「早寝早起き朝ごはん」調査報告書

子どもの生活リズム向上のための調査研究事業

－朝食メニューが子どもの生活リズムを変える－

2007 年 3 月

目　次

はじめに ・・・・・・・・・・・・・・・・・p. 1
1. 調査の要約・・・・・・・・・・・・・・・・・p. 2
2. 子どもの 1 日の生活行動・・・・・・・・・p. 9
3. 早寝早起きができている子・・・・・・・・p. 15
4. 朝食写真から捉えた子どもの生活習慣・・p. 20
5. おわりに・・・・・・・・・・・・・・・・・p. 24
資料　①意識調査記入シート
②確認表
③1 日の生活行動記録単純集計
④人間関係の意識調査
⑤万歩計から見た行動半径
⑥朝食のメニュー
⑦朝食写真
⑧朝ごはんたべましたか？
⑨意識調査集計結果
⑩東京都内Ａ校
⑪千葉県内Ｂ校
⑫東京都内Ｃ校
⑬鳥取県内Ｄ校

はじめに

なぜ子どもの生活リズムの向上にこだわるか。本調査はこの疑問に答える基礎データを集めようとするものである。

朝食をしっかり食べる子どもの学業成績はよい、という調査結果がある。文部科学省の調査だけでなく、各教育委員会が行っている調査でも確認できている。

なぜそうした結果がでるのであろうか。学業成績のよい子どもは生活リズムができている、のである。

早寝する子どもは朝早く起き、起きたとき空腹である。だから朝食をしっかり食べる。朝食を食べなくなった子どもが増えているという。しかし多くの調査によれば朝食を食べない子どもは７～８％程度である。九割を超える大半の子どもは食べているのである。

問題はその食べ方である。パン半切れ、バナナ一本、ビスケット一個と牛乳、ご飯軽く一杯という状態である。少ししか食べていない。朝食をしっかり食べていないのである。

こうした子どもたちの大半は夜更かしをしている。就寝が遅いのである。例えば、中学受験をしない子どもたちでも夜１１時以降寝る子どもは２５％を超えている。これだから朝の目覚めが悪く、空腹感がない。用意された朝食を軽く口に入れるだけである。

これでは脳は活性化されない。一時間目、二時間目の国語や算数の時間、子どもの目は開いていない。これが繰り返されれば勉強がわからなくなるのも当然である。

子どもの生活リズムの乱れは食生活の乱れから始まっている。そしてその食生活の乱れは、どうも朝食の貧困から始まっているのではなかろうか。

こうした仮説を持って今回小学五年生を対象に朝食のメニューが子どもの生活リズムをどう変えていくのか、を調査をした。

調査は次のような方法で行った。

①一週間（実質は五日間）子どもたちにインスタントカメラで食べたものを写してもらった。

②一日の行動を一週間記録してもらった。何時に起き、いつ学校へ出かけたか、そしていつ家に帰り、勉強を何時間したか、夕食は誰と食べか、それから何時に寝たか、などを記録してもらった。

③学校は楽しいか、家の人と挨拶をしているか、近所の人と挨拶をしているか、などの意識調査をした。

④万歩計をつけてもらい、子どもの一日（登校の時と下校の時も含めて）行動半径を調べた。

子どもの生活リズム向上のための調査研究会

代表　明石要一（千葉大学教授）

調査の要約

１　調査対象

・小学校５年生２３１名、学校は４校、クラスは８クラス。朝食を写真で撮った学校は２校、万歩計をつけた学校は２校。

２　調査時期

・２００６年9月２５日から２９日の五日間。

３ 結果

＜子どもの一日の行動はどうなっているか＞

１）起床はいつか

７時前起床が６割。多い時刻は６時半から７時未満である。早起きである。

２）朝食は食べているか

五日間ほぼ全員（９８％）が食べている。本サンプルの子どもたちはけっこう食べている。後は内容である。

３）何時に家を出るか

二人に一人は７時半から８時までに出かける。８時過ぎの子どもは学校が近いのか五人に一人である。

４）学校到着はいつか

二人に一人は７時台に学校に着いている。家を出てから三十分以内に着いている。

５）休み時間の遊びはどうなっているか

曜日によって休み時間遊ぶ時間が異なる。月、火、木曜日の三日間は四割強の子どもが４５分以上体を動かしている。ところが、水、金曜日は大半（８から９割）が２５分未満である。

６）下校時刻はいつか

下校時刻はまちまちである。四時半以降に帰宅する子どもが四分の一いる。

７）帰宅時間はいつか

四時半が一番多くて、４割いる。大半は４時台に帰宅している。

８）放課後、誰と遊んでいるか

まっすぐ帰宅した子どもは４割で、何らかの活動（遊んだ、スーパーに行った、お稽古にいった、塾に行った等）をした子どもは６割である。

遊んだ友達の数では、少人数化が起きており「５人以下」で遊んでいる子どもは大半（７割）である。

9）夕食は誰と食べたか

家の人と一緒が多く、９割。孤食は一割弱である。

１０）帰宅後の勉強時間はどれくらいか

「一時以上」が四割、そして「一時間未満」が六割。勉強時間の二極化が進みつつある。

１１）テレビ視聴時間はどのくらいか

テレビは半数が２時間未満だが、３時間以上が２３％と四人に一人いる。ゲームは一時間以上が半数を超える。そして９０分以上の者が２４％と四人に一人いる。

１２）いつ就寝するか

午後１０時前と１０時台に八割が就寝する。しかし１１時以降の者が１６％いる。

１３）学校が楽しいか

８７％と九割に近い者が学校は楽しいと答える。楽しくない者１２％。

１４）一日の行動半径（万歩計調査）

一日に一万歩以内（５２％）の者と一万歩以上（４８％）のものにきれいに分かれる。
１５、０００歩から２０、０００歩の子どもが一割強いる。

＜早起きの子どもはどんな行動をとっているか＞

1）早起きの子どもは朝食を欠かさない

早起きの子ども（６時３０分未満）は「５日間朝食を食べている」者が多い。逆に遅起きの子ども（７時３０分以降起床）は食べなかった日が３人に１一人いる。

2）早起きの子どもは学校が大好きである

早起きの子ども（６時３０未満起床）は早く（７時３０未満）家を出る。そして七割を超える者が８時前に学校に着く。それから、１６時３０以降に下校する者が一番多い（３３％)。学校大好き人間である。

