

「中学生・高校生の運動実施状況 および食生活に関する調査」報告書

—スポーツ医・科学研究MIE第13巻別冊—



財三重県体育協会

スポーツ医・科学

委員会

はじめに

(財)三重県体育協会 スポーツ医・科学委員会
委員長 米川直樹

文部科学省の調査によると、子供の体力や運動能力は1985年度をピークに低下傾向を続けているようです。そのため、小学生、中学生、高校生における運動・スポーツ活動の必要性が広く認識されるようになり、運動、食事、休養からなる生活のリズムの重要性や健康管理の在り方についてスポーツ医・科学の立場からも検討が行われています。

一般に中学生や高校生の食事については、一日3回の食事を摂らない、偏食する、間食で対応するといった傾向があるようです。このようなことから、最近では食育の重要性が叫ばれるようになりました。一方、近年のダイエットブームや健康への意識の高まりに対応してサプリメント(栄養補助食品)が多く出回り、誰もが簡単に入手することが出来るようになりました。スポーツ選手のみならず一般の中学生や高校生においても、毎回の食事における栄養の偏りや不足等をサプリメントで補っている傾向も見られます。

また、サプリメントの中にはドーピングに関係するものもあると言われていています。世界的に広まりつつあるアンチドーピングの気運のなかで、中学生や高校生がドーピングに対してどれほどの知識をもち、どのように考えているのでしょうか?そして正しいスポーツの在り方について、競技選手だけではなく一般の中学生や高校生にも広げていかなければならない課題ともなっています。

そこで本委員会では、三重県下の中学生と高校生を対象に、平成16年10月に調査を実施しました。中学生は2,892名(14校)、高校生は3,479名(15校)で、総計6,371名という大規模な調査です。調査の内容は、日常生活の状況、運動の実施状況、食生活の状況、サプリメント(栄養補助食品)の摂取状況、ドーピングに関する知識状況の5つから構成されており、質問項目は約50項目となっています。詳細な質問項目は、巻末に示しましたので参考にしてください。

この冊子は、「中学生・高校生の運動実施状況および食生活に関する調査」報告書(スポーツ医・科学研究 MIEの第13巻の別冊)として、本委員会の一つの組織である実行委員会の八木規夫実行委員長を中心に、6つの部門(医学班、生理学班、心理学班、体力・バイメカ班、コーチングマネジメント班、栄養学班)の先生方の協力のもとに作成されたものです。

今回の報告では、各質問毎に図解と簡単な解説という編集スタイルを取り、視覚的にも見やすく、読みやすくなっています。是非この報告書をご覧頂き、ジュニア期のスポーツ実践の場で活用していただきたいと思います。

そしてこの報告書が、三重県下の中学生や高校生の健全なスポーツライフを考える上での基礎的な資料になり、今後の三重県下のスポーツの発展に寄与できることを願っています。

目 次

はじめに

調査方法	1
------	---

I. 日常生活の状況

1 自分自身の健康状態についてどのように思っていますか？（問3）	5
2 自分自身の体型についてどのように思っていますか？（問4）	6
3 通学にどれくらい時間がかかりますか？（問6）	7
4 帰宅するのはいつも何時頃ですか？（問7）	8
5 夜寝るのはいつも何時頃ですか？（問8）	9
6 朝起きるのはいつも何時頃ですか？（問9）	10
7 1日の睡眠時間はどれくらいですか？（問10）	11
8 学習塾やお稽古ごとに週何回通っていますか？（問11）	12
9 1日にテレビ（ゲームも含む）や携帯電話にどれくらい時間を使いますか？（問12）	13
まとめ	14

II. 運動の実施状況

10 現在、運動・スポーツをどの程度おこなっていますか？（体育授業は除く）（問13）	15
11 運動・スポーツを行う日は、1日にどれくらいの時間運動しますか？（問14）	16
12 現在、運動部活動やスポーツクラブに所属していますか？（問15）	17
13 運動・スポーツの種目とその経験年数について？（問16）	18
14 正選手ですか？（問17）	20
15 これまでの最高レベルの成績は？（問18）	21
16 自分自身の体力についてどのように思っていますか？（問19）	22
17 運動やスポーツをするのが好きですか？（問20）	23
まとめ	24

III. 食生活の状況

18 規則正しい食事をしていますか？（問21）	25
19 栄養のバランスを考えて食事をしていますか？（問22）	26
20 朝食を毎日食べますか？（問23）	27
21 朝食を食べない理由は何ですか？（問24）	28
22 主食だけの食事をすることがありますか？（問25）	29
23 副食だけ（おかずだけ）の食事をすることがありますか？（問26）	30
24 牛乳や乳製品をどれくらい食べますか？（問27）	31
25 緑黄色野菜をどれくらい食べますか？（問28）	32
26 大豆・大豆製品（豆腐や納豆など）をどれくらい食べますか？（問29）	33
27 菓子類やケーキ・クッキー類をどれくらい食べますか？（問30）	34
28 ジュース類をどれくらい飲みますか？（問31）	35
29 食生活で、不足がちな栄養素は何ですか？（問32）	36
まとめ	37

IV. サプリメント（栄養補助食品）の摂取状況

30	サプリメントを知っていますか？（問33）	39
31	サプリメントをどのようにして知りましたか？（問34）	40
32	過去にサプリメントを摂取したことがありますか？（問35）	41
33	現在、サプリメントを摂取していますか？（問36）	42
34	摂取している（していた）サプリメントの成分は何ですか？（問37）	43
35	どれくらいの頻度で摂取していますか（していましたか）？（問38）	44
36	サプリメントを摂取している（していた）目的は何ですか？（問39）	45
37	サプリメントはどのような方法で摂取していますか（いましたか）？（問40）	46
38	初めてサプリメントを摂取したきっかけは何ですか？（問41）	47
39	サプリメントにどれくらいお金を使いますか（月平均にして）？（問42）	48
40	現在または過去にサプリメントを摂取して効果がありましたか？（問43）	49
41	サプリメントに対してどのように考えていますか？（問44）	50
42	運動中（休憩時間も含む）に水分を補給しますか？（問45）	51
43	水分の中身はどのようなものですか？（問46）	52
	まとめ	53

V. ドーピングの知識

44	ドーピングという言葉を知っていますか？（問47）	55
45	ドーピングという言葉をごどのようにして知りましたか？（問48）	56
46	これまでに、ドーピングの内容について学習したことがありますか？（問49）	57
47	どのようなもので学習しましたか？（問50）	58
48	市販のカゼ薬でもドーピング検査の対象となる物質が混入している場合があることを知っていますか？（問51）	59
49	サプリメントにもドーピング検査の対象となる物質が混入している場合があることを知っていますか？（問52）	60
50	国民体育大会の選手にもドーピング検査が行われていることを知っていますか？（問53）	61
51	ドーピングに対してどのように考えますか？（問54）	62
	まとめ	63

総括	65
----	----

資料	67
----	----

執筆者一覧	85
-------	----

調 査 方 法

1. 対象

三重県の中学生・高校生、男女、計6,371名を対象とした。

対象の学年別・男女別人数を表1に示した。

表1. 学年別・男女別人数

中学校の部

	1年生	2年生	3年生	小計	計
男子	515	513	465	1,493	2,892
女子	499	472	428	1,399	

高等学校の部

	1年生	2年生	3年生	小計	計
男子	619	710	553	1,882	3,479
女子	546	557	494	1,597	

2. 対象校

対象の学年別・男女別人数は表1に示すとおりであるが、地域あるいは対象校の校種等ではできるだけ偏りのないように配慮した。各学校とも、学年別に男子40名、女子40名、3学年で計240名を目安として調査を依頼申し上げたが、小規模中学校や男女の比率に差がある工業高校、商業高校等はそれぞれの状況に合わせていただくようお願いした。対象校の総数は中学校14校、高等学校15校（普通高校9校、工業高校3校、商業高校3校）であった。協力していただいた学校を以下に示す。

中学校の部

中部中学校、山手中学校、大池中学校、西朝明中学校、川越中学校、久居中学校、一志中学校、嬉野中学校、崇広中学校、倉田山中学校、厚生中学校、港中学校、多気中学校、二見中学校

高等学校の部

桑名高校、桑名工業高校、四日市高校、菰野高校、四日市工業高校、四日市商業高校、石薬師高校、亀山高校、津高校、松阪商業高校、名張高校、名張西高校、宇治山田商業高校、伊勢工業高校、皇學館高校

3. 実施時期

実施時期は平成16年10～11月であった。

4. 調査内容

調査は質問紙法を用いて、日常生活の状況、運動の実施状況、食生活の状況、サプリメントの摂取状況、ドーピングの知識に関する内容について54の質問項目を設定して行った。回答形式はマークシートとした。

以下に質問項目を示す。

I. 日常生活の状況

- (1) 性別
- (2) 学年
- (3) 自分自身の健康状態
- (4) 自分自身の体型
- (5) 身長と体重 (記入)
- (6) 通学時間にかかる時間
- (7) 帰宅時間 (24時間制記入)
- (8) 就寝時間 (24時間制記入)
- (9) 起床時間 (24時間制記入)
- (10) 1日の睡眠時間
- (11) 1週間の学習塾やお稽占ごとの回数
- (12) 1日のテレビ (ゲームも含む) や携帯電話の使用時間

II. 運動の実施状況について

- (13) 1週間の運動頻度 (体育の授業は除く)
- (14) 1日の運動やスポーツの実施時間
- (15) 運動部活動やスポーツクラブへの所属
- (16) おこなっている運動やスポーツの種目名や経験年数
- (17) 正選手であるか否か
- (18) 競技レベル
- (19) 自分自身の体力
- (20) 運動の好き嫌い

III. 食生活の状況について

- (21) 規則正しい食事
- (22) 栄養バランスを考えた食事
- (23) 朝食の有無
- (24) 朝食を食べない理由
- (25) 主食だけの食事
- (26) 副食だけの食事
- (27) 1日の牛乳や牛乳製品の摂取状況
- (28) 1日の緑黄色野菜の摂取状況
- (29) 1日の大豆や大豆製品の摂取状況
- (30) お菓子類の摂取状況
- (31) ジュースの摂取状況
- (32) 不足しがちな栄養素

IV. サプリメントの摂取状況について

- ⑬③ サプリメントを知っているか
- ⑬④ どのように知ったか
- ⑬⑤ 過去の摂取状況
- ⑬⑥ 現在の摂取状況
- ⑬⑦ 摂取している（していた）サプリメントの成分
- ⑬⑧ 摂取している（していた）頻度
- ⑬⑨ 摂取している（していた）目的
- ⑬⑩ 摂取している（していた）方法
- ⑬⑪ 摂取したきっかけ
- ⑬⑫ サプリメントにかかる費用
- ⑬⑬ サプリメントの効果
- ⑬⑭ サプリメントに対する考え
- ⑬⑮ 運動中の水分補給の有無
- ⑬⑯ 水分の内容

V. ドーピングの知識について

- ⑬⑰ ドーピングを知っているか
- ⑬⑱ どのように知ったか
- ⑬⑲ 学習の状況
- ⑬⑳ 学習の方法
- ⑬㉑ ドーピングの知識 1（風邪薬）
- ⑬㉒ ドーピングの知識 2（サプリメント）
- ⑬㉓ ドーピングの知識 3（国民体育大会）
- ⑬㉔ ドーピングに対する考え

