

II 1 週間の総運動時間の分析

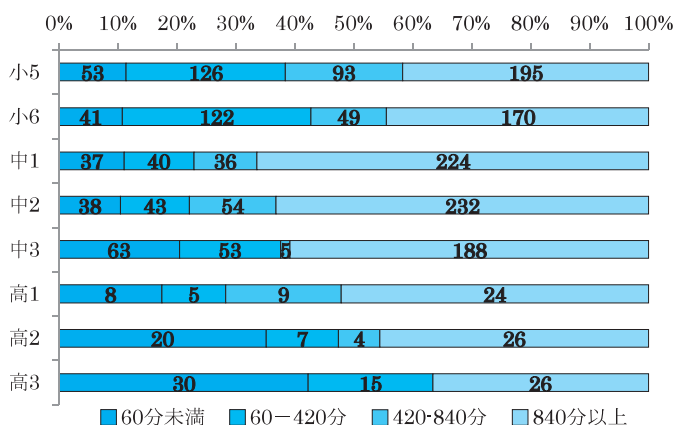
第5章II部では、本市児童生徒の実態をより詳しく検討するために、「1週間の総運動時間」を観点として、総運動時間と体力合計点や生活習慣、運動に対する意識等との関連について分析を行った。

■ 1 週間の総運動時間の算出方法

- ① 平日の運動時間：時間帯別運動時間【質問12】を合計
- ② 平日の運動日数：【質問5】の回答を次のように換算(1=4日)(2=1.5日)(3=0.5日)(4=0.1日)
- ③ 平日の総運動時間：平日の運動時間①×平日の運動日数②
- ④ 土曜日の運動日数：【質問13-2】の回答を次のように換算(1=0.25日)(2=0.5日)(3=0.75日)(4=1日)
- ⑤ 土曜日の総運動時間：土曜日の運動時間【質問13-3】×土曜日の運動日数④
- ⑥ 日曜日の運動日数：【質問14-2】の回答を次のように換算(1=0.25日)(2=0.5日)(3=0.75日)(4=1日)
- ⑦ 日曜日の総運動時間：日曜日の運動時間【質問14-3】×日曜日の運動日数⑥

1. 1 週間の総運動時間別にみた人数の割合

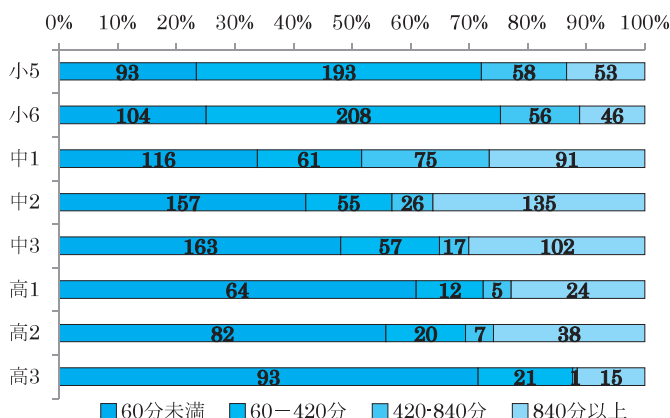
《男子》



小学校5・6年生では約40%が1週間の総運動時間が420分未満(平均して1日あたり60分未満)であった。中学校1～3年生では約20～40%が420分未満であった。さらに、420分未満の生徒は、高等学校1～3年生で増加する傾向であった。

また、1週間の総運動時間が60分未満の児童生徒の割合は、小学校5年生～中学校2年生で10%程度であるが、中学校3年生以降は約20～40%と増加する傾向が見られた。

《女子》

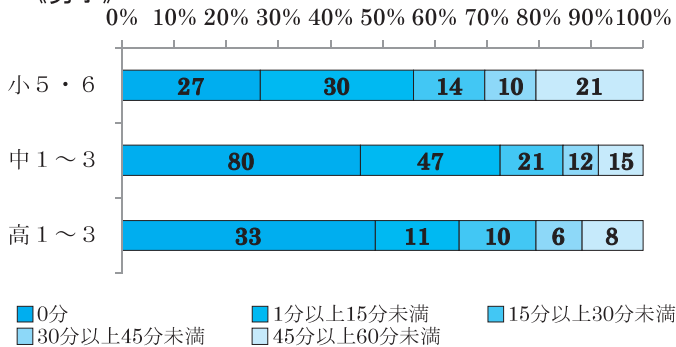


小学校5・6年生では約70%が1週間の総運動時間が420分未満(平均して1日あたり60分未満)であった。中学校1～3年生では約50～60%が420分未満であった。さらに、420分未満の生徒は、高等学校1～3年生で増加する傾向であった。

また、1週間の総運動時間が60分未満の児童生徒の割合は、小学校5・6年生で約20%、中学校1～3年生で約40%、高等学校1～3年生では約60～70%であり、学年進行に従って増加する傾向が見られた。

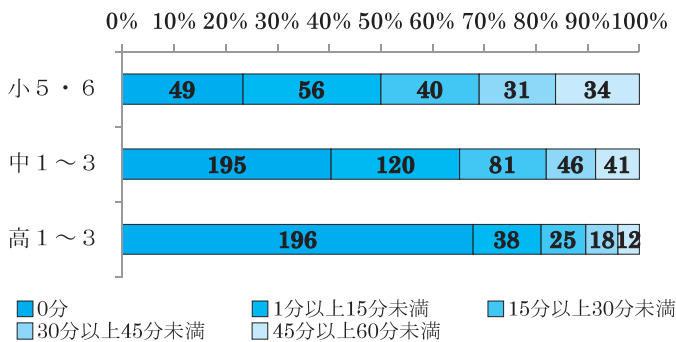
2. 1週間の総運動時間が60分未満の児童生徒の運動時間内訳

《男子》



1週間の総運動時間が60分未満の群の中で、体育・保健体育の授業以外には全く運動やスポーツをしていない（0分）児童生徒が、小学校5・6年生で約26%、中学校1～3年生で約46%、高等学校1～3年生で約49%という高い比率で存在していた。

