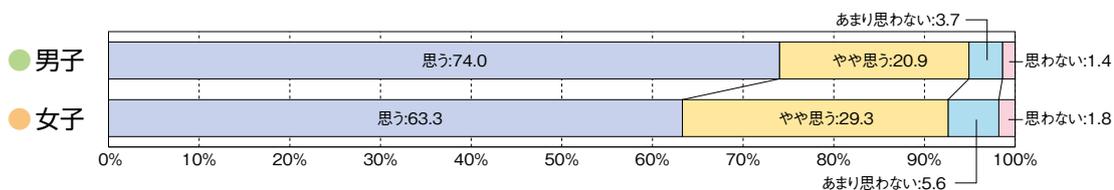


4 | 運動やスポーツは体力向上のために大切なことだと思うか

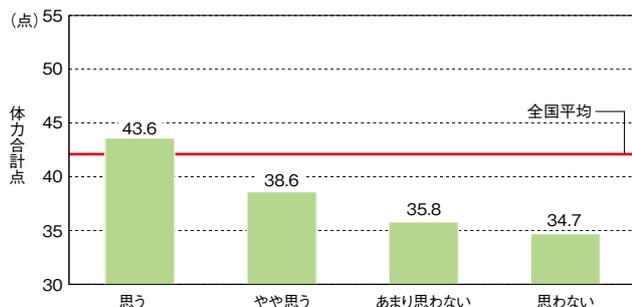
【質問19】 運動やスポーツをすることは、あなたの体力を向上するために大切なことだと思いますか

- ①運動やスポーツをすることは、体力を向上するために大切だと「思う」+「やや思う」生徒は、男子で94.9%、女子で92.6%であった。
- ②男女とも、運動やスポーツをすることは、体力を向上するために大切だと「思う」集団は、それ以外の集団に比べて、体力合計点が高く、1週間の総運動時間が長かった。