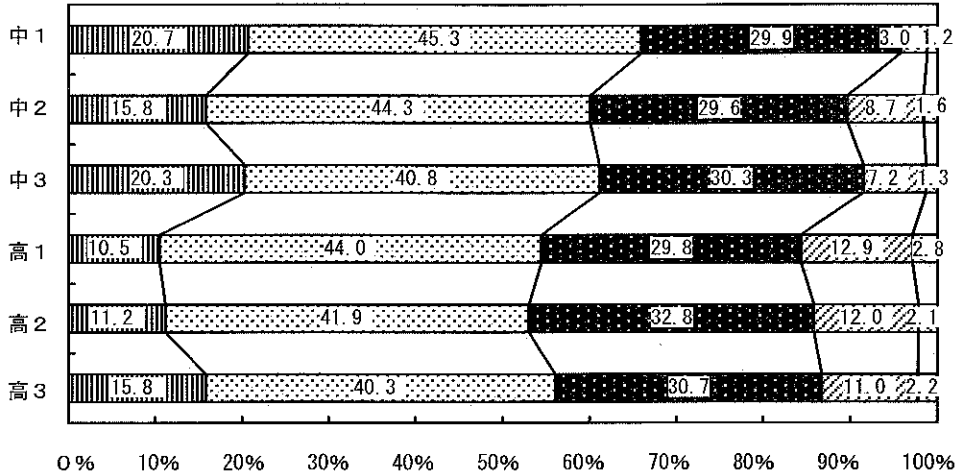
（巻末の資料に、実際の質問用紙及び回答用紙を添付。）

I. 日常生活の状況

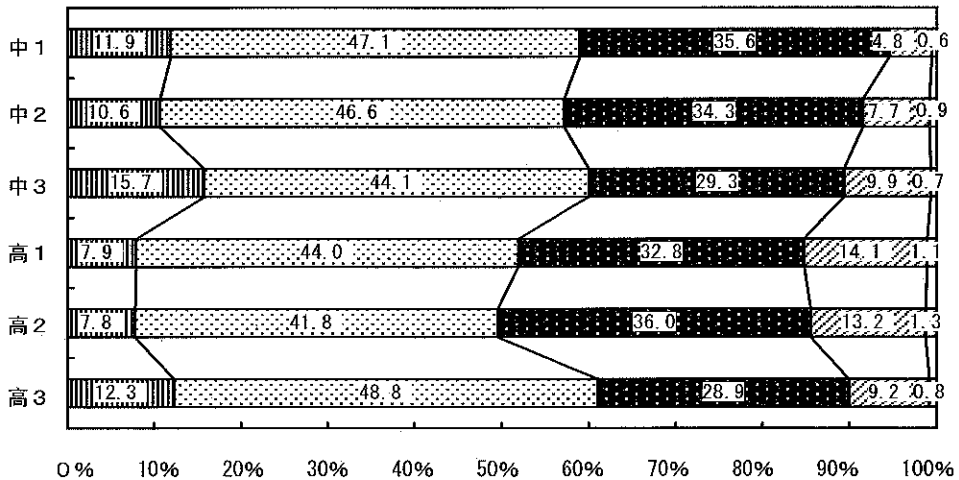
1. 自分自身の健康状態についてどのように思っていますか？（問3）

非常に良い
 良い
 どちらとも言えない
 悪い
 非常に悪い

男子



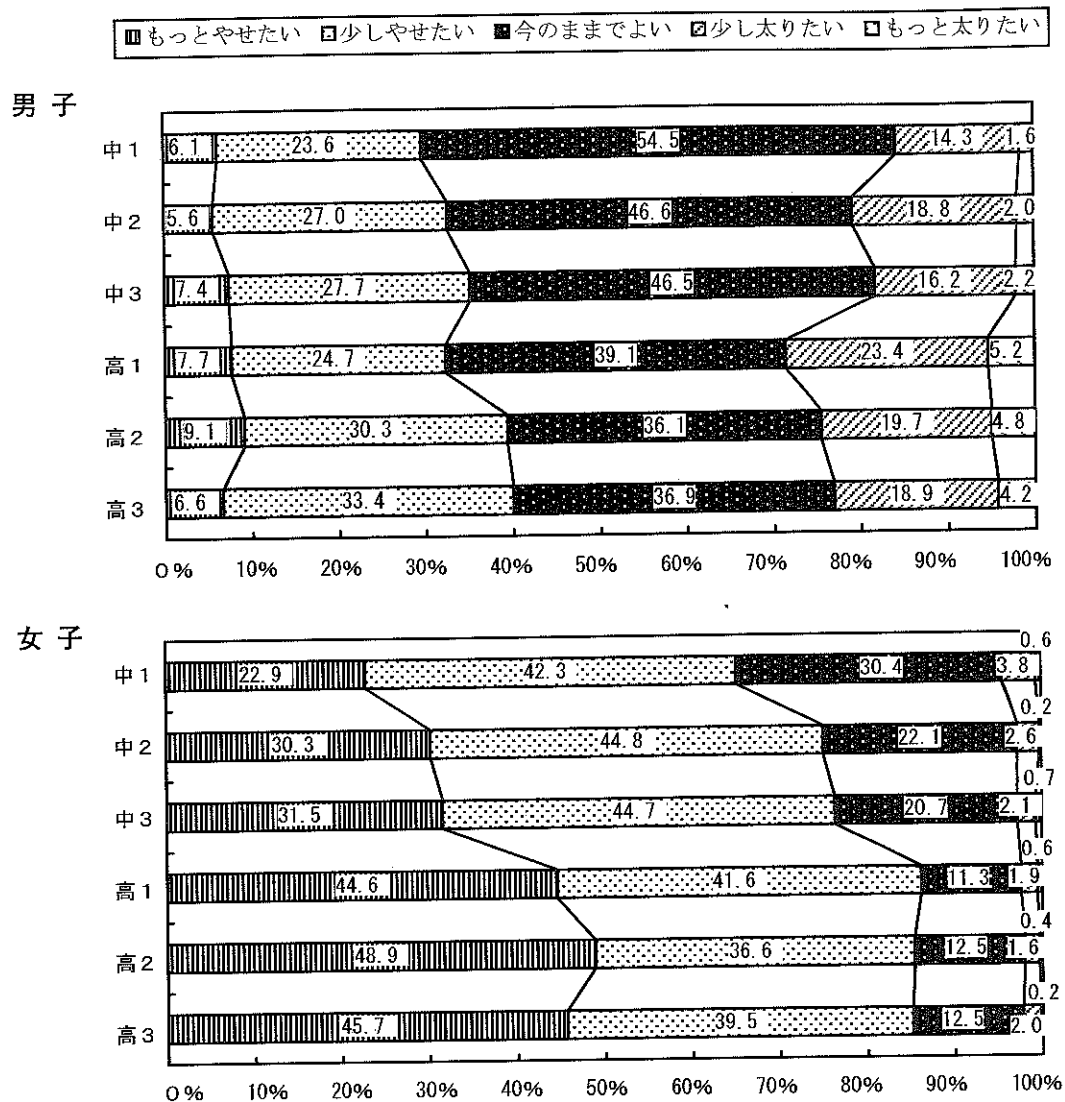
女子



「非常に良い」と答えた者は、男子では中学生が15～20%、高校生が10～15%、女子では中学生が10～15%、高校生が7～12%であった。男女とも高校生に較べると中学生の方が健康状態に自信を持っている者が多い傾向にあった。また、男女で比較すると、男子の方が自信を持っている者が多い傾向にあった。

一方、健康状態について「悪い」、「非常に悪い」と答えた者を合わせて<悪い群>とすると、その割合は男女とも5～15%であったが、中学生と高校生徒を較べると高校生の方が多い傾向にあった。

2. 自分自身の体型についてどのように思っていますか？（問4）

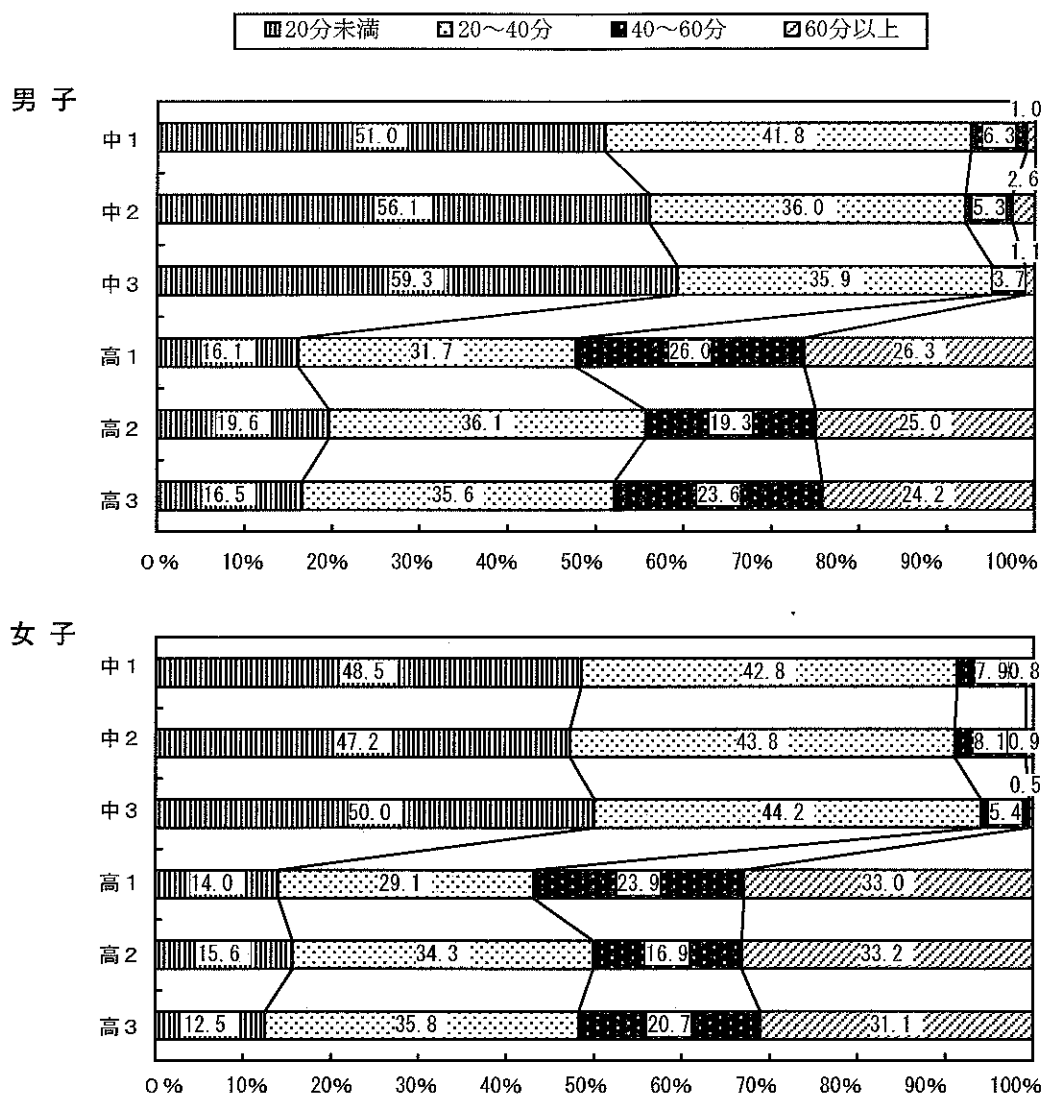


「もっとやせたい」、「少しやせたい」と答えた者を合わせて「**やせたい群**」とすると、**やせたい群**は男子中学生で30～35%、高校生30～40%であったのに対し、女子では中学生が65～75%、高校生は全学年とも約85%を示した。女子中学生・高校生の「**痩せたい願望**」は異常に思えるほど多い傾向にあった。

「今のままでよい」答えた者は、男子では中学生が46～55%、高校生が36～39%、女子では中学生が20～30%、高校生が11～12%であった。自分の体型について今のままでよいと思っている者は、男女とも高校生で減少する傾向にあった。

参考として、女子中学生・高校生の自己申告による身長と体重（問5）からBMIを計算してみると、中学生の**やせたい群**の平均BMI値は19.7、高校生は20.4であった。中学生・高校生に成人のBMI適正範囲をそのまま当てはめることにはやや難があるが、それにしても決して体重が多いとは言えない範囲であった。

3. 通学にどれくらい時間がかかりますか？（問6）



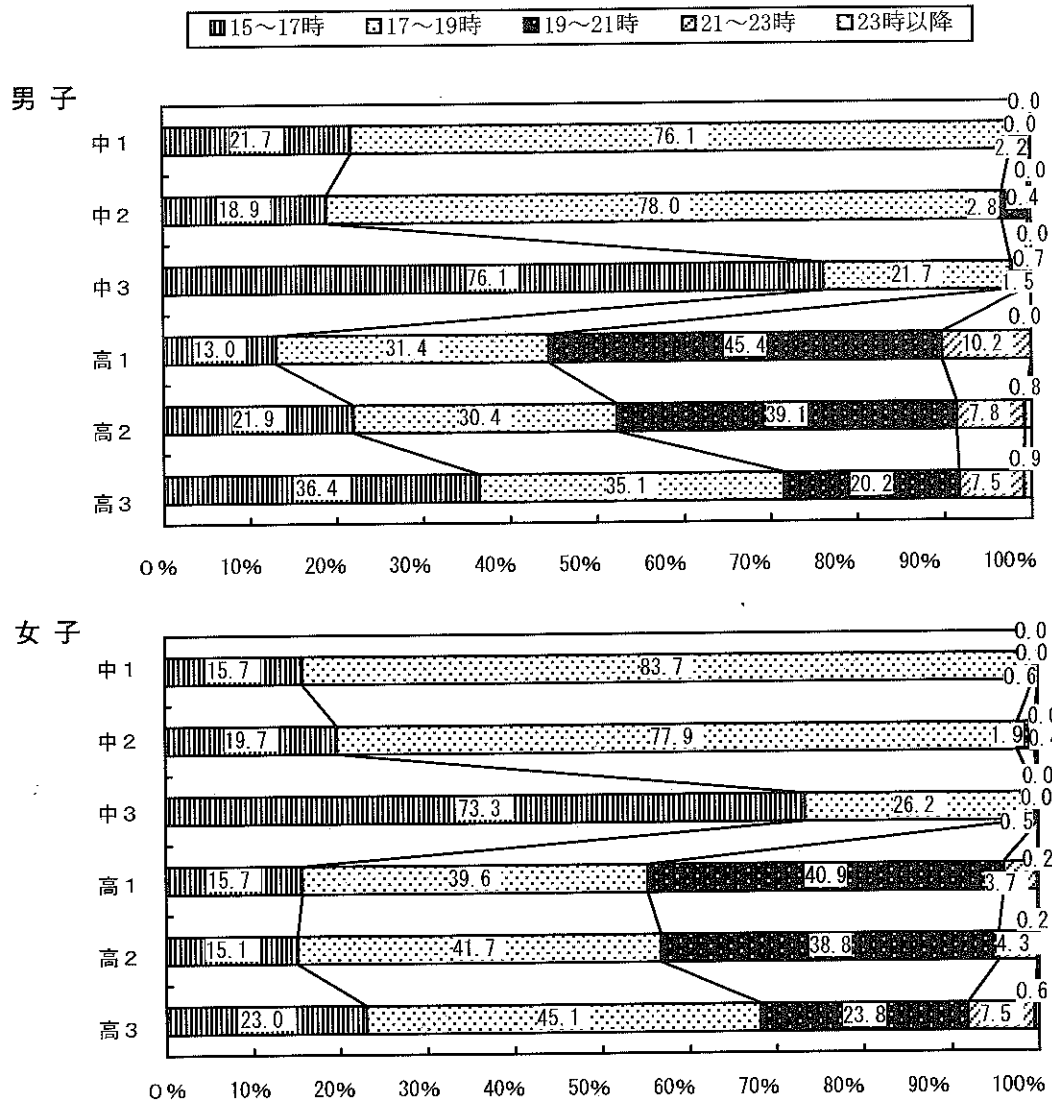
通学時間は○時間○分という記述方式で尋ねたが、上図に示したように回答結果を20分間隔に分類してそれぞれの人数比を算出した。

通学時間が「20分未満」と答えた者は、男子では中学生が50～60%、高校生が16%前後であった。女子では中学生が47～50%、高校生は12～16%であった。男女とも中学生は約半数が20分未満で通学できる範囲にあった。高校生になると20分未満で通学できる者は約15%と著しく減少する。