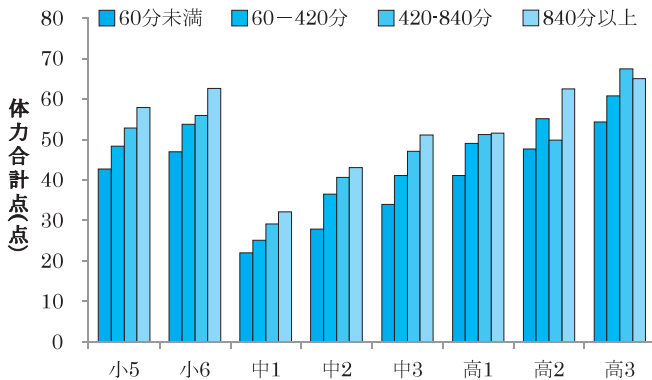
《女子》



1週間の総運動時間が60分未満の群の中で、体育・保健体育の授業以外には全く運動やスポーツをしていない（0分）児童生徒が、小学校5・6年生で約23%、中学校1～3年生で約40%、高等学校1～3年生で約68%という高い比率で存在していた。

3. 1週間の総運動時間と体力合計点との関連

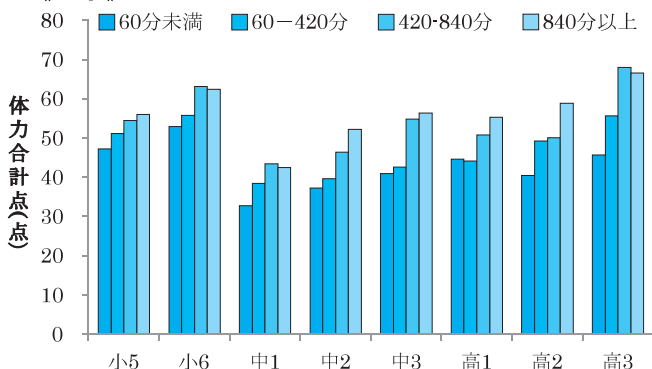
《男子》



小学校5・6年生、中学校1～3年生、高等学校1～3年生とも、総運動時間が長い児童生徒の方が、体力合計点が高い傾向が見られた。

一方で、総運動時間が60分未満の児童生徒の体力合計点が著しく低かった。

《女子》



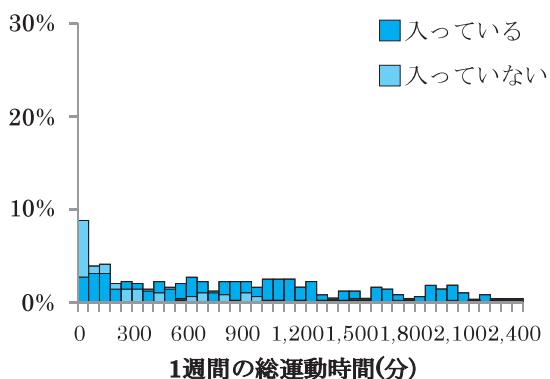
小学校5・6年生、中学校1～3年生、高等学校1～3年生とも、総運動時間が長い児童生徒の方が、体力合計点が高い傾向が見られた。

