

元氣な四中生をめざして

第 1 号

生活習慣アンケート(6月)の結果

本校では、毎学期「生活習慣アンケート」を実施し、「運動」「栄養」「休養」「時間の使い方」などについて、20項目の設問を通して自身の生活習慣を振り返る機会としています。



みなさんの可能性を伸ばすためには、「適度な運動」「バランスのとれた食事」「十分な睡眠」「有効な時間の使い方」が大切です。学力・体力・気力の向上は、日々の生活習慣と深く関わっています。1学期のまとめを行い、夏休みの計画を立てるこの時期に、ぜひもう一度、自身の生活習慣を見直してみましょう。



<生活習慣アンケート 集計結果> 令和8年6月実施

1	運動やスポーツをすることは楽しいですか。	とても楽しい	楽しい	あまり楽しくない	楽しくない	肯定的回答
		52.9%	38.2%	7.1%	1.8%	91.1%
2	健康を保持増進するために、運動することを意識していますか。	意識している	少し意識している	あまり意識していない	意識していない	肯定的回答
		36.3%	41.5%	17.2%	4.9%	77.8%
3	体育の授業以外で1週間に何日くらい運動していますか。(部活動、昼休みの遊び、ストレッチ等を含む)	ほぼ毎日	3~4日	1~2日	0日	3日以上
		34.8%	25.8%	31.7%	7.7%	60.6%
4	体育の授業(実技)には、意欲的に取り組んでいますか。	とても意欲的である	少し意欲的である	あまり意欲的ではない	意欲的ではない	肯定的回答
		45.8%	43.1%	8.6%	2.5%	88.9%
5	運動のコツや技のポイント等を「わかる」ことで「できる」ようになった経験はありますか。	とてもある	少しある	あまりない	まったくない	肯定的回答
		48.9%	42.5%	7.4%	1.2%	91.4%
6	朝食を1週間に何日とっていますか。	ほぼ毎日	4~5日	1~3日	0日	4日以上
		87.7%	6.5%	4.6%	1.2%	94.2%
7	夕食は何時頃にとっていますか。	19時前	19~20時	20~21時	21時以降	20時まで
		28.0%	46.8%	16.3%	8.9%	74.8%
8	栄養バランスを考えて食事をとっていますか。	とても考えている	少し考えている	あまり考えていない	まったく考えていない	肯定的回答
		25.2%	57.5%	13.8%	3.4%	82.8%
9	いつも何時くらいに寝ていますか。	22時前	22~23時	23~0時	0時以降	23時まで
		12.9%	42.8%	28.0%	16.3%	55.7%
10	いつも何時くらいに起きていますか。	6時前	6~7時	7~8時	8時以降	7時まで
		7.7%	49.5%	42.5%	0.3%	57.2%
11	いつも睡眠時間は何時間くらいですか。(例:寝る22:00起きる6:00 睡眠時間8時間)	8時間以上	7~8時間	6~7時間	6時間未満	6時間以上
		25.8%	42.2%	26.5%	5.5%	94.5%
12	スマホや携帯電話を持っていますか。	持っていない	持っている			
		17.8%	82.2%			
13	スマホや携帯電話、タブレット、PC等を学習以外で1日にどのくらい使っていますか。	0~30分	30分~1時間	1~2時間	2時間以上	1時間以内
		8.6%	17.2%	36.0%	38.2%	25.8%
14	ゲームを1日にどのくらいしていますか。	0~30分	30分~1時間	1~2時間	2時間以上	1時間以内
		42.2%	23.1%	18.5%	16.3%	65.2%
15	塾には1週間に何日くらい行っていますか。	5日以上	3~4日	1~2日	0日	1日以上
		5.8%	30.2%	32.0%	32.0%	68.0%
16	家庭学習を1日にどのくらい行っていますか。(授業以外の勉強、塾なども含む)	2時間以上	1~2時間	30分~1時間	30分未満	1時間以上
		32.0%	38.2%	15.1%	14.8%	70.2%
17	地域清掃等のボランティア活動を積極的に行い、地域に貢献したいと考えていますか。	とても考えている	少し考えている	あまり考えていない	考えていない	肯定的回答
		9.2%	45.2%	29.8%	15.7%	54.5%
18	生活習慣(運動、栄養、休養、時間の使い方)は体力の向上に関係していると思いますか。	とてもそう思う	少しそう思う	あまりそう思わない	そう思わない	肯定的回答
		58.5%	36.3%	3.4%	1.8%	94.8%
19	生活習慣(運動、栄養、休養、時間の使い方)は学力の向上に関係していると思いますか。	とてもそう思う	少しそう思う	あまりそう思わない	そう思わない	肯定的回答
		51.4%	39.1%	7.1%	2.5%	90.5%
20	自分には良いところがあると思いますか。	あると思う	少しあると思う	あまりない	まったくない	肯定的回答
		45.2%	38.5%	9.8%	6.5%	83.7%