一方「60分以上」と答えた者は、中学生は男女とも10%程度であるのに対し、高校生は男子で24～26%、女子で30～33%と増大した。

学校数の面からみて当然の結果であると思われるが、高校生の遠距離通学が多く見られた。

4. 帰宅するのはいつも何時頃ですか？（問7）

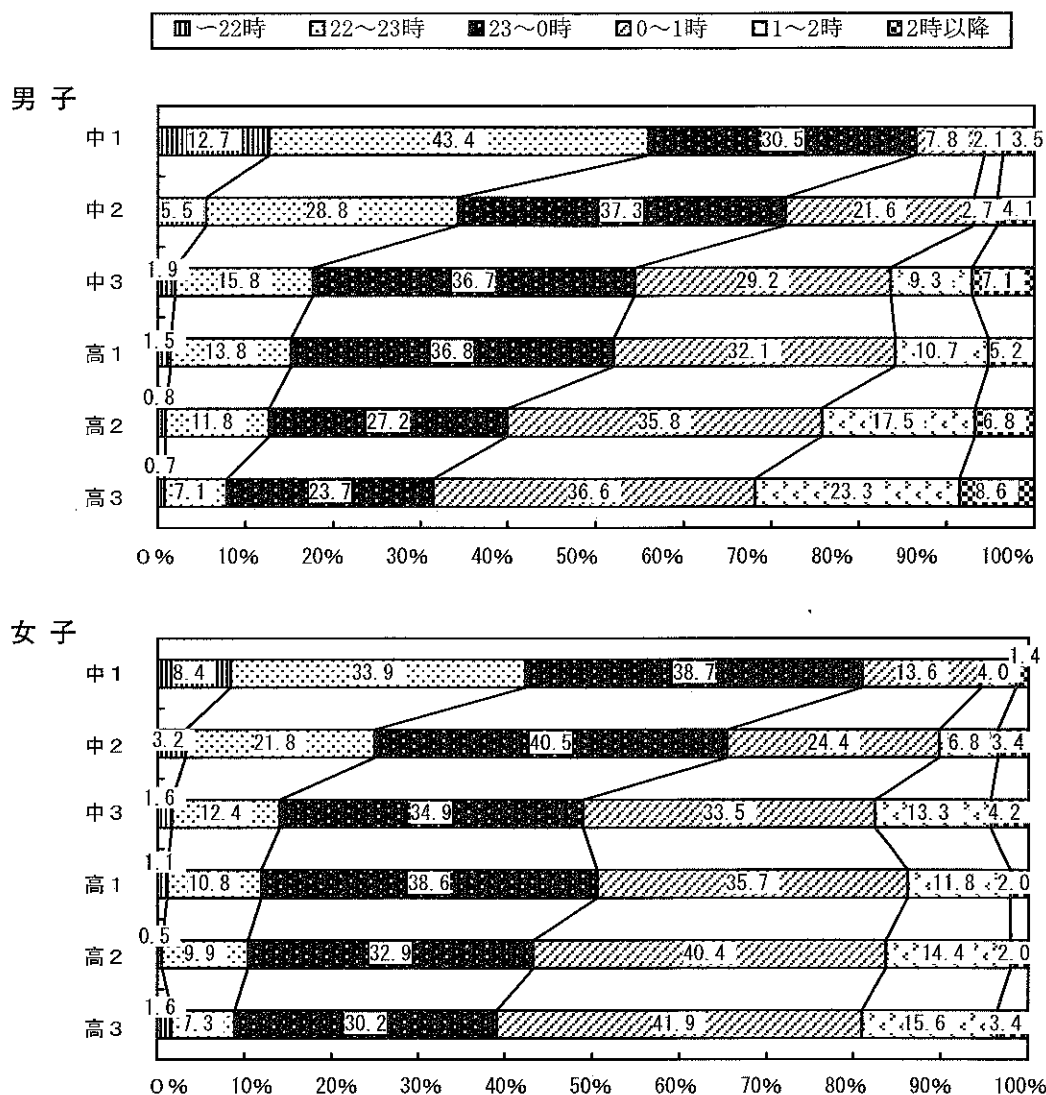


帰宅時間も〇時〇分から〇時〇分の間という記述方式をとったが、記述された時間の中間値をとって、上図に示したような分類をおこないそれぞれの人数比を算出した。

男女とも中学1・2年生は「17~19時」に帰宅すると答えた者が約80%を占めた。中学3年生は約75%が「15~17時」に帰宅すると答えた。中学3年生の結果は、部活動の引退が影響しているのではないかと考えられる。

高校生では男女とも、中学生に較べて、「19~21時」に帰宅すると答えた者が顕著に増大した。通学時間の差異が要因のひとつとして考えられる。3年生は1・2年生と較べて「15~17時」までに帰宅すると答えた者が多くなるが、中学生と同様に、部活動の引退が影響しているのではないかと考えられた。

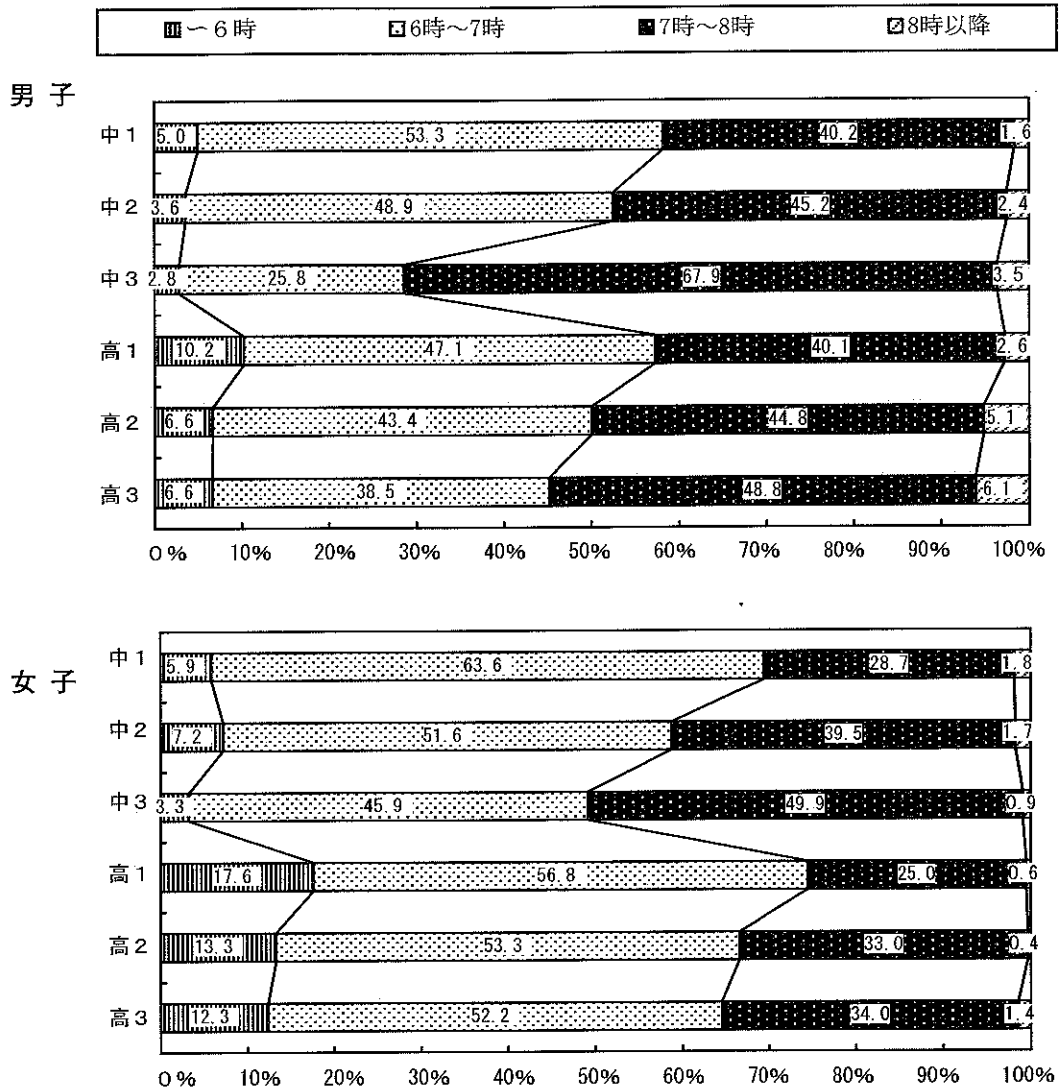
5. 夜寝るのはいつも何時頃ですか？（問8）



問7と同様の方法で、上図に示したような分類をおこないそれぞれの人数比を算出した。

男女とも学年が進むにつれ、0時以降に就寝すると答えた者の割合が増大する傾向にあった。0時以降に就寝すると答えた者の割合は、中学1年生男子で13.5%、女子19.0%であったが、中学2年生で男子28.4%、女子34.5%、中学3年生では男子45.6%、女子51.1%に増大し、高校1年生では男子48.0%、女子49.4%であるが、高校2年生で男子は58.8%、女子は56.7%とさらに増大し、高校3年生になると男子が68.5%、女子が60.9%にまで達した。受験勉強の影響かその他の理由か、生活の夜型化が進行する様子がうかがわれた。

6. 朝起きるのはいつも何時頃ですか？（問9）

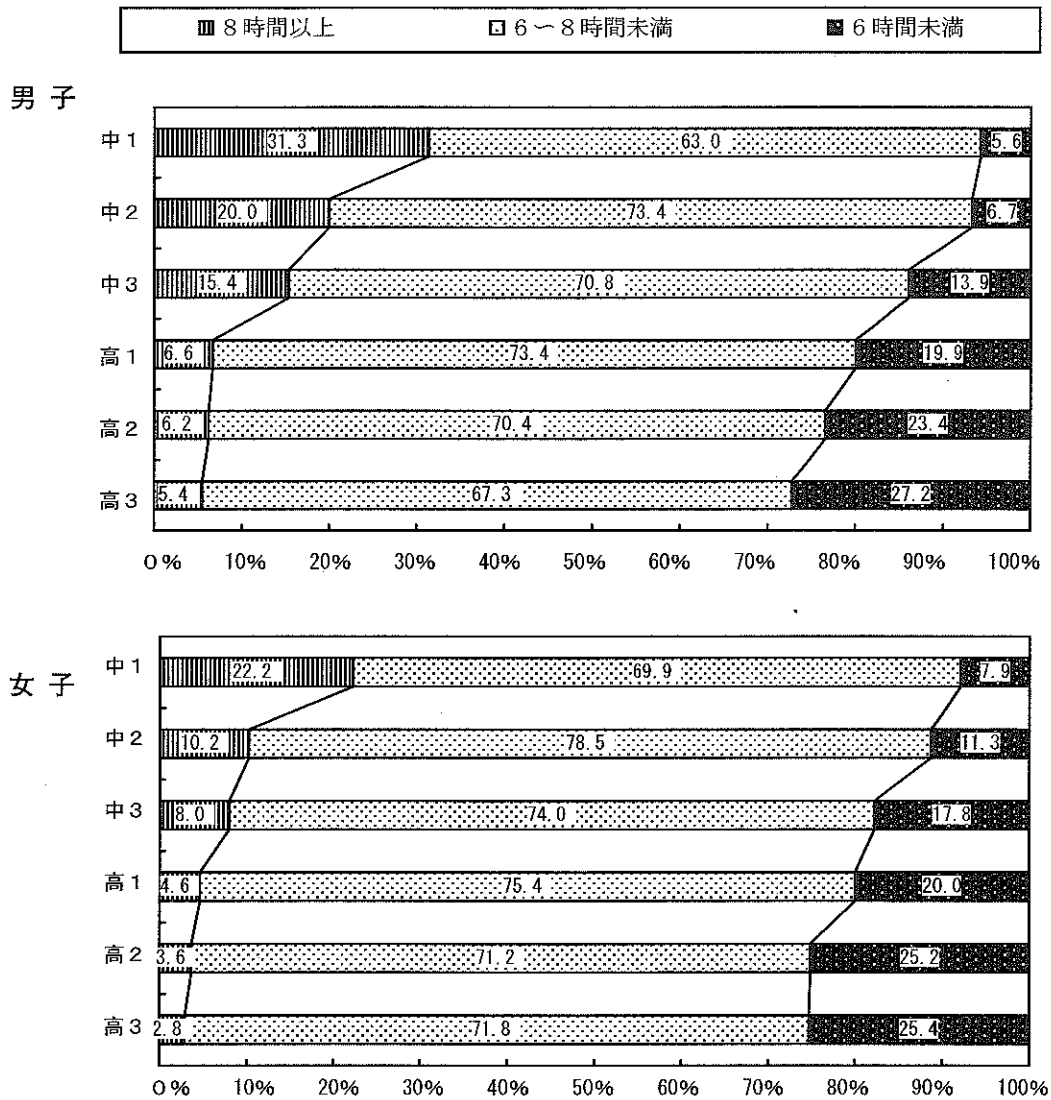


問7と同様の方法で、上図に示したような分類をおこないそれぞれの人数比を算出した。

中学生・高校生とも約90%が6時から8時に起床すると答えた。ただし、中学生でも高校生でも、学年が進むにつれて7時までに起床する者の割合が少しずつ減少し、7時以降に起床する者の割合が少しずつ増加する。また、男女とも、中学3年生で「7～8時」に起床すると答えた者の割合が特に大きな値を示した。明確な原因はわからないが、部活動引退の影響、受験勉強の影響などが考えられる。

