

テーマ分析3

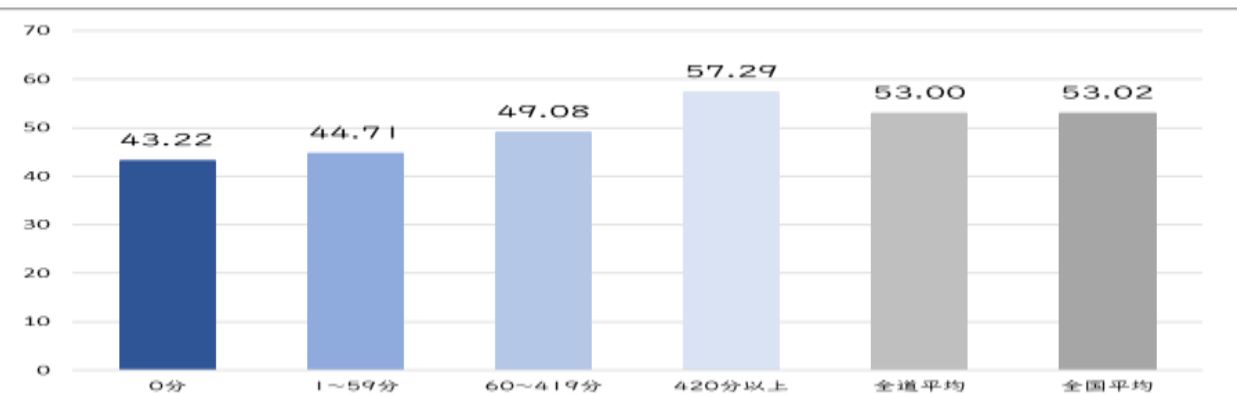
児童生徒の望ましい 運動習慣や生活習慣の確立

ここでは、児童生徒質問調査の結果や体力合計点から、児童生徒の運動時間と体力合計点の関係や、運動への意識と運動時間や生活習慣との関係等について分析している。

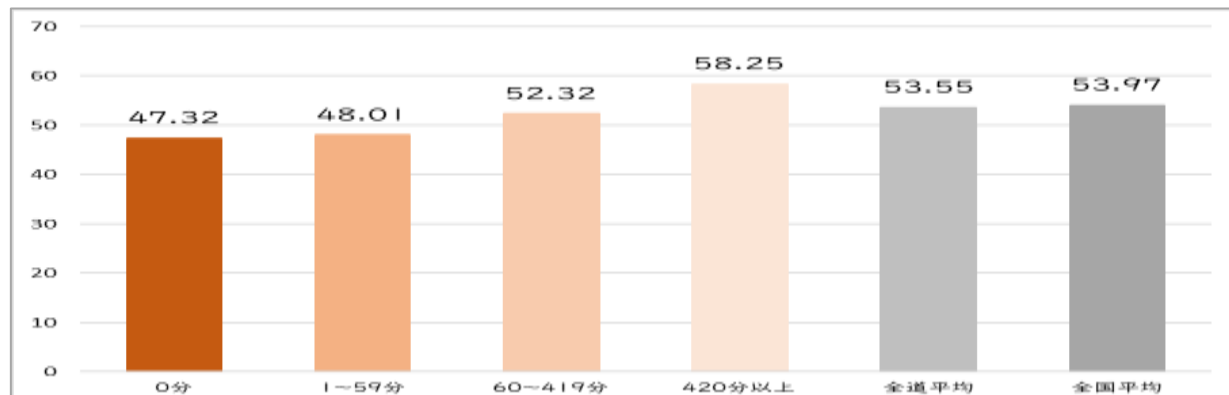
分析3

(1-1) 体力合計点×1週間の総運動時間

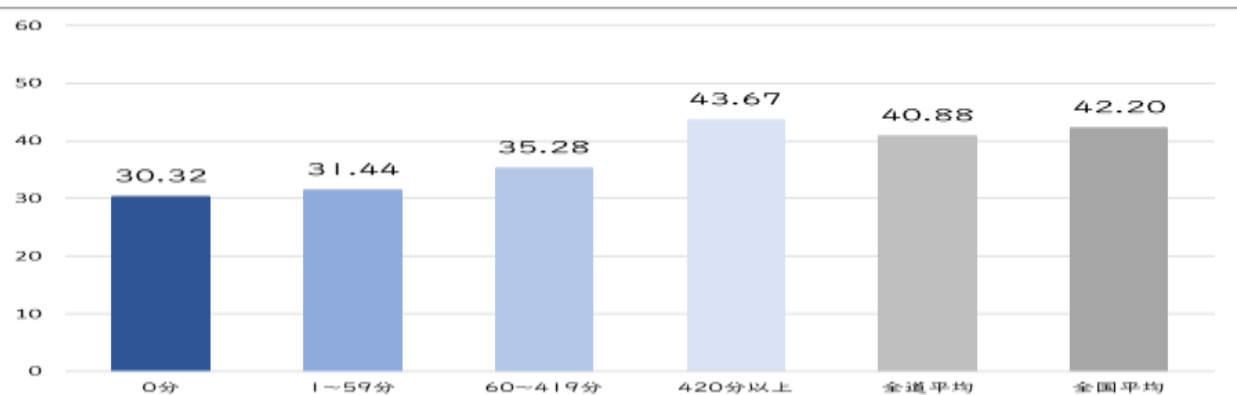
小学校男子



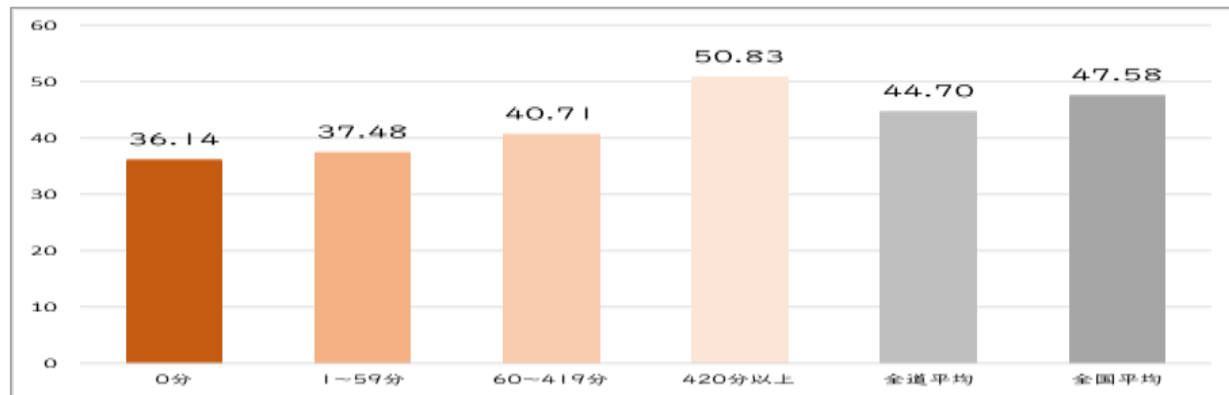
小学校女子



中学校男子



中学校女子

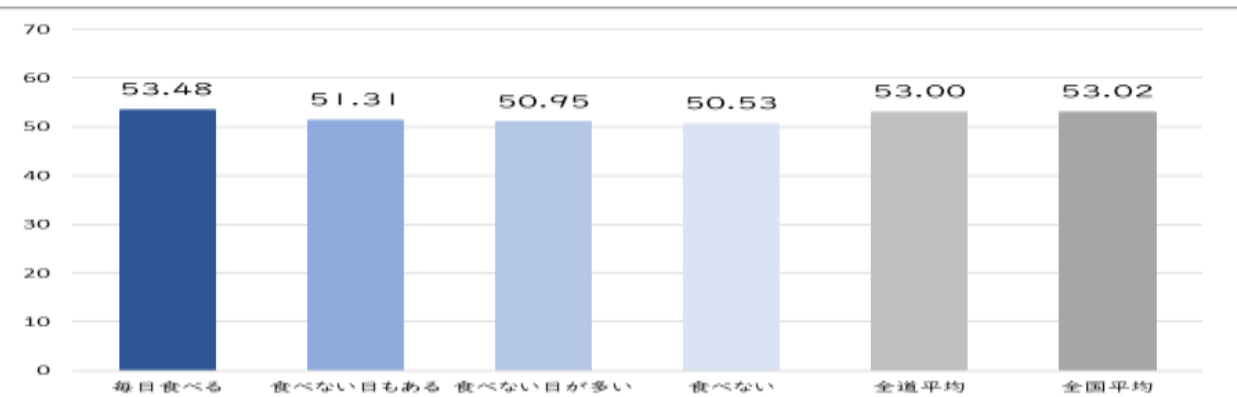


・小・中学校男女ともに、1週間の総運動時間が420分未満の3つの群において、体力合計点が全国平均を下回っている

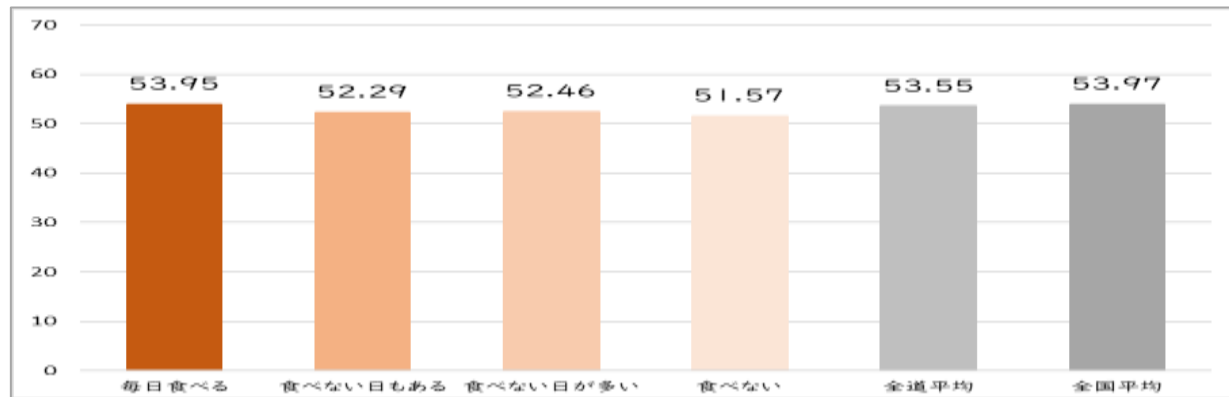
分析3

(1-2) 体力合計点×朝食の摂取状況

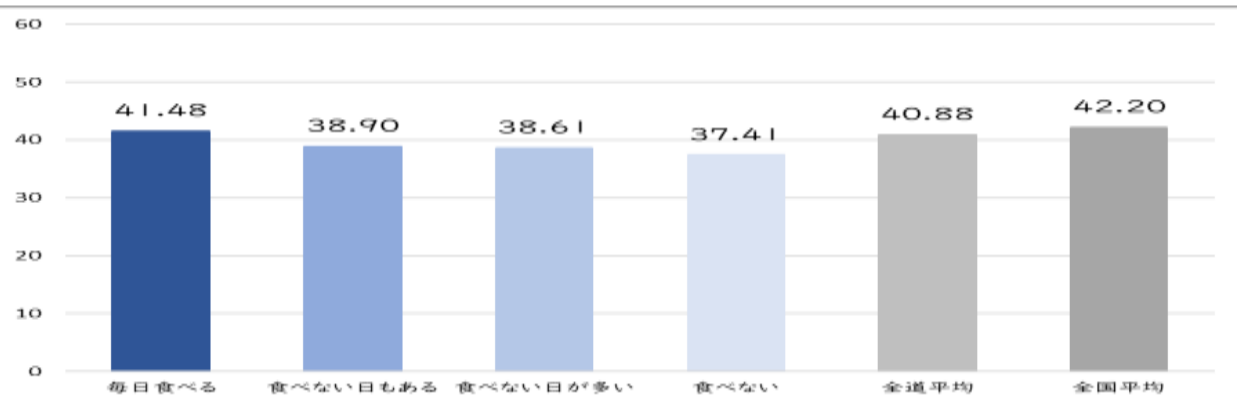
小学校男子



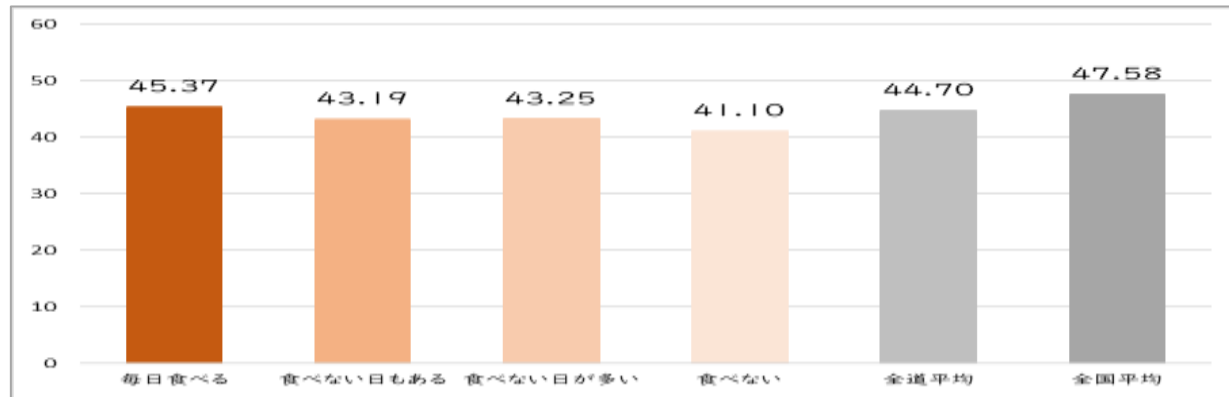
小学校女子



中学校男子



中学校女子

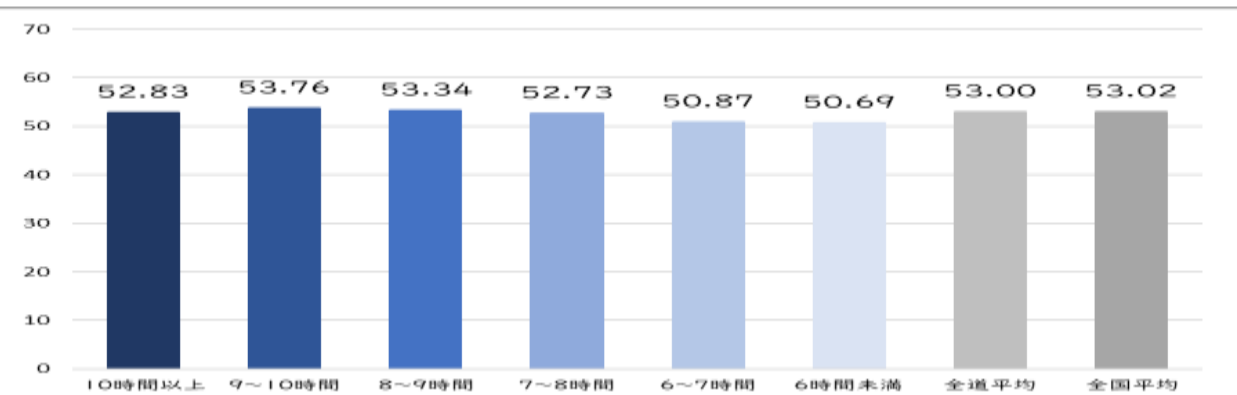


・小学校男子の「朝食を毎日食べる」の群において、体力合計点が全国平均を上回っているものの、小学校女子及び中学校男女の全ての群において、体力合計点が全国平均を下回っている

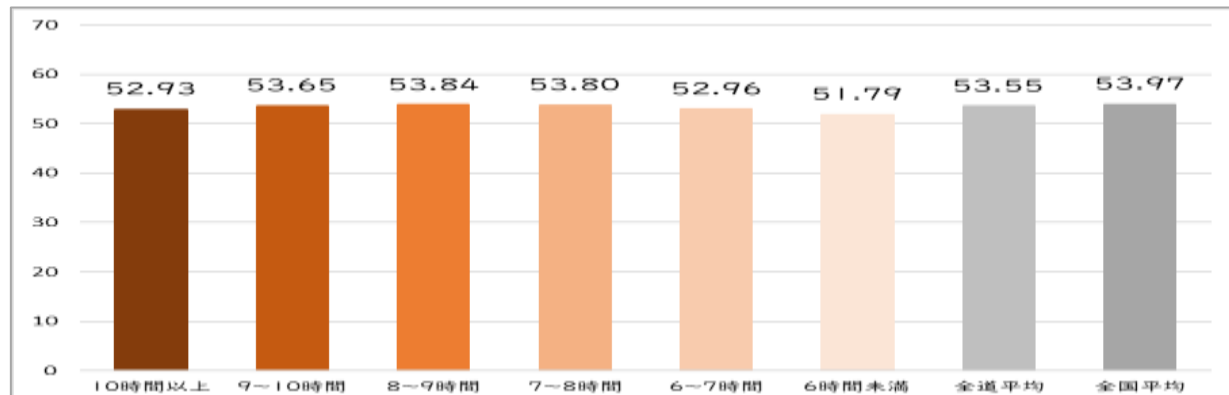
分析3

(1-3) 体力合計点×睡眠時間

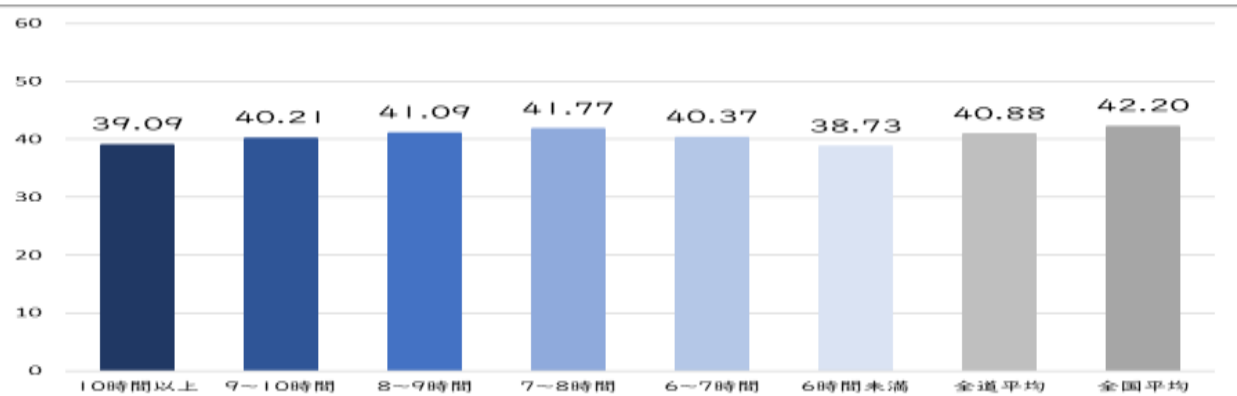
小学校男子



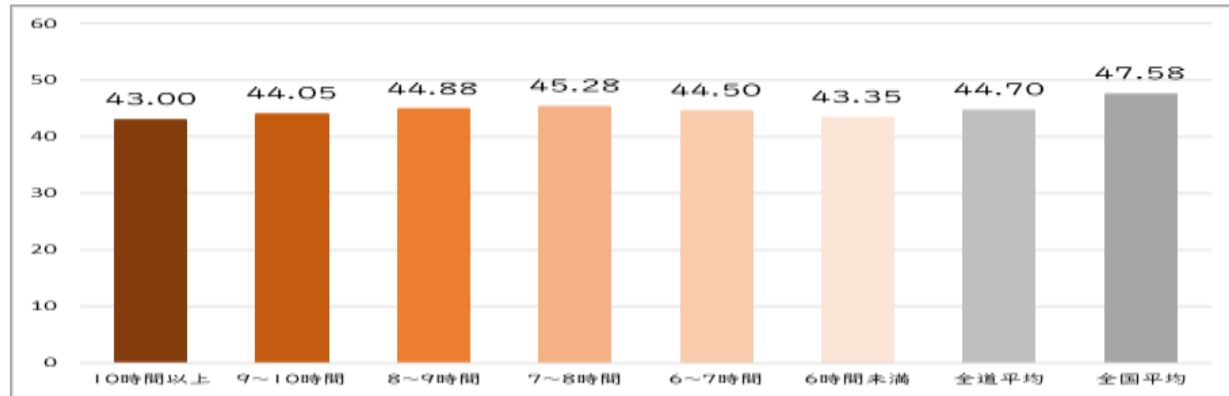
小学校女子



中学校男子



中学校女子

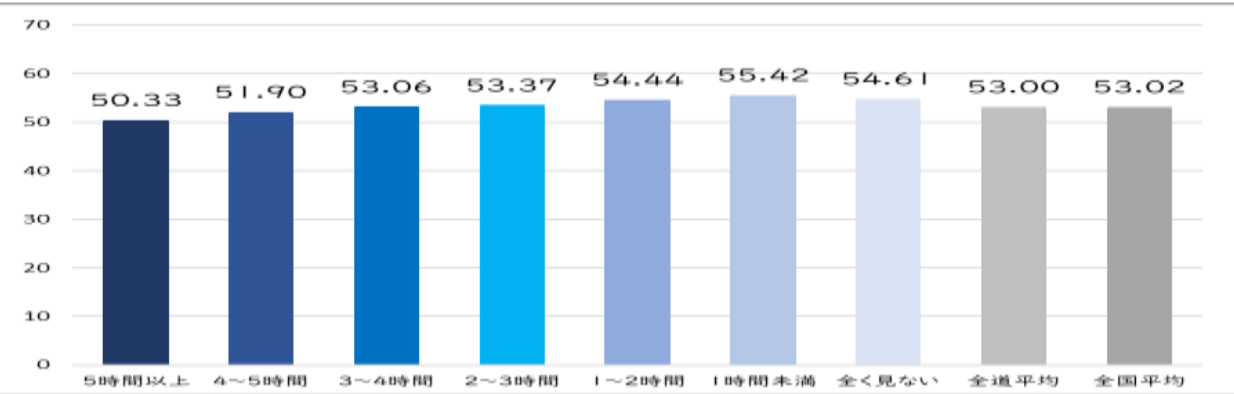


- ・小学校男子の睡眠時間が「9~10時間」の群及び「8~9時間」の群において、体力合計点が全国平均を上回っている
- ・小学校女子及び中学校男女の全ての群において、体力合計点が全国平均を下回っている

