

5 運動・スポーツの実施状況

図9-1は、運動・スポーツの実施状況について、男女別、年齢別に示したものである。

各年齢とも男子の方が運動・スポーツの実施頻度が高い層の割合が多い。

前年度との比較では「ほとんど毎日」と回答した割合が、男子は減少傾向、女子は増加傾向にある。

また、男女とも高校進学後、実施状況割合が低下するのは、運動部活動加入率が影響しているものと考えられる。

※ 運動部活動加入率 中学校 - 82.2% 高校(全日制) - 70.6%

(注) この運動部活動加入率は、抽出したデータの結果であり、全生徒対象の加入率とは異なります。

図9-1 運動・スポーツの実施状況

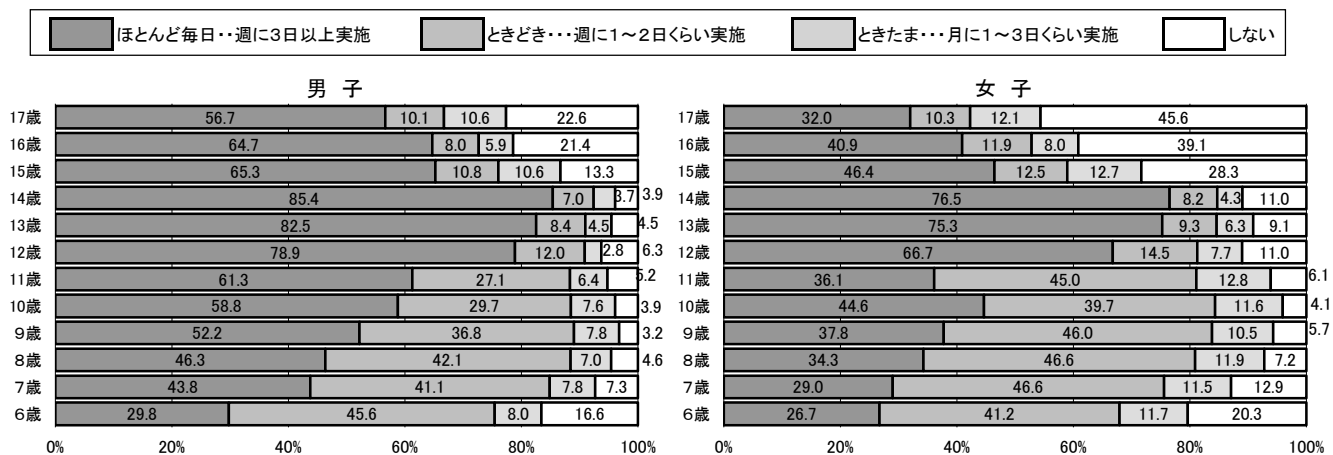
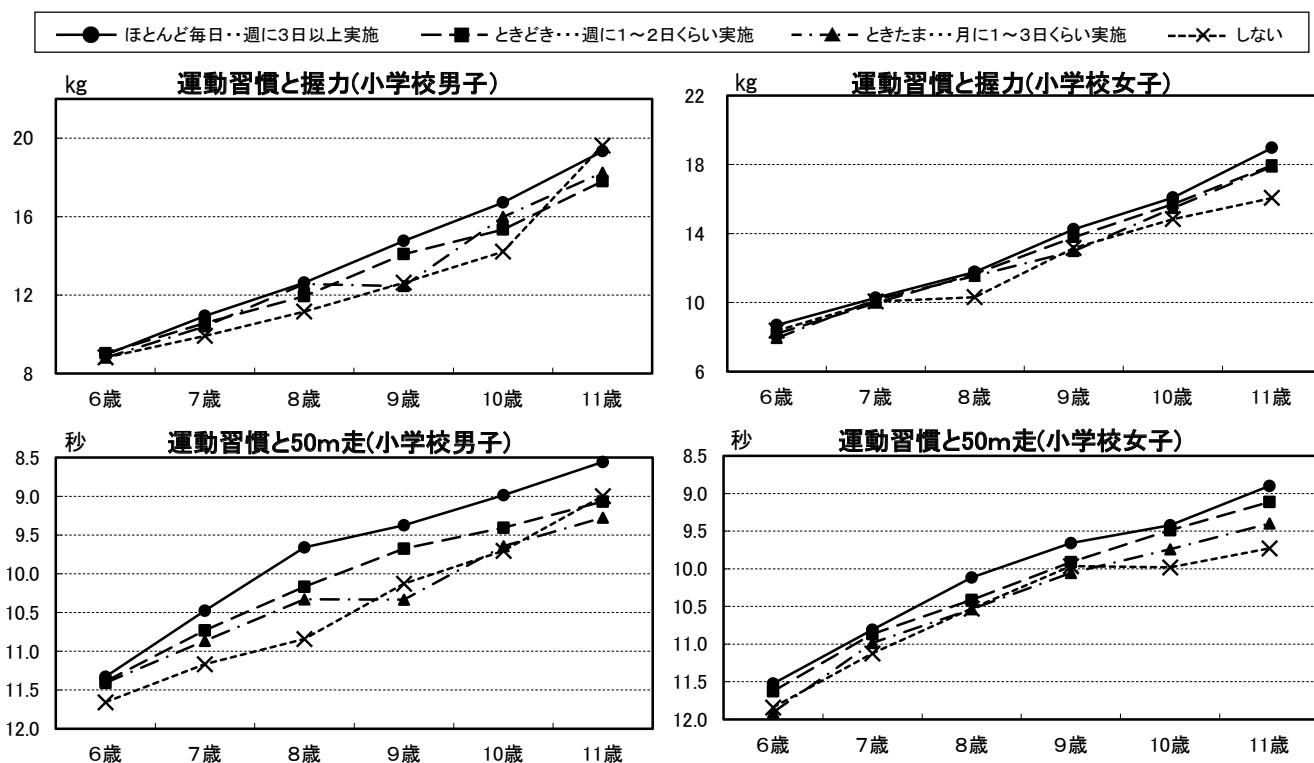


