

「活動量調査から見た 岸野小学校児童の特徴と課題 ～第3弾～」

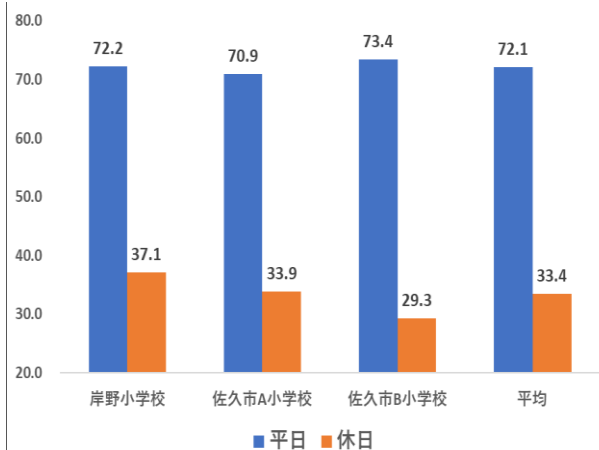
講師 国際基督教大学 城所 哲宏 先生

(平成30年10月13日 講演会および資料より抜粋)

- ・市内調査対象校 市内3校 (岸野小、市内A小、市内B小)
- ・岸野小調査学年 2016年…4,6年生 2017年…4,5年生 2018年…4,5,6年生

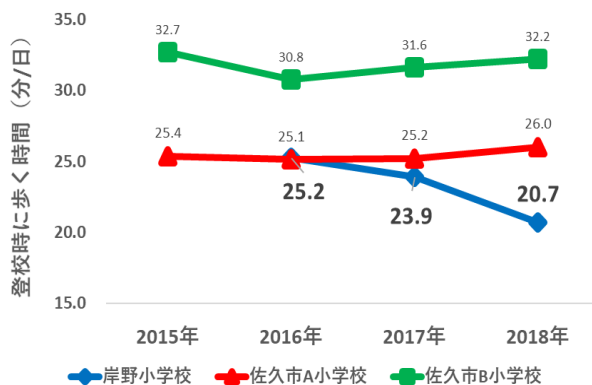
1 身体活動に関すること

平日と休日の身体活動量 休日に少ない活動量
 ・休日の活動量は、平日の72.2分比べて-35分

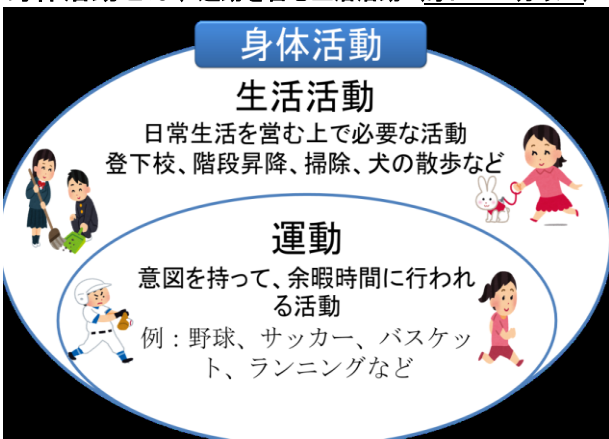


登校時に歩く時間が減少 車による送迎が影響？

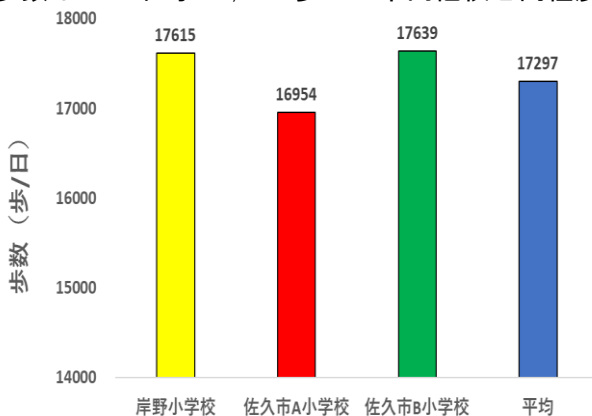
・25.2分→23.9分→20.7分と短縮



身体活動とは、運動を含む生活活動 (毎日60分以上)