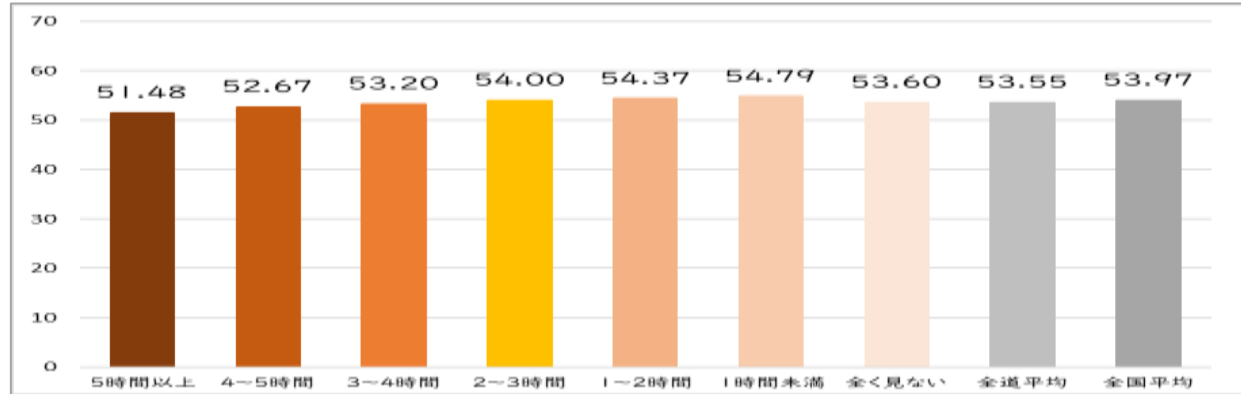
分析3

(1-4) 体力合計点×平日1日のスクリーンタイムの状況

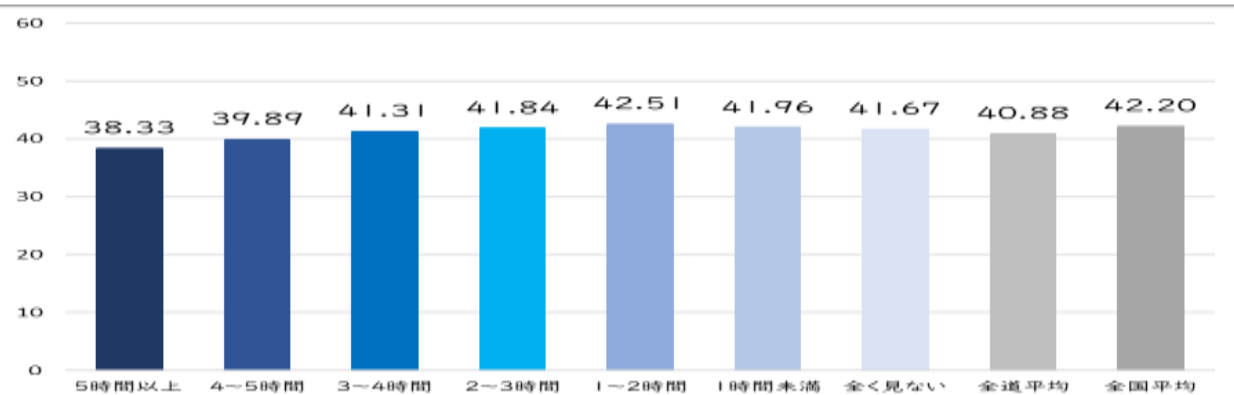
小学校男子



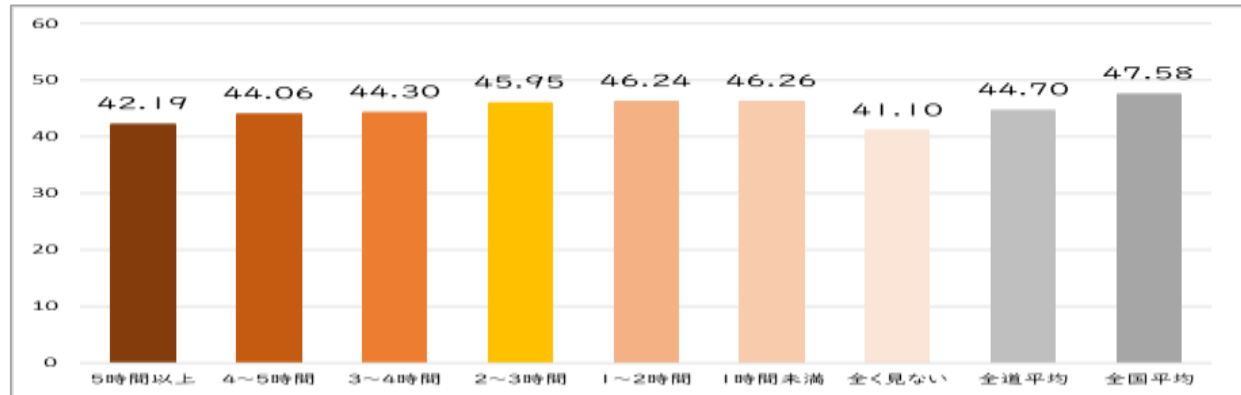
小学校女子



中学校男子



中学校女子

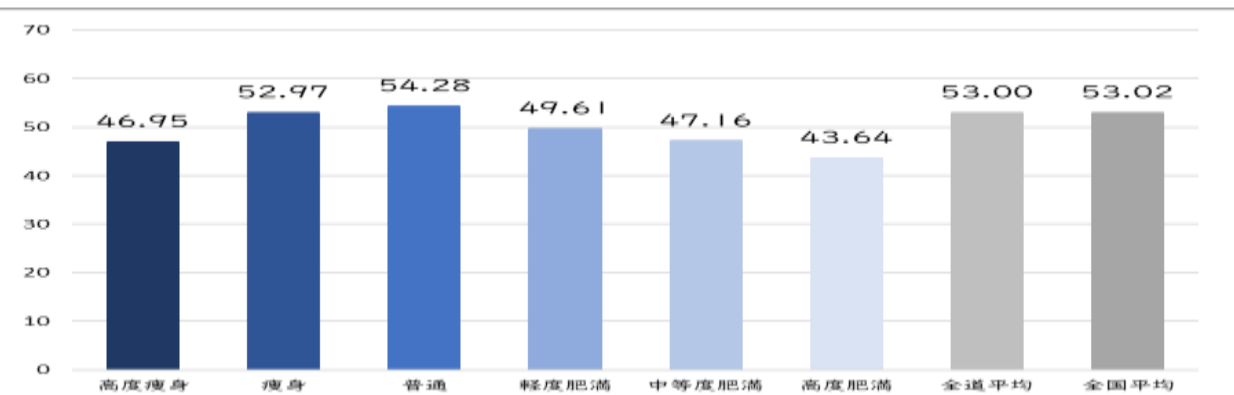


- ・小学校男子の「4時間以上」、小学校女子の「3時間以上」使用している群において、体力合計点が全国平均を下回っている
- ・中学校男子の「1~2時間」使用している群以外は、体力合計点が全国平均を下回っており、中学校女子の全ての群において、全国平均を下回っている

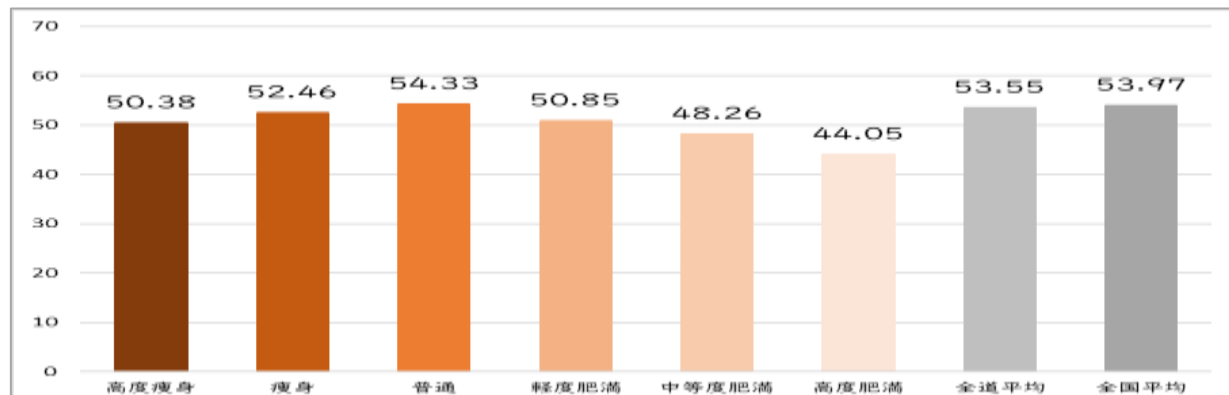
分析3

(1-5) 体力合計点×肥満度

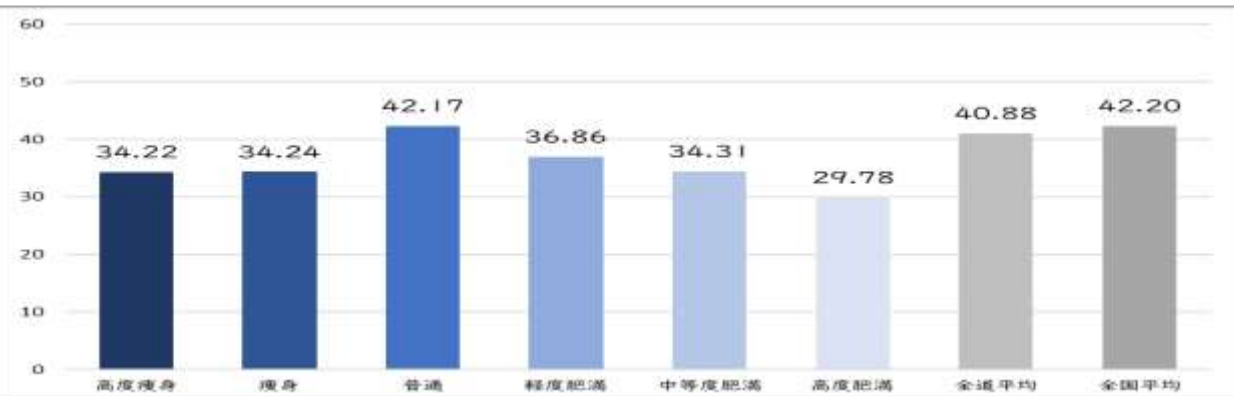
小学校男子



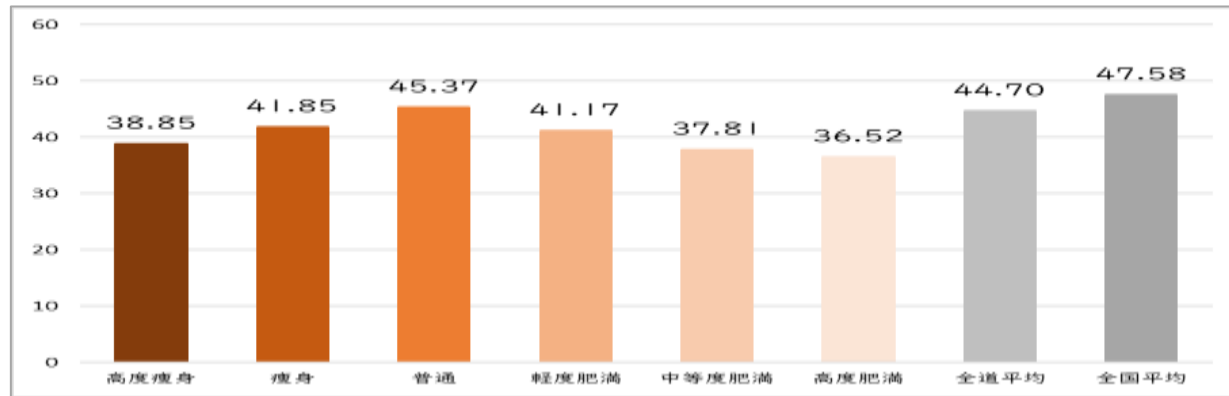
小学校女子



中学校男子



中学校女子

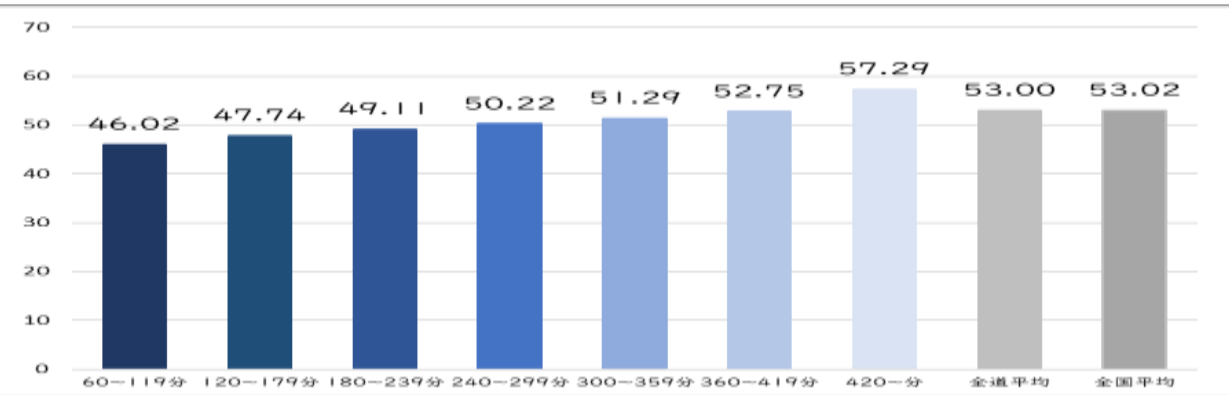


- ・小学校男女の肥満度が「普通」の群において、体力合計点が全国平均を上回っている
- ・中学校男女の全ての群において、体力合計点が全国平均を下回っており、肥満度が「普通」の群において、体力合計点が最も高い

