

**☆☆☆ 東京都生活・運動習慣等調査から分かる
大宮中生の生活習慣の現状と課題 ☆☆☆**

		朝食の有無(%)			1日睡眠時間(%)			テレビ時間(%)				携帯・スマホ時間(%)			
		毎日	ときどき	食べない	6時間未満	6-8時間	8時間以上	1時間未満	1-2時間	2-3時間	3時間以上	1時間未満	1-2時間	2-3時間	3時間以上
1年男子	都	85.5	12.4	2.2	7.1	55.2	37.8	25.3	34.6	21.0	19.1	24.3	32.7	21.4	21.6
	区	86.3	11.2	2.5	6.6	55.9	37.5	29.8	35.6	19.9	14.8	29.9	34.1	19.9	16.1
	大宮中	78.3	21.7	0.0	21.7	39.1	39.1	21.7	65.2	13.0	0.0	39.1	39.1	17.4	4.3
1年女子	都	85.4	12.7	1.8	7.8	60.6	31.6	32.4	35.6	18.5	13.6	27.5	32.0	20.5	20.0
	区	87.4	11.7	0.8	6.2	60.6	33.2	35.4	35.4	18.7	10.5	32.9	32.8	19.5	14.9
	大宮中	90.0	10.0	0.0	0.0	60.0	40.0	21.1	47.4	21.1	10.5	45.0	25.0	15.0	15.0
2年男子	都	83.4	13.3	3.3	9.7	64.4	25.9	26.2	34.7	20.4	18.8	18.1	30.6	24.7	26.6
	区	86.1	11.2	2.7	9.3	63.2	27.4	28.7	36.2	19.0	16.1	20.8	33.3	23.6	22.3
	大宮中	92.9	7.1	0.0	10.7	60.7	28.6	37.0	25.9	7.4	29.6	21.4	35.7	17.9	25.0
2年女子	都	82.9	14.6	2.5	11.4	68.3	20.2	33.4	35.2	18.0	13.4	21.2	30.0	23.2	25.6
	区	84.3	13.5	2.2	10.9	68.4	20.6	39.1	33.9	16.0	11.0	23.8	30.4	21.6	24.2
	大宮中	91.3	8.7	0.0	4.5	72.7	22.7	30.4	43.5	21.7	4.3	21.7	47.8	8.7	21.7
3年男子	都	81.9	13.8	4.3	13.7	71.5	14.8	33.3	34.7	17.4	14.6	17.4	31.4	25.1	26.2
	区	83.7	13.4	2.9	14.1	71.2	14.7	39.7	34.0	16.1	10.1	23.7	35.2	21.6	19.5
	大宮中	88.0	8.0	4.0	8.0	84.0	8.0	40.0	32.0	20.0	8.0	16.0	20.0	44.0	20.0
3年女子	都	82.3	14.9	2.9	16.9	71.8	11.3	39.3	34.8	15.6	10.3	20.4	31.3	24.0	24.3
	区	83.6	13.7	2.7	17.4	71.0	11.7	42.2	33.2	14.1	10.5	26.2	32.4	22.9	18.6
	大宮中	75.0	15.0	10.0	15.0	70.0	15.0	40.0	25.0	20.0	15.0	20.0	30.0	30.0	20.0

【考察】※一学期7月の都調査の質問項目の一部である。緑色は都または区の数値に対して満足できる部分で、橙色は大宮中が都または区の数値に対して気になる部分である。

1. 朝食摂取率

1年女子・2年男女、3年男子のほとんどの、『朝食は食べることで一日が始まる』良い習慣がついており素晴らしい。1年男子・3年女子が、『毎日食べる』が都の平均を下回り、3年女子は『食べない』の数値が都の平均より高い状況にある。睡眠不足による体調も関係するが、空腹での登校は元気が出ないのではないだろうか。痩身（ヤセ）願望によるダイエット的な発想がないか心配である。

2. 睡眠時間

1年男女・2年男女が十分に睡眠を取れており、特に1年・2年女子に『よく食べよく寝ている』傾向がうかがえる。1年・2年男子の6時間未満の睡眠の割合が比較的多い。だらだらと起きている悪い習慣は心配である。以前朝礼で取り上げた『一日の始まりは前の夜から！』ということを確認させたい。

