

# 特別活動における生徒の健全な生活習慣形成に関する基礎調査 ～ホームルーム活動における指導資料作成を目的として～

中西健一郎<sup>1)</sup>・浅羽浩<sup>1)</sup>・藤原岳彦<sup>1)</sup>

佐藤知条<sup>2)</sup>・徐広孝<sup>3)</sup>

## The basic investigation of lifestyle of the students in S High School of T University

-The Aim for providing a useful underlying data in Class of Special activity -

Kenichiro Nakanishi, Hiroshi Asaba, Takehiko Fujiwara,

Chihiro Sato, Hiroataka Jo

### Abstract

According to recent investigation, a student with high health consciousness and good health condition seems to tend to spend a substantial life. From this point, it is significant that knowledge over the importance of lifestyle and a practical measure are inducted to students of the High School. In this research, a student's lifestyle and the actual condition are clarified in S High School of T University. It especially aimed at for the “Special activity”.

**Keywords:** Lifestyle of the Students, Health Condition, Special activity.

### 1. 研究目的

学習指導要領において、特別活動の目標は第5章の第1「目標」で次のように示している。

「望ましい集団活動を通して、心身の調和のとれた発達と個性の伸長を図り、集団や社会の一員としてよりよい生活や人間関係を築こうとする自主的、実践的な態度を育てるとともに、人間としての生き方についての自覚を深め、自己を生かす能力を養う。」そして、この特別活動の目標は、ホームルーム活動、生徒会活動及び学校行事の三つの内容の目標を総括する目標である。その中でもホームルーム活動においては心身の調和のとれた発達のために、生徒自ら健全な生活態度や規

律ある生活習慣の形成を図っていく資質や能力の育成が求められている。しかしながら、小澤らや山下の報告によれば、<sup>1)2)</sup>近年、携帯電話やゲームなどの電子機器の発達、生活環境及び家庭環境の変化等により、子どもの運動不足、睡眠不足、偏食などの生活習慣の乱れが生じている。特に小、中、高校と学年が上がるにつれて携帯電話の使用時間の増加、就寝時間の遅延や朝食喫食率の低下がみられることが報告されている。このような生活習慣の乱れが、学習意欲・体力低下の要因となることや不定愁訴を有する要因（前田,2002）となることが指摘されており<sup>3)</sup>、それらが通学や学校生活全般における活動に対する意欲

1) 静岡産業大学経営学部  
〒438-0043 静岡県磐田市大原1572-1

2) 湘北短期大学生活プロデュース学科  
〒243-8501 神奈川県厚木市温水428

3) 筑波大学附属駒場中・高等学校  
〒4-7-1, Ikejiri, Setagaya-ku, Tokyo

1) School of Management, Shizuoka Sangyo University  
1572-1, Owara, Iwata-shi, Shizuoka

2) Department of Creative Life-style Management,  
Shohoku College  
428, Nurumizu, Atugi-shi, Kanagawa

3) Junior & Senior High School at Komaba, University  
of Tsukuba  
4-7-1, Ikejiri, Setagaya-ku, Tokyo

の低下(三島他,2005)を引き起こす要因になっている可能性もある<sup>4)</sup>ことから、大きな社会問題の一つであると考えられている。

また、生活習慣が乱れがちな生徒ほど倦怠感や体調不良を訴える割合が多く小澤は、1980年代の終わり頃から学習意欲が希薄になり、授業中に居眠りをする生徒が増えたことから、血液検査と栄養摂取状況の調査を行った。その結果、約4割の男子学生がヘモグロビン不足であったことを報告している<sup>5)</sup>。

そこで、本研究では、文武両道を掲げ、全国レベルの部活が多く、中高一貫の教育システムであることが特徴であるT大学付属S高等学校(以下TS高校)で、調査を実施し、生徒たちの生活習慣の実態把握及びホームルーム活動における生徒たちの心身の調和のとれた発達を促進する指導資料作成の一助となることを目的とした。

## II. 研究方法

### ①調査対象及び調査期日

対象者は、2014年度TS高校の1～3年生のうち約1222人である。健康診断の際に調査の主旨を理解し、同意を得た希望者のみを調査対象とした。調査期日は2014年4月17日(木)であった。

