

Vol.42 中高生の運動と健康状態についての調査

日本人の多くが運動不足と言われていますが、中学生、高校生はどのくらい運動をしているのでしょうか？また、何のために運動しているのでしょうか？

今回は、中学生、高校生の運動頻度と目的を調べました。

調査概要

調査対象：全国の中学生・高校生 533人

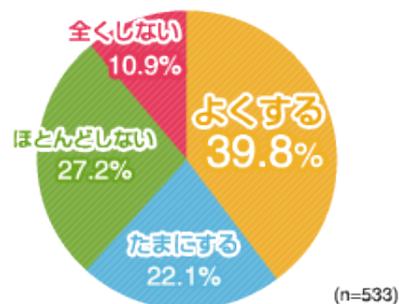
調査方法：インターネットリサーチ

実施時期：2009年4月



Q スポーツをよくしますか？

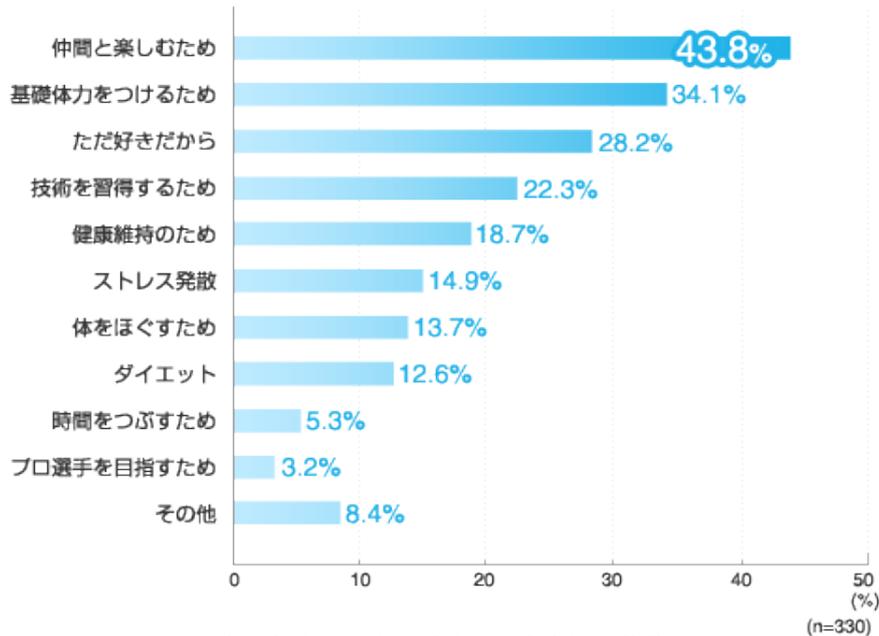
スポーツを行う頻度を聞いたところ、「よくする」と答えた生徒が最も多く、39.8%でした。「たまにする」を合わせると、61.9%がスポーツをしていると回答しています。



【図1】普段どのくらいスポーツをしていますか？(単数回答)

Q スポーツをするのは何のため？

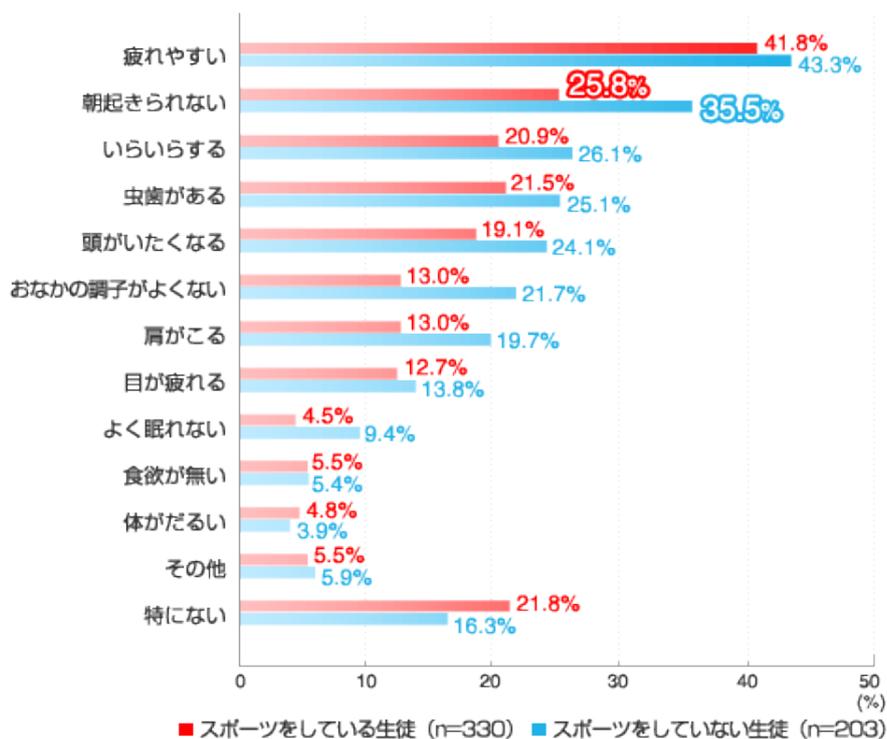
スポーツをするのは、「仲間と楽しむため」だと回答した生徒が最も多く、43.8%にのびりました。次いで多かったのは、「基礎体力をつけるため」という回答で34.1%となっています。



【図2】何のためにスポーツをしていますか？（複数回答）

Q 体調で気になることは？

体調で気になるのは「疲れやすい」ことだという生徒が最も多く、スポーツをしている生徒では41.8%、スポーツをしていない生徒では43.3%の回答がありました。全体的に、普段スポーツをしている生徒よりも、スポーツをしていない生徒のほうが、体調で気になることが多いという傾向が見られます。特に「朝起きられない」という回答は、スポーツをしている生徒よりもスポーツをしていない生徒のほうが、約10%多いという結果になりました。



【図3】体調で気になることはありますか？（複数回答）

まとめ

約60%の生徒が、普段スポーツをしており、その多くが仲間と楽しみながら、スポーツをしていました。そして、楽しみながらであるものの、スポーツをしている生徒としていない生徒では、体調の良し悪しに差が見られ、スポーツをしている生徒のほうが、体調が悪い生徒が少ないということがわかりました。

暑い日の過度な運動は、体に負担がかかってしまいますが、無理せず適度に体を動かして、健康な毎日を送ってほしいと思います。

毎月最終
火曜日
更新

kanko ホームルーム ～学生を読み解くデータ集～

kanko ホームルームは、学生を取り巻く環境や子どもたちの意識・ライフスタイルについて、多角的に調査・分析し、その結果をお届けしています。

ホームページでは、今回ご紹介した調査データ以外にも様々な情報を掲載しております。

<http://ozaki.jp/homeroom/>