

本校生徒の生活習慣における縦断的調査報告

－ 6年間の生活習慣の変化－

筑波大学附属駒場中・高等学校 保健体育科

岩田 大輝

本校生徒の生活習慣における縦断的調査報告

－ 6年間の生活習慣の変化－

筑波大学附属駒場中・高等学校 保健体育科

岩田 大輝

要約

本稿は、2014年から2019年にわたる6年間、毎年定期的実施した本校生徒の生活習慣調査に関する単純集計の結果および考察を中心とした基礎的資料である。今回の調査から、生活習慣の乱れは、学年進行とともに悪化していることが明らかとなった。特に中学生と高校生を比較すると高校生の生活習慣は乱れがちであり、その差は顕著である。全学年において「朝食を毎日食べる」と回答する生徒の割合が高いことから、勉強や運動（部活動等）、学校行事等に対して全力で取り組むことができ、このことが「学校生活充実度」の高さに繋がっていることが考えられる。一方で、睡眠時間の乱れや、携帯電話の使用過多等に対する指導や注意喚起をより重点的に行っていく必要性が明らかとなった。

キーワード：生活習慣 縦断的調査 6年間 変化 食事 睡眠 意識

1 研究の背景及び目的

近年、子どもを取り巻く生活環境は、大きな変化を続けている。社会環境の変化やライフスタイルの多様化、携帯電話などの電子機器の使用、SNSの普及に伴い、中高生の生活習慣が乱れていることが問題視されている。

平成30年度文部科学省調査では朝食を毎日食べる生徒ほど学力調査と体力テストの得点が高い傾向があることも報告されている。このようなことをふまえて、文部科学省は平成18年度から、早寝早起きや朝食をとるなど、子どもの望ましい基本的な生活習慣を育成するため、「子どもの生活リズム向上プロジェクト」を展開し、全国的な普及啓発活動や先進的な実践活動などの調査研究を行った。また「子ども生活習慣づくり支援事業」として、「子どもの生活リズム向上プロジェクト」の取り組みの類型化・分析を行い、普及モデルの設定、実践、分析にも取り組んでいる。

生活習慣の乱れから、直ちに重大な健康障害になるとはいいがたいが、思春期から青年期に適切な生活習慣を身につけるよう指導することは、生徒が自己の健康を保つ上で重要な事柄と考えられる。中学生では、睡眠不足や睡眠障害、朝食欠食などの生活習慣の乱れ

が生活リズムを不規則とし、不定愁訴につながるだけでなく、子どもの問題行動等にも関係性があることが報告されている。従来も中高生の生活習慣の調査は数多く行われてきているが、中学生から高校生にかけての縦断的な調査報告は少ない。したがって、本研究は、本校生徒を対象とし、在学期間の6年間、毎年生活習慣調査を行い、生徒の生活習慣の縦断的变化を明らかにすることを目的とした、基礎的研究である。

2 調査期間・方法

2.1 対象

本校中学1年生（73期）123名、2年生（72期）123名、3年生（71期）123名、高校1年生（70期）164名、2年生（69期）164名、3年生（68期）162名、卒業生（67～63期）822名、合計1681名の男子生徒を対象に、生活習慣に関する質問紙調査を実施した。いずれも2014年から2019年にわたる6年間、毎年定期的実施した。なお、卒業生は在学中に調査を実施している。各学年の人数の詳細は、表1の通りである。表2は、各期が調査を実施した年および学年を示している。

集計・分析は、生徒の当時の学年の回答結果をもとに学年別に行った。各調査項目結果を示した図には、各学年の欠損値を省いた有効回答数を示してある。

表 1. 調査人数

期	入学年	2020年1月現在	人数
73期	2019年入学	現中学1年	123
72期	2018年入学	現中学2年	123
71期	2017年入学	現中学3年	123
70期	2016年入学	現高校1年	164
69期	2015年入学	現高校2年	164
68期	2014年入学	現高校3年	162
67期	2013年入学	2019年卒	165
66期	2012年入学	2018年卒	164
65期	2011年入学	2017年卒	164
64期	2010年入学	2016年卒	165
63期	2009年入学	2015年卒	164

