

「運動・食事・睡眠」の全てが大切だと思っている児童生徒の生活習慣と体力

ここでは、健康であるために「運動(体を動かす遊びをふくむ)を行うこと」(小:質問15、中:質問14)、「食事をしっかりと取ること」(小:質問16、中:質問15)、「よくなること」(小:質問17、中:質問16)がどのくらい大切だと考えているかを問う児童生徒質問紙調査の三つの質問に対し、「運動・食事・睡眠」の全てが「大切」と答えたグループと、そうでないグループに分けて比較し、「運動・食事・睡眠」の全てが大切だと思っている児童生徒は、正しい生活習慣を身に付けているか、体力合計点が高いかなどについて検討した。また、「運動・食事・睡眠」の全てが大切だと思っている児童生徒が多い学校の取組についても分析を行った。そこでは、学校が運動・食事・睡眠の大切さを周知させることが、児童生徒の体力や運動時間に影響するかについて経年的な分析を行った。

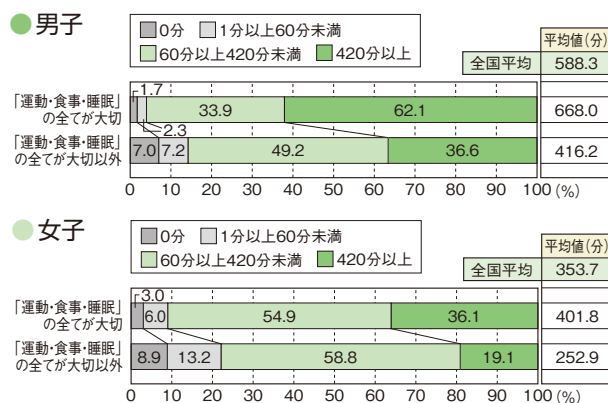
「運動・食事・睡眠」の全てが大切だと思っている児童生徒と、そうでないグループの児童生徒の1週間の総運動時間を比較した。その結果、「運動・食事・睡眠」の全てが大切だと思っている児童生徒では1週間の総運動時間が420分以上の割合が男子児童で62.1

％、女子児童で36.1％、男子生徒で89.2％、女子生徒で70.4％であった。そうでないグループでは男子児童で36.6％、女子児童で19.1％、男子生徒で72.4％、女子生徒で45.7％であった(図2-1)。

[図2-1] 児童生徒の1週間の総運動時間

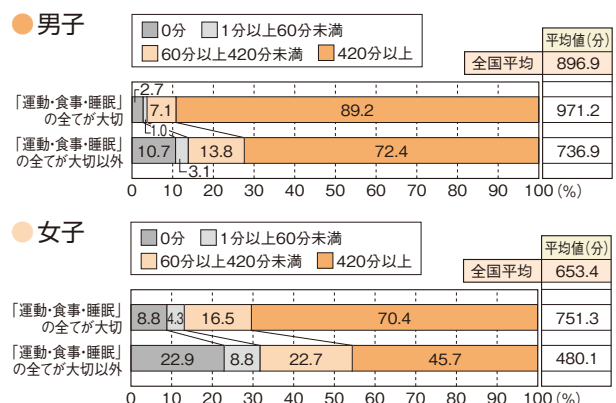
小学校 質問15 質問16 質問17

「健康のために運動・食事・睡眠は大切」×1週間の総運動時間



中学校 質問14 質問15 質問16

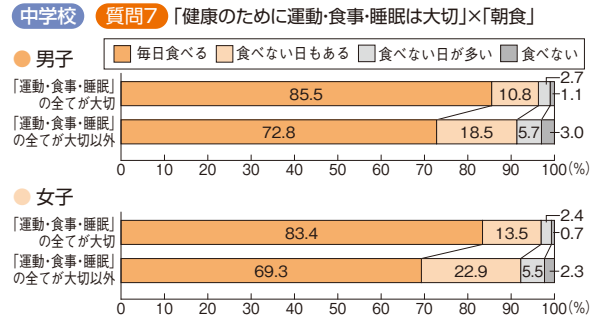
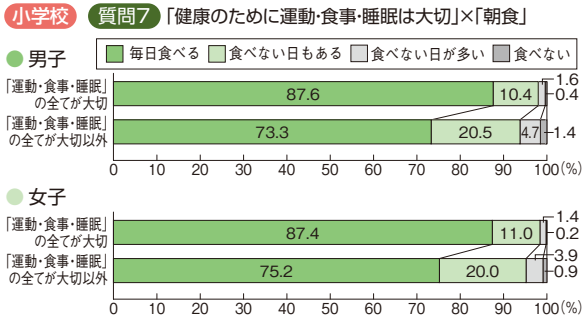
「健康のために運動・食事・睡眠は大切」×1週間の総運動時間



