

Vol.245 中高生の身体の疲れとだるさの実態

毎日の学校生活、部活動、宿題や塾など、現代の中高生は日々忙しいスケジュールを送っています。その中で、「疲れがとれない」「なんとなく体がだるい」と感じている生徒は少なくないようです。では、中高生は学校や日常生活で、どれくらい身体の疲れやだるさを感じているのでしょうか？今回は、全国の中学・高校生の1,200人を対象に、身体の疲れやだるさを感じる度合、勉強への影響、疲れやだるさを感じる場面について調査しました。



調査概要

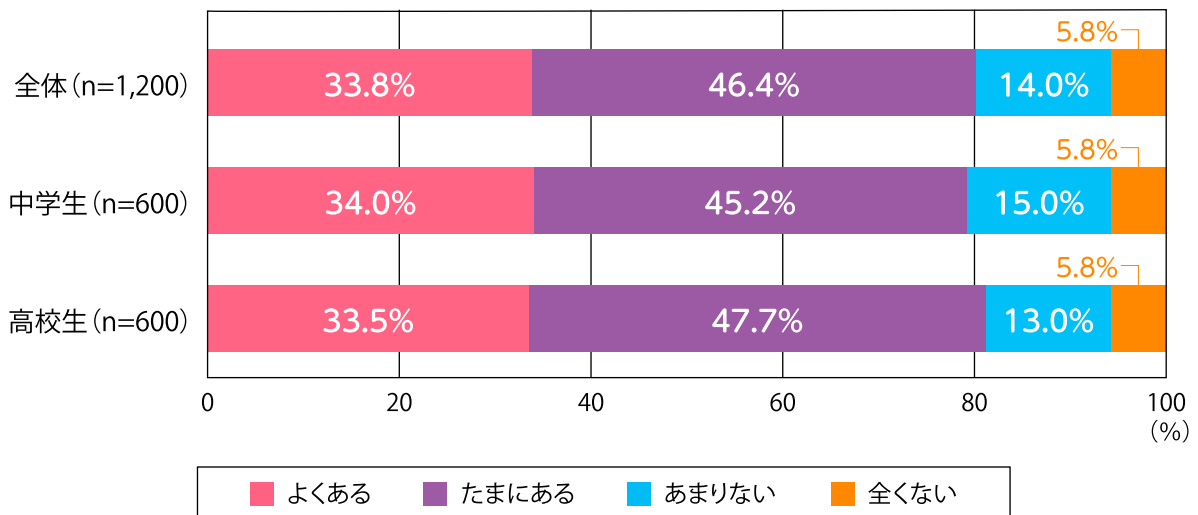
調査対象：全国の中学・高校生 1,200人

調査方法：インターネットリサーチ

実施時期：2026年1月

Q1. 身体の疲れやだるさを感じる度合

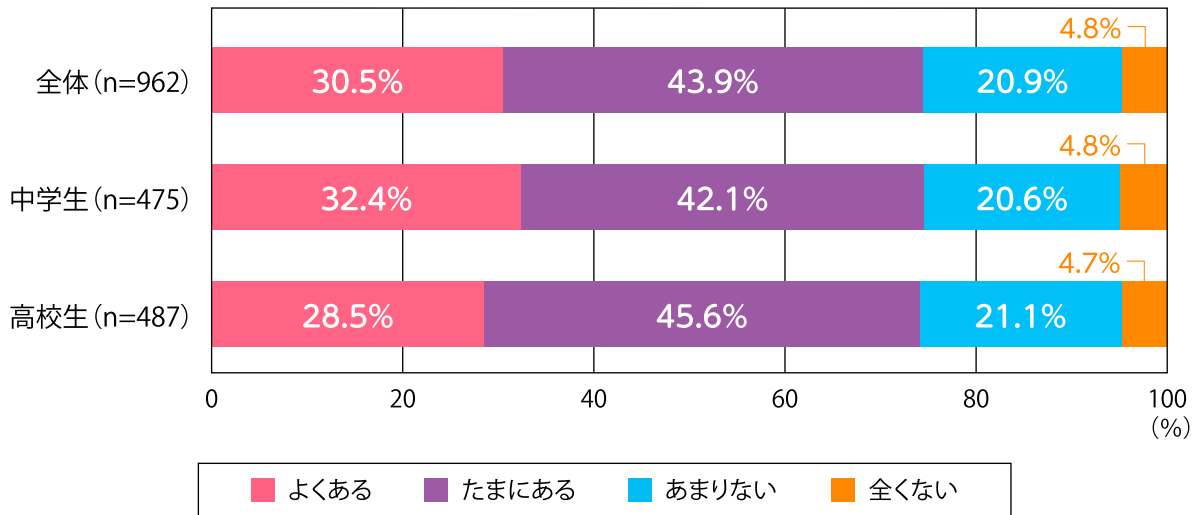
中学・高校生に普段の学校や日常生活において、身体の疲れやだるさを感じる経験を聞いたところ、全体では「よくある」(33.8%)と「たまにある」(46.4%)という回答をあわせると、80.2%の中学・高校生が日常的に疲れやだるさを感じていることがわかりました。中高別に見ると、中学生が「よくある」(34.0%)と「たまにある」(45.2%)で計79.2%、高校生は「よくある」(33.5%)と「たまにある」(47.7%)で計81.2%という結果になりました。中学生・高校生ともに、約8割もの生徒たちが日々疲れを感じながら過ごしている実態が明らかになりました。