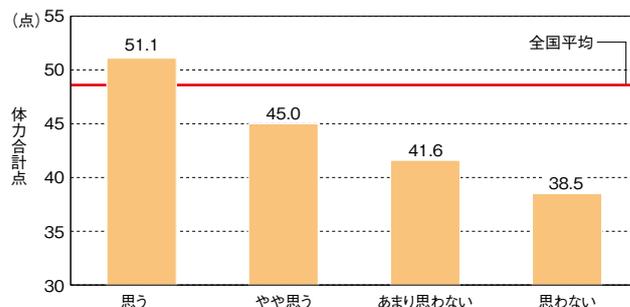


「運動やスポーツをすることは、あなたの体力を向上するために大切なことだと思いますか」についての回答と体力合計点との関連

● 男子

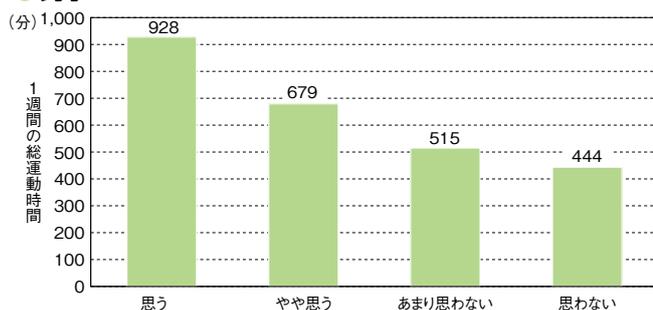


● 女子

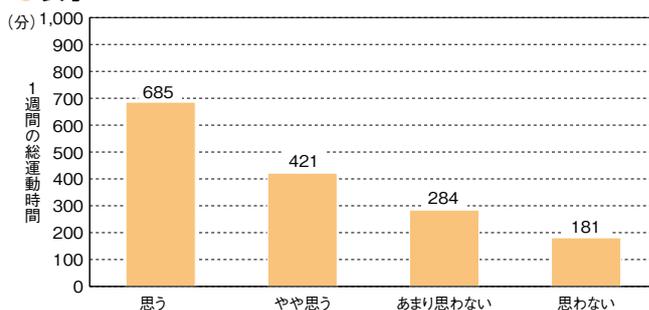


「運動やスポーツをすることは、あなたの体力を向上するために大切なことだと思いますか」についての回答と1週間の総運動時間との関連

● 男子



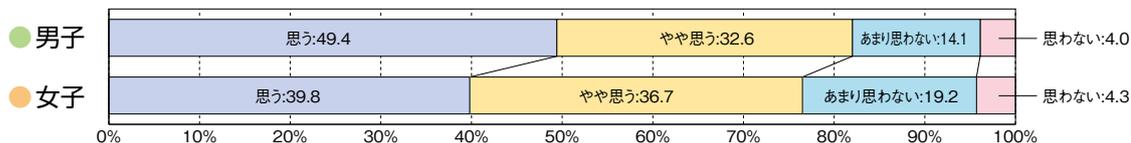
● 女子



5 | 生活習慣は体力向上につながっていると思うか

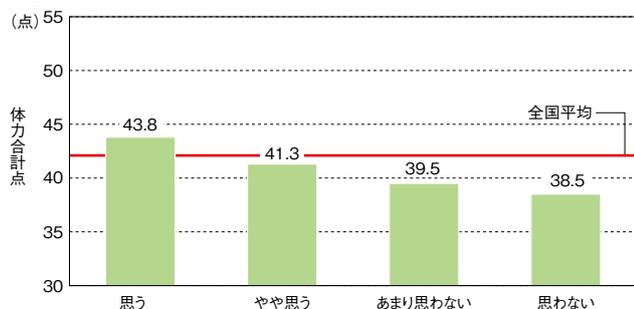
【質問20】 あなたの食事や睡眠時間の状況は、あなたの体力の向上につながっていると思いますか

- ①あなたの食事や睡眠時間の状況は、体力の向上につながっていると「思う」+「やや思う」生徒は、男子で82.0%、女子で76.5%であった。
- ②男女とも、食事や睡眠時間の状況は、体力の向上につながっていると「思う」集団は、それ以外の集団に比べて、体力合計点が高く、1週間の総運動時間が長かった。