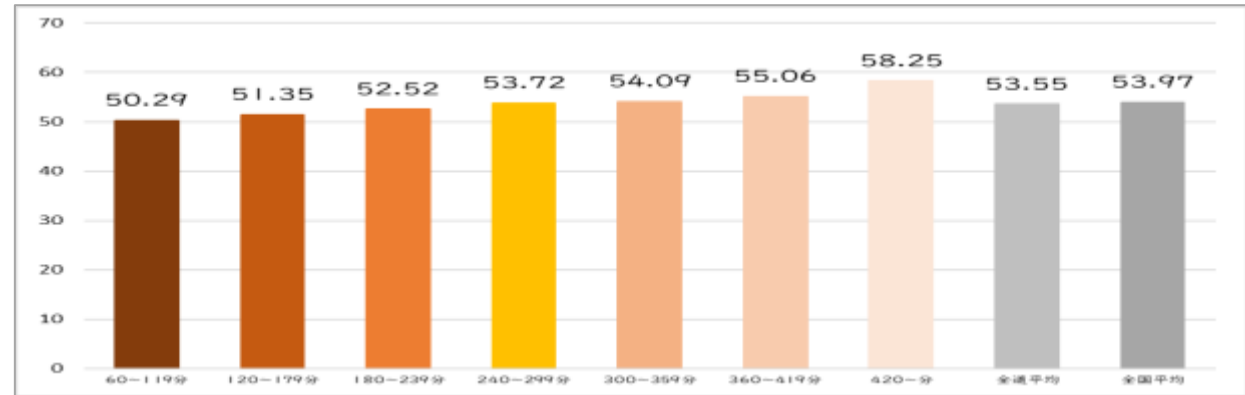
分析3

(2-1) 1週間の総運動時間(60分以上)×体力合計点

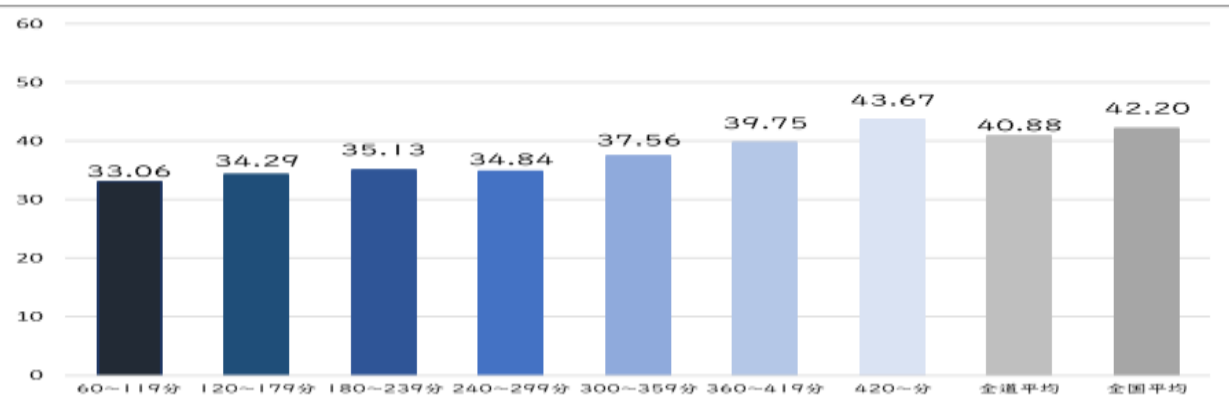
小学校男子



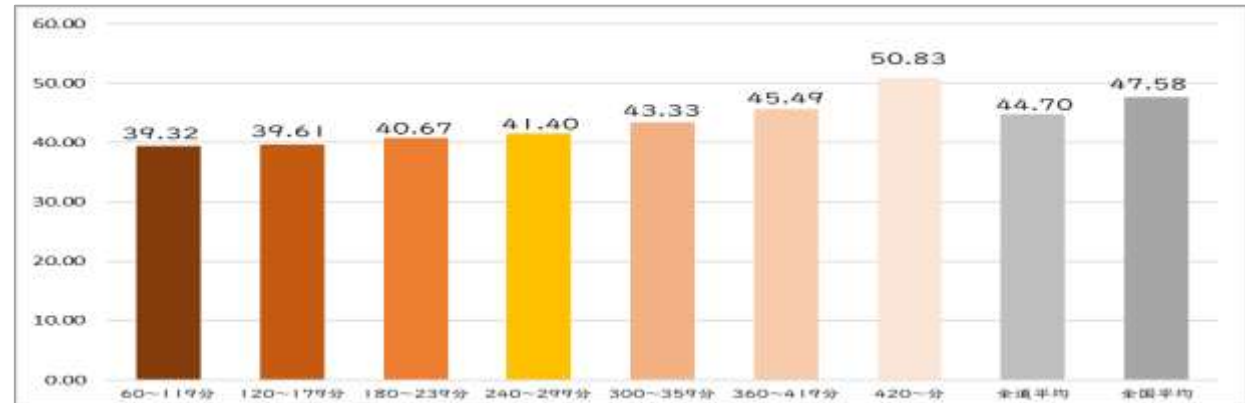
小学校女子



中学校男子



中学校女子

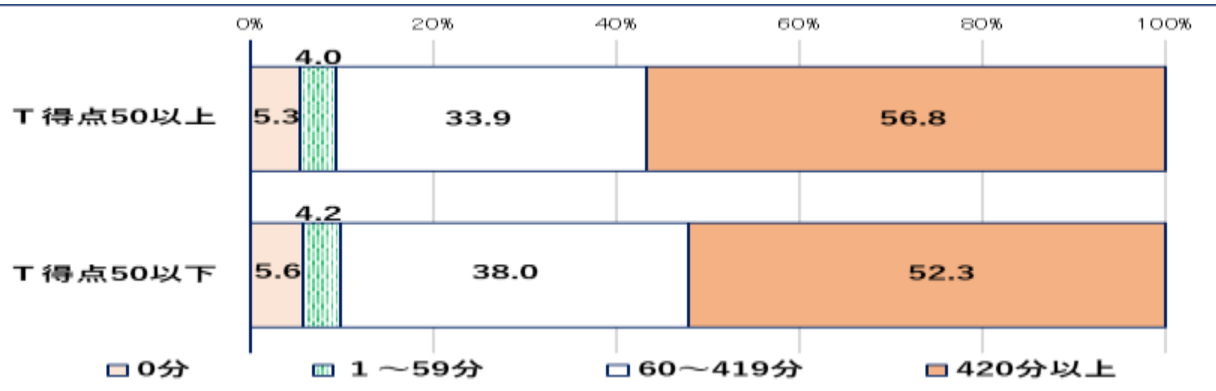


- ・小学校男子の「420分以上」、小学校女子の「300分以上」の群において、体力合計点が全国平均を上回っている
- ・中学校男女ともに、「420分以上」の群において、体力合計点が全国平均を上回っている

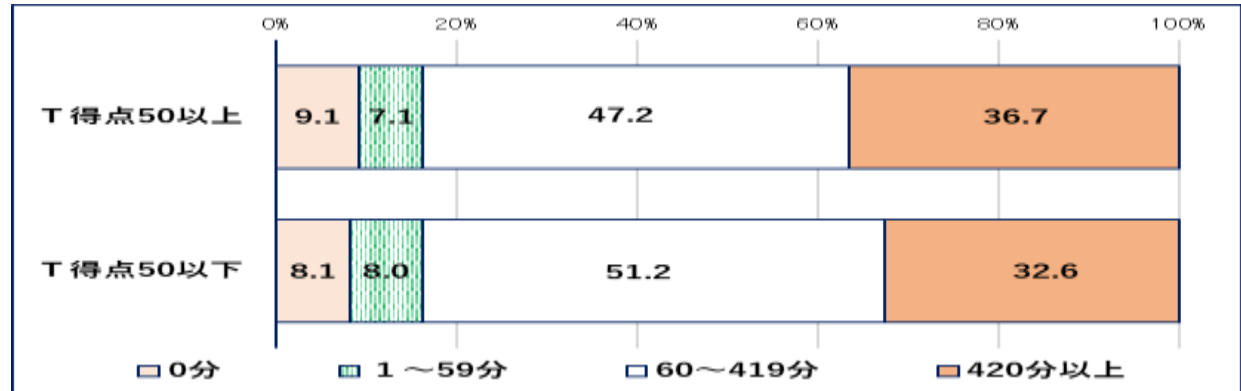
分析3

(2-2) 体力合計点T得点×1週間の総運動時間

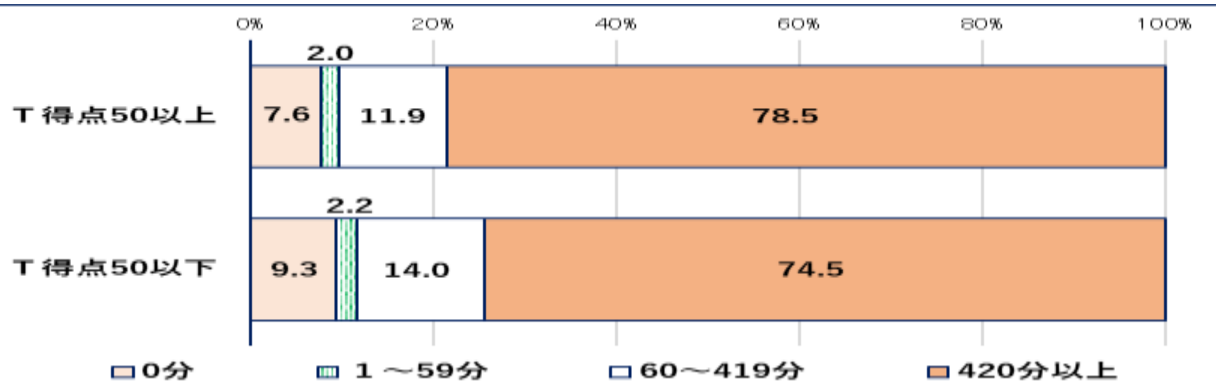
小学校男子



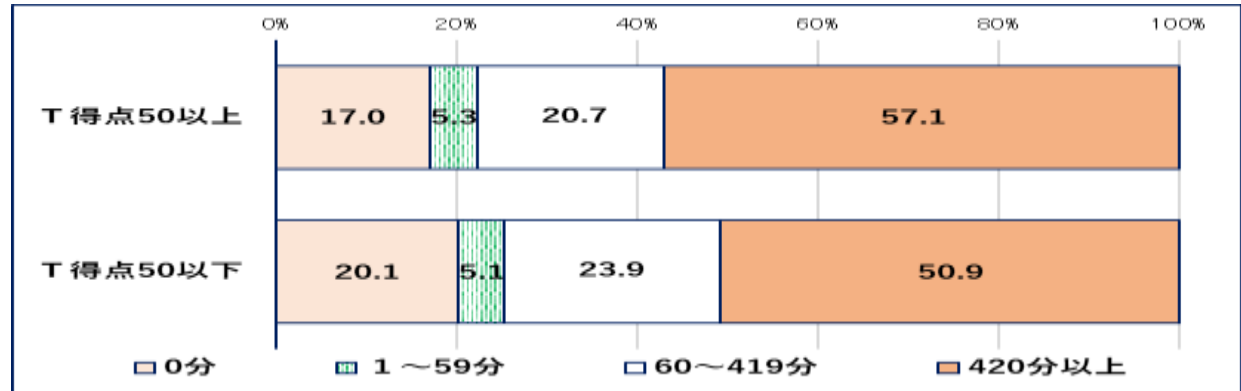
小学校女子



中学校男子



中学校女子

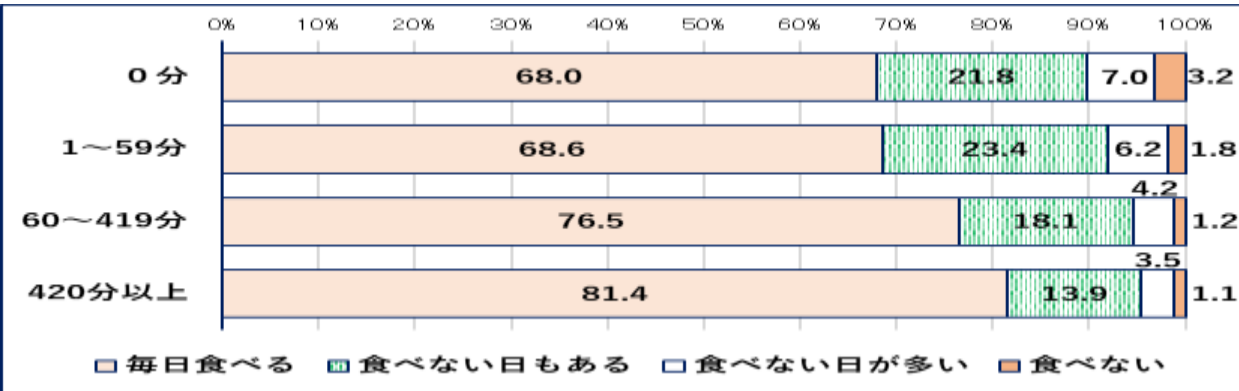


- ・小学校男女ともに、T得点50以上の学校において、運動時間60分未満の児童の割合に大きな差は見られないが、「420分以上」運動している児童の割合が高い
- ・中学校男女ともに、T得点50以上の学校において、運動時間60分未満の生徒の割合が低く、「420分以上」運動している生徒の割合が高い

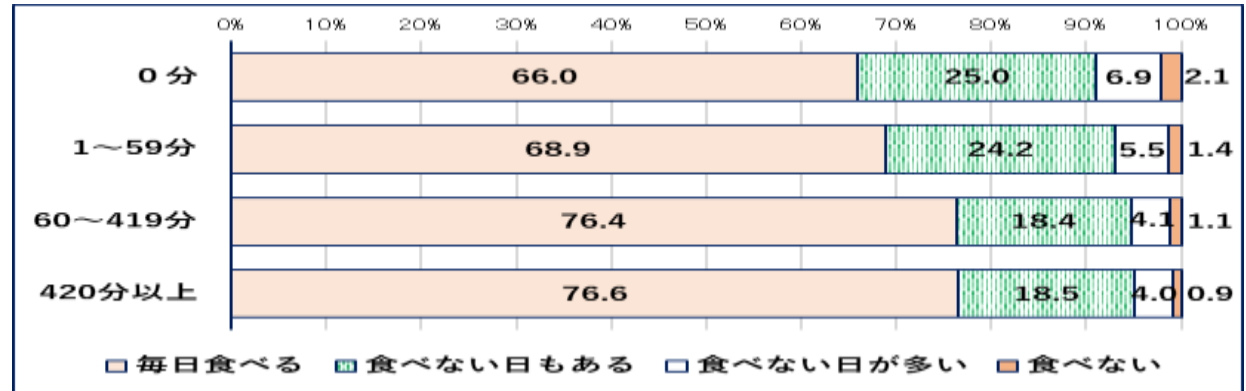
分析3

(2-3) 1週間の総運動時間×朝食の摂取状況

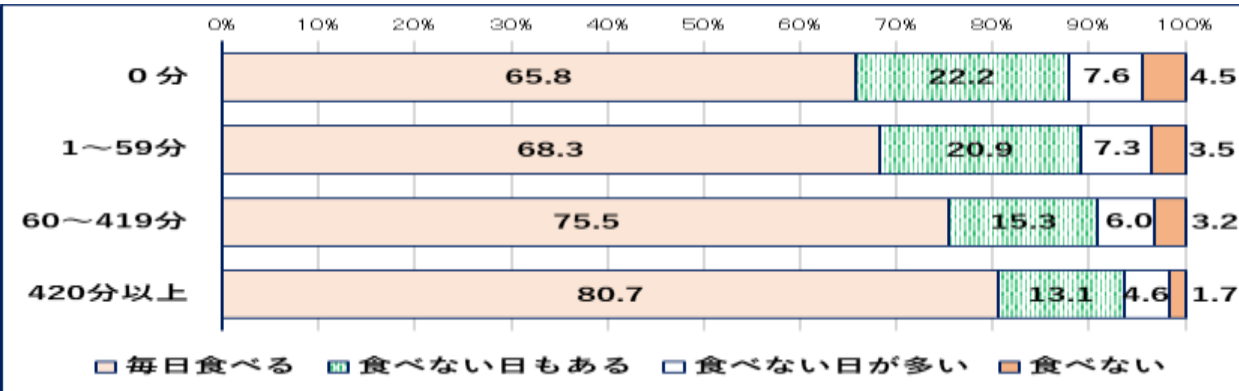
小学校男子



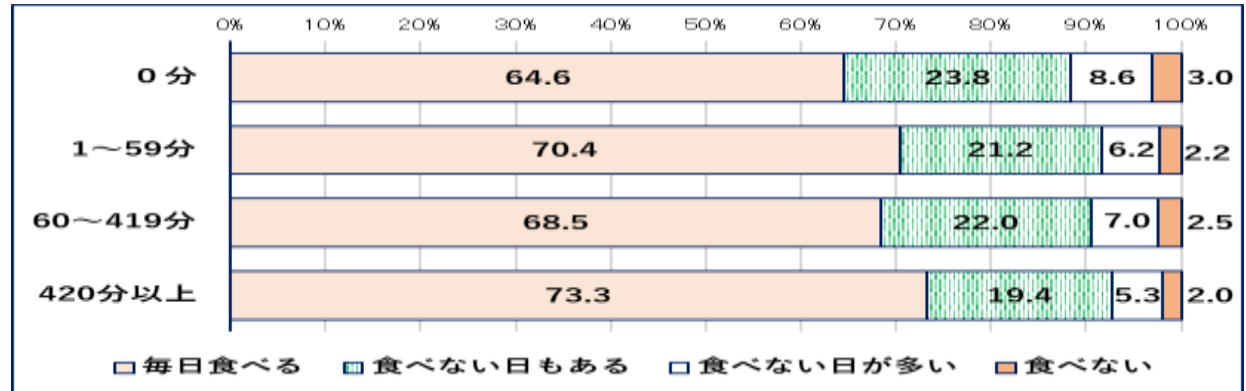
小学校女子



中学校男子



中学校女子



・小・中学校男女ともに、運動時間が「420分以上」の群において、「朝食を毎日食べる」割合が最も高く、運動時間が「0分」の群において、「朝食を毎日食べる」割合が低く、「朝食を食べない」割合が最も高い

分析3

(2-4) 1週間の総運動時間×平日1日のスクリーンタイムの状況

小学校男子



小学校女子



中学校男子



中学校女子

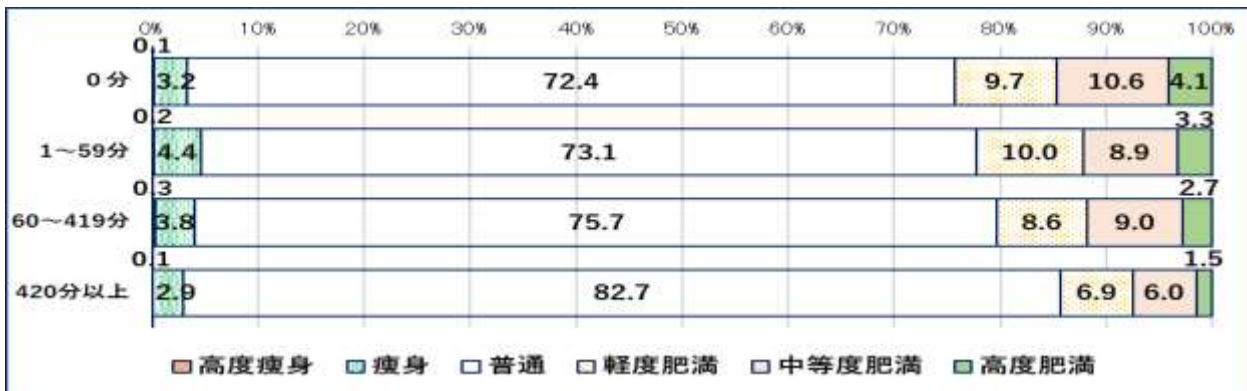


・小・中学校男女ともに、1日の総運動時間が少ない群ほど、1日のスクリーンタイムが長い児童生徒の割合が高くなり、特に、「5時間以上」視聴している児童生徒の割合が高い

分析3

(2-5) 1週間の総運動時間×肥満度

小学校男子



小学校女子



中学校男子



中学校女子



- ・小・中学校男女ともに、運動時間が「420分以上」の群において、肥満度が「普通」の児童生徒の割合が高い
- ・1日の総運動時間が増加するほど、肥満傾向児が減少する傾向が見られる

分析3

(2-6) 朝食の摂取状況×平日1日のスクリーンタイムの状況

小学校男子



小学校女子



中学校男子



中学校女子



・小・中学校男女ともに、「朝食を毎日食べる」児童生徒ほど、スクリーンタイムが短く、「朝食を食べない」児童生徒ほど、スクリーンタイムが「5時間以上」の児童生徒の割合が高い

分析3

(2-7) 朝食の摂取状況×肥満度

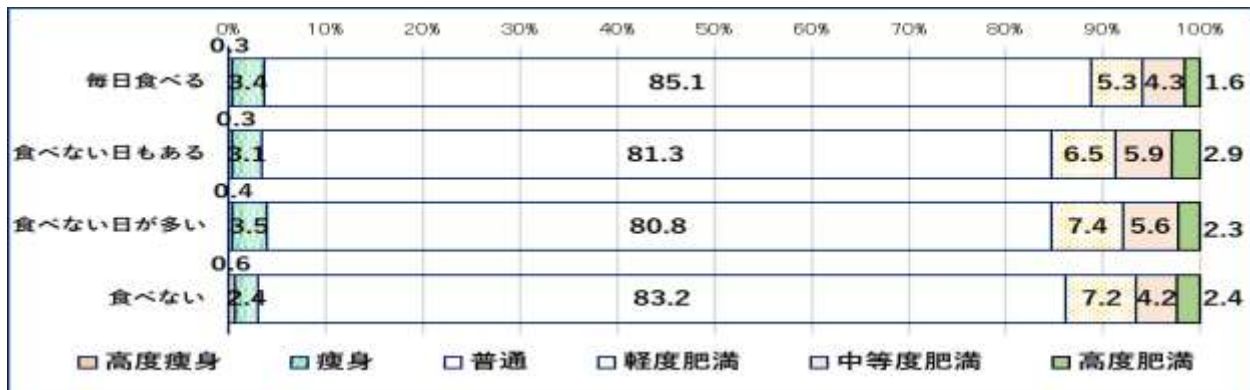
小学校男子



小学校女子



中学校男子



中学校女子



- ・小・中学校男女ともに、「朝食を毎日食べる」の群において、肥満傾向の児童生徒の割合が低い
- ・小学校男女ともに、中学校と比べ、朝食の摂取頻度が肥満度に関係している傾向が見られる

