

児童・生徒・学生のライフスタイルの変化と課題

—玉川学園における 19 年間の生活習慣調査から—

近藤洋子

玉川学園・玉川大学

健康・スポーツ科学研究紀要

第 19 号

児童・生徒・学生のライフスタイルの変化と課題

－玉川学園における 19 年間の生活習慣調査から－

近藤洋子*¹

要約

子どもたちのライフスタイルの現状とその変化を把握し、今後の子どもたちの健康増進や健康教育のあり方を検討することを目的として、2000 年、2005 年、2010 年、2015 年および 2018 年に小学 5 年生から大学 1 年生までを対象として実施された生活習慣調査の分析結果を元に、19 年にわたる玉川学園および玉川大学児童・生徒・学生のライフスタイルの変化や課題についての考察を行った。

生活時間については、この 19 年間で早く就寝する傾向がみられたものの起床がさらに早くなり、その結果睡眠時間が減少していた。全国値と比較すると、玉川学園の児童・生徒は、起床時刻が早く、睡眠時間が短いという特徴が認められた。通学時間はどの年齢も約 1 時間であり、全国値より著しく長く、小学生で増加傾向が認められた。朝食摂取については、小学生では 9 割以上が毎日摂取しているが、年齢とともに摂取率が低下していた。いずれの年齢でも女子において摂食率が高く、全国値と比較しても女子は高く、男子は低かった。この 19 年間では特に中学生男女についての減少率が大きかった。テレビ・ビデオ視聴については、3 時間以上の割合は年々減少傾向にあり、テレビ離れがうかがわれた。一方パソコン利用割合については、2005 年頃にかけて大きく増加し、その後 2018 年にかけて著しく減少していた。心身の健康状態を示す不定愁訴の有訴率は、高校生が最も高く、いずれの年齢でも男子より女子が高く、全国値と比較しても高かった。経年比較において有訴率の増加が顕著であったのは小学生男子であった。今後も、生活時間、生活習慣の見直しを行いながら、心身の健康増進に向けた対策を講ずる必要が考えられた。

1.はじめに

わが国の死亡原因において上位 3 位を占める悪性腫瘍（がん）、心疾患、脳血管疾患に、糖尿病や COPD（慢性閉塞性肺疾患）等も含めたいわゆる生活習慣病は、食事・運動・睡眠等のライフスタイルが発症の要因となっており、その予防のためには小児期からの望ましいライフスタイルの形成が重要とされている¹⁾。また、子どもたちが健やかに成長するためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が重要であり、これらの生活習慣の乱

れが学習意欲や体力・気力の低下の要因の一つとして指摘されている²⁾。子どもたちが望ましい生活習慣を身に付けることは、子ども期の健康や充実した学校生活を送ることを保証することに留まらず、将来の日本人全体の健康寿命や QOL を高めることにもつながる。玉川学園では、子どもたちの健康づくりのための対策の一環として、2000 年から体育・スポーツ科学センター（現在は教育学部健康教育研究センター）の事業として、体力テストとともに生活習慣調査を毎年実施している。本調

査の目的は、子どもたちの生活習慣や心身の健康状態を把握し、その結果を本学園における健康増進や健康教育に還元することである。2018年には19回目の調査が実施されたので、この19年間の分析結果を総括することにより、今後の課題を明らかにしたいと考える。

2. 対象と方法

対象は2000年、2005年、2010年、2015年、そして2018年に玉川学園に在籍した小学生（5,6年）～大学1年生であり、総計18,716名である。対象の校種別、性別内訳を表1に示した。なお、2000年の大学生には、玉川学園女子短期大学の学生が含まれている。調査期間は各年とも4～5月であり、年度始めに定期的に実施されている「体力テスト」の前に、調査の趣旨を説明し了解の得られた者について、「健康と生活活動に関する調査」として自記式の質問紙調査を実施した。データ解析にはIBM SPSS Statisticsバージョン25を使用した。統計学的処理は、平均値の差についてはt検定を、クロス集計について χ^2 検定を行い、 $P<0.05$ の場合に統計学的に有意とした。

比較するための全国値としては、小学生から高校生までは日本学校保健会による「平成28～29年度 児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書」³⁾による2016年調査結果を、大学生については総務省統計局による「平成28年度社会生活基本調査」⁴⁾の結果を参照した。

3. 結果

(1) 生活時間

生活時間については、ふだん学校がある日の起床・就寝時刻、通学時間（片

道）について質問し、起床・就寝時刻から睡眠時間を算出し、年次別、校種別、性別に平均値の比較を行った。

起床時刻について年次毎の結果を図1、3に示した。また、図2、4には、2000年と2018年の結果を校種別に示した。校種別に比較すると、2005年までは中学生、小学生、高校生、大学生の順に朝起きる時刻が遅くなる傾向であったが、2010年以降は中学生と小学生に差がなくなり、2018年には小学生は男女とも5:57と、最も早く起床していた。この傾向は男女とも同じであった。性別に比較すると、高校生以上で女子の方が早く起床する傾向が認められ、2018年の結果について、高校生と大学生で統計学的に有意な性差がみられた。全国値（2016年値）と2018年値を比較すると、玉川学園の児童・生徒の起床時刻は早く、最も差が大きかった小学生女子および中学生男子では36分、小学生女子では35分早かった。大学生についても、全国値（2016年社会生活基本調査）と比較すると、男子は1時間48分、女子は1時間3分の差が認められ、玉川大学の学生が著しく早起きであるという結果であった。

また、2000年からの5年毎の経緯をみると、中学生女子では2005年が最低値であり、2000年から2005年にかけて起床時刻の早期化（5:59→5:45）が一旦進み、その後、遅くなる傾向がみられた。中学生男子においても、2005年に起床時刻の早期化（6:05→5:51）がみられた。一方小学生については、2000年から2005年にかけて起床時刻がやや遅くなる傾向が認められた。2000年と2018年の差は、小学生男子8分、小学生女子10分、中学生男子7分、中学生女子-2分、高校生男子11

分、高校生女子 9 分、大学生男子 22 分、大学生女子 19 分であり、この 19 年間では中学生女子を除きいずれの年齢でも起床時刻は早くなっていた。特に大学生の起床時刻が 20 分近く早くなっていることが特徴的であった。

次に、就寝時刻の結果を図 5～8 に示した。男女とも年齢が上がるにつれて、就寝時刻は遅くなっていた。性別比較では 2018 年の小学生以外は、女子の方が遅く寝る傾向であったが、2018 年値について性差が有意であったのは中学生のみであった。全国値との比較では、小学生女子と中学生男女は全国に比較して早く就寝しているのに対し、小学生男子と高校生男女は全国に比較し遅く就寝している傾向であった。大学生については、男子の場合は玉川大学 0 時 15 分に対して全国値は 0 時 41 分であり、玉川大学の就寝時刻が 26 分早いのにに対し、女子はどちらも 0 時 16 分で差がなかった。2000 年から 2018 年の変化の中で、最も就寝時刻が遅かったのは、小学生女子、中学生男女および高校生男子は 2005 年であり、小学生男子と大学生男女は 2010 年であった。2000 年と 2018 年を比較すると、小学生男子のみ 9 分就寝時刻が遅くなっており、中学生男女はほとんど変化がなく、その他の校種・性別では就寝時刻が早くなっていた。特に変化が大きかったのは大学生男子 26 分、次いで高校生女子が 11 分、就寝時刻が早まっていた。

睡眠時間の結果を図 9～12 に示した。校種別では小学生が最も長く、年齢が上がるほど短くなっていた。2018 年の小学生を除き、これまでの調査結果ではいずれの年齢においても、女子の方が短い傾向であり、2018 年値では大学

