

「子どもの生活リズム向上のための調査研究」報告書 目次

はじめに

序章：調査概要

1	「子どもの生活リズム向上のための調査研究」実施概要	1
2	前期調査票：子ども用・保護者用	3
3	後期調査票：子ども用・保護者用	7
4	前期調査結果：子ども集計・保護者集計	11
5	後期調査結果：子ども集計・保護者集計	15
6	調査依頼数一覧	19
7	調査結果の概要版	20

第1章：子どもの生活状況【前期調査】

第1節	子どもの生活リズム	23
1-1-1	起床時刻	
1-1-2	起床状況	
1-1-3	夕食時刻	
1-1-4	夕食後の状況	
1-1-5	就寝時刻	
1-1-6	朝食の摂取状況	
1-1-7	朝食を一緒に食べる人	
1-1-8	朝食を食べない理由	
第2節	子どもの体調・意欲	28
1-2-1	体調の状況	
1-2-2	イライラの有無	
1-2-3	学校外での勉強時間	
1-2-4	日常の体験（野菜栽培）の状況	
1-2-5	日常の体験（料理体験）の状況	
1-2-6	日常の体験（野外炊飯）の状況	
1-2-7	食べ物の好き嫌い	
1-2-8	運動の好き嫌い	
1-2-9	読書の好き嫌い	
1-2-10	勉強の好き嫌い	
1-2-11	学校生活の好き嫌い	
1-2-12	家庭生活の好き嫌い	

第2章：子どもの生活リズムと体調・意欲との関係【前期調査】

第1節	起床時刻との関係性	32
2-1-1	体調の状況と起床時刻との関係	
2-1-2	気持ちのイライラと起床時刻との関係	
2-1-3	学校外での勉強時間と起床時刻との関係	
2-1-4	運動の好き嫌いと起床時刻との関係	
2-1-5	読書の好き嫌いと起床時刻との関係	
2-1-6	勉強の好き嫌いと起床時刻との関係	
2-1-7	学校生活の好き嫌いと起床時刻との関係	
2-1-8	家庭生活の好き嫌いと起床時刻との関係	
第2節	就寝時刻との関係性	37
2-2-1	体調の状況と就寝時刻との関係	
2-2-2	気持ちのイライラと就寝時刻との関係	
2-2-3	学校外での勉強時間と就寝時刻との関係	
2-2-4	運動の好き嫌いと就寝時刻との関係	
2-2-5	読書の好き嫌いと就寝時刻との関係	
2-2-6	勉強の好き嫌いと就寝時刻との関係	
2-2-7	学校生活の好き嫌いと就寝時刻との関係	
2-2-8	家庭生活の好き嫌いと就寝時刻との関係	
第3節	朝食との関係性	42
2-3-1	体調の状況と朝食との関係	
2-3-2	気持ちのイライラと朝食との関係	
2-3-3	学校外での勉強時間と朝食との関係	
2-3-4	運動の好き嫌いと朝食との関係	
2-3-5	読書の好き嫌いと朝食との関係	
2-3-6	勉強の好き嫌いと朝食との関係	
2-3-7	学校生活の好き嫌いと朝食との関係	
2-3-8	家庭生活の好き嫌いと朝食との関係	

第3章：保護者からの回答【前期調査】

第1節	子どもの生活リズムに関する項目	46
3-1-1	子どもの朝食の摂取状況	
3-1-2	保護者自身の朝食の摂取状況	
3-1-3	保護者自身の朝食の摂取状況：年代別グラフ	
3-1-4	子どもへのバランスのよい食生活	
3-1-5	保護者と子どもの朝食摂取状況との関係	

第2節 「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動に関する項目	48
3-2-1: 県民運動の認知度	
3-2-2: 県民運動の実践度	
3-2-3: 県民運動への意見	
第4章: 子どもの生活状況【後期調査】	
第1節 夏休み後の子どもの生活リズム	51
4-1-1: 起床時刻	
4-1-2: 就寝時刻	
4-1-3: 朝食の摂取状況	
第2節 夏休み中の生活状況	52
4-2-1: ラジオ体操の参加状況	
4-2-2: ラジオ体操の参加状況と起床時刻との関係	
4-2-3: ラジオ体操の参加状況と就寝時刻との関係	
4-2-4: ラジオ体操の参加状況と朝食との関係	
第3節 子どもの学習状況	54
4-3-1: 学習用具の準備状況	
4-3-2: 家庭学習の計画の有無	
4-3-3: 宿題の実行状況	
4-3-4: 予習・復習の有無	
第5章: 生活リズムと学習状況との関係【後期調査】	
第1節 起床時刻との関係性	56
5-1-1: 学習用具の準備状況と起床時刻との関係	
5-1-2: 家庭学習の計画と起床時刻との関係	
5-1-3: 宿題の実行と起床時刻との関係	
5-1-4: 予習・復習の有無と起床時刻との関係	
第2節 就寝時刻との関係性	58
5-2-1: 学習用具の準備状況と就寝時刻との関係	
5-2-2: 家庭学習の計画と就寝時刻との関係	
5-2-3: 宿題の実行と就寝時刻との関係	
5-2-4: 予習・復習と就寝時刻との関係	
第3節 朝食との関係性	60
5-3-1: 学習用具の準備状況と朝食との関係	
5-3-2: 家庭学習の計画と朝食との関係	
5-3-3: 宿題の実行と朝食との関係	
5-3-4: 予習・復習と朝食との関係	
第6章: 「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動に関する項目【後期調査】	
第1節 子どもの状況	62
6-1-1: 県民運動の認知度	
6-1-2: 県民運動のきっかけ	
6-1-3: 県民運動の取組の有無	
6-1-4: 県民運動の重要度の認識	
6-1-5: 県民運動が大切と思う理由	
6-1-6: 県民運動の実践意向の有無	
6-1-7: 県民運動の実践内容	
6-1-8: 県民運動を実践しない理由	
第2節 保護者の状況	66
6-2-1: 県民運動の認知度	
6-2-2: 県民運動を知ったきっかけ	
6-2-3: 県民運動の取組の有無	
6-2-4: 県民運動の認知度: 前期と後期の比較	
6-2-5: 県民運動を実践する上での課題	
6-2-6: 県民運動の今後の実践の意向	
6-2-7: 県民運動の今後の実践内容	
6-2-8: 県民運動が実践できない理由	
6-2-9: 県民運動への意見	
第7章: 子どもの生活リズム向上のための実践活動	
第1節 子どもの朝の時間帯に着目した実践活動	73
7-1-1: 「ふれあいラジオ体操」の実践	
7-1-2: ラジオ体操の実施状況調査結果	
第2節 子どもの生活リズムを整える地域ぐるみの実践活動	76
7-2-1: 「おうみ通学合宿」の実践	
7-2-2: 通学合宿の実施状況	

