

R8 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	1:04	0:42	2:27		3:25	1学年 6%	1学年	8:11	91%	21%
2学年	0:50	0:18	1:20		3:19	2学年 15%	2学年	8:06	77%	41%
3学年	0:57	0:09	1:35		3:02	3学年 15%	3学年	7:48	72%	39%
全校生徒	0:57	0:23	1:46		3:15	全校生徒 12%	全校生徒	8:02	80%	34%

1学年	学習時間	読書時間	運動時間		メディア時間
0分	27.1%	50.0%	6.7%	0分	1.8%
1分～30分	11.0%	32.3%	13.1%	1分～1時間	13.1%
31分～60分	32.6%	11.6%	19.2%	1時間1分～2時間	7.6%
61分～90分	11.6%	0.9%	4.3%	2時間1分～3時間	38.7%
91分～120分	1.5%	0.3%	0.6%	3時間1分～4時間	13.4%
120分以上	16.2%	4.9%	56.1%	4時間1分～5時間	2.4%
				5時間以上	22.9%

	睡眠時間
6時間未満	4.6%
6時間1分～7時間	9.5%
7時間1分～8時間	29.0%
8時間1分～9時間	37.5%
9時間1分～10時間	13.7%
10時間以上	5.8%

2学年	学習時間	読書時間	運動時間		メディア時間
0分	40.3%	40.0%	13.6%	0分	3.6%
1分～30分	12.2%	45.8%	20.6%	1分～1時間	17.5%
31分～60分	26.7%	9.7%	26.1%	1時間1分～2時間	8.1%
61分～90分	3.6%	0.8%	4.7%	2時間1分～3時間	31.4%
91分～120分	1.7%	0.0%	1.1%	3時間1分～4時間	13.1%
120分以上	15.6%	3.6%	33.9%	4時間1分～5時間	2.5%
				5時間以上	23.9%

	睡眠時間
6時間未満	9.2%
6時間1分～7時間	12.8%
7時間1分～8時間	28.6%
8時間1分～9時間	33.6%
9時間1分～10時間	8.3%
10時間以上	7.5%

3学年	学習時間	読書時間	運動時間		メディア時間
0分	31.8%	58.6%	11.4%	0分	3.5%
1分～30分	4.7%	32.4%	22.7%	1分～1時間	18.4%
31分～60分	35.0%	6.7%	23.6%	1時間1分～2時間	2.6%
61分～90分	4.4%	0.6%	2.3%	2時間1分～3時間	44.6%
91分～120分	0.0%	0.0%	0.9%	3時間1分～4時間	10.8%
120分以上	24.2%	1.7%	39.1%	4時間1分～5時間	1.5%
				5時間以上	18.7%

	睡眠時間
6時間未満	13.1%
6時間1分～7時間	14.3%
7時間1分～8時間	28.6%
8時間1分～9時間	30.3%
9時間1分～10時間	8.2%
10時間以上	5.5%

全校生徒	学習時間	読書時間	運動時間		メディア時間
0分	33.3%	49.4%	10.7%	0分	3.0%
1分～30分	9.3%	37.1%	18.9%	1分～1時間	16.4%
31分～60分	31.3%	9.3%	23.1%	1時間1分～2時間	6.1%
61分～90分	6.4%	0.8%	3.8%	2時間1分～3時間	38.1%
91分～120分	1.1%	0.1%	0.9%	3時間1分～4時間	12.4%
120分以上	18.6%	3.4%	42.7%	4時間1分～5時間	2.1%
				5時間以上	21.8%

	睡眠時間
6時間未満	9.0%
6時間1分～7時間	12.2%
7時間1分～8時間	28.7%
8時間1分～9時間	33.8%
9時間1分～10時間	10.0%
10時間以上	6.3%

- ・学習時間は、全校平均時間は57分。昨年と比較して3分の減少ではあるが、ここ数年で最も短い学習時間となっている。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1学年が最も長く、3年生は1時間未満となっている。
- ・読書時間は、学年が上がるにつれて短くなっている。特に3年生は10分未満となっている。2時間以上の生徒も一定数いるが、全体的に読書の習慣はなく、朝読書の時間しか本を読まない。
- ・運動時間は、昨年と比較して20分以上長くなっており、特に1年生は2時間27分で活発に行動している様子が見られる。
- ・メディア使用時間は、全校平均で3時間15分。昨年度もやや増加傾向にあったが、昨年よりもさらにやや増加傾向。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、昨年よりやや増加傾向。特に2、3年生で欠食率が15%となっており、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、昨年よりも2、3年生の割合が低くなっており、0時を過ぎても起きている人の割合が高くなっている。一方で「7時過ぎに起きる」生徒の割合は23%減少しており、昨年と比較すると早起きの傾向が見られるが、睡眠時間が短い生徒も一定数いる。