生において有意な性差が認められた。全国値と比較すると、玉川学園の児童・生徒は、全国値と 2018 年値の差は、小学生では、男子 42 分、女子 26 分、中学生では男子 23 分、女子 18 分、高校生では男子 23 分、女子 23 分であり、全般に睡眠時間が短かった。大学生については、男子 1 時間 19 分、女子 1 時間 12 分の差が認められ、玉川大学の睡眠時間が短かった。中学生女子について経年変化をみると、2000 年の 6 時間 52 分から 2005 年の 6 時間 20 分へと 28 分の減少が見られたが、その後増加傾向が認められ、2010 年には 6 時間 54 分と 2000 年値を上回る値となり、その後 2018 年までほぼ横ばいの推移であった。中学生男子についても、2000 年の 7 時間 12 分から 2005 年の 6 時間 46 分へと 23 分の減少が見られたが、女子と同様に 2010 年には 7 時間 3 分に回復し、その後 2018 年までほぼ横ばいの推移であった。2000 年と 2018 年を比較すると、減少していたのは小学生男子（16 分）、小学生女子（2 分）、中学生男子（6 分）、高校生男子（3 分）、大学生女子（10 分）であり、逆に増加していたのは中学生女子（2 分）、高校生女子（2 分）、大学生男子（4 分）であった。

片道の通学時間（図 13～16）は、中学生以上ではこの 19 年間で大きな変化はなく、ほぼ 1 時間前後である。通学時間についての性差は認められなかった。全国調査における通学時間は、児童・生徒についての 2014 年値⁴⁾は、小学生 18 分（男女とも）、中学生男子 18 分、女子 19 分、高校生男子 33 分、女子 35 分であり、これらの値と比較すると、玉川学園の児童・生徒の通学時間は 2～3 倍ほど長いことが特

徴である。大学生については全国値男子 43 分、女子 48 分と比較すると、玉川大学男子 58 分、女子 1 時間であり、玉川大学の方が 15 分前後長いことがわかった。2000 年と 2018 年を比較すると、小学生において男子が 54 分から 1 時間 1 分と 7 分の増加、女子では 51 分から 1 時間 1 分と 10 分の増加が認められ、通学時間が長くなっていた。

(2)生活習慣

朝食摂取習慣について、「(ほぼ)毎日食べている」と回答したものの割合を図 17~20 に示した。2018 年値によると、小学生は 9 割以上が毎日摂取しているが、年齢が上がるにつれて摂取率は低下し、高校生男子は 70.1%、女子は 83.7%、大学生では男子 71.2%、女子 79.0%であった。いずれの年齢でも朝食の摂取率は女子の方が高く、2018 年値において性差を検証した結果、高校生と大学生では統計学的な有意差が認められた。小学生から高校生について全国値と 2018 年値を比較すると、男子は全国に比べて摂取率が低く、女子は摂取率が高かった。2000 年から 2018 年までの経年変化の中で、最低値は、小学生男子は 2015 年の 85.3%、女子は 2000 年の 90.2%、中学生男子は 2018 年の 80.6%、女子は 2005 年の 82.4%、高校生男子は 2018 年の 70.1%、女子は 2005 年の 79.7%、大学生男子は 2010 年の 64.9%、女子は 2018 年 79.0%であった。2000 年と 2018 年を比較すると、小学生女子が 90.2%から 94.8%へと、大学生男子が 68.0%から 71.2%へと増加していた。一方、中学生では男子 82.5%から 80.6%へ、女子 90.9%から 83.7%へと、大学生女子は 81.8%から 79.0%へと減少していた。

運動習慣については、学校の授業以外

で運動やスポーツをする頻度(クラブ活動を含む)をたずね、週 3 回以上の割合を図 21~24 に示した。2018 年値では、小学生男子は 42.3%、女子は 35.1%、中学生男子は 49.6%、女子は 37.7%、高校生男子は 46.3%、女子は 35.1%、大学生男子は 28.9%、女子は 17.5%であり、男女とも中学生が最も高く、次いで高校生、小学生の順であり、大学生が運動しているものの割合が最も低かった。男女差が認められ、どの年齢でも男子の方が週 3 回以上の運動を行っている割合が高く、2018 年値については中学生以上で有意な性差が認められた。2000 年と 2018 年を比較すると、小学生男子、小学生女子、中学生男子、高校生男子において減少したのに対して、中学生女子、高校生女子、および大学生の男女で増加が認められた。

次に家庭でのテレビ・ビデオ視聴時間について 3 時間以上視聴するものの割合を集計した(図 25~28)。2018 年の結果をみると、最も低い値は高校生女子の 4.5%から最も高い値は大学生女子の 9.3%であり、いずれも 1 割以内となっており、性差は認められなかった。2000 年から 2018 年までの経年変化をみると、小学生において男女とも 2005 年から 2010 年にかけて増加傾向がみられたものの、全体では顕著な減少傾向が認められた。2000 年と 2018 年値を比較すると、男女ともどの年齢においても 3 時間以上の視聴者は大きく減少しており、中でも、大学生男子 36.5%から 8.5%へと 28.0 ポイント、大学生女子 35.3%から 9.3%へと 26.0 ポイント、中学生男子 29.4%から 6.0%へと 23.4 ポイントと大幅な減少が認められた。

パソコンの利用(インターネットも含む)については 1 時間以上使用する

ものの割合を集計した（図 29～32）。2018 年の結果では、高い順に男子では大学生 37.7%、中学生 36.6%、高校生 23.1%、小学生 14.7%であり、女子は大学生 35.5%、中学生 25.3%、高校生 24.7%、小学生 8.8%であった。男女差は認められなかった。2000 年からの 5 年毎の年次変化をたどると、例えば小学生男子は 13.7%→64.2%→63.0%→58.4%→14.7%、大学生女子は 22.7%→66.2%→82.0%→80.9%→35.5%であり、いずれの年齢も 2000 年から 2005 年、あるいは 2010 年にかけて大幅に上昇し、その後 2018 年にかけて大幅に減少がみられていることが特徴的である。2000 年と 2018 年値を比べると、大学生男女においては割合の増加が認められ、他の年齢においては減少が認められた。

(3) 自覚症状

ふだんの心身の健康状態を把握するために、自覚症状に関する設問の中から「眠い」「やる気がしない」を選び、年次別・校種別・性別の結果を示した。まず「眠い」に関しては「毎日ある」を選択した割合を示した（図 33～36）。2018 年値については、男子は中学生、小学生、大学生、高校生の順に、女子は小学生、中学生、大学生、高校生の順に有訴率が高くなり、最も高い高校生では、男子は 67.7%、女子は 76.0%が毎日眠気を感じているという結果であった。どの年齢でも、男子より女子において有訴率が高く、2018 年値では中学生以上で有意な性差が認められた。また、2000 年と 2018 年を比較すると、男子では全ての年齢で、女子は高校生と大学生で、有訴率が上昇していた。同一の設問ではないが、全国調査において「最近、睡眠不足を感じている」と回答した割合をグラフに示した。全

