

第1章

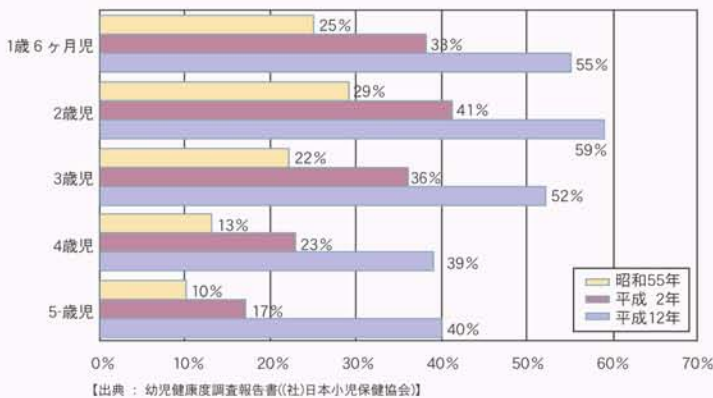
子どもの生活の現状

子どもの基本的な生活習慣の乱れを示すデータ等は以下のとおりであり、個々の家庭や子どもの問題として見過ごすことなく、社会全体の問題として、早急に取り組まなければならない課題であると認識することが必要です。

1

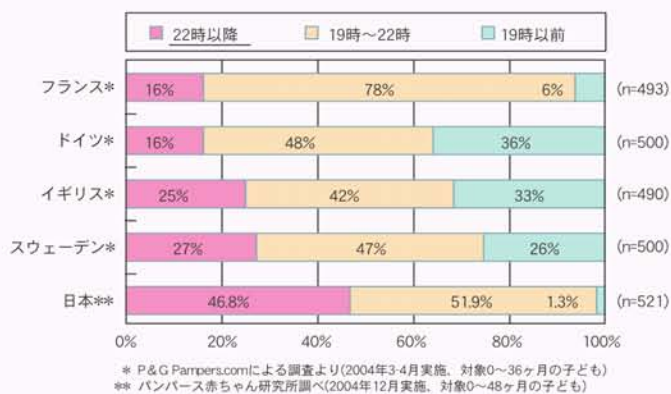
睡眠に関して

■就寝時刻10時以降の割合



夜10時以降に寝る子どもの割合は、20年間で2～4倍に増加しており、生活リズムが夜型になっていることがうかがえます。

■赤ちゃんが寝る時間の国際比較



日本の赤ちゃんが寝る時間について、「22時以降」と答えた人が約半数(46.8%)となっており、諸外国と比較すると極めて高い割合になっています。

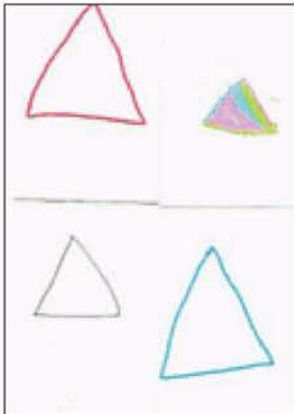


よふかしおに
© やなせたかし