【図1】 あなたは、普段の学校や日常生活で、身体の疲れやだるさを感じることはありますか。(単数回答)

Q 2. 疲れやだるさが原因で、勉強に集中できない頻度

日常生活で疲れやだるさを感じていると回答した中学・高校生 962 人を対象に、そのことが原因で勉強に集中できないことがあるかを聞いたところ、全体では「よくある」(30.5%)と「たまにある」(43.9%)をあわせると、74.4%の生徒が集中力を維持しづらくなっていることがわかりました。中学生と高校生を比較すると、「よくある」(中学生32.4%、高校生28.5%)という回答は、中学生では3人に1人の割合に達しており、学習活動に影響を及ぼしている様子がうかがえます。

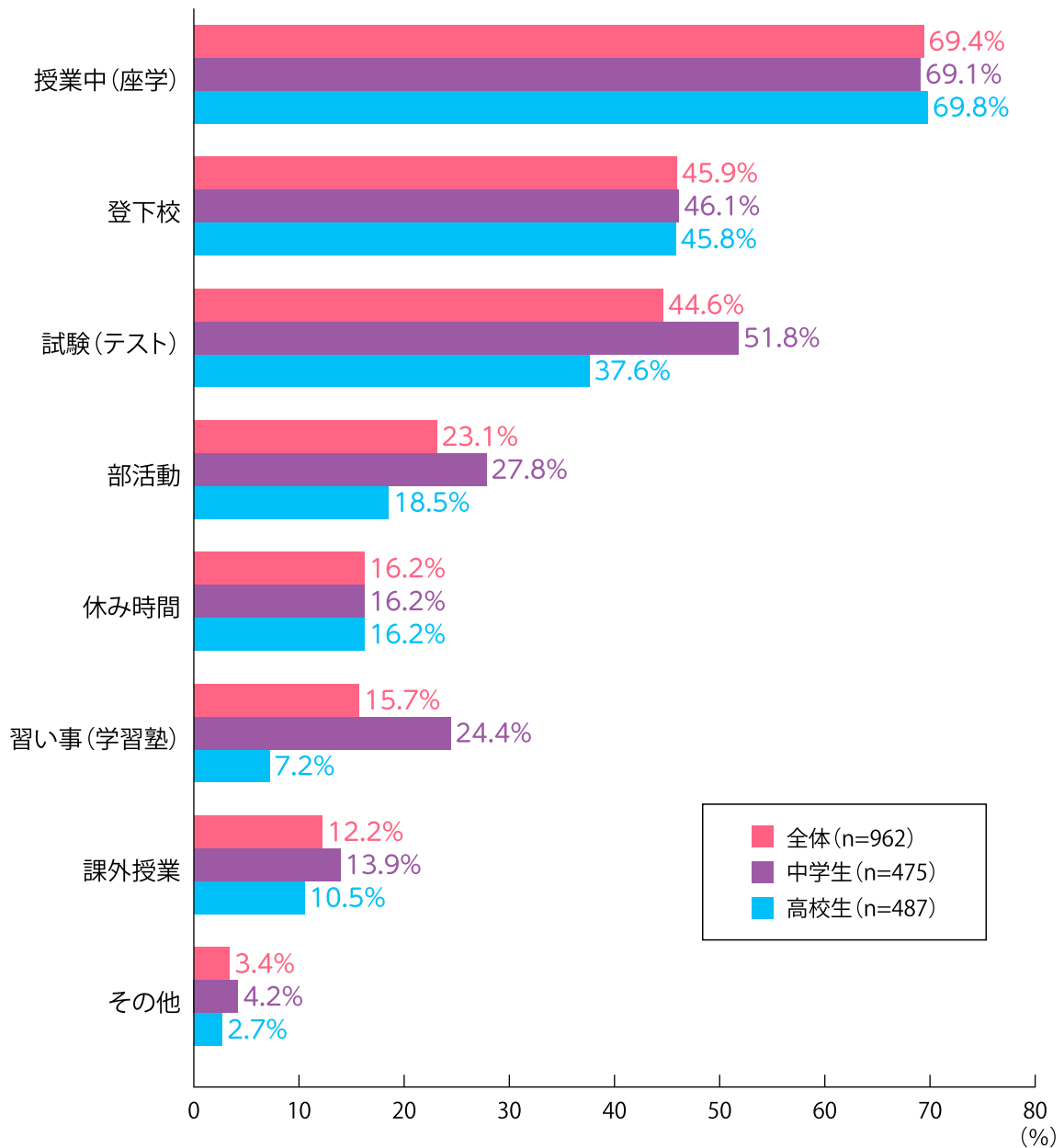


※グラフの数字は、小数点第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合があります。


【図2】 疲れやだるさが原因で、勉強に集中できないことはありますか。(単数回答)

Q 3. 疲れやだるさを感じる場面

中学・高校生が疲れやだるさを感じる場面で最も多かったのは、「授業中(座学)」(全体69.4%、中学生69.1%、高校生69.8%)でした。次いで「登下校」(全体45.9%、中学生46.1%、高校生45.8%)が続いています。また、「試験(テスト)」(全体44.6%、中学生51.8%、高校生37.6%)や「部活動」(全体23.1%、中学生27.8%、高校生18.5%)、「習い事(学習塾)」(全体15.7%、中学生24.4%、高校生7.2%)の項目においては、高校生に比べて中学生の数値が高くなる傾向にあります。



【図3】 あなたが疲れやだるさを感じるときは、いつですか。(複数回答)

 まとめ

近年、デジタル機器の利用拡大による睡眠不足や、受験・人間関係のストレス、運動不足など、中高生を取り巻く生活環境は大きく変化しています。子どもの健康行動や生活環境を研究する「学校保健学」の分野では、こうした現代特有の慢性的な疲労の蓄積や自律神経の乱れが、学習意欲や認知機能の低下につながる要因として注目されています。