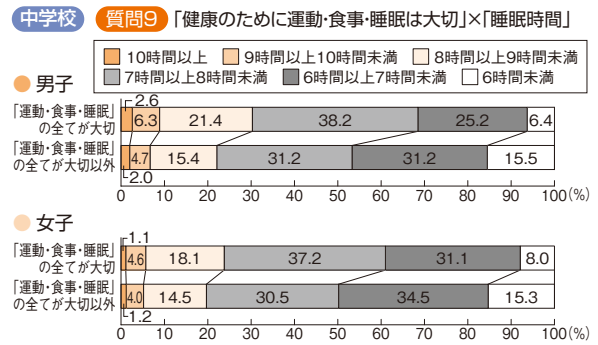
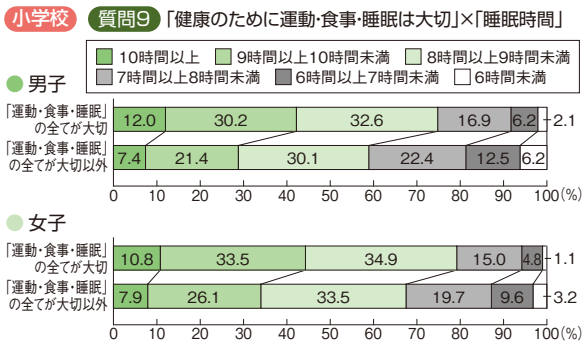
また、朝食を「毎日食べる」(質問7)と回答した割合も、「運動・食事・睡眠」の全てが大切と答えた児童生徒では男子児童で87.6%、女子児童で87.4%、男子生徒で85.5%、女子生徒で83.4%であった。そうでないグループでは男子児童で73.3%、女子児童で75.2%、男子生徒で72.8%、女子生徒で69.3%であ

た(図2-2)。「運動・食事・睡眠」の全てが大切とした児童生徒では、8時間以上の睡眠を取っている割合が男子児童で74.8%、女子児童で79.2%、男子生徒で30.3%、女子生徒で23.8%であった。そうでないグループでは男子児童で58.9%、女子児童で67.5%、男子生徒で22.1%、女子生徒で19.7%であった(図2-3)。

【図2-2】 児童生徒の朝食の摂取状況



【図2-3】 児童生徒の1日あたりの睡眠時間



さらに、「運動・食事・睡眠」の全てが大切だと思っている児童で、学校の運動部や地域のスポーツクラブに所属していない割合は、男子児童で25.7%、女子児童で48.0%であった。そうでないグループでは、男子児童で44.5%、女子児童で63.8%であった(小:質問11)。「運動・食事・睡眠」の全てが大切だと思っている児童の方が運動部やスポーツクラブに所属している割合が多かった(図2-4)。加えて、「運動・食事・睡眠」の全てが大切だと思っている児童は、そうでないグループよりも、放課後や休みの日に体を動かす遊びや運動、スポーツをする傾向があり、男子児童で87.2%、女子児童で81.6%が「よくある」若しくは「ときどきある」と回答していた(小:質問12、図2-5)。

児童で32.4%、女子児童で18.8%、中学校では、男子生徒で48.8%、女子生徒で35.2%であった。「運動・食事・睡眠」の全てが大切だと思っていないが、正しい生活習慣を身に付けている割合は男子児童で7.4%、女子児童で3.9%、男子生徒では14.6%、女子生徒では10.0%だった(表2-1)。