一方で、総運動時間が60分未満の児童生徒の体力合計点が著しく低かった。

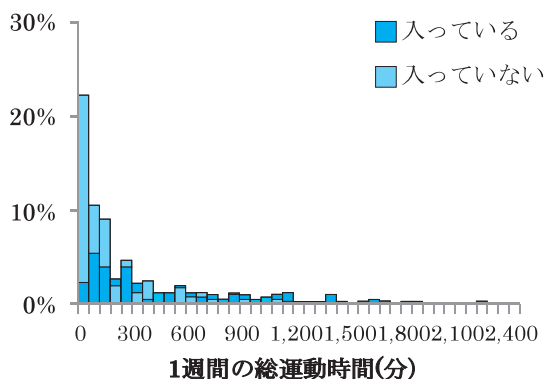
4. 1週間の総運動時間の分布と運動部やスポーツクラブの所属との関連

【小学校5年生】

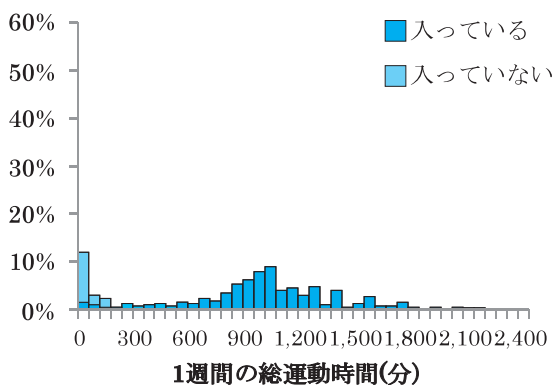
《男子》



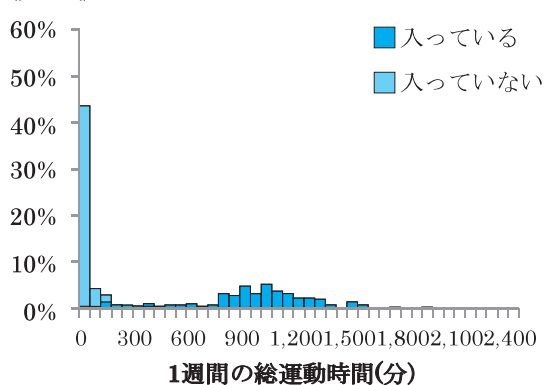
《女子》



《男子》

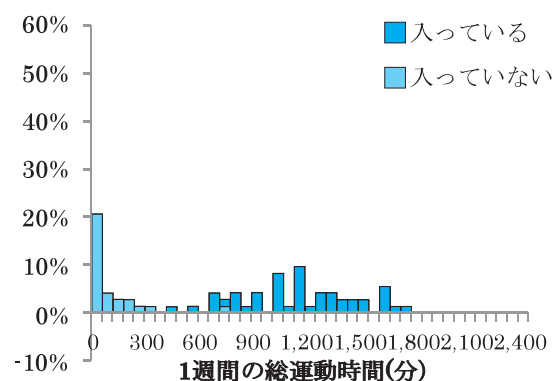


《女子》

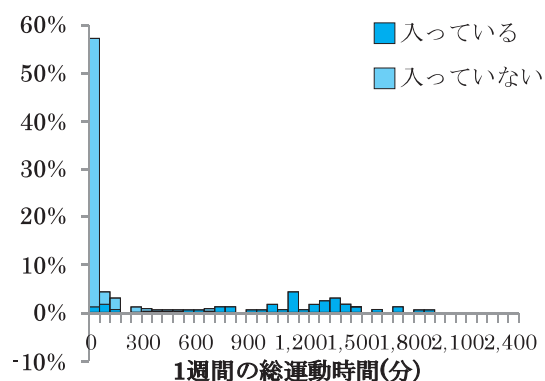


【高等学校2年生】

《男子》



《女子》



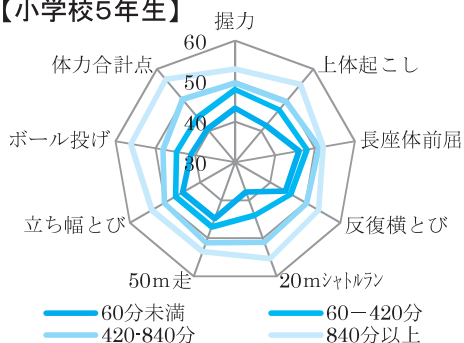
1週間の総運動時間の分布は、小学校5年生、中学校2年生、高等学校2年生ともに、60分未満の運動時間の児童生徒が多く見られ、その割合は学年進行に伴って増加している。また、男子よりも女子において、その傾向が顕著である。

1週間の総運動時間は、男女ともに、運動部やスポーツクラブへの所属の有無と大きく関連している。

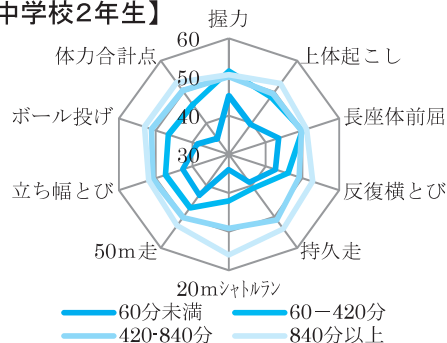
5. 1週間の総運動時間と種目別T得点との関係

《男子》

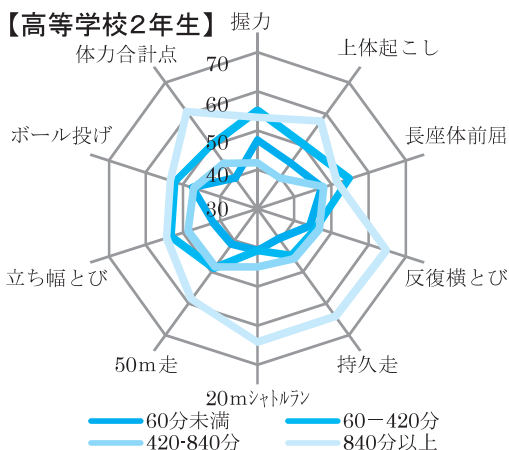
【小学校5年生】



【中学校2年生】



【高等学校2年生】

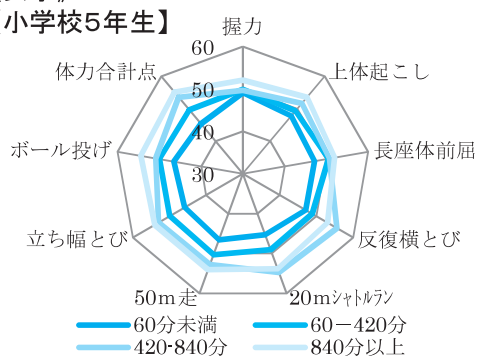


小学校5年生と中学校2年生では、1週間の総運動時間が多いほど体力が高いという傾向が見られた。

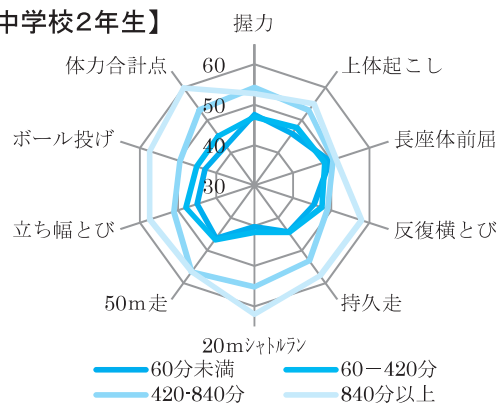
特に、20mシャトルランにおいては、群によるT得点のばらつきが大きいことから、1週間の総運動時間の長さが、20mシャトルランの記録に影響を与えていることが考えられる。

《女子》

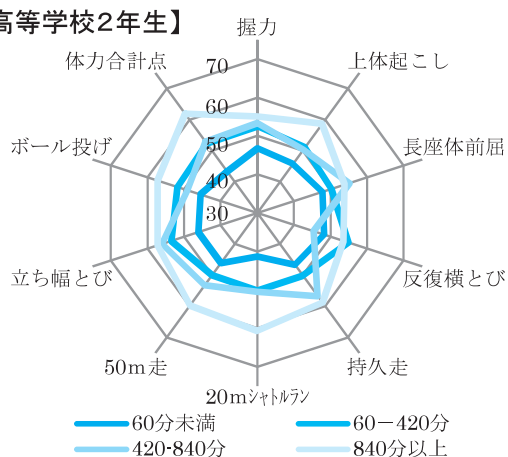
【小学校5年生】



【中学校2年生】



【高等学校2年生】



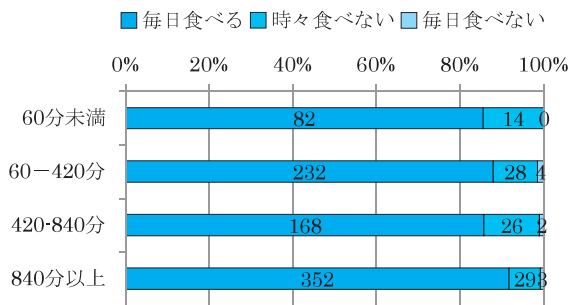
小学校5年生、中学校2年生、高等学校2年生では、1週間の総運動時間が多いほど体力が高いという傾向が見られた。