3）早寝・早起きの子どもはテレビ視聴時間が少ない

早起きの子どもはテレビ視聴時間「３時間以上」が２４％なのに、遅起きの子どもは４２％もいる。同じことが早寝の子どもについても言える。１０時前に寝る早寝の子どもの「３時間視以上」は２１％なのに、１１時以降寝る子どもは３７％と四割弱いる。

４）早起きの子どもは早寝する

早起きの子どもは二人に一人が午後１０時前に寝ているが、遅起きの子どもは１１時以降に寝る子が多い（四人に一人いる）。

５）早起きの子どもは学校が楽しい

早起きの子どもで学校が「とても楽しい」という者は４６％いる。ところが、遅起きの子どもは１８％にとどまる。

６）早起きの子どもは「適度な睡眠時間」を確保している

早起きの子どもは「８時間以上９時間未満」を確保している（４４％）。逆に遅起きの子どもは「１０時間以上」のものが四人に一人いる。睡眠をとりすぎている。睡眠時間は多すぎてもいけない。

＜朝食メニューから子どもの生活リズムが見えてくる＞

１）朝食メニューの内容でバランスの取れた者は三割強。２品以上不足は２７％。

四品とは主食（飯・パン・麺類など）と一汁（みそ汁などの汁物）と主菜（肉・魚・卵などの主材料）と副菜（野菜・豆類・芋など）である。

２）朝食では「洋食中心」が四割と一番多い。「和食中心」は２６％にとどまる。

「洋食中心」とは４日以上洋食の者、「和食中心」とは４日以上和食の者。「和洋折衷」は５日間、それぞれを食べていた者（３５％）。

３）朝食メニューバランス派は早起きする

バランス派は７時前に起床している（８２％）。ところが、「２品以上不足」派は７時から７時半と７時半以降起床する者（６８％）が多くなる。

４）和食派は早起きする

和食派は７７％が７時前に起きているが、洋食派で７時前に起床している者は４４％にとどまっている。逆に和食派は７時から７時半未満起床が４５％と大半を占める。

５）バランス派は就寝が早い

バランス派は午後１０時前に就寝する者が４５％。「２品不足」派は２８％にとどまる。逆に「２品不足」派は１１時以降寝る者が３２％もいる。

６）バランス派は学校大好き人間である

バランス派で学校が「とても楽しい」という者は６２％もいる。それに対して「２品以上不足」派は１７％にとどまる。
また、四時半以降下校する者が一番多い（３０％）のはバランス派である。「２品以上不足」派は１７％にとどまる。逆に四時前に下校する者は「２品以上不足」が６２％とトップである。

＜子どもの行動半径と生活リズムは結びつくか＞

今回、子どもの行動半径を万歩計で測定した。そしてその歩数と生活記録の結びつきを調べたが、有意な相関は見られなかった。本調査の行動半径は、登下校も含めていた。学校だけの行動半径だけを見ると違った結果がでたかも知れないし、子どもの体力や健康状態と結びつけると違ったかも知れない。

＜ 結論＞

１　早起きは子どもの生活リズムを変えている。そして早寝・早起きは結びついている。しかも早起きは適度な睡眠時間を確保している。長時間睡眠はよくないのである。
２　朝食メニューは子どもの生活リズムを変える。朝食は和食がよい。そして四品そろったバランスメニューがよい。

1．調査の概要

1．調査の目的：「早寝早起き朝ごはん」国民運動の実態とその意義を探る。
2．調査の方法：学校通しによる配票調査法。調査票配布後，後日回収する留置法による。
3．調査の時期：2006 年 9 月 25 日（月）～9 月 2９日（金）の 5 日間
4．調査の対象：表 1-1「標本について」参照
　　１都 2 県の公立小学校 4 校の 5 年生（8 クラス）
　　8 クラス内訳：A タイプ＝4 クラス，B タイプ＝4 クラス
5．調査の実際：①起床時間から就寝時間まで以下の項目について，1 日ごとに各自で記入する。（A・B タイプ共通）②万歩計をつけ，1 日の歩数を調査票に記入する。（A タイプ：以下万歩タイプとする）③5 日間の朝食を写真に撮り，調査票とともに提出する。（B タイプのみ：以下写真タイプとする。）
6．有効回答数と回収率：表 1-1「標本について」参照　回収率 100％
7．調査内容：共通項目：調査日の天候・起床時間・朝食の有無・登校時間（家を出た時間）・学校到着時間・休み時間の運動時間の合計・下校時間（学校を出た時間）・帰宅時間・夕食状況・家庭学習時間・テレビを見た時間・ゲームをした時間・就寝時間・放課後の過ごし方・遊び友達の数・学校生活総合・家人との会話状況・挨拶状況・願い事等。

表 1-1「標本について」参照「標本について」

	配布クラス	有効回答数		タイプ
1　東京都内 A 校 5 年生	2 クラス	71 人	120 人	A タイプ：万歩計装着
2　千葉県内 B 校 5 年生	2 クラス	49 人		A タイプ：万歩計装着
3　東京都内 C 校 5 年生	2 クラス	69 人	111 人	B タイプ：朝食写真撮影
4　鳥取県内 D 校 5 年生	2 クラス	42 人		B タイプ：朝食写真撮影
計	8 クラス	231 人		

2. 調査結果

＜子どもの１日の生活行動＞

本調査対象の小学校５年生の子ども達は，学校に通う平日の１日をどのように過ごしているのだろうか。単純集計結果に基づいて，起床から就寝までの生活行動を時系列で追ってみよう。なお，単純集計については，章の終わりに度数と割合を記入し添付している。参照されたい。