国値と 2018 年値を比較すると、小学生男子、高校生男子、中学生女子、高校生女子で玉川学園の値が高い傾向が認められた。

「やる気がしない」について「毎日ある」と「時々ある」を合わせた割合を図 37～40 に示した。2018 年値によると、男女とも小学生 5 割程度から、中学生 6 割、大学生 7 割と上昇し、最も有訴率の高い高校生では男子の 77.7%、高校生女子の 82.2%が毎日あるいは時々「やる気がしない」と感じている。同年齢で比較すると女子の方に有訴率が高い傾向が認められるが、有意な性差が認められたのは大学生のみであった。2000 年から 2018 年の変化をみると、いずれの年齢でも有訴率が上昇しており、特に小学生男子が 38.2%から 52.4%へ、高校生男子は 65.5%から 77.7%へ、高校生女子は 69.6%から 82.2%へと 10 ポイント以上の上昇が認められた。全国値として「気分の落ち込みのせいで、何もする気にならないことがある」について「しばしば（一週間に一度程度）感じている」と「ときどき（一か月に一度程度）感じている」と回答したものの合計割合をグラフに併記したが、小学生、中学生、高校生の男女ともに、玉川学園の有訴率が全国値に比較して顕著に高かった。

4. 考察

(1) 生活時間

起床・就寝時刻、睡眠時間および通学時間について、2000 年から 2015 年までの 5 年毎と直近の調査結果である 2018 年の結果を元に、この 19 年間の推移を明らかにするとともに、全国調査との比較を行った。まず、2000 年と 2018 年の値を比較すると、中学生女子

を除き、いずれの年齢でも起床時刻は早まっていた。就寝時刻については小学生男子では遅くなり、中学生男女はほぼ変化がなく、小学生女子および高校生以上の男女では早くなっていた。小学生男子では遅寝早起きとなった結果、睡眠時間が16分の短縮がみられたことになる。中学生男子は就寝時刻に変化がなく早起き傾向になった結果、睡眠時間が6分短縮し、大学生女子については早寝早起き傾向が進んだものの、起床時刻の早期化が19分と大きく、睡眠時間が10分短縮となった。なお、中学生については、男女とも2000年から2005年にかけて睡眠時間の短縮化がおこり、その後2010年にかけて増加傾向が認められた。これは、2005年に起床時刻が早まっているのに対して、就寝時刻が遅くなっているという変化がもたらした結果である。この要因については、2007年度から学年の区切りを変える学校プログラムの変化があり、その前後で生徒の背景が変わったことが推測されるが、直接の原因は不明であり、さらなる詳細な検討が必要と考えられる。通学時間については、この19年間で小学生において平均通学時間が1時間を超え、7~10分長くなっていたが、その他の年齢ではあまり大きな変化は認められなかった。小学生の通学時間が長くなったことが、男子における睡眠時間の減少に影響を及ぼし、後述する自覚症状の有訴率の増加に関係していることが考えられた。

次に、全国値³⁾と比較すると、玉川学園の児童・生徒の起床時刻は早く、特に小学生男女および中学生男子は5時台に起床しており、全国値との差は30分以上である。それに対して就寝時刻

は小学生女子と中学生男女では全国値より早く就寝しているものの、その差は10分前後であり、小学生男子および高校生は4~8分ほど遅く寝ている。その結果、睡眠時間は最も差が大きい小学生男子で42分、小学生女子で26分、中学生、高校生では20分前後、全国値に比して睡眠時間が短いという結果であった。これまでも同様の報告⁶⁾⁷⁾をしてきているが、今回の解析結果からも、玉川学園の児童・生徒の場合は、平均約1時間の通学時間のために、朝早く起床しており、睡眠時間が短いということが特徴といえる。さらに、小学生男子に関してはこの19年の推移において遅寝早起き傾向が認められ、全国値との差が大きく開いたことの要因となっている。

大学生については、総務省の平成28年社会生活基本調査⁴⁾と比較した結果、玉川大学の学生の方が、男女とも1時間以上早起きであり、就寝時刻は男子の場合は全国値に比して26分早く、睡眠時間は、全国値に比べ男女とも1時間以上短いという結果であった。一方、通学時間は玉川大学の方が15分前後長いことがわかった。なお、社会生活基本調査の場合の対象には短大や専門学校、大学院等も含むため、大学生の現状を正確に表しているわけではないこともふまえる必要がある。他大学の調査結果として東京大学学生生活実態調査⁸⁾を参照すると、2016年における通学時間の平均値は49.4分と報告されており、玉川大学の通学時間の方が10分以上長い。これらのことより、大学生についても睡眠時間が他大学等と比較して短いことには、通学時間が影響している可能性が考えられる。

(2)生活習慣

望ましい生活リズム形成のためには、朝食摂取が重要であることについては体内時計やサーカディアンリズムの観点から科学的な根拠が明らかになっている⁹⁾。特に成長期の子どもにとっては、学校における学習活動や身体活動への集中力や学力・体力との関連性も指摘され¹⁰⁾¹¹⁾、子どもたちの心身の健やかな成長のために文部科学省の「早寝早起き朝ごはん」国民運動²⁾や、農林水産省の「めざましごはん」運動¹²⁾などが全国的に展開されている。

本研究対象の玉川学園の児童・生徒の朝食摂取については、小学生では9割以上が毎日摂取しているが、年齢が高くなるにつれ、摂取率が下がり、大学生では男子7割、女子8割程度になっている現状が確認できた。また、この19年間で朝食摂取率は中学生では男女とも、高校男子と大学女子で減少が認められた。特に中学生男女については2000年から2010年にかけて朝食摂取率は増加傾向であったが、その後減少に転じている。高校生男子についても2015年まで増加傾向であったが、その後2018年にかけて10ポイント以上の減少が認められた。全国的な調査においても、高校生が男女ともに2000年から2010年にかけての上昇傾向がみられているが、その後減少に転じている事が報告されている³⁾¹¹⁾。前述の全国的な運動である「早寝早起き朝ごはん」運動は、2005年の食育基本法施行の翌年から始められており、これ以降、全国的な啓蒙活動による意識の高まりが2010年にかけての摂取率向上に影響していると思われる。その後の低下傾向については、学校や家庭への啓蒙活動が一段落したためかも知れ

ないが、さらなる検討が必要である。玉川学園の場合は、特に男子の場合に、全国値³⁾との比較においても朝食摂取率が低い現状であることをふまえ、朝食の重要性について家庭への周知も含めて再認識する必要が考えられる。

大学生の朝食摂取に関しては、2018年値では男子71.2%、女子79.0%であり、女子の方が毎日の摂取率は高い。日本私立大学連盟が実施した第15回学生生活実態調査(全国121大学の学生12,369人を対象)によると、朝食を毎日摂る割合は大学1年生では68.0%という結果であり、性別比較はできないものの、玉川大学の値の方が高いことがわかる。特に、この19年間で男子は摂取率が上昇しており、望ましい傾向であるといえる。玉川大学では、学友会という同窓会組織の助成により、学食で100円朝食を配給する制度を2015年度より開始しているが、2015年から2018年にかけては大学生の朝食摂取率は男子73.6%から71.2%へ、女子は82.7%から79.0%と低下しており、大学1年生については100円朝食の摂取率向上への寄与は認められなかった。

運動習慣については、男女差が認められ、週3回以上運動する割合は、どの年齢でも男子よりも女子が低い傾向であった。中学生が最も高く男子は49.6%、女子は37.7%であり、最も低い大学生では男子28.9%、女子17.5%であった。経年変化では、小学生男女、中学生と高校生の男子で、運動習慣の減少が認められ、特に中学生から高校生の男子では、この19年間で著しく低下していた。運動習慣は将来の生活習慣病予防にもつながる重要な健康習慣であり、男子では小学生から高校生に

において運動機会の減少が認められたこと、男子に比較して女子の割合が低いことについては健康教育上の課題と考えなくてはならない。一方、大学生に関してはこの 19 年間で少しずつではあるが、運動習慣のあるものの割合が増加しており、望ましい変化と捉えられた。