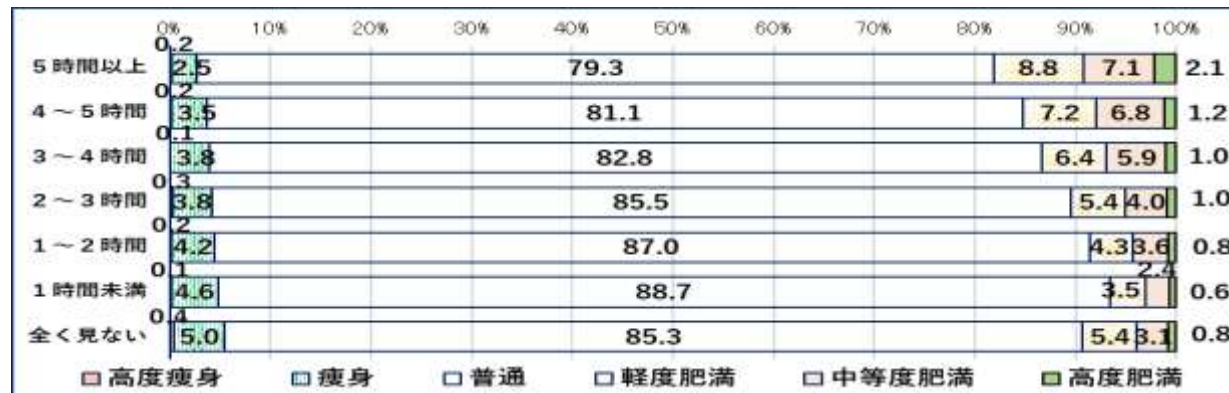
分析3

(2-8) 平日1日のスクリーンタイムの状況×肥満度

小学校男子



小学校女子



中学校男子



中学校女子



・小・中学校男女ともに、スクリーンタイムが増加するほど、肥満傾向の児童生徒の割合が高い傾向が見られる

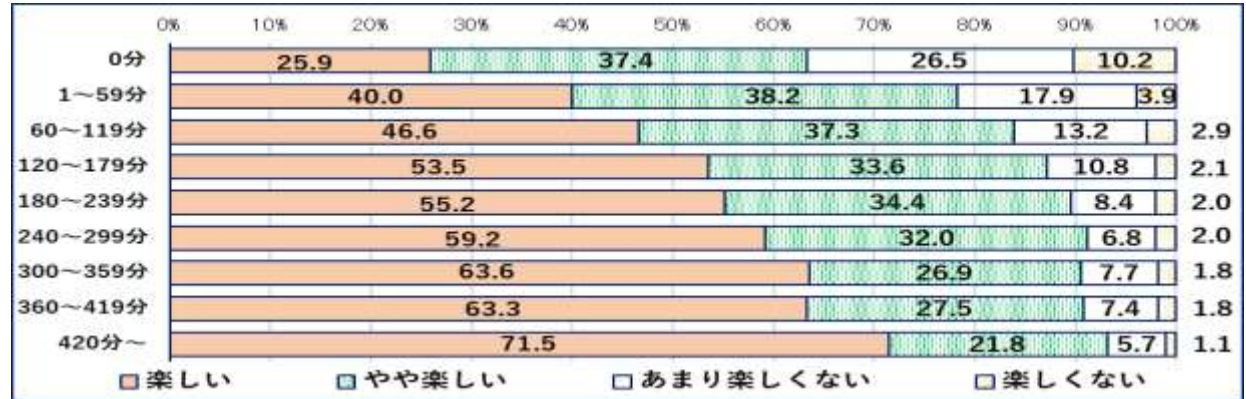
分析3

(3-1) 1日の総運動時間×体育・保健体育の授業は楽しい

小学校男子



小学校女子



中学校男子



中学校女子



・小・中学校男女ともに、1日の総運動時間が長い児童生徒ほど、「体育の授業は楽しい」と感じている児童生徒の割合が高い

分析3

(3-2) 1日の総運動時間× 体育・保健体育の授業では、進んで学習している

小学校男子



小学校女子



中学校男子



中学校女子



・小・中学校男女ともに、1日の総運動時間が長い児童生徒ほど、「体育・保健体育の授業では、進んで学習に取り組んでいる」傾向が見られる

分析3

(3-3) 1日の総運動時間×目標を意識して学習することで、「できたり、わかったり」することがある

小学校男子



小学校女子



中学校男子



中学校女子

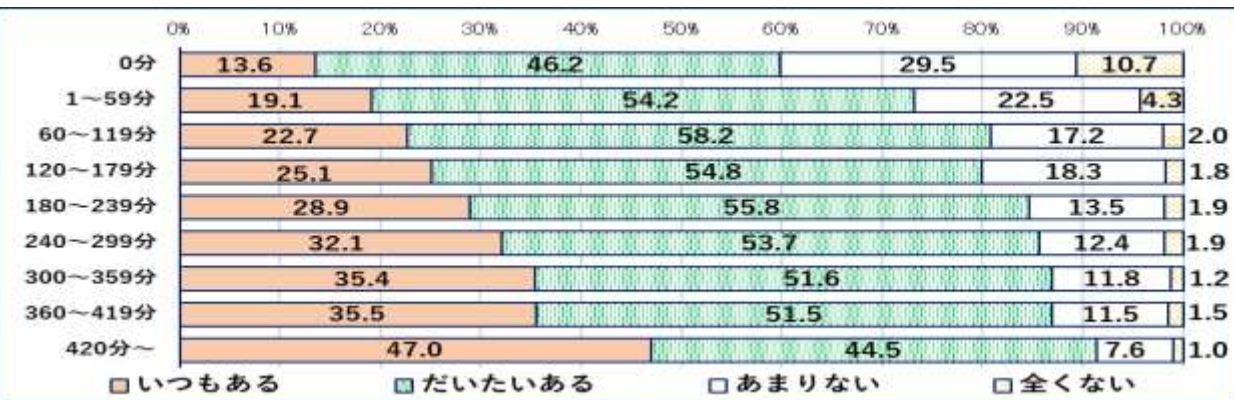


・小・中学校男女ともに、1日の総運動時間が長い児童生徒ほど、「目標を意識した学習で、『できたり、わかったり』することを実感している」傾向が見られる

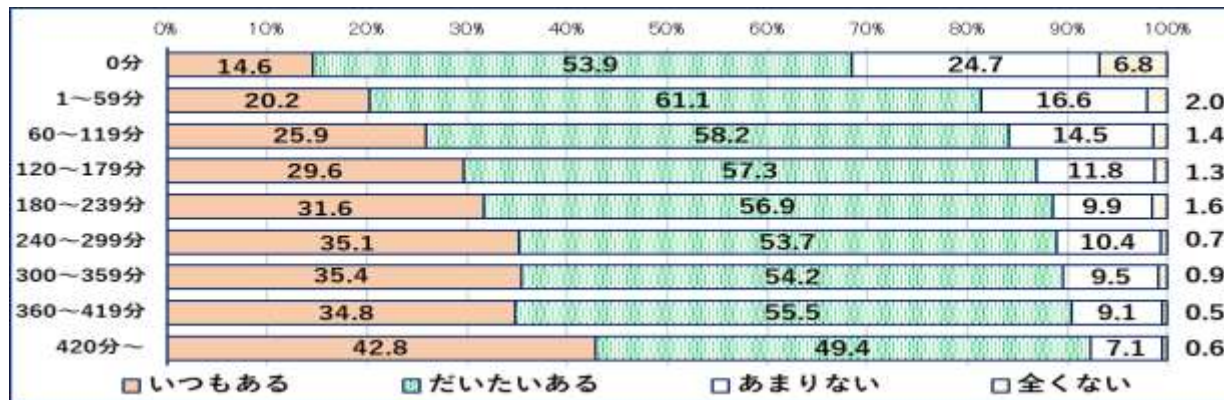
分析3

(3-4) 1日の総運動時間×友達と助け合ったり、教え合ったりして学習することで、「できたり、わかったり」することがある

小学校男子



小学校女子



中学校男子



中学校女子



・小・中学校男女ともに、1日の総運動時間が長い児童生徒ほど、「友達と助け合ったり、教え合ったりした学習で、『できたり、わかったり』することを実感している」傾向が見られる

分析3

(3-5) 1日の総運動時間×タブレットなどのICTを使って学習することで、「できたり、わかったり」することがある

小学校男子



小学校女子



中学校男子



中学校女子



・小・中学校男女ともに、1日の総運動時間が長い児童生徒ほど、「タブレットなどのICTを使って学習することで、『できたり、わかったり』することを実感している」傾向が見られる

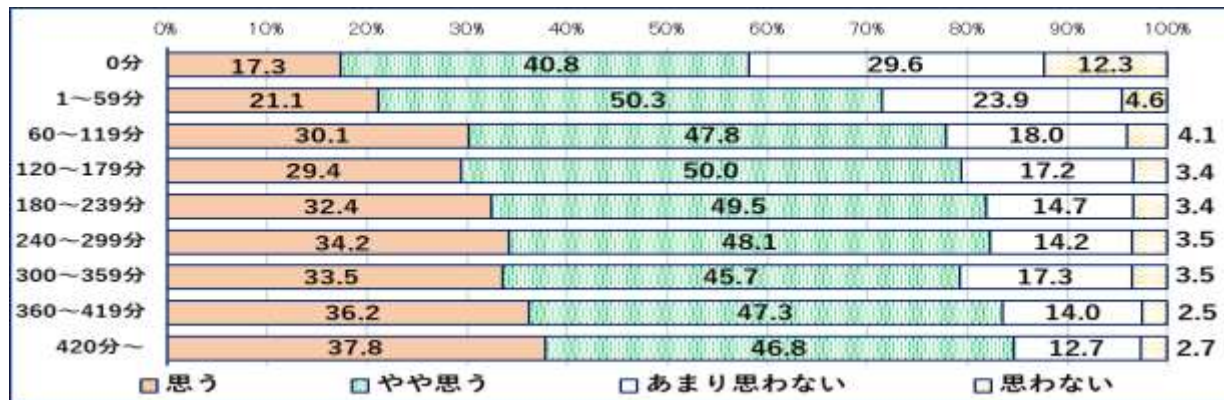
分析3

(3-6) 1日の総運動時間×保健の授業で学習した運動、食事、休養および睡眠に気をつけた生活を送れていると思う

小学校男子



小学校女子



中学校男子



中学校女子

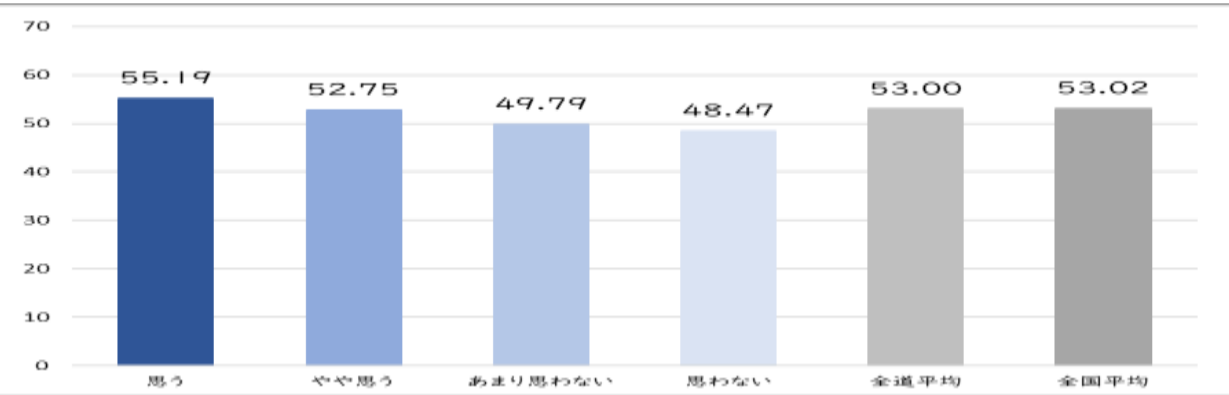


・小・中学校男女ともに、1日の総運動時間が長い児童生徒ほど、「保健の授業で学習した運動、食事、休養および睡眠に気をつけた生活を送れていると思っている」傾向が見られる

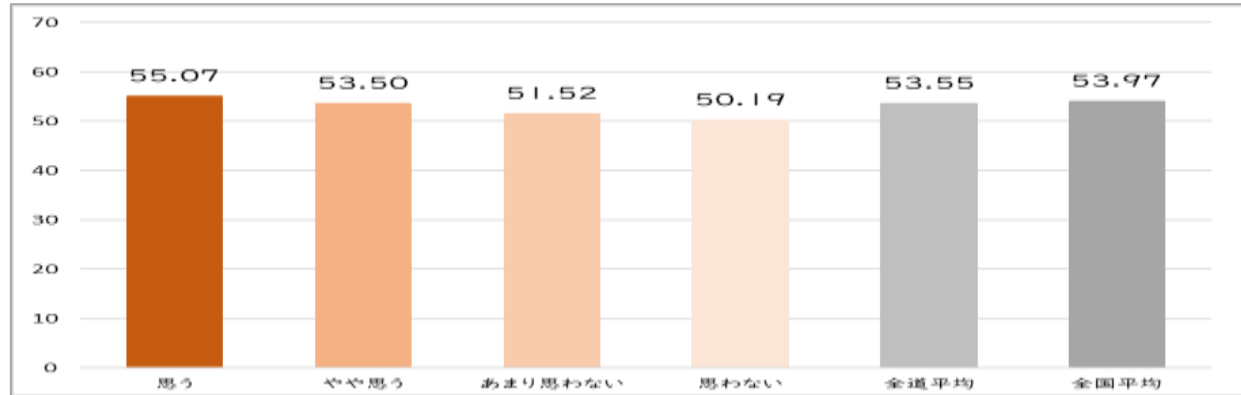
分析3

(3-7) 保健の授業で学習した運動、食事、休養および睡眠に気をつけた生活を送れていると思う × 体力合計点

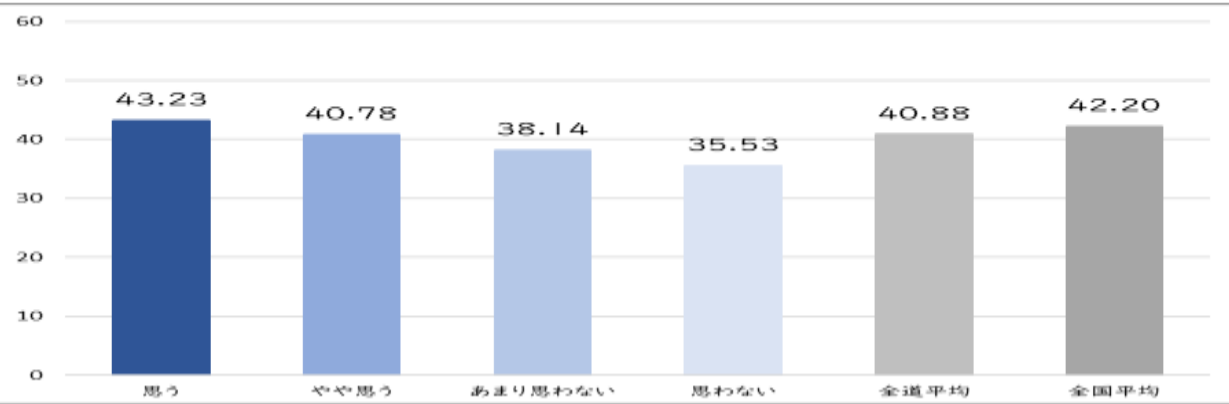
小学校男子



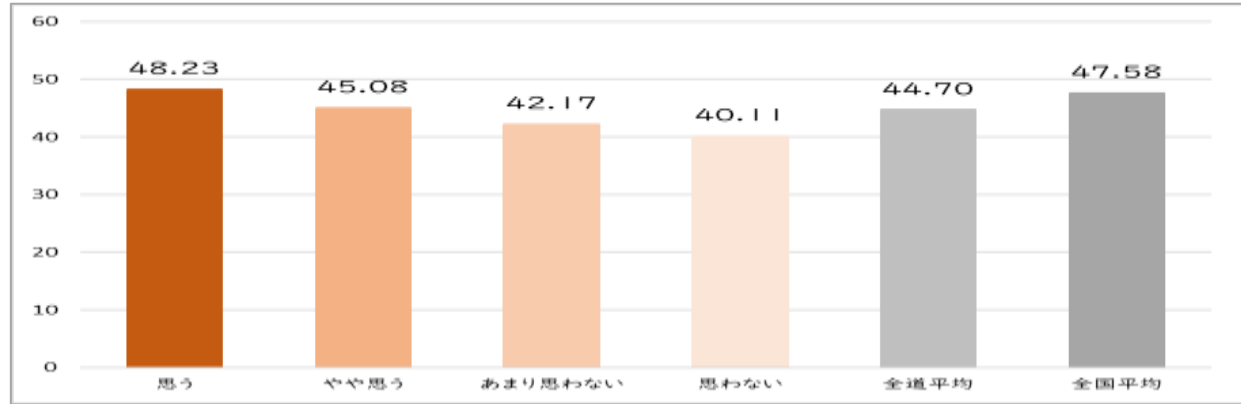
小学校女子



中学校男子



中学校女子

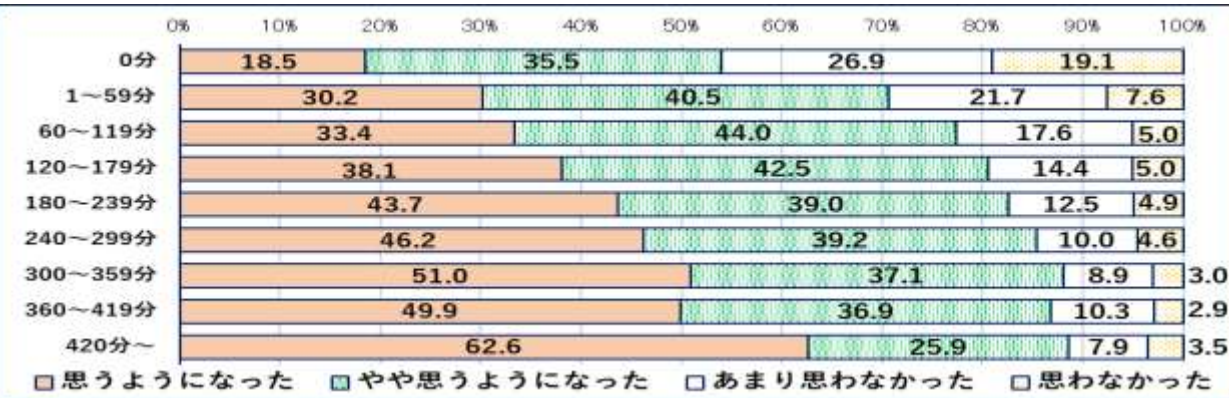


・小・中学校男女ともに、「保健の授業で学習した運動、食事、休養および睡眠に気をつけた生活を送れていると思う」と回答している児童生徒は、体力合計点が全国平均を上回っている