合計 1681人

表 2. 調査年度

	2014年	2015年	2016年	2017年	2018年	2019年
高3	14年度高3 63期	15年度高3 64期	16年度高3 65期	17年度高3 66期	18年度高3 67期	19年度高3 68期
高2	14年度高2 64期	15年度高2 65期	16年度高2 66期	17年度高2 67期	18年度高2 68期	19年度高2 69期
高1	14年度高1 65期	15年度高1 66期	16年度高1 67期	17年度高1 68期	18年度高1 69期	19年度高1 70期
中3	14年度中3 66期	15年度中3 67期	16年度中3 68期	17年度中3 69期	18年度中3 70期	19年度中3 71期
中2	14年度中2 67期	15年度中2 68期	16年度中2 69期	17年度中2 70期	18年度中2 71期	19年度中2 72期
中1	14年度中1 68期	15年度中1 69期	16年度中1 70期	17年度中1 71期	18年度中1 72期	19年度中1 73期

2.2 生活習慣調査

記名、選択方式（一部数値記入あり）の質問紙による調査を行った。内容は、文部科学省の作成した運動習慣等調査、生活習慣調査をもとに、本校保健体育科が作成した生活習慣の就寝時刻・リズム、平均睡眠時間、朝食喫食状況、テレビ・ゲーム・携帯電話の視聴、使用時間、学校以外での勉強時間、運動向上意思、勉強意欲、通塾状況などの全 27 項目からなる。

2.3 分析

主な統計パッケージには Microsoft Excel2016, IBM SPSS Statistics 25 を用いて基礎統計分析として単純集計を行った。

3 結果および考察

各学年での生活習慣の変化を探っていくために、学年ごとに単純集計を行った。6 年間の生活習慣の縦断的变化を示した図が次の通りである（図 1～9）。

「就寝時刻は何時ごろですか」という質問に対し、「22 時以前に寝ている」と答えた割合は中学 1 年生から高校 3 年生と上がるにつれて減少している。一方、「22 時以降に寝ている」と答えた割合は中学 1 年生から高校 3 年生になるにつれ上昇しており、中学 1 年生と高校 3 年生を比較すると 3 倍以上の割合になっていることが明らかとなった。

ベネッセ教育総合研究所（2013）によると、「中学校に入学すると、部活動の時間が増加し、遊びや習い事、睡眠の時間が減少する傾向にある。また、高校 1・2 年生では、通学の移動時間や部活動の時間が増加し、学習や睡眠の時間が減少する傾向にある。」と述べている。本校でも同様に、高校生になると「22 時以前」に寝る割合が 30%を下回り、塾や習い事を新たに始め、部活動などがより活発になることで、自宅に帰る時間が遅くなり、睡眠時間も減少し、そのため、高校生から生活習慣の乱れが激しくなっているのではないかと考えられる。

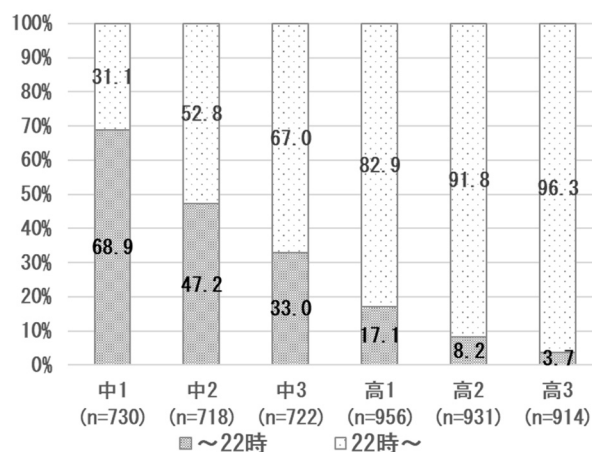


図 1. 就寝時刻

「就寝時刻はいつも同じですか」という質問に対し、「バラバラである」と答えた割合は、中学 1 年生から高校 3 年生に上がるにつれ上昇し、高校 3 年生には約 5 人に 1 人の 20%が不規則な就寝時刻であることがわかる。中学生では「同じ時間に寝る」と回答した割合が 30%以上なのに対し、高校生になると 30%を下回る。これらの理由として、上記と同様、高校生になると塾や習い事を新たに始め、部活動などがより活発

