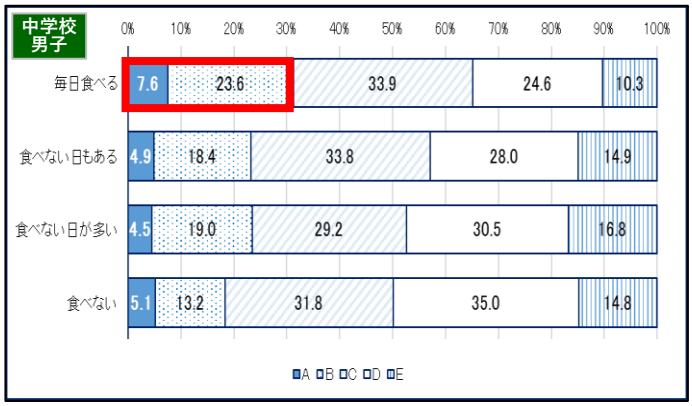
資料

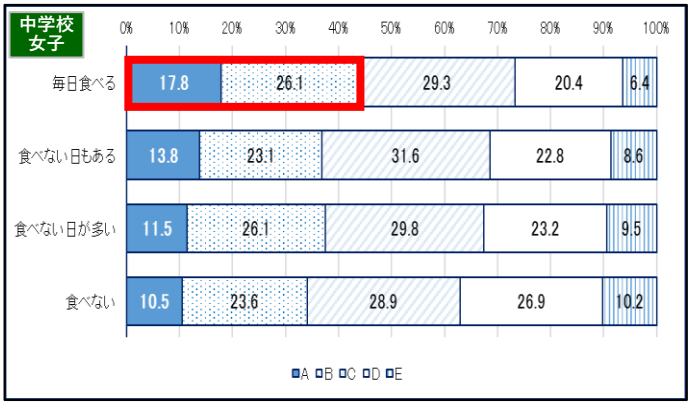
(1) 児童生徒質問紙調査の生活習慣に関わる各項目と体力合計点の関係

①「朝食の状況」×「総合評価」

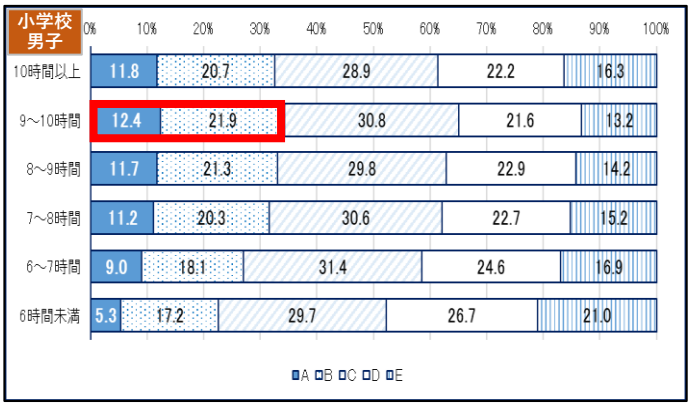


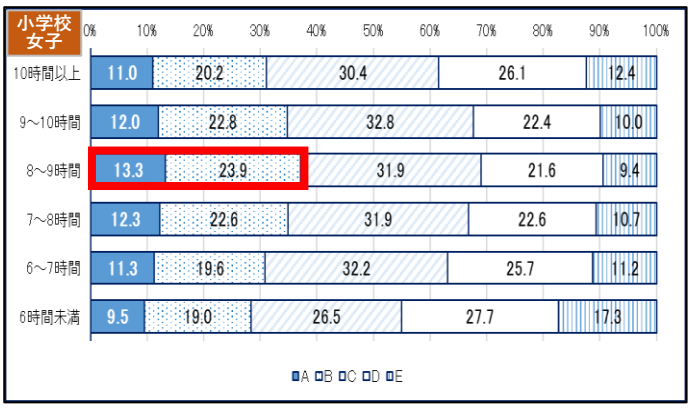


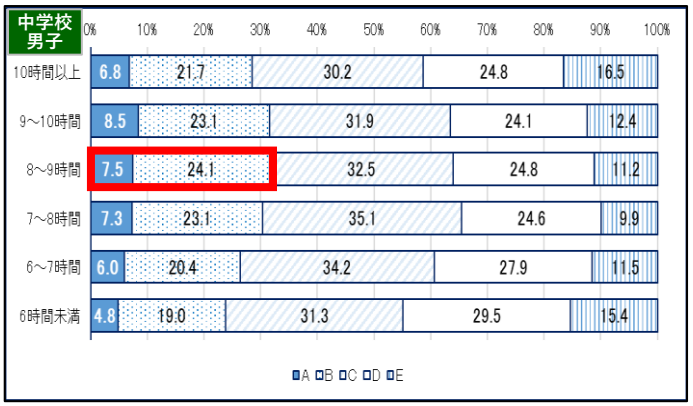


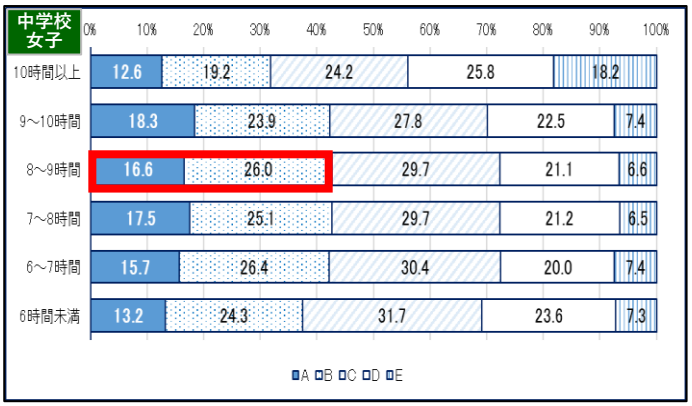


②「睡眠の状況」×「総合評価」

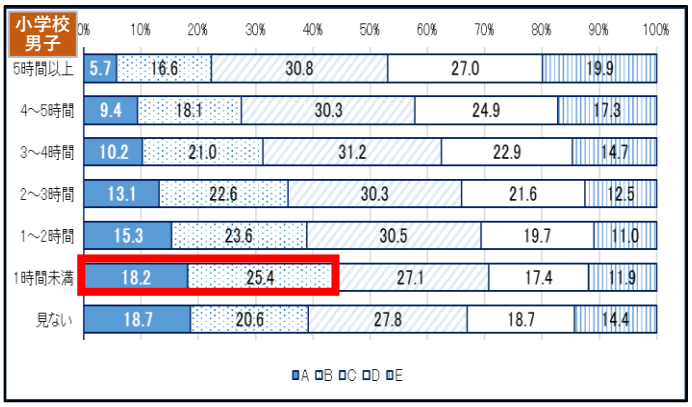


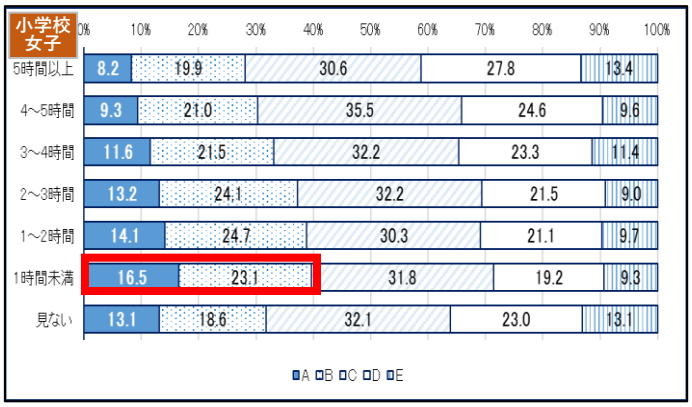