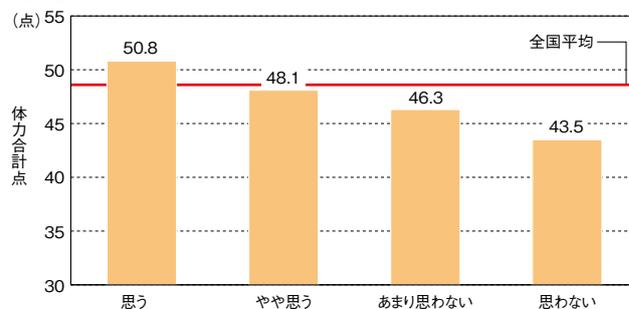


「あなたの食事や睡眠時間の状況は、あなたの体力の向上につながっていると思いますか」についての回答と体力合計点との関連

● 男子

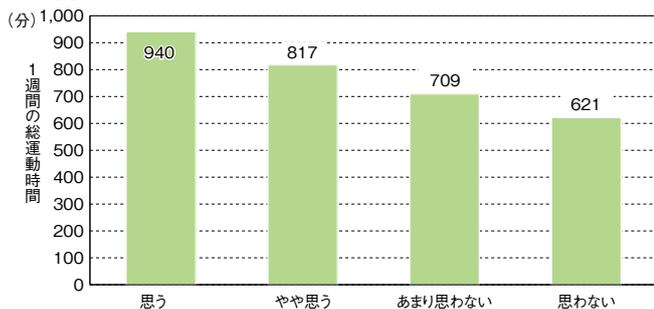


● 女子

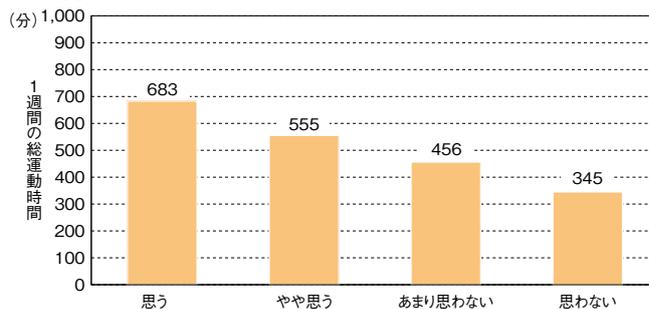


「あなたの食事や睡眠時間の状況は、あなたの体力の向上につながっていると思いますか」についての回答と1週間の総運動時間との関連

● 男子



● 女子

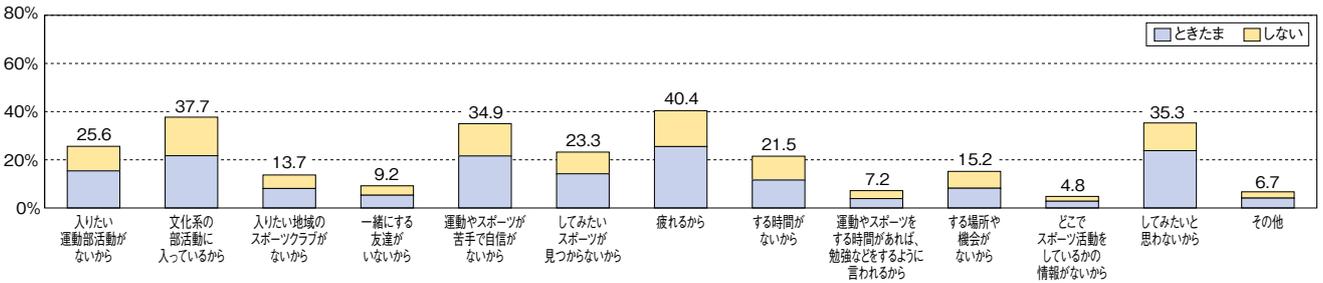


6 運動しない理由

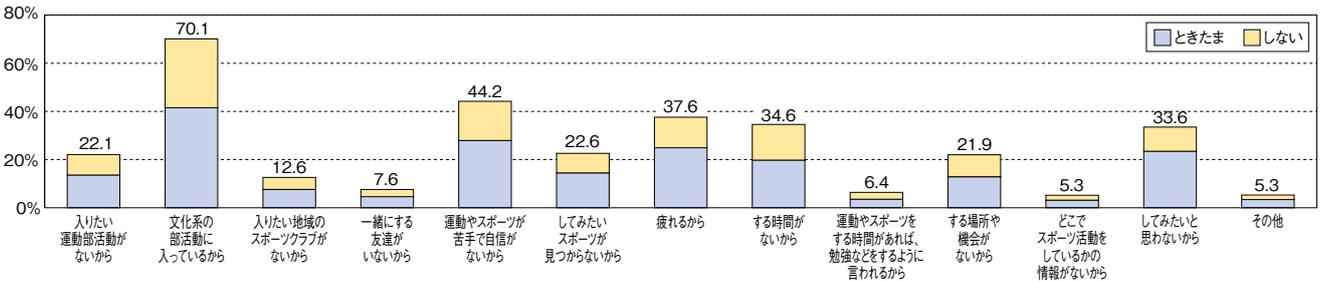
【質問21】 質問6で3. または4. に○をつけた人に質問します。運動やスポーツをしない理由は何ですか。あてはまるものをすべて選んでください

- ①運動やスポーツを「ときたま」＋「しない」生徒の運動しない理由は、男子は「疲れるから」が40.4%で最も高かった。女子は「文化系の部活動に入っているから」が70.1%で最も高かった。
- ②男女とも、すべての理由において、運動やスポーツを「ときたま」および「しない」生徒では、体力合計点は全国平均より低かった。