表1「対象者の内訳」(名)

	男子	女子	合計
1年	110	85	195
2年	316	204	520
3年	303	204	507
合計	729	493	1,222

#### 2)TS高校の特性

TS高校は神奈川県S市にある、T大学付属の中高一貫校であり、1963年(昭和38年)度、4月に開校した男女共学で全日制課程であり、各学年12～14クラス(1クラス40人程度)ある大規模な学校である。8割以上の生徒がそのままT大学へ進学する。

学校の特色として、文武両道を掲げており、学業面では英語教育と理科教育に力を入れている。英語教育は、受験勉強にとらわれない英語教育の改革に取り組んでいて、グループワーク、プレゼンテーション、スキット等を

積極的に取り入れている。2003年度から導入されたオールラウンドコミュニケーションでは、日本人英語教師と外国人講師の二人によるチームティーチングを実施している。

また、3年生の後期には希望者対象に海外英語研修として、2ヶ月と6ヶ月の留学と、ニュージーランドのN高校における2ヶ月の留学環境が整っている。

男女共に部活動に活発であり、全国大会出場経験豊富な部活動も多い。最近では、野球部が全国高校野球選手権大会(甲子園)に出場を果たした。その他にも多数の部活動が優秀な成績をおさめている。近年の部活動の活動状況の主たるものは以下の通りである。

#### ・野球部

第82回選抜高等野球大会出場  
 第92回全国高等学校野球選手権大会 準優勝  
 第83回選抜高等野球大会 優勝  
 第96回全国高等学校野球選手権大会 出場

#### ・サッカー部

2013年度 関東大会神奈川県予選ベスト16  
 2013年度 インターハイ神奈川県  
 2次予選進出  
 2013年度 選手権神奈川県1次予選ブロック進出  
 2014年度 関東大会神奈川県2次予選進出

#### ・柔道部

2013年度 金鷲旗準優勝  
 2013年度 高校総合体育大会81Kg優勝  
 2013年度 全国高校選手権団体3位  
 2013年度 全国高校選手権個人60Kg 3位  
 81Kg 準優勝  
 第63回全国高等学校柔道大会神奈川県予選男子団体優勝

#### ・剣道部男子

2012年度 関東大会県予選3位  
 2013年度 関東大会県予選 ベスト8  
 第61回全国高等学校総合体育大会  
 神奈川県予選 団体2位  
 第61回全国高等学校総合体育大会

団体3位

- ・ 剣道部女子  
2012年度 全国選抜剣道大会出場  
第60回全国高等学校総合体育大会出場  
関東大会県予選 優勝  
2013年度 関東大会県予選 3位

- ・ 男子バレーボール部  
2014年度 全国私立高等学校  
男女バレーボール選手権大会出場

- ・ 女子バレーボール部  
2014年度 全国私立大会出場  
関東大会予選 ベスト8

- ・ アーチェリー部  
2013年度 全国選抜 男子個人 4位  
2014年度 関東大会  
女子団体・男子個人 出場  
2014年度 インターハイ  
女子団体・男子団体 出場

2. 調査期間

2014年4月17日（木）  
松前記念体育館にて

3. 調査方法

1) 質問紙調査

質問紙を作成して、以下の項目に関する生活習慣について調査を実施した。基本的な生活習慣の基礎となる運動・栄養・睡眠に着目して以下の項目を設定した。また、携帯電話の使用状況などニューメディアと基本的な生活習慣の関連に関する先行報告があるため、それらの項目も含めることとした。<sup>6)</sup>

- ・ 部活動の所属有無
- ・ 朝食摂取頻度
- ・ 一日の平均睡眠時間
- ・ テレビ・ゲーム・携帯・スマホ  
の一日合計使用時間
- ・ 体育以外での運動頻度