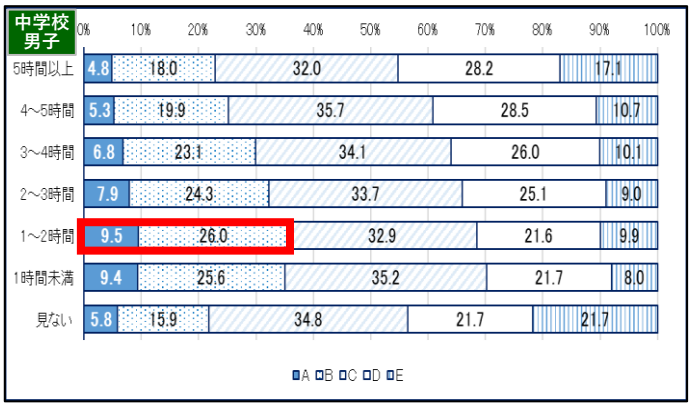


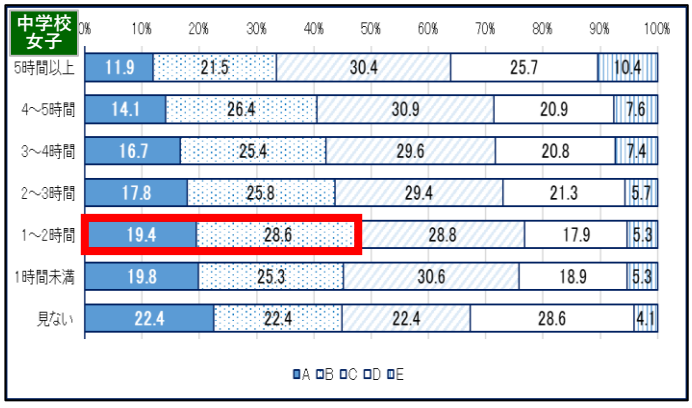


③「学習以外でテレビやゲームの画面を見ている時間」×「総合評価」

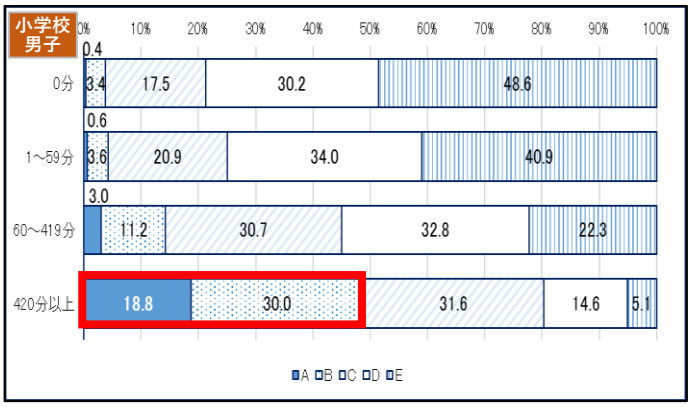






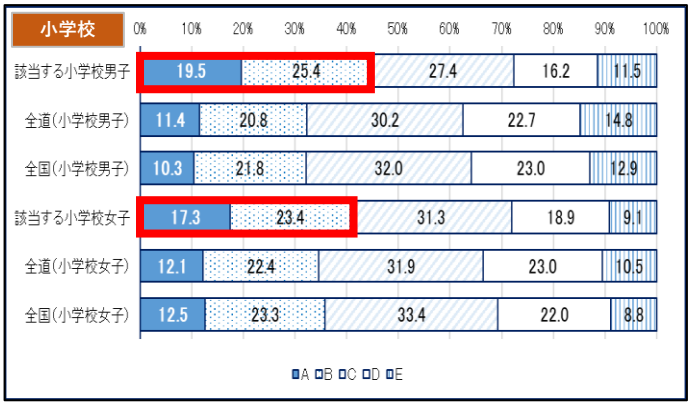


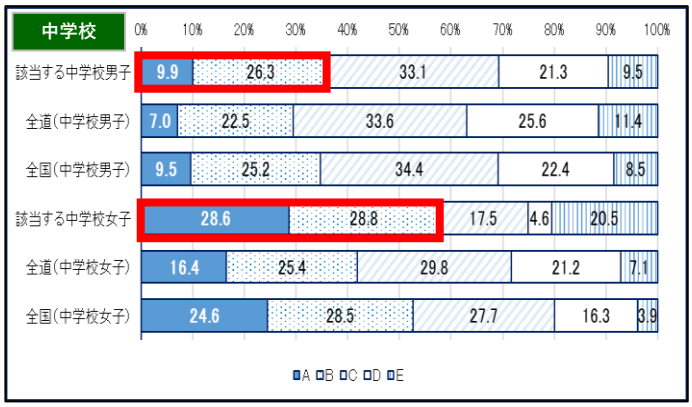
④「１週間の総運動時間」×「総合評価」



⑤「『朝食を毎日食べる』＋『平日に学習以外で画面を見ている時間が１時間未満（中学校男女は１～２時間）』」×「総合評価」

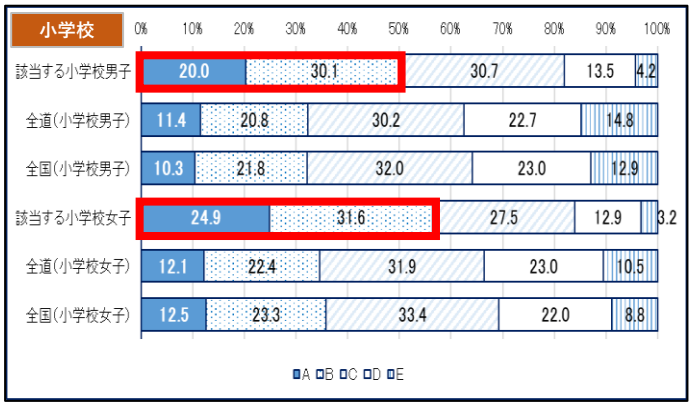
※全国・全道の値は詳細な条件設定をしていない数値

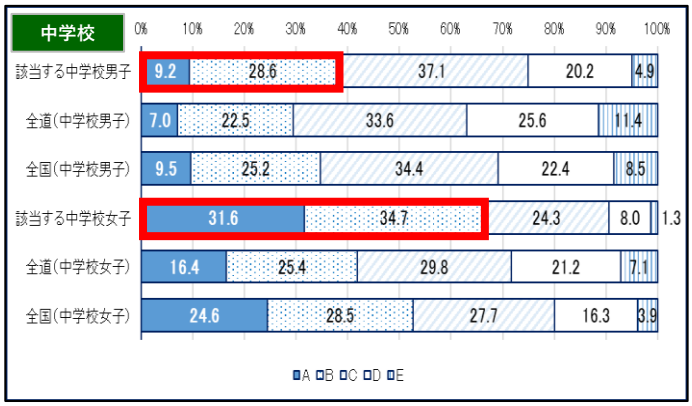