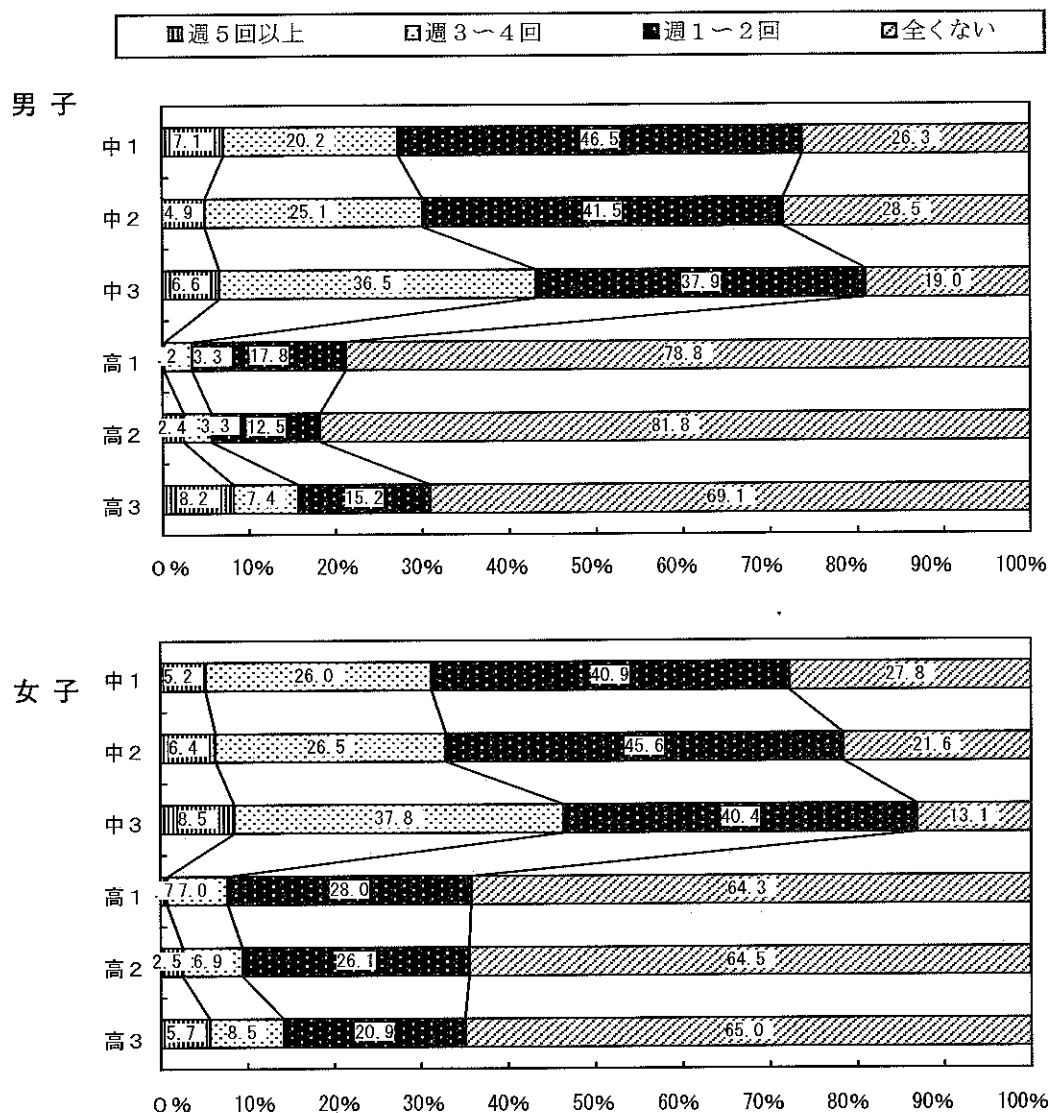
一方、6時以前に起床すると答えた者も少数みられているが、これは中学生よりも高校生の方で割合が大きくなる傾向にあった。通学時間の影響が考えられる。

7. 一日の睡眠時間はどれくらいですか？（問10）



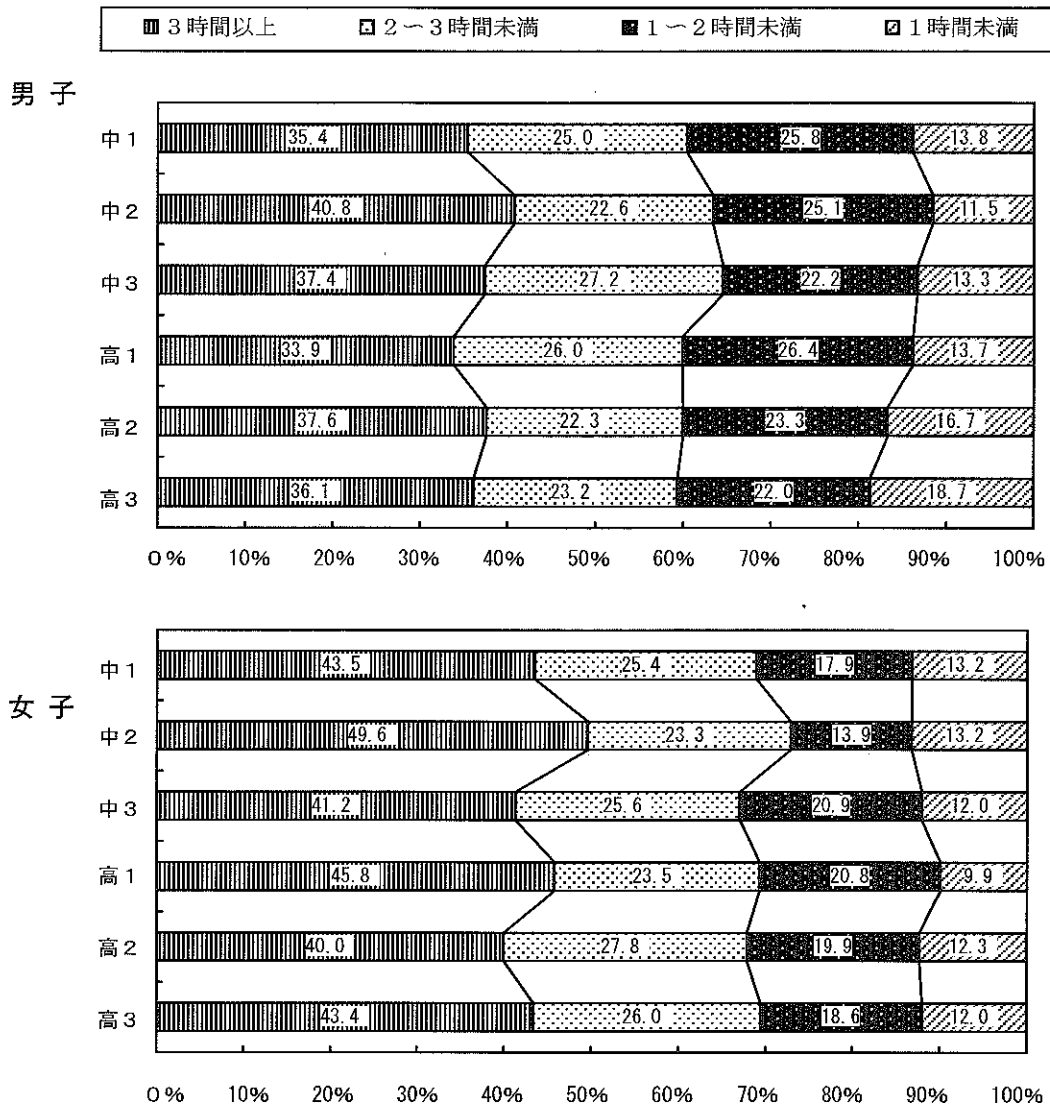
男女ともほぼ同様の傾向を示した。中学1年生から高校3年生まで、睡眠時間「8時間以上」と答えた者の割合が徐々に減少し、「6時間未満」と答えた者の割合が徐々に増加する傾向にあった。中学1年生で「8時間以上」と答えた者は男子で31.3%、女子で22.2%であったが、高校3年生では男子で5.4%、女子で2.8%となった。逆に、「6時間未満」と答えた者は中学1年生男子で5.6%、女子で7.9%であったが、高校3年生では男子で27.2%、女子で25.4%となった。全体的には、「6~8時間」と答えた者が約70%を占めた。

8. 学習塾やお稽古ごとに週何回通っていますか？（問11）



中学生と高校生でかなり異なる傾向がみられた。中学生では男女とも「週1~2回」と答えた者が最も多く、男子1年生で46.5%、2年生41.5%、3年生37.9%、女子1年生で40.9%、2年生45.6%、3年生40.4%であった。また、中学生では「週3~4回」あるいは「週5回以上」と答えた者も相当数みられ、両者を合わせると男女とも30%以上を示した。特に、中学3年生では男女とも40%を越える割合を示した。一方、高校生では、「全くない」と答えた者が最も多く、男子1年生で78.8%、2年生81.8%、3年生69.1%、女子では3学年とも約65%を示した。高校生では、「週3~4回」あるいは「週5回以上」と答えた者は少数であった。

9. 一日にテレビ（ゲームも含む）や携帯電話にどれくらい時間を使いますか？（問12）



中学生・高校生、男女ともほぼ同様の傾向を示し、男子では「3時間以上」と答えた者が約35%、「2～3時間未満」と答えた者が約25%、「1～2時間未満」と答えた者が約25%、「1時間未満」と答えた者が約15%であった。女子では、「3時間以上」と答えた者が約40%、「2～3時間未満」と答えた者が約25%、「1～2時間未満」と答えた者が約20%、「1時間未満」と答えた者が約15%であった。女子の方が男子よりもテレビや携帯電話に若干多く時間を使っているようである。

まとめ

自分自身の健康状態について尋ねたところ、「非常に良い」または「良い」と答えた者は男子で55～65%、女子で50～60%であった。一方、「非常に悪い」または「悪い」と答えた者が男女とも5～15%みられた。残りはどちらとも言えないと答えたのであるが、自分自身の健康状態に自信のない者が多いように思われる。

自分自身の体型について、「もっとやせたい」、「少しやせたい」と答えた者を合わせてくやせたい群>とすると、くやせたい群>は男子では中学生が30～35%、高校生でも30～40%であったのに対し、女子では中学生が65～75%、高校生は全学年とも約85%を示した。女子中学生・高校生の『痩せたい願望』は異常に思えるほど多かった。

中学生・高校生の生活時間について尋ねた。

通学時間は、中学生男女とも約半数が「20分以内」で通学できると答えたが、高校生になると「20分以内」と答えた者は約15%にまで激減した。一方、「60分以上」と答えた者は、中学生は男女とも10%程度であるのに対し、高校生は男子で24～26%、女子で30～33%と増大した。60分以上の通学時間は生活リズムに大きく影響するのではないかとと思われる。

帰宅時間は、男女とも中学1・2年生は「17～19時」に帰宅すると答えた者が約80%を占めた。中学3年生は約75%が「15～17時」に帰宅すると答えた。中学3年生の結果は、部活動の引退が影響しているのではないかと考えられる。高校生では男女とも、中学生に較べて、「19～21時」に帰宅すると答えた者が顕著に増大した。

就寝時間では、男女とも学年が進むにつれ、0時以降に就寝すると答えた者の割合が増大する傾向にあった。0時以降に就寝すると答えた者の割合は、中学1年生男子で13.5%、女子19.0%であったのが、中学3年生では男子45.6%、女子51.1%に増大し、さらに高校2年生で男子58.8%、女子56.7%、高校3年生になると男子で68.5%、女子で60.9%に達した。生活の夜型化の進行がうかがわれた。

起床時間では、男女とも同じような傾向が見られ、中学生でも高校生でも、学年が進むにつれて7時までに起床すると答えた者の割合が少しずつ減少し、7時以降に起床すると答えた者の割合が少しずつ増加する傾向にあった。一方、6時以前に起床すると答えた者も少数みられるが、これは中学生よりも高校生の方で割合が大きくなる傾向にあった。通学時間の影響が考えられる。

睡眠時間は、中学1年生から高校3年生まで、睡眠時間「8時間以上」と答えた者の割合が徐々に減少し（約26%から約4%へ減少）、「6時間未満」と答えた者の割合が徐々に増加する（約7%から約26%へ増加）傾向にあった。

