

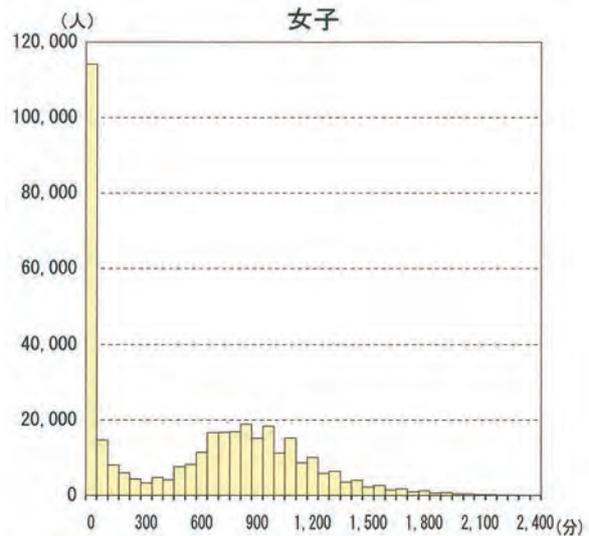
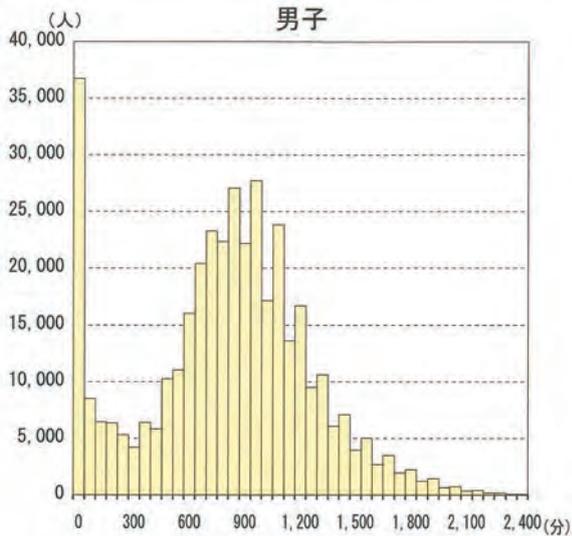
VII. 調査結果の特徴

(1) 生徒の状況

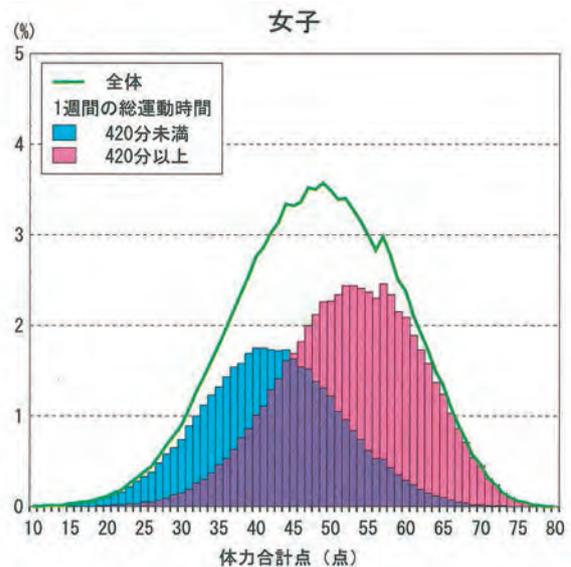
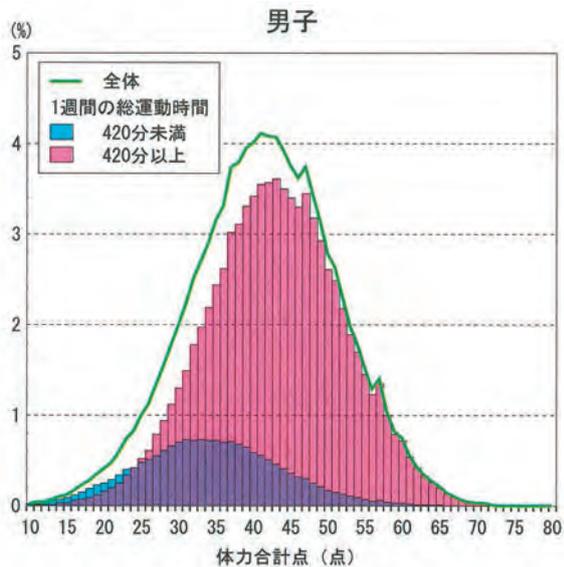
1週間の総運動時間分布をみると、明確な二極化がみられた。さらに、体力合計点についても二極化が明らかになった。

なお、女子において、運動をほとんどしない生徒が多数いることがわかった。

1週間の総運動時間の分布



運動時間と体力合計点



※一週間の総運動時間の算出方法

- ①平日の時間帯別運動時間を合計
- ②1週間の運動日数 (1=4日) (2=1.5日) (3=0.5日) (4=0.1日) と換算
- ③平日の総運動時間を、1週間の運動日数×平日の運動時間
- ④土・日それぞれの運動日数 (1=1日) (2=0.5日) (3=0.25日) を1週間あたりに換算
- ⑤土日それぞれの運動時間を換算値×時間で算出
- ⑥平日の総運動時間と土曜日、日曜日の運動時間を合計

