

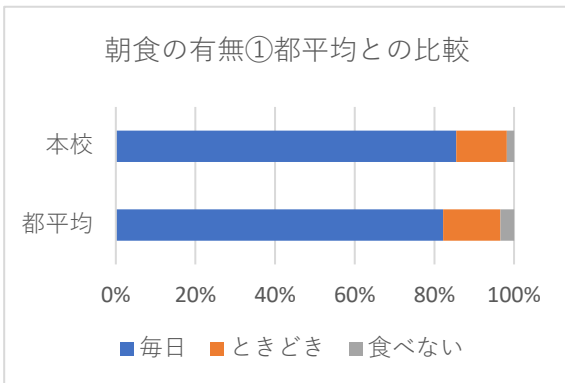
令和3年度体力テスト調査より

体力テスト時に行うアンケートには、朝食や睡眠など、生活に関する項目が含まれている。該当箇所を抜粋し、令和3年度の東京都の平均および平成31年度本校の結果と比較・検討した。

1 朝食の有無(%)

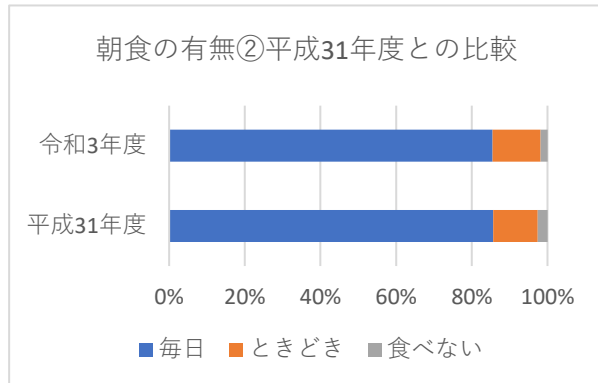
①都平均との比較(%)

	毎日	ときどき	食べない
都平均	82.2	14.4	3.4
本校	85.5	12.7	1.8



②平成31年度との比較(%)

	毎日	ときどき	食べない
平成31年度	85.6	11.7	2.6
令和3年度	85.5	12.7	1.8

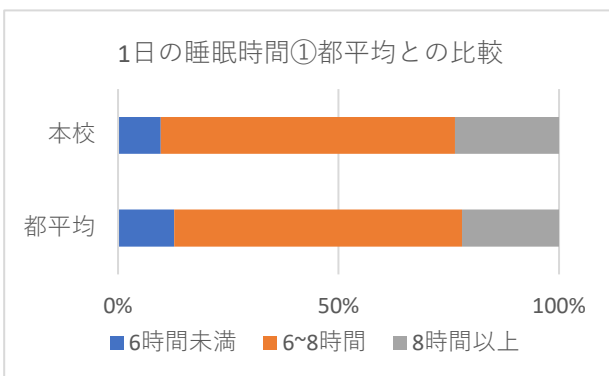


朝食を毎日食べる生徒は85.5%と、都の平均より3.3ポイント多い。平成31年度と比べると毎日食べる生徒はさほど変わらないが、「食べない」生徒が0.8ポイント減少している。朝食に対する意識の高まりと、ご家庭での協力がうかがえる。

2 1日の睡眠時間(%)

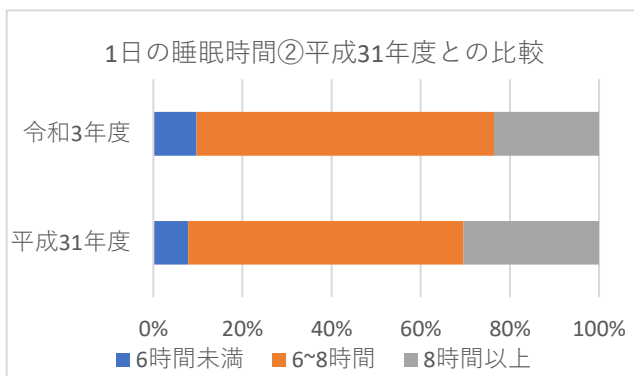
①都平均との比較(%)

	6時間未満	6~8時間	8時間以上
都平均	12.7	65.3	22.0
本校	9.7	66.7	23.6



②平成31年度との比較(%)

	6時間未満	6~8時間	8時間以上
平成31年度	7.8	61.8	30.4
令和3年度	9.7	66.7	23.6



東京都との比較では、6時間未満と回答した生徒は3ポイント少なく、8時間以上と回答した生徒は1.6ポイント多い。しかし、平成31年度と比較すると6時間未満が1.9ポイント増え、8時間以上は6.8ポイント減っている。約7割の生徒は6~8時間の睡眠をとっているが、睡眠時間が短い生徒は増加し、たっぷり睡眠をとっている生徒が減少していると思われる。