男子と同様に、20mシャトルランにおいては、群によるT得点のばらつきが大きいことから、1週間の総運動時間の長さが、20mシャトルランの記録に影響を与えていることが考えられる。

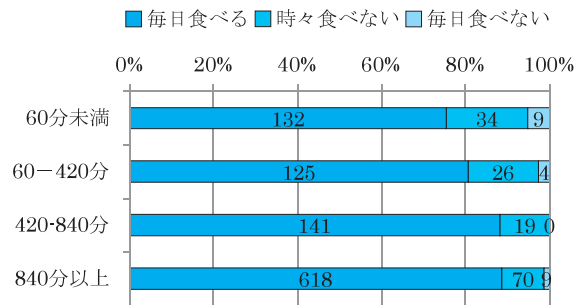
6. 1週間の総運動時間と朝食摂取状況との関係

《男子》

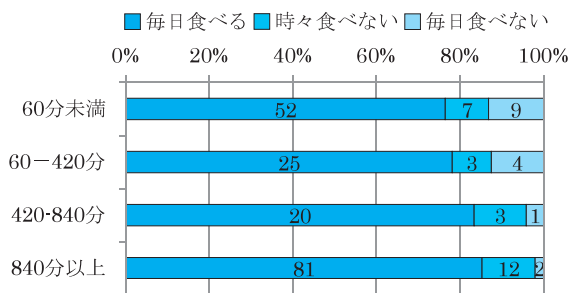
【小学校5・6年生】



【中学校1～3年生】



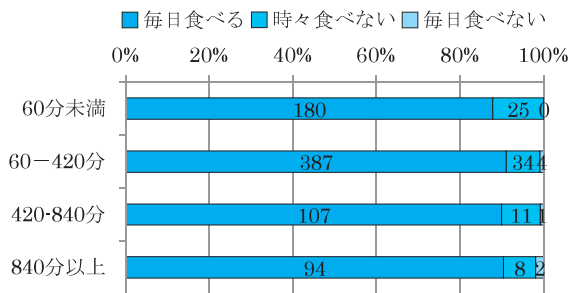
【高等学校1～3年生】



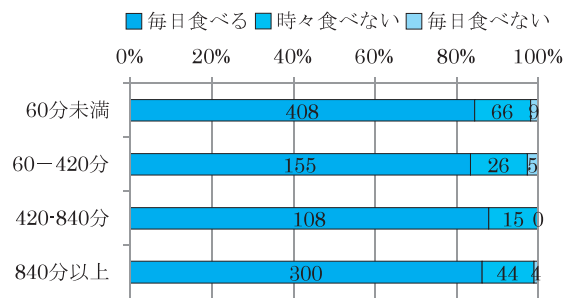
中学校1～3年生と高等学校1～3年生では、1週間の総運動時間が少ない群ほど、朝食を欠かす割合が高くなる傾向が見られた。

《女子》

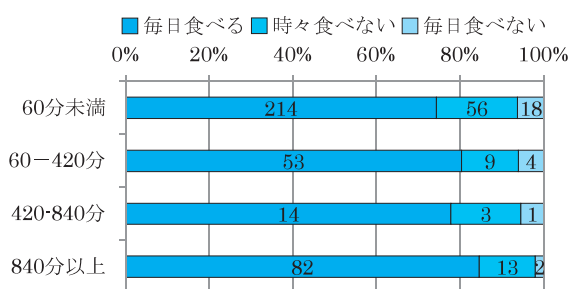
【小学校5・6年生】



【中学校1～3年生】



【高等学校1～3年生】

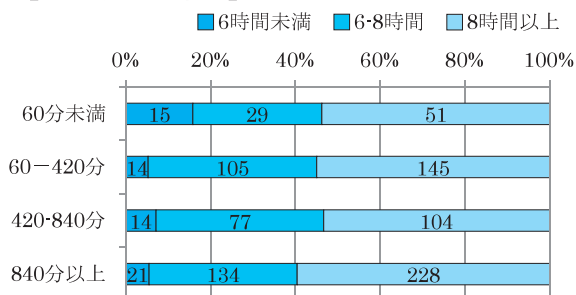


女子では、1週間の総運動時間と朝食の摂取状況の間には、特別な関連は見られなかった。

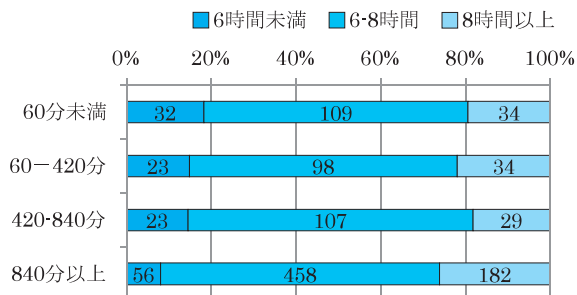
7. 1週間の総運動時間と睡眠時間との関係

《男子》

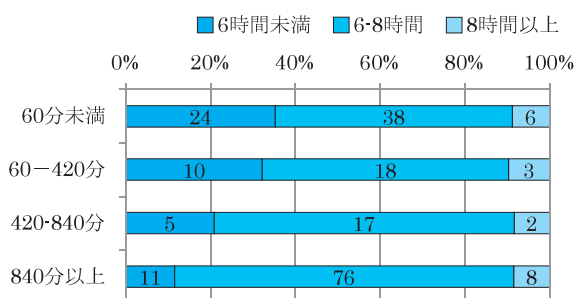
【小学校5・6年生】



【中学校1～3年生】



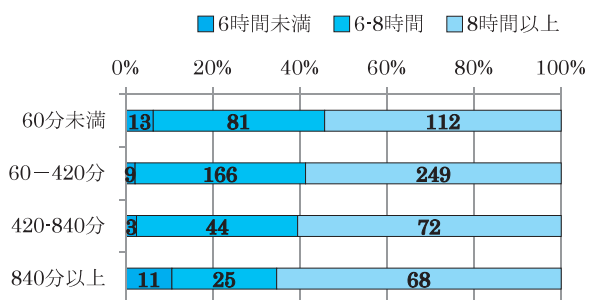
【高等学校1～3年生】



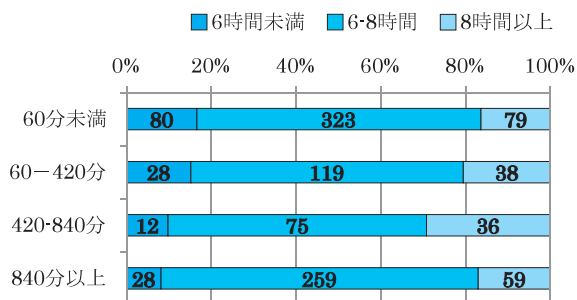
1週間の総運動時間が60分未満の群では、他の群と比較して、睡眠時間6時間未満の児童生徒の割合が高い傾向が見られた。