⑥「『朝食を毎日食べる』＋『睡眠時間が８～９時間（中学校女子は７～８時間）』」×「総合評価」

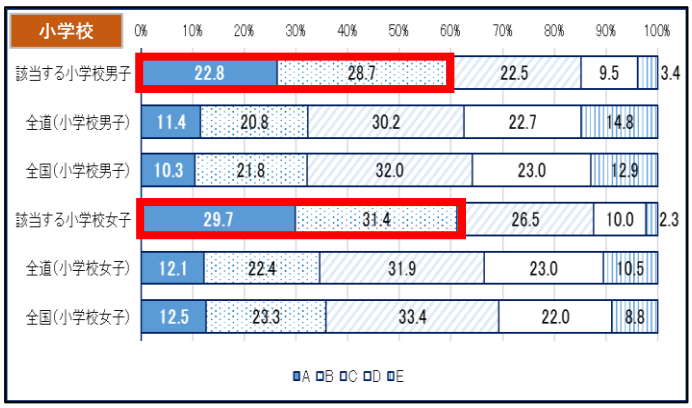
※全国・全道の値は詳細な条件設定をしていない数値

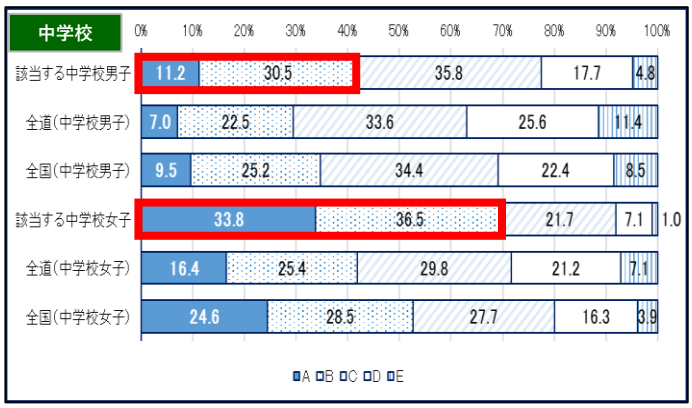




⑦「『平日に学習以外で画面を見ている時間が１時間未満（中学校男子は１～２時間）』＋『１週間の総運動時間が４２０分以上』」×「総合評価」

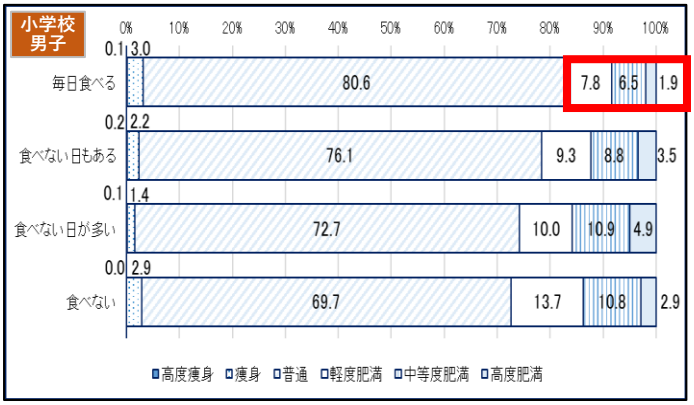
※全国・全道の値は詳細な条件設定をしていない数値

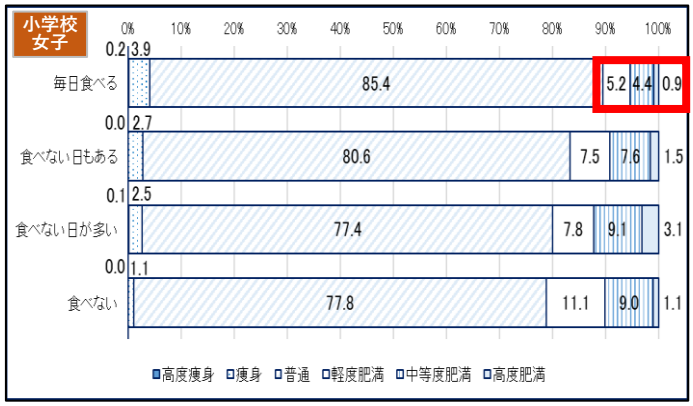


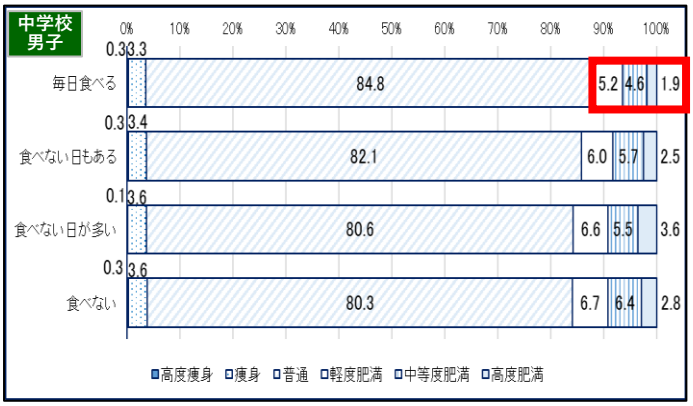


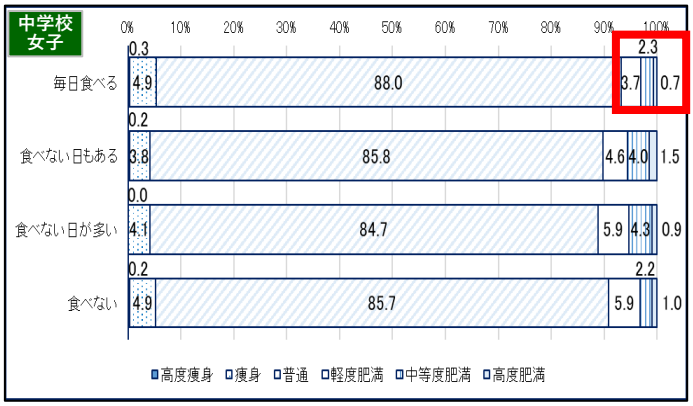