(2) 生徒の体力向上に向けて

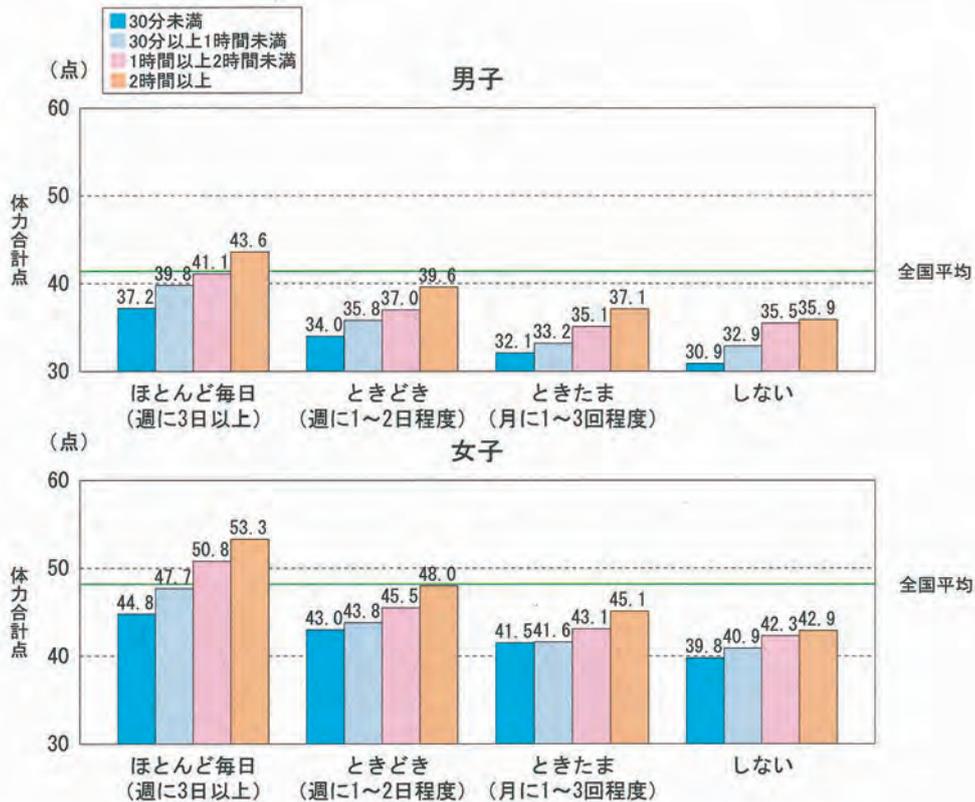
①運動習慣・生活習慣と体力の関連

○運動時間・運動頻度と体力の関連

男女とも、「運動・スポーツをほとんど毎日（週3日以上）する」集団とそれ以外の集団では、体力合計点に差がみられた。とりわけ、1日の運動時間をみると、運動を2時間以上実施すると体力合計点が高く、30分未満であると低い傾向がみられた。

このことから、体育の授業に加え毎日少なくとも1時間以上運動やスポーツをすることが体力向上に効果的であると考えられる。

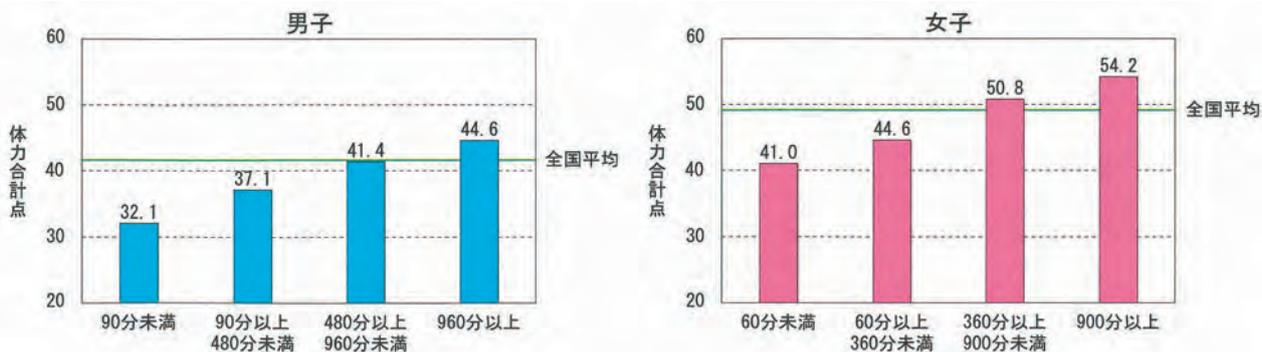
1日の運動時間



○運動時間と体力の関連

男女とも、体力合計点と1週間の総運動時間に相関がみられ、運動時間が長くなるほど集団の体力合計点が高くなる傾向がみられた。また、1週間の総運動時間をみると、右記の時間のところで、その時間運動している集団と、それ未満の集団の体力合計点に顕著な差がみられた。