分析3

(3-8) 1日の総運動時間×保健を学習して、もっと運動しようと思ったか

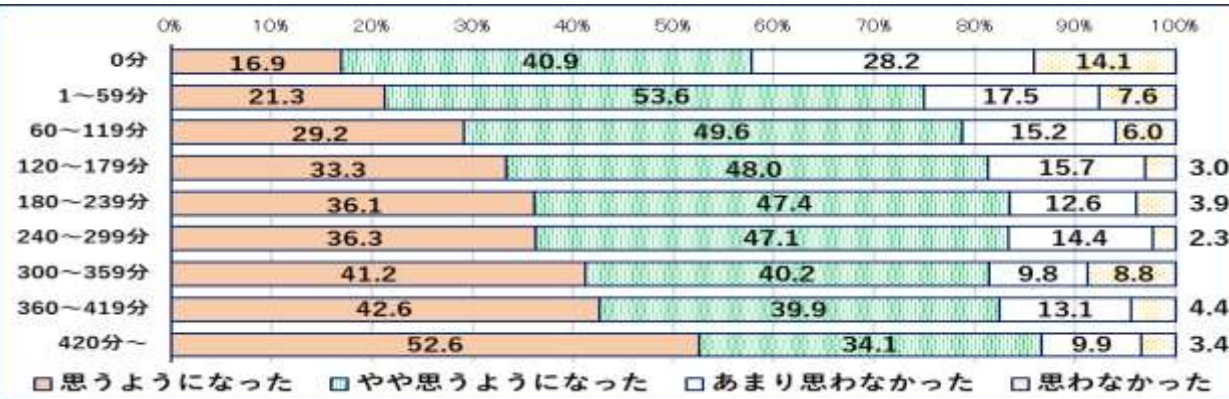
小学校男子



小学校女子



中学校男子



中学校女子

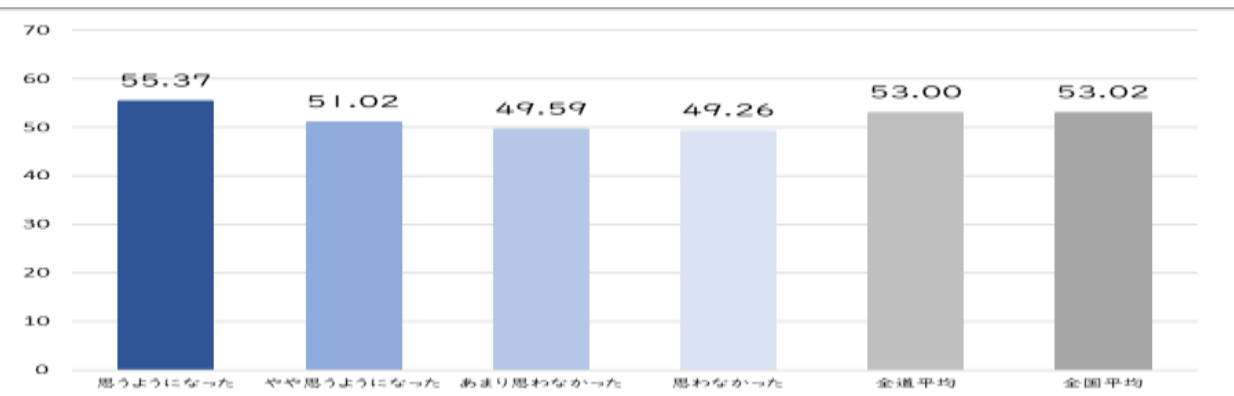


・小・中学校男女ともに、1日の総運動時間が長い児童生徒ほど、「保健を学習したことにより、もっと運動しようと思うようになった」傾向が見られる

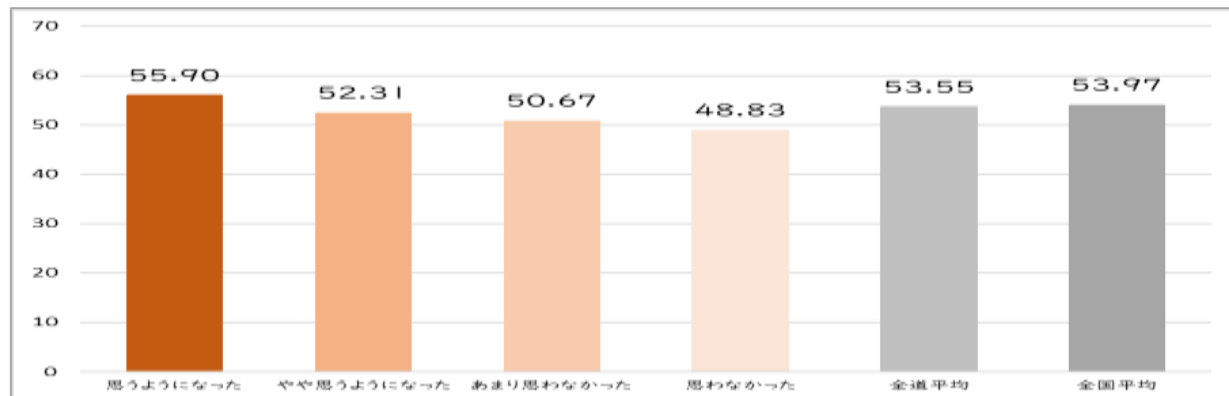
分析3

(3-9) 保健を学習して、もっと運動しよう × 体力合計点 と思ったか

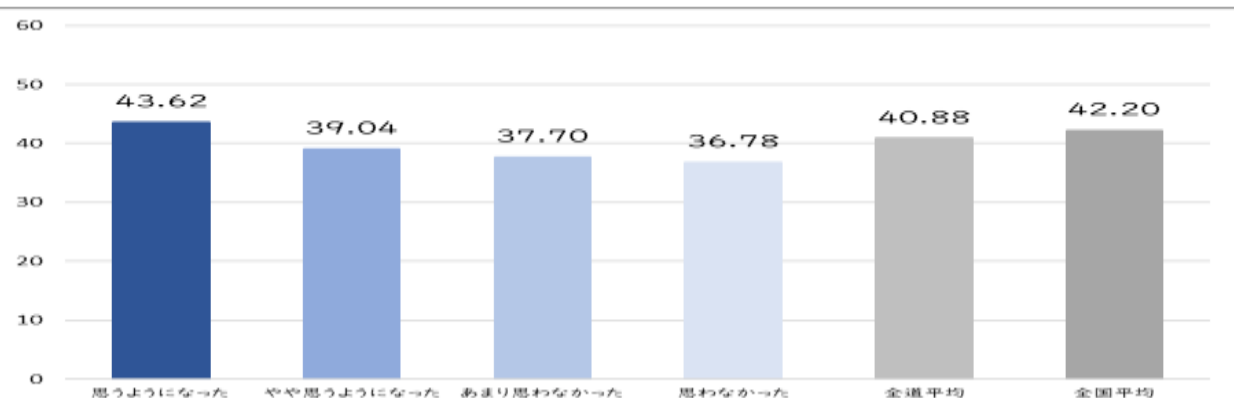
小学校男子



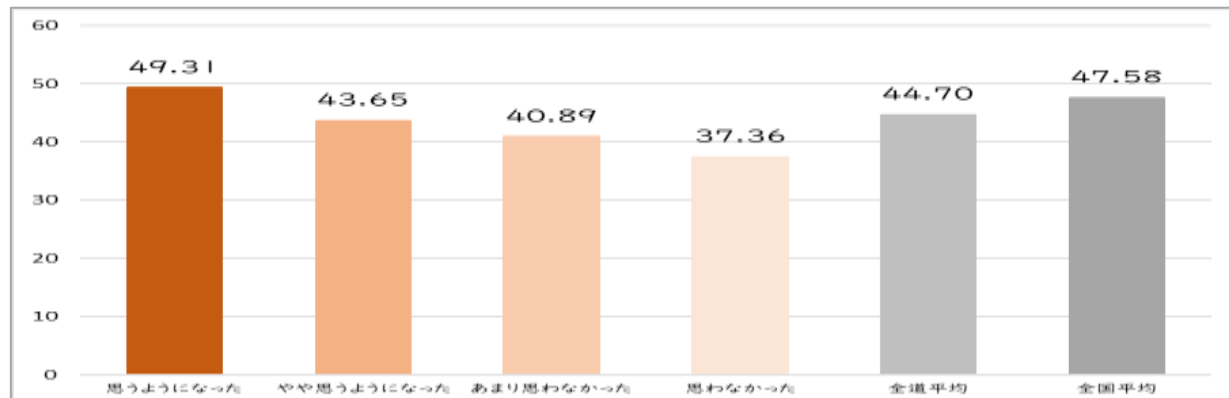
小学校女子



中学校男子



中学校女子



・小・中学校男女ともに、「保健を学習して、もっと運動しようと思うようになった」と回答している児童生徒は、体力合計点が全国平均を上回っている

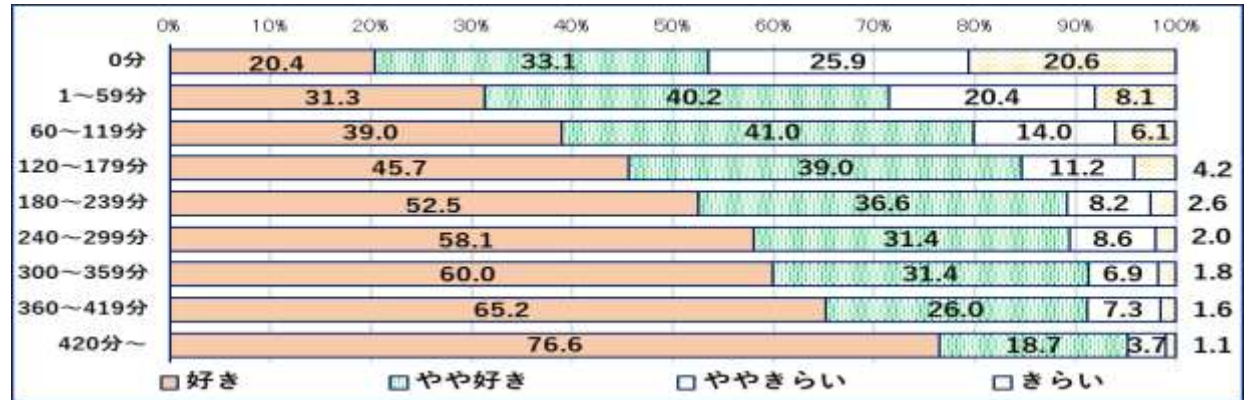
分析3

(4-1) 1日の総運動時間×運動・スポーツをすることは好き

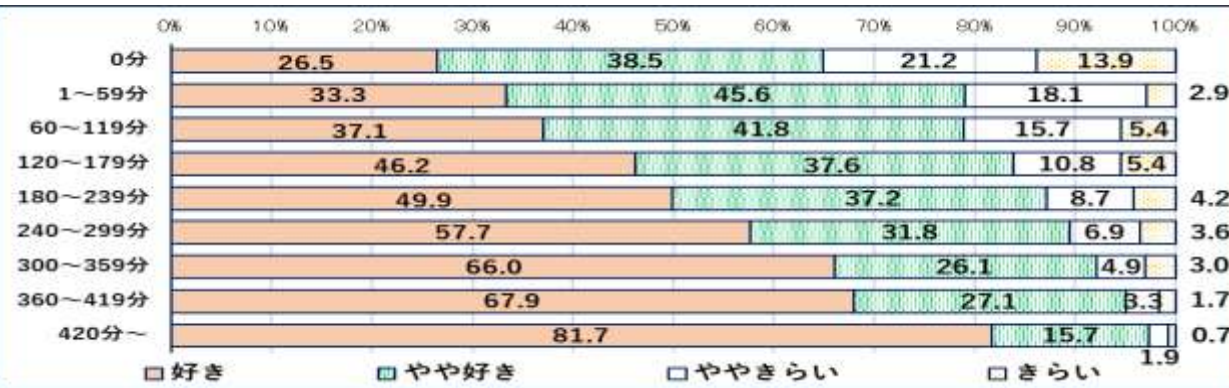
小学校男子



小学校女子



中学校男子



中学校女子



・小・中学校男女ともに、1日の総運動時間が長い児童生徒ほど、運動・スポーツをすることが好きな児童生徒の割合が高い

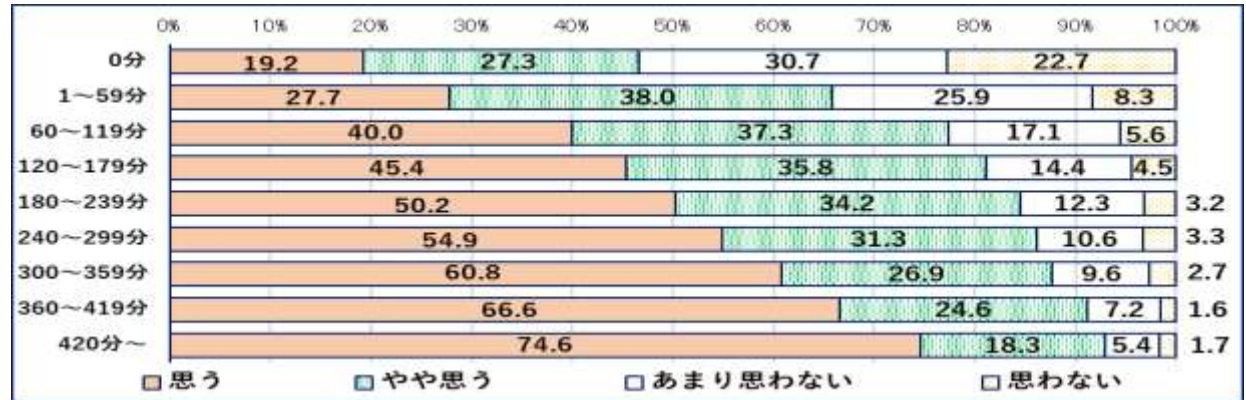
分析3

(4-2) 1日の総運動時間×卒業した後も、自主的に運動やスポーツをする時間をもちたい

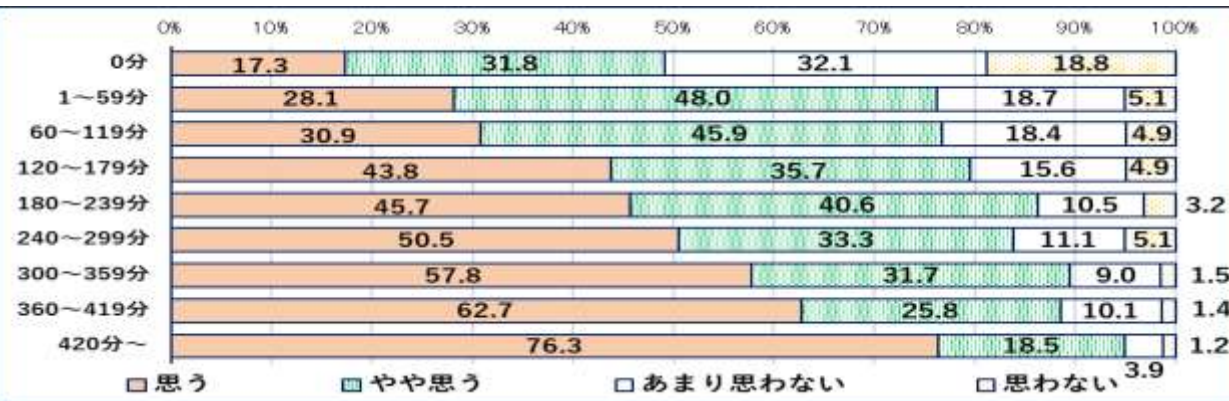
小学校男子



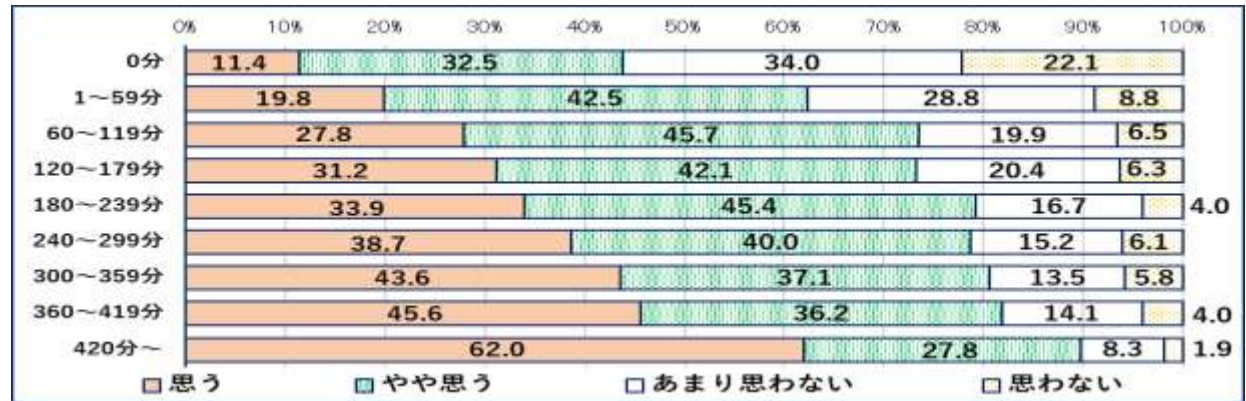
小学校女子



中学校男子



中学校女子