図9-2は、運動・スポーツの実施状況(運動習慣)と新体力テスト種目(握力・50m走・ハンドボール投げ)の関係を男女別、年齢別にグラフにしたものである。

小学校「握力」以外の項目で、運動・スポーツの実施頻度が高いほど、体力水準が高くなる傾向があり、中学・高校になるとその差が顕著に表れる。

図9-2 男女別年齢別における運動習慣と新体力テスト種目の関係



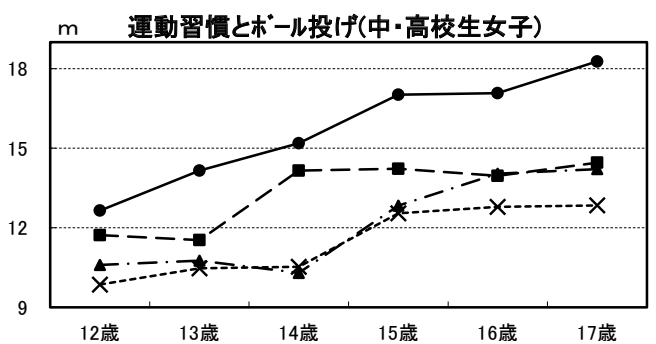
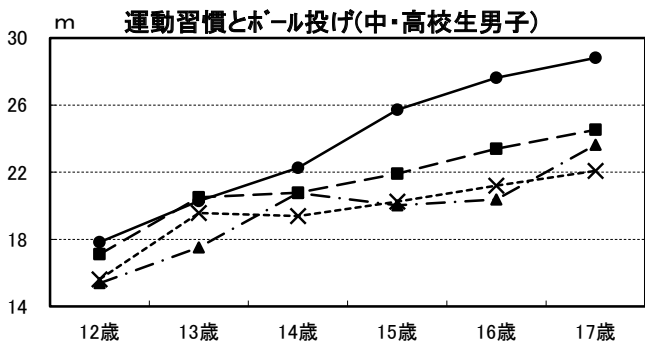