になることで、自宅に帰る時間が遅くなり、日によって就寝時刻に変化が生じているのではないかと考えられる。

就寝時刻が不規則になることで生活リズムも崩れ、高校生から生活習慣の乱れが激しくなっている傾向があるのではないかと推察される。

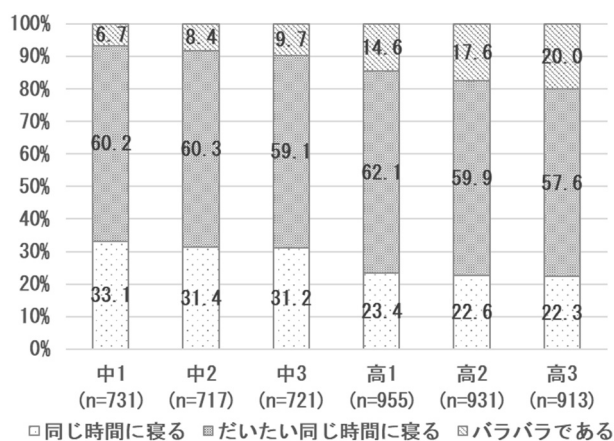


図2. 就寝時刻の習慣化

「1日の睡眠時間は平均してどのくらいですか」という質問に対し、「7時間未満」と答えた割合は、中学1年生から高校3年生に上がるにつれて数値は上昇し、中学1年生と高校3年生を比較すると3倍以上の割合になっていることがわかる。また、反対に「7時間以上」と答えた割合は学年進行とともに減少し、高校3年生では約10%にまで減っていることが明らかとなった。

図1、図3の結果から、起床時刻は学校があるため変わらないものの、就寝時刻が遅くなることから睡眠時間は減少していることが示唆される。

また、National Sleep foundation in USA(2015)によると、青少年(14歳~17歳)に必要な睡眠時間は7時間以上であり、高校生になると中高生の理想睡眠時間の7時間を下回る割合が50%を超え、中学生より大幅に上昇している。したがって高校生になると睡眠時間が不足し、日中の集中力の低下や記憶力の低下だけでなく、生活習慣の乱れから不定愁訴にも繋がってしまう可能性があるため、注意が必要であると考えられる。

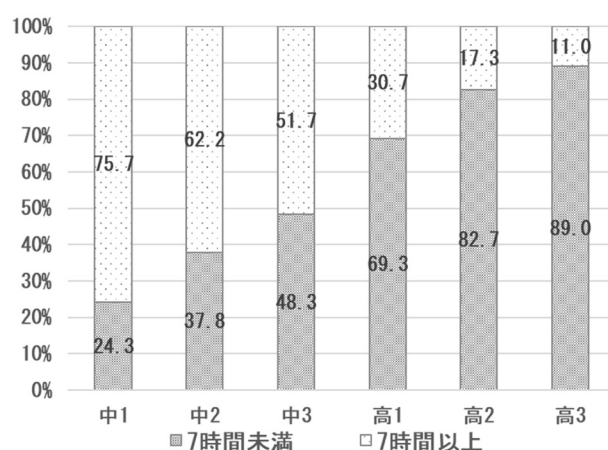


図3. 1日の平均睡眠時間

「携帯電話、パソコン、ゲーム機、テレビを寝る前や深夜に使用(見るを含む)しますか」という質問に対し、「ほぼ毎日使う」と答えた割合は、中学1年生から高校3年生に上がるにつれて上昇し、中学1年生と高校3年生を比較すると3倍に近い割合になっていることがわかる。ベネッセ教育総合研究所(2013)によると、「中学校に入学すると、部活動の時間が増加し、遊びや習い事、睡眠の時間が減少する傾向にある。また、高校1・2年生では、通学の移動時間や部活動の時間が増加し、学習や睡眠の時間が減少する傾向にある。このように生活の変化により子どもの時間の使い方は変わるが、メディア接触(テレビ・DVD視聴、読書、音楽鑑賞、インターネット等)の時間はほとんど変わらない。」と述べられている。しかし本校中学生では、学校で携帯電話の使用が禁止されていたり、家庭での携帯電話やゲームの利用が制限されていたりする家庭が多いため利用時間は少ないが、高校生になると自分の意志で自由に携帯電話を使えるようになる為、就寝直前まで携帯電話やゲームの使用、テレビを見ていないのではないかと考えられる。