(2) 児童生徒質問紙調査の朝食の摂取状況に関わる項目と体力合計点等との関係

①「朝食の状況」×「肥満・痩身」

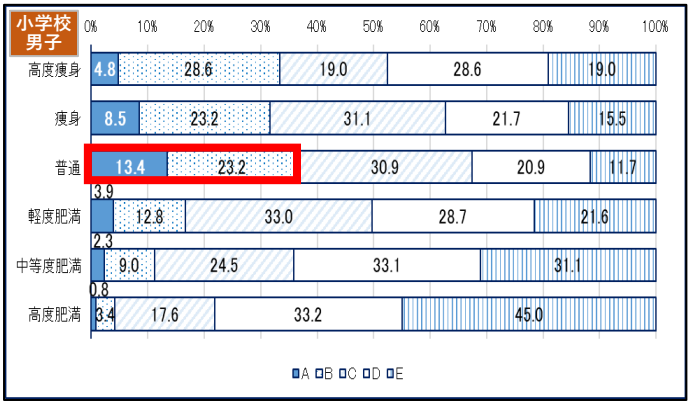


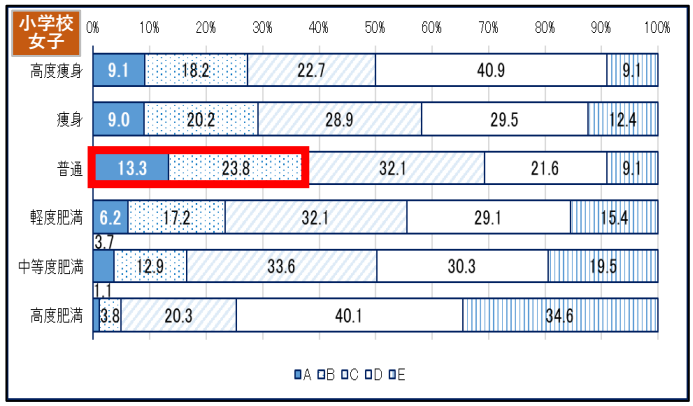


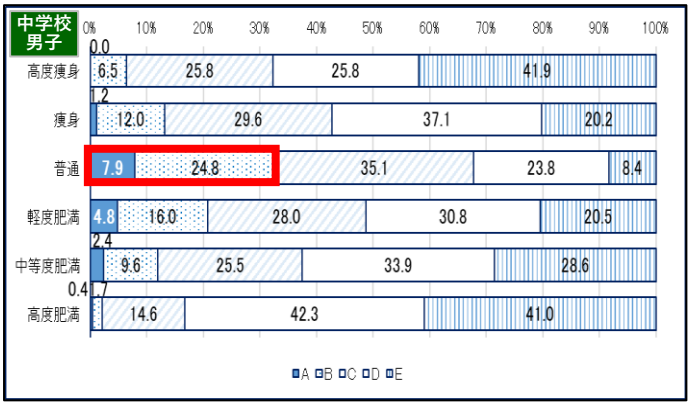


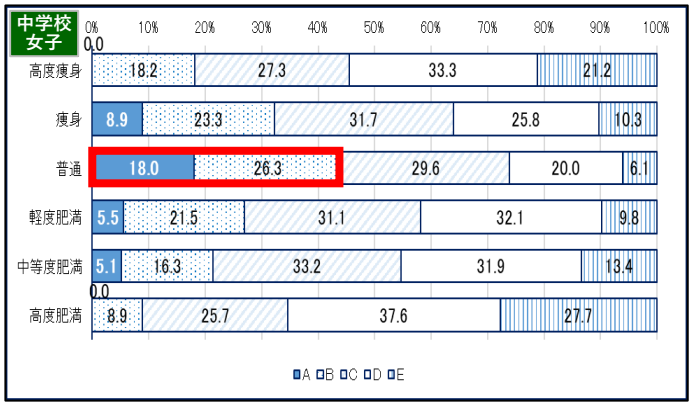


②「肥満・痩身」×「総合評価」

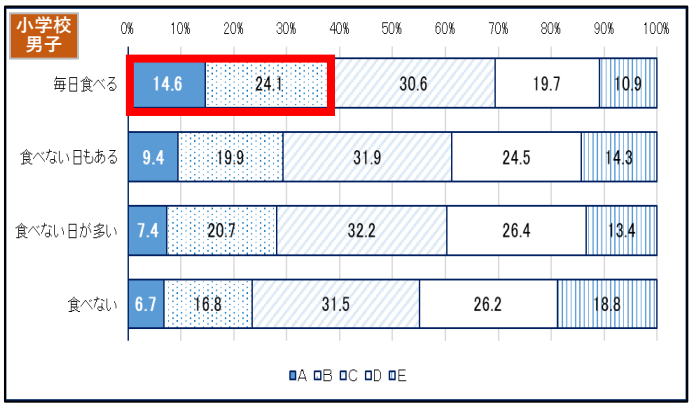


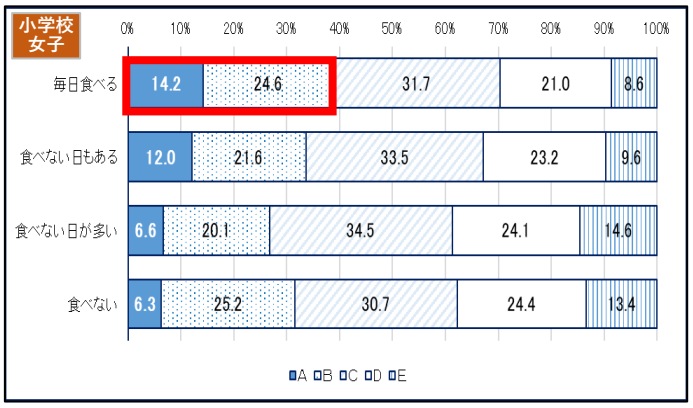


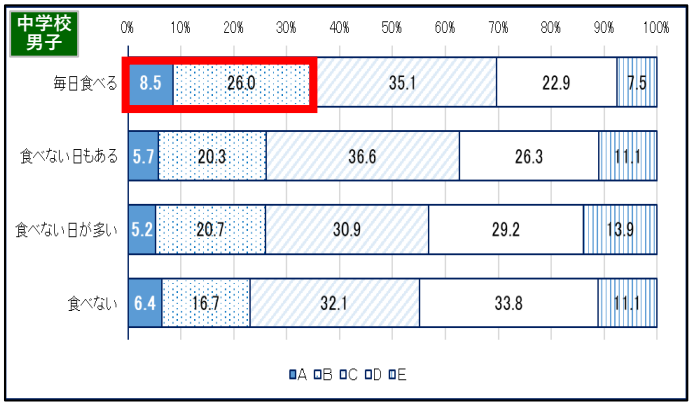


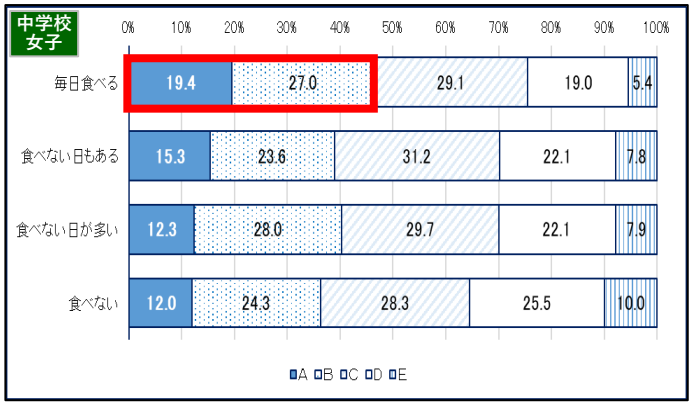