● 男子

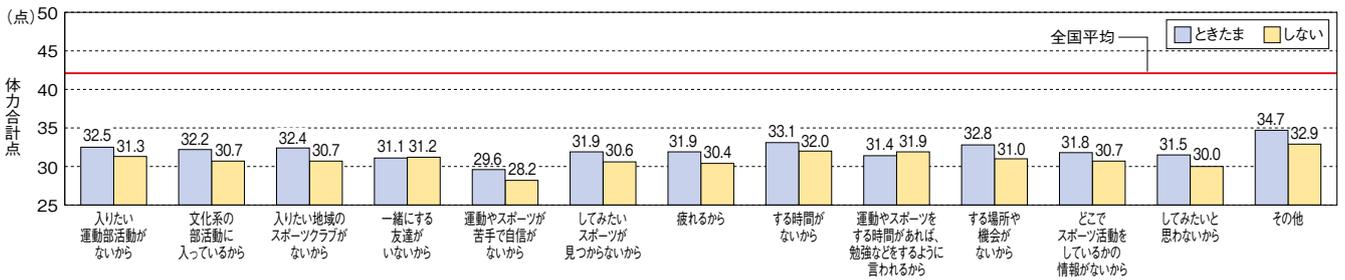


● 女子

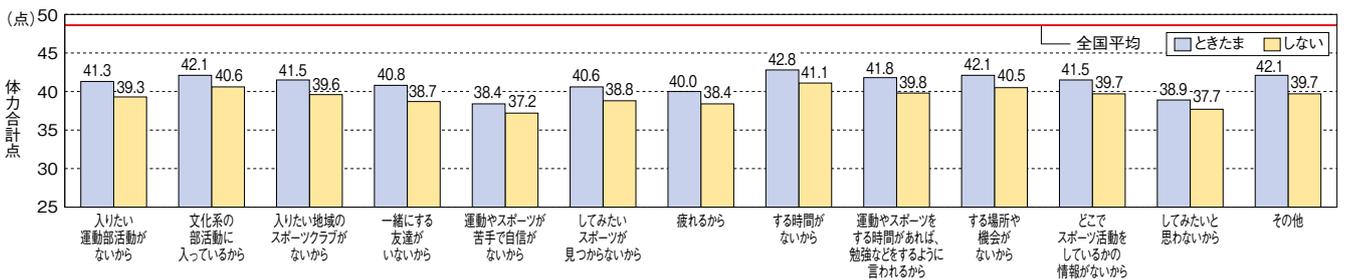


● 運動やスポーツをしない理由と体力合計点との関連

● 男子



● 女子

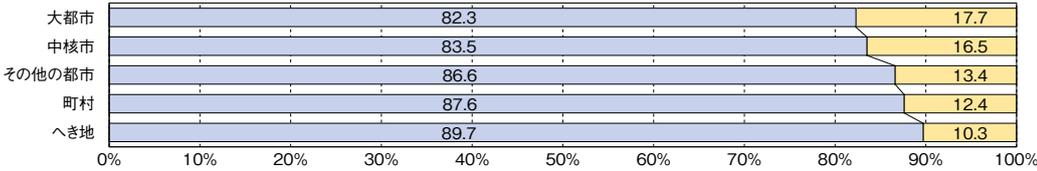


7 | 地域の規模別の運動習慣・生活習慣の状況

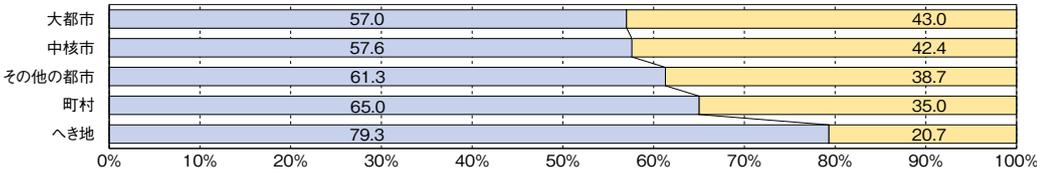
- ①男女とも、運動部や地域スポーツクラブに「所属している」生徒の割合は、人口の規模が小さい地域ほど高かった。
- ②男女とも、「ほとんど毎日（週に3日以上）」運動やスポーツをする生徒の割合は、人口の規模が小さい地域ほど高かった。
- ③男女とも、1日の睡眠時間が「6時間未満」、1日のテレビ等の視聴時間が「3時間以上」の生徒の割合は、へき地がその他の地域より低かった。