また、中高生を中心とした子どもの生活習慣づくりに関する検討委員会(2014)によると「中高生になるとスマートフォンを含む携帯電話の所有割合が急増し、インターネットとの接触時間についても急増するというデータがある。インターネットの長時間の利用は子どもの生活習慣や学習に悪い影響を与えている」と述べられており、本校においても注意が必要である。

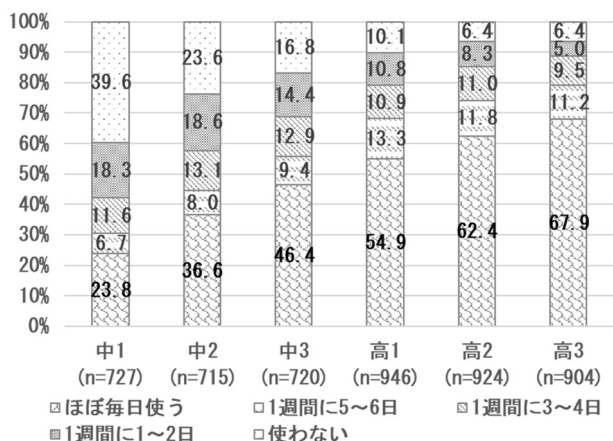


図4. 就寝前の携帯電話・ゲーム使用頻度

「朝食を毎日食べますか」という質問に対し、「毎日食べる」と答えた割合は、全学年で90%に近い割合になっており、学年進行とともに若干の減少傾向が見られるものの、多くの生徒が朝食を欠かさず食べて登校していることがわかる。

平成30年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果(2018)によると、「毎日食べている」と回答した中学生の全国平均値は「81.4%」であり、高校生白書調査結果(2018)によると、「毎日食べている」と回答した全国平均値は高校1年生「77%」、高校2年生「77%」、高校3年生「67%」であり、全国平均と比較してもすべてにおいて本校生徒の朝食喫食率が上回っている。また、全国平均値において「毎日食べている」と回答する割合は学年進行とともに減少するのに対し、本校生徒の回答結果からは学年進行とともに減少が少ないことがわかる。

小澤(2010)は、「朝食を食べれば排便があり、体温も上昇して体調も良好、学校でも勉強に集中でき、力を出し切れるから心地よい疲れ、美味しい夕食、入浴して夜は熟睡、朝は目覚めすっきり起きることができるため、朝食を食べることで気力、体力、学力も上がる」と述べており、本校生徒はどの学年においても多くの生徒が朝食を食べているため、授業に集中して取り組むだけでなく、学校行事や部活動、学外活動など様々な分野で、全力で取り組むことができているのではないかと推察される。

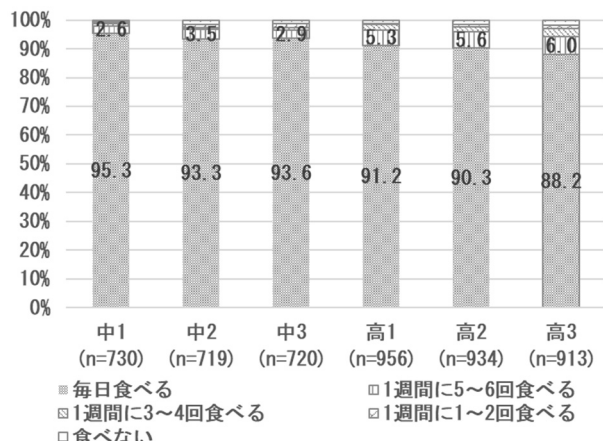


図5. 朝食喫食率

「食事のバランスや食べる量に気を付けていますか」という質問に対し、学年による大きな差は見られないことがわかる。また、「すごく気を付けている」、「気を付けている」、「ちょっとだけ気を付けている」と僅かでも気を付けながら食事していると回答した割合はどの学年においても85%ほどであり、多少なりとも食事に対する意識がある生徒が多いことがわかる。