2) 分析方法

本研究における集計にはMicrosoft Excel 2010 を使用し、今回は単純集計のみとした。

3) 倫理的配慮

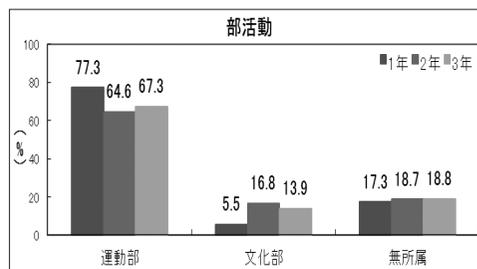
本研究は、東海大学に設置された「ヒトを対象とする研究」に関する倫理委員会の承認を得て実施した。

Ⅲ. 結果

1) 高校男子

(1) 部活動の所属有無について

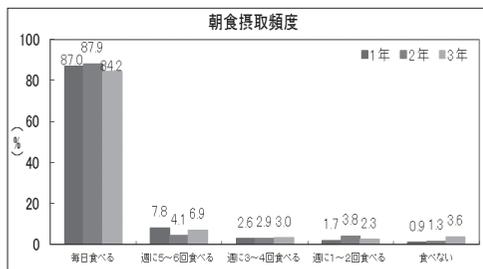
運動部に所属している生徒の割合は1年77.3%、2年64.6%、3年67.3%と全学年通して最も高く、文化部は1年5.5%、2年16.8%、3年13.9%という割合を示し、無所属は、1年17.3%、2年18.7%、3年18.8%という文化部よりも高い割合を示した（図1）。



部活動の所属有無 (図1)

(2) 朝食摂取頻度について

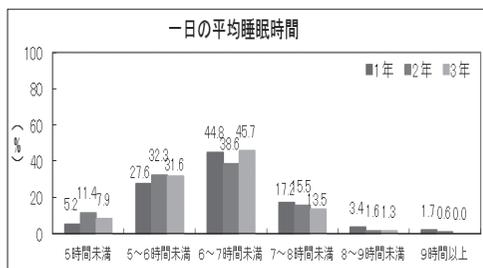
「毎日食べる」と回答した生徒は、1年87.0%、2年87.9%、3年84.2%という最も高い割合を示した。「週に5～6回食べる」と回答した生徒は、1年7.8%、2年4.1%、3年6.9%という割合を示した。「週に3～4回食べる」と回答した生徒は、1年2.6%、2年2.9%、3年3.0%という割合を示し、「週に1～2回食べる」と回答した生徒の割合は、1年1.7%、2年3.8%、3年2.3%となった。「食べない」と回答した生徒は、1年0.9%、2年1.3%、3年3.6%という割合を示した（図2）。



朝食摂取頻度 (図2)

(3) 一日の平均睡眠時間

「5時間未満」と回答した生徒は、1年5.2%、2年11.4%、3年7.9%という割合を示し、「5~6時間未満」と回答した生徒は1年27.6%、2年32.3%、3年31.6%という割合を示した。「6~7時間未満」と回答した生徒は、1年44.8%、2年38.6%、3年45.7%と最も高い割合を示した。「7~8時間未満」と回答した生徒は、1年17.2%、2年15.5%、3年13.5%という割合を示した。「8~9時間未満」と回答した生徒は、1年3.4%、2年1.6%、3年1.3%という割合を示した。「9時間以上」と回答した生徒は、1年1.7%、2年0.6%、3年0.0%という割合を示した。(図3)

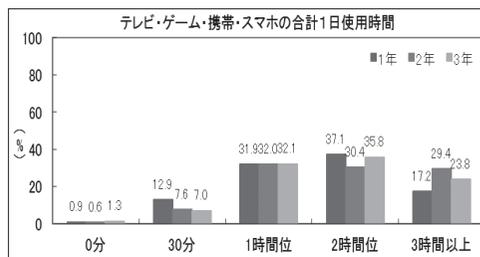


一日の平均睡眠時間 (図3)

(4) テレビ・ゲーム・携帯・スマホの合計一日使用時間について

「0分」と回答した生徒は、1年0.9%、2年0.6%、3年1.3%という最も低い割合を示した。「30分」と回答した生徒は、1年12.9%、2年7.6%、3年7.0%という割合を示した。「1時間位」と回答した生徒は、1年31.9%、2年32.0%、3年32.1%という割合を示した。「2時間位」と回答した生徒は、1年37.1%、2年30.4%、3年35.8%という