2.1 目覚めは何時か －７時前起床が 6 割－

先ずは，表 2-１で「起床時間」をみてみよう。3 割が 6 時半までに起きている。起床が早い方の子たちである。最も多い時間帯は，6 時 30 分から 7 時未満である。3 人に 1 人いる。つまり，6 割が７時前に起きている。7 時～7 時 29 分も 3 割，7 時 30 分以降のなかなか起きられない子，すなわち登校まであまり時間のない子どもは，6%である。なお, 5 日間での目立った変化はない。生活リズムに大きな変動がないことを伺わせている。

表 2-１　起床時間　（%）

	25 日（月）	26 日（火）	27 日（水）	28 日（木）	29 日（金）	全体
6:00 未満	4.5	8.0	7.1	6.3	8.2	6.8
6:00～6:29	21.4	24.4	20.5	19.6	16.9	20.6
6:30～6:59	37.1	29.8	32.6	33.9	36.1	**33.9**
7:00～7:29	30.8	31.6	33.9	33.5	32.9	32.5
7:30 以降	6.3	6.2	5.8	6.7	5.9	6.2
	100	100	100	100	100	100

2.2　朝食は食べているか。 －食べている子：98%　食べなかった子：2%－

「朝ご飯を食べない子ども」[1]の存在が指摘されて久しい。本調査ではどうだろうか。表 2-2「朝食の有無」に見るように，子どもたちのほぼ全員（98.1%）が，朝ご飯を食べていることがわかった。5 日間に目立った増減はなく，安定した割合を示している。2005 年６月制定された「食育基本法」による「食教育」に関する関心の高まりも反映していると思われる。一日のスタートとしての朝ごはんの意義が，国民に浸透してきている結果と言える。ただし，バランスよく，しっかり食べているか等の朝食内容については後述する。5 日間での目立った変化はない。

表 2-2　朝食の有無　（%）

	25 日（月）	26 日（火）	27 日（水）	28 日（木）	29 日（金）	全体
食べた。	**97.8**	**98.7**	**97.7**	**97.2**	**99.1**	**98.1**
食べなかった。	2.2	1.3	2.3	2.8	0.9	1.9

全体：5 日の平均

2.3　家を出る時間 －2 人に 1 人は 7 時半から 8 時までに「行ってきます」－

次に，表 2-3 で 家を出る時間」をみてみよう。「行ってきます」の声は，7 時 30 分～7 時 59 分に一番多く聞こえる。3 人に 1 人は 7 時半前に家を出ている。8 時過ぎの登校組みは 5 人に 1 人いる。5 日間での目立った変化はない。

表 2-3　家を出る時間　（%）

	25 日（月）	26 日（火）	27 日（水）	28 日（木）	29 日（金）	全体
7:30 未満	26.6	39.5	32.6	34.2	**40.3**	34.6
7:30～7:59	**52.3**	**42.2**	**46.6**	**45.2**	39.4	**45.1**
8:00 以降	21.2	18.4	20.8	20.5	20.4	20.3
	100%	100%	100%	100%	100%	100%

[1] ベネッセ（「モノグラフ子どもは変わったか」『小学生ナウ』Vol.19-3，1999 年）の調査によると，1980 年には，85.5%が「毎朝食べて行く」と答えているが，20 年後の 1999 年には，81.8%に減少している。

2.4　学校に着く時間 －2 人に 1 人は 7 時台に着いている－

表 2－4「学校到着時間」より，約半数が 7 時台に学校に着いている。8 時から 8 時半までもほぼ半数である。8 時半以降に教室に入る遅刻者は 1%と僅かである。家を出るのが 7 時 30 分～7 時 59 分に集中していたので，家を出てから約 30 分以内で，大半の子どもたちが学校に着いている。友人の家にいったり，待ち合わせたりの時間をいれても，そう長い距離ではなく，通学路はおよそ 2 キロ程度の道のりであることをうかがわせる。各日の目立った変化はない。

表 2-4　学校到着時間　（%）

	25 日（月）	26 日（火）	27 日（水）	28 日（木）	29 日（金）	全体
7:30 未満	4.6	26.5	15.6	15.8	16.6	15.8
7:30～7:59	42.9	25.1	34.9	35.8	35.5	34.8
8:00～8:29	**50.7**	**47.5**	**48.2**	**47.4**	**46.4**	**48.1**
8:30 以降	1.8	0.9	1.4	0.9	1.4	1.3
	100%	100%	100%	100%	100%	100%

2.5　休み時間の遊び －水・金曜日は 25 分未満が大多数－

表 2－5「休み時間の遊びの合計」をみてみよう。月曜日と火曜日と木曜日の 3 日間は，４割強が 45 分以上体を動かしているが，水曜日と金曜日の 2 日間は 8 割から 9 割が 25 分未満という寂しい結果である。天候や業間休みなどがたっぷり取れる曜日との違いが反映されての結果と言えよう。

表 2-5　休み時間の遊びの合計　（%）

	25 日（月）	26 日（火）	27 日（水）	28 日（木）	29 日（金）	全体
25 分未満	28.9	41.8	**83.1**	**40.0**	**87.7**	**54.4**
25～44 分	25.3	14.9	15.5	20.0	10.8	17.8
45 分以上	**45.8**	**43.3**	1.4	**40.0**	1.5	27.8
	100%	100%	100%	100%	100%	100%

2.6　下校時刻 －帰り時刻はまちまち－

勉強を終えた子ども達はすぐに友だちと「バイバイ」するのであろうか。表 2-6 からわかるように，水曜日は午後 3 時 30 分未満に学校を出る子が半数だが，他日は特に目立った偏りはなく，帰り時刻はまちまちである。ただ，午後 4 時 30 分以降に帰る子が 4 人に 1 人いる。委員会活動や部活をする子・遊びや語りを続ける子・図書館にいっている子と思われるが，全体としては，　4 時前に半数と 4 時以降に半数が学校を出ている。