食育基本法(2005)では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である。」と述べられている。本校生徒は、朝食喫食率が高いことから食育の重要性を理解している保護者、教員が多く、生徒の食事に対する意識も高まっていることが推察される。

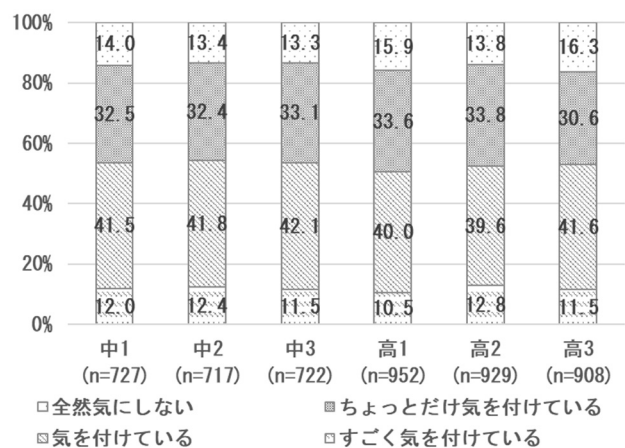


図6. 食事のバランス意識

「運動やスポーツの時間を自分で意識して確保していますか」という質問に対し、「全然気にしない」と回答した割合は中学1年生で約20%であり、学年進行とともに上昇し、高校3年生になると40%にも上る。

学年進行とともに「全然気にしない」と回答した割合が高くなることの背景として、自身の熱中する趣味や勉強などへの意識の高まりが影響していると考えられる。また高校3年生になると上昇率が他学年と比べて高い。その理由として、受験勉強が影響していると推察される。

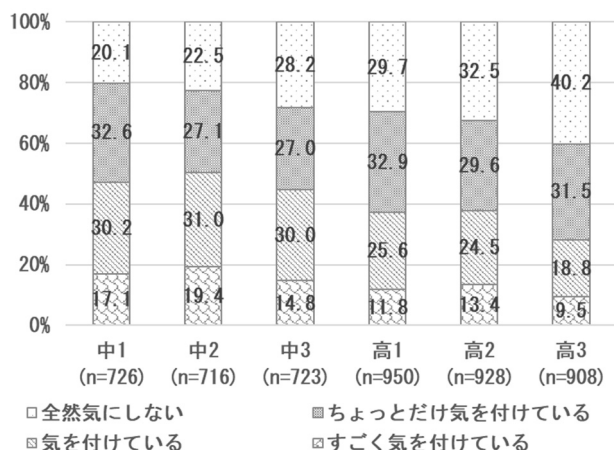


図7. 運動時間の確保意識

「長期休暇を除く普段の学校以外での勉強時間は1日平均してどれくらいですか」という質問に対し、「勉強しない」と回答した割合はどの学年においても4%未満であり、ほぼすべての生徒が学校以外で勉強していることがわかる。この結果から、学習習慣が身につけている生徒が比較的多いことが推察される。また、中学1年生から高校1年生までは、勉強時間にさほど違いはないが、高校2年生になると勉強時間が増え、高校3年生になるとさらに勉強時間が増える。この背景として大学受験への意識が高校2年生から急激に高まっているのではないかと考えられる。