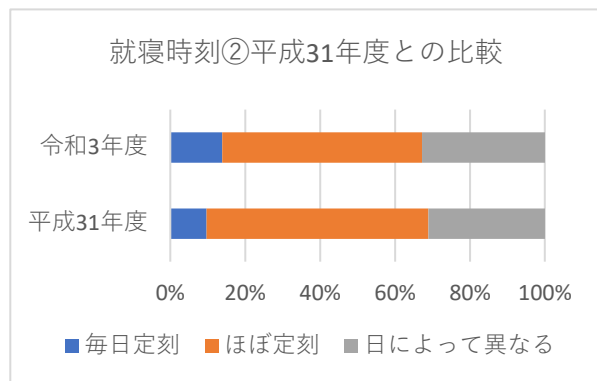
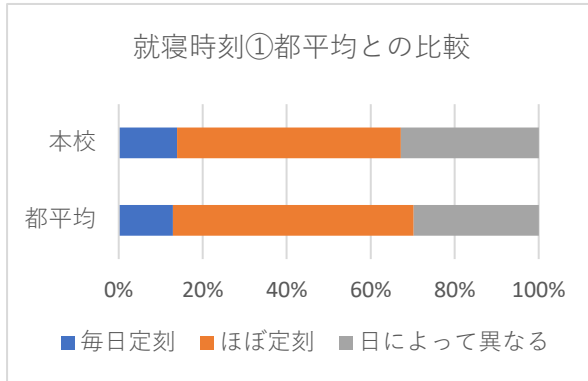
3 就寝時刻(%)

①都平均との比較(%)

	毎日定刻	ほぼ定刻	日によって異なる
都平均	12.9	57.3	29.8
本校	13.9	53.3	32.8

②平成31年度との比較(%)

	毎日定刻	ほぼ定刻	日によって異なる
平成31年度	9.4	57.7	30.3
令和3年度	13.9	53.3	32.8

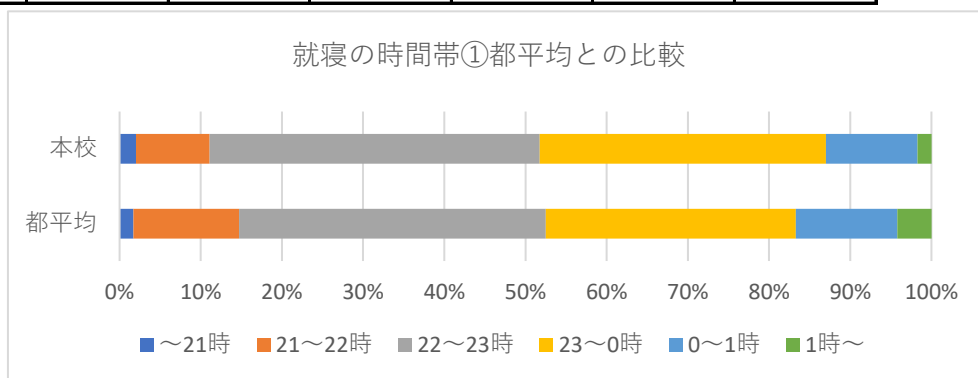


就寝時刻が決まっているかという質問では、3割の生徒が「日によって異なる」と回答している。毎日同じリズムで生活することが望ましいが、部活や塾、宿題などでなかなかそうはいかないのではないかとと思われる。

4 就寝の時間帯(%)

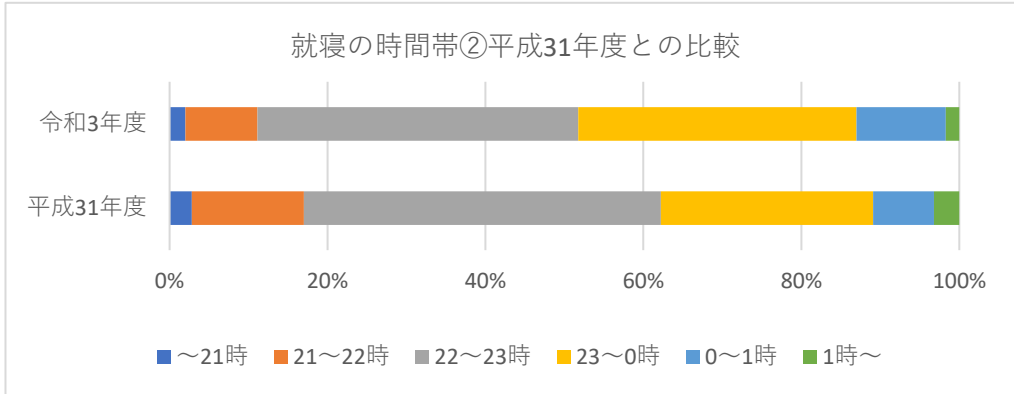
①都平均との比較(%)