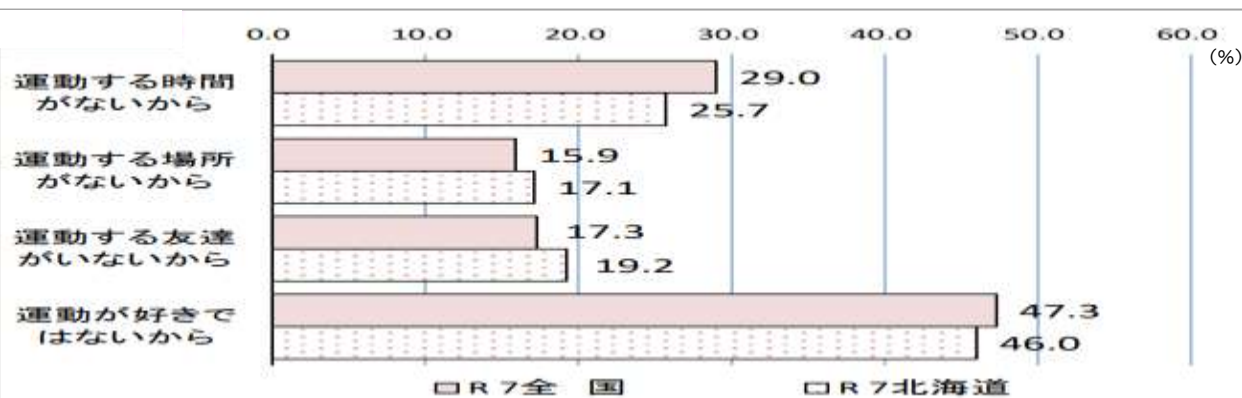


・小・中学校男女ともに、1日の総運動時間が長い児童生徒ほど、「卒業した後も、自主的に運動やスポーツをする時間をもちたいと思っている」児童生徒の割合が高い

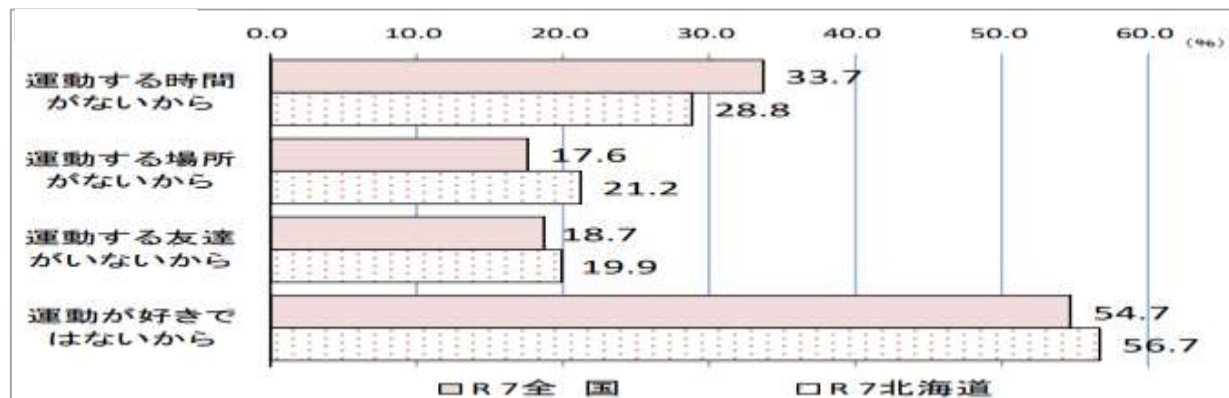
分析3

(4-3) 1週間の総運動時間が0分と回答した児童生徒の運動していない理由

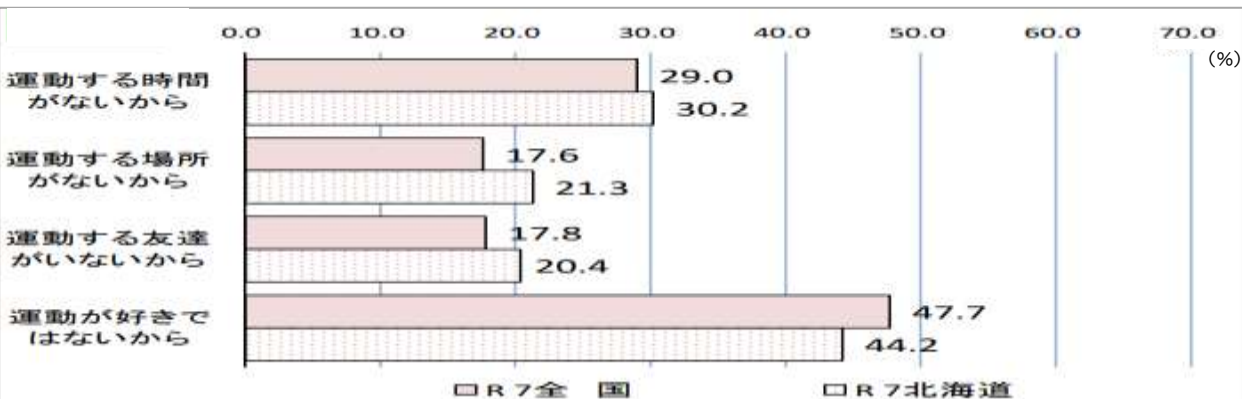
小学校男子



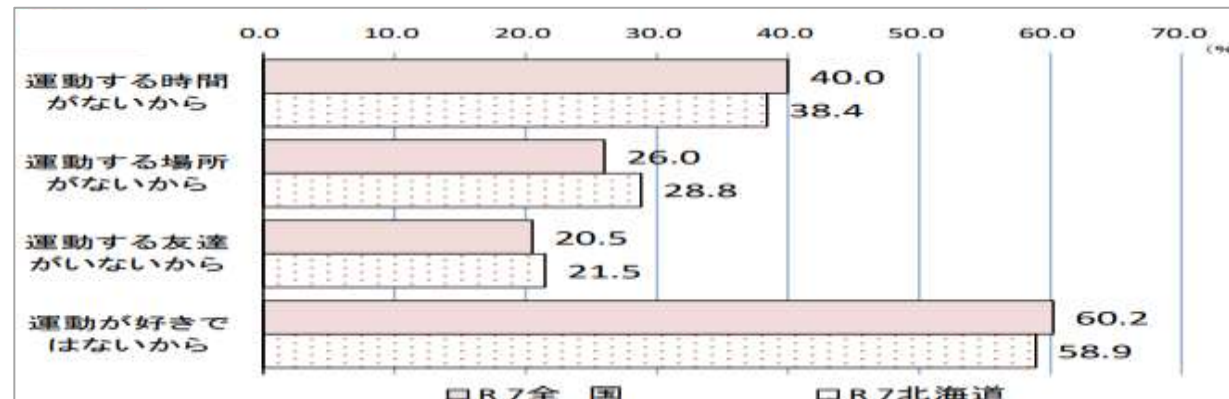
小学校女子



中学校男子



中学校女子

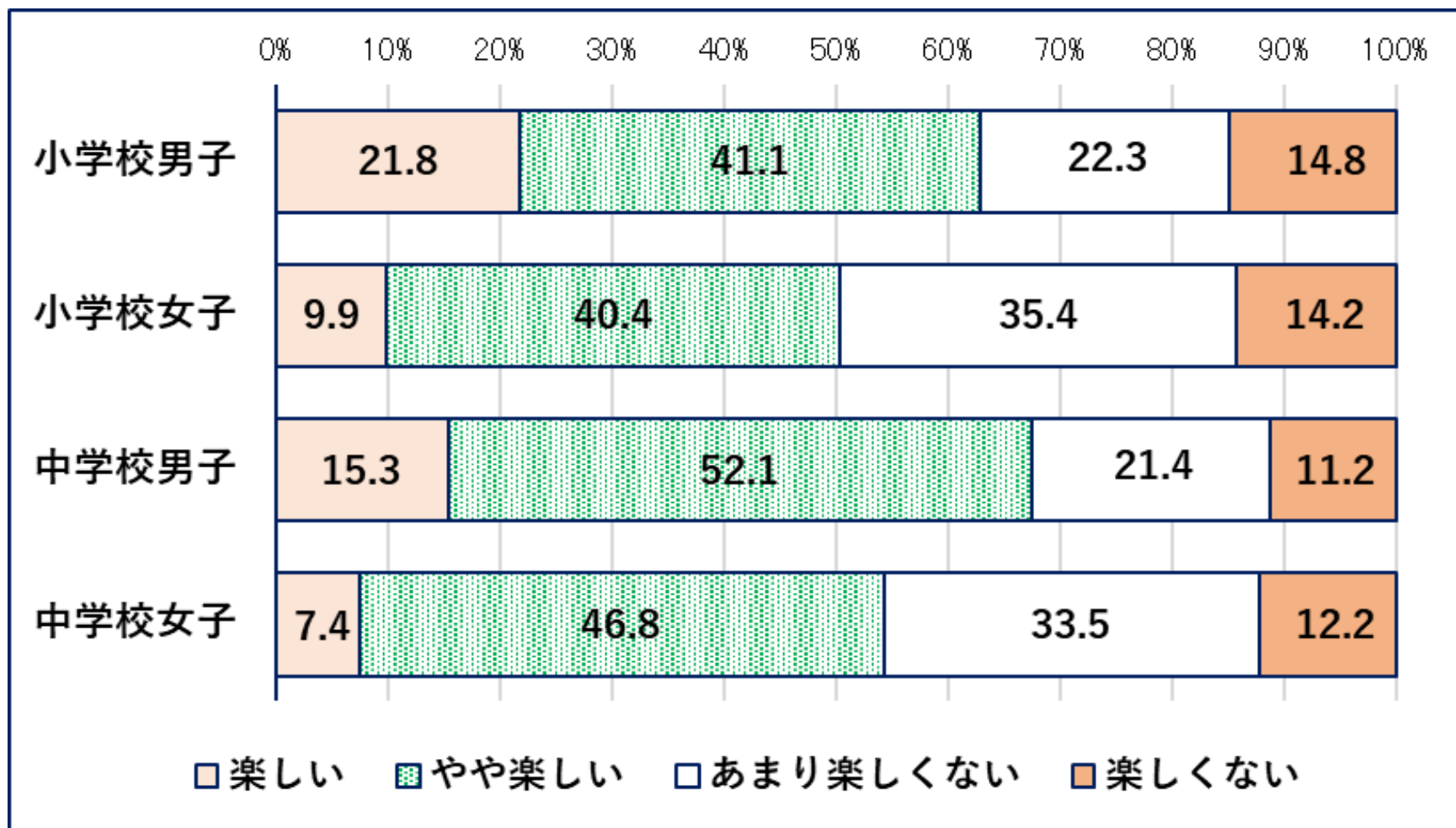


・小・中学校男女ともに、1週間の総運動時間が「0分」の児童生徒の運動していない理由として、「運動が好きではない」の割合が高く、その割合は、小学校よりも中学校のほうが高い

分析3

(4-4) 1週間の総運動時間が0分+運動が好きではない

×体育・保健体育の授業は楽しい

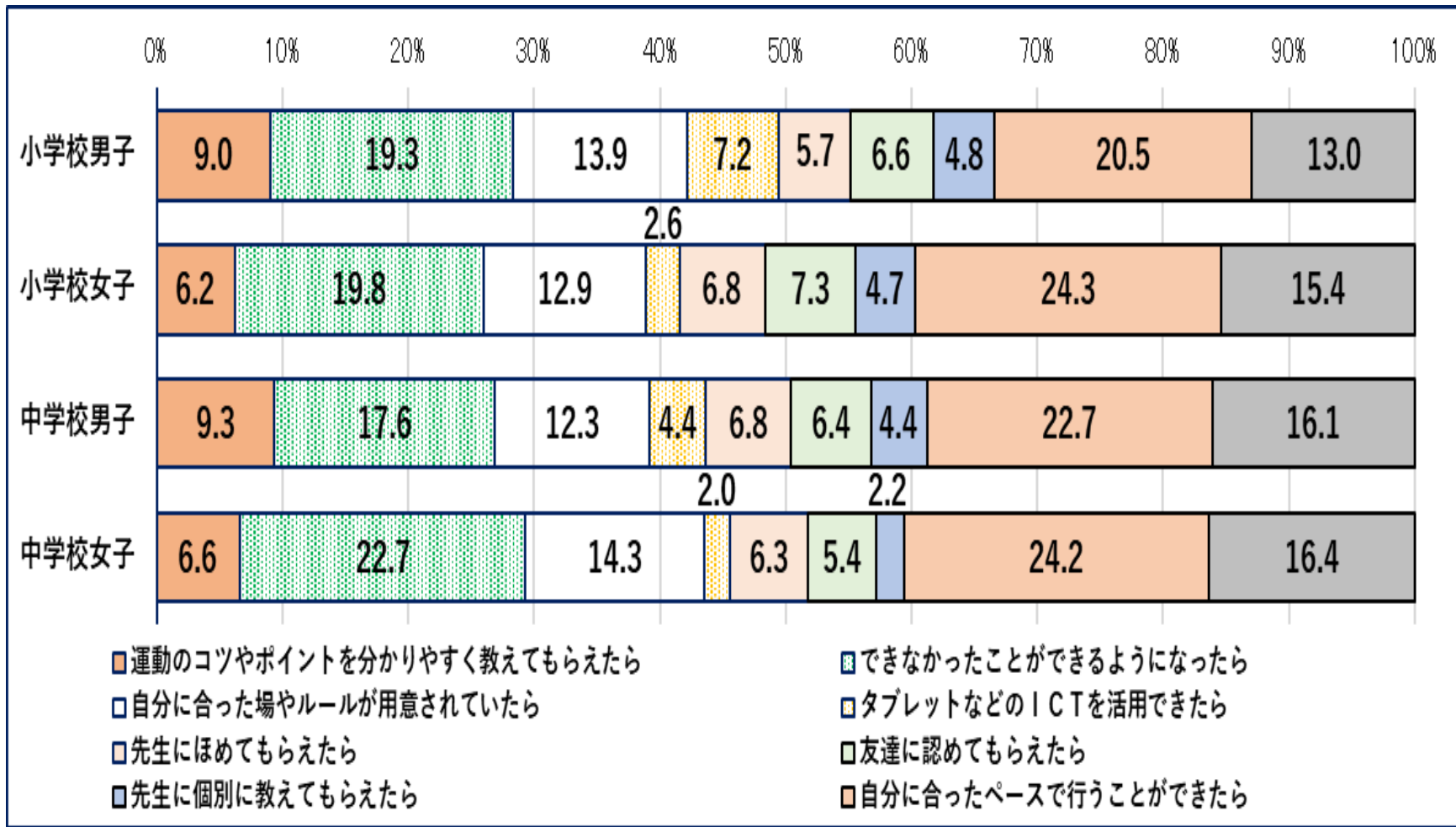


・1週間の総運動時間が「0分」で、運動が好きではない児童生徒のうち、小・中学校男子の約35%、小・中学校女子の約50%の児童生徒は、体育・保健体育の授業が「あまり楽しくない」、「楽しくない」と回答している

分析3

(4-5)

1週間の総運動時間が0分+運動が好きではないから+体育・保健体育の授業はあまり楽しくない・楽しくない
 ×今後どのようなことがあれば、今より体育・保健体育の授業が楽しくなると思うか

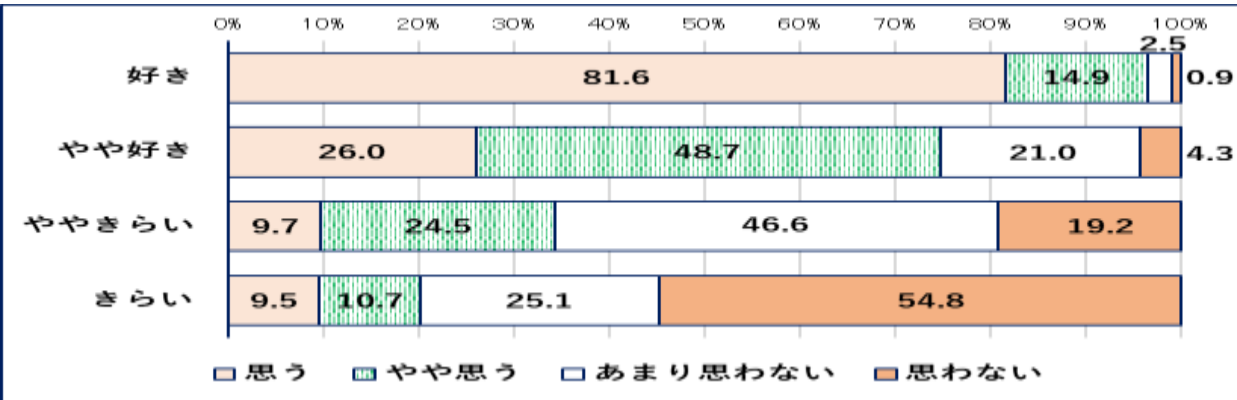


・1週間の総運動時間が「0分」で、運動が好きではなく、体育・保健体育の授業が楽しくないと感じている児童生徒は、授業の中で、「自分に合ったペースで行うことができたなら」、「できないことができるようになったら」体育・保健体育の授業が楽しくなると思っている割合が高い