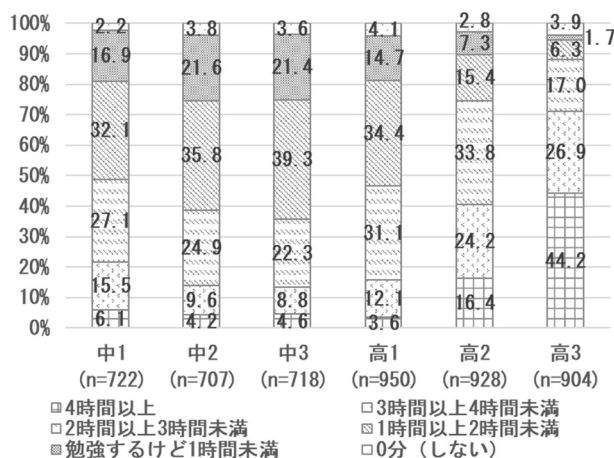


図8. 学校以外での勉強時間

「学校生活は充実していますか」という質問に対し、「半端じゃないくらい充実している」、「かなり充実している」、「そこそこ充実している」と答えた割合は、どの学年においても95%を上回っており、本校生徒は学校生活充実度が高い値を示していることがわかる。以上の理由として、授業や同好会、部活動、学校行事などに自ら積極的に取り組むことができているからではないかと考えられる。

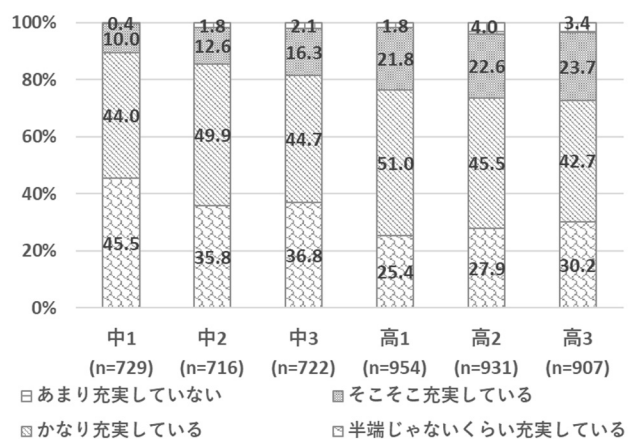


図9. 学校生活充実度

4 結語

今回の調査から、生活習慣は学年進行とともに悪化する傾向があることが明らかとなった。多くの質問項目において、中学生と高校生を比較すると特にその差が顕著であり、高校生の方が生活習慣の乱れが著しい。

睡眠については、22時以前に寝る生徒が学年進行とともに減少し、1日の平均睡眠時間も少なくなっている。寝る時間帯もバラバラになり、就寝前に電子機器を使用していることもあり、結果として生活習慣の乱れに繋がっているのではないかと推察できる。中高生を中心とした子どもの生活習慣づくりに関する検討委員会(2014)では、「中高生は睡眠時間が絶対的に不足している。不適切な睡眠習慣は、学力や運動能力にも影響する。夜型生活による慢性的な睡眠不足等の不適切な睡眠習慣は、子どもの心の健康を脅かし、非行、不登校、ひきこもりなどの問題行動等につながるリスクが高まる。インターネットの長時間の利用は子どもの生活習慣や学習に悪い影響を与えている。生活習慣の乱れは、子どもの問題行動等にも関係がある」と指摘しており、本校においても改善の必要性を感じる。

また、本校生徒の食事の状況については非常に良好である。食事をする際の栄養バランスに気を付けてい

る生徒が多く、どの学年においても約90%が毎日朝食を食べており、平成30年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果(2018)と、高校生白書調査結果(2018)による「毎日食べている」と回答した中学生、高校生のそれぞれの全国平均値、中学生「81.4%」高校1年生「77%」、高校2年生「77%」、高校3年生「67%」と比較してもすべてにおいて本校生徒の朝食喫食率が上回っているだけでなく、学年進行とともに減少も本校生徒の方が少ないことがわかる。

小澤(2010)は「朝食を食べれば排便があり、体温も上昇して体調も良好、学校でも勉強に集中でき、力を出し切れるから心地よい疲れ、美味しい夕食、入浴して夜は熟睡、朝は目覚めすっきりと、風車のように1日の生活がしっかりまわる」といった、朝食を食べることで1日の生活リズムが整う風車理論を提唱している。したがって、本校生徒は睡眠時間の乱れや、携帯電話の使用過多等に対する指導や注意喚起をより重点的に行っていく必要はあるが、全学年において「朝食を毎日食べる」と回答する生徒の割合が高いことから、勉強や運動(部活動等)、学校行事等に対して全力で取り組むことができ、結果として「学校生活充実度」の高さに繋がっていることが推察される。