《女子》

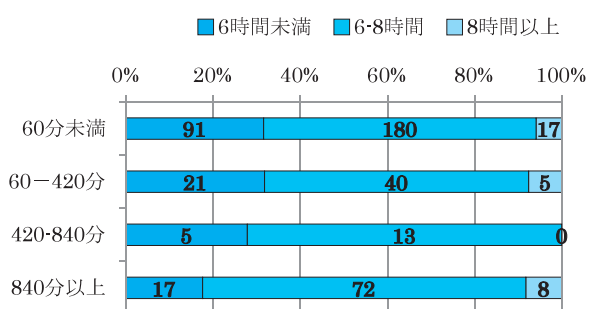
【小学校5・6年生】



【中学校1～3年生】



【高等学校1～3年生】

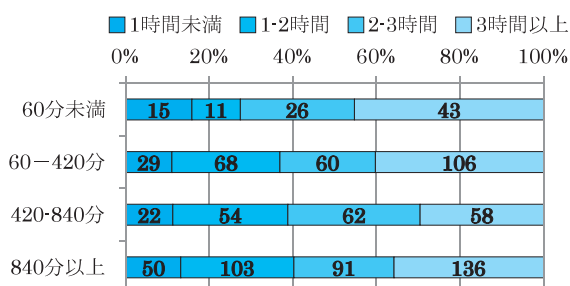


中学校1～3年生と高等学校1～3年生では、1週間の総運動時間が多い群は、睡眠時間が6時間以上の生徒の割合が高い傾向が見られた。

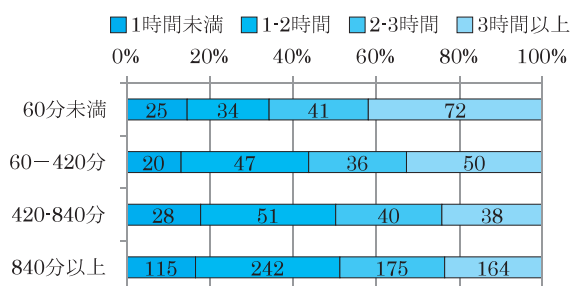
8. 1週間の総運動時間とテレビ等の視聴時間との関係

《男子》

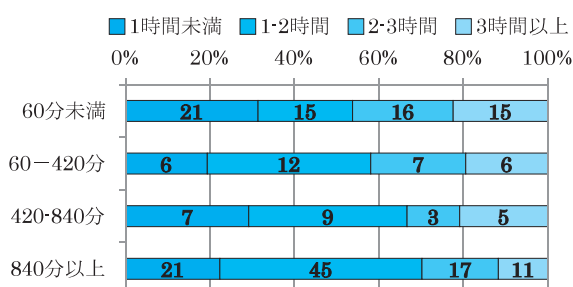
【小学校5・6年生】



【中学校1～3年生】



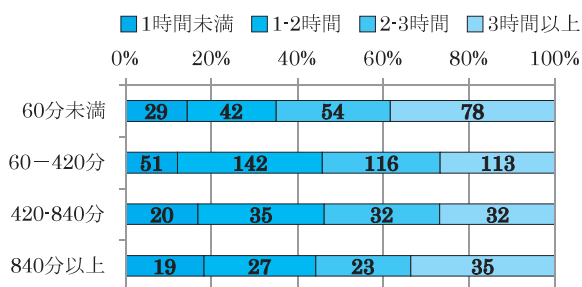
【高等学校1～3年生】



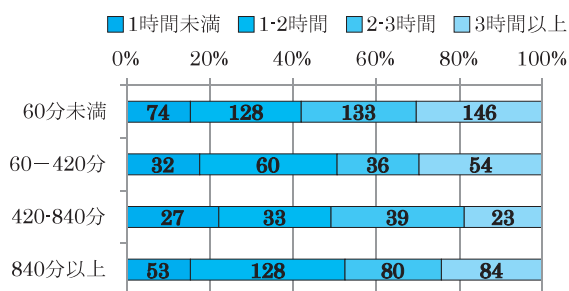
1週間の総運動時間が60分未満の群では、他の群と比較して、テレビ等の視聴時間が2時間以上の児童生徒の割合が高い傾向が見られた。