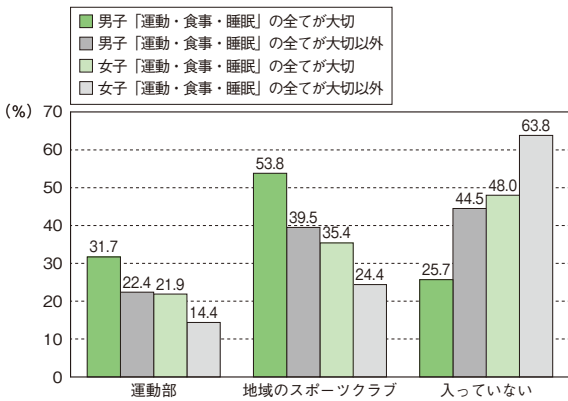
次に、「運動・食事・睡眠」の全てが大切だと回答した児童生徒と、生活習慣ができていない児童生徒をクロス集計した。

一方、小学校では「運動・食事・睡眠」の全てが大切だと思っていて正しい生活習慣を身に付けている児童より、「運動・食事・睡眠」の全てが大切だと思っていないが生活習慣を身に付けていない児童の方が多いのに対し、中学生になると「運動・食事・睡眠」の全てが大切だと思っていて正しい生活習慣も身に付けている生徒の方が、「運動・食事・睡眠」の全てが大切だと思っていて生活習慣を身に付けていない生徒よりも多くなる傾向が見られた。このことは、小学校から中学校にかけて保健の授業などで「運動・食事・睡眠」の大切さなどを学ぶことにより、中学生になるにつれて正しい生活習慣を習得する傾向を示している。

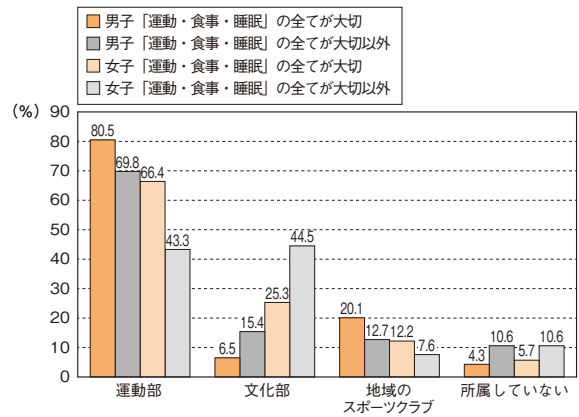
小学校では、「運動・食事・睡眠」の全てが大切だと思っていて、正しい生活習慣(正しい生活習慣の定義は、p.48表2-1参照)を身に付けている割合は男子