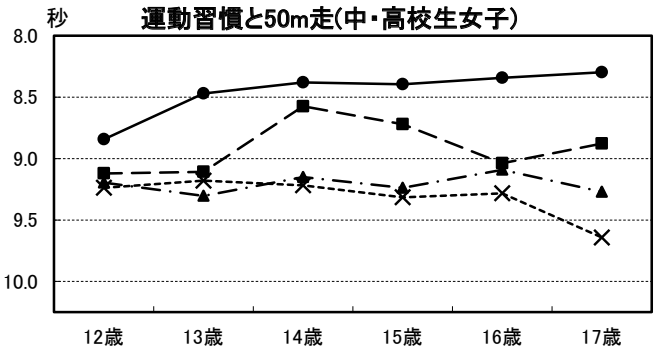
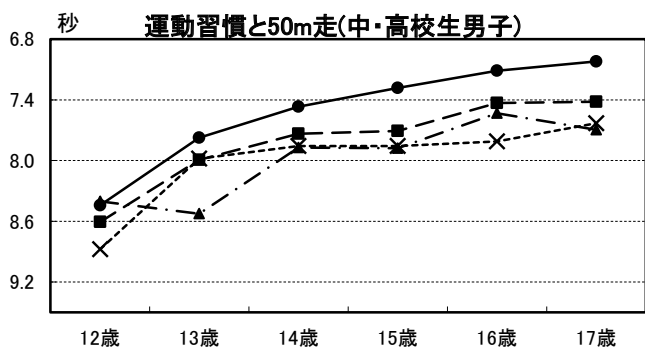
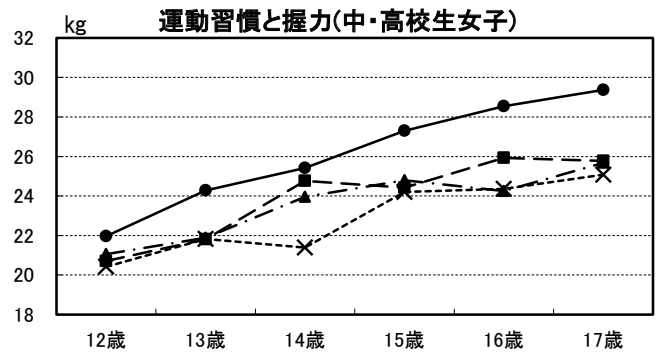
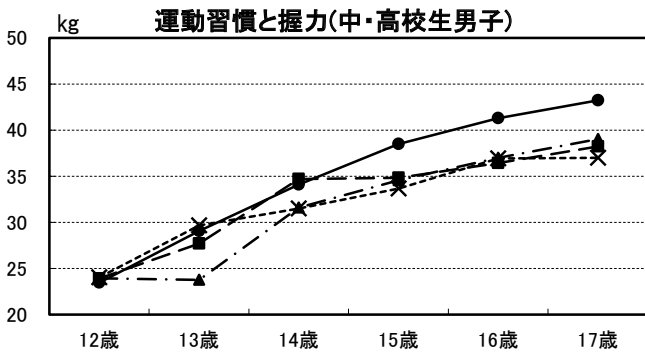
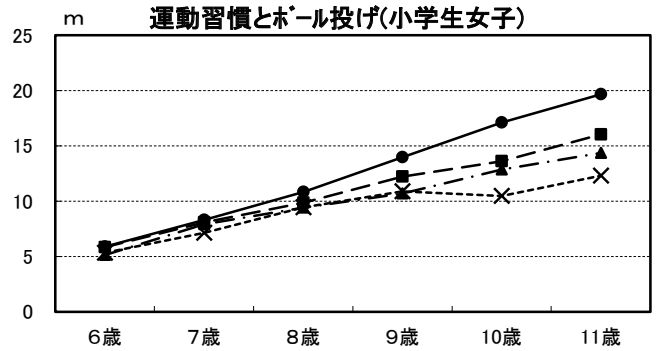
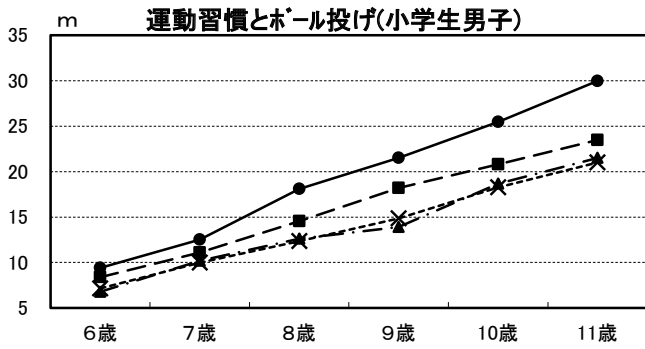