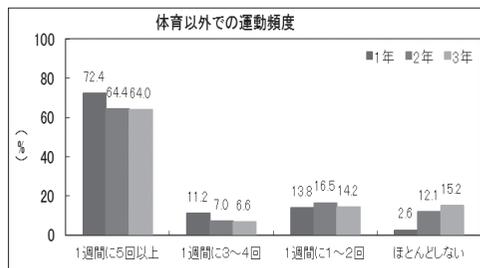
最も高い割合を示した。「3時間以上」と回答した生徒は、1年17.2%、2年29.4%、3年23.8%という割合を示した(図4)。



テレビ・ゲーム・携帯・スマホの合計一日使用時間 (図4)

(5) 体育以外での運動頻度について

「1週間に5回以上」と回答した生徒は、1年72.4%、2年64.4%、3年64.0%という最も高い割合を示した。「1週間に3~4回」と回答した生徒は1年11.2%、2年7.0%、3年6.6%という割合を示した。「1週間に1~2回」と回答した生徒は1年13.8%、2年16.5%、3年14.2%という割合を示した。「ほとんどしない」と回答した生徒は、1年2.6%、2年12.1%、3年15.2%という割合を示した(図5)。

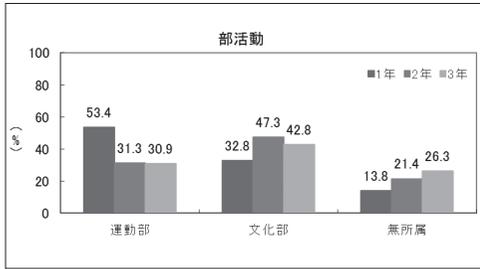


体育以外での運動頻度 (図5)

2) 高校女子

(1) 部活動の所属有無について

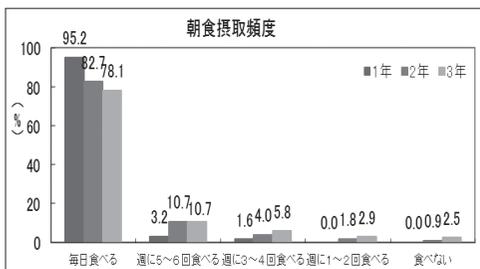
運動部に所属している生徒の割合は1年53.4%、2年31.3%、3年30.9%という割合を示した。文化部は1年32.8%、2年47.3%、3年42.8%という割合を示し、無所属は、1年13.8%、2年21.4%、3年26.3%という割合を示した(図6)。



部活動の所属有無 (図6)

(2) 朝食摂取頻度について

「毎日食べる」と回答した生徒は、1年95.2%、2年82.7%、3年78.1%という最も高い割合を示した。「週に5～6回食べる」と回答した生徒は、1年3.2%、2年10.7%、3年10.7%という割合を示した。「週に3～4回食べる」と回答した生徒は、1年1.6%、2年4.0%、3年5.8%という割合を示し、「週に1～2回食べる」と回答した生徒の割合は、1年0.0%、2年1.8%、3年2.9%となった。「食べない」と回答した生徒は、1年0.0%、2年0.9%、3年2.5%という割合を示した (図7)。

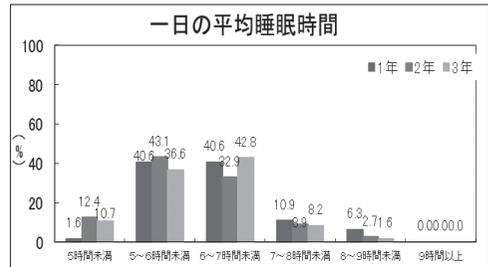


朝食摂取頻度 (図7)