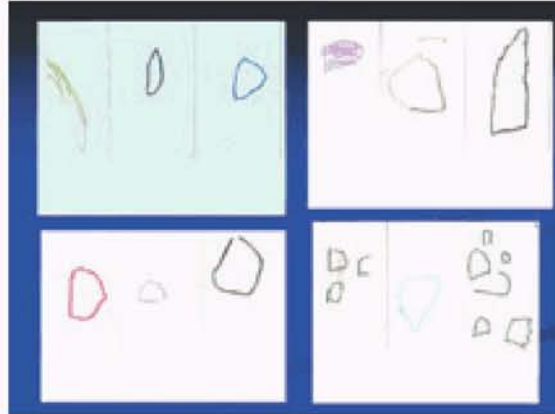


はやおきくん
© やなせたかし

■睡眠覚醒リズムの乱れた5歳児が描いた3角形



■正しく描けた子

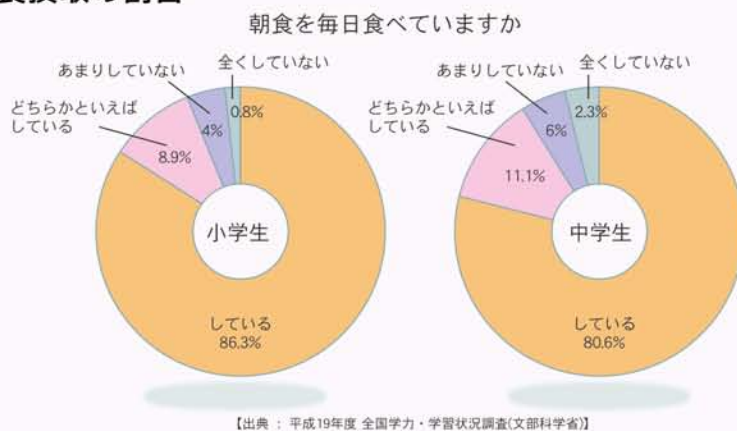


■正しく描けなかった子

- ・ 三角形模写は、5歳児の睡眠-覚醒リズムの良否と関連があることが示唆されています。
- ・ 5歳児の睡眠-覚醒リズムの形成には、乳児期からの養育環境の意識が重要です。

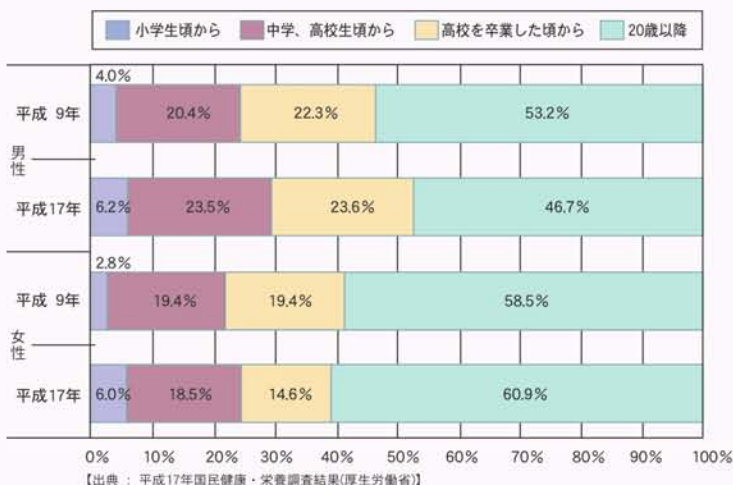
2 朝食(食事)に関して

■朝食摂取の割合

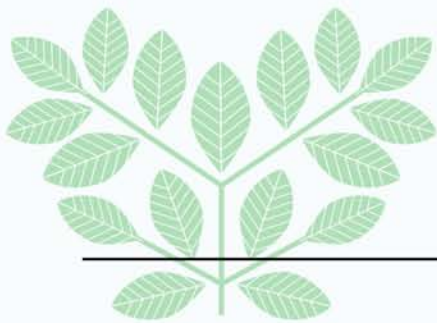


2割以上の中学生が毎日朝ごはんを食べていません。

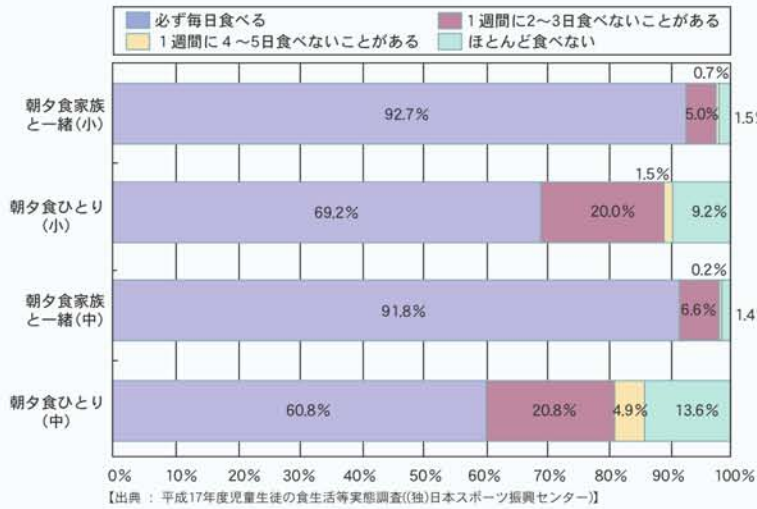
■ふだんの朝食欠食が始まった時期の年次推移(20歳以上)