③「朝食の状況」×「総合評価」　※肥満度が『普通』」の児童生徒のみを抽出

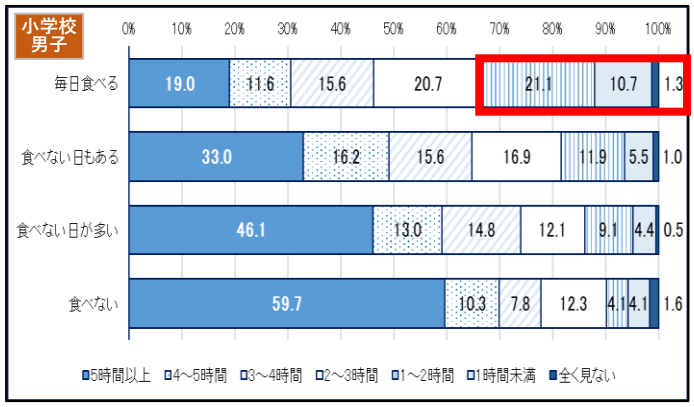


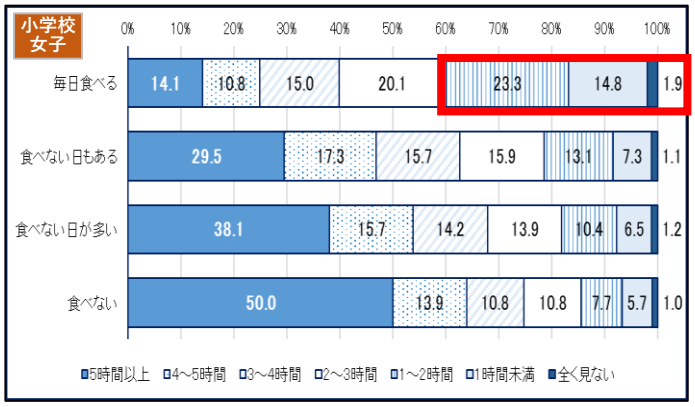


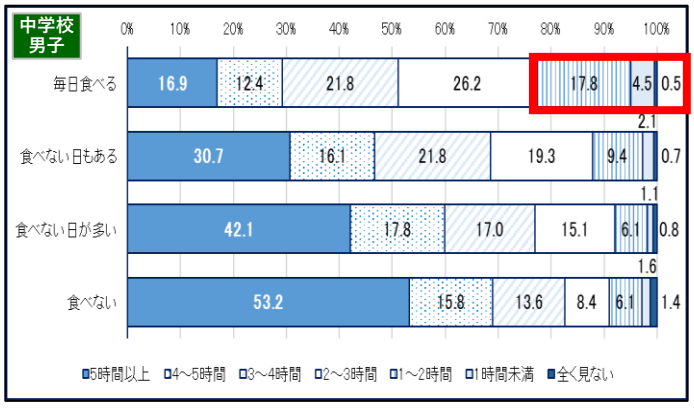


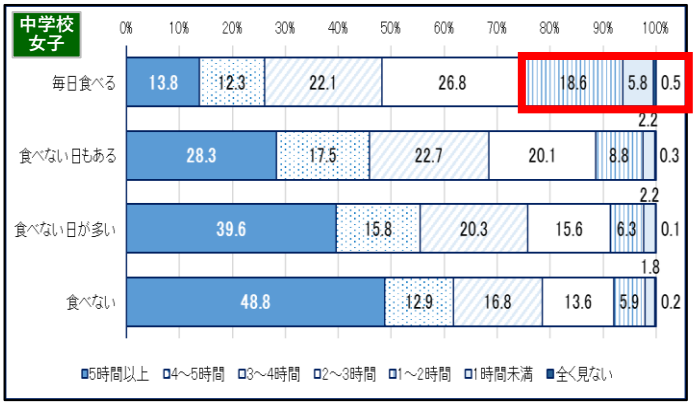


④「朝食の状況」×「平日に学習以外で画面を見ている時間」

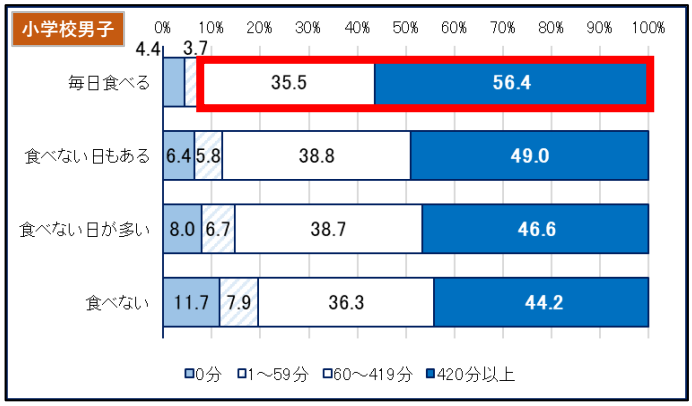


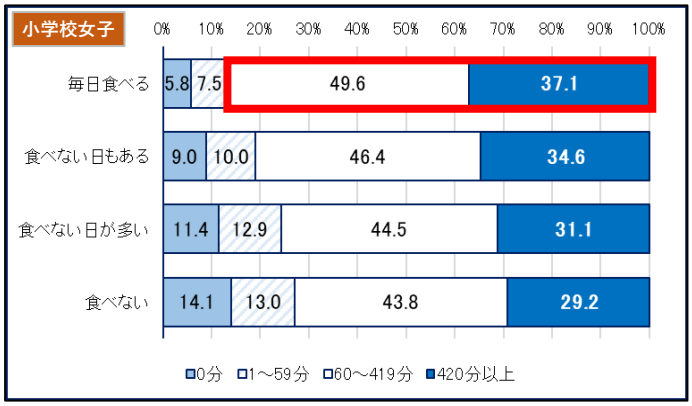


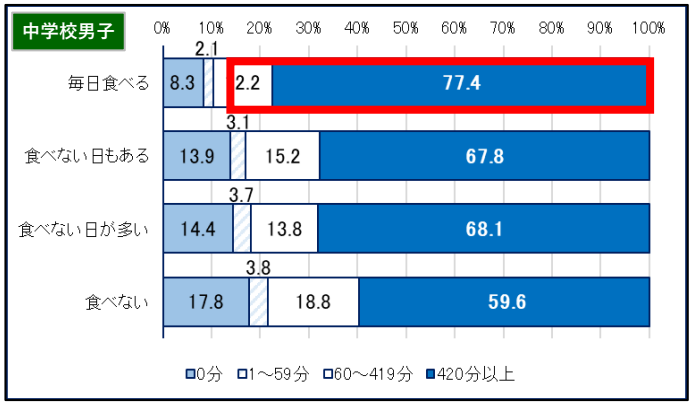


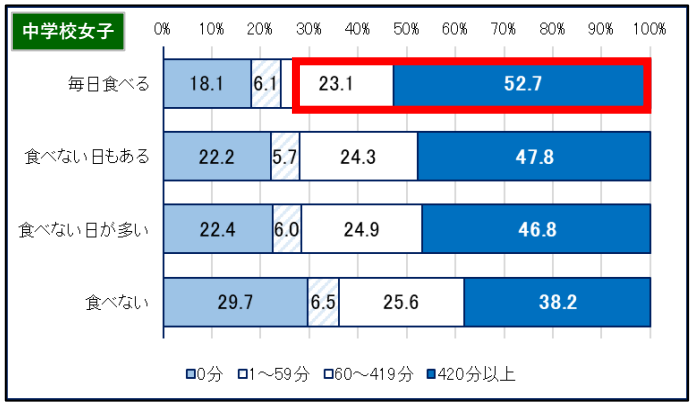