(3) 一日の平均睡眠時間について

「5時間未満」と回答した生徒は、1年1.6%、2年12.4%、3年10.7%という割合を示し、「5～6時間未満」と1年40.6%、2年43.1%、3年36.6%という割合を示した。「6～7時間未満」と回答した生徒は、1年40.6%、2年32.9%、3年42.8%という割合を示した。「7～8時間未満」と回答した生徒は、1年10.9%、2年8.9%、3年8.2%という割合を示した。「8～9時間未満」と回答した生徒は、1年6.3%、2年2.7%、3年1.6%という割合

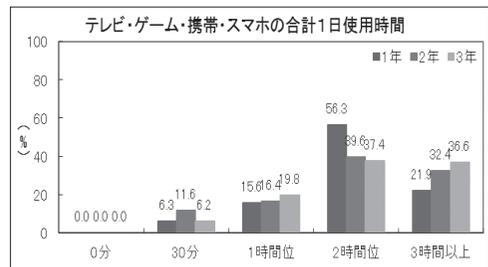
を示した。「9時間以上」と回答した生徒は、全学年0.0%という割合を示した (図8)。



一日の平均睡眠時間 (図8)

(4) テレビ・ゲーム・携帯・スマホの合計一日使用時間

「0分」と回答した生徒は、全学年0.0%という最も低い割合を示した。「30分」と回答した生徒は、1年6.3%、2年11.6%、3年6.2%という割合を示した。「1時間位」と回答した生徒は、1年15.6%、2年16.4%、3年19.8%という割合を示した。「2時間位」と回答した生徒は、1年56.3%、2年39.6%、3年37.4%という最も高い割合を示した。「3時間以上」と回答した生徒は、1年21.9%、2年32.4%、3年36.6%という割合を示した (図9)。

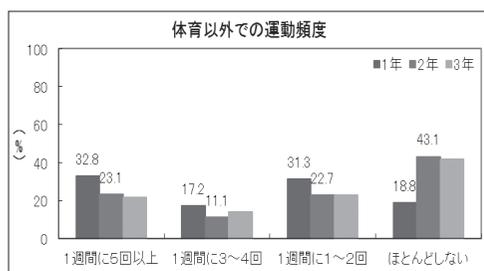


テレビ・ゲーム・携帯・スマホの合計一日使用時間 (図9)

(5) 体育以外での運動頻度について

「1週間に5回以上」と回答した生徒は、1年32.8%、2年23.1%、3年21.5%という割合を示した。「1週間に3～4回」と回答した生徒は1年17.2%、2年11.1%、3年14.0%という割合を示した。「1週間に1～2回」と回答した生徒は1年31.3%、2年22.7%、3年22.7%という割合を示した。

「ほとんどしない」と回答した生徒は、1年18.8%、2年43.1%、3年41.7%という割合を示した(図10)。



体育以外での運動頻度 (図10)

#### IV. 考察

部活動所属の有無については、男女共に80%以上の生徒が部活動に所属していることがわかった。男子については、全学年60%以上が運動部に所属している。これは、特徴の一つである全国レベルの部活が多く、施設も充実していて運動部が盛んであることが関係していると考えられる。

「一日の平均睡眠時間」の項目では、男女ともに「5~6時間未満」「6~7時間未満」と回答した生徒が多かった。平成24年度のサーベイランス調査<sup>7)</sup>で、高校男子の平均睡眠時間は6時間36分、女子が6時間23分とされており、TS高等学校の生徒の大半が平均睡眠時間を確保できていることがわかった。

「朝食摂取頻度」の項目では、男女ともに全学年80%から80%以上「毎日食べる」と回答した。また、平成24年に林田によって行われたT大学付属高校生を対象として行われた調査<sup>8)</sup>でも、80%以上食べていることが報告されている。しかし、今回の女子の調査結果に視点を当てると学年進行につれ「毎日食べる」と回答した生徒の割合が減少していることがわかる。これは、小澤や山下が報告<sup>10) 11)</sup>しているように、学年進行につれ生活習慣が乱れていることの影響が否定できない。「テレビ・ゲーム・携帯・スマホの合計一日使用時間」という項目で、女子は学年進行に連れ、使用時間が増えていることが明らかになっ

