

高校生のライフスタイル把握のための実態調査

小川知己 西山佳那

要約

近年、体力テストの成績の低下を科学的根拠とした子どもの体力低下が社会的問題となっている。本研究は高校生の日常生活における運動、栄養、休養の実態を調査することを目的とした。対象者は、K高校2年生153名（男86名 女67名）であった。運動について、日常生活における運動、食事、睡眠に関する全8項目のアンケートを行った。日常生活において部活やスポーツクラブなどでスポーツをしていると回答したものは全体の37%、していないと回答したものは63%であった。食事について、毎日3食食べていると回答したものは全体の89%、食べていないと回答したものは全体の11%であった。積極的に「運動」をしている人は半数以下。睡眠について、起床時間および就寝時間にはばらつきがみられた。本研究により、K高校の2年生は、約半数が積極的な運動を実施していないことが明らかになった。本研究の結果は高校生の体力低下の要因として日常生活における身体活動量が大きく関与する可能性が示唆された。

1. 序論

近年、体力テストの成績の低下を科学的根拠とした子どもの体力低下が社会的問題となっている。現代の小中高生は30・40年前と比べて、体力低下しているといわれている。この要因として、科学技術の発展、食の欧米化、交通手段の発達の影響が大きいものと推測できる。しかしながら、子どもの体力低下の要因については、明らかにされていない。本研究は、日常生活における、運動・栄養・休養を含めたライフスタイルの変化に着目した。運動・栄養・休養などは、地域制の影響を大きく受けるものとする。そこで、本研究はO県内の高校生の日常生活における運動・栄養・休養の実態を調査することを目的とした。

レーニングなど）をしていると答えたものは36%、していないと答えたものは64%であった。しているものの中で0.5時間が41%であった。毎日3食分食べているのは89%、食べていないものは11%であった。食べていないと答えたものの中で、抜いている食事は朝41%、昼18%、夜21%、昼・夜18%であった。起床時間は6時30分が28%であった。就寝時間は0時が25%であった。

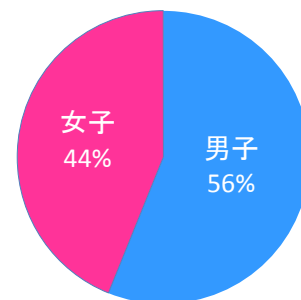
2. 方法

対象者は、K高校2年生153名（男86名 女67名）であった。対象者に対して、全8項目のアンケートを行った。（別紙1）

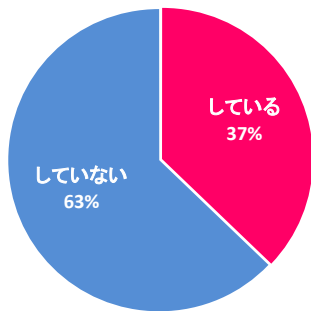
3. 結果

部活か地域のスポーツクラブなどでスポーツをしていると答えたものは37%、していないと答えたものは63%であった。していると答えたものの中で球技をしているものは81%、球技以外は19%であった。13歳からしているものは21%であった。身体活動（ストレッチ、筋肉ト