男子		女子	
1週間の総運動時間 (分)	体力合計点	1週間の総運動時間 (分)	体力合計点
90未満	32.1	60未満	41.0
90-480	37.1	60-360	44.6
480-960	41.4	360-900	50.8
960以上	44.6	900以上	54.2



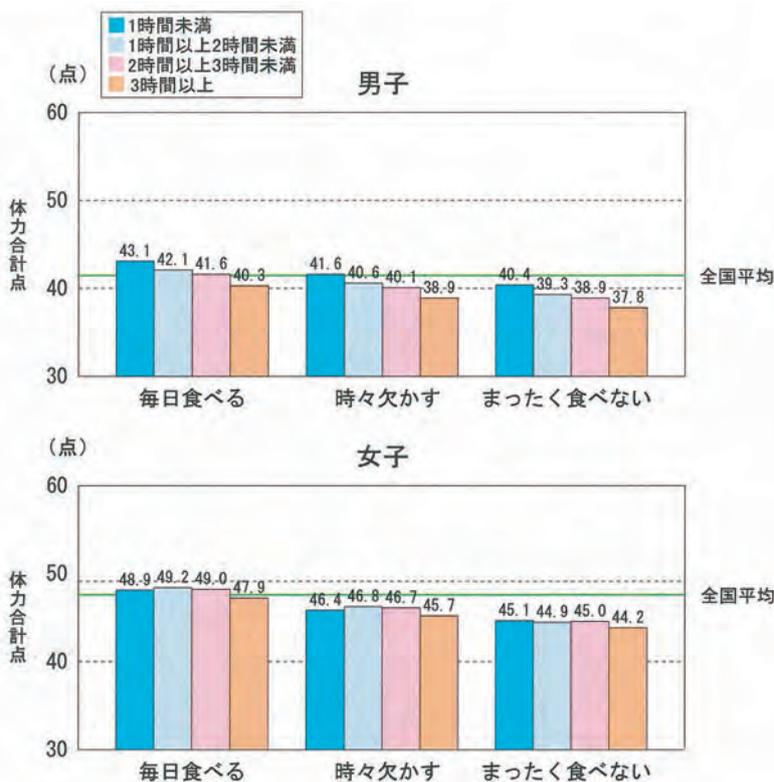
○生活習慣と体力の関連

男女とも、体力合計点と朝食の摂取状況に相関がみられ、毎日食べる集団は、それ以外の集団より体力合計点が高い傾向がみられた。

さらに、男子では、テレビ（テレビゲームを含む）視聴時間が体力合計点と関連しており、同じ朝食摂取状況の集団で見ると、テレビ（テレビゲームを含む）視聴時間が長くなると、体力合計点が低くなる傾向がみられた。

一方、女子では、テレビ（テレビゲームを含む）視聴時間と体力合計点との相関はあまりみられなかった。

1日のテレビの視聴時間

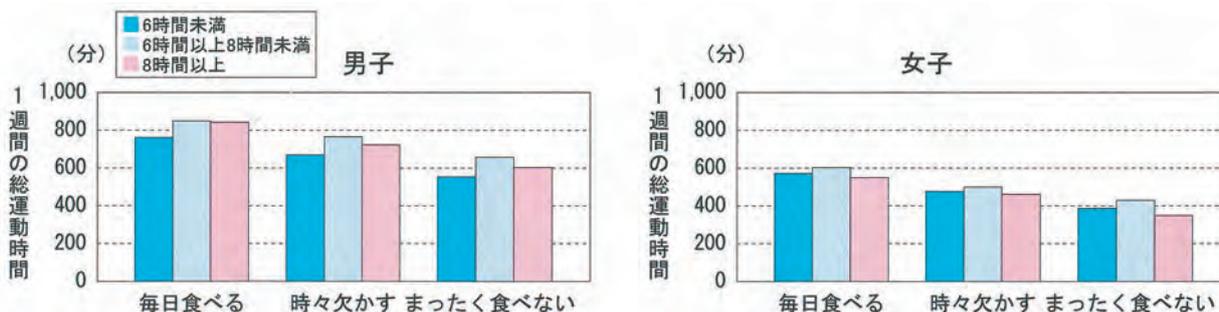


②運動習慣と生活習慣との関連

男女とも、朝食の摂取状況と運動時間には相関がみられ、朝食を毎日食べない集団は、1日の睡眠時間にかかわらず、運動時間が短い傾向がみられた。運動習慣向上のためには、朝食の摂取状況が重要な要因をしめている。