[図2-4] 学校の運動部や地域のスポーツクラブでの活動状況

小学校 質問1 「健康のために運動・食事・睡眠は大切」×「運動部やスポーツクラブへの加入」

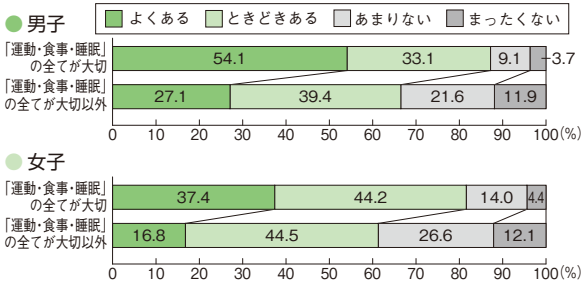


中学校 質問5 「健康のために運動・食事・睡眠は大切」×「部活動やスポーツクラブへの加入」

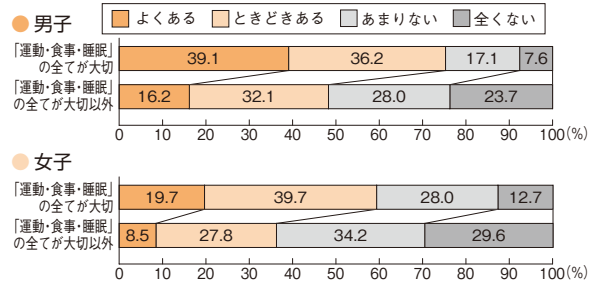


[図2-5] 放課後や学校が休みの日における運動部、スポーツクラブ以外での運動やスポーツの実施状況

小学校 質問2 「健康のために運動・食事・睡眠は大切」×「放課後や休日に運動やスポーツを行う機会」



中学校 質問1 「健康のために運動・食事・睡眠は大切」×「放課後や休日に運動やスポーツを行う機会」



[表2-1] 「運動・食事・睡眠」の全てが大切×「正しい生活習慣」が身に付いているクロス集計

小学校

性別	生活習慣	「運動・食事・睡眠」の全てが大切	
		身に付いている	身に付いていない
男子	身に付いている	32.4%	7.4%
	身に付いていない	36.2%	24.0%
女子	身に付いている	18.8%	3.9%
	身に付いていない	49.1%	28.2%

中学校

性別	生活習慣	「運動・食事・睡眠」の全てが大切	
		身に付いている	身に付いていない
男子	身に付いている	48.8%	14.6%
	身に付いていない	19.7%	16.8%
女子	身に付いている	35.2%	10.0%
	身に付いていない	28.7%	26.1%

正しい生活習慣が身に付いている条件を、①朝食を毎日食べる、②夕食を毎日決まった時間に食べる又は時間は決まっていなくても毎日食べる、③毎日の睡眠時間が6時間以上10時間未満、④1週間の総運動時間が420分以上という四つを満たしていることとした。

以上を踏まえると、「運動・食事・睡眠」の全てが大切だと思っている児童生徒は、規則正しい生活習慣を身に付け、自ら活発に運動していることから、「運

動・食事・睡眠」の全てが大切だと認識することは生活習慣にも影響を及ぼすことを示している。

「運動・食事・睡眠」の全てが大切だと思っている児童生徒の傾向

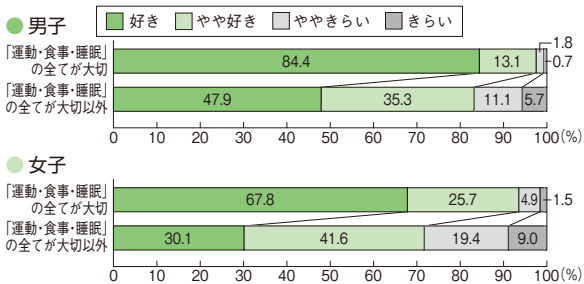
「運動・食事・睡眠」の全てが大切だと思っている児童生徒は、スポーツに対する意識が高い

「運動・食事・睡眠」の全てが大切だと思っている児童生徒のグループとそうでないグループで比較した結果、全てが大切だと思っているグループは、そうでないグループよりも運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをすることが好きで（質問1、図2-6）、自分

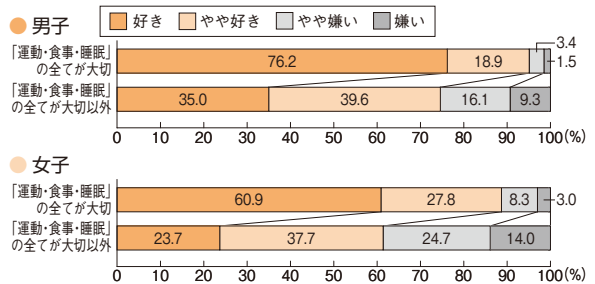
の体力・運動能力に自信があり（小：質問3、中：質問2）、体力テストの結果や体力・運動能力の向上について自分なりの目標を立てている（質問30）児童生徒が多かった。また同様に、「運動・食事・睡眠」の全てが大切だと思っている児童生徒は、ものごとを最後までやり遂げてうれしかった経験があり（質問32）、難しいことでも失敗を恐れないで挑戦し（質問33）、自分にはよいところがあると感じている（質問34）割合がそうでないグループより高かった。