運動部や地域スポーツクラブへの所属状況

男子



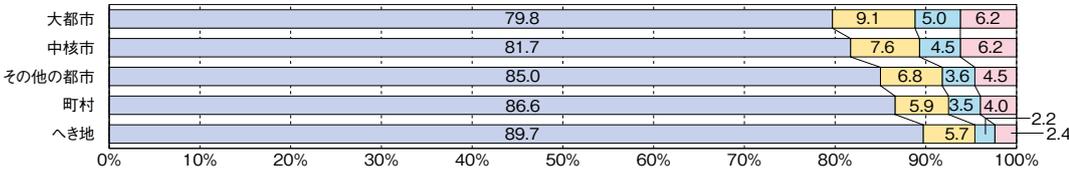
女子



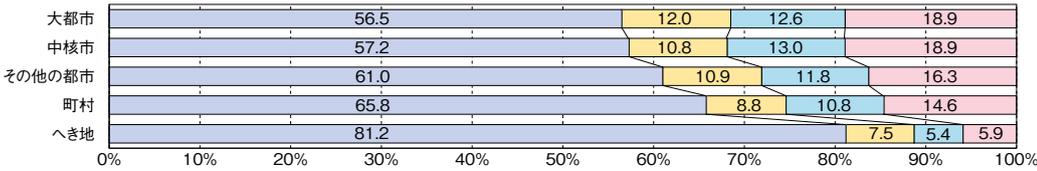
中学校

運動やスポーツの実施頻度

男子

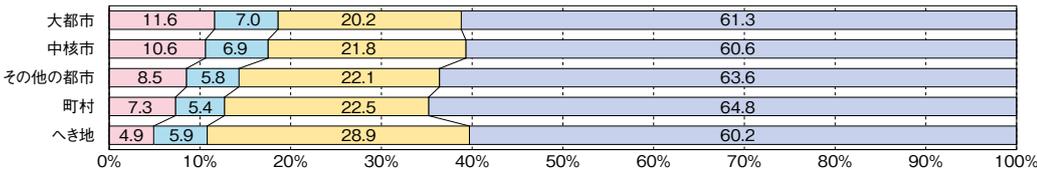


女子

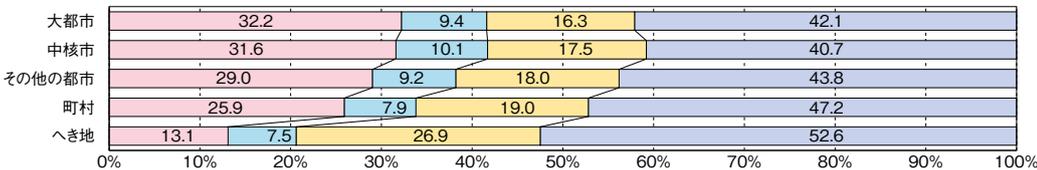


1日の運動やスポーツの実施時間

男子

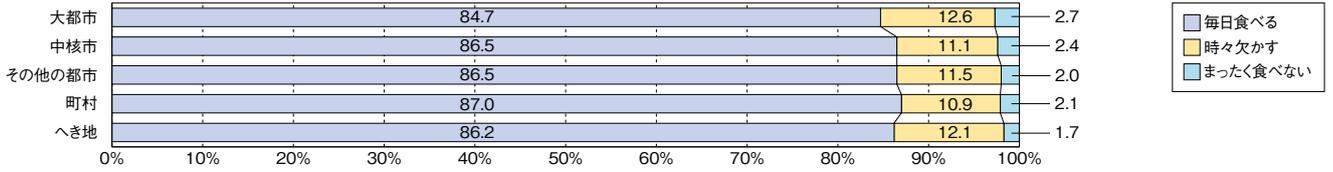


女子

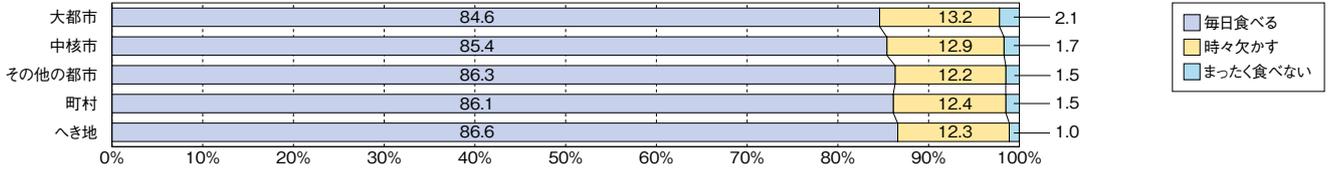


朝食の摂取状況

男子



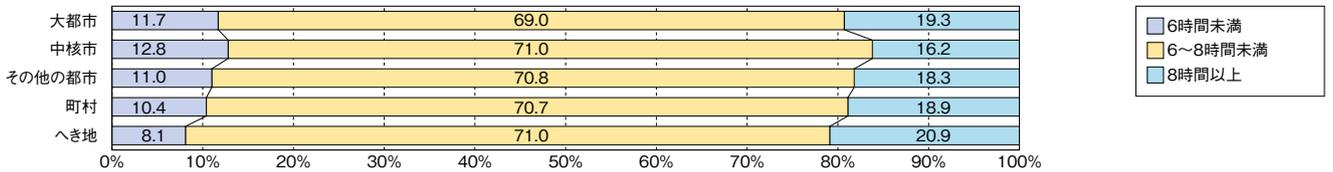
女子



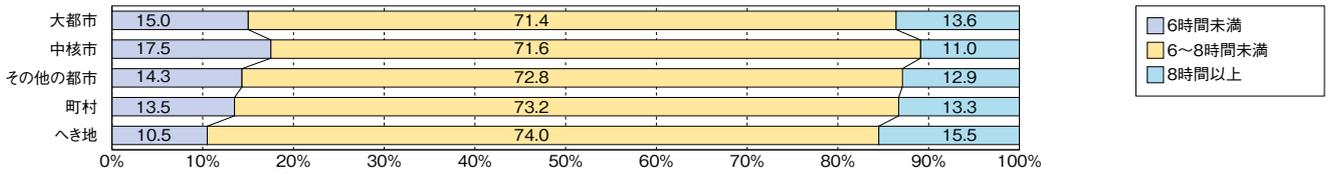
中学校

1日の睡眠時間

男子



女子



1日のテレビ等の視聴時間

男子



女子