さらに、同じ朝食摂取状況の集団で見ると、1日の睡眠時間が6時間以上8時間未満であると、運動時間が長くなる傾向がみられた。

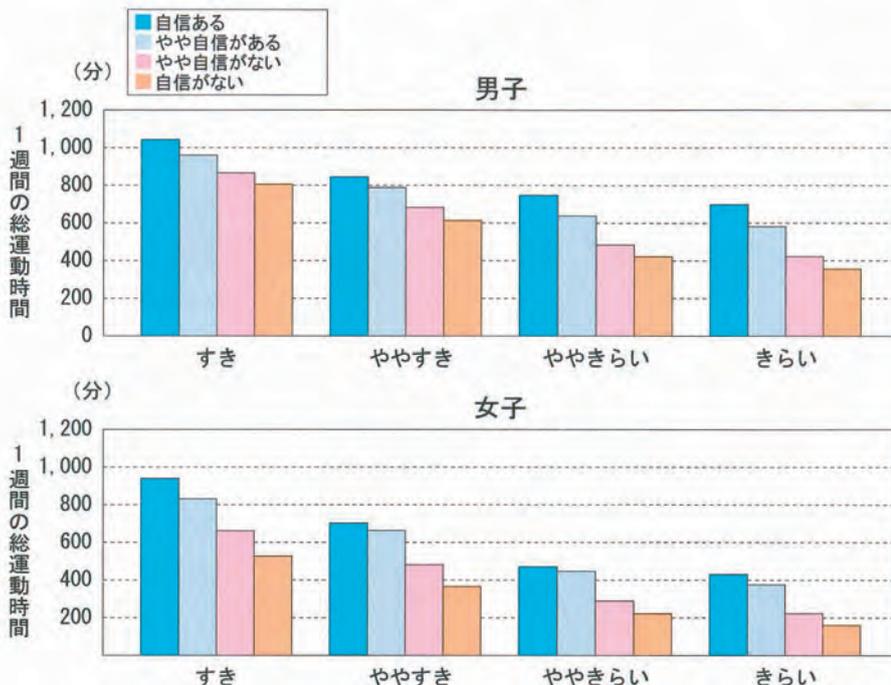
1日の睡眠時間



③運動習慣と運動嗜好の関連

男女とも、運動時間と運動嗜好（「好き」「きれい」）との間には相関がみられ、運動が好きな集団は1週間の総運動時間が長い傾向がみられた。
 さらに、運動嗜好が同一の集団でみると、体力に自信があるほど運動時間が長い傾向がみられた。