	～21時	21～22時	22～23時	23～0時	0～1時	1時～
都平均	1.7	13.0	37.8	30.8	12.5	4.2
本校	2.0	9.1	40.6	35.2	11.3	1.7



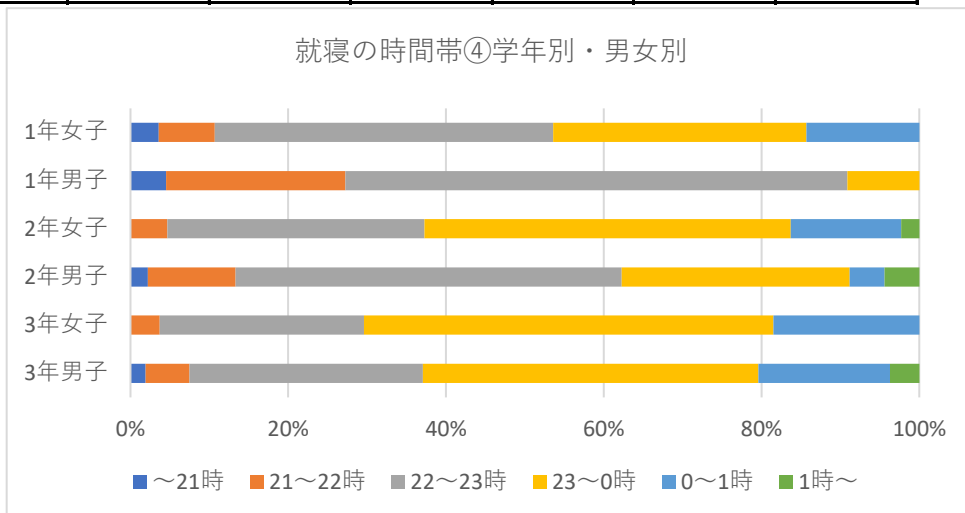
②平成31年度との比較(%)

	～21時	21～22時	22～23時	23～0時	0～1時	1時～
平成31年度	2.8	14.2	45.2	26.9	7.7	3.2
令和3年度	2.0	9.1	40.6	35.2	11.3	1.7



④学年別・男女別(%)

	～21時	21～22時	22～23時	23～0時	0～1時	1時～
3年男子	1.9	5.6	29.6	42.6	16.7	3.7
3年女子	0	3.7	25.9	51.9	18.5	0
2年男子	2.2	11.1	48.9	28.9	4.4	4.4
2年女子	0	4.7	32.6	46.5	14.0	2.3
1年男子	4.5	22.7	63.6	9.1	0	0
1年女子	3.6	7.1	42.9	32.1	14.3	0

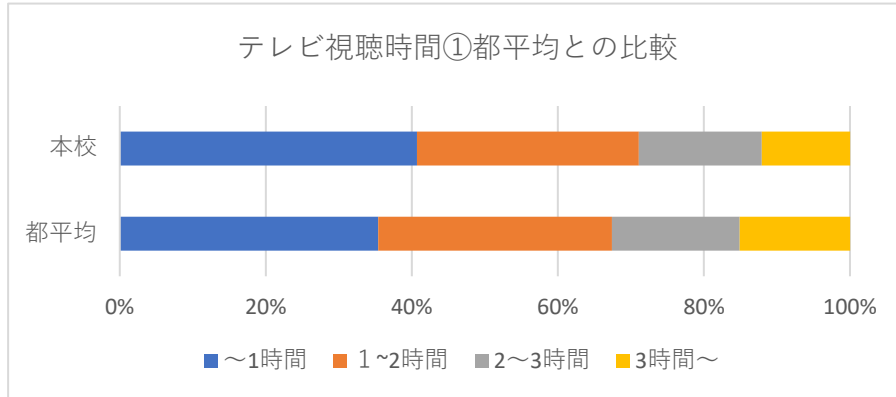


都平均との比較では、22時までに就寝する生徒は3.6ポイント少なく、平成31年度と比較しても5.9ポイント少なくなっている。文教大学の成田奈緒子先生によれば、中学生では就寝22時、起床6時、8時間から11時間の睡眠をとるのが望ましいとのことである。2の睡眠時間と比較してみても、望ましい睡眠をとれている生徒は多くないことが考えられる。また、生徒から「何時間眠ればよいですか」という質問をよく受けるが、東京ベイ・浦安市川医療センターの神山潤先生によると、「必要な睡眠時間は個体差が大きく、一律に言うことが難しい。昼間に眠気がこないような睡眠をとれているかで判断するのがよい」とのことである。

5 テレビ視聴時間(%)