図9-3は、運動・スポーツの実施状況（運動習慣）と朝食の摂取状況について、校種毎で示したものである。

運動・スポーツの実施頻度が高いほど、朝食の摂取率も高くなる傾向がある。

図9-3 運動・スポーツの実施状況と朝食の関係

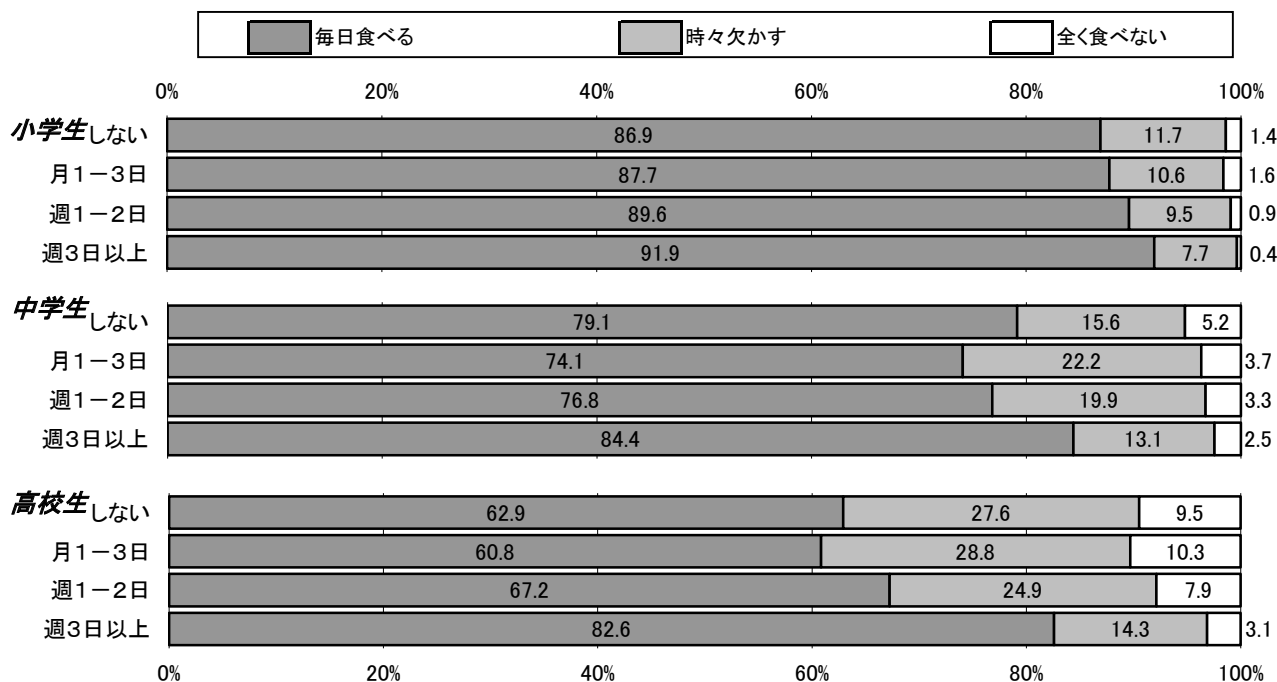


図9-4は、朝食摂取状況別に見た体力合計点を男女別・年齢別に示したものである。小学校高学年、中学校、高等学校（全日）において、朝食を「毎日食べる」群が合計点も高くなる傾向がある。