3. テレビ時間

『2-3時間、3時間以上』視聴している生徒が、2年男子、3年男子・女子に、都または区の平均を超えている部分がある。3年生の視聴時間が7月の時点で意外に長いのに驚いている。夏休み以降現在まで、受験を強く意識した時期から減ってくるのだろう。全校的に（使い方、これでいいのか？）という本人の気付きを促したい。

4. 携帯・スマホ時間

1年生の使用時間の少なさは、所持していない生徒が多い理由と推測できる。一方で3年生男子においては、『2-3時間+3時間以上』使用している生徒が60%以上、3年生女子で50%という実態がある。このことから、携帯・スマホを中学時代のいずれかの時期に、保護者に所持を許された生徒が、短時間の使用で自制することは、かなり難しい実態が見えてくる。最近、頻繁に指摘される携帯・スマホの依存性やネットトラブルの増加も心配である。特にSNSで顔の見えない他人との交流については、ご家庭でも一層の注意喚起をする必要がある。

		朝食の有無(%)			1日睡眠時間(%)			テレビ時間(%)				携帯・スマホ時間(%)			
		毎日	ときどき	食べない	6時間未満	6-8時間	8時間以上	1時間未満	1-2時間	2-3時間	3時間以上	1時間未満	1-2時間	2-3時間	3時間以上
都立A高校	1男	93.1	6.2	0.7	25.5	73.8	0.7	42.8	46.2	4.8	6.2	20.8	47.2	21.5	10.4
	1女	96.2	3.8	0.0	38.2	60.3	1.5	43.1	43.8	9.2	3.8	22.3	46.9	19.2	11.5
	2男	91.1	6.8	2.1	27.4	71.2	1.4	36.3	45.9	15.1	2.7	13.0	42.5	25.3	19.2
	2女	89.7	9.6	0.7	44.1	55.9	0.0	36.0	44.1	12.5	7.4	14.9	39.6	26.9	18.7
	3男	86.7	11.9	1.4	38.0	60.6	1.4	45.5	41.3	9.1	4.2	28.0	53.8	11.2	7.0
	3女	91.3	7.9	0.8	41.7	56.7	1.6	57.5	29.1	10.2	3.1	40.2	44.1	12.6	3.1

【参考資料】 上表は都立A高校の数年前の同調査のデータです。この表を高校生の携帯スマホ所持率が極めて高い（複数調査アンケートによると90～98%）ところから読み取ってください。見事にテレビ視聴・携帯スマホ使用時間について、自己管理能力がうかがえます。

『見たくても我慢する、持っていて振り回されない力』は、高校生にならなければ育たないわけではありません。今後、大宮中生にも良い習慣と自己管理の力を在学中に育てるために、ＤＯノートの活用を含めて大宮中としてできることを進めます。ご家庭でもスマートフォンを持たせることの是非の検討や、使用のルールづくりへのご協力を、あらためてお願い申し上げます。

☆☆☆ 東京都生活・運動習慣等調査から 分かる大宮中生の体力・運動機能の現状と課題 ☆☆☆

【考察】体力総合点は、3年の女子が全国平均を上回っているのは素晴らしい。運動会の大むかでをノーマスで完走したのも納得です。（ちなみに東京都の全校平均は、全国平均をすべて下回っています）。運動面は1年女子と3年女子の記録が、全国平均を上回っている種目が多い結果となっています。体格面は、1年生女子の身長が2・3年生とほとんど変わらず、全国平均も同学年を大きく上回っています。

※Ｔスコア：全国平均を50とした時の本校の値。体力合計点：各種目を段階別に得点化した合計値。

※緑枠は全国平均より上回っている記録の種目。Ｔスコアの青数字とも一致します。

※〈学年別コメント〉は、とりまとめた東京都教育委員会からのアドバイスです。

1年男子		身長	体重	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ	体力点
学校	人数	25	25	25	24	25	25	23	25	25	22	24	21
	平均	150.5	41.0	21.5	26.1	33.8	45.6	417.4	68.0	8.5	177.5	17.1	32.3
全国	平均	153.4	43.9	24.6	24.5	40.3	49.5	416.1	73.1	8.4	181.0	18.7	35.5
	Ｔスコア	46.5	46.6	45.0	52.9	42.6	43.8	49.8	47.8	49.6	48.5	46.8	