電子メディアへの接触として、テレビ・ビデオ視聴とパソコン利用について経年的な推移を分析したところ、両項目では推移のパターンに大きな違いが認められた。テレビ・ビデオ視聴については、3 時間以上の割合は年々減少傾向にあり、経年変化のグラフはいわゆる右肩下がりであり、2000 年と 2018 年の比較ではいずれの校種においても割合の減少が顕著であった。これに対して、パソコン利用については、2000 年から 2005 年あるいは 2010 年にかけて割合が大きく増加し、その後 2018 年にかけて著しく減少するという、いわゆる山型のグラフとなった。2000 年と 2018 年の比較では、大学生男女のみ割合が増加し、小学生から高校生においては減少が認められた。ベネッセ教育総合研究所による全国の大学生を対象とした調査¹⁴⁾においても、テレビや DVD などの視聴については利用頻度が減少していることが報告されており、本研究結果においても、児童・生徒・学生のテレビ・ビデオ離れが進んでいることが明らかになった。一方で、同調査¹⁴⁾ではインターネットや SNS は利用頻度が増加していることが報告されている。本研究ではパソコン利用については大学生以外について減少が認められたが、パソコン以外の、タブレット端末やスマートフォンなどの他の機器利用への転換についても念頭に

置き、今後は、携帯やスマートフォン、あるいは SNS 等の利用の実態についても分析し、電子メディア利用の健康影響などについても改めて検討していきたい。

(3) 心身の健康

玉川学園・玉川大学の生活習慣調査では、14 項目の自覚症状に関する質問を設定している。これらは「眠い」「横になって休みたい」「体がだるい」等の身体症状、「やる気がしない」「イライラする」「大声で叫びたい」などの精神症状などの、明確に病的な状態ではないが気になる心身の不調がある状態、すなわち不定愁訴として捉え、心身の健康状態をみるための指標としている。今回はその中から「眠い」「やる気がしない」を選び、集計した。「眠い」「やる気がしない」について、校種別に比較すると、男女とも高校生が最も高く、7 割前後が毎日眠気を感じており、8 割前後はやる気のなさを訴えており、全国値よりも有訴率が高かった。さらに、両項目とも女子において有訴率が高いことも特徴であり、日本学校保健会の調査³⁾と同様の結果が得られた。中学生や高校生における女子の有訴率の高さに注目しながら、そして、高校生の時期に、不定愁訴がピークになることをふまえて、思春期の心身の健康への支援策を考える必要がある。

また、経年変化からは、小学生男子において「眠い」および「やる気がしない」双方の有訴率の顕著な増加傾向が認められ、2018 年値を全国値と比較しても有訴率が高かった。この背景には、生活時間や生活習慣の項目において前述したように、遅寝早起き傾向から生じた睡眠時間の減少と通学時間の

増加があり、運動機会の減少も相俟って、小学生男子についてはライフスタイル全般が望ましくない変化がみられたことになる。その結果、不定愁訴が増すという健康度の低下に繋がっていることが考えられる。小学校から中学校にかけて、すなわち玉川学園の中学年における男子の心身の健康の状態については、今後の推移も含め、詳細に分析しながら対策を考えることも本学園における課題と考えられた。

5. まとめ

玉川学園の児童・生徒・学生を対象に、2000年から2018年にかけて実施された19年間の生活習慣調査の結果を用いて、ライフスタイルの実態と経年的な変化についての検討を行った。生活時間については、この19年間で就寝時刻が早まったものの起床時刻がさらに早くなったために睡眠時間が減少していた。全国値と比較すると、玉川学園の児童・生徒は、起床時刻が早く、睡眠時間が短いという特徴が認められた。通学時間はどの年齢も約1時間であり、小学生で増加傾向が認められ、全国調査の通学時間に比べると長いことが特徴であった。

生活習慣の中の朝食摂取については、小学生では9割以上が毎日摂取しているが、年齢が高くなるにつれ、摂取率が下がり、大学生では男子7割、女子8割程度になり、いずれの年齢でも女子において摂食率が高く、全国値と比較しても女子は高く、男子は低かった。また、この19年間で朝食摂取率は中学生男女、高校男子と大学女子で減少が認められた。特に中学生男女についての減少率が大きかった。テレビ・ビデオを3時間以上視聴するものの割合

はこの年々減少傾向にあり、テレビ離れがうかがわれた。一方パソコンについては1時間以上の利用者は2000年から2005年あるいは2010年にかけて割合が大きく増加し、その後2018年にかけて著しく減少するという結果であった。

心身の健康状態を示す不定愁訴の有訴率は、校種別には高校生が最も高く、男子より女子が高く、全国値と比較しても高かった。経年比較において有訴率の増加が顕著であったのは小学生男子であった。小学生男子は就寝時刻が遅くなった一方で、起床時間は早くなり、結果として睡眠時間の減少が顕著であった。これに通学時間の延長も加わり、不定愁訴の有訴率の増加につながっているものと思われる。

以上のような結果をふまえた上で、玉川学園の児童・生徒・学生のライフスタイルや心身の健康に関しては、以下のような課題があげられる。まず、生活時間については、起床時間の早期化や通学時間の増加を背景とした睡眠時間の短縮傾向が特徴であり、特に、小学生男子、中学生男子および大学生女子に顕著である。全国値と比較しても短く、十分な睡眠時間を確保するための対策が必要と考えられた。そのためには、本学園・大学の特徴である長い通学時間を考慮すると、早い時間に就寝できる生活リズムに配慮することが最も有効な方法であろう。パソコンやインターネットなどのメディア接触の動向をふまえながら、学習や運動習慣の確保についても留意し、生活時間やライフスタイルの見直しを行う必要性が考えられた。朝食摂取習慣については、小学生や女子全般が全国値と比較して摂取率が高いことは望ましい傾向

であるが、その一方で、中学生以降の思春期における摂取率の低下については注目をしなければならない。さらに不定愁訴の有訴率についても、小学生男子も含めて思春期以降に上昇傾向が認められ、これらへの対策が急務と考えられる。不定愁訴の要因には、睡眠時間を中心とする生活時間、朝食摂取、運動習慣、メディア接触等の生活習慣が相互に関連していることが、これまでの研究においても明らかになっている^{15) 16)}。まずは、家庭と学校が連携し、望ましい生活習慣や生活リズムの形成のために生活環境を整えることが、睡眠時間の短縮やその健康影響を予防するための対策としてあげられる。さらに、児童・生徒・学生が自己のライフスタイルを見直し、自らの心身の健康管理ができるような能力を育成するための健康教育が求められる。

謝辞

本研究をまとめるにあたり、これまで19年間にわたり体力テスト・生活習慣調査に協力してくださった児童・生徒・学生の皆様、テストや調査を実施してくださった教員の皆様、そして調査票の作成やデータ解析等に協力してくださった玉川大学教育学部健康教育研究センターの研究員・職員の皆様に心から感謝いたします。