《女子》

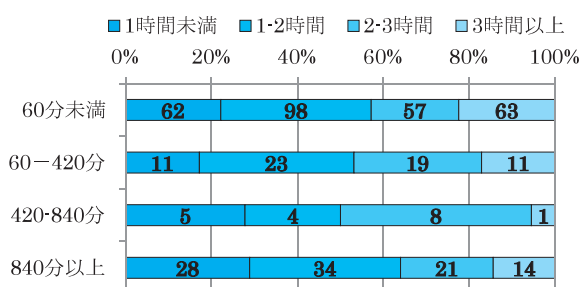
【小学校5・6年生】



【中学校1～3年生】



【高等学校1～3年生】

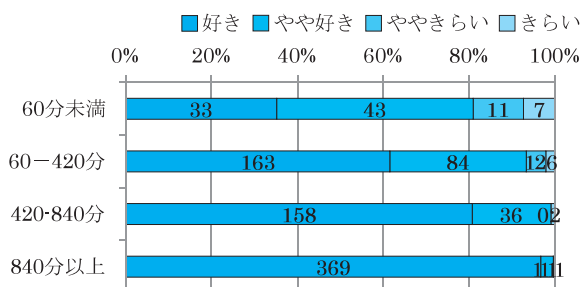


小学校5・6年生、中学校1～3年生では、1週間の総運動時間が60分未満の群で、テレビ等の視聴時間が2時間以上の子どもの割合が高い傾向が見られた。

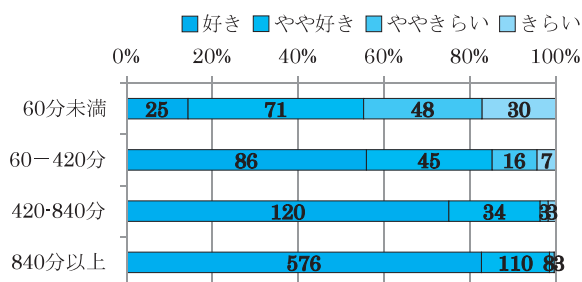
9.1 週間の総運動時間と運動やスポーツの好き嫌いとの関係

《男子》

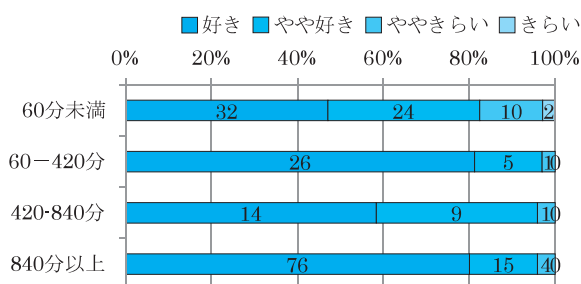
【小学校5・6年生】



【中学校1～3年生】



【高等学校1～3年生】

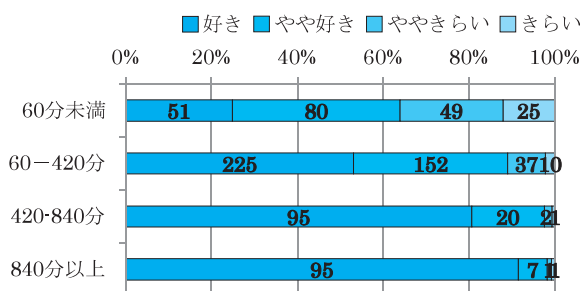


小学校5・6年生と中学校1～3年生では、1週間の総運動時間と運動やスポーツの好き嫌いとの関連が明確に表れており、総運動時間が長い群は、運動やスポーツに対して好意的な児童生徒の割合が高い。

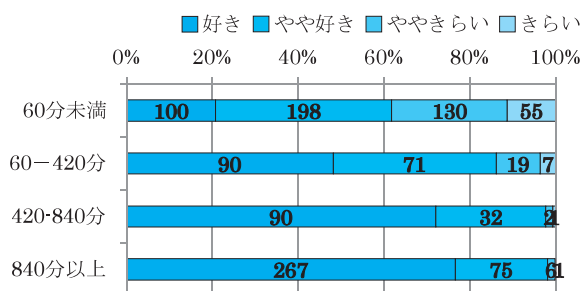
1週間の総運動時間が60分未満の群では、運動やスポーツを「きらい」「ややきらい」と回答した児童生徒の割合が他の群と比較して高く、小学校5・6年生で19%、中学校1～3年生で45%、高等学校1～3年生で18%であった。

《女子》

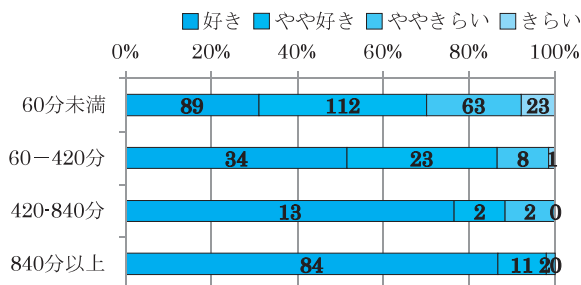
【小学校5・6年生】



【中学校1～3年生】



【高等学校1～3年生】



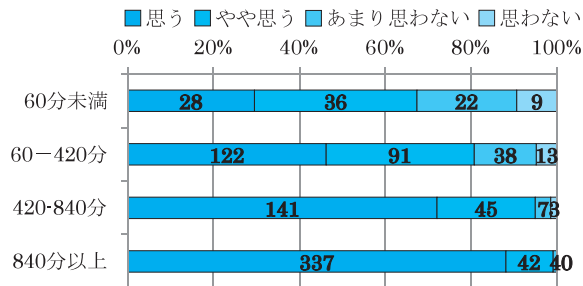
1週間の総運動時間と運動やスポーツの好き嫌いとの関連が明確に表れており、総運動時間が長い群は、運動やスポーツに対して好意的な児童生徒の割合が高い。

1週間の総運動時間が60分未満の群では、運動やスポーツを「きらい」「ややきらい」と回答した児童生徒の割合が他の群と比較して高く、小学校5・6年生で36%、中学校1～3年生で38%、高等学校1～3年生で30%であった。