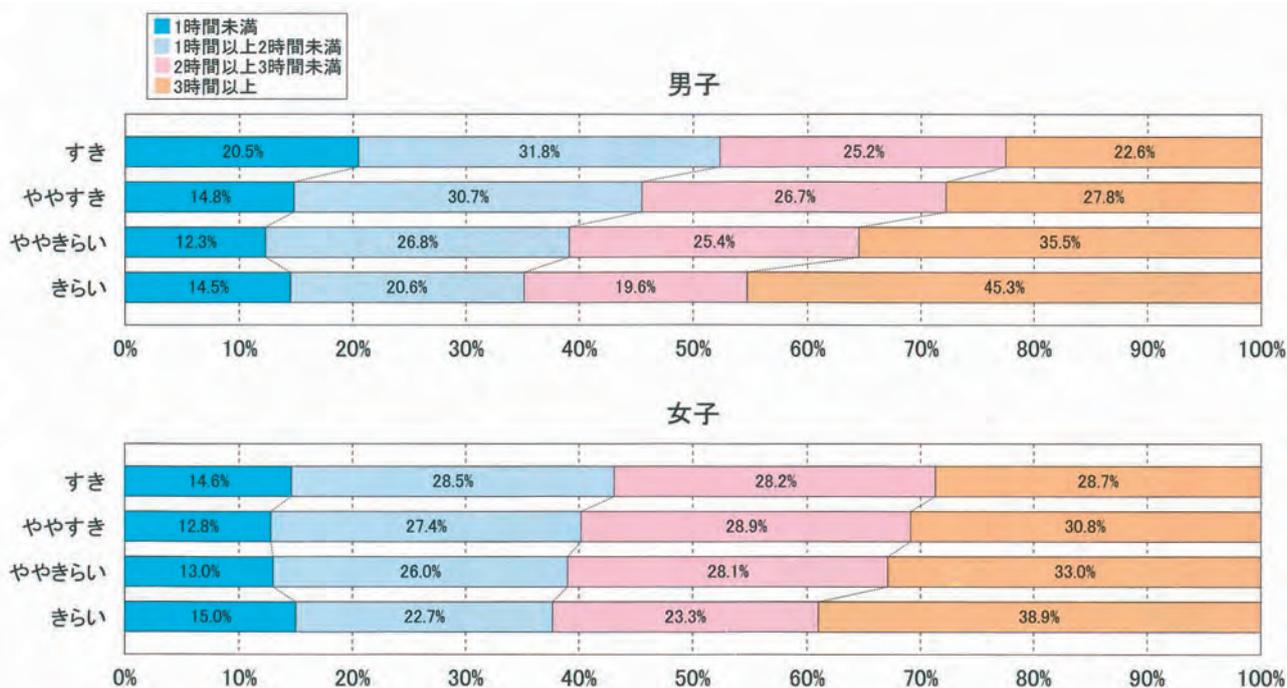
体力に自信ありなし



④生活習慣と運動嗜好の関連

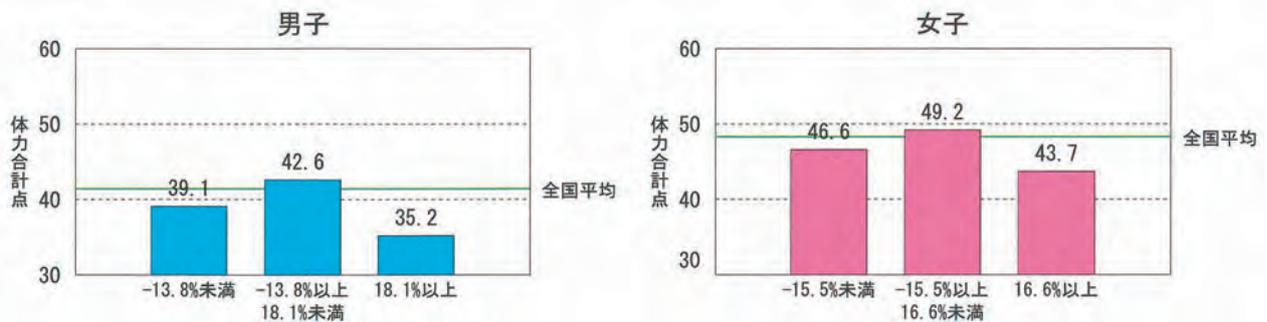
運動嗜好とテレビ（テレビゲームを含む）の視聴時間には相関がみられ、運動が好きになるほど1日のテレビ（テレビゲームを含む）視聴時間が短くなる傾向がみられた。
 特に男子では、「運動が好き」の集団における「テレビ（テレビゲームを含む）の視聴時間3時間以上」の割合が22.6%であるのに対して、「運動がきれい」の集団では45.3%と約2倍の割合になっている。

1日のテレビ視聴時間



⑤肥満と体力の関連

男女とも、体力合計点と肥満度に相関がみられた。
 肥満度が男子では18.1%、女子では16.6%以上になると、体力合計点に明らかな差がみられた。また、
 痩身については、男子では肥満度が-13.8%未満、女子では肥満度が-15.5%未満になると、体力合計
 点に明らかな差がみられた。



⑥運動習慣・生活習慣と肥満の関連

○朝食摂取状況及び運動実施頻度と肥満度の関連
 男女とも、朝食摂取状況と肥満度に相関がみられ、朝食を毎日食べる集団は、それ以外の集団と比較して肥満度が低い傾向がみられた。
 さらに、運動実施頻度と肥満度にも相関がみられ、ほとんど毎日運動を実施している集団は、それ以外の集団と比較して肥満度が低い傾向がみられた。

運動実施頻度 (回数)



○朝食の摂取状況及び1日の睡眠時間と肥満度の関連
 男女とも、1日の睡眠時間と肥満度に相関がみられた。特に、1日の睡眠時間が6時間未満になると、肥満度が高くなる傾向がみられた。
 さらに、睡眠時間と朝食の摂取状況とは相乗的な関係があり、両者が良好であると肥満度は低いが、朝食を食べない、もしくは睡眠時間が6時間未満になると肥満度が高くなる傾向がみられた。