【図2-6】 「運動・食事・睡眠」の全てが大切だと思っている児童生徒とそうでない児童生徒のグループ間の比較

小学校 質問1 「健康のために運動・食事・睡眠は大切」×「運動やスポーツが好き」



中学校 質問1 「健康のために運動・食事・睡眠は大切」×「運動やスポーツが好き」



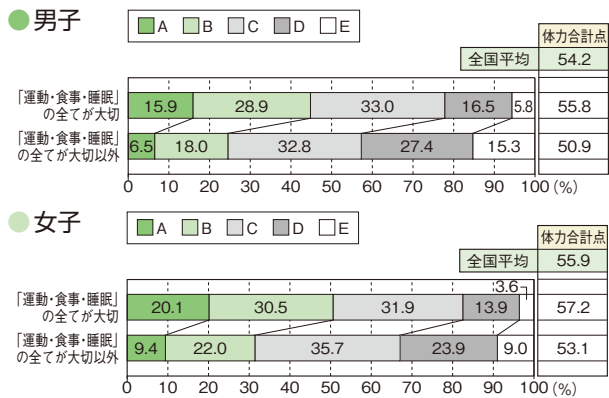
また、「運動・食事・睡眠」の全てが大切だと思っている児童生徒の体力合計点の平均値は、男子児童が55.8点、女子児童が57.2点、男子生徒が43.7点、女子生徒が52.6点であった。そうでないグループは、男子児童が50.9点、女子児童が53.1点、男子生徒が38.9点、女子生徒が46.6点であった（図2-7）。「運動・食事・睡眠」の全てが大切だと思っている児童生徒の方が体力合計点の平均値が高かった。さらに、平日のスクリーンタイム（テレビ、ゲーム、スマートフォン、パソ

コンなどの画面を見ている時間）を比較した。「運動・食事・睡眠」の全てが大切だと思っている児童生徒において「まったく見ない」、「1時間未満」と回答した割合は男子児童で20.0%、女子児童で30.1%、男子生徒で11.7%、女子生徒で15.3%であった。そうでないグループの児童生徒では男子児童で14.1%、女子児童で23.8%、男子生徒で8.4%、女子生徒で11.6%であり、「運動・食事・睡眠」の全てが大切だと思っている児童生徒の方が1時間未満の割合が高かった（図2-8）。

[図2-7] 体力合計点の平均値と総合評価(5段階)