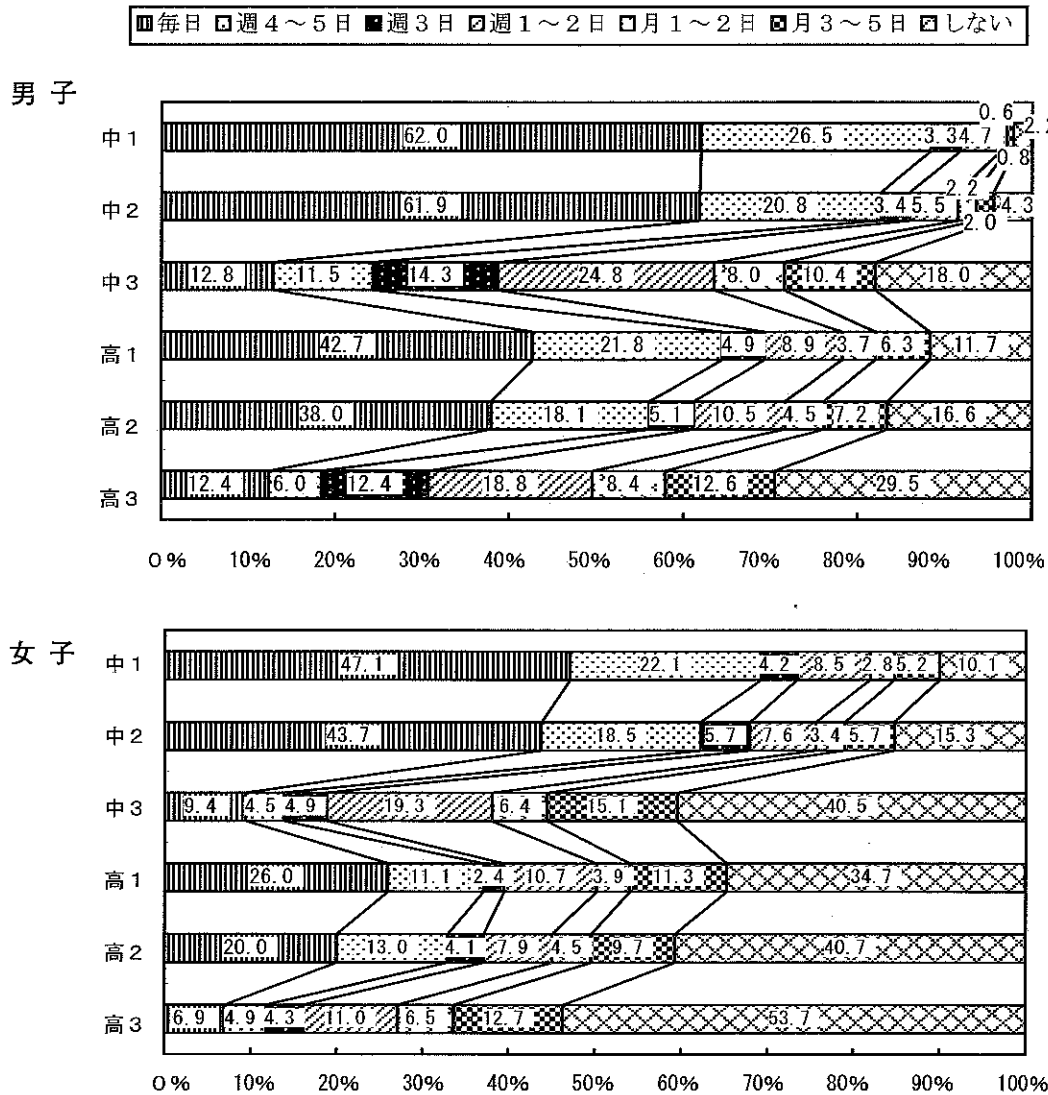
次に、学校以外の生活時間の使い方について尋ねた。

学習塾やお稽古ごとに週何回通っているかについて尋ねたところ、中学生と高校生でかなり異なる傾向がみられた。中学生では男女とも「週1～2回」と答えた者が最も多く（約41%）、高校生では男女とも、「全くない」と答えた者が最も多かった（約67%）。また、中学生では「週3～4回」あるいは「週5回以上」と答えた者も相当数みられ、両者を合わせると男女とも30%以上を示した。

一日にテレビ（ゲームも含む）や携帯電話にどれくらい時間を使うかを尋ねたところ、中学生・高校生、男女ともほぼ同様の傾向を示し、「3時間以上」と答えた者が約40%、「2～3時間未満」と答えた者が約25%、「1～2時間未満」と答えた者が約20%、「1時間未満」と答えた者が約15%であった。

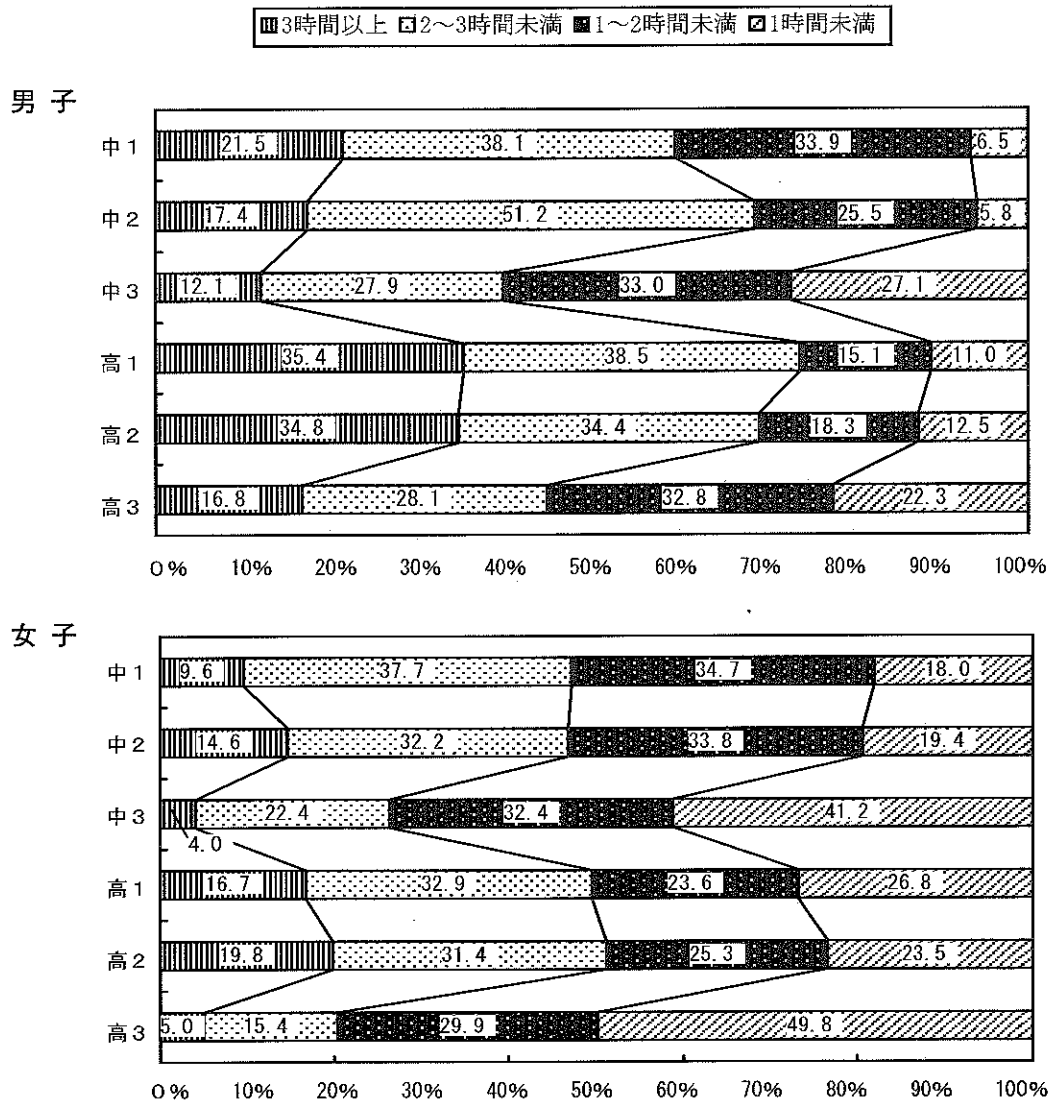
II. 運動の実施状況

10. 現在、運動・スポーツをどの程度おこなっていますか？（体育授業は除く）（問13）



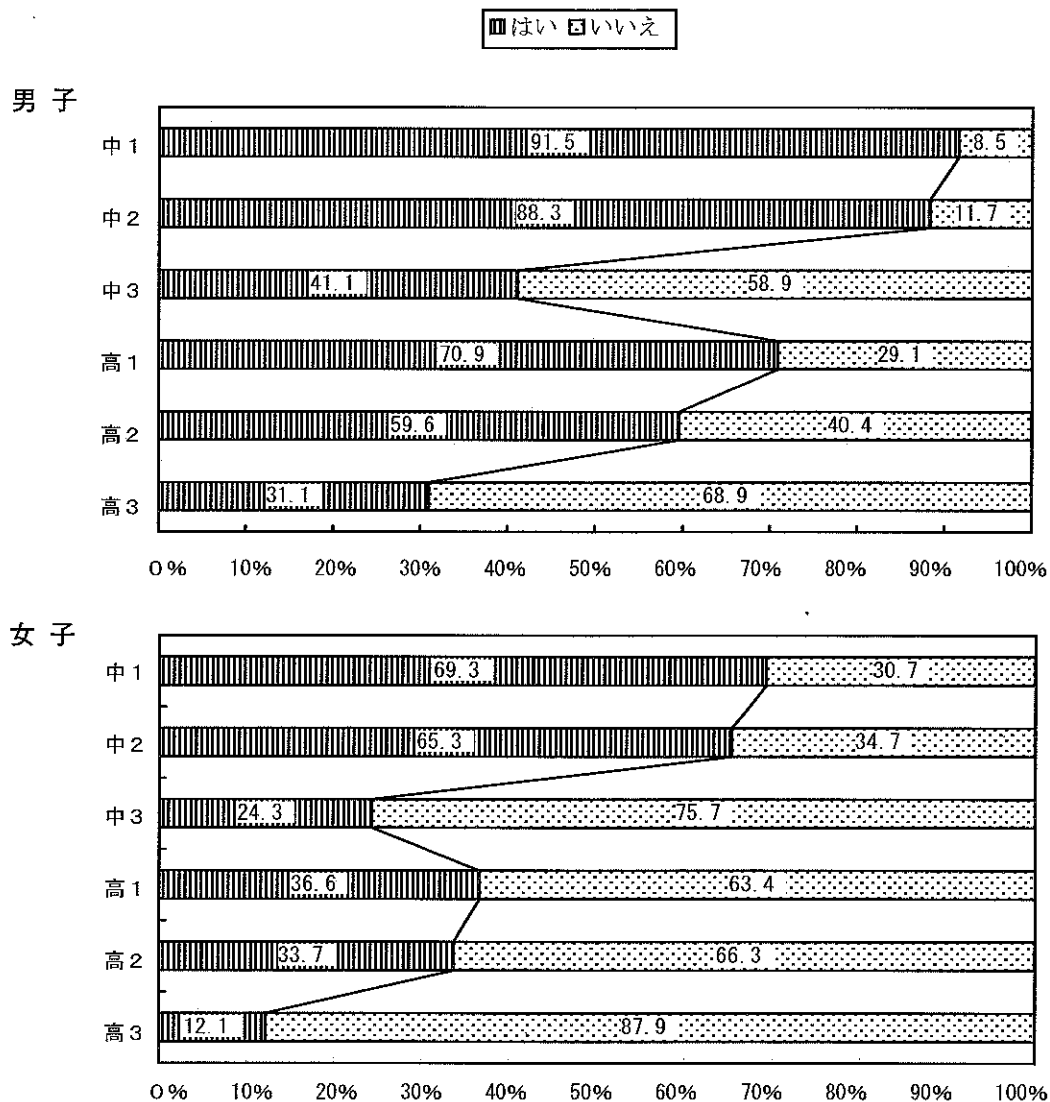
運動実施についてみると、毎日実施しているが、中学男子の1、2年生が60%を超え、中学女子においても、1、2年生で40%をこえている。一方、中学3年、高校3年においては、毎日実施は極端に減少している。これは受験勉強の影響と考えることができる。反対に、運動を実施しないと回答する割合が、男女とも高校になると増加し、特に高校の女子においては1年生で34.7%、2年で40.7%、3年で53.7%と高い割合となっている。これらのことから、女子より男子のほうが運動を実施している割合が高く、また、高校生の女子において、運動を実施することに関して、高い割合で消極的であることが明らかになった。

11. 運動・スポーツを行う日は、1日にどれくらいの時間運動しますか？（問14）



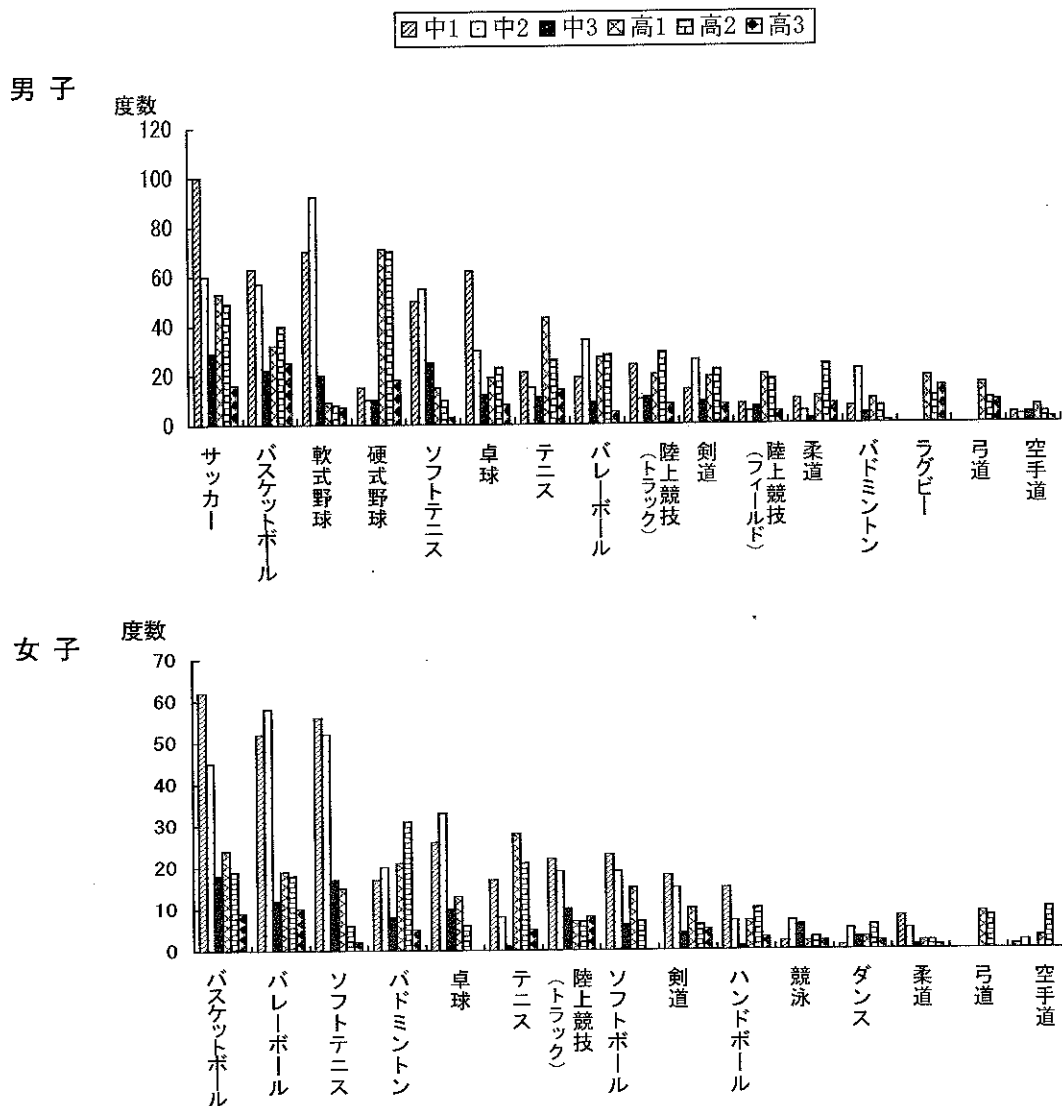
運動を実施しているものの中で、どの程度運動をしているかをみると、総じて男女とも1～2時間未満と2～3時間未満の割合が高いが、高校1、2年の男子については、3時間以上の割合が高いことが示された。また、中学3年、高校3年、特に女子においては1時間未満の割合が高くなっている。前頁の運動の実施と合わせて考えると、中学3年、高校3年、特に女子において極端に運動の実施が減少していることが示された。