表 2-6　学校出る時刻　（%）

	25 日（月）	26 日（火）	27 日（水）	28 日（木）	29 日（金）	全体
15:30 未満	19.7	17.4	**52.4**	20.6	2.9	22.7
15:30～15:59	**38.5**	**33.8**	18.9	23.0	20.5	27.1
16:00～16:29	25.2	23.0	12.7	**35.9**	**39.5**	**27.2**
16:30 以降	16.5	25.8	16.0	20.6	37.1	23.1
	100%	100%	100%	100%	100%	100%

2.7　帰宅時間 －「ただいま」は 4 時台に－

子どもたちの帰宅時間（表 2-7「帰宅時間」）は，午後 4 時台が 7 割で大半を占めている。4 時半以降が最も多く，4 割いる。特に休日を控えた金曜日は，3 時台の帰宅者は 1 割に満たず，6 割が 4 時半以降に帰ってくる。

表 2-7　帰宅時間　（%）

	25 日（月）	26 日（火）	27 日（水）	28 日（木）	29 日（金）	全体
16:00 未満	30.4	29.2	**52.3**	25.9	9.9	29.8
16:00～16:29	**38.2**	26.9	17.8	36.3	32.5	30.3
16:30 以降	31.3	**43.9**	29.9	**37.7**	**57.6**	**39.9**
	100%	100%	100%	100%	100%	100%

2.8　放課後の行動と友達の数 －直行組みは 4 割－

表 2-8-1 は，「放課後何をしたか」についての自由記述からの集計である。まっすぐ帰宅した子（4 割）より，放課後に何らかの活動をした子（6 割）の方が多い。お稽古事や塾・友達との遊びなどで過ごしている子が 6 割である。しかも，5 日間の変化がほとんどない点が特徴となっている。主な具体的記述は以下のとおりである。「縄跳びを

した」「○○君と遊んだ」「スーパーに行った」「習い事をした」「公園であそんだ」「ゴロゴロした」などとある。

ところで，子ども達は，放課後や帰宅途中あるいは学校で，誰と遊んでいるのだろうか。表 2-8-2 はよく遊ぶ友達の数を聞いた結果の集計である。「6 人以上」(30.9％)は若干少なくなるものの，「3 人以下」と「4 人～５人」と「６人以上」の割合はそれぞれ 3 割で偏りはない。つまり 7 割が 5 人以下であそんでいるようだ。子どもが少ない中，6 人以上のグループを組織するのはなかなか難しいことをうかがわせている。

表 2-8-1　放課後の行動　（%）

	25 日（月）	26 日（火）	27 日（水）	28 日（木）	29 日（金）	全体
まっすぐ帰宅	30.6	42.1	33.5	37.4	37.6	36.1
その他	**69.4**	**57.9**	**66.5**	**62.6**	**62.4**	**63.9**
	100%	100%	100%	100%	100%	100%

表 2-8-2　よく遊ぶ友達の数　（%）

	人数	割合
1 人～3人	56	34.6
4 人～5人	56	34.6
6人以上	50	30.9
	162	100.0

2.9　夕食は誰と食べたか　－家の人とが 9 割，孤食が 1 割弱－

楽しみな夕食は誰とどのように食べるのであろうか（表 2-9　夕食状況）。7 割強が「家族」と共に夕飯を食べている。「父または母」と食べた（2 割弱）を加えると，家族誰かと食べた子は 9 割を超える。しかし，「一人」ぽっちで食卓についた子が 1 割弱いる。この少し寂しい食卓の情景は，様々な調査から個食あるいは孤食などと[2]紹介されてきた。

[2] 例えば，女子栄養大学の足立己幸氏は，１９８１年に行った「食生態学調査」の中で，“家庭内でひとりで食事をする子供たち(孤食)の存在”が明らかにしている。後続の１９９１年の調査においても、“ひとりで食べる”子供の比率が高まっており、“家族と一緒に食べる(共食)”という考え方が貧困で、その両親も共食観が貧困であるということが判明した。また，ひとり食べが全国的に広がっており、それにともない食生活のさまざまな問題点や健康上の問題点が深刻になっていることが明らかにされている。明石要一編集『生活習慣の改善と子ども力の育成』教育開発研究所，2007 年。

表 2-9　夕食状況　（%）

	25 日（月）	26 日（火）	27 日（水）	28 日（木）	29 日（金）	全体
家族	**72.4**	**74.1**	**69.5**	**77.3**	**76.4**	**73.9**
一人	9.0	7.3	10.9	8.2	7.5	8.6
母親とor 父親と	18.6	18.6	19.5	14.5	16.0	17.5
	100%	100%	100%	100%	100%	100%

2.10　帰宅後の学習時間 －6 割が 1 時間未満－

5 年生は，帰宅後にどの位の学習時間を確保しているのだろうか。表 2-10「家庭での学習時間」をみてみよう。全体の平均でみると，「1 時間以上」が 4 割を超え最多，次いで「30～44 分」が 4 割弱（36.1%），「30 分未満」と「45～59 分」の学習時間の子が 1 割前後と続く。興味深いことに，最多の「1 時間以上」では，週の始めと週の終わりで 12 ポイントの開きがある。学習時間にもメリハリをつけているようだ。しかし，「30 分未満」が金曜日に目だって増えているわけではない。これらより，一定の学習時間の習慣化がうかがわれる。

表 2-10　家庭での学習時間　（%）

	25 日（月）	26 日（火）	27 日（水）	28 日（木）	29 日（金）	全体
30 分未満	8.5	16.4	13.4	14.2	13.4	13.2
30～44 分	35.9	**38.5**	30.4	34.2	**42.3**	36.1
45～59 分	8.5	9.0	12.5	8.3	9.3	9.5
60 分以上	**47.0**	36.1	**43.8**	**43.3**	35.1	**41.2**
	100%	100%	100%	100%	100%	100%

2.11　テレビ時間とゲーム時間 －テレビは半数が2時間未満，ゲームは1時間以上が半数を超える。－

夕食後や宿題を終えた後，あるいは帰宅後のテレビやゲーム時間はどれくらいあるのだろうか。表 2-11-1 をみてみよう。全体でみると，3 人に 1 人（34.3%）が「1 時間以上 2 時間未満」と答えている。4 人に 1 人（23.5%）が「2 時間以上 3 時間未満」，「 1 時間未満」と「3 時間以上」がそれぞれ 2 割前後いる。