朝食欠食が始まった時期は「小学生頃から」と回答した者の割合が増加しています。



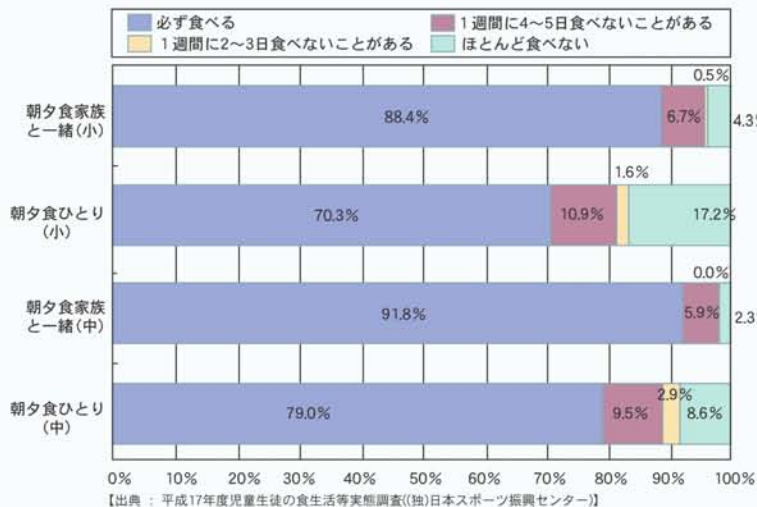
■子どもが朝食を食べる頻度と食事を家族で食べる場合等の相関関係



毎日必ず朝食を食べる小学生は、家族一緒に食べている子の場合92.7%に対し、ひとりで食べる場合は69.2%でした。

また、中学生はそれぞれ91.8%、60.8%でした。

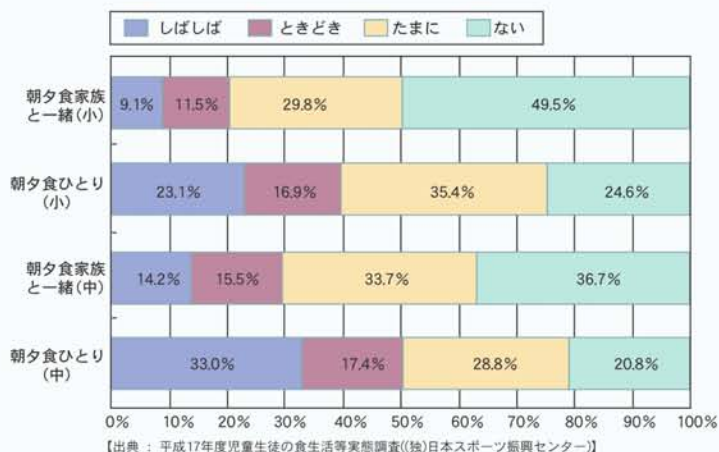
■保護者が朝食を食べる頻度と食事を家族で食べる場合等の相関関係



食事を家族一緒に食べる小学生の保護者の88.4%は、必ず朝食を食べているのに対し、ひとりで食べる小学生の保護者は70.3%でした。

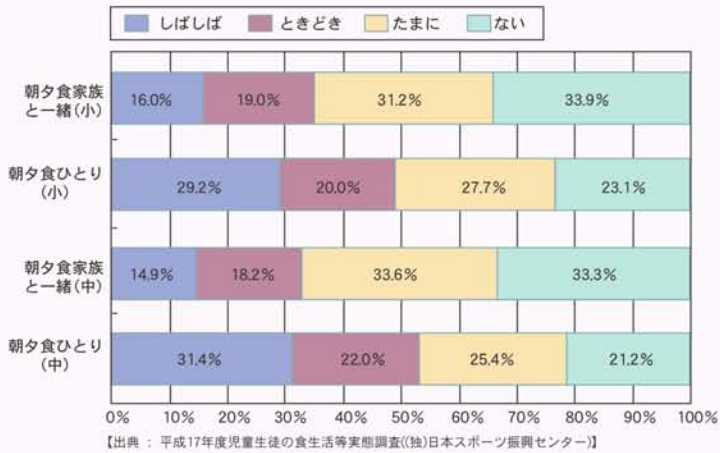
また、中学生はそれぞれ91.8%、79.0%でした。

■子どもが何もやる気が起こらない頻度と食事を家族で食べる場合等の相関関係



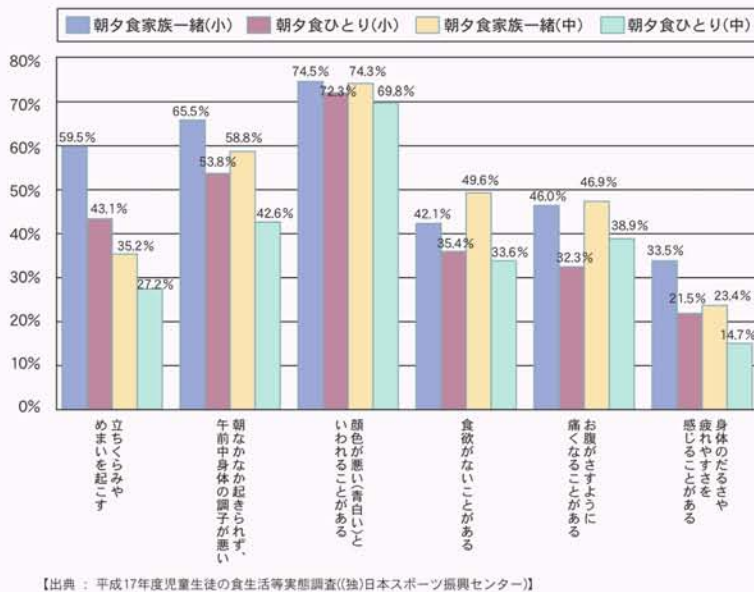
食事をひとりで食べる小・中学生は、「何もやる気が起こらない」頻度が高い傾向にあります。