〈学年別コメント〉 合計得点は全国平均、東京都平均より低い水準にあります。測定種目の中では、「長座体前屈」が低い傾向にあります。準備運動、体ほぐし体操などで、柔軟性を高めましょう。

2年男子		身長	体重	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ	体力点
学校	人数	28	28	28	27	27	28	24	28	28	27	27	25
	平均	159.3	46.7	28.1	27.2	44.4	50.4	403.9	90.1	7.9	203.1	20.6	43.3
全国	平均	160.2	48.4	30.1	28.4	44.0	53.1	370.8	90.8	7.8	197.7	21.5	44.7
	Ｔスコア	48.8	47.9	47.1	47.8	50.5	45.7	42.2	49.7	47.3	52.2	48.2	

〈学年別コメント〉 合計得点は全国平均より低く、東京都平均より高くなっています。測定種目の中では、「持久走」が低い傾向にあります。なわとび、長距離走など長時間ねばり強く続けていく運動を取り入れましょう。

3年男子		身長	体重	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ	体力点
学校	人数	25	25	24	24	24	24	23	25	25	25	25	24
	平均	164.5	54.4	34.3	31.0	46.1	55.4	365.2	94.8	7.5	210.1	23.6	50.8
全国	平均	165.0	53.2	35.4	30.5	47.1	56.1	365.1	97.7	7.4	212.4	24.1	51.6
	Ｔスコア	49.3	51.5	48.6	50.8	49.0	48.8	50.0	48.6	49.1	49.0	49.1	

〈学年別コメント〉 合計得点は全国平均より低く、東京都平均より高くなっています。測定種目の中では、「握力」が低い傾向にあります。鉄棒などを使った様々な運動やタオル絞りなどの握る動きを多く取り入れていきましょう。

1年女子		身長	体重	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ	体力点
学校	人数	20	20	20	20	20	20	20	20	20	19	20	19
	平均	155.0	41.9	22.3	22.2	39.9	46.5	298.2	55.1	9.0	166.3	10.3	45.2
全国	平均	152.0	43.4	21.9	21.1	43.7	45.5	298.6	53.4	9.0	165.0	11.9	45.4
	Ｔスコア	55.4	48.0	50.8	52.2	45.8	51.9	50.1	50.9	49.3	50.6	45.6	

〈学年別コメント〉 合計得点は全国平均とほぼ等しく、東京都平均より高くなっています。測定種目の中では、「ハンドボール投げ」が低い傾向にあります。全力でボールを投げる場面を増やし、体全体を使った大きなフォームで投げることを意識しましょう。

2年女子		身長	体重	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ	体力点
学校	人数	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
	平均	154.5	45.7	23.5	25.7	45.5	47.2	283.2	65.0	8.6	170.4	11.6	50.9
全国	平均	155.0	46.6	24.4	23.7	46.6	47.0	278.4	61.9	8.7	170.7	13.5	51.4
	Ｔスコア	49.2	48.7	48.2	53.6	48.8	50.2	48.6	51.5	51.6	49.9	45.1	

〈学年別コメント〉 合計得点は全国平均とほぼ等しく、東京都平均より高くなっています。測定種目の中では、「ハンドボール投げ」が低い傾向にあります。全力でボールを投げる場面を増やし、体全体を使った大きなフォームで投げることを意識しましょう。

3年女子		身長	体重	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ	体力点
学校	人数	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	平均	155.2	47.5	27.9	26.0	45.1	48.0	282.8	68.0	8.4	182.5	15.4	57.5
全国	平均	156.3	49.1	25.5	24.8	48.4	48.0	284.0	60.7	8.6	174.8	14.4	54.0
	Ｔスコア	47.8	47.4	55.3	52.1	46.6	50.0	50.3	53.6	53.8	53.4	52.2	

〈学年別コメント〉 合計得点は全国平均、東京都平均より高くなっています。測定種目の中では、「長座体前屈」が低い傾向にあります。準備運動、体ほぐし体操などで、柔軟性を高めましょう。

低い傾斜にのりまろ。準備運動、体ほぐし体操など、柔軟性を高めましょう。