今回の調査で、本校生徒の生活習慣の傾向が明らかとなった。今後、保健授業や保健指導に限らず、学校全体や家庭と協力し、生徒の生活習慣改善のための実践指導や注意喚起をより重点的に行っていく必要があると考える。

【引用・参考文献】

1. 田口禎子, 他(2013)『幼児・小・中学生の睡眠・食事・健康状況と特別な教育的ニーズに関する大規模調査』東京学芸大学紀要 総合教育科学系Ⅱ 64: 245 - 251
2. 横山公通, 他(2006)『中学生の自覚症状と生活習慣に関する研究』第53巻 日本公衛誌 第7号.
3. 子どもの生活リズム向上指導資料編成委員会(2008)『家庭で・地域で・学校でみんなで早寝早起き朝ごはん ～子どもの生活リズム向上ハンドブック～』文部科学省
4. 石原金由, 他(1995)『小・中学生における睡眠・覚醒習慣の変化, 睡眠と環境』3:90 - 97
5. National Sleep foundation(2015)『National Sleep Foundation Recommends New Sleep Times』
6. 小澤治夫(2010)『学力・体力・気力の向上は生活習慣の立て直しから!』第327回 望星講座
7. 文部科学省(2018)『平成30年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果』
8. 文部科学省(2018)『高校生白書調査結果』
9. 中高生を中心とした子どもの生活習慣づくりに関する検討委員会(2014)『中高生を中心とした子どもの生活習慣づくりに関する検討委員会における審議の整理』
10. 岸田佳子(2019)『知的好奇心を刺激し実践につなげる健康教育』鳥取大学附属中学校研究紀要 No. 50, pp. 133-138
11. ベネッセ教育総合研究所(2013)『放課後の生活時間調査』

生活習慣等の調査

このアンケートは、皆さんの生活についてお聞きして、学校全体または学年、教科での指導に活用するものです。研究発表で使用するもありますが、個人を特定するかたちで扱うことはありません。

保健体育科 2019 年度実施

___ 年 ___ 組 ___ 番 氏名 _____

部活動・同好会（複数可。幽霊部員・会員は除く。数字に丸をつけてください。）

学芸系 101 音楽 102 農芸 103 生物 104 文藝 105 駒場棋院 106 バ研 107 科学 108 演劇 109 語学 110 鉄研
111 将棋 112 数学 113 パズル 114 折紙 115 美術写真 116 管弦楽 117 軽音楽 199 その他（ ）

運動系 201 サッカー 202 バスケ 203 ハンド 204 軟テニス 205 硬テニス 206 野球 207 卓球 208 剣道 209 水泳 210
陸上 211 野山・山岳 213 ジャグラーズ 214 ダンス 215 トレーニング 216 バレー 299 その他（ ）

各質問の回答として当てはまる選択肢の○を、チェック（✓）ではなく、濃く塗りつぶしてください。

- 1) 就寝時刻は、いつも同じですか。
○毎日ほぼ同じ時間に寝る ○だいたい同じ時間に寝る ○バラバラである
- 2) 就寝時刻は、だいたい何時ごろですか。
○21 時より早い ○21 時台 ○22 時台 ○23 時台 ○24 時台 ○深夜 1 時台 ○深夜 2 時以降
- 3) 一日の睡眠時間は、平均してどのくらいですか。
○5 時間未満 ○5 時間以上 6 時間未満 ○6 時間以上 7 時間未満 ○7 時間以上 8 時間未満
○8 時間以上 9 時間未満 ○9 時間以上
- 4) 眠りの深さはどうですか。
○いつも爆睡 ○結構ぐっすり ○それなりにちゃんと寝られている ○あまり寝られていない
- 5) 寝起きはどうですか。
○目覚めと同時にシャキッと起きられる ○眠いけどふつうに起きられる
○時間をかけてゆっくりとなら起きられる ○いつも起きるのがつらい
- 6) 目覚めてから朝ご飯を食べるまでに、お腹がすきますか。
○食欲全開 ○結構空腹 ○少し空腹 ○あまり食欲はない ○全然食べたくない
- 7) 朝食を毎日食べますか。
○毎日食べる ○1 週間に 5~6 回食べる ○1 週間に 3~4 回食べる
○1 週間に 1~2 回食べる ○食べない
- 8) 1 週間に 1 回でも朝食を食べる人に質問です。夕食に比べて、朝食の量はどのくらいですか。
○夕食の量とほぼ同じ ○夕食の 8~9 割 ○夕食の 6~7 割 ○夕食の 4~5 割 ○夕食の 3 割以下
- 9) お昼ごはんの量はどのくらいですか。
○満腹まで食べる ○腹八分くらい ○腹六分くらい ○腹五分以下
- 10) 学校の授業に、頑張って取り組んでいますか。
○かなり頑張っている ○そこそこ頑張っている ○ちよいちよい頑張っている ○あまりやる気がない
- 11) 部活や同好会の活動に、頑張って取り組んでいますか（部活に入っていない人は答えなくて結構です）。
○かなり頑張っている ○そこそこ頑張っている ○ちよいちよい頑張っている ○あまりやる気がない