■子どもがイライラする頻度と食事を家族で食べる場合等の相関関係



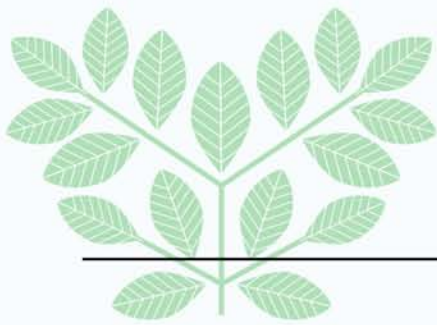
食事をひとりで食べる小・中学生ほど、「イライラする」頻度が高い傾向にあります。

■子どもが不定愁訴を感じていない割合と食事を家族で食べる場合等の相関関係

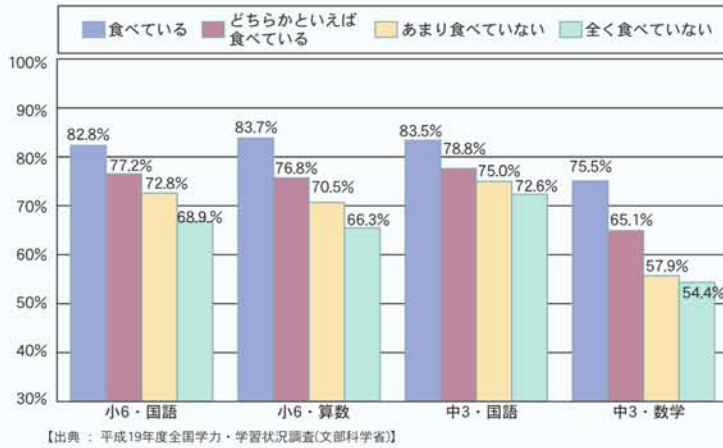


食事を家族と一緒に食べる小・中学生ほど、「不定愁訴」(頭痛、腹痛、吐気、嘔吐等)を感じていない割合が高い傾向にあります。



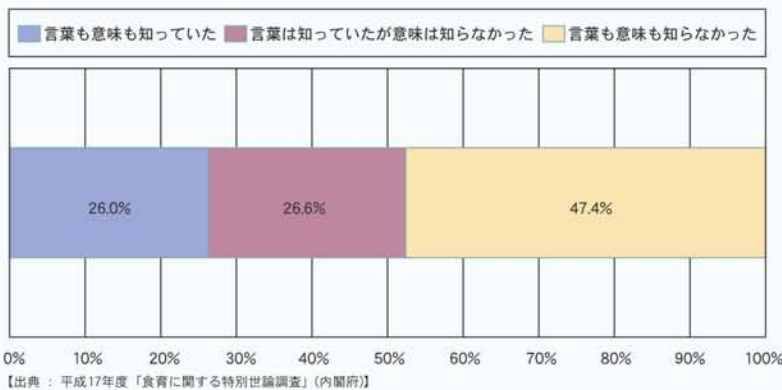


■朝食と学力との相関関係



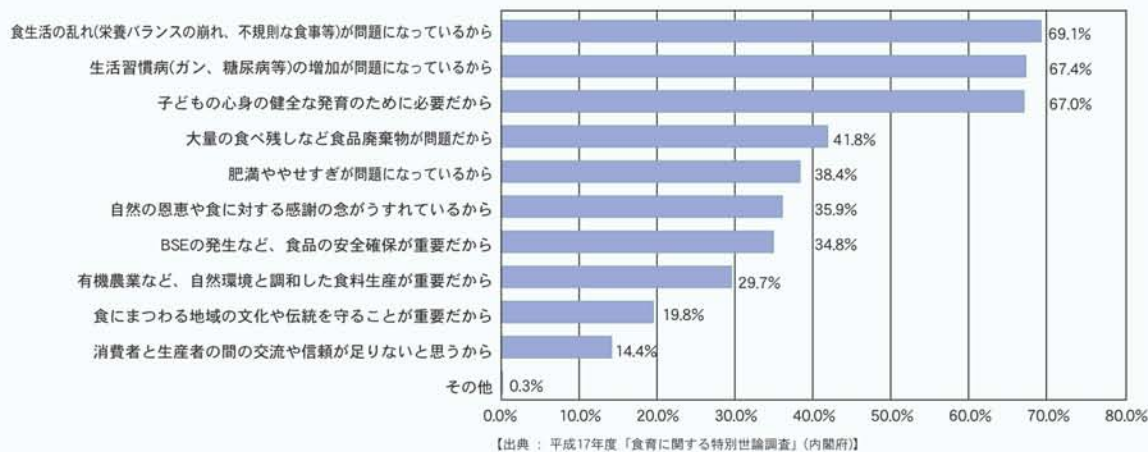