参考文献

- 1) 厚生労働省「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」（健康日本 21（第二次）、平成 24 年 7 月 10 日）https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/kenkounippon21_01.pdf
- 2) 文部科学省「「早寝早起き朝ごはん」国民運動の推進について」http://www.mext.go.jp/a_menu/shouugai/asagohan/index.htm
- 3) 日本学校保健会『平成 28～29 年度 児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書』、2018
- 4) 総務省統計局、平成 28 年社会生活基本調査 <http://www.stat.go.jp/data/shakai/2016/index.html>
- 5) 日本学校保健会『平成 26 年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書』、2016
- 6) 近藤洋子「児童・生徒のライフスタイルの変化について-2001・2005・2009 年の比較から-」、「玉川学園・玉川大学 体育・スポーツ科学研究紀要」第 10 号、2010、pp. 5-13
- 7) 近藤洋子、高島二郎、三橋文子「児童・生徒・学生のライフスタイルの現状と課題-玉川学園 生活習慣調査の 11 年間のまとめ-」、「玉川学園・玉川大学 体育・スポーツ科学研究紀要」第 11 号、2011、pp. 5-17
- 8) 東京大学広報室『2016 年（第 66 回）学生生活実態調査』、東京大学学内広報 no.1503、2017 <https://www.u-tokyo.ac.jp/content/400072813.pdf>
- 9) 神山潤、「夜ふかし」の脳科学 子どもの心と体を壊すもの、中公新書ラクレ、2005
- 10) 文部科学省「平成 30 年度 全国学力・学習状況調査 調査結果資料」http://www.nier.go.jp/18c_housakekkahoukoku/index.html
- 11) スポーツ庁「平成 30 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」http://www.mext.go.jp/prev_sports/

comp/b_menu/other/_icsFiles/afieldfile/2018/12/21/1411922_009-037.pdf

- 12) 農林水産省 めざましごはん <http://www.maff.go.jp/j/seisan/kakou/mezamas.html>
- 13) 一般財団法人日本私立大学連盟 『私立大学学生生活白書 2018』 http://www.shidairen.or.jp/blog/info_c/support_c/2018/09/25/22828
- 14) ベネッセ教育総合研究所 第3回大学生の学習・生活実態調査 2016 https://berd.benesse.jp/up_images/research/3_daigaku-gakushu-seikatsu_all.pdf

「玉川学園・玉川大学 体育・スポーツ科学研究紀要」第3号、2002、pp.23-31

- 16) 近藤洋子、森本信雄、須田浩生 「電子メディアとの接触状況と心身の健康との関連について－玉川学園・玉川大学『健康と生活活動に関する調査』より－」、「玉川学園・玉川大学 体育・スポーツ科学研究紀要」第6号、2005、pp.25-35

表1 対象

(人)

年	2000			2005			2010			2015			2018			Total		
	性別		Total	性別		Total												
	男	女		男	女		男	女		男	女		男	女		男	女	
小学(5,6年)	132	181	313	126	180	306	131	179	310	117	143	260	104	116	220	610	799	1,409
中学	383	493	876	376	500	876	290	435	725	247	353	600	247	299	546	1,543	2,080	3,623
高校	491	686	1,177	414	671	1,085	309	461	770	275	383	658	283	421	704	1,772	2,622	4,394
大学*	715	1,127	1,842	886	931	1,817	909	1,005	1,914	983	929	1,912	932	873	1,805	4,425	4,865	9,290
Total	1,721	2,487	4,208	1,802	2,282	4,084	1,639	2,080	3,719	1,622	1,808	3,430	1,566	1,709	3,275	8,350	10,366	18,716

*2000年には短大を含む

- 15) 近藤洋子、森本信雄、須田浩生 「生活リズムを中心としたライフスタイルと健康の関連について－玉川学園・玉川大学『健康と生活活動に関する調査』より－」、

图1 起床時刻(男子)

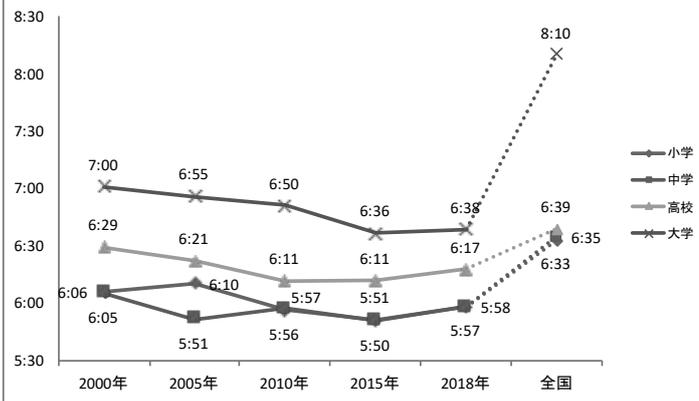


图2 起床時刻(男子)-年次比較-

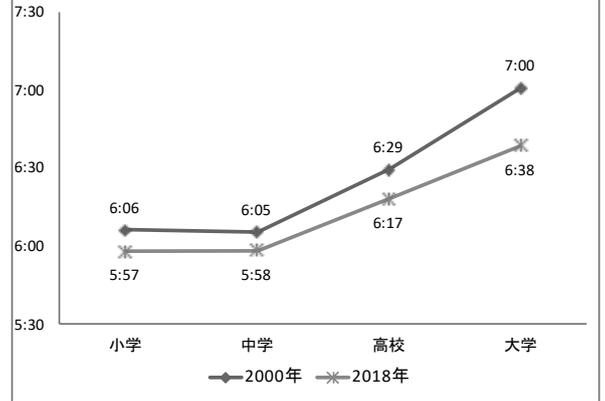


图3 起床時刻(女子)

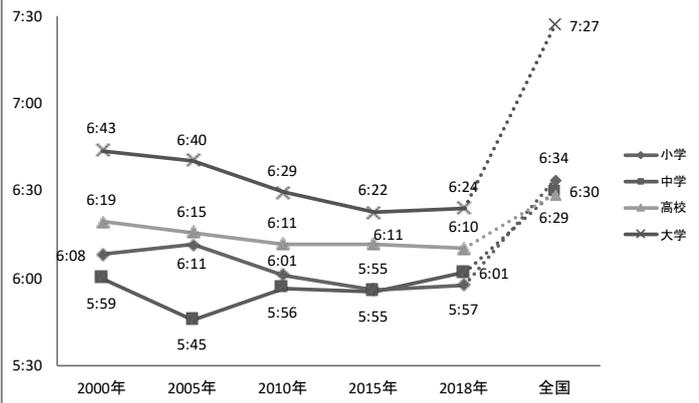


图4 起床時刻(女子)-年次比較-

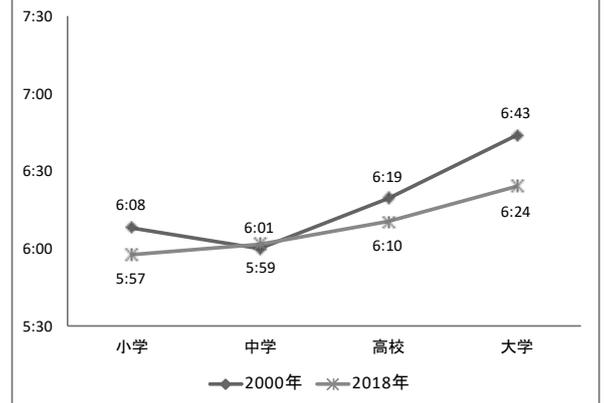


图5 就寝時刻(男子)