表 2-11-1　テレビを見る時間の合計　(%)

	25 日（月）	26 日（火）	27 日（水）	28 日（木）	29 日（金）	全体
1時間未満	21.5	22.4	17.8	19.9	15.2	19.4
1 時間以上 2 時間未満	**34.9**	**31.6**	**29.2**	**37.8**	**39.1**	**34.3**
2 時間以上 3 時間未満	22.6	24.0	26.2	21.2	22.8	23.5
3 時間以上	21.0	21.9	26.7	21.2	22.8	22.8
	100	100	100	100	100	100

ゲーム時間はどうだろうか。「1 時間以上」ゲームをする子は 2 人に 1 人（54.4%），また，「1 時間未満」もほぼ同じ割合（45.6.%）いる。

他の調査[3]においても，本調査と類似した結果が得られている。テレビ時間は「1 時間以上 2 時間未満」が最も多く，ゲーム時間は「1 時間以上」する子の方が「1 時間未満」よりも多い。

表 2-11-2　ゲームに費やす時間の合計　(%)

	25 日（月）	26 日（火）	27 日（水）	28 日（木）	29 日（金）	全体
30 分未満	14.8	19.1	17.5	19.3	13.3	16.7
30 分以上 60 分未満	**32.2**	**32.7**	27.5	21.6	29.2	28.9
60 分以上 90 分未満	27.0	27.3	**36.7**	**31.8**	**31.9**	**31.0**
90 分以上	26.1	20.9	18.3	27.3	25.7	23.4
	100	100	100	100	100	100

2.12 就寝時間 ―午後10時前と10時台に8割が「おやすみ」を学校とても楽しいは3割―

就寝時間はどうか（表 2-12-1　就寝時間）。「10 時前」就寝が 4 割，「10 時台」就寝も 4 割強いる。その一方で，「11 時以降」の宵っ張りも 2 割弱いる。金曜日にかけて 11 時以降の割合が増える傾向がある。同時に週の始まりは早く休み，週末にリラックスしている様子も見えている。

学校が楽しいかについて（表 2-12-2）は，とても楽しい（32.3%）と楽しい（54.7%）を合わせると 9 割弱（87%）学校が楽しいと答えている。楽しくないは 1 割（12.9%）強いる。

[3] 例えば，深谷昌志・深谷和子監修「小学生にとっての「勉強時間」」（『小学生ナウ』Vol.24-1，ベネッセ未来教育センター，2004 年，p. 43）によると，「1 時間位と 1 時間半位」を合計すると 31.2%，また，テレビゲームは，「1 時間位から 2 時間位」を合計すると 33.5%との調査結果を示している。

表 2-12-1　就寝時間　（%）

	25 日（月）	26 日（火）	27 日（水）	28 日（木）	29 日（金）	全体
22:00 未満	42.8	41.2	39.3	40.8	38.6	40.6
22:00～22:59	**45.9**	**42.6**	**43.0**	**42.7**	**40.6**	**43.0**
23:00 以降	11.3	16.2	17.8	16.4	20.8	16.4
	100	100	100	100	100	100

表 2-12-2　学校が楽しい　（%）

	人数	割合
とても楽しい	65	32.3
楽しい	110	**54.7**
楽しくない	26	12.9
	201	100.0

2.13　万歩計測定結果

調査概要欄に記しているが，万歩計の装着は 4 クラス 120 人にお願いした。起床時から就寝時までの 5 日間（表 2-13）であった。それゆえ，自宅から学校までの通学距離の長短によっての差は考慮する必要があることを断っておきたい。

1 万歩未満（52.2%）と 1 万歩以上がほぼ半数（47.8%）で分かれている。15000～20000 歩」と，よく歩く活動的な子が 1 割強（12.5%）である。一般に，1 分 110～120 歩と言われているので，1 万歩は 83 分から 90 分程度歩いている計算になる。

今回万歩計で測定した子どもの行動半径と一日の生活リズム、それから一週間の生活リズムにおいて統計的な有意の関係は見られなかった。

これは一つに行動半径に登下校も含めたからではなかろうか。登下校の距離と学校内での行動半径の結びつきをはっきりさせる必要がありそうだ。つまり、学校だけの行動半径では違った結果が見られるのではなかろうか。

あるいは生活リズムとは結びつきは見られないが、体力や健康状態、それから食欲とは結びつくのではなかろうか、という予測が考えられる。次回にこうした疑問を検証してみたい。

表 2-13　万歩計測定結果　1 日の歩数と 5 日間の平均　（%）

	25 日（月）	26 日（火）	27 日（水）	28 日（木）	29 日（金）	全体
5000 歩未満	8.4	9.2	9.9	12.3	7.8	9.5
5000～9999 歩	**44.9**	**51.4**	**46.8**	**46.2**	23.3	**42.7**
10000～14999 歩	34.6	31.2	35.1	30.2	**45.6**	35.3
15000～20000 歩	12.1	8.3	8.1	11.3	23.3	12.5

3. 早寝早起きができている子

前節2.1でみたように，6割の子が7時前に起床しているが，起床時間によって子どもの生活行動にどのような違いがでるのであろうか。また，早起きができている子は，どのような子どもなのだろうか。以下は，主として，起床時間別にクロス集計をした結果である。登校時間・就寝時間などでの分布の違いの有無などをみることをとおして，早寝早起できている子の特徴を探りたい。なお，便宜上，6 時 30 分未満を「起床１」（27.4%），6時30分～6時59分を「起床2」(33.9%)，7時～7時29分を「起床3」(32.5%)，7時30分以降を「起床4」(6.2%）としていく。因みに，「起床１」が最も早起きの子で，「起床4」が最も遅起きの子となっている。