⑤「朝食の状況」×「１週間の総運動時間」



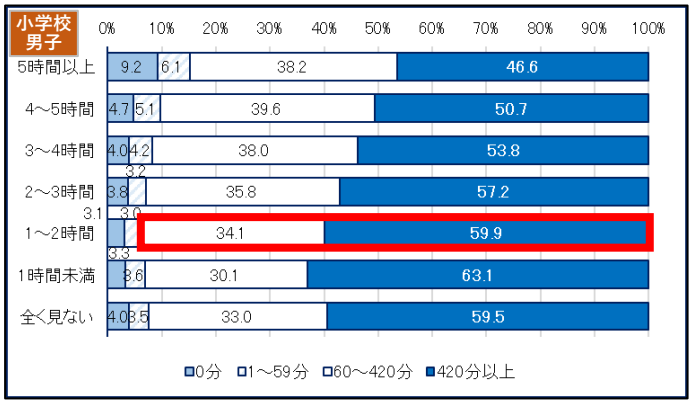


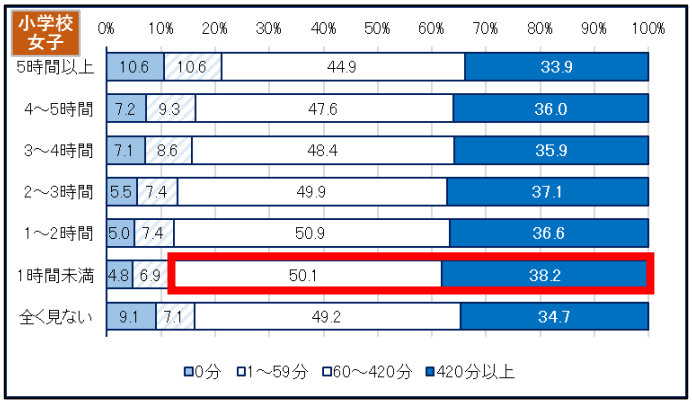


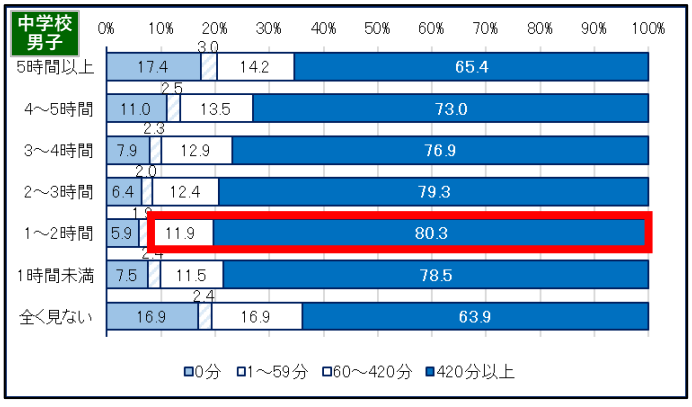


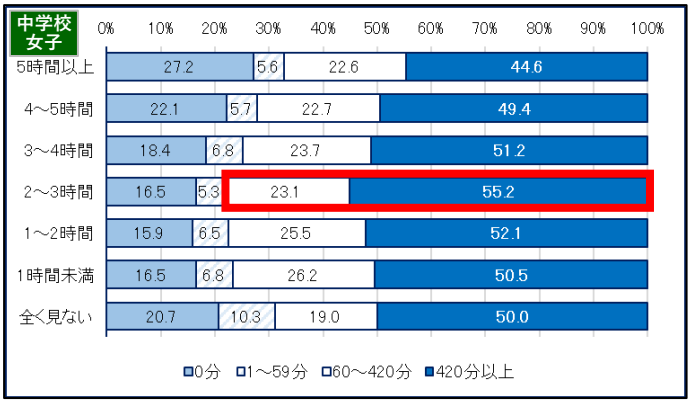
(3) 児童生徒質問紙調査の運動頻度に関わる項目と体力合計点等との関係

①「平日に学習以外で画面を見ている時間」×「１週間の総運動時間」

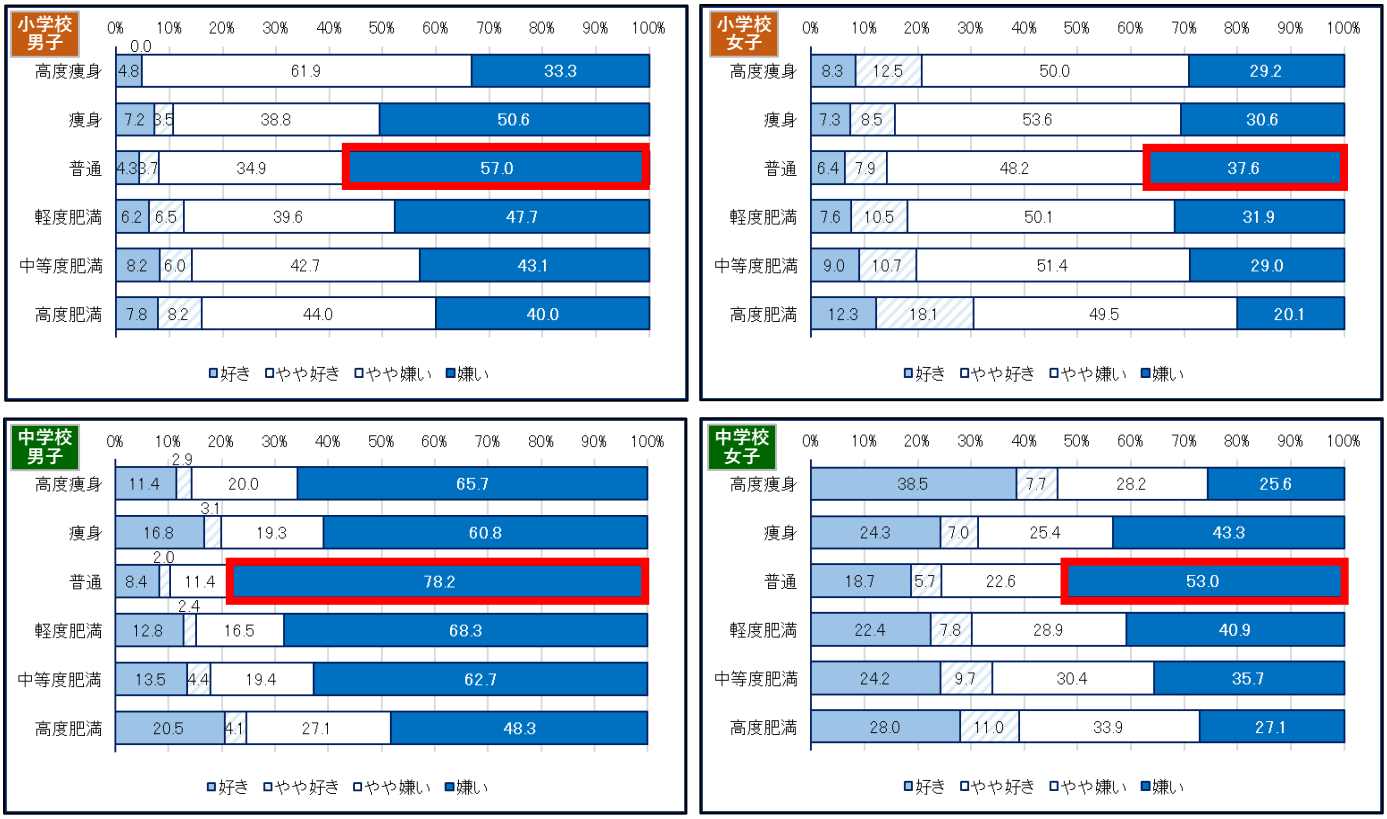






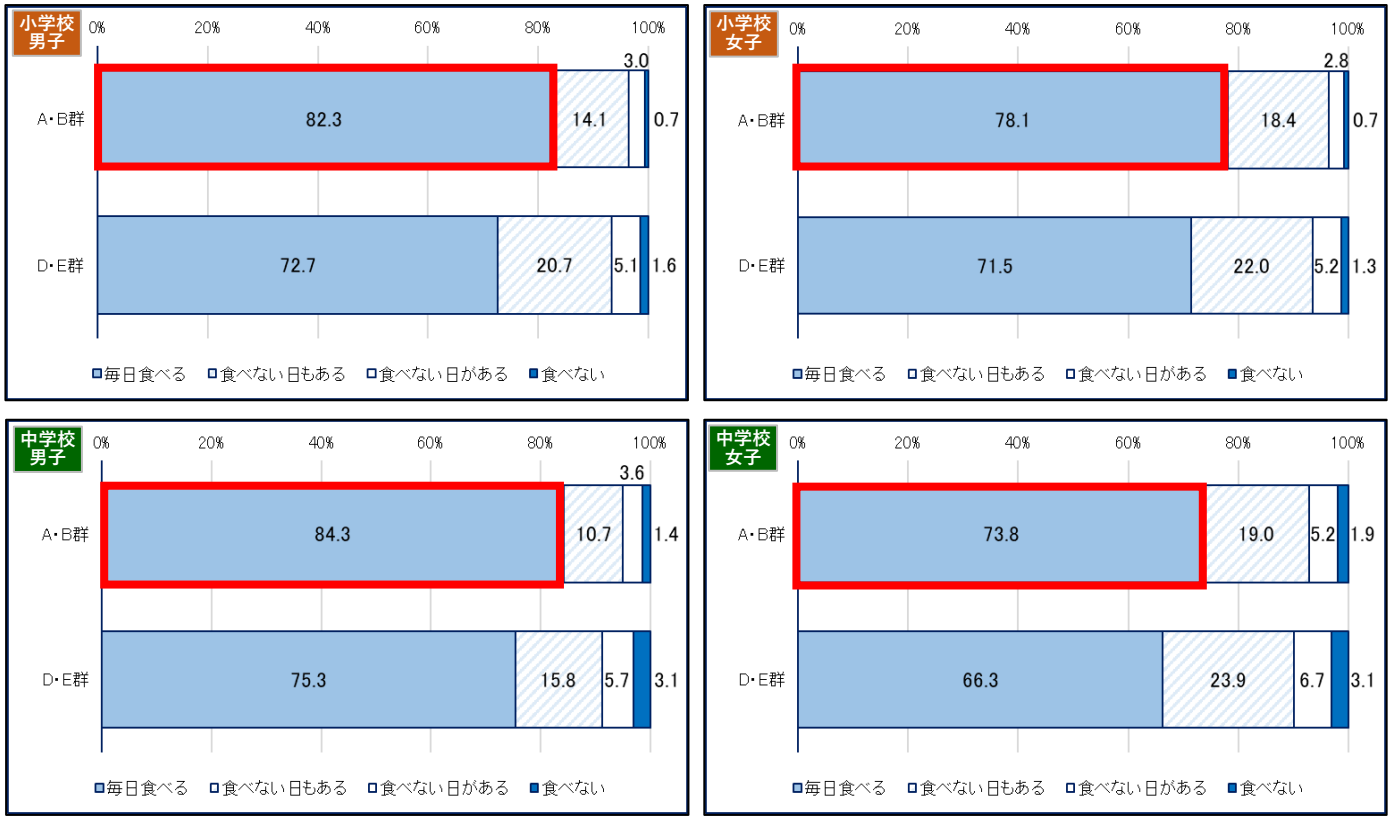


②「肥満・痩身」×「１週間の総運動時間」

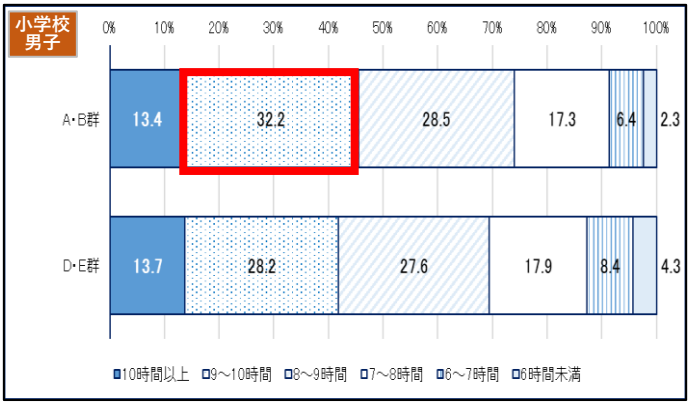