毎日朝食をとる子どもほど、ペーパーテストの得点が高い傾向にあります。

■食育の認知度



7割以上の方が「食育」の意味を知らないという状況でした。

■「食育」に関心がある理由（複数回答）



関心がある理由としては、「食生活の乱れ（栄養バランスの崩れ、不規則な食事等）が問題になっているから」、「生活習慣病（ガン、糖尿病等）の増加が問題になっているから」及び「子どもの心身の健全な発育のために必要だから」の三つが約7割となっています。

3

遊び・運動に関して

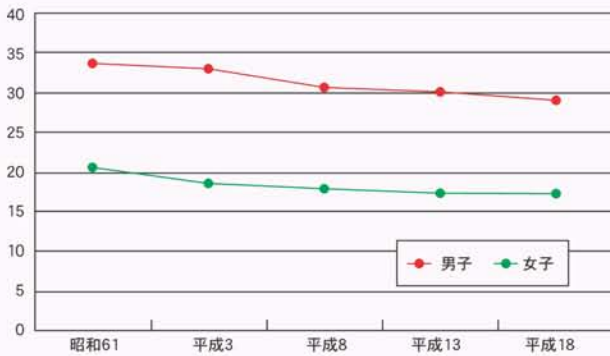
■週3日以上運動やスポーツを行う子どもの割合

男		女	
親の世代	今の子ども達	親の世代	今の子ども達
78.8%	62.1% (16.7%減)	74.1%	39.8% (34.3%減)