3.1　起床時間別に見た５日間の朝食平均

まず，表 3-1「朝食平均×起床時間」で，朝食平均（5 日毎日食べた・食べない日があった）に差があるかを確認してみよう。「5 日間毎日食べた」と答えた割合は，「起床2」が最も多く，「起床 4」が最も少ない。逆に「4 日以下」すなわち，食べなかった日があるについては，起床 4 は 3 人に 1 人と最も多かった。起床時間と朝食の有無は有意な差が認められる。

表 3-1　朝食平均×起床時間　　(%)

		起床時間				計
		６：30 未満 起床１	６：30～6：59 起床 2	7：00～7：29 起床 3	7：30 以降 起床 4	
朝食	4 日以下	21.00	9.40	16.70	**33.30**	16.40
	5 日間	79.00	**90.60**	83.30	66.70	83.60
		100%	100%	100%	100%	100%

p 値＝0.000***[4]

3.2　起床時間別に見た家を出る時間・学校到着時間・学校を出る時間

次に，学校に向けて家を出る時間はどうだろうか。表 3-2「家を出る時間×起床時間」に示されるように，「起床１」に早く，「起床 4」に遅くなる傾向がある。「起床１」は，目覚めからおよそ 1 時間後の 7 時半までには，7 割近くが家を出ているにもかかわらず，

[4] ｐ値に付けた***は，ピアソンの有意差の強弱を示している。
表中では，次のように有意差を値と＊で表している。ｐ≦0.010　***：有意差強，0.010＜ｐ≦0.050　**：有意差中，0.050＜ｐ≦0.100　*：有意差弱 0.100＜ｐ：　有意差無し。

「起床 4」の 8 割が 8 時以降となっている。起床から出かけるまでに，朝食を食べ，着替えや歯磨きや身支度を整えて「行ってきます」までは，少なくとも約 1 時間が必要となるようだ。「起床 4」は，「早くしなさい」の声が聞こえてくるようで，実に慌しい。

学校到着時間（表 3-2-2　学校到着時間×起床時間）はどうだろうか。「起床１」の早起組は学校に着くのも早く，4 人に 3 人（74%）は 8 時前には学校に着いている。当然ながら，8 時半以降の遅刻組みは一人もいない。逆に，「起床 4」は 9 割が，8 時～8 時 30 分に教室に入るという結果であった。起床時間が遅いと，学校到着が遅くなるようだ。余裕をもっての学校生活の始まりは，早起きとの深く関わっている。

放課後の過ごし方はどうだろうか。学校出発時刻（表 3-2-3 学校出発時刻×起床時間）でみてみよう。15：30 未満では差はないが，16：30 以降では「起床 1」に多く，「起床４」に少ない。起床１＞起床 2＞起床 3＞起床 4 の順で減少し，起床１と起床４の差が著しい。

表 3-2-1　家を出る時間×起床時間　（%）

		起床時間				計
		６：30 未満 起床１	６：30～6：59 起床 2	7：00～7：29 起床 3	7：30 以降 起床 4	
家出発	7：30 未満	**65.70**	40.30	8.60	―	34.60
	7：30～7：59	28.10	49.20	**59.60**	19.70	45.10
	8：00～8：30	6.30	10.50	31.90	**80.30**	20.20
		100%	100%	100%	100%	100%

p 値＝0.000***

表 3-2-2　学校到着時間×起床時間　（%）

		起床時間				計
		６：30 未満 起床１	６：30～6：59 起床 2	7：00～7：29 起床 3	7：30 以降 起床 4	
到着時間	7：30 未満	**37.50**	13.20	3.10	1.60	15.80
	7：30～7：59	36.80	**50.10**	22.70	3.30	34.80
	8：00～8：30	24.70	35.10	73.70	**90.20**	48.10
	8：30 以降	1.00	1.60	0.60	4.90	1.30
		100%	100%	100%	100%	100%

p 値＝0.000***

表 3-2-3　学校出発時刻×起床時間　　(%)

		起床時間				計
		6：30 未満 起床 1	6：30～6：59 起床 2	7：00～7：29 起床 3	7：30 以降 起床 4	
学校出発	15：30 未満	**26.30**	20.20	21.70	22.60	22.50
	15：30～15：59	16.70	25.00	**37.20**	32.30	27.10
	16：00～16：29	23.90	27.20	28.20	**38.70**	**27.30**
	16：30 以降	**33.10**	27.50	12.90	6.50	23.10
		100%	100%	100%	100%	100%

p 値＝0.000***

3.3　起床・就寝時間別に見たテレビ時間

それでは，起床や就寝時間によって，1 日のテレビをみる時間は異なるのだろうか。表 3－3－1「テレビ時間×起床時間」をみると，「起床 4」は「3 時間以上」（42．00%）に多く，起床 1（24.30%）－3（18.60%）とは 20 ポイント前後の開きがある。同様に，表 3－3－2「テレビ時間×就寝時間」でも，就寝時間が遅い「午後 11 時以降」就寝する子（42.00%）の方が，「午後 10 時前」就寝する子（24.30%）より「3 時間以上」での割合が高かった。

表 3-3-1　テレビ時間×起床時間　　(%)

		起床時間				計
		6：30 未満 起床 1	6：30～6：59 起床 2	7：00～7：29 起床 3	7：30 以降 起床 4	
TV 時間	1 時間未満	**20.80**	17.20	20.60	16.00	19.20
	1 時間以上～2 時間未満	29.70	37.10	**37.80**	20.00	34.30
	2 時間以上～3 時間未満	**25.10**	22.70	23.00	22.00	23.40
	3 時間以上	24.30	23.00	18.60	**42.00**	**23.00**
		100%	100%	100%	100%	100%

p 値＝0.026＊＊

表 3-3-2　テレビ時間×就寝時間　　（%）

		就寝時間			計
		22:00 未満	22：00～22：59	23：00 以降	
TV時間	1 時間未満	**20.40**	19.50	14.90	19.10
	1 時間以上～2 時間未満	37.80	**38.30**	18.20	34.80
	2 時間以上～3 時間未満	20.20	24.10	**29.70**	23.50
	3 時間以上	21.50	18.00	**37.20**	22.60
		100%	100%	100%	100%

p 値＝0.000***

3.4　起床時間別に見た就寝時間

就寝時間はどうだろうか（表 3－4　就寝時間×起床時間）。「起床 1」の 2 人に 1 人は，午後 10 時前に寝ているが，あまり早起きではない「起床 4」は，23 時以降の就寝が多い。早起きと早寝にはあきらかな相関が認められる。