図9-4 朝食摂取状況別に見た合計点の平均値

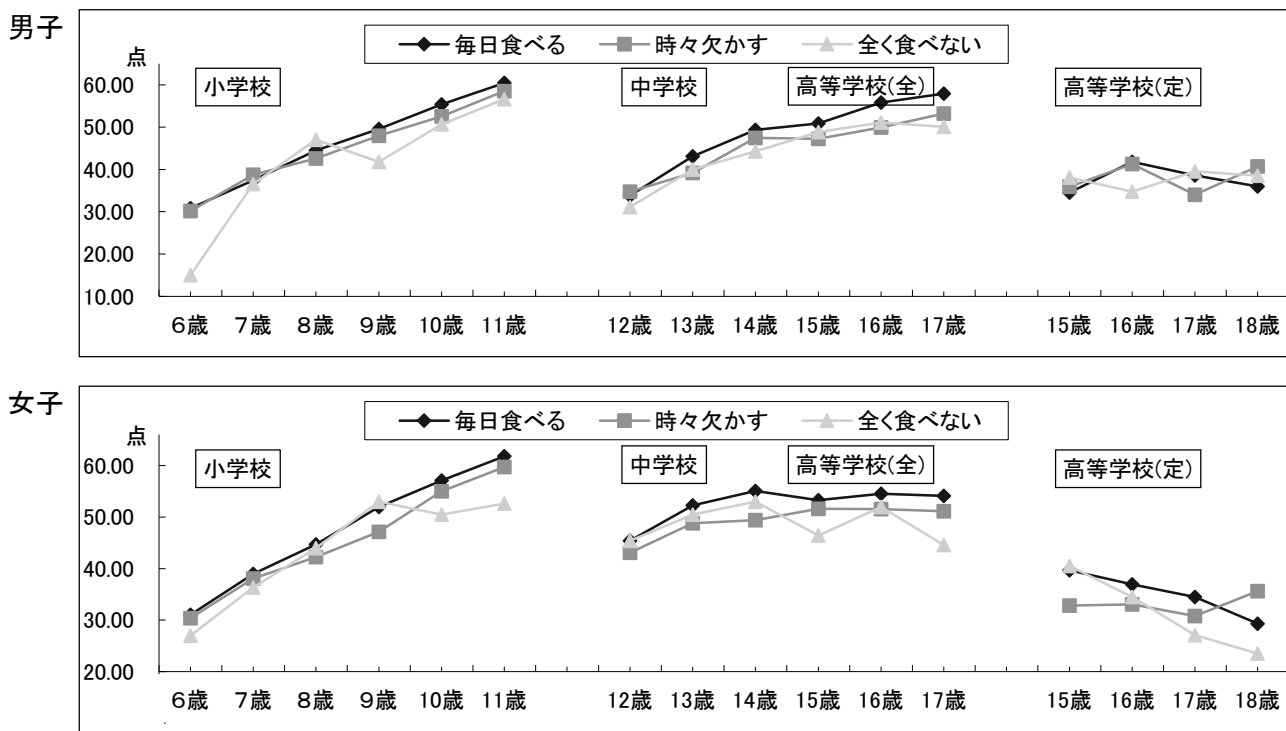


図9-5は、運動・スポーツの実施時間（学校の体育授業を除く）を男女別、年齢別に示したものである。

男女とも中学校での運動・スポーツの実施時間が1時間以上の割合が高く、小学校低学年・高等学校においては「運動をする・しない」の二極化になっている。

図9-5 運動・スポーツの実施時間(学校の体育授業を除く)