た。ニューメディアの使用過多の生徒は睡眠不足になりやすいことが報告されており、TS高校においても類似した状況が推察される<sup>9)</sup>。

そのような状況下であるため、朝、起きることができないことが朝食喫食率の低下に影響していることも一つの要因と考えられるだろう。朝食の品数が多いほど貧血になりやすく欠食の学生ほど貧血傾向にあると報告している大学生を対象とした先行研究もあることから今後は朝食の品数等、内容にまで踏み込んだ調査が必要であると考えられる<sup>11)</sup>。

睡眠不足が不定愁訴の要因となることは経験的に知られており、小学校高学年以降では7~8時間前後の睡眠が良好な体調を保つことにつながり、結果としてアクティブな生活を保障し、学力や体力の向上に貢献すると推奨されている。また、睡眠時に成長ホルモンが分泌され、心身の疲労回復が行われるが、最も活発に分泌されるのは夜の10時くらいからである。したがって、長く眠ればよいというわけではなく、疲労回復はもとより生活リズムを規則正しいものに整えていく視点からも「早寝早起き」が重要であると言える。

「体育以外での運動頻度」の項目では、「週に5回以上」と回答した生徒は男子6割以上、女子2から3割と、女子がとても運動頻度が少ないことが明らかになった。いわゆる「運動嫌い」および「体育嫌い」の傾向は学年が進むにつれて女子は顕著に増加傾向にあるという報告も見られ、この問題の解消にも取り組みが必要であると思われる<sup>12)</sup>。加えて今後、学校全体として「早寝・早起き・朝ごはん」を提唱し、ニューメディアとの接し方に関する教育なども包括した取り組みをしていくことが大切になってくる。また、定期的に生活習慣調査をするなど、生徒自身が自分の生活習慣に向き合う機会をつくと同時に教職員の間においても生徒たちの健康状態及び生活の状況を把握しながらホームルーム等での指導に活かしていくことでこのような実践調査の結果が実践的かつ有益な知見となり得ると考えられる。

## V. 研究のまとめ

今回の調査から、T S高校においては、生徒たちの生活習慣に改善の余地があることが推察された。ホームルーム活動や学校行事等も活用して生徒自身の健康意識を高めていく必要があることが推察された。

組み』受験生の頭とカラダによい食事メニュー 青春出版社 10-34.2006

12)林田俊也 高校生の血中ヘモグロビン値に学校間差異が生じている要因の検討—T大学付属高校生を対象として— p94.2012

## vi. 参考文献

- 1) 小澤治夫ほか;子どもの生活リズム向上のための調査研究-先進地域の調査研究 -, 文部科学省,pp20-22. 2009
- 2) 山下大輔;高校生の体力、生活習慣、健康、意欲に体育的活動が与える影響についての一考察,東海大学大学院2009年度修士論文pp10-11,p63,pp78-81. 2009
- 3) 前田清 中学生の自覚症状と生活習慣, 小児保健研究 p 61(5),718-720 2002
- 4) 三島利紀, 後藤洋, 岡崎勝博, 菅原恵, 造田哲也, 北澤一利, 小澤治夫 北海道内および首都圏高校生の生活・健康・体力の実態調査, 北海道教育大学釧路校研究要 p 37, p 126-127. 2005
- 5) 小澤治夫 成長期におけるスポーツと食事の配慮, 臨床スポーツ医学, 13臨時増刊号 p 231-234.1996
- 6) 林田俊也 高校生の血中ヘモグロビン値に学校間差異が生じている要因の検討—T大学付属高校生を対象として—
- 7) 平成年24度 児童生徒の健康状態サーベイランスp29.2012
- 8) 林田俊也 高校生の血中ヘモグロビン値に学校間差異が生じている要因の検討—T大学付属高校生を対象として— pp47-48.2012
- 9) 小澤治夫ほか子どもの生活リズム向上のための調査研究-先進地域の調査研究 -, 文部科学省,pp20-22. 2009
- 10)山下大輔高校生の体力、生活習慣、健康、意欲に体育的活動が与える影響についての一考察,東海大学大学院2009年度修士論文pp10-11,p63,pp78-81. 2009
- 11)中西健一郎 『筑駒の健康・体力の取り