詳細は省略しているが，「学校が楽しい」についても，「とても楽しい」には，起床1（46%）＞起床 2（37.10%）＞起床 4（32.40%）＞起床 3（18.40%）の順で，早寝の子の方が学校を積極的肯定している傾向が見られた。

表 3-4　就寝時間×起床時間　　（%）

		起床時間				計
		6：30 未満 起床 1	6：30～6：59 起床 2	7：00～7：29 起床 3	7：30 以降 起床 4	
就寝	22：00 未満	**52.10**	41.90	31.10	31.30	40.50
	22：00～22：59	36.10	43.20	**48.50**	43.80	43.10
	23：00 以降	11.80	14.90	20.30	**25.00**	16.40
		100%	100%	100%	100%	100%

p 値＝0.000***

3.5　起床時間別に見た睡眠時間

表 3-5-1 と表 3-5-2 により，睡眠時間と起床とのかかわりをみておきたい。1 日の睡眠時間を 4 つに分けている。各自が記入した就寝時間と起床時間から睡眠時間を割り出した。それゆえ，調査初日の睡眠時間は知ることができない。表 3-5-1 は，4 日間のみの集計結果である。実際の各日の睡眠時間にほとんど差はない。8 時間以上 9 時間未満により多く分布し，9時間以上 10 時間未満がそれに次いでいる。8 時間未満は 2 割，10 時間以上たっぷり

寝ている子は非常に少ない（6.5%）。

このように，少なくとも 2 時間の差があるが，時間の長短と早寝早起きや諸活動との関係を表 3-5-2 でみてみよう。睡眠時間は，4 日間の平均となっている。8 時間未満と8 時間以上 9 時間未満の「適度な睡眠時間」を確保している子の特徴は，早起きである。なお，表は省略しているが，登校時間も早く，学校到着時間も余裕があり，8 時前には着いているという結果であった。また，10 時間以上眠る子の特徴は，起床時間が遅かった。しかし，ゲーム時間が多い傾向はみられるものの，学習時間とテレビ視聴時間では，他との相関はみられなかった。

表 3-5-1　4 日間の睡眠時間と平均　（%）

	25～26 日	26～27 日	27～28 日	28～29 日	平均
8 時間未満	15.0	**19.3**	19.2	19.3	18.2
8 時間以上 9 時間未満	**43.2**	37.2	44.1	41.1	41.4
9 時間以上 10 時間未満	34.5	**36.7**	31.9	32.4	33.9
10 時間以上	**7.3**	6.9	4.7	7.2	6.5
	100%	100%	100%	100%	100%

表 3-5-2　睡眠時間×起床時間　（%）

		起床時間				計
		6：30 未満 起床 1	6：30～6：59 起床 2	7：00～7：29 起床 3	7：30 以降 起床 4	
睡眠時間	8 時間未満	**34.30**	14.80	10.10	5.90	18.20
	8 時間以上 9 時間未満	44.80	**47.20**	35.40	25.50	41.40
	9時間以上10時間未満	18.40	36.20	**43.30**	43.10	34.00
	10 時間以上	2.50	1.70	11.20	**25.50**	6.40
		100%	100%	100%	100%	100%

p 値＝0.000***

4. 朝食写真から捉えた子どもの生活習慣

B タイプ 111 人（調査概要参照）には，5 日間の朝食を写真撮影してもらった。以下の分析は，その写真の内容分析と調査票とを照合し集計した結果である。写真より，①内容平均（表 4-0-1）と②様式表（表 4-0-2）の 2 つに分類した。①内容平均とは，5 日間の朝食を写真撮影した 4 クラスの子ども達の朝食内容により，主食（飯・パン・麺類など）・一汁（味噌汁などの汁物）・主菜（肉・魚・卵などが主材料）・副菜（野菜・豆類・芋など）の 4 品が揃った朝食内容をバランスタイプ（31.2%）とした。2 品以上不足を「2 品以上不足」（26.6%），1 品不足を「1 品不足」（42.2%）のタイプに分けている。3 タイプの中では，1 品不足が最も多かった。②様式では，和食中心（和食 4日以上）（25.7%）と和洋折衷（34.9%）と洋食中心（洋食４日以上）（39.4%）の 3 つに分類した。最も多い様式は，洋食中心であった。

これら朝食内容平均と朝食様式と子どもの生活習慣との関係を探ってみよう。

表 4-0-1　朝食内容平均　（%）

	割合
2 品以上不足	26.6
1 品不足	**42.2**
バランスタイプ	31.2
計	100%

表 4-0-2　朝食様式　（%）

	割合
和食中心（和食 4日以上）	25.7
和洋折衷	34.9
洋食中心（洋食 4日以上）	**39.4**
計	100%

4.1　朝食メニューと起床時間との関係

表 4-1-1「起床時×内容平均」により，起床時間と内容平均との関係をみると，「バランスタイプ」は，6：30 未満と 6：30～6：59 起床，すなわち，7 時前に起床する早起き郡がより多く属している。一方 7：00～7：29 と 7：30 以降は，「2 品以上不足」が多くなっている。朝食にバランスのよい食事をとっているバランスタイプの方が，早起きのようである。表 4-1-2「起床時間×様式」も同様に，洋食中心，和洋折衷，和式中心の順で早く起きている。洋食中心と和式中心の差が顕著である。また，学校を出る時間（表 4-1-3「学校出発×内容平均」）においても，内容との相関が認められた。