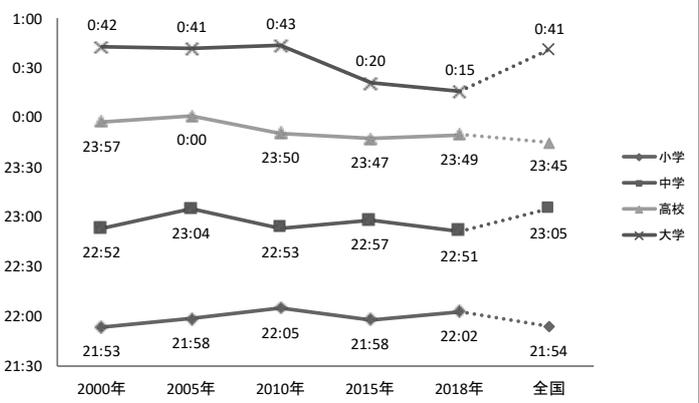


图6 就寝時刻(男子)-年次比較-

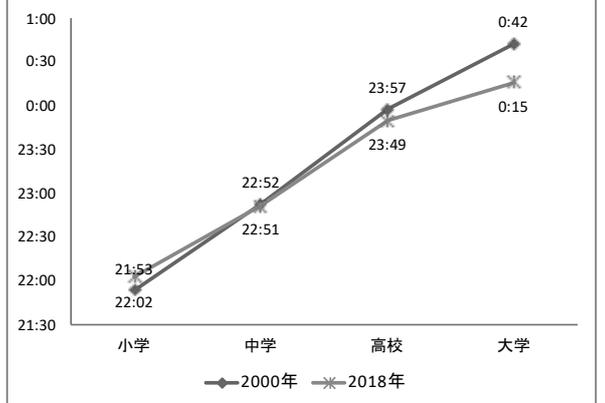


图7 就寝時刻(女子)

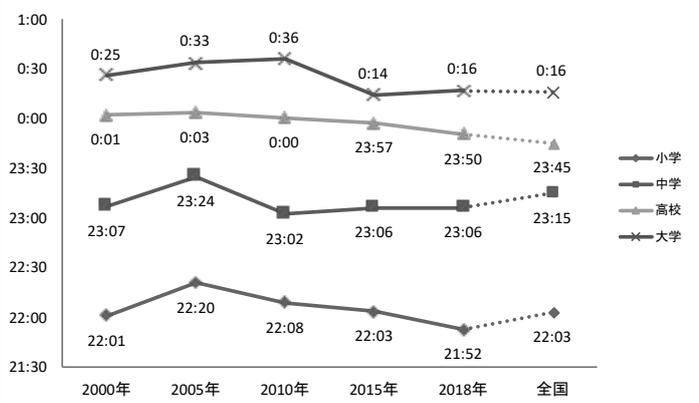


图8 就寝時刻(女子)-年次比較-

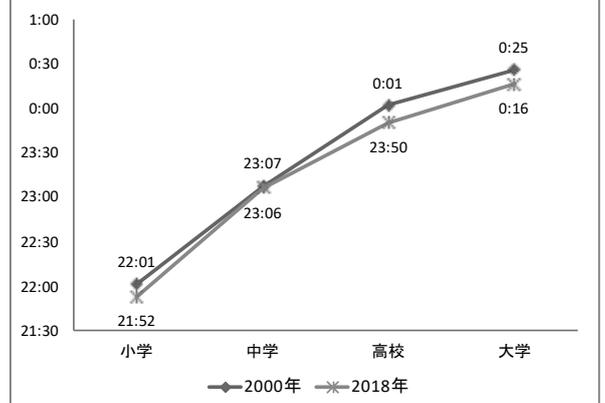


図9 睡眠時間(男子)

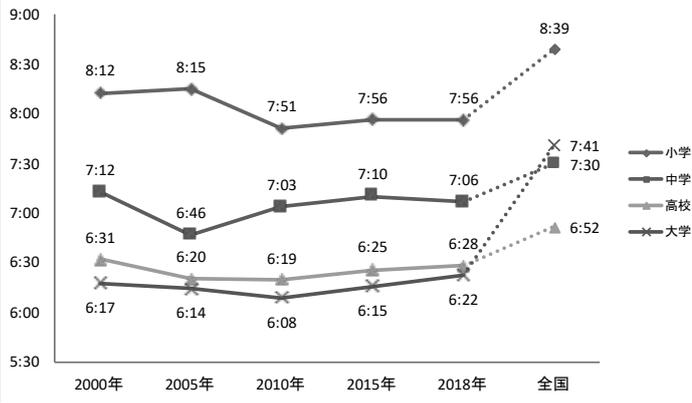


図10 睡眠時間(男子)-年次比較-

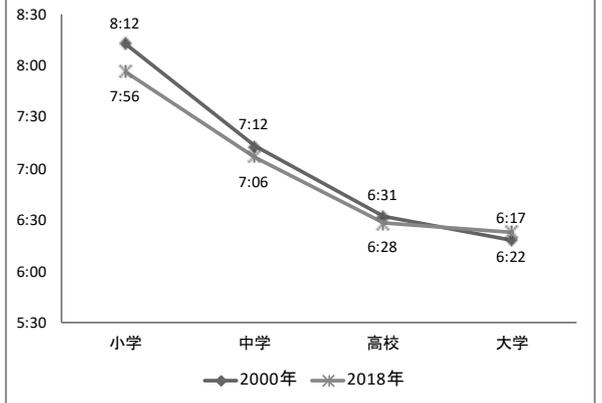


図11 睡眠時間(女子)

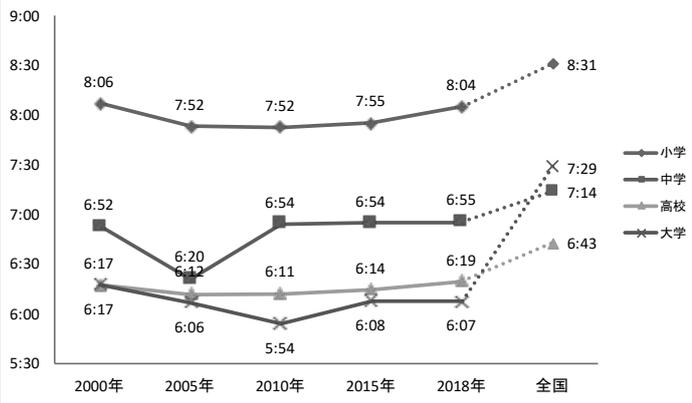


図12 睡眠時間(女子)-年次比較-

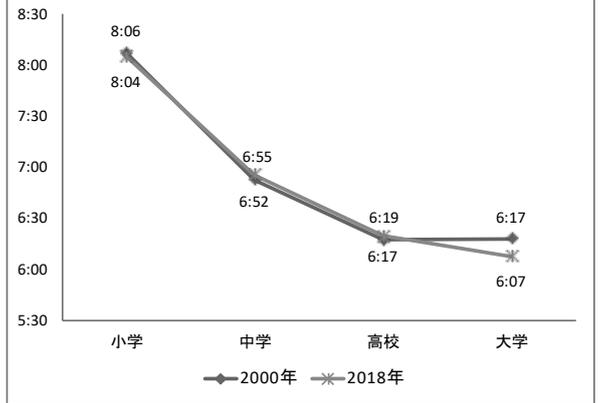


図13 通学時間(男子)

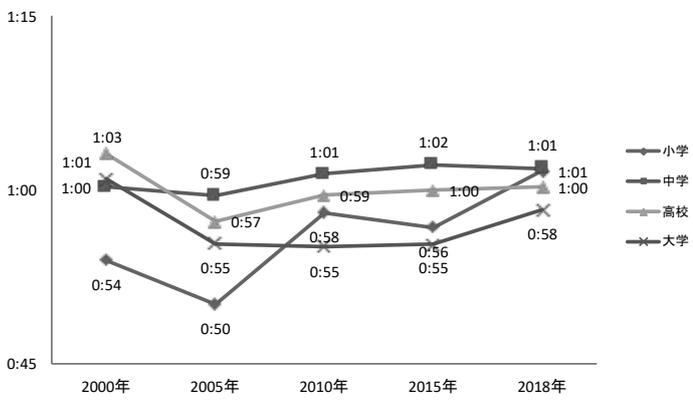


図14 通学時間(男子)-年次比較-

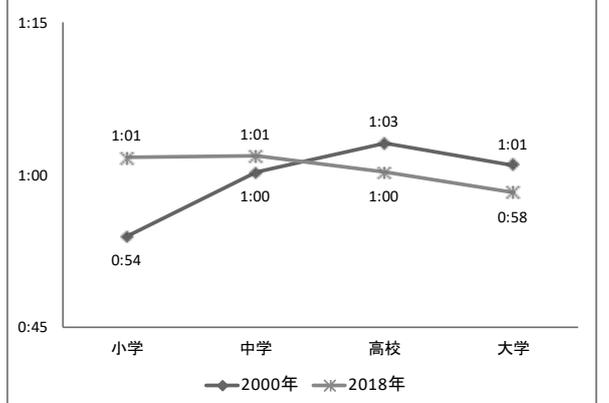


図15 通学時間(女子)

