

生活習慣でかわる学力・体力

大阪市では、平成 19 年度から「全国学力・学習状況調査（いわゆる学力テスト。「学テ」と新聞等で省略して表現されることもあります。）」及び平成 20 年度から「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」に参加しています。

残念なことに大阪市平均と全国平均を比較すると、学力・体力のいずれも全国平均を下回る結果となっております。

学校ごとの学力・体力の調査結果と各校での学力・体力の向上に向けたさまざまな取り組みについては、各校の紹介ページでご覧いただけますので、ここでは「学力・体力」と「生活習慣」の関係性を平成 26 年度の分析データで紹介し、学力・体力向上に向けた生活習慣の大切さを啓発してまいります。

1 大阪市における基本生活習慣と学力との関係（抜粋）

（問い）朝食を毎日食べていますか？

（分析結果）「毎日食べている」など肯定的に回答した児童・生徒の正答率が高く、「あまり食べていない」、「まったく食べていない」と否定的に回答した正答率が低かった



えっ！ 朝ごはんを
食べる子と食べない
子で差が出るの？

毎日朝ごはん
を食べている
と正答率にこ
れだけの差
が！

（問い）毎日、同じくらいの時刻に起きていますか？

（分析結果）「毎日、同じくらいの時刻に起きている」など、肯定的に回答した児童の正答率が高く、「あまり起きていない」など否定的に回答した正答率が低かった



規則正しい生
活で正答率に
これだけの差
が！

（問い）普段、1日あたりどれくらいの時間、携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをしますか？

（分析結果）長時間携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをしている児童・生徒の正答率が低かった。

小学校	30分未満と答えた児童の正答率	78.7%
算数A	4時間以上と答えた児童の正答率	66.1%

中学校	30分未満と答えた生徒の正答率	69.0%
数学A	4時間以上と答えた生徒の正答率	51.2%

メールやインターネットは楽しいけど、やりすぎは…

2 家庭における運動への関心と体力合計点との関係（抜粋）

（問い）家の人から運動やスポーツをすることを積極的に行うことをすすめられていますか？

（分析結果）家の人から運動やスポーツをすることを積極的に行うことをすすめられている児童・生徒の体力合計点が高かった。

小学校	すすめられることが「よくある」	54.2点
男子	すすめられることが「まったくない」	50.8点
小学校	すすめられることが「よくある」	55.6点
女子	すすめられることが「まったくない」	52.2点

中学校	すすめられることが「よくある」	43.4点
男子	すすめられることが「まったくない」	39.4点
中学校	すすめられることが「よくある」	52.1点
女子	すすめられることが「まったくない」	44.0点

家族が運動をすすめることで、体力差にこれだけの違いが！

3 早寝・早起き・朝ごはんが学力・体力向上に大きく関係

上記の事例以外にも『早寝・早起き・朝ごはん』など家庭での生活習慣が、学力向上・体力向上に大きく関係していることが、さまざまな調査や研究から明らかになってきています。

これは、朝ごはんを食べないことで、学校生活に必要なエネルギーが不足し、授業に集中することや体育で元気に動き回ることができないためと分析されています。

朝ごはんを食べない理由はさまざまですが、保護者が朝ごはんを食べないと、こどもも朝ごはんを食べない割合が高くなることや、こどもの就寝時間が遅くなると朝ごはんを食べない傾向にあることも判ってきています。

「夜更かし ⇨ 朝寝ぼう ⇨ 慢性の時差ぼけ ⇨ 眠れない」といった悪循環を断ち切り、実りある学校生活を送るためにも、生活習慣の大切さについてご家庭で話し合っては、いかがでしょうか。

「全国学力・学習状況調査結果」及び「全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果」は、大阪市教育委員会事務局のホームページに掲載しております。ぜひご覧ください。

《<http://www.city.osaka.lg.jp/kyoiku/index.html>》