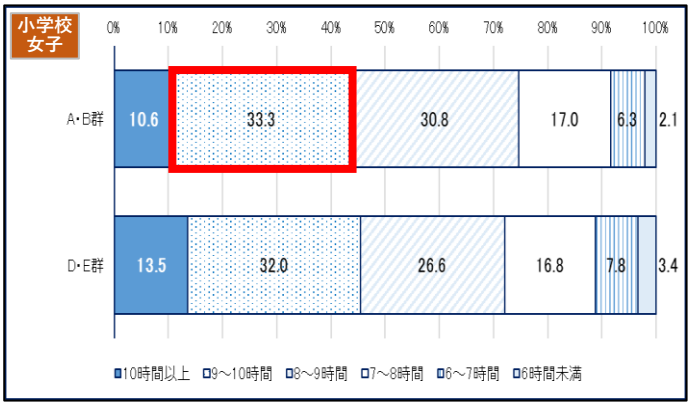
(4) 体力合計点と児童生徒質問紙調査の比較

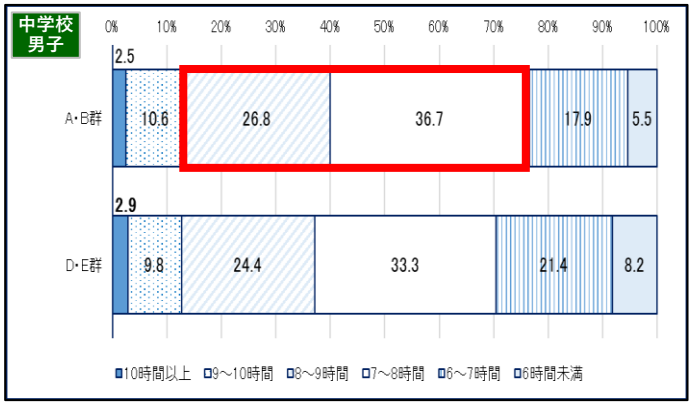
①「総合評価（Ａ・Ｂ群とＤ・Ｅ群）」×「朝食の状況」

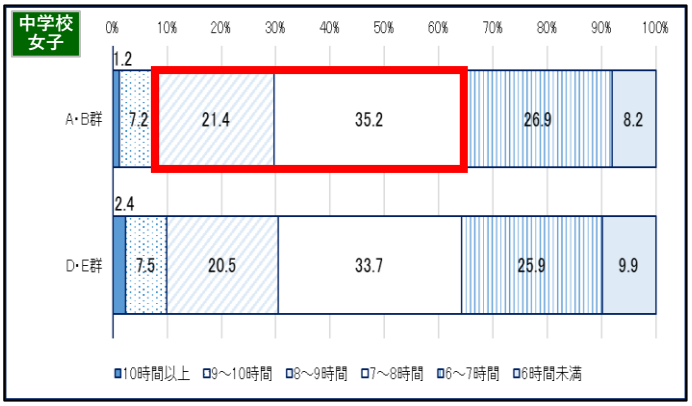


②「総合評価（A・B群とD・E群）」×「睡眠の状況」

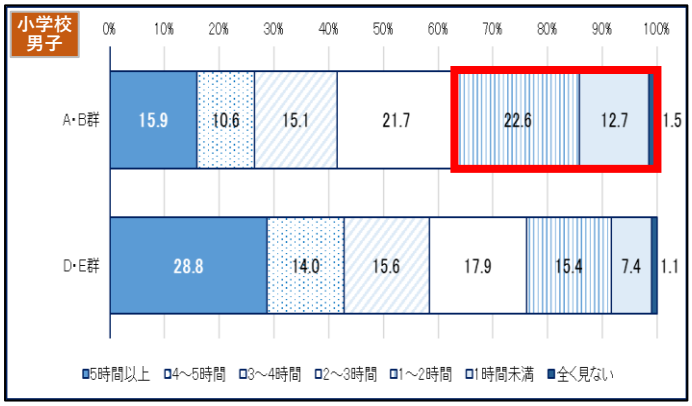


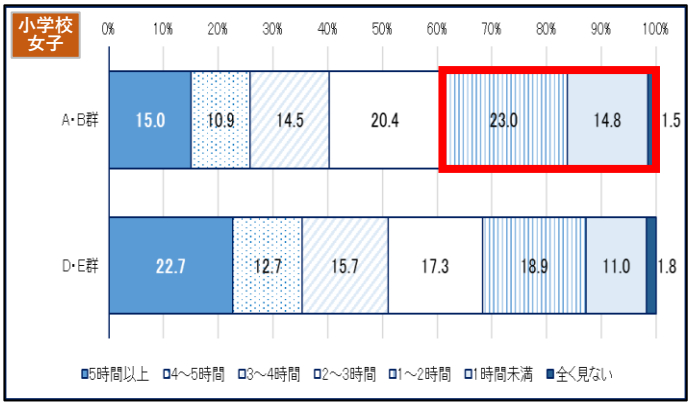


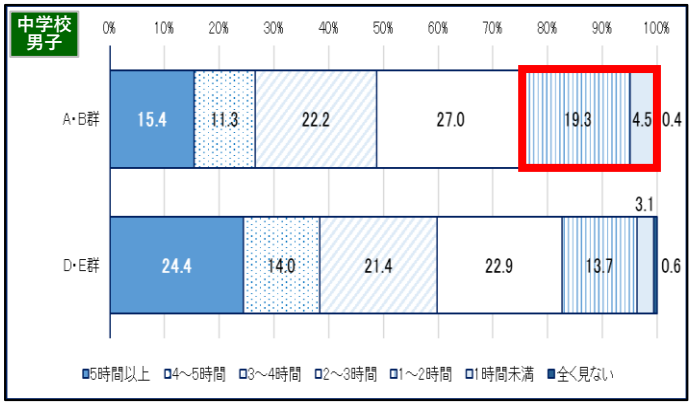


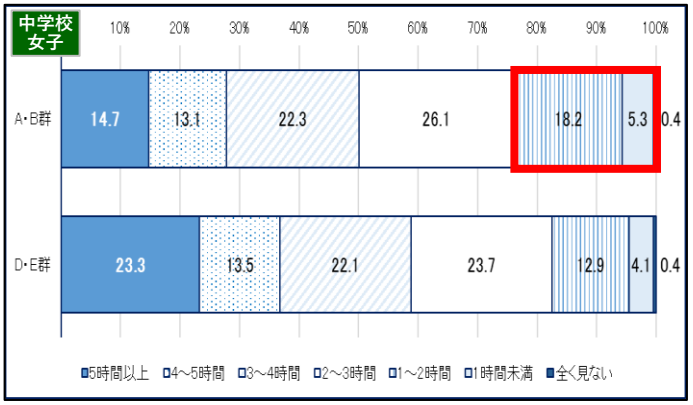


③「総合評価（A・B群とD・E群）」×「平日に学習以外で画面を見ている時間」