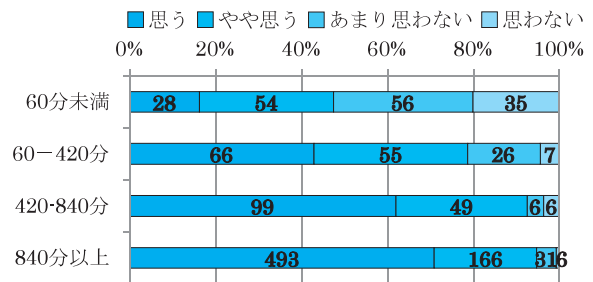
10.1 週間の総運動時間と運動やスポーツに対する意欲との関係

《男子》

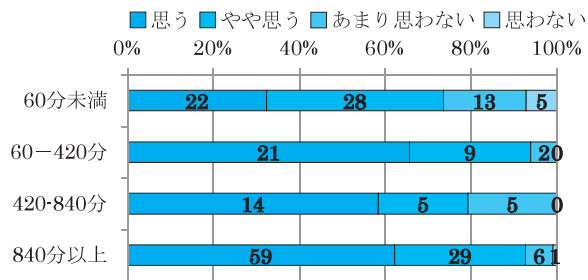
【小学校5・6年生】



【中学校1～3年生】



【高等学校1～3年生】

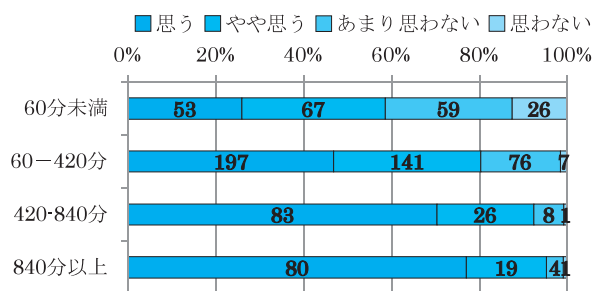


小学校5・6年生と中学校1～3年生では、1週間の総運動時間が長い群は、運動やスポーツに対して意欲的な児童生徒の割合が高い。

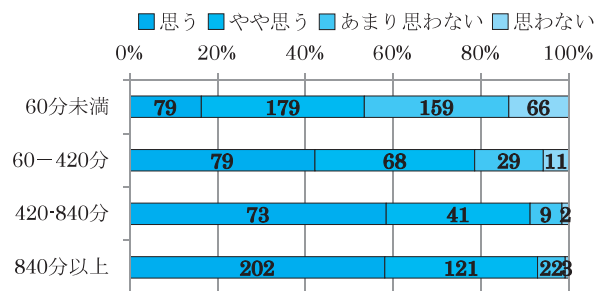
1週間の総運動時間が60分未満のほとんど運動をしない児童生徒の群でも、運動やスポーツをもっとしたいと「思う」「やや思う」と回答した児童生徒が、小学校5・6年生で67%、中学校1～3年生で47%、高等学校1～3年生で74%も存在している。

《女子》

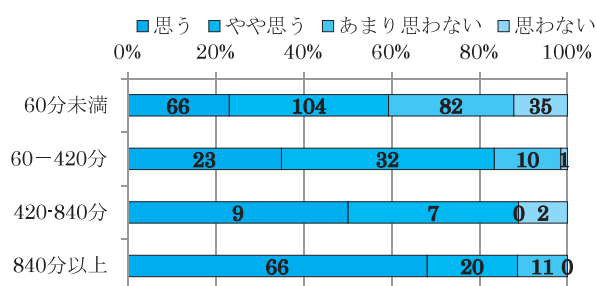
【小学校5・6年生】



【中学校1～3年生】



【高等学校1～3年生】



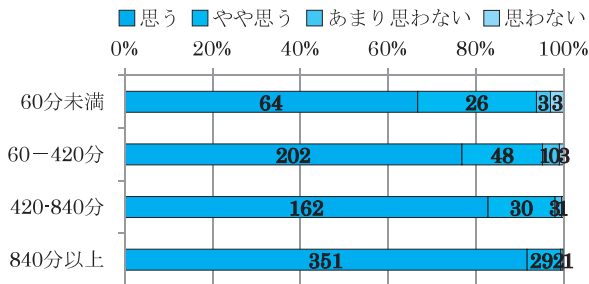
1週間の総運動時間が長い群は、運動やスポーツに対して意欲的な児童生徒の割合が高い。

1週間の総運動時間が60分未満のほとんど運動をしない児童生徒の群でも、運動やスポーツをもっとしたいと「思う」「やや思う」と回答した児童生徒が、小学校5・6年生で59%、中学校1～3年生で53%、高等学校1～3年生で59%も存在している。

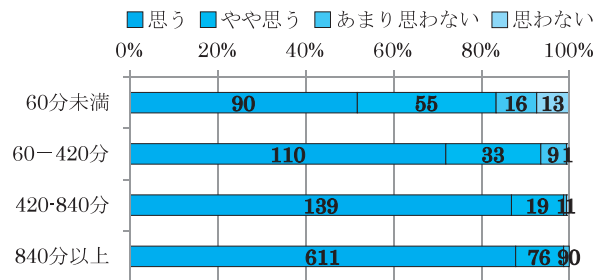
11.1 週間の総運動時間と体力向上に対する運動やスポーツの意義との関係

《男子》

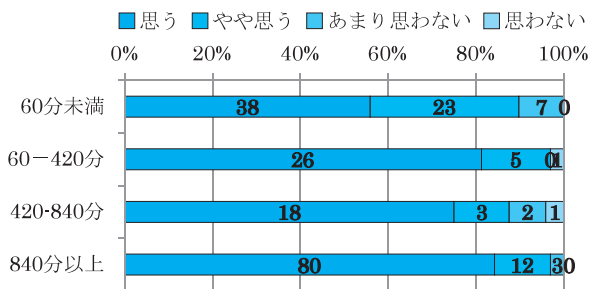
【小学校5・6年生】



【中学校1～3年生】



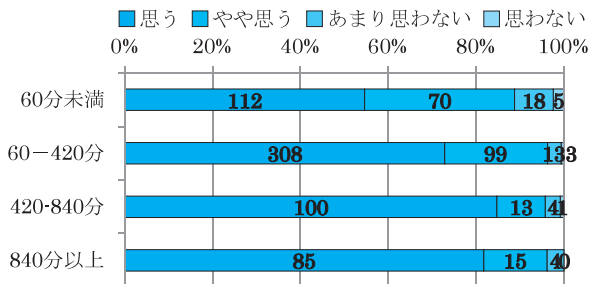
【高等学校1～3年生】



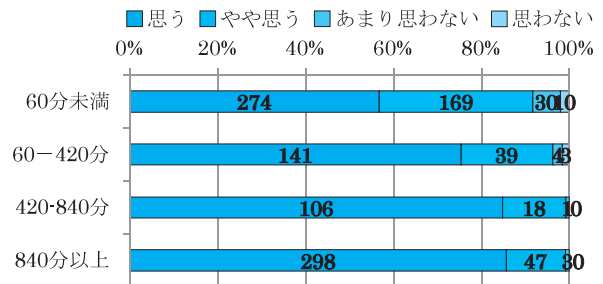
1週間の総運動時間が60分未満のほとんど運動をしない児童生徒の群では、運動やスポーツをすることが体力の向上にとって大切であると「あまり思わない」「思わない」と回答した児童生徒が、小学校5・6年生で6%、中学校1～3年生で17%、高等学校1～3年生で10%の割合で存在している。