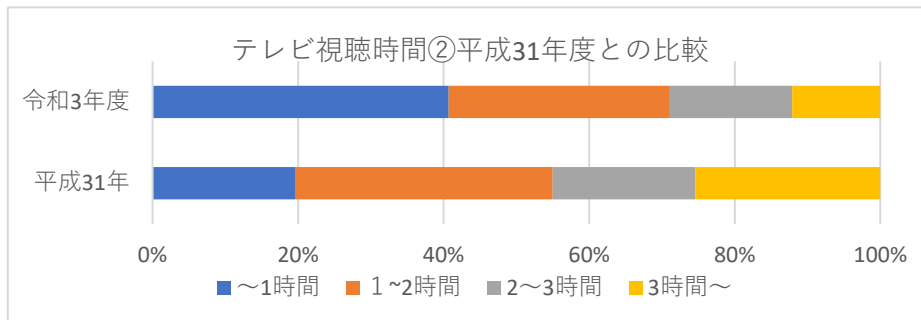
①都平均との比較(%)

	～1時間	1～2時間	2～3時間	3時間～
都平均	35.4	32.0	17.5	15.1
本校	40.7	30.4	16.8	12.1



②平成31年度との比較(%)

	～1時間	1～2時間	2～3時間	3時間～
平成31年	19.6	35.5	19.6	25.5
令和3年度	40.7	30.4	16.8	12.1

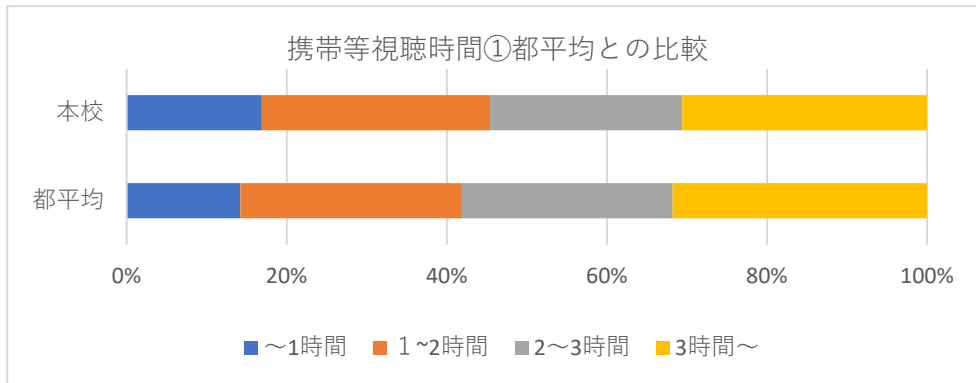


テレビを2時間以上みる生徒は、都と比較して3.7ポイント少なく、平成31年度と比較しても16.2ポイント減っている。

6 携帯等視聴時間 (%)

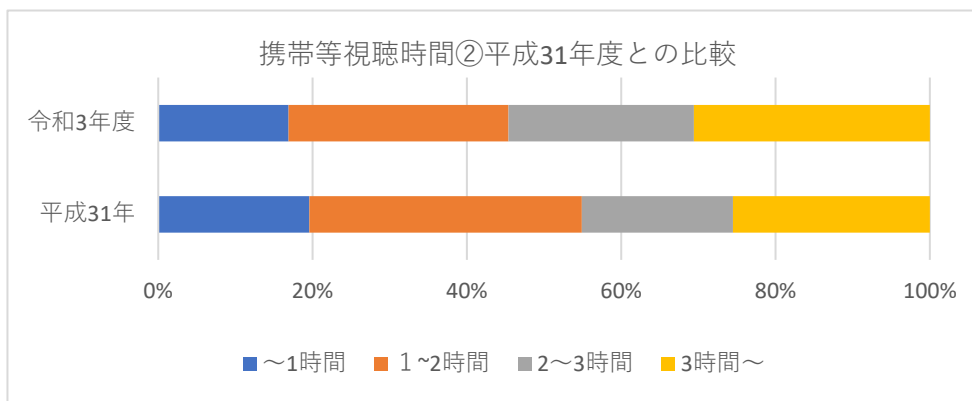
①都平均との比較 (%)

	～1時間	1～2時間	2～3時間	3時間～
都平均	14.2	27.7	26.3	31.8
本校	16.9	28.5	24.0	30.6



②平成31年度との比較

	～1時間	1～2時間	2～3時間	3時間～
平成31年	19.6	35.3	19.6	25.5
令和3年度	16.9	28.5	24.0	30.6



携帯電話、スマートフォンなどの電子機器の視聴についての項目である、2時間以上の視聴を都の平均と比べると3.5ポイント少ないが、平成31年度と比較すると、9.5ポイント増えている。タブレット利用が進んでいくなか、子どもたちの視力をどう守っていくかは大きな課題である。