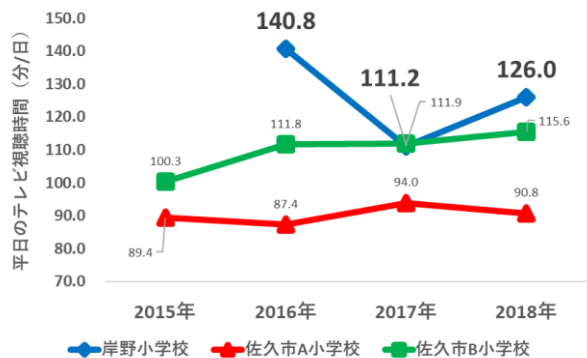


歩数は1日平均 17,615歩 ・市内他校と同程度



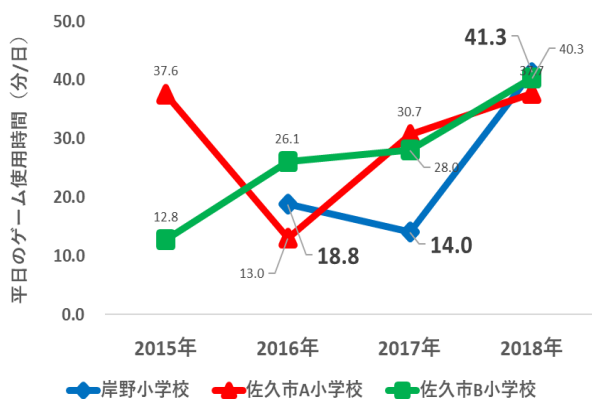
2 メディア利用に関すること

平日のテレビ/ビデオ/DVDを見る時間
 ・合計は、140.8分→111.2分→126.0分と変化
 ・休日に増え、2時間を大きく超えている
 ・休日に長時間(10時間以上)テレビを見ている子どもが少なからずいる