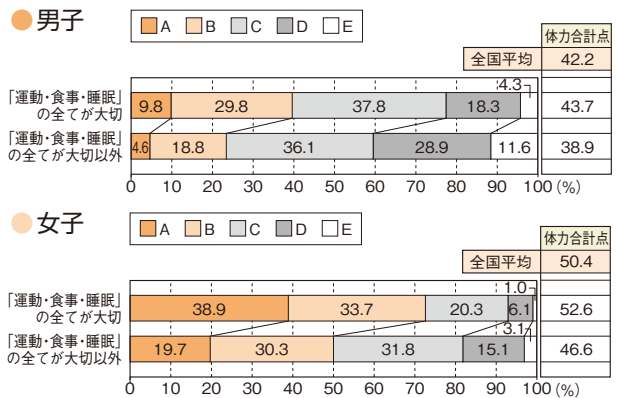
小学校 質問15 質問16 質問17

「健康のために運動・食事・睡眠は大切」×総合評価と体力合計点



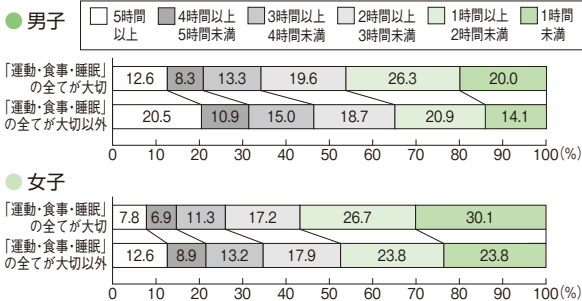
中学校 質問14 質問15 質問16

「健康のために運動・食事・睡眠は大切」×総合評価と体力合計点

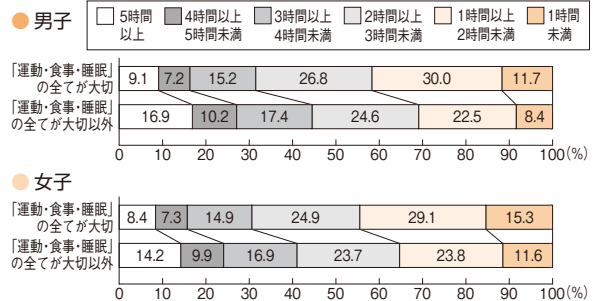


[図2-8] 平日のスクリーンタイムの時間

小学校 質問10 「健康のために運動・食事・睡眠は大切」×「画面を見ている時間(平日)」



中学校 質問10 「健康のために運動・食事・睡眠は大切」×「画面を見ている時間(平日)」



以上を踏まえると、「運動・食事・睡眠」の全てが大切だと認識することは、スポーツに対する意識や体力、スクリーンタイムと密接に関係しており、「運動・

食事・睡眠」の全てが大切であると認識することが重要であることを示している。

「運動・食事・睡眠」の全てが大切だと思っている児童生徒が多い学校の取組

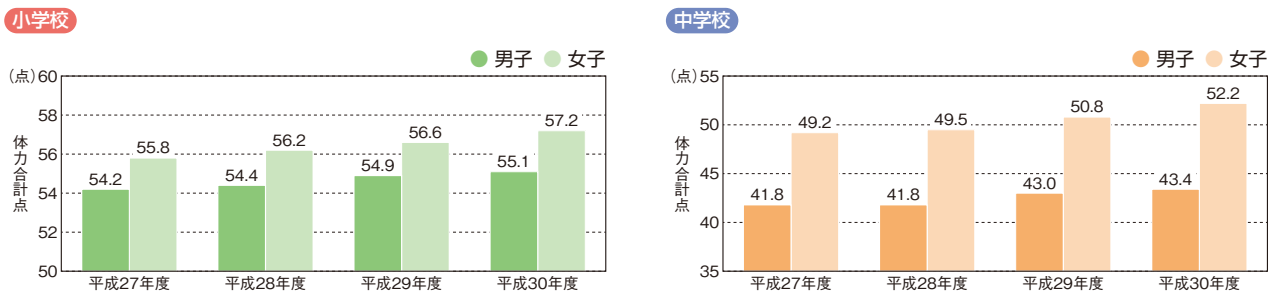
「運動・食事・睡眠」の全てが大切だと思っている児童生徒が4年連続で増加している学校は、体力合計点の平均、運動時間の平均がともに増加している

平成27年度から平成30年度まで4年連続して「運動・食事・睡眠」の全てが大切だと思っている児童生徒の割合が増加し、かつ平成30年度に「運動・食事・

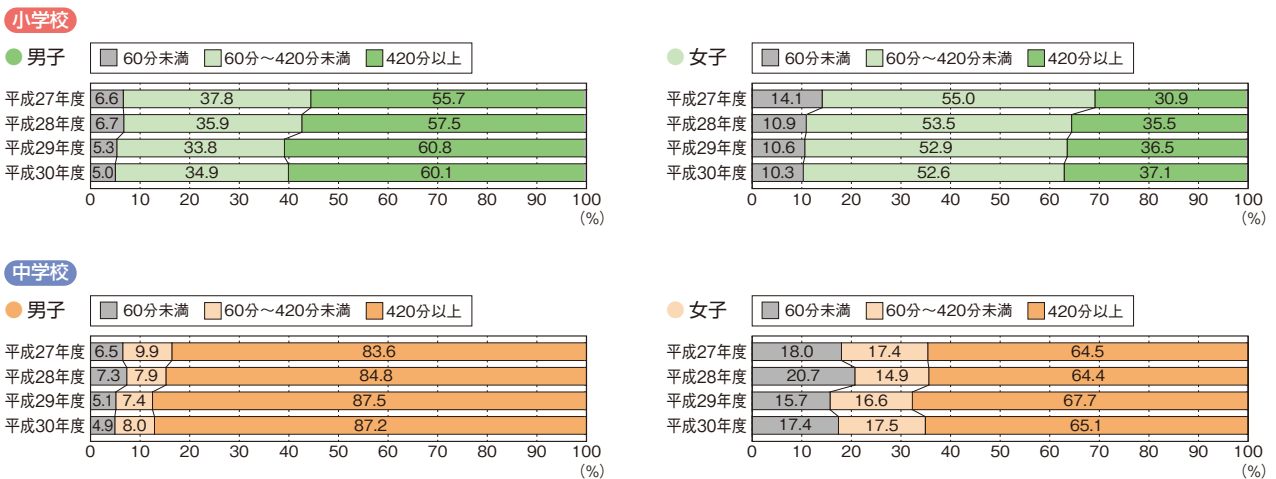
睡眠」の全てが大切だと思っている児童生徒の割合が80%を超えた学校は小学校で245校、中学校で70校であった。図2-9はそれらの学校の体力合計点の推移であり、図2-10は1週間の総運動時間の内訳の推移である。