1日の睡眠時間

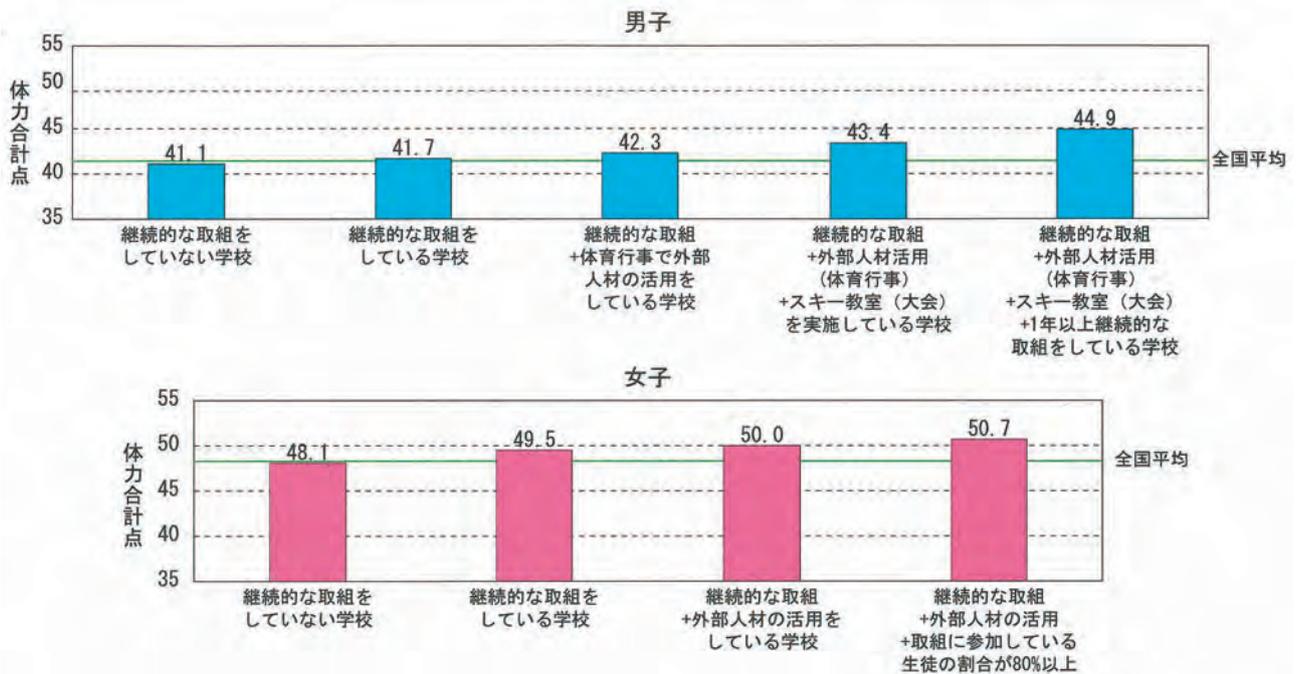


(3) 学校全体の体力向上に向けて

①学校の継続的取組の体力向上効果

学校の継続的な取組は男女とも、共通した体力向上要因である。
継続的な取組をしている学校の体力合計点と、継続的な取組をしていない学校の体力合計点を比較すると、継続的な取組をしている学校の体力合計点が高い傾向がみられた。

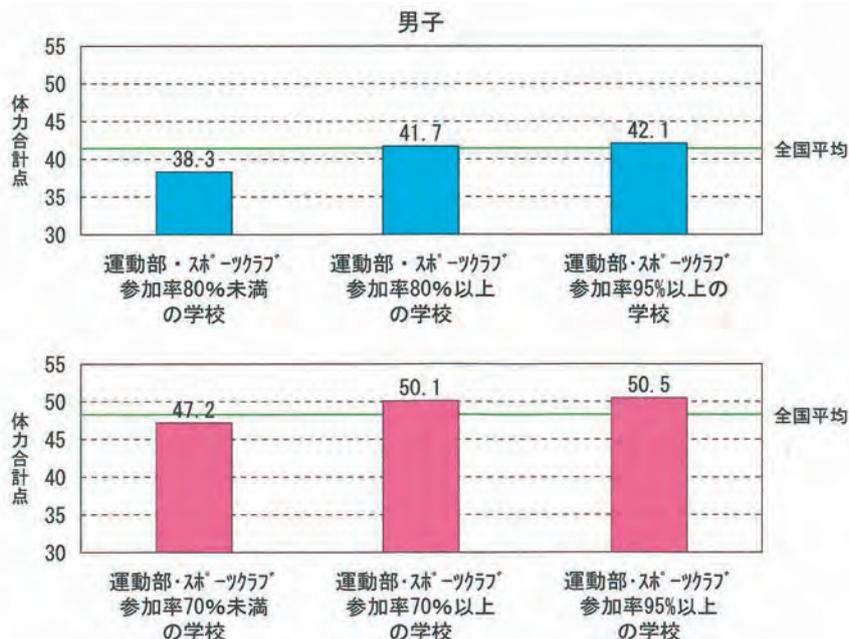
体力向上の取組と体力の関係



②運動部やスポーツクラブへの参加の体力向上効果

運動部やスポーツクラブへの参加率は重要な体力向上要因である。
中学校全体でみると、運動部やスポーツクラブへの参加率が男子では80%以上、女子では70%以上になると、それ未満の学校と比較して体力合計点が顕著に高くなる傾向がみられた。さらに95%以上に増加させることにより、体力合計点が一層高くなる傾向がみられた。
(中学生の運動部やスポーツクラブの参加率は、男子88.2%、女子63.5%であった。)