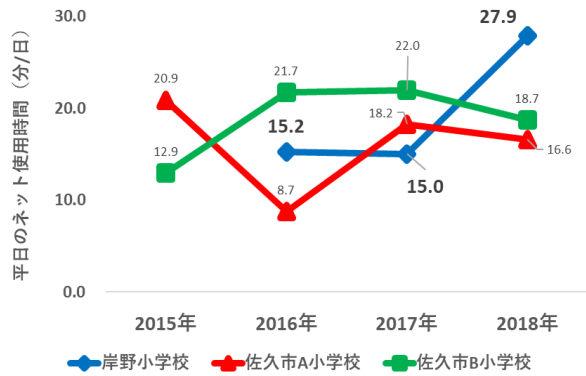


平日のゲーム使用時間

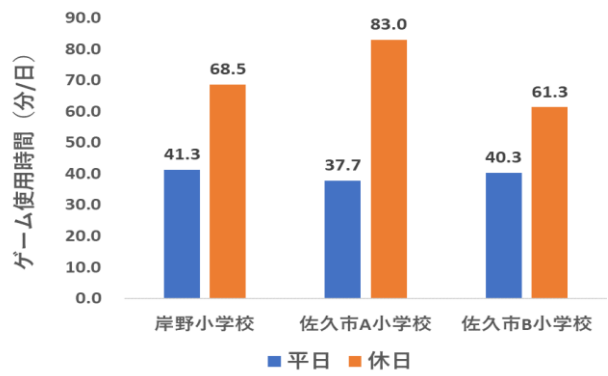
・18.8分→14.0分→41.3分と増加
 ・昨年度よりも大幅に増加している



平日のネット使用時間 ・急が増えている

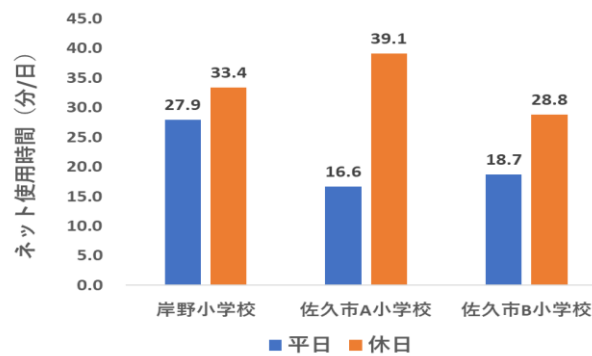


平日と休日のゲーム使用時間 ・休日は+27分

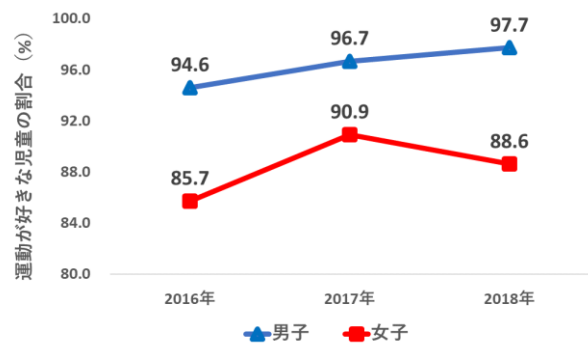


3 運動に対する態度に関すること

平日と休日のネット使用時間 ・休日は+6分



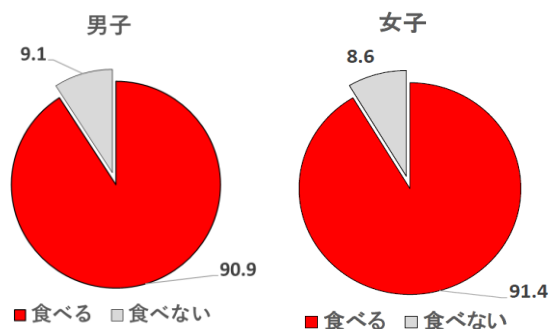
・運動好きな児童の割合が高く とても良い値



4 食事に関すること

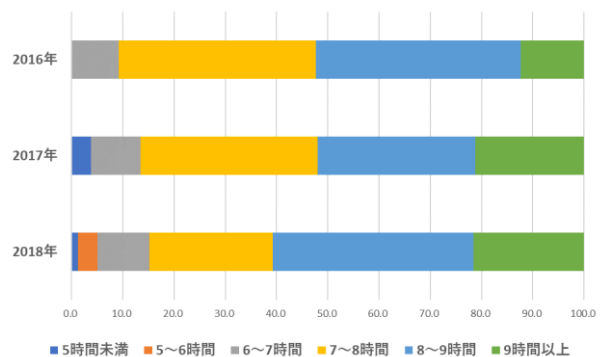
朝食の摂取状況 朝食は一番大切にしたい食事

・男女とも9割以上 食べない子どもがいる



5 睡眠に関すること

・睡眠時間が、7時間未満の短い子どもが増加



6 まとめ

良かった点

- 1 身体活動量は今年度も推奨基準を満たす (過去最高レベル)
- 2 運動好きな子ども割合が多い
- 3 スポーツクラブ加入率が高い

改善点

- 1 休日に身体活動量が減少
 - 2 テレビの視聴時間が長い (特に休日)
 - 3 ネット・ゲーム利用時間も上昇傾向
 - 4 登下校時間の低下
 - 5 睡眠時間の低下
- 長続きの秘訣は頑張らないこと

改善点を解決するためにできそうなこと(グループワーク)

- ・子どもを外に連れ出して散歩したり遊んだりする
- ・子どもが変わるためには、大人の意識を変える
- ・身近な大人が子どもと共に体を動かす
- ・地域の公園を増やし整備してほしい

ふりかえり

- ・家庭内のルール作りが基本
- ・家族の一員として、最低でも1つはお手伝いを
- ・朝食は、100%を目指したい
- ・子どもと一緒に、できることから無理をせず、楽しみながら継続したい