<< 裏面に続きます >>

- 12) 学校行事（委員会活動を含む）に、頑張っており組んでいますか。
 かなり頑張っている そこそこ頑張っている ちょいちょい頑張っている あまりやる気がない
- 13) 学校生活は充実していますか。
 半端じゃないくらい充実している かなり充実している そこそこ充実している あまり充実していない
- 14) 学校で眠くなることがどのくらいありますか。
 ない 1週間に1~2日ある 1週間に3~4日ある ほぼ毎日ある
- 15) 長期休暇を除く普通の学校以外での勉強時間(家での勉強や塾を含む)は一日平均してどれくらいですか。
 4時間以上 3時間以上4時間未満 2時間以上3時間未満 1時間以上2時間未満
 勉強するけど1時間未満 0分(しない)
- 16) 体育の授業を除いて、学校や学校外で運動・スポーツをする時間は、一日平均してどのくらいですか。

(1) 平日(一日あたりの平均)	(2) 土日祝(一日あたりの平均)
分	分

- 17) 夜ごはんの量はどのくらいですか。
 満腹まで食べる 腹八分くらい 腹六分くらい 腹五分以下
- 18) 携帯電話、スマホ、パソコン、ゲーム機などの電子機器使用についてお聞きします。勉強や授業および部活や委員会の連絡などでの使用、ゲームでの使用、友達とのコミュニケーション（FacebookやTwitter、LINEでのやりとり）での使用は、それぞれ一日あたり平均してどのくらいですか。

(1) 勉強や授業および部活や委員会の連絡などでの使用	1日()分くらい
(2) ゲームや娯楽、エンターテインメントでの使用	1日()分くらい
(3) 友達とのコミュニケーションでの使用	1日()分くらい

- 19) テレビやビデオ（DVDやBlu-ray含む、ゲーム除く）の視聴時間は、一日平均してどのくらいですか。
1日()時間()分くらい
- 20) 携帯電話、スマホ、パソコン、ゲーム機、テレビを寝る前や深夜に使用（見るを含む）しますか。
 ほぼ毎日使う 1週間に5~6日 1週間に3~4日 1週間に1~2日 使わない
- 21) 早寝早起きを心がけていますか。
 すごく心がけている 心がけている ちょっただけ心がけている 全然心がけていない
- 22) 食事のバランスや食べる量に気をつけていますか。
 すごく気を付けている 気を付けている ちょっただけ気を付けている 全然気にしない
- 23) 運動やスポーツの時間を自分で意識して確保していますか。
 すごく気を付けている 気を付けている ちょっただけ気を付けている 全然気にしない
- 24) もっと体力をつけたいと思っていますか。
 めっちゃ思う そこそこ思う ちょっと思う あまり思わない
- 25) もっと学力をつけたいと思っていますか。
 めっちゃ思う そこそこ思う ちょっと思う あまり思わない
- 26) 現在、塾や家庭教師で勉強していますか。
 いいえ はい → 週 日 教科(○をつける) 国 社 数 理 英 他()
- 27) 塾や家庭教師を始めたのは何年生の何月頃ですか。 中学入学前 中 / 高 () 年の () 月

以上でアンケートは終わりです。回答ありがとうございました。