《女子》

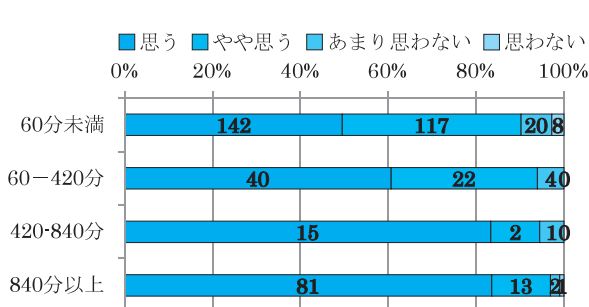
【小学校5・6年生】



【中学校1～3年生】



【高等学校1～3年生】

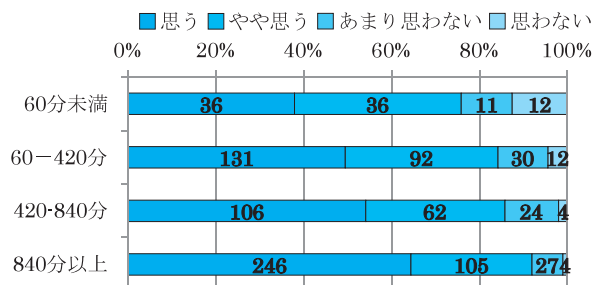


1週間の総運動時間が60分未満のほとんど運動をしない児童生徒の群では、運動やスポーツをすることが体力の向上にとって大切であると「あまり思わない」「思わない」と回答した児童生徒が、小学校5・6年生で11%、中学校1～3年生で8%、高等学校1～3年生で10%の割合で存在している。

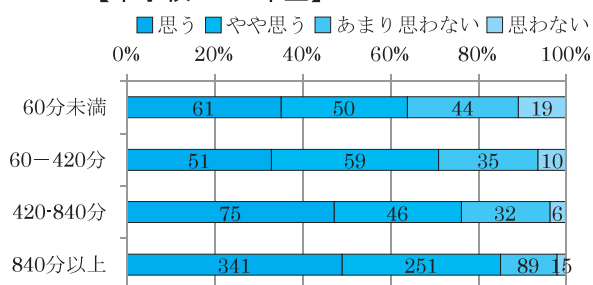
12.1 週間の総運動時間と体力向上に対する生活習慣改善の意義との関係

《男子》

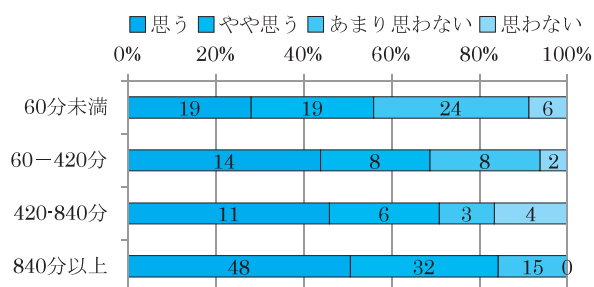
【小学校5・6年生】



【中学校1～3年生】



【高等学校1～3年生】

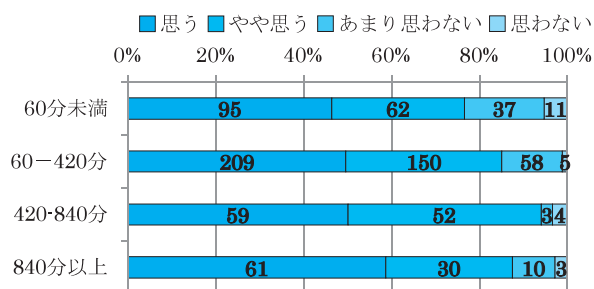


1週間の総運動時間が短い群ほど、食事や睡眠時間の状態が体力の向上につながっていると「あまり思わない」「思わない」と回答する割合の合計が高くなっている。

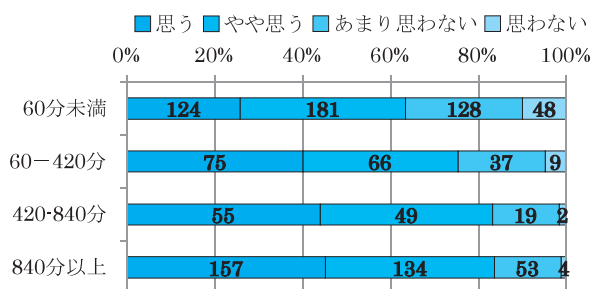
1週間の総運動時間が60分未満のほとんど運動をしない児童生徒の群では、食事や睡眠時間の状態が体力の向上につながっていると「あまり思わない」「思わない」と回答した児童生徒が、小学校5・6年生で24%、中学校1～3年生で36%、高等学校1～3年生で44%の割合で存在している。

《女子》

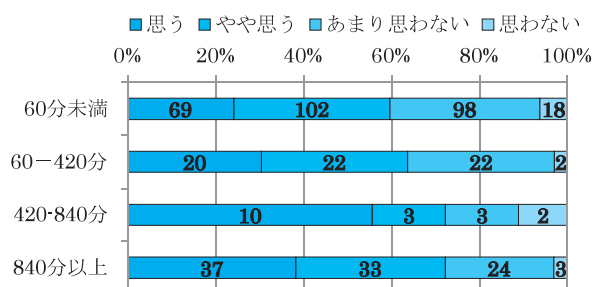
【小学校5・6年生】



【中学校1～3年生】



【高等学校1～3年生】



1週間の総運動時間が短い群ほど、食事や睡眠時間の状態が体力の向上につながっていると「あまり思わない」「思わない」と回答する割合の合計が高くなっている。

1週間の総運動時間が60分未満のほとんど運動をしない児童生徒の群では、食事や睡眠時間の状態が体力の向上につながっていると「あまり思わない」「思わない」と回答した児童生徒が、小学校5・6年生で23%、中学校1～3年生で37%、高等学校1～3年生で40%の割合で存在している。