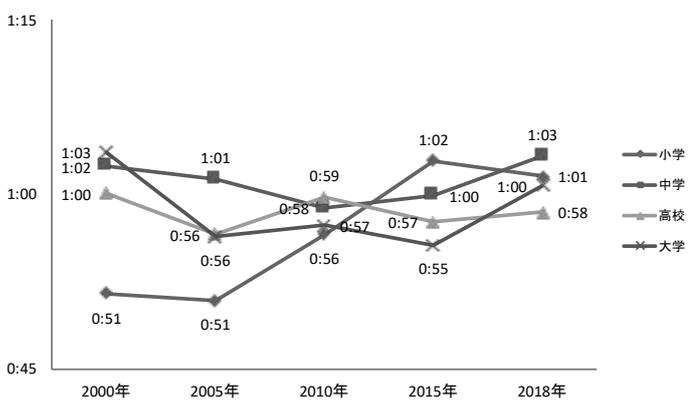
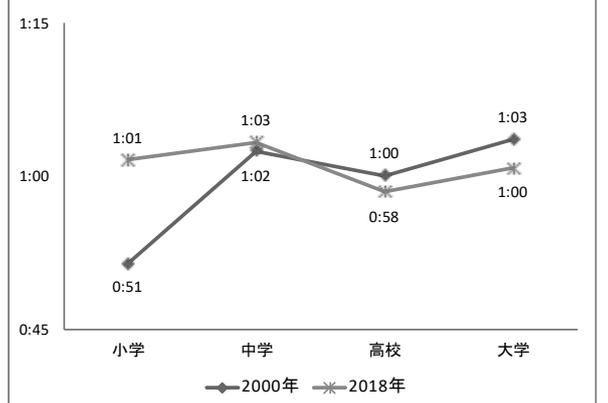


図16 通学時間(女子)-年次比較-



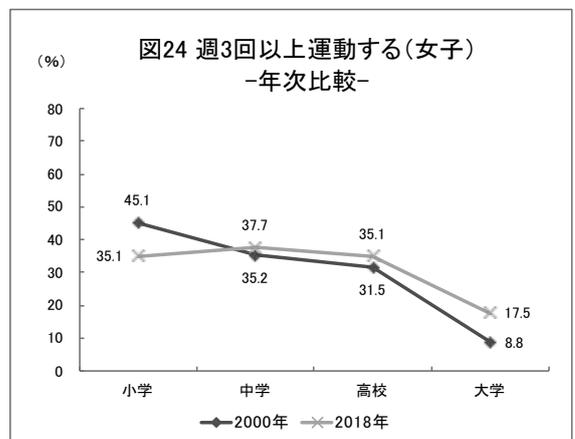
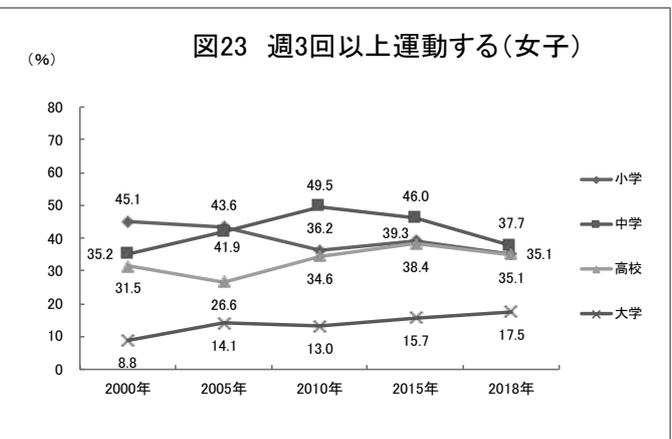
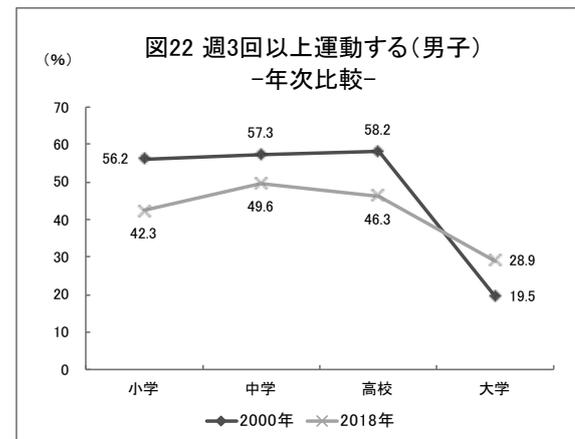
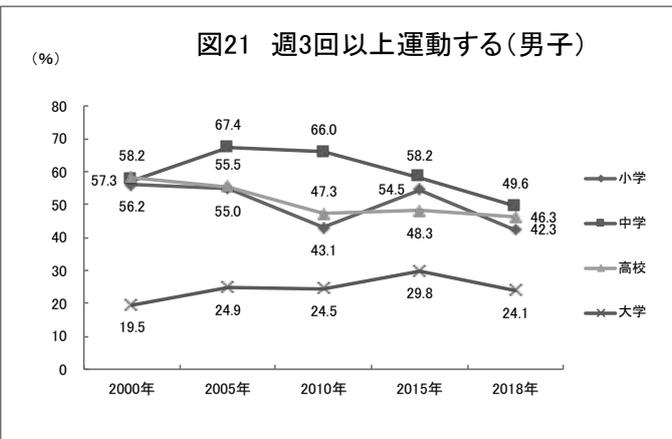
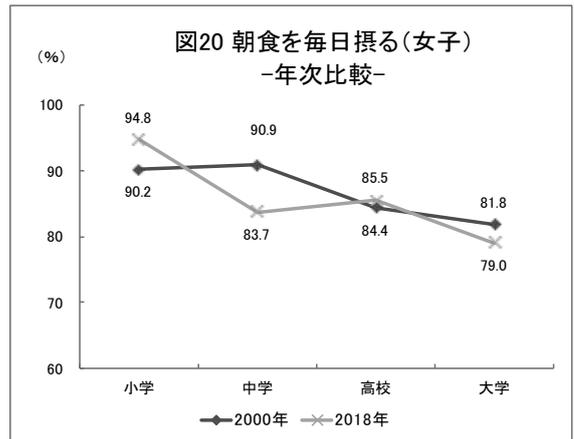
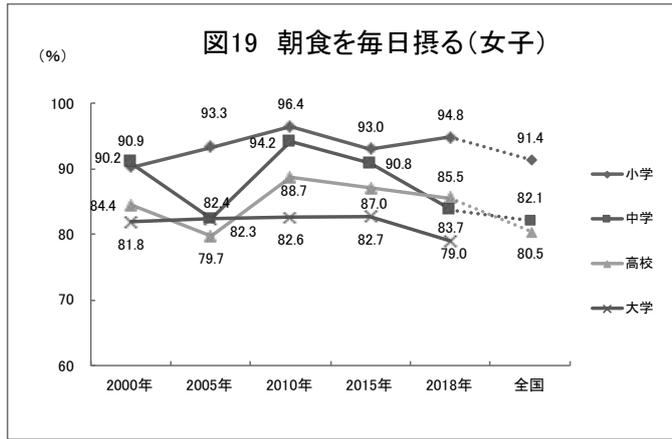
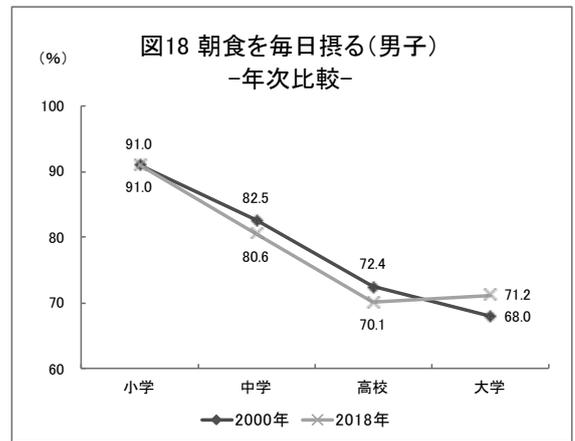
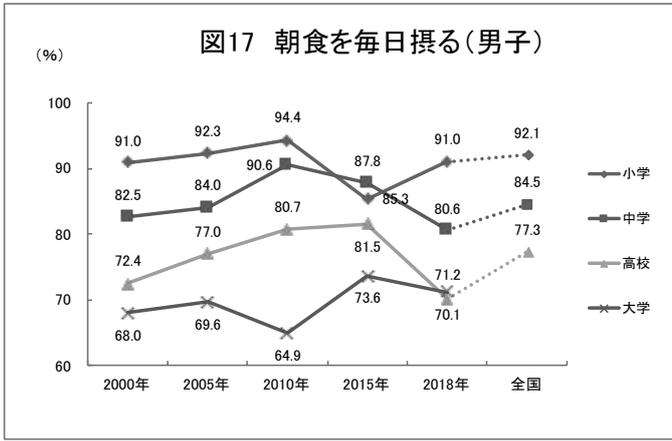