12. 現在、運動部活動やスポーツクラブに所属していますか？（問15）



運動部の所属についてみると、所属しているが、中学男子の1、2年生が90%前後であり、中学女子においても、1、2年生で65%をこえている。一方、中学3年、高校3年においては、所属しているが極端に減少している。これは運動の実施と同様、受験勉強の影響と考えることができる。また、女子においては、中学3年で所属の割合が減少し、その減少が高校の1、2年においてほとんど回復しておらず、高校での運動部への所属の割合がかなり低いことが認められた。

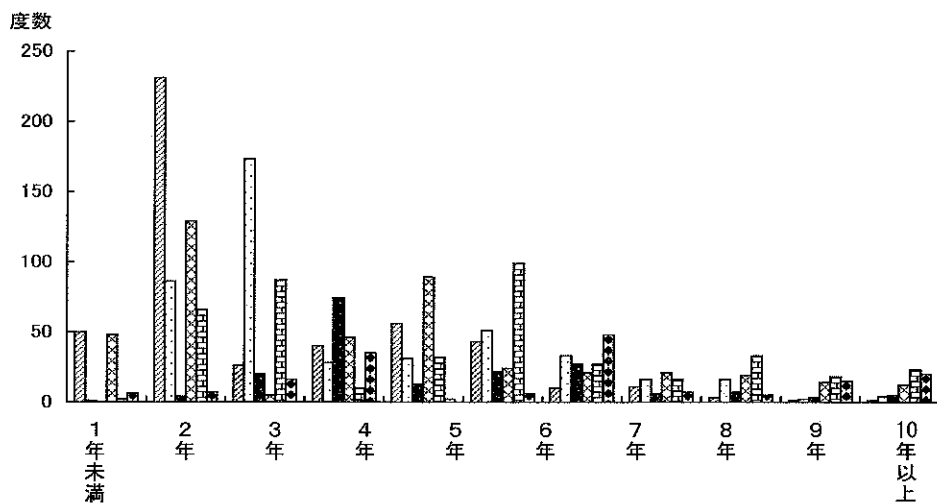
13. 運動・スポーツの種目とその経験年数について？ (問16)



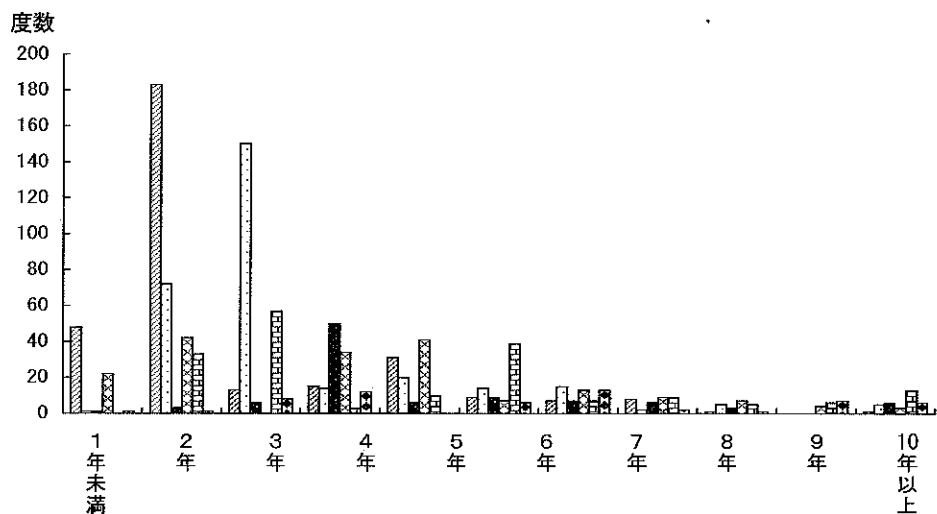
所属している運動部の種目については、男女ともにバスケットボール、バレーボール、卓球、陸上競技への所属の人数が多い傾向にある。テニスにおいては、中学はソフトテニス、高校はテニスへの所属が多くなることが認められた。また、男子においてはサッカー、野球への所属が多く、野球においては、中学は軟式野球、高校では硬式野球へと変化している。女子においては、バドミントンへの所属数が多いことが示された。さらには中学では所属のなかった種目の、弓道においては男女で、ラグビーでは男子で高校での所属が認められた。

中1 中2 中3 高1 高2 高3

男子

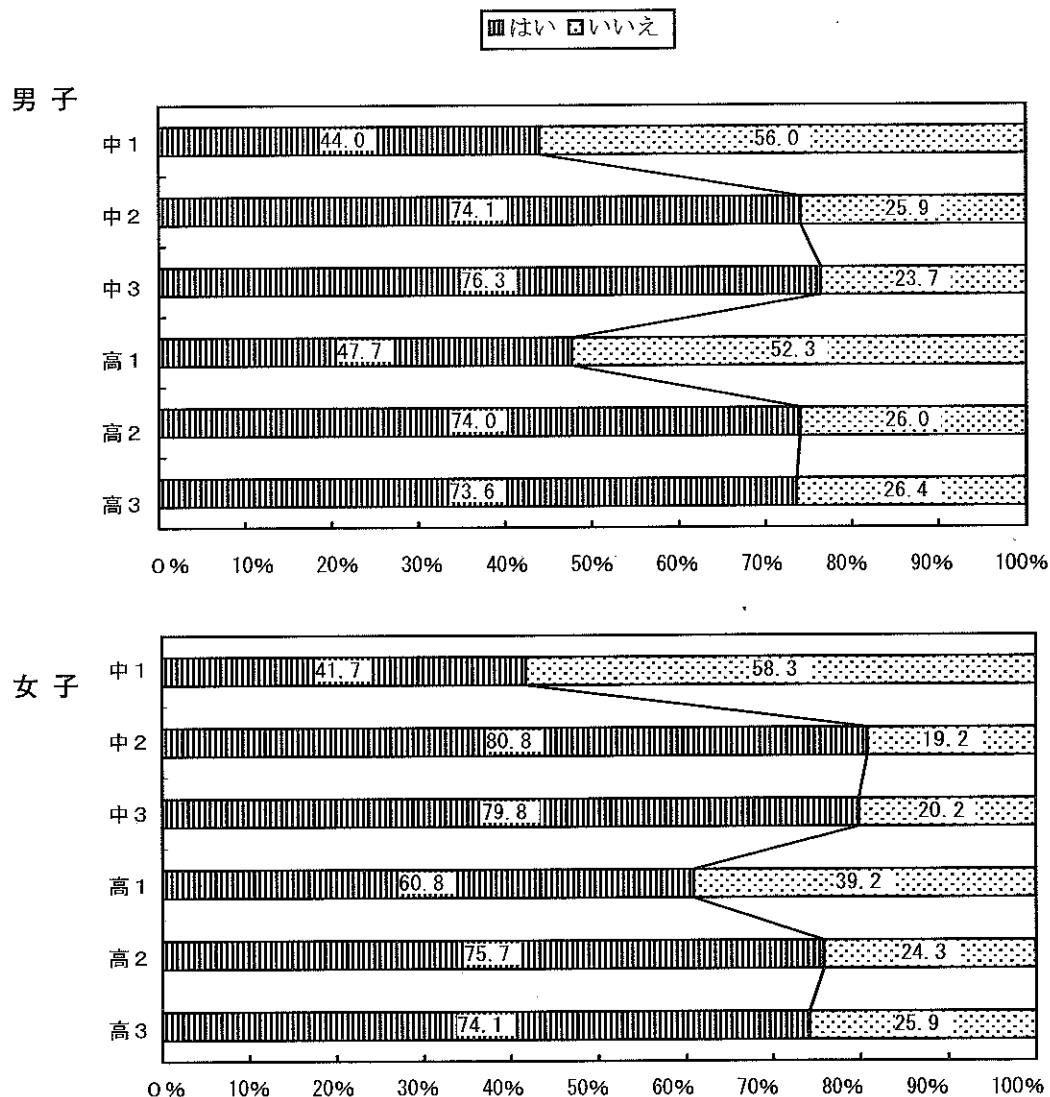


女子



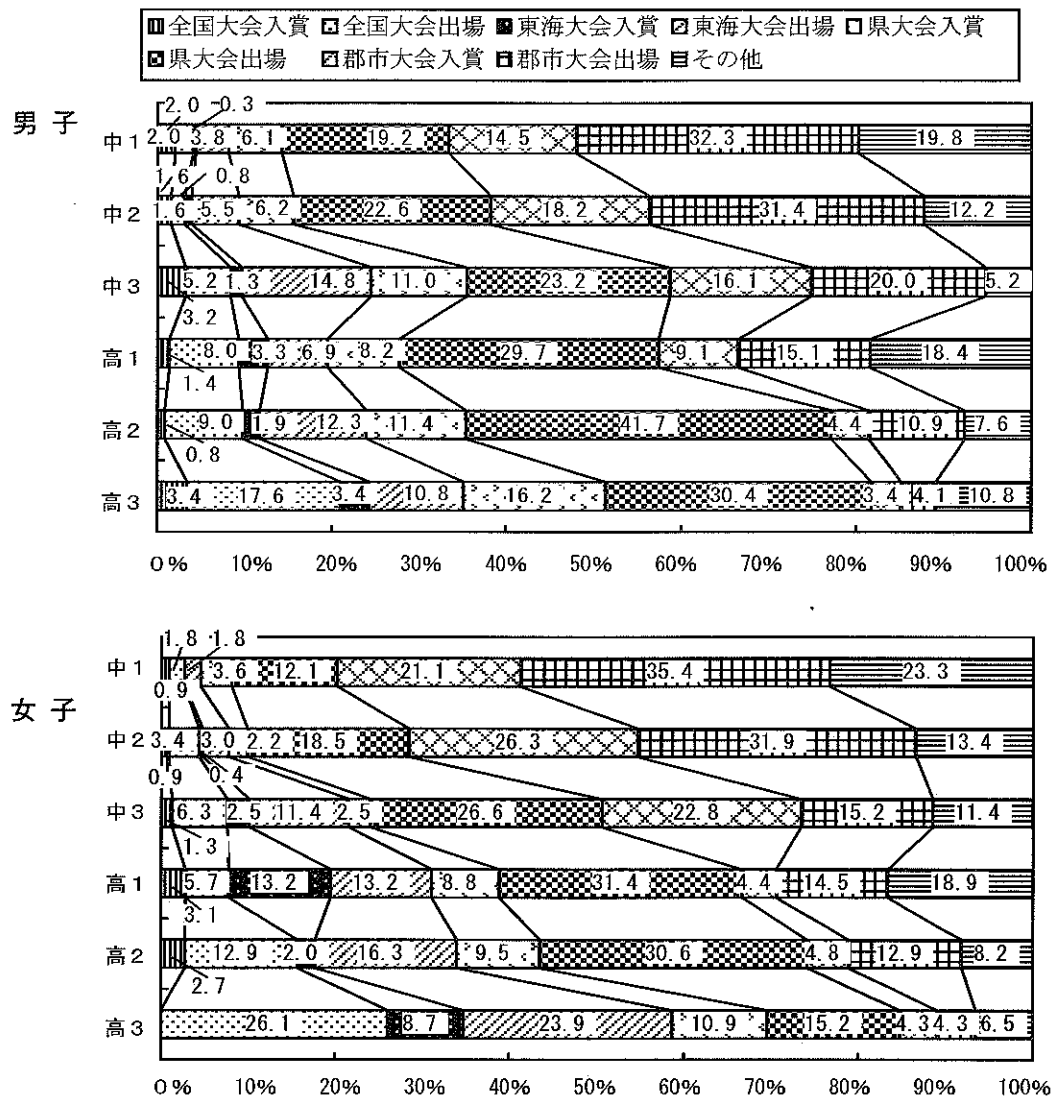
経験年数についてみると、男女とも中学1年と高校1年で、経験年数は1年未満もしくは1年が多く、中学2年と高校2年で、経験年数は2年が多い結果となった。さらに中学3年と高校3年において、経験年数は3年が多い結果となった。このことは、中学や高校に入学した後に、その種目を始めていることが多いことを示している。また、4年以上の経験年数においては、高校1年が4年、高校2年が5年、高校3年が6年が多く、中学から継続して実施している場合が多くあることが示された。そして、7年以上の経験を持っている生徒もある程度数が認められ、小学校から継続して同じ種目を実施している生徒がある程度存在していることも明らかになった。