【出典：体力・運動能力調査(文部科学省)】

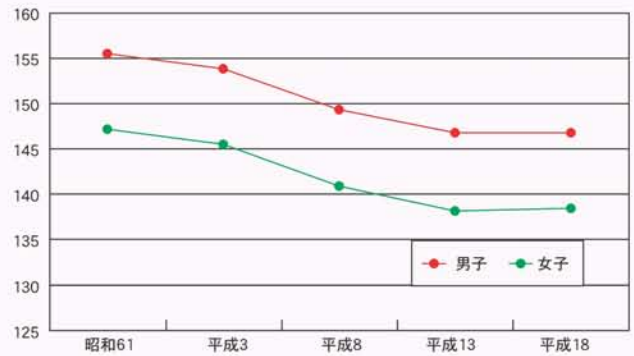
親の世代と比較して、運動やスポーツを行う子どもの割合の減少が顕著です。
女子は約半分に減少しています。

■投げる ソフトボール投げ（11歳）



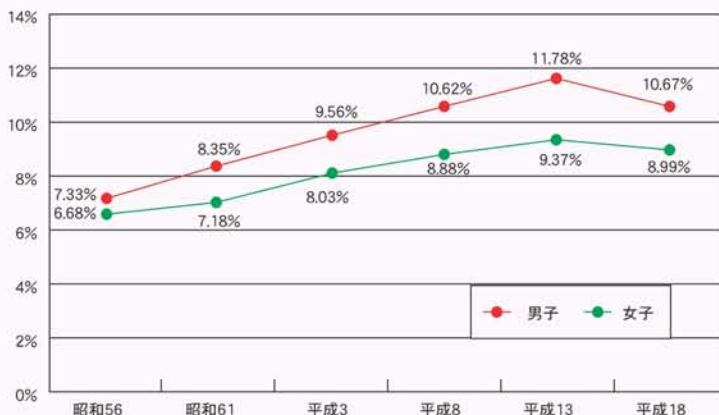
【出典：体力・運動能力調査(文部科学省)】

■とぶ 立ち幅とび（9歳）



体格がよくなればそれに合わせて体力や運動能力も向上するのではないかとされるが、今日の子どもは、体格がよくなっているにもかかわらず、運動能力が低下する傾向にあります。