表 4-1-1　起床時×内容平均　（%）

		内容平均			計
		2 品以上不足	1 品不足	バランスタイプ	
起床	6：30 未満	13.20	18.80	**33.70**	22.00
	6：30～6：59	18.80	36.20	**48.50**	35.40
	7：00～7：29	**56.30**	34.10	16.00	34.30
	7：30 以降	**11.80**	10.90	1.80	8.30
		100%	100%	100%	100%

p 値＝0.000***

表 4-1-2　起床時間×様式　（%）

		様式			計
		和食中心（４日以上）	和洋折衷	洋食中心（４日以上）	
起床	6：30 未満	**30.90**	20.00	17.80	22.00
	6：30～6：59	**46.00**	37.90	26.30	35.40
	7：00～7：29	15.10	36.30	**45.10**	34.30
	7：30 以降	7.90	5.80	**10.80**	8.30
		100%	100%	100%	100%

p 値＝0.000***

表 4-1-3　学校出発×内容平均　　(%)

		内容平均			計
		2 品以上不足	1 品不足	バランスタイプ	
学校を出時間	15：30 未満	**22.70**	17.80	13.20	17.60
	15：30～15：59	**39.40**	29.00	22.00	29.50
	16：00～16：29	20.50	31.80	**35.20**	29.90
	16：30 以降	17.40	21.50	**29.60**	23.00
		100%	100%	100%	100%

p 値＝0.000***

4.2　朝食メニューと就寝時間との関係

表 4-2-1 の就寝時間においても「バランスタイプ」は午後 10 時前の早寝の割合が,「2 品以上不足」「1 品以上不足」より高い。反対に 11 時以降では,「2 品以上不足」は「バランスタイプ」の 2 倍弱の割で遅く寝ていることが明らかになった。

表 4-2-1　就寝時間×内容平均　　(%)

		内容平均			計
		2 品以上不足	1 品不足	バランスタイプ	
就寝時間	22:00 未満	27.90	37.80	**44.90**	37.50
	22：00～22：59	40.30	**47.60**	37.30	42.60
	23：00 以降	**31.80**	14.70	17.70	19.90
		100%	100%	100%	100%

p 値＝0.000***

4.3　朝食メニューと学校生活との関係

表 2-12-2 で既にみているように，確かに子どもにとって学校は楽しいところである。「とても楽しい」と「楽しい」を合計するとどのタイプも 9 割を超えているのであるが，特に，表 4-3 の「とても楽しい」に着目すると，「バランスタイプ」の「とても楽しい」は「2 品以上不足」の 4 倍弱と突出して高い。

ただし，家庭での学習時間・普段遊ぶ子どもの数やテレビ・ゲーム時間では，「二品以上不足」より，「バランスタイプ」の方が，6 人以上で遊ぶ割合と 1 時間未満のテレビ時間の割合が高く，ゲーム時間では 90 分以上が低くなる傾向はあるものの，有意な差は認められなかった。バランスタイプは，適度な友人の数・テレビ・ゲーム時間の確保ができているようだ。

表 4-3　学校が楽しい×内容平均　（%）

		内容平均			計
		2 品以上不足	1 品不足	バランスタイプ	
学校	とても楽しい	17.20	34.80	**61.80**	38.50
	楽しい	**72.40**	60.90	29.40	54.10
	楽しくない	**10.30**	4.30	8.80	7.30
		100%	100%	100%	100%

p 値＝0.000***

おわりに

子どもの生活習慣と食との関係を探った本調査結果を大きく 3 点にまとめる。

1. 子どもの 1 日は，6 時台の起床に始まる。朝食抜きで登校した子は 2%弱と少ない。7 時半過ぎに「行ってきます」と家を出，学校には 8 時前後に着き，「ただいま」は 16 時半前後となる。学校での生活時間はおよそ 8 時間である。夕食は，9 割が家族誰かと食べている一方で，「一人」ぽっちで食卓についた子も 1 割弱いる。宿題をやり，テレビもゲームも楽しんで，夜 10 時前後に「おやすみ」をしている。
2. 早寝早起きができている子の特徴は次のとおりである。

   早く起きている子は，早く寝ている子であり，同時に，適度な睡眠時間を確保している子である。早寝早起きができている子は，朝，家を出る時間も早く，学校到着も早い。しかも，学校を出る時間は，朝起きられない子よりも遅く長い。そして「学校はとても楽しい」と答えている割合が高い。1 日のテレビ時間「3 時間以上」は，遅く起きる子よりも少ない。
3. 朝食写真から捉えた子どもの生活習慣については，以下の結果である。

   朝食内容からは，「バランスタイプ」と「2 品不足」と「1 品不足」の 3 タイプに分類された。様式は，「和食中心」と「和洋折衷」と「洋食中心」の 3 タイプあった。

   内容別では「バランスタイプ」が，様式別では「和食中心」が，最も早寝・早起きの習慣がある。学校到着時間も早く，学校を出る時間は遅い。結果として，学校での生活時間が長い。そして，「学校がとても楽しい」と答えた割合も最も高かった。

以上の結果より，早寝早起きができている子は，学校生活をとても楽しいと実感できている。バランスのよい朝食メニューが子どもの生活リズムを規定すると言っても過言ではないだろう。

今回の調査研究は、「早寝・早起き・朝ご飯」という国民運動が子どもたちの生活リズムの確立に貢献できるか、を検証しようとした。

結論的にいえば、早寝と朝食メニューが子どもの生活リズムの確立に寄与していることが判った。「早寝・早起きはよい」という意見は多く聞かれる。しかし実際どうであるか、という実証研究は乏しかった。それを今回、一週間の行動記録と朝食メニューを写真で撮る、という調査をおこない検証した。そういう意味では手前味噌になるが画期的な調査である、といえよう。

こうした手間暇かかる調査ができたのは、まず、調査に協力してくれた四つの学校の子どもたちと教師のおかげである。次に、写真を見ながら朝食メニューの分析を手伝ってくれた千葉大学教育学部の石井克枝教授と当研究室の大学院生のおかげである。そしてデータの分析と執筆（分担執筆／1 章からおわりまで）を手伝ってくれた日本女子大学（非常勤講師）の高野良子氏、データの集計を手伝ってくれた千葉大学大学院生新美善弘君のおかげである。

最後に、調査研究の委託で資金的な援助を受けた（財）上廣倫理財団に感謝申し上げたい。