運動部・スポーツクラブ参加率と体力の関係

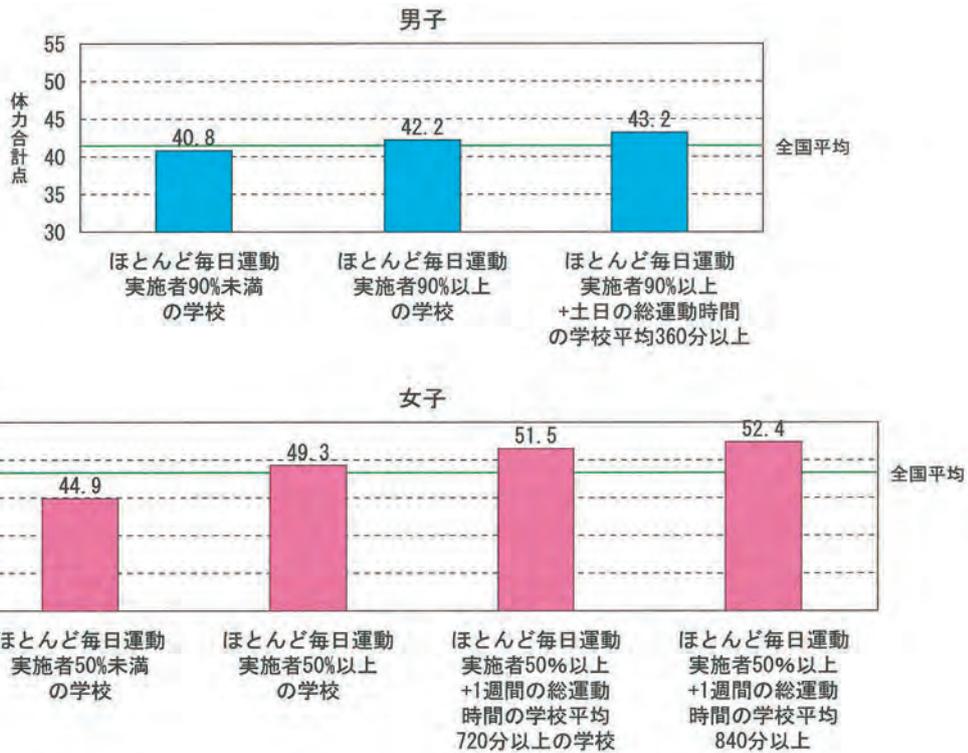


③運動習慣の体力向上効果

「ほとんど毎日（週3日以上）運動・スポーツを実施している」ことは、極めて重要な体力向上要因である。

学校における「ほとんど毎日（週3日以上）運動・スポーツを実施している」生徒の割合が、男子では90%以上、女子では50%以上になると、それ未満の学校と比較して体力合計点が顕著に高くなる傾向がみられた。

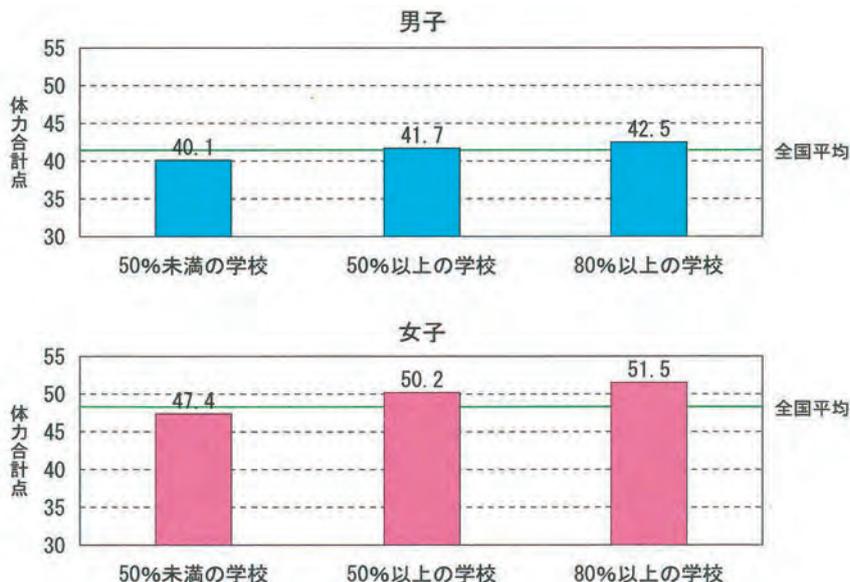
運動習慣と体力の関係



男女とも、「週3日以上かつ1日2時間以上運動・スポーツを実施する」生徒の割合が学校全体の50%以上になると、それ未満の学校と比較して、体力合計点が顕著に高くなる傾向がみられた。80%以上を達成している学校ではさらに体力水準が高い傾向がみられた。