■肥満傾向児の出現率の推移（11歳）

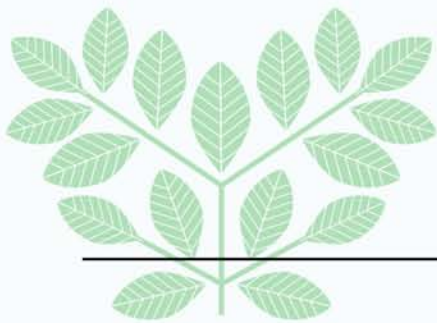


【出典：学校保健統計調査(文部科学省)】

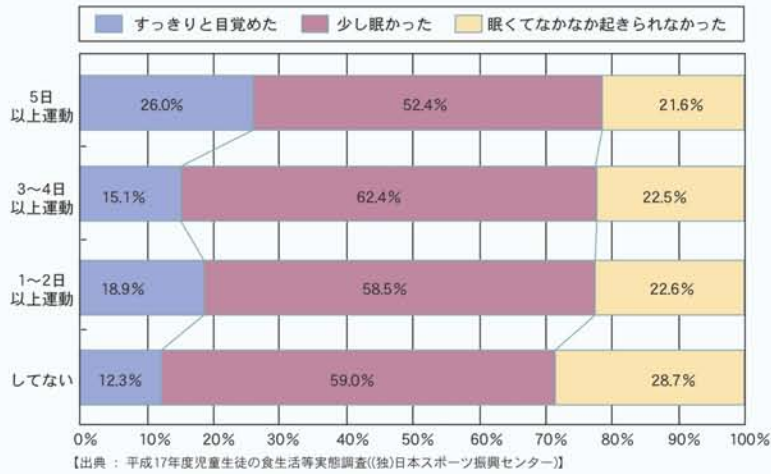
男女共に肥満傾向児の出現率は、約10%でした。



あさごはんまん
©やなせたかし



■運動と朝の目覚めの相関関係



「1週間に5日以上運動する」児童生徒では26.0%がすっきりと目覚めたと回答したのに対し、「していない」では12.3%でした。

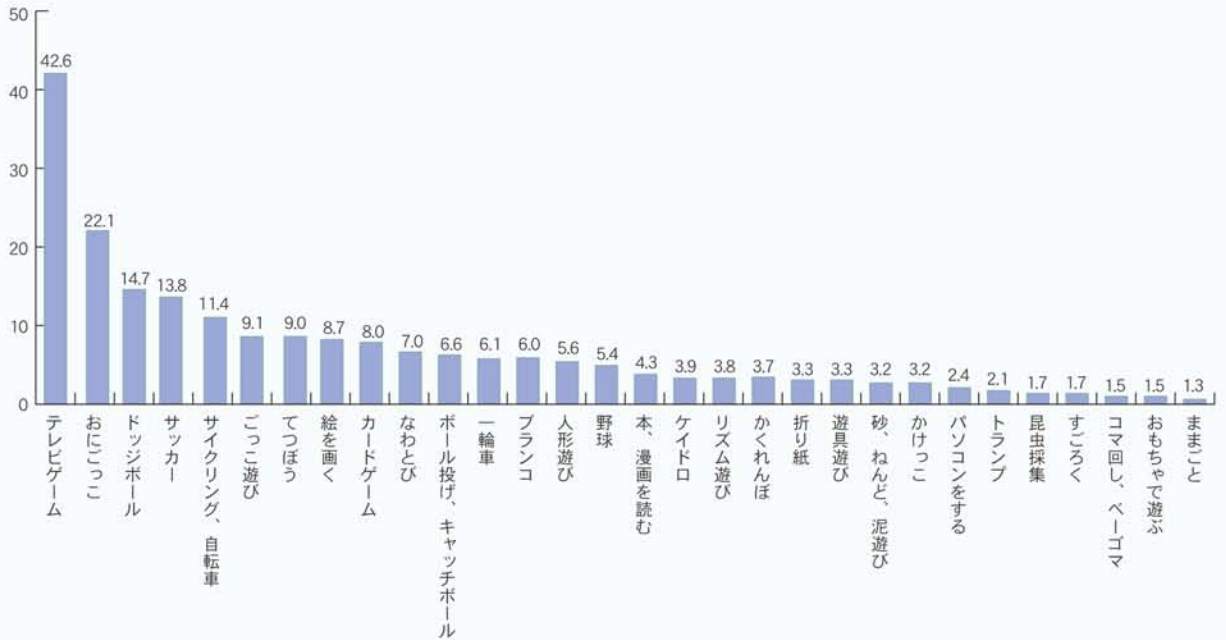
■自然体験活動（小4、小6、中2の3学年の計）

(3学年計)		何度もある	少しある	ほとんどない
チョウやトンボ、バッタなどの昆虫をつかまえたこと	H10	50.4	30.9	18.7
	H17	35.1	30.0	34.9
海や川で貝を取ったり、魚を釣ったりしたこと	H10	41.9	36.5	21.6
	H17	26.9	32.8	40.3
大きな木に登ったこと	H10	24.2	32.5	43.3
	H17	19.0	27.4	53.6
ロープウェイやリフトを使わずに高い山に登ったこと	H10	14.0	32.9	53.1
	H17	9.6	21.7	68.7
太陽が昇るところや沈むところを見たこと	H10	23.4	43.1	33.6
	H17	19.5	37.3	43.1
夜空いっぱいに輝く星をゆっくり見たこと	H10	33.2	44.5	22.2
	H17	26.0	38.9	35.1
野鳥を見たり、鳴く声を聞いたこと	H10	38.6	36.4	25.0
	H17	29.6	36.0	34.4
海や川で泳いだこと	H10	60.1	30.1	9.8
	H17	41.8	32.3	26.0
キャンプをしたこと	H10	27.4	34.4	38.2
	H17	19.6	27.5	52.8