14. 正選手ですか？（問17）



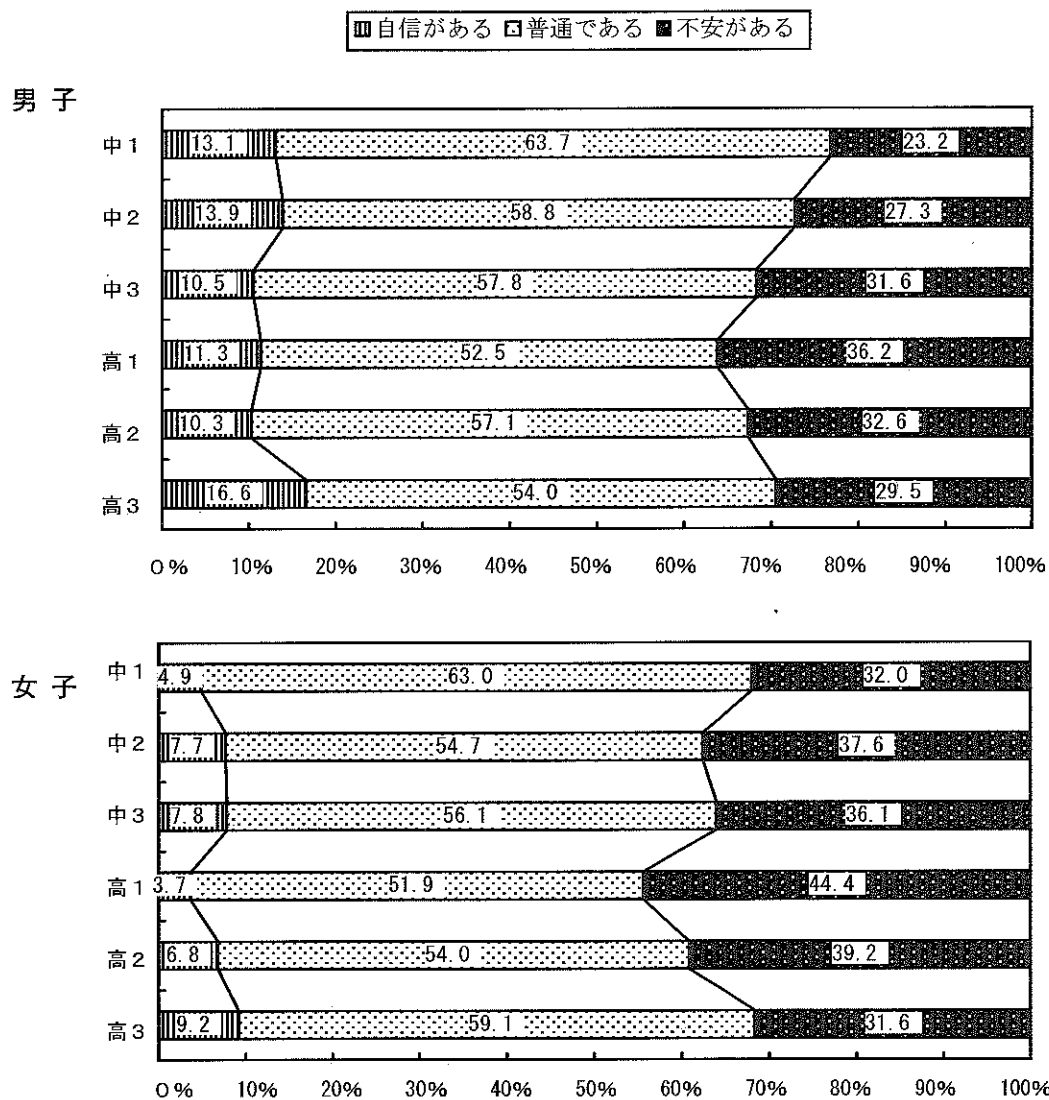
正選手かどうかについては、男子において中学1年と高校1年が50%を切っており、それに対してその他の学年では約75%が正選手であった。このことは、中学1年と高校1年で新しい種目を実施する場合があることを反映していると考えられる。それに対して女子は、中学1年では41.7%と低いですが、高校1年では60.8%と高く、その他の学年では約75から80%と高い割合であった。これは、女子の場合、高校での運動部所属が少ないため、中学の経験者がそのまま継続している割合が高いことが反映されていると思われる。

15. これまでの最高レベルの成績は？（問18）



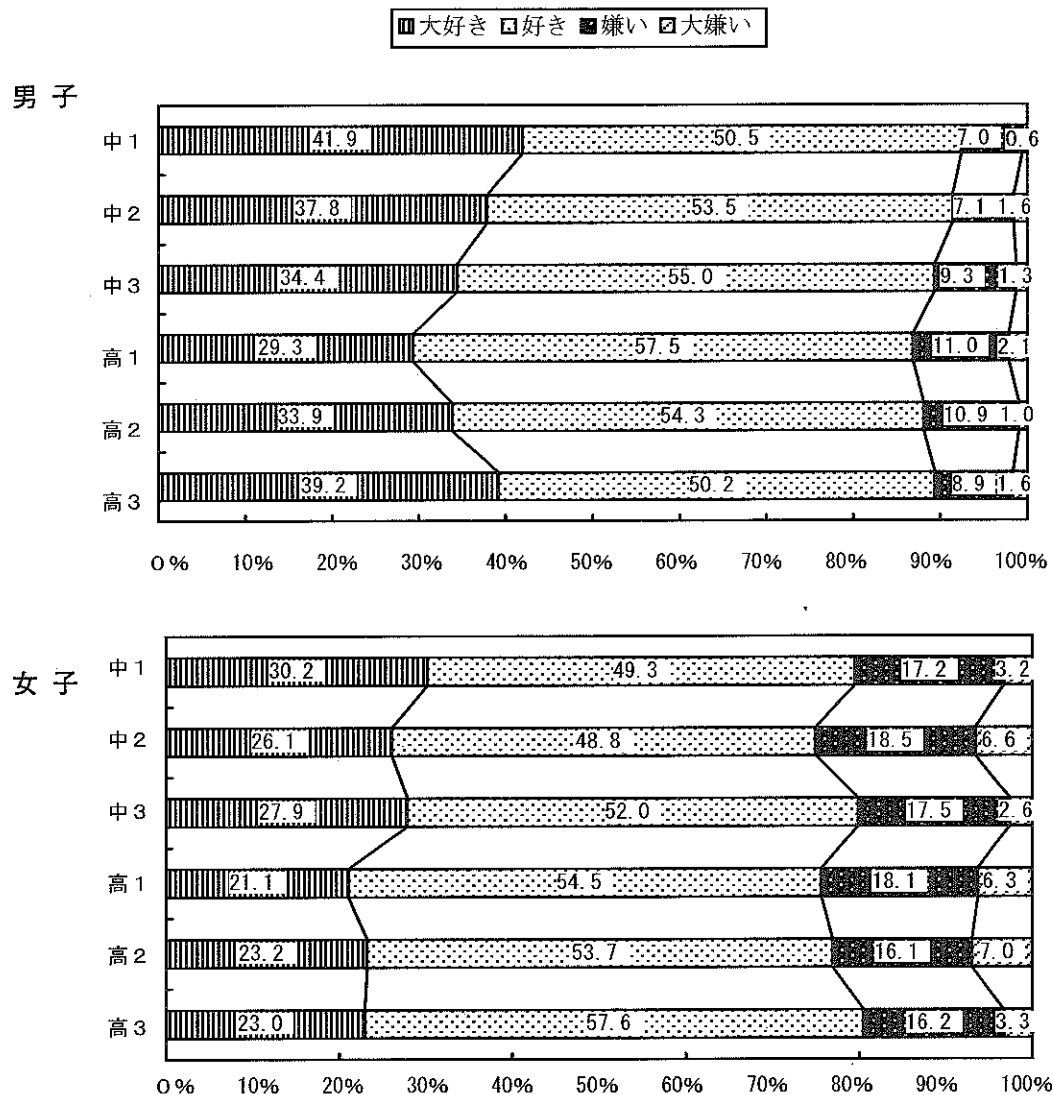
出場大会の水準をみてみると、県大会レベルの大会への出場や入賞の割合が全体的に高いが、学年があがるに従って、出場大会レベルも高くなることが認められ、高校3年になると全国大会入賞と出場の割合は合わせて、男女とも20%を越えていることが認められた。

16. 自分自身の体力についてどのように思っていますか？（問19）



体力についてみると、男子に比べ女子は、全学年において「普通である」の割合は大きな差は認められないが、「自信がある」の割合が低く、「不安がある」の割合が高いことが認められた。また、学年の比較でみると、高校1年が男女とも「不安がある」の割合が他の学年より高いことが認められた。

17. 運動やスポーツをするのが好きですか？（問20）



運動の好き嫌いでみると、男女とも全学年で「好き」が約50～55%であり、大きな差は認められなかった。しかし、「大好き」の割合は30～40%であるのに対し、女子では20～30%で、男子より約10%前後低いことが認められた。「大好き」「好き」を合わせると、男子では約90%、女子では約80%と高い割合を示したが、男女の差は「大好き」の割合の差であることが明らかになった。また、男子においては、「大嫌い」の割合が極端に少なく、1～2%であった。女子においては「嫌い」「大嫌い」の割合が、男子に比べて高かった。

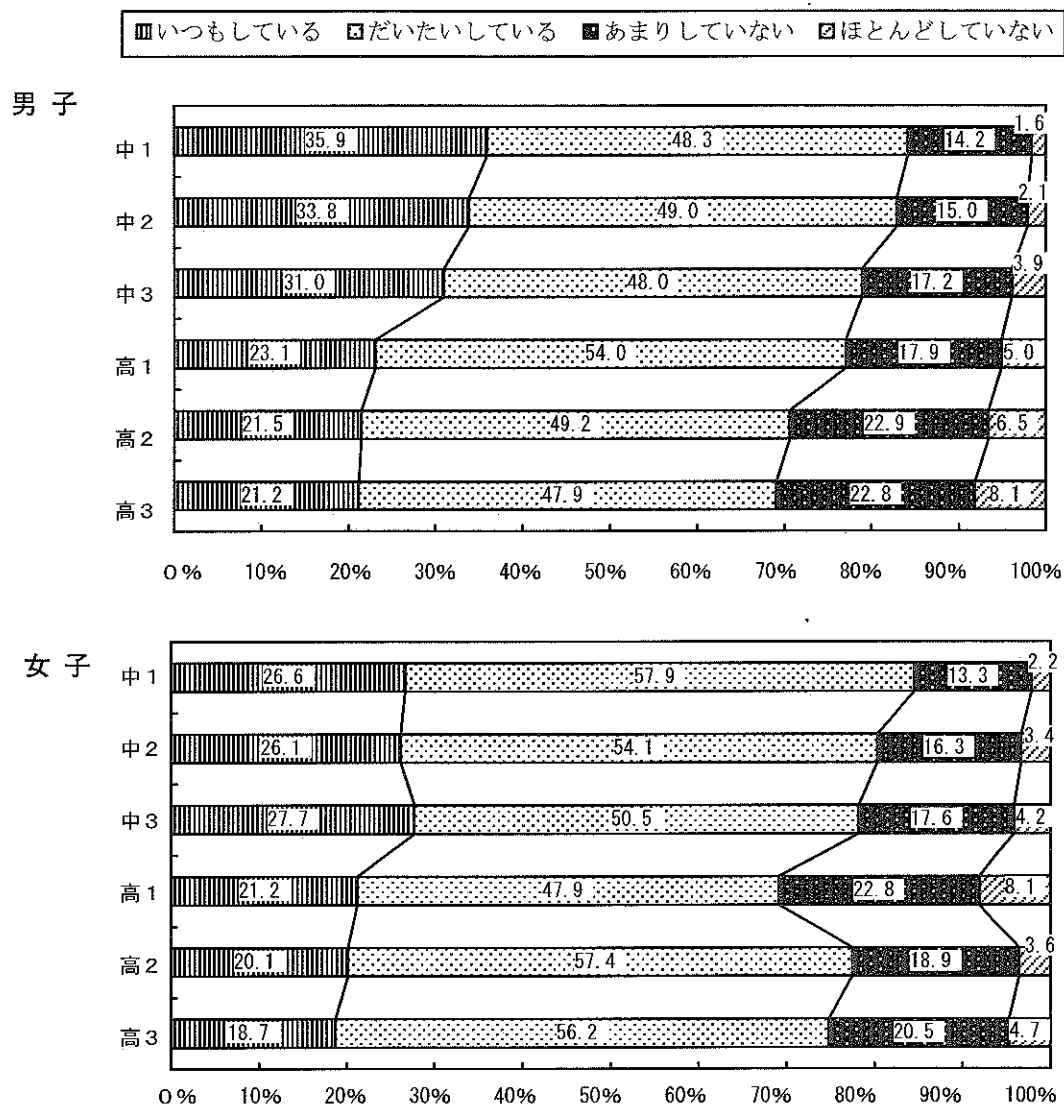
まとめ

以上のことから、中学・高校の全ての学年で、運動が好きであるという割合が非常に高いが、それに対して実際に運動をしている割合は、かなり低い状況となっていた。このことは、運動は好きだが、実際に運動を実施するところまで、つまり行動の水準まで移行させることができていないことを示している。特に、女子においてその傾向が強いように思われる。このような状況を反映してか、体力について「自信がある」の割合が低く、「不安がある」の割合が高くなっていた。近年の青少年の体力の低下が叫ばれている中で、このようなことが、原因であると考えられる。運動への好感度が高い中で、いかにして実際の運動へと生徒達を導いていくかが大きな課題であると思われる。

そして、定期的に運動を実施するためには、運動部への所属が効果的であると考えられるが、その所属についてみると、「所属している」が、中学男子の1、2年生が90%前後であり、中学女子においても、1、2年生で65%をこえている。一方、中学3年、高校3年においては、極端に減少している。また、女子においては、中学3年で所属の割合が減少し、その減少が高校の1、2年においてほとんど回復しておらず、高校での運動部への所属の割合がかなり低いことが認められた。このことは、運動部の継続に関して、いったん中断してしまうと、改めて次の機会に運動部へ所属するという割合が低いことを示している。このような生徒に対して、改めて運動部への所属を促すような方策を立てることによって、運動部への所属の割合が高まり、運動実施の割合を高めることにつながると思われる。