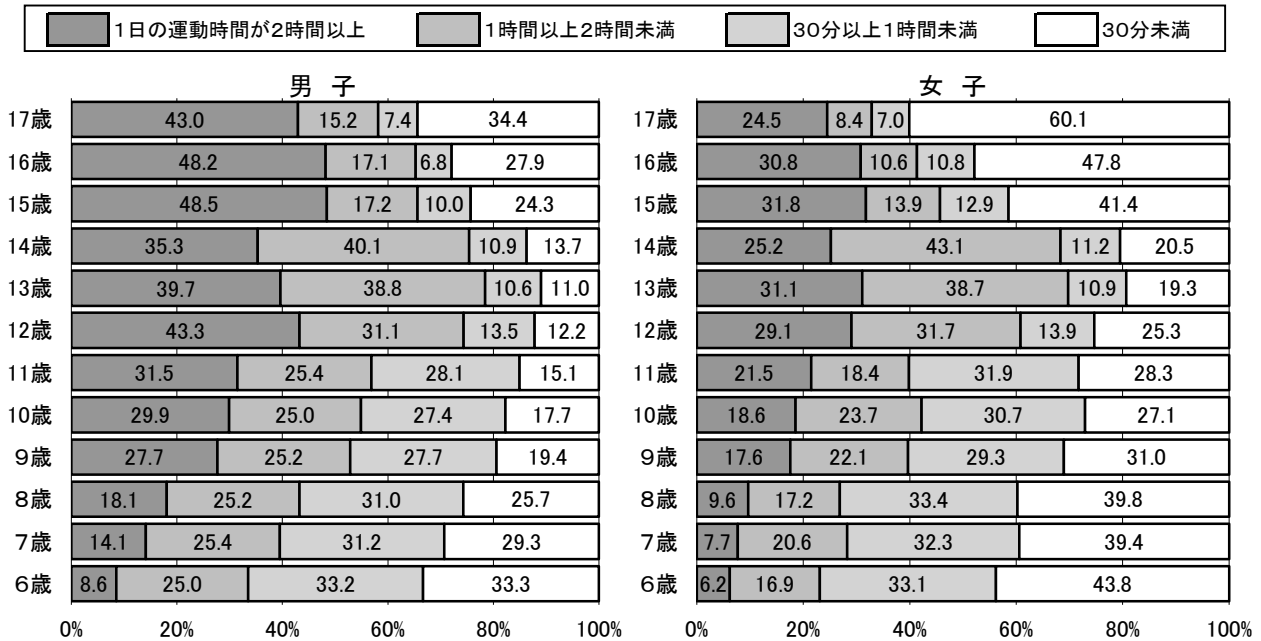


図9-6は、運動・スポーツの実施状況（運動習慣）と体力の合計点を示したものである。「ほとんど毎日」運動する児童生徒は、体力合計点も高くなる傾向がある。

図9-6 運動頻度別に見た合計点の平均値

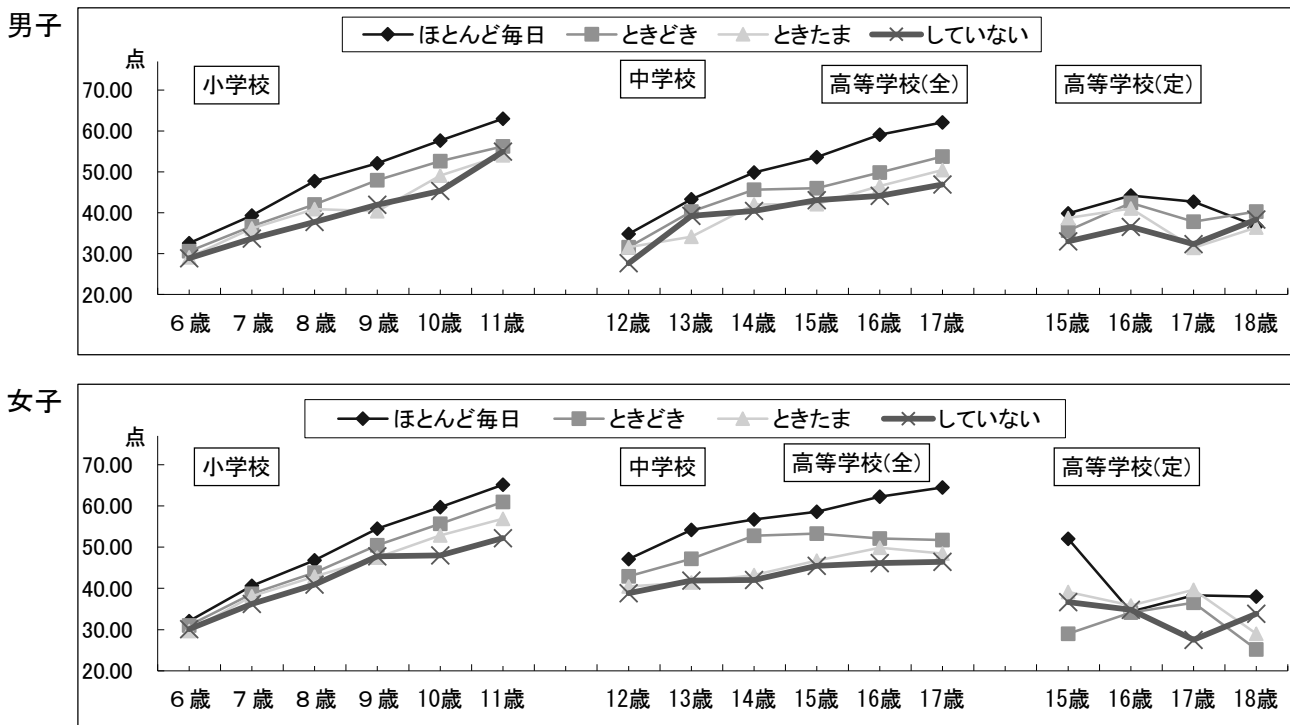


図9-7は、1日の睡眠時間について、男女別、年齢別に示したものである。