図25 テレビ・ビデオ3時間以上(男子)

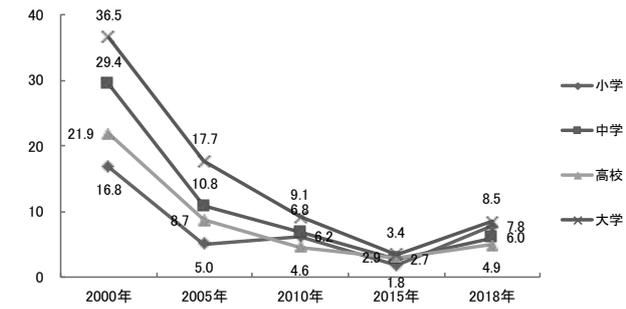


図26 テレビ・ビデオ視聴3時間以上(男子)
-年次比較-

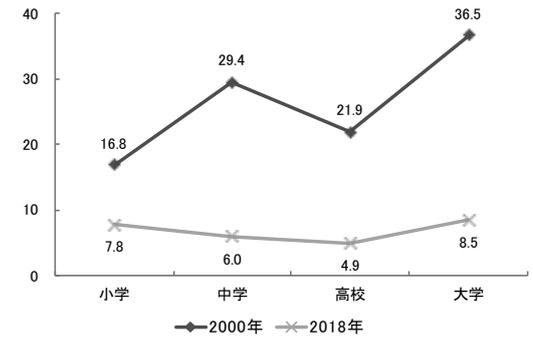


図27 テレビ・ビデオ3時間以上(女子)

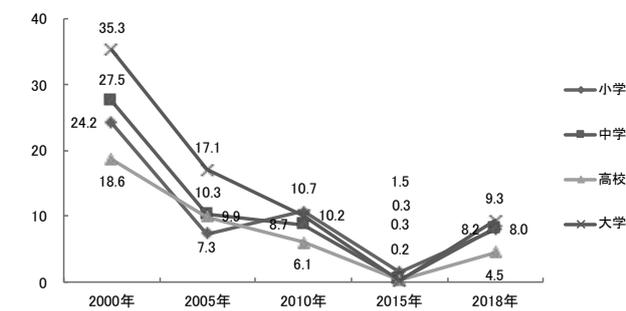


図28 テレビ・ビデオ視聴3時間以上(女子)
-年次比較-

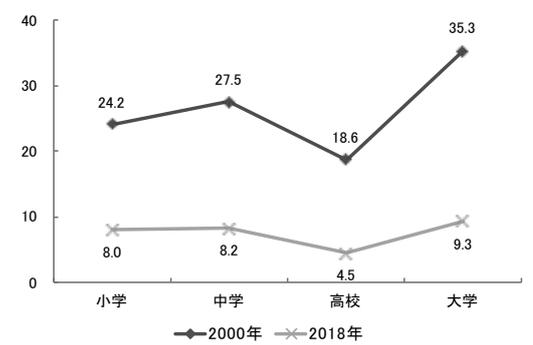


図29 パソコン1時間以上(男子)

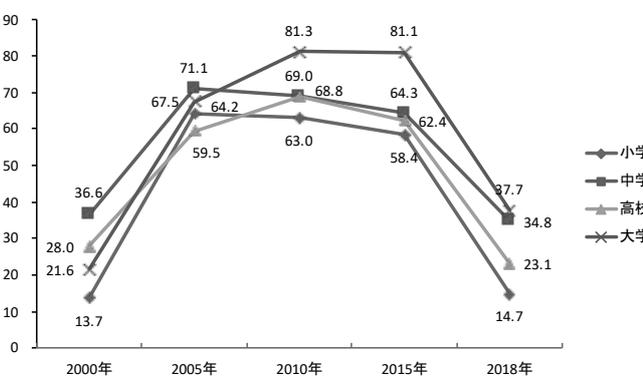


図30 パソコン1時間以上(男子)
-年次比較-

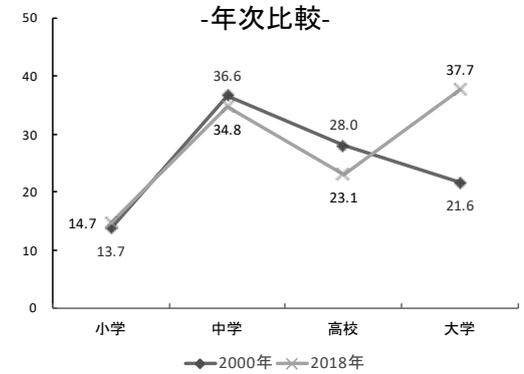


図31 パソコン1時間以上(女子)

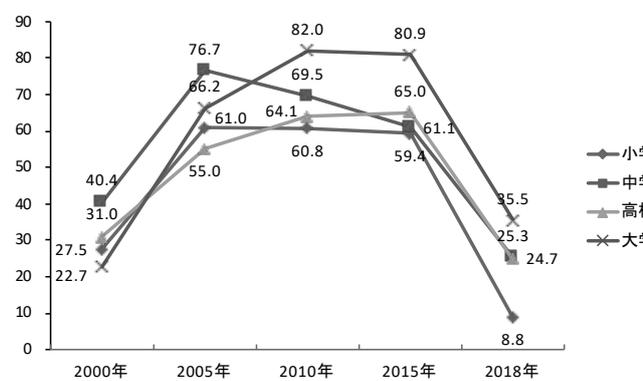


図32 パソコン1時間以上(女子)
-年次比較-

