

R7第1回 生活リズムチェック結果

	学習時間平均	読書時間平均	運動時間平均		メディア時間平均		欠食生徒		睡眠時間平均	0時前に寝る	7時過ぎに起きる
1学年	1:01	0:25	1:33		2:51	1学年	11%	1学年	8:12	91%	50%
2学年	0:52	0:10	1:27		3:18	2学年	15%	2学年	7:57	85%	58%
3学年	1:08	0:27	1:12		3:18	3学年	7%	3学年	7:47	80%	62%
全校生徒	1:00	0:21	1:24		3:09	全校生徒	11%	全校生徒	7:59	85%	57%

1学年	学習時間	読書時間	運動時間		メディア時間
0分	19.5%	58.0%	11.1%	0分	6.9%
1分～30分	29.4%	29.4%	30.9%	1分～1時間	22.9%
31分～60分	25.2%	7.3%	13.7%	1時間1分～2時間	19.5%
61分～90分	11.1%	0.8%	6.1%	2時間1分～3時間	21.4%
91分～120分	8.4%	1.1%	11.8%	3時間1分～4時間	10.3%
120分以上	6.5%	3.4%	26.3%	4時間以上	19.1%

2学年	学習時間	読書時間	運動時間		メディア時間
0分	27.6%	66.5%	9.9%	0分	3.7%
1分～30分	25.0%	30.1%	33.1%	1分～1時間	20.2%
31分～60分	22.4%	2.2%	14.0%	1時間1分～2時間	20.6%
61分～90分	6.6%	0.0%	2.6%	2時間1分～3時間	23.9%
91分～120分	8.5%	0.7%	14.7%	3時間1分～4時間	9.6%
120分以上	9.9%	0.4%	25.7%	4時間以上	22.1%

3学年	学習時間	読書時間	運動時間		メディア時間
0分	21.8%	46.2%	10.9%	0分	0.0%
1分～30分	21.5%	43.3%	42.9%	1分～1時間	13.5%
31分～60分	22.5%	6.2%	11.6%	1時間1分～2時間	22.5%
61分～90分	8.7%	0.4%	2.5%	2時間1分～3時間	24.7%
91分～120分	10.2%	1.1%	12.0%	3時間1分～4時間	17.5%
120分以上	15.3%	2.9%	20.0%	4時間以上	21.8%

全校生徒	学習時間	読書時間	運動時間		メディア時間
0分	23.0%	56.9%	10.6%	0分	3.5%
1分～30分	25.2%	34.4%	35.7%	1分～1時間	18.8%
31分～60分	23.4%	5.2%	13.1%	1時間1分～2時間	20.9%
61分～90分	8.8%	0.4%	3.7%	2時間1分～3時間	23.4%
91分～120分	9.0%	1.0%	12.9%	3時間1分～4時間	12.5%
120分以上	10.6%	2.2%	24.0%	4時間以上	21.0%

	睡眠時間
6時間未満	9.5%
6時間1分～7時間	8.8%
7時間1分～8時間	28.6%
8時間1分～9時間	32.4%
9時間1分～10時間	12.2%
10時間以上	8.4%

	睡眠時間
6時間未満	9.2%
6時間1分～7時間	12.1%
7時間1分～8時間	34.9%
8時間1分～9時間	31.3%
9時間1分～10時間	5.9%
10時間以上	6.6%

	睡眠時間
6時間未満	6.5%
6時間1分～7時間	18.2%
7時間1分～8時間	43.3%
8時間1分～9時間	21.5%
9時間1分～10時間	7.3%
10時間以上	3.3%

	睡眠時間
6時間未満	8.4%
6時間1分～7時間	13.1%
7時間1分～8時間	35.7%
8時間1分～9時間	28.3%
9時間1分～10時間	8.4%
10時間以上	6.1%

- ・学習時間は、全校平均時間は1時間。昨年と比較すると25分減少。例年、学年が上がるにつれて学習時間は増加するが、今年度は全学年ほぼ同様。特に3年生は昨年と比較すると35分も減少。
- ・読書時間は、昨年とほぼ同様。読書の習慣はなく、朝読書の時間しか本を読まない。
- ・運動時間は、昨年とほぼ同様。全体的に少ない傾向。
- ・メディア使用時間は、全校平均約3時間。昨年よりやや増加傾向。1日2～3時間の生徒が多い。1日4時間以上の生徒の割合は各学年20%程度。長時間使用の生徒が一定数いる。
- ・朝食欠食率は、昨年より、やや減少傾向。食べないことが習慣化している生徒も一定数いる。
- ・睡眠時間は、全校平均時間は約8時間。大半の生徒は十分に睡眠時間を確保している。
- ・「0時前に寝る」生徒の割合は昨年とほぼ同様。「7時過ぎに起きる」生徒の割合は27%増加。遅起きの傾向。