※「週3日以上かつ1日2時間以上運動・スポーツを実施している」集団とそうでない集団では、体力合計点で男子5.5点、女子8.7点の差がみられた。

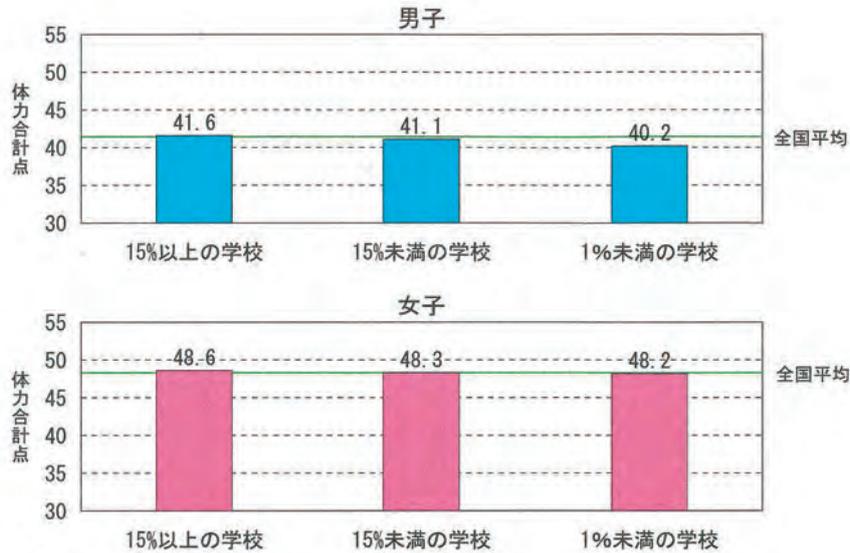
週3日以上かつ1日2時間以上運動・スポーツを実施する生徒の割合と体力の関係



④生活習慣の体力向上及び抑制効果

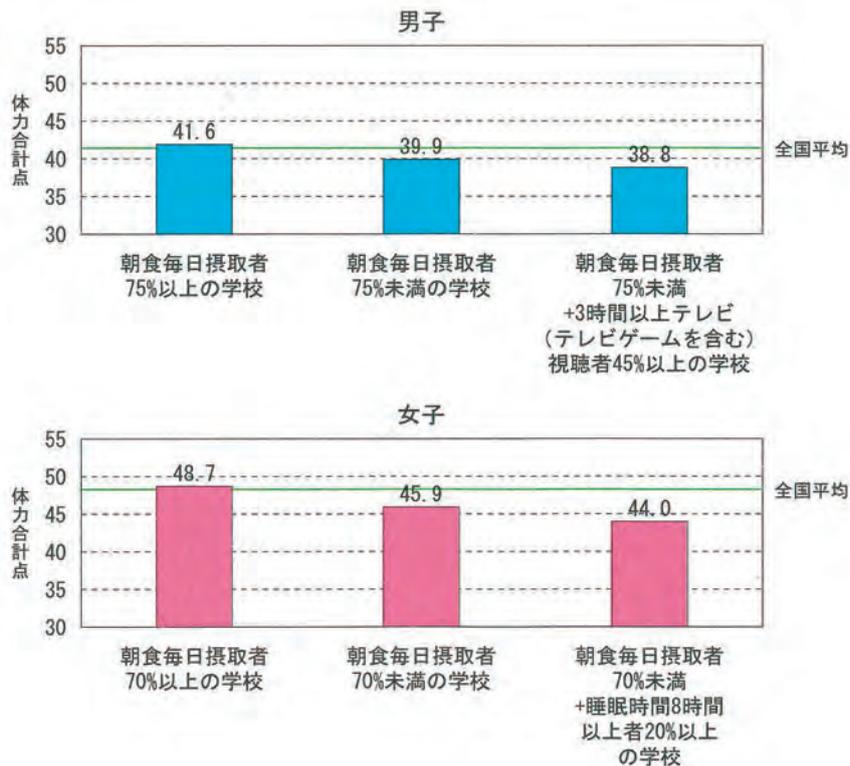
男女とも、「朝食を毎日食べる、かつ1日の睡眠時間6時間以上、かつ1日のテレビ視聴時間1時間未満」を実践している生徒の割合が15%未満になると、それ以上の学校と比較して体力合計点が顕著に低くなる傾向がみられた。

「朝食を毎日食べる、かつ1日睡眠6時間以上、かつ1日のテレビ（テレビゲームを含む）視聴時間1時間未満」の生徒の割合と体力の関係



「毎日の朝食の欠食、短い睡眠時間、長いテレビ（テレビゲームを含む）視聴」といった生活習慣は、体力向上を抑制する要因となる。毎日の朝食を摂取する生徒の割合が男子75%未満、女子70%未満になると、それ以上の学校と比較して、体力合計点が顕著に低くなる傾向がみられた。

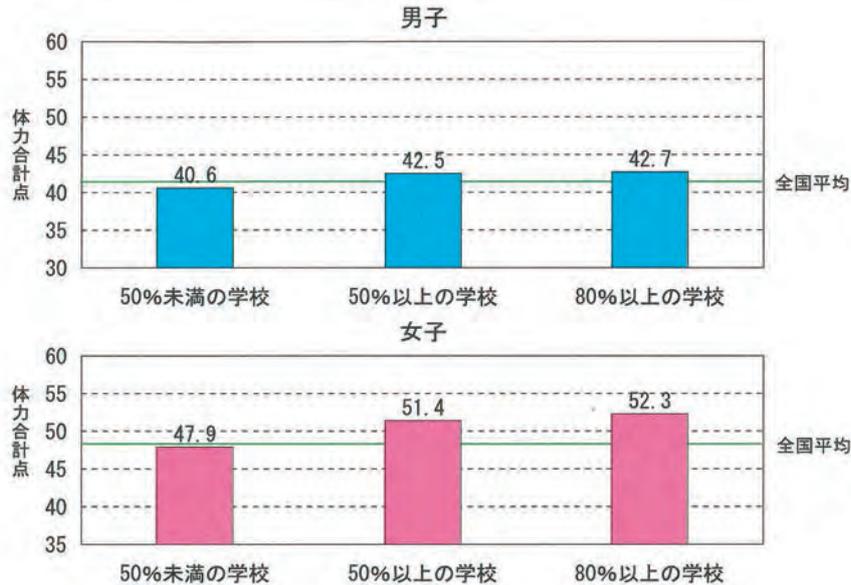
生活習慣と体力の関係



⑤運動習慣と生活習慣の体力向上効果

男女とも、「週3日以上、かつ1日2時間以上運動・スポーツ実施、かつ朝食を毎日食べる、かつ1日の睡眠6時間以上」を実践する生徒の割合が、50%以上になると、それ未満の学校と比較して体力合計点が顕著に高くなる傾向がみられた。男女とも、80%以上の学校ではさらに高い体力水準となる傾向がみられた。

「週3日以上、かつ1日2時間以上の運動・スポーツ実施、かつ朝食を毎日食べる、かつ1日の睡眠6時間以上」の生徒の割合と体力の関係



⑥学校の運動場環境の体力向上効果

学校の運動場の広さと天然芝は、体力向上要因である。

男女とも、屋外運動場の面積が9,000㎡未満になると、それ以上の学校と比較して、体力合計点が顕著に低くなる傾向がみられた。

学校運動環境と体力の関係