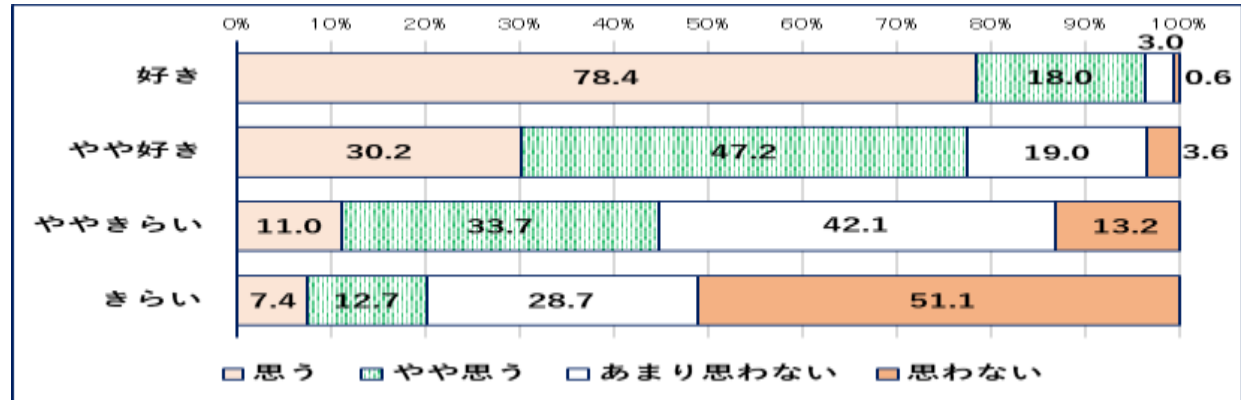
分析3

(4-6) 運動やスポーツをするこ × 卒業した後も、自主的に運動やスポーツをする時間をもちたい
とが好き

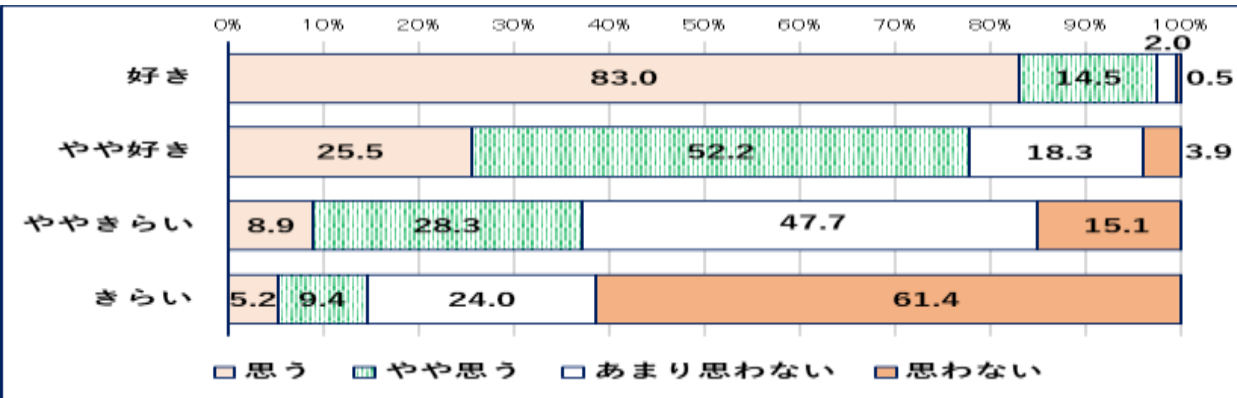
小学校男子



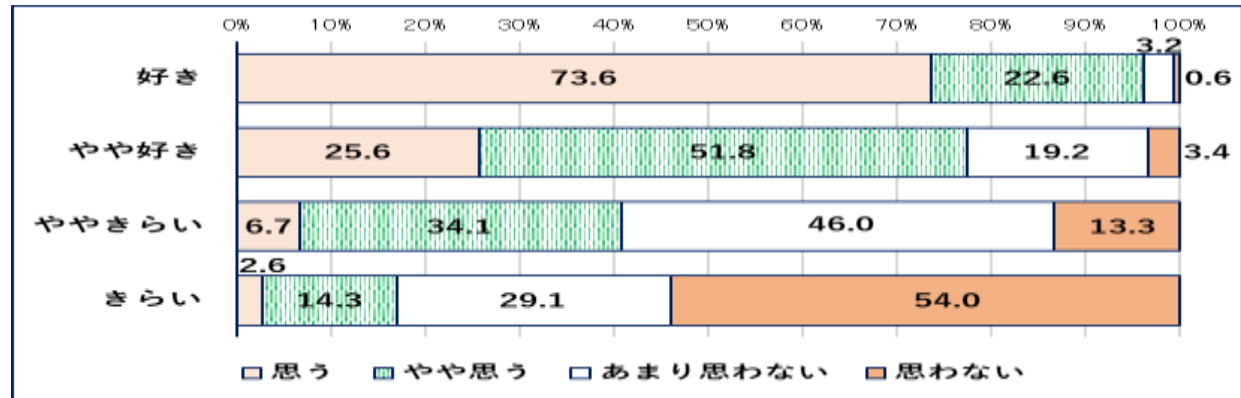
小学校女子



中学校男子



中学校女子

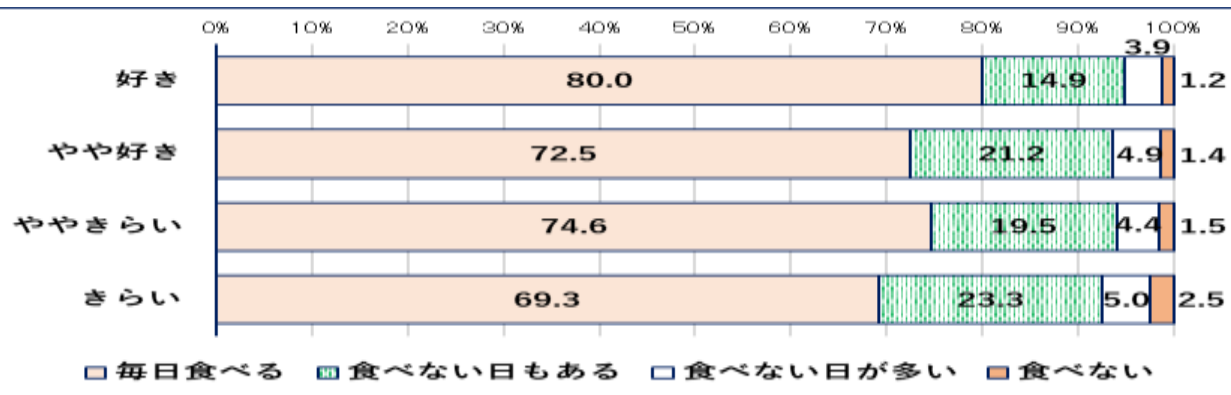


・小・中学校男女ともに、運動やスポーツが好きな児童生徒ほど、「卒業した後も、自主的に運動やスポーツをする時間をもちたいと思っている」割合が高い

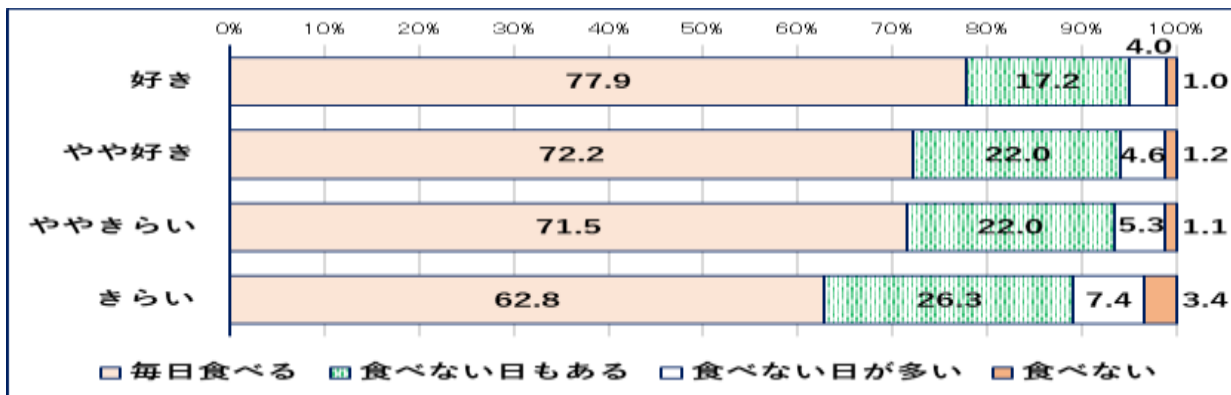
分析3

(4-7) 運動やスポーツをするこ × 朝食の摂取状況 とが好き

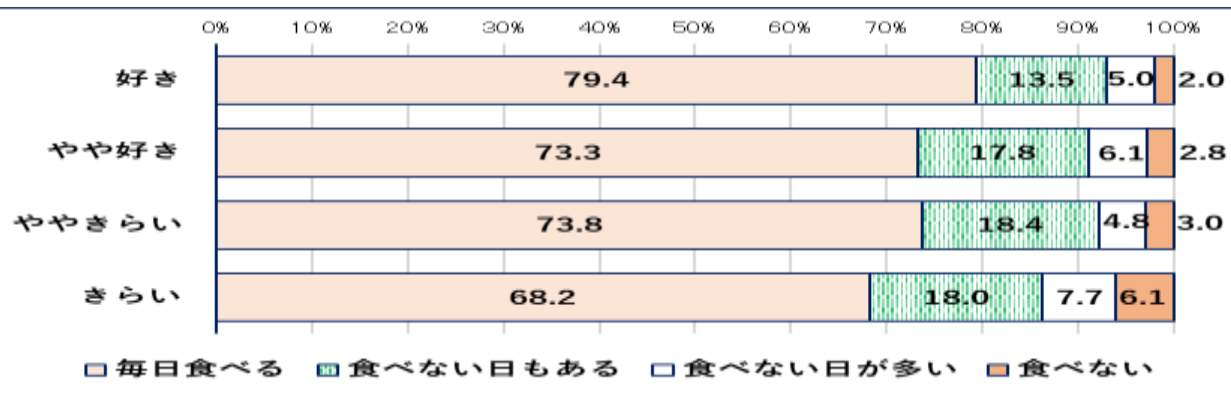
小学校男子



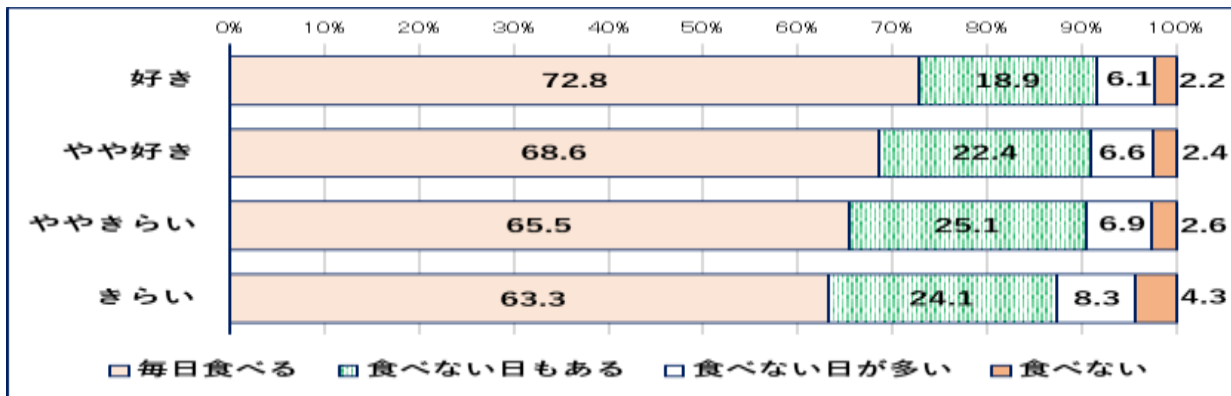
小学校女子



中学校男子



中学校女子

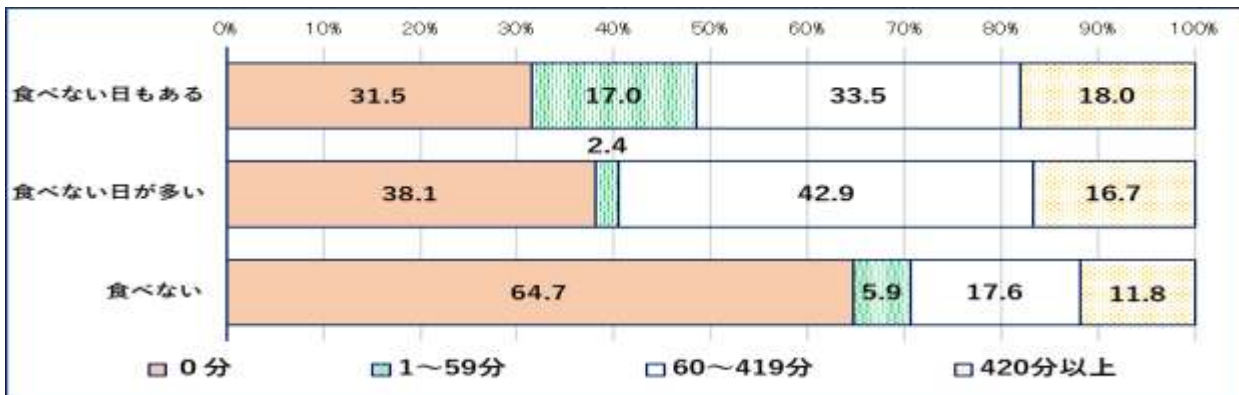


・小・中学校男女ともに、運動やスポーツが好きで児童生徒ほど、「朝食を毎日食べる」割合が高い傾向が見られる

分析3

(4-8) 運動やスポーツをすることがややきらい・きらい + 朝食を食べない日がある
 × 1週間の総運動時間

小学校男子



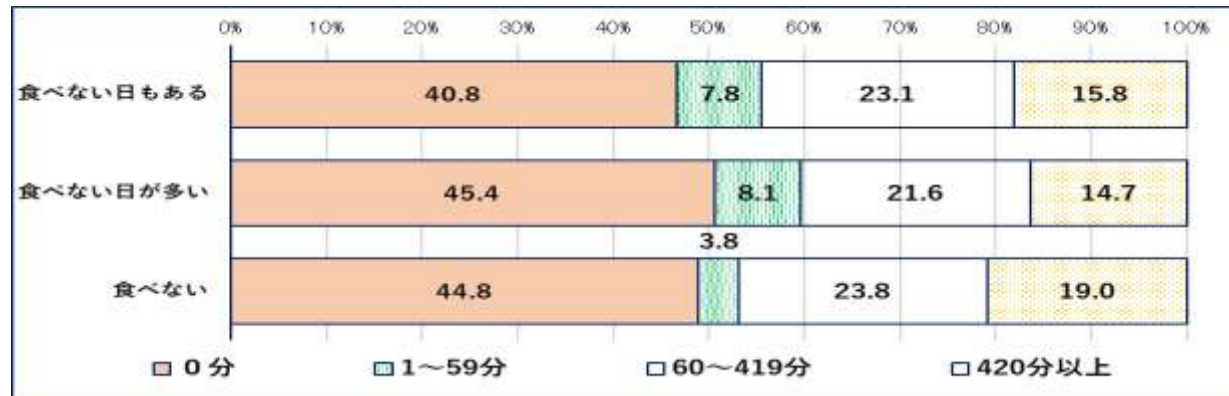
小学校女子



中学校男子



中学校女子



- ・運動が嫌いな小学校男女において、朝食を欠食する児童ほど、1週間の総運動時間が短い
- ・運動が嫌いな中学校男女において、朝食の欠食による1週間の総運動時間への影響は少ない