小学生期は、ほぼ「8時間以上」の睡眠時間をとっているが、年齢が上がるごとに睡眠時間が減少している。

図9-7 1日の睡眠時間

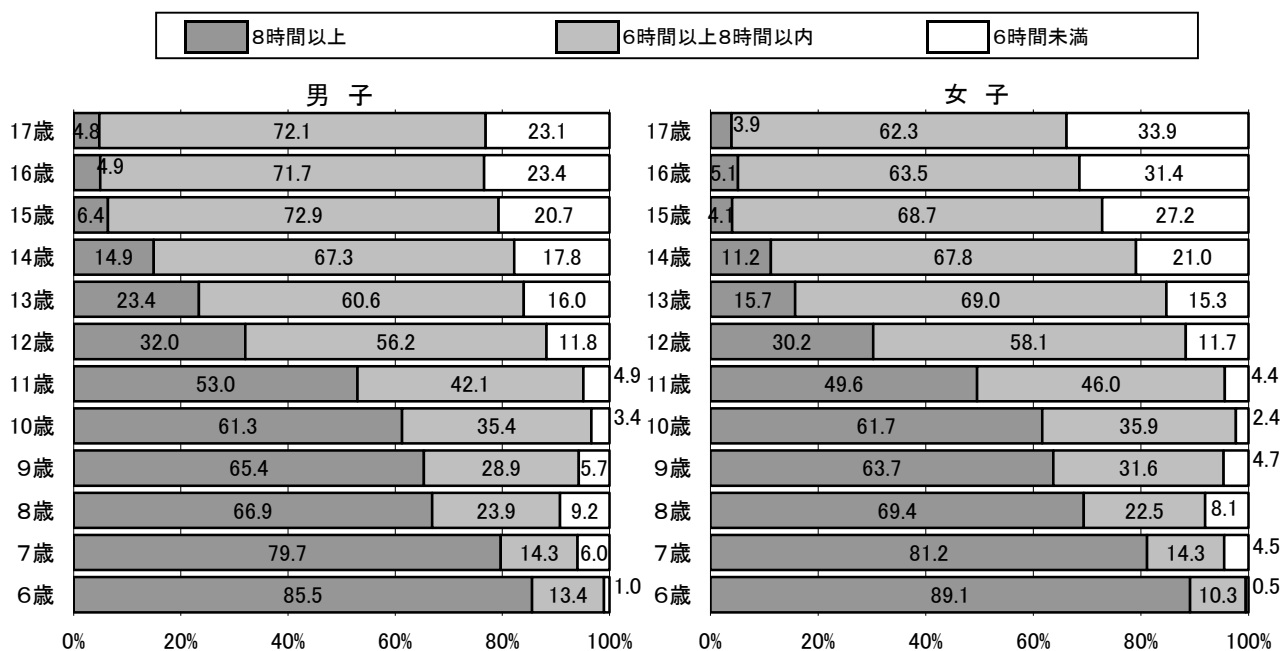


図9-8は、睡眠時間別に見た体力合計点について示したものである。どの段階においても、睡眠時間と体力合計点との関係で特徴的な傾向は見られないが、男子(17歳)、女子(16歳)では「8時間以上」と回答した群の合計点が低い結果となった。

図9-8 睡眠時間別に見た合計点の平均値