【出典：青少年の自然体験活動等に関する実態調査(独)国立青少年教育振興機構】

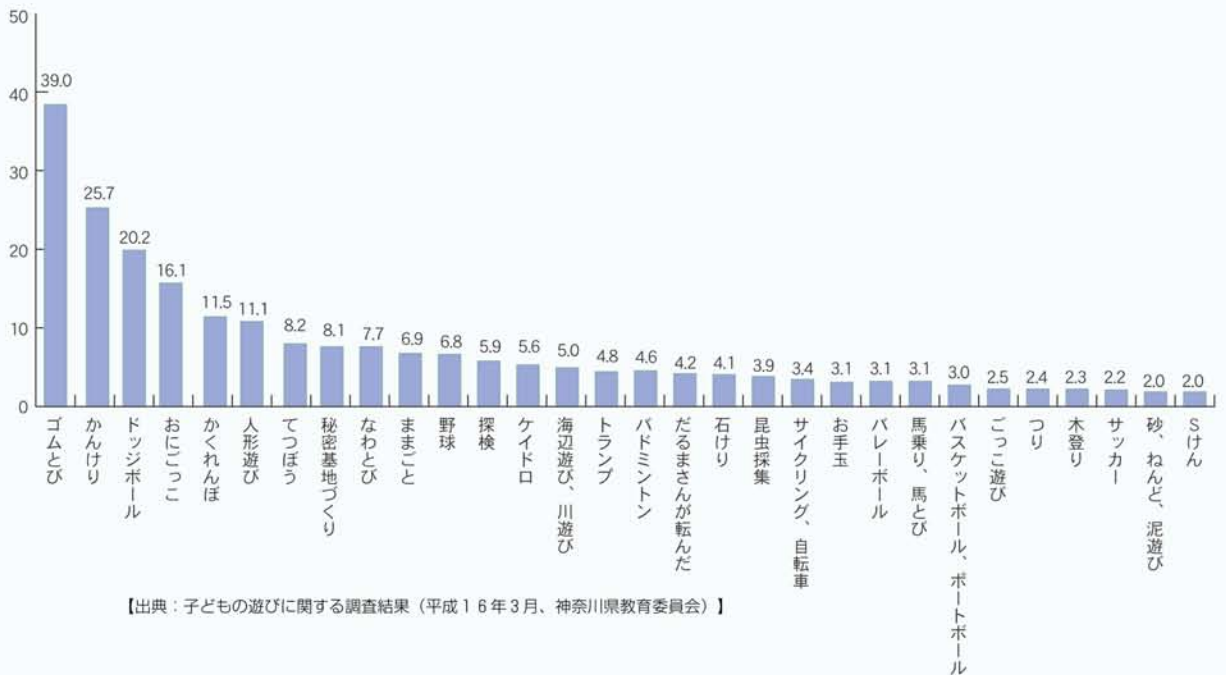
児童生徒の自然体験活動は、大幅に減少しています。

■最近よく遊んでいる遊び（小学2年生） N=1,915
（上位30項目、3つ以内記述）



【出典：子どもの遊びに関する調査結果（平成16年3月、神奈川県教育委員会）】

■子どもの頃よく遊んでいた遊び（保護者） N=5,114
（上位30項目、3つ以内記述）



【出典：子どもの遊びに関する調査結果（平成16年3月、神奈川県教育委員会）】

小学2年生のよく遊んでいる遊びで最も多かったのはテレビゲーム（42.6%）であったのに対して、保護者が子どもの頃によく遊んだ遊びはゴムとび（39.0%）でした。