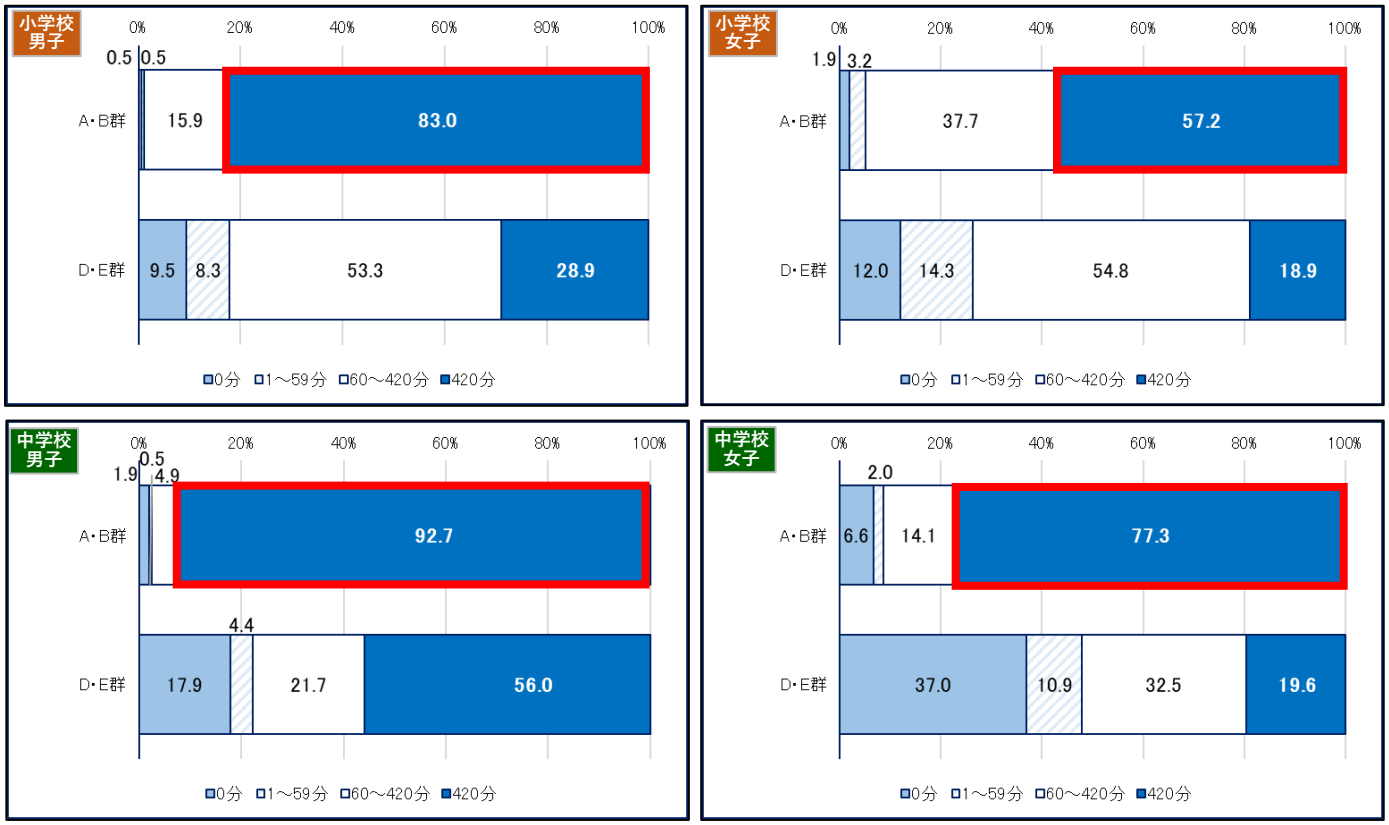






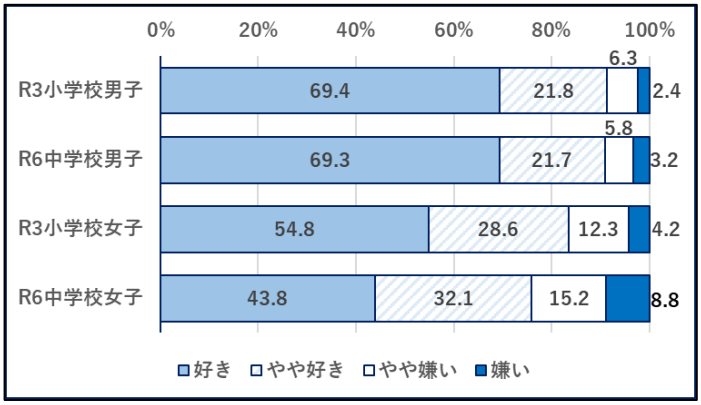


④「総合評価（A・B群とD・E群）」×「１週間の総運動時間」

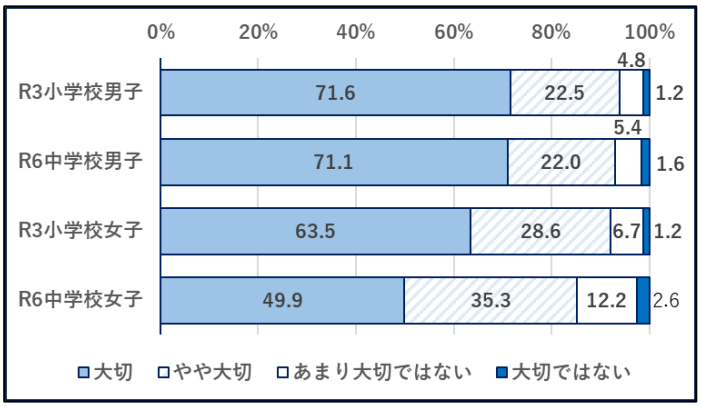


(5) 児童生徒質問紙調査のＲ３小学校とＲ６中学校の比較

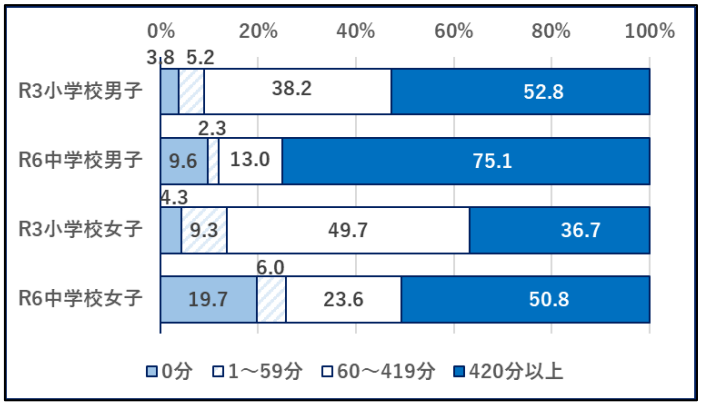
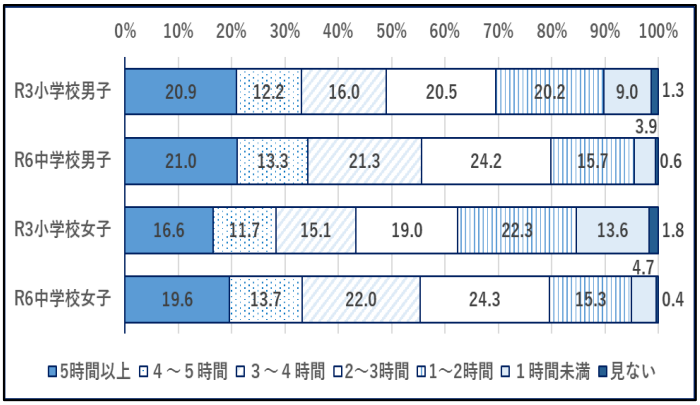
①「運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをすることは好き」



②「運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツは大切」



③「１週間の総運動時間」



④「平日の視聴時間」