

手は「親」もしくは「友だち」となっている。

『余暇時間と余暇活動』

【問6】平日の平均余暇時間は、小学生で「三時間三〇分以上四時間未満」、中学生で「三時間以上三時間三〇分未満」と答えた者の割合が多かった。

【問7】余暇時間を「もっと欲しい」と答えた者は、小学生で五一・七％、中学生で六五・四％となっている。

【問8】休日の主な過ごし方は、「テレビ・ビデオを見たり、ファミコンをする」「友だちと遊ぶ」が多くなっている。

『課外活動』

【問9】習いごとについては、小学生六三・七％、中学生四八・三％が「通っている」と答えており、特に、小学生女子の割合が高く、通うことが「楽しい」と答えた者の割合は、小学生で五八・七％、中学生で四七・〇％となっており、「週に二〜三回ぐらい」通う者が多かった。

【問10】普段何かスポーツや運動をしていると答えた者の割合は、小学生で六四・一％、中学生で七四・七％となっており、小学生では「スポーツクラブ、スポーツ少年団や育成会に通って」「個人的に」が多く、中学生では「特設部や部活動」が多くなっている。

また、小学生では「週に二〜三回ぐらい」、中学生では「ほとんど毎日」していると答えた者の割合が多かった。

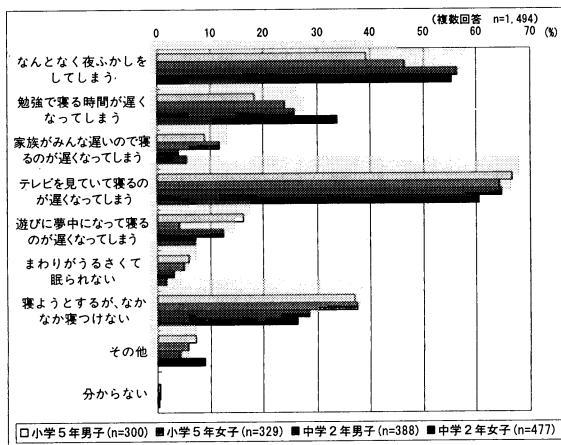
なお、スポーツや運動をしていないと答えた者の理由は、「時間が無い」「適当な場所がない」が多かった。

『睡眠』

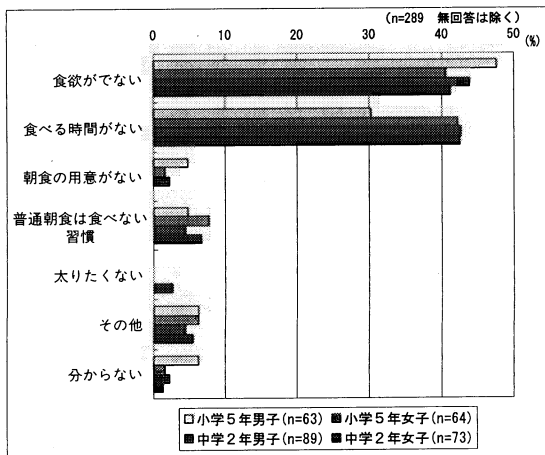
【問11】平日の就寝時間は、小学生では、二十三時以前が多いが、中学生では、八割弱が二十三時以降に就寝している。

【問12】平均睡眠時間は、小学生では「八時間以上九時間未満」「七時間以上八時間未満」が多く、中学生では「六時間以上七時間未満」「七時間以上八時間未満」が多かったが、八割以上の者が八時間未満の平均睡眠時間であると答えている。

図表Ⅲ 寝不足を感じる主な理由



図表Ⅳ 朝食を食べない主な理由



【問13】普段寝不足を感じるかどうかについては、小学生で五三・六％、中学生で七一・九％が「感じている」と答えており、その理由としては、図表Ⅲである。

『食生活』

【問14】朝食を「いつも食べる」と回答した者は、小学生で七八・一％、中学生で七四・三％となっており、「食べる方が多い」と合わせると、九割以上の者が朝食を食べている。

朝食を「いつも食べる」「食べる方が多い」と答えた者について、朝食は家族そろって食べるかと尋ねたら「毎日だいたいそろって食べる」「時々そろって食べている」と答えた者