今回、全国の中学・高校生1,200人を対象に、普段の学校や日常生活において、身体の疲れやだるさを感じる度を調査したところ、「よくある」(33.8%)と「たまにある」(46.4%)をあわせると、約8割の生徒が疲れやだるさを感じるがあると回答していました。このことから、中学・高校生は日常的な疲れに直面している実態が浮き彫りとなっています。さらに、疲れやだるさを感じている生徒のうち、「よくある」(30.5%)と「たまにある」(43.9%)をあわせると7割以上が、疲れやだるさによって、勉強に身が入らなくなっていることがわかりました。中学・高校生が疲れやだるさを感じる場面で最も多かったのは、「授業中(座学)」(全体69.4%、中学生69.1%、高校生69.8%)でした。授業中、長い時間ずっと同じ姿勢をとり続けることが、生徒たちが疲労感を覚える一因になっているようです。次に、「登下校」(全体45.9%、中学生46.1%、高校生45.8%)、「試験(テスト)」(全体44.6%、中学生51.8%、高校生37.6%)、「部活動」(全体23.1%、中学生27.8%、高校生18.5%)、「習い事(学習塾)」(全体15.7%、中学生24.4%、高校生7.2%)などがあげられました。中学生は高校生に比べると、試験や部活動、習い事(学習塾)などにおいて、身体の疲れを感じている様子がうかがえます。

中学・高校生ともに約8割が日常的な疲れを抱えており、その多くが授業や登下校といった学校生活の基本的な活動の中で、疲れやだるさを感じていることがわかりました。こうした日々の疲れの蓄積が学習環境に及ぼす影響も少なからずあることから、生徒が学びに向かうための環境づくりが求められています。

毎月最終
火曜日
更新

カンコーホームルーム ～学生を読み解くデータ集～

カンコーホームルームは、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://kanko-gakuseifuku.co.jp>