分析3

(4-9) 運動やスポーツをするこ × 平日1日のスクリーンタイムの状況 とが好き

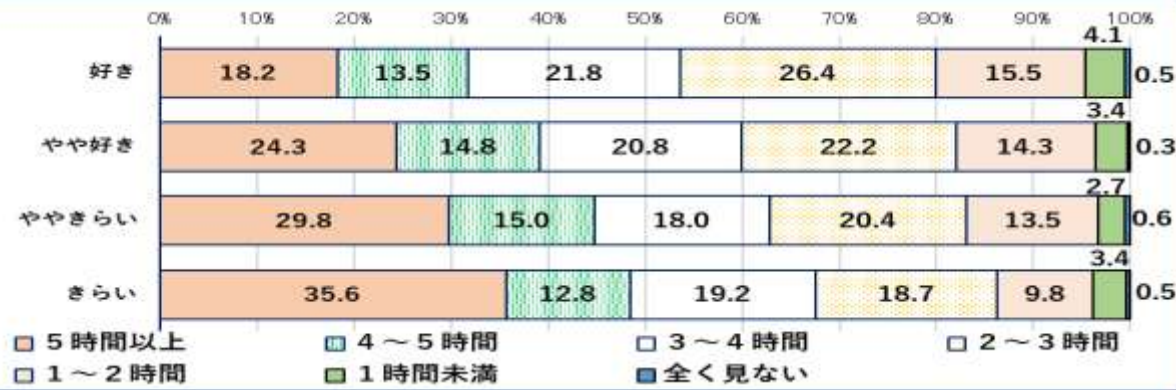
小学校男子



小学校女子



中学校男子



中学校女子



・小・中学校男女ともに、運動やスポーツが嫌いな児童生徒ほど、平日1日のスクリーンタイムが長い傾向が見られる

分析3

(4-10) 運動やスポーツをすることがややきらい・きらい + 朝食を食べない日がある

× 平日1日のスクリーンタイムの状況

小学校男子



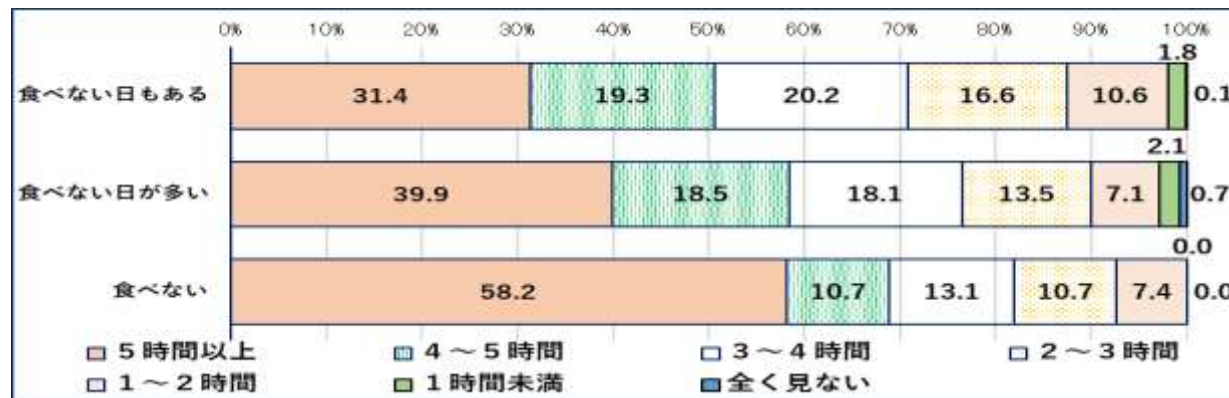
小学校女子



中学校男子



中学校女子

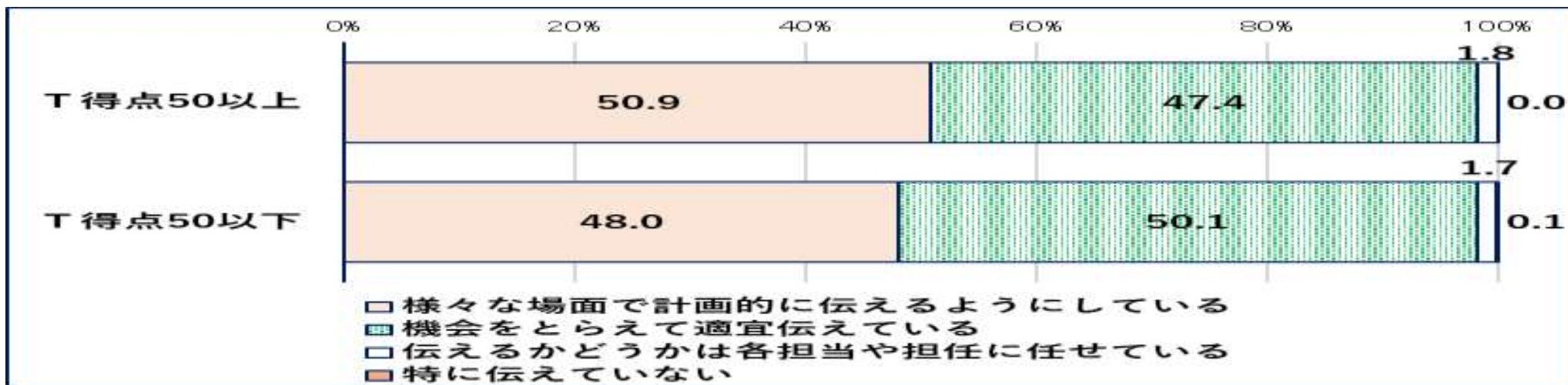


・小・中学校男女ともに、運動やスポーツが嫌いで、朝食を欠食する児童生徒ほど、平日1日のスクリーンタイムが長い傾向が見られる

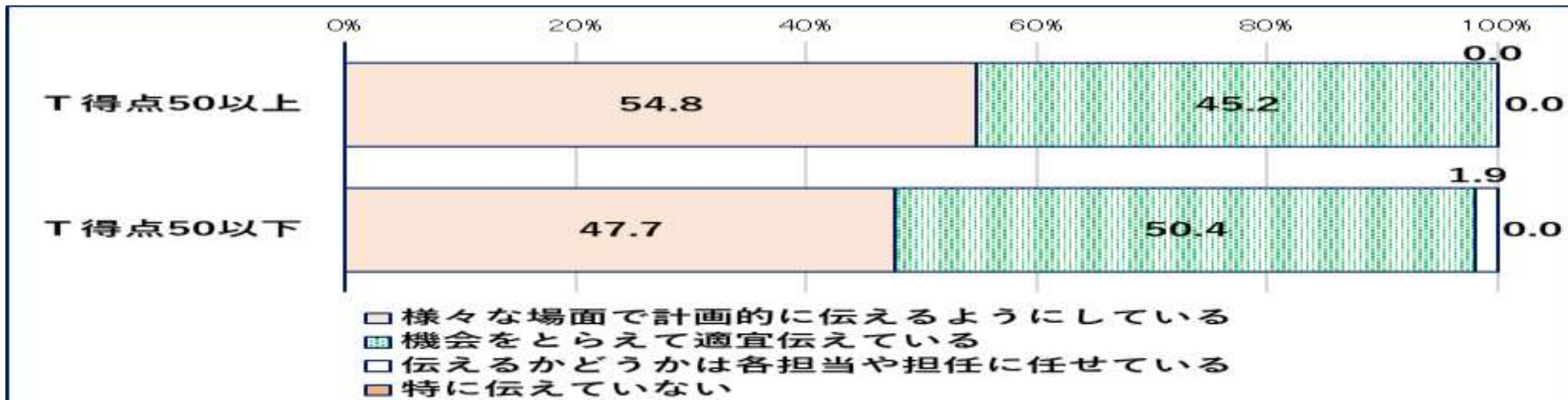
分析3

(5) 体力合計点T得点×健康三原則(運動、食事、休養及び睡眠)の大切さを伝える

小学校



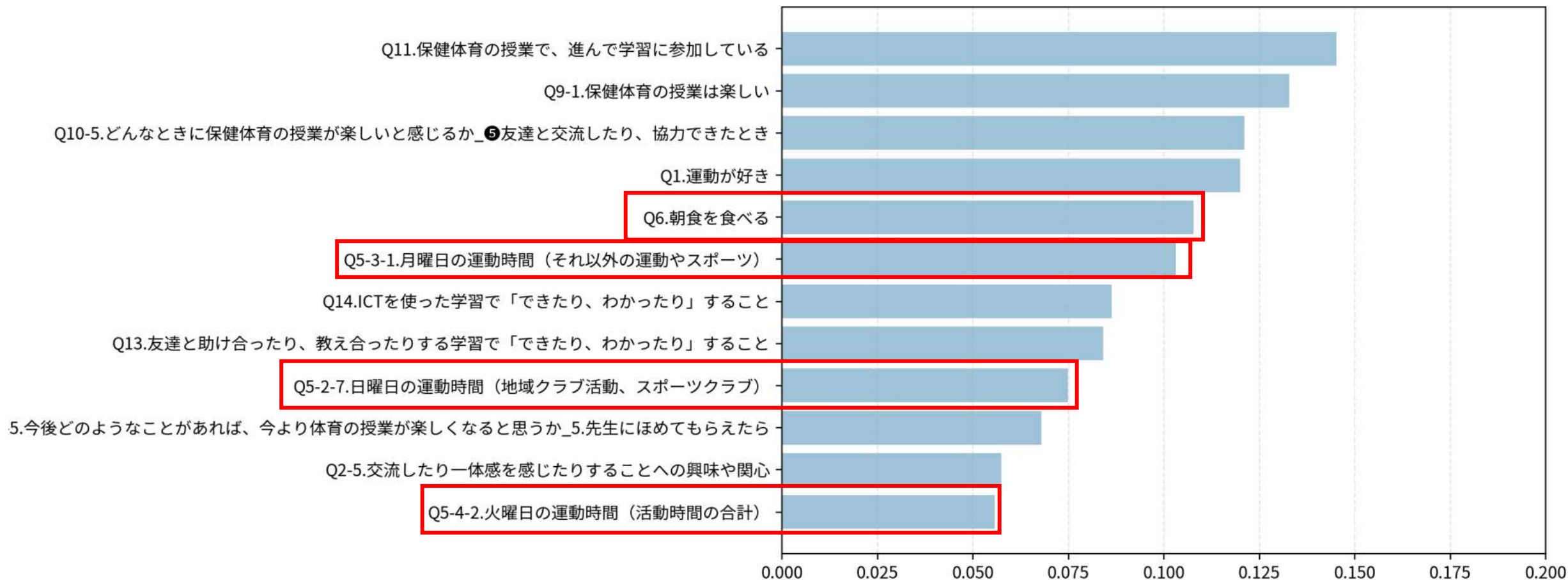
中学校



・小・中学校ともに、体力合計点が全国平均を上回っている学校ほど、健康三原則の大切さを「様々な場面で計画的に伝えている」割合が高い

中学校男子

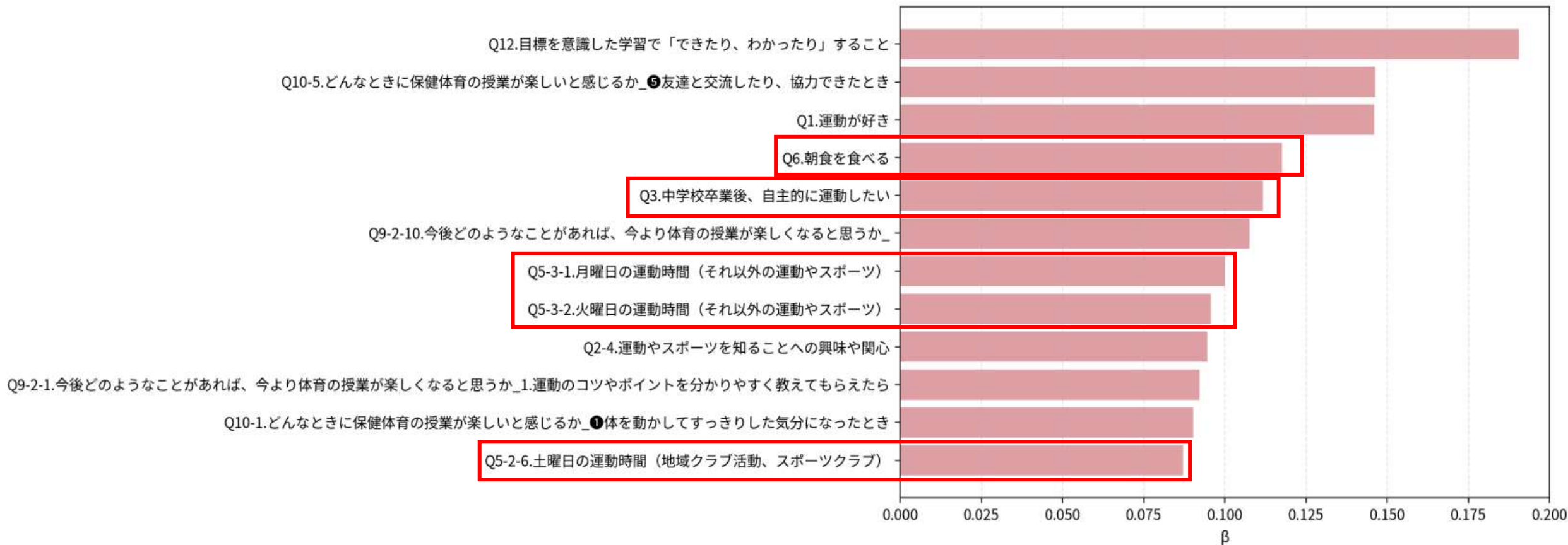
体力合計点を従属変数とし、運動意識・生活習慣・体育授業に関する各質問項目を独立変数として重回帰分析を実施し、体力合計点に対する関連の強さを標準化偏回帰係数 (β) により検討



・中学校男子では、保健体育の授業に関する内容に強い関係性があるほか、「朝食を食べること」や「総運動時間」など、運動習慣や生活習慣の確立に強い関係性がある

中学校女子

体力合計点を従属変数とし、運動意識・生活習慣・体育授業に関する各質問項目を独立変数として重回帰分析を実施し、体力合計点に対する関連の強さを標準化偏回帰係数 (β) により検討

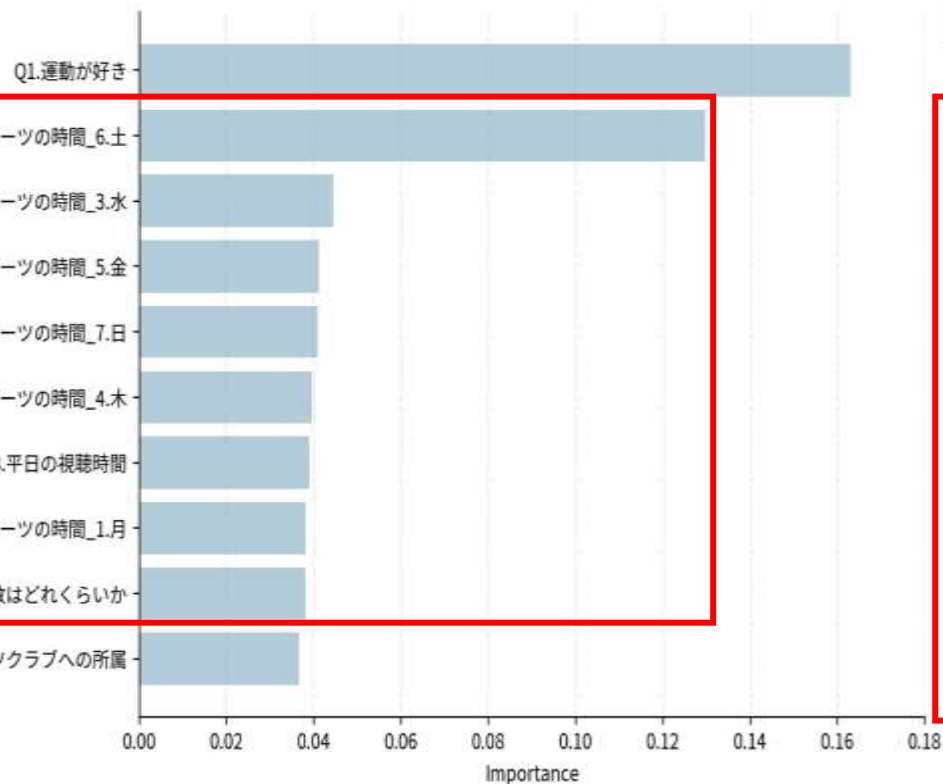


・中学校女子では、男子と同様、保健体育の授業に関する内容に強い関係性があるほか、「朝食を食べること」や「総運動時間」など、生活習慣や運動習慣の確立に強い関係性がある

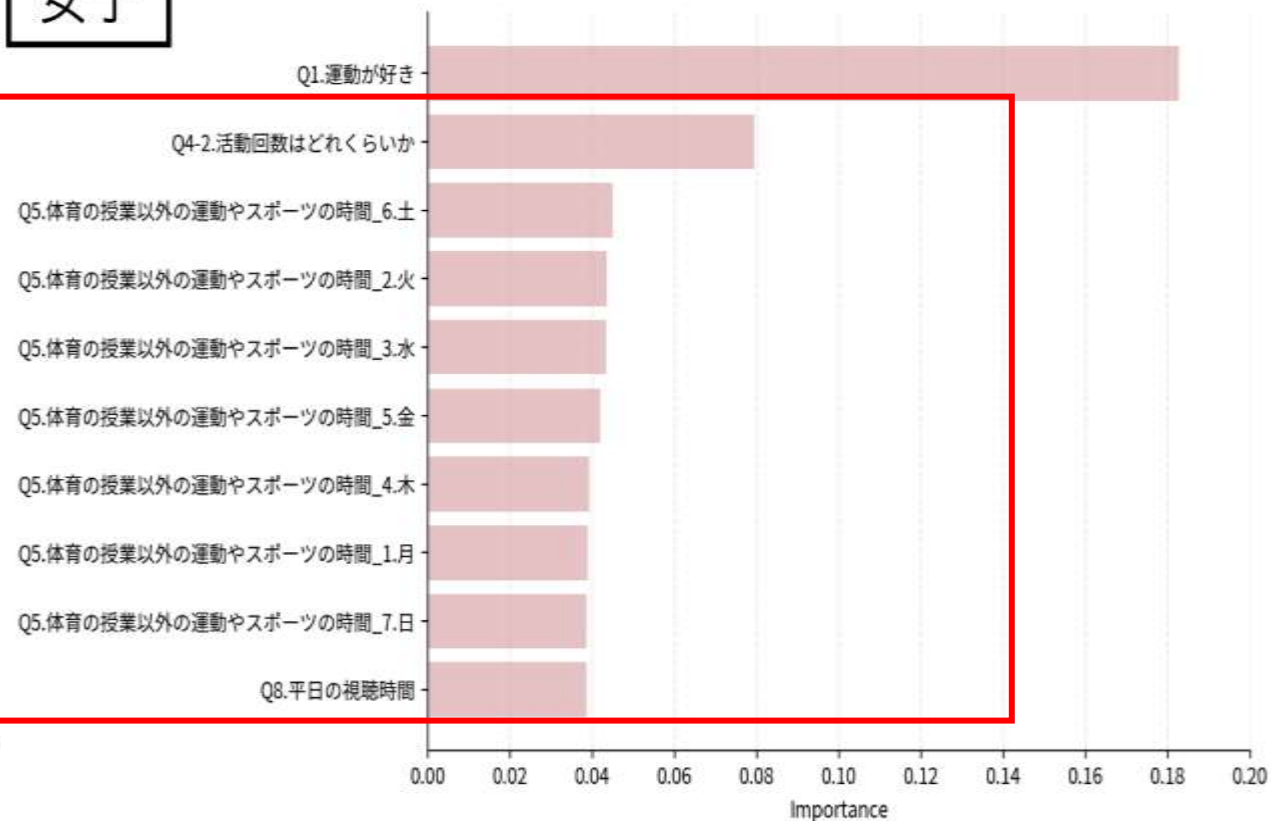
小学校

体力合計点に関係する要因の重要度を把握するため、ランダムフォレスト分析を行い、各項目がどの程度予測に役立っているかを示す「重要度」を算出

男子



女子

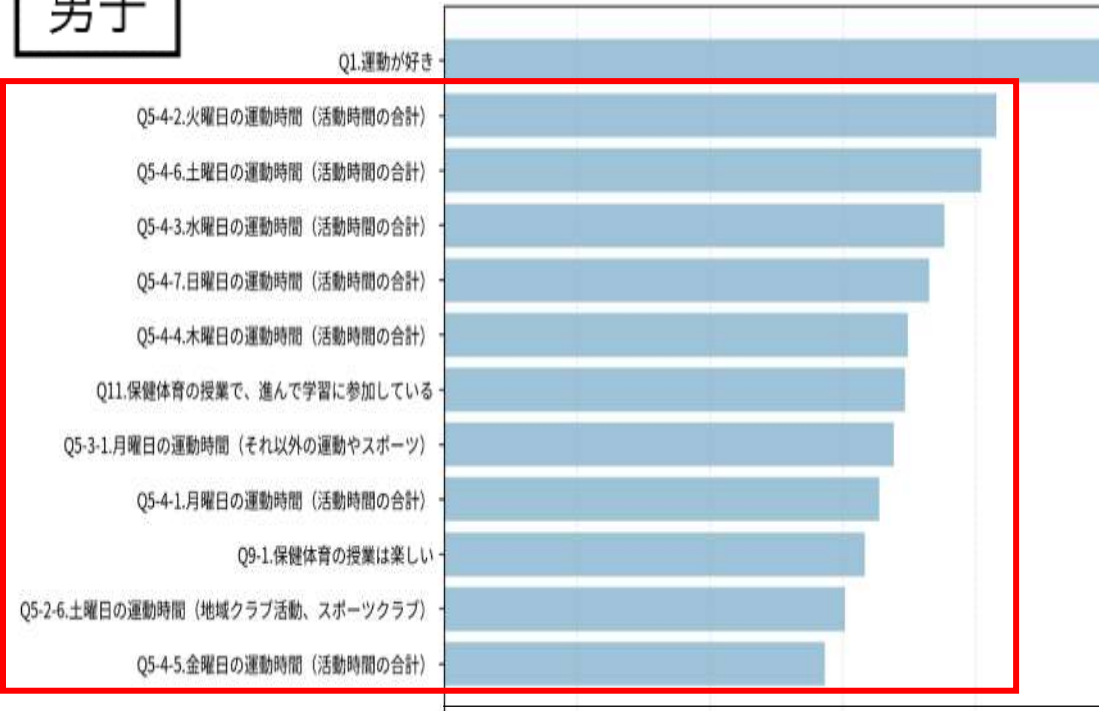


・男女ともに、「運動が好き」が最も重要度が高いほか、「体育の授業以外の運動やスポーツの時間」、「活動回数」「平日の視聴時間」の項目が上位に位置しており、運動への好意や運動時間の確保、スクリーンタイムの重要度が高い

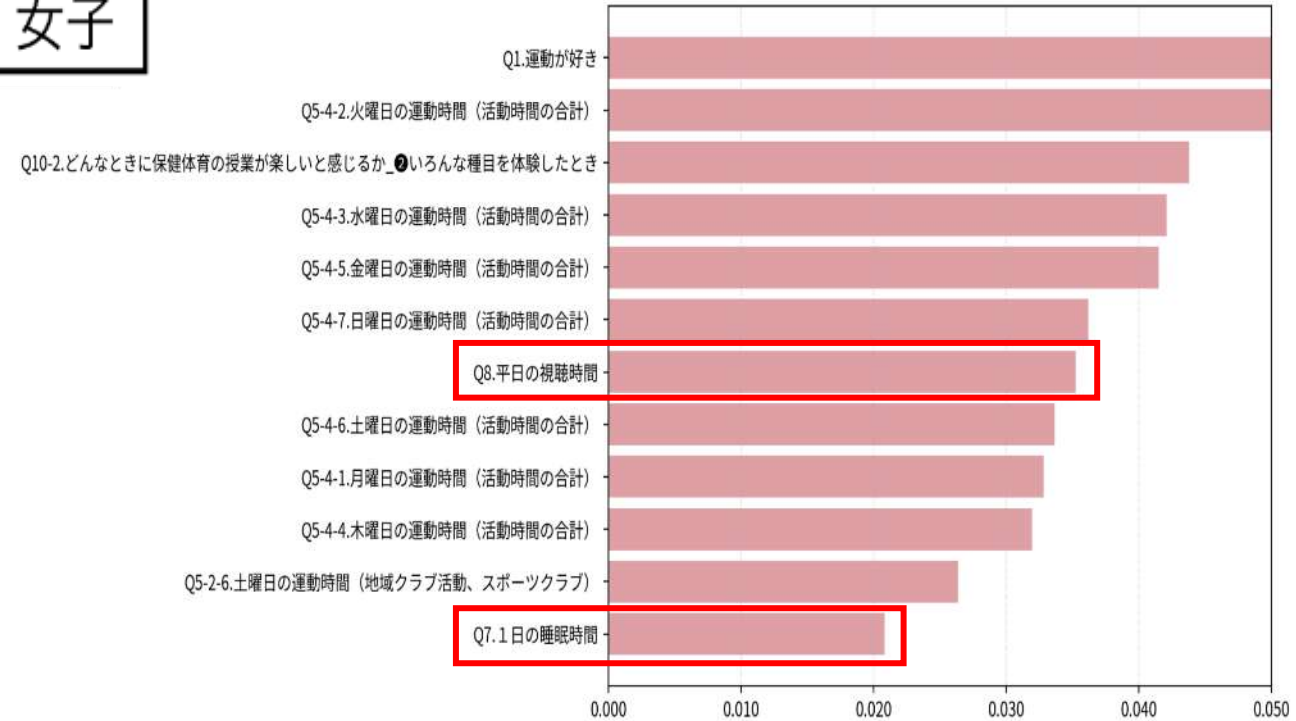
中学校

体力合計点に関係する要因の重要度を把握するため、ランダムフォレスト分析を行い、各項目がどの程度予測に役立っているかを示す「重要度」を算出

男子



女子



・男女ともに、「運動が好き」が最も重要度が高いほか、「体育の授業以外の運動やスポーツの時間」や、女子では、「平日の視聴時間」や「1日の睡眠時間」の項目が上位に位置しており、運動への好意や運動時間の確保、生活習慣の確立の重要度が高い

【分析3】のまとめ・運動習慣等の確立に向けたポイント

☞ 児童生徒の運動習慣や生活習慣から見える傾向

- ・1週間の総運動時間が長くなるほど、体力合計点が上昇する傾向
- ・朝食は、欠食が多いほど体力合計点が低下する傾向
- ・睡眠時間が7時間未満は、体力合計点が低下する傾向
- ・スクリーンタイムが1時間以上は、体力合計点が低下する傾向
- ・肥満度は、「普通」を基準として、痩身・肥満ともに体力合計点が低下する傾向
- ・運動時間が少ない児童生徒ほど、朝食の欠食が多く、スクリーンタイムが長く、肥満傾向児が増加する傾向
- ・保健の授業で学習した運動、食事、休養及び睡眠に気を付けた生活を送れている児童生徒ほど、体力合計点が上昇する傾向

☞ 「体育が楽しい」と実感したり、進んで学習に取り組んだりする意識を高めるために、総運動時間の増加も重要

☞ 体育・保健体育の授業や運動・スポーツに対する意欲の向上に向けて、運動習慣の確立が重要

☞ 運動習慣の確立に向け、総運動時間を増加や朝食の摂取促進、スクリーンタイムを短縮させることが重要

- 1週間の総運動時間の増加に向け、学校はもとより、地域等と連携した児童生徒の運動機会の拡充に向けた取組を推進
- 運動習慣の確立には、食習慣を含めた生活習慣の確立に向けた取組が重要であることから、自校の児童生徒の朝食の摂取頻度やスクリーンタイムなどの生活習慣等の状況を家庭や地域等に発信し、課題意識を共有
- 各学校の保健の授業において、発達の段階に応じて、「健康三原則（運動、食事、休養及び睡眠）」の大切さについて考える学習活動を意図的・計画的に設定