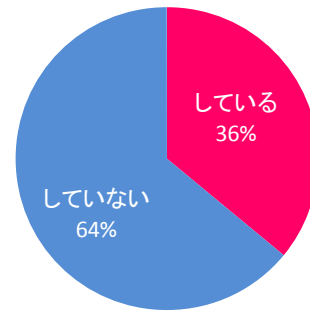
【1】性別



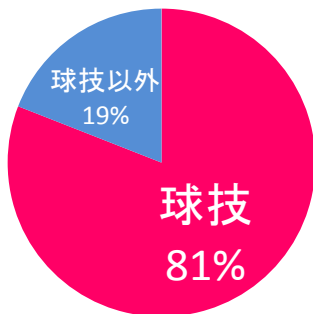
【2】部活動か地域のスポーツクラブなどでスポーツをしていますか。



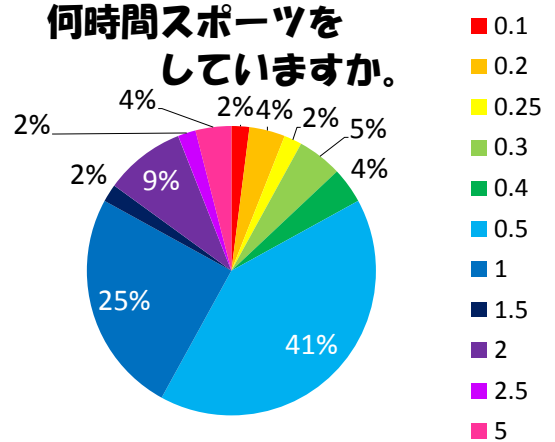
【4】身体活動をしていますか。



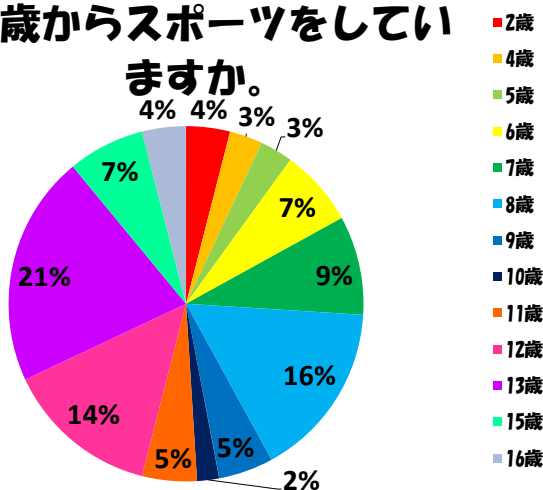
【3】“スポーツをしている”と答えた人は何をしていますか。



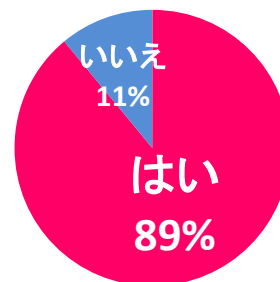
何時間スポーツをしていますか。



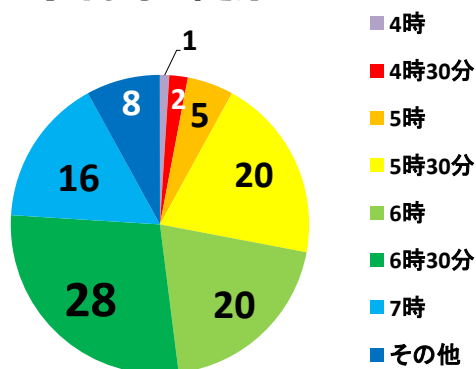
何歳からスポーツをしていますか。



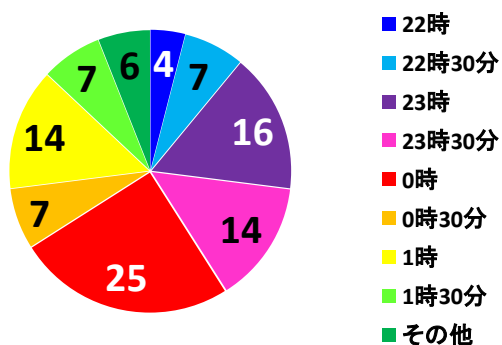
【5】毎日3食分食べていますか。



【7】何時に起床しますか。



【8】何時に就寝しますか。



4. 考察

積極的に「運動」をしている人は全体の半数以下であった。平成16年度の全国の高等学校生徒の運動部所属率（全国高等学校体育連盟）は37.4%であり、本研究とほぼ同様の値であった。また、運動をしている人はほとんどが球技をしているということについても同様の特徴であった。K高等学校は一週間に3時間体育を実施している。つまり、今回アンケートを実施した高校生のうち、半数以上の者が、一週間に3時間の体育積極的な身体活動を行わない可能性が示唆される。食事についてはほとんどの人が朝食・昼食・夕食を摂取していた。起床時間と就寝時間に大きなばらつきがみられたのは、通学距離の違いが関係しているものと考えられる。近年、問題視されている若年者（小中高生）の体力低下等の問題は日常生活における身体活動量と関係している可能性が示唆された。

5. 今後の課題

今回行った本研究では、就寝時間および起床時間にはばらつきが見られたのは、通学時間など個人に違いがあったためである。だから、今後は通学時間などを差し引いたものにすれば、より正確な結果が得られると考えられる。

6. 謝辞

本研究に協力いただきました、TAの川崎医療福祉大学高原皓全先生、ならびに金光学園高等学校教諭の新谷忠彦先生、岡辺雅子先生に深く感謝申し上げます。また調査の対象者として参加いただきました、K高校の生徒の皆様にも厚く御礼申し上げます。