図のとおり、体力合計点は増加しており、1週間の総運動時間は60分未満の割合が減少し、420分以上の割合が増加している。

【図2-9】 4年連続で増加した学校における体力合計点の推移



【図2-10】 4年連続で増加した学校における1週間の総運動時間の内訳の推移



「運動・食事・睡眠」の全てが大切だと思っている児童生徒の割合が高い学校は、学校全体で取り組んでいる割合が高い

表2-2は、平成30年度の調査において「運動・食事・睡眠」の全てが大切だと思っている児童生徒の割合が80%を超える学校と50%以下の学校を比較した際に、大きな違いが見られた取組である。

「児童生徒の体力・運動能力の向上に関する取組、体育の授業における指導方法の工夫・改善について、教職員はどのように関わって進めていますか」(小：質問17、中：質問24)の問いに「全教職員で進めている」と回答した学校の割合に違いが見られた(80%以上の学校：小学校65.5%、中学校31.9%。50%以下

の学校：小学校60.7%、中学校29.8%)。

また、「全ての児童生徒の家庭に対して、子供の体力の向上に係る説明・呼びかけ等を行いましたか」(小：質問20、中：質問25)という項目でも差が見られた(80%以上の学校：小学校65.9%、中学校41.1%。50%以下の学校：小学校58.8%、中学校31.6%)。このことから、80%を超える学校において健康教育が充実していることはもとより、学校が子供の生活の基盤となる家庭に対して働きかけたことにより、子供の体力に良い影響をもたらしたことが読み取れる。これらの結果からは、80%を超える学校では教職員がそれぞれの立場から児童に健康の大切さを伝えることで、体力に良い影響をもたらしたことが読み取れる。

【表2-2】 「運動・食事・睡眠」の全てが大切だと思っている児童生徒の割合が高い学校と低い学校の取組内容の比較

質問内容 ※()内は中学校の質問番号	小学校			中学校		
	① 80%以上(%)	② 50%以下(%)	①-② (ポイント)	① 80%以上(%)	② 50%以下(%)	①-② (ポイント)
質問1 学校全体の目標の設定	85.3	80.2	5.1	79.9	66.1	13.8
質問2 学年の目標の設定(学校の目標とは別に設定)	45.3	39.4	5.9	62.3	48.2	14.1
質問3 運動が苦手な児童生徒向け、または性別に応じた取組	60.6	54.8	5.7	58.5	57.9	0.6
質問4 調査結果を踏まえた年間指導計画の改善	75.4	71.3	4.1	83.2	70.4	12.8
質問5 調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善	61.0	53.1	7.9	71.3	57.8	13.5
質問6 授業の冒頭で目標を示す活動	63.6	57.0	6.6	56.8	51.4	5.4
質問7 授業の最後に学習を振り返る活動	56.9	49.1	7.8	39.2	35.9	3.3
質問8 授業での助け合い、役割を果たす活動	67.6	58.8	8.8	37.7	32.3	5.4
質問9 授業での児童生徒同士での話し合い活動	55.7	46.8	8.9	23.2	19.7	3.5
質問14(17) 健康三原則の大切さの指導	41.6	35.5	6.1	33.1	28.3	4.8
質問17(24) 全教職員での指導方法の工夫・改善	65.5	60.7	4.7	31.9	29.8	2.2
質問20(25) 全ての学年の児童生徒の家庭への説明・呼びかけ等	65.9	58.8	7.2	41.1	31.6	9.6