Ⅲ. 食生活の状況

18. あなたは、規則正しい食事をしていますか？（問21）

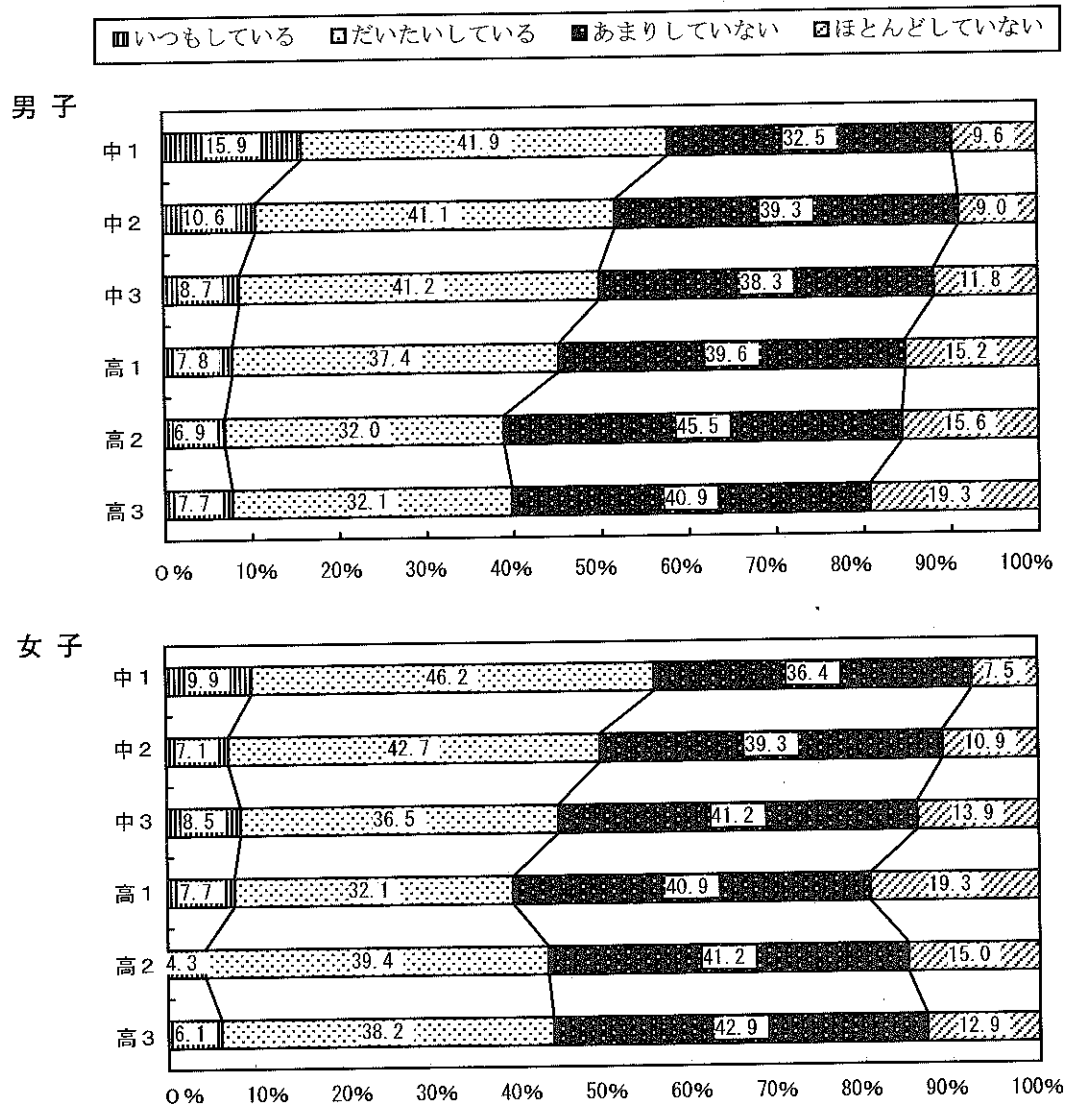


男子では「いつも」と「だいたい」とを合わせると、「規則正しい食事をしている」と回答した人は中一で84.2%と高率であったが、中二82.8% 中三79.0% 高一77.1% 高二70.7% 高三69.1%と学年が上がるにつれて数%ずつ減少する傾向であった。

女子では中一で84.5%と高率であったが、中二80.2% 中三78.2% 高一69.1%と学年が上がるにつれて数%ずつ減少する傾向であった。しかし高二で77.5% 高三で74.9%と増加する傾向になっていた。この学年は、同学年の男子と比較しても多くなっていた。

「規則正しい食事をほとんどしていない」と回答した生徒は男子では中一で1.6%だったが、高三で8.1%へと約5倍も増加していた。女子では中一の2.2%から高三の4.7%へと約2倍程度の増加で、男子よりもゆるやかであった。

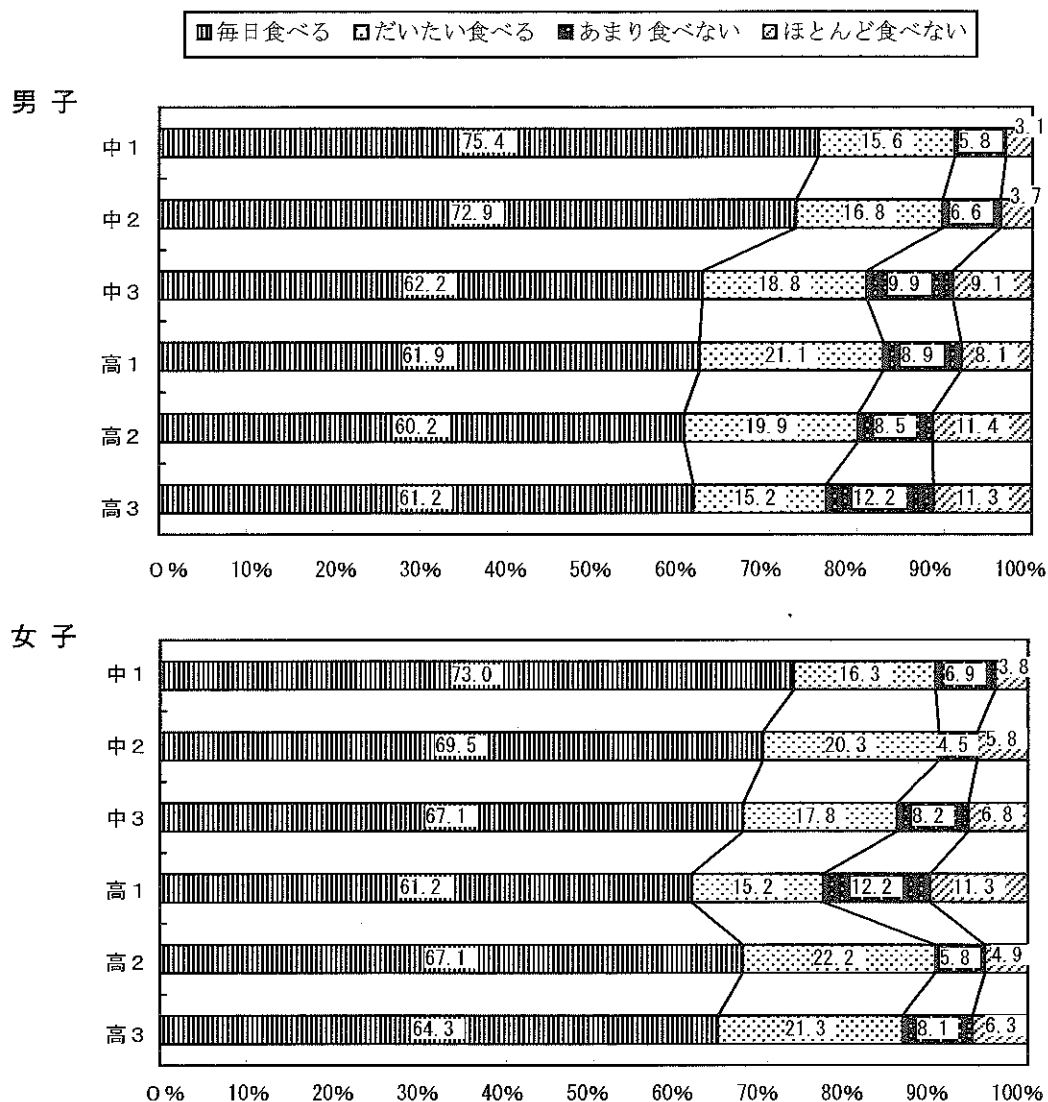
19. あなたは、栄養のバランスを考えて食事をしていますか？（問22）



男子では「いつも」と「だいたい」とを合わせると、「バランスを考えて食事をしている」と回答した生徒は、中一で57.8%と約半数程度であったが、中二51.7% 中三49.9% 高一45.2% 高二38.9% 高三39.8%と学年が上がるにつれて減少する傾向であった。

女子では中一で56.1%で男子と同様に半数程度であったが、中二49.8% 中三45.0% 高一39.8%と学年が上がるにつれて減少する傾向で、高一が最も低率だったが、高二で43.7% 高三で44.3%と少し増加する傾向であった。

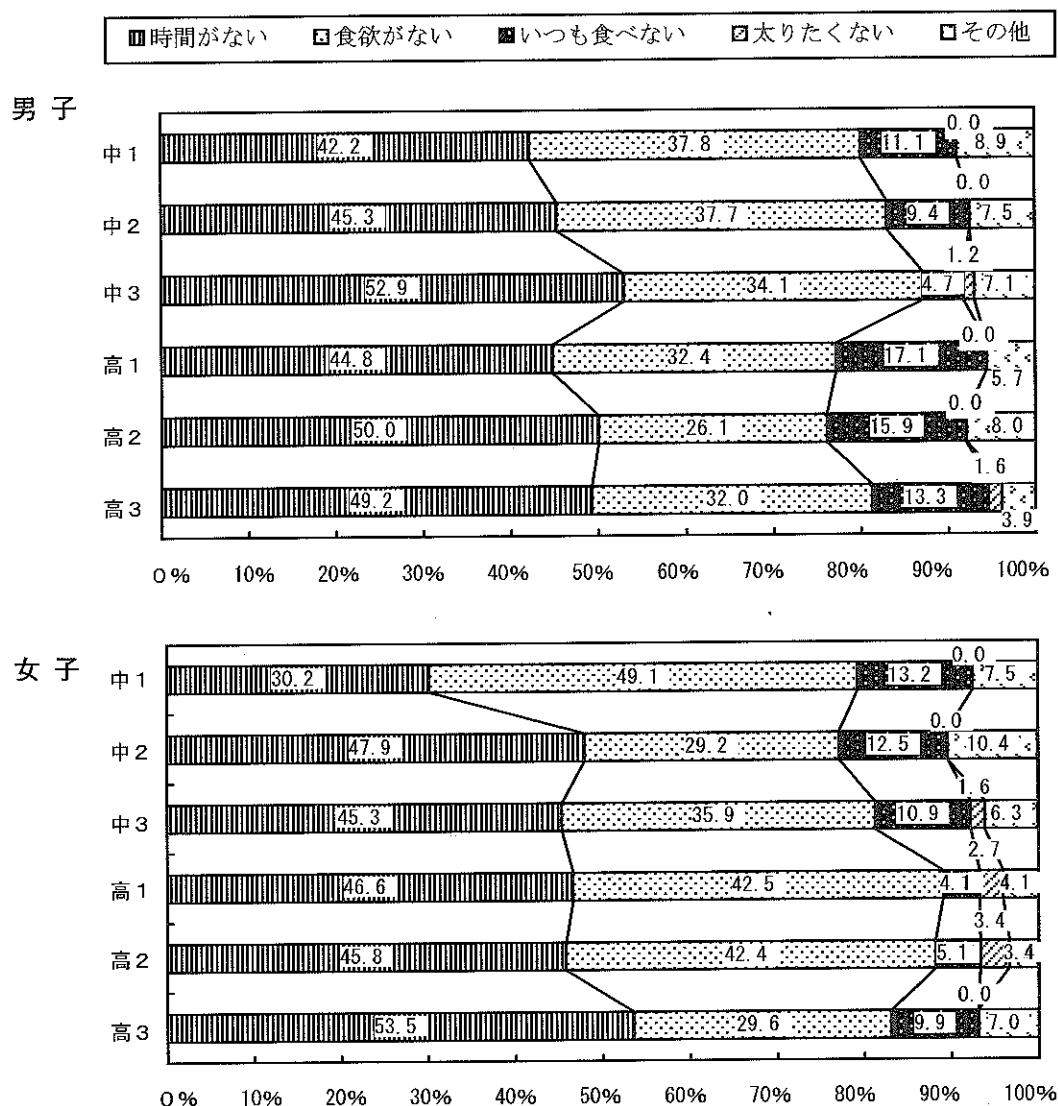
20. あなたは朝食を毎日食べますか？（問23）



男子では「毎日」と「だいたい」とを合わせると、「朝食を食べる」と回答した生徒は、中一で91.0%と高率であったが、中二89.7% 中三81.0% 高一83.0% 高二80.1% 高三76.4%と学年が上がるにつれて減少する傾向であった。逆に「ほとんど食べない」と回答した生徒は、中一で3.1%であったが、高三で11.3%へと学年が上がるにつれて4倍近くの増加傾向であった。

女子では「毎日」と「だいたい」とを合わせると、「朝食を食べる」と回答した生徒は高一を除いて約80~90%で一定であった。高一だけが76.4%と他の学年に比べると5%程度の低率であった。「ほとんど食べない」と回答した生徒は11.0%であった。このことは他の学年は5~6%であったので、比べると約2倍の高率であった。

21. 朝食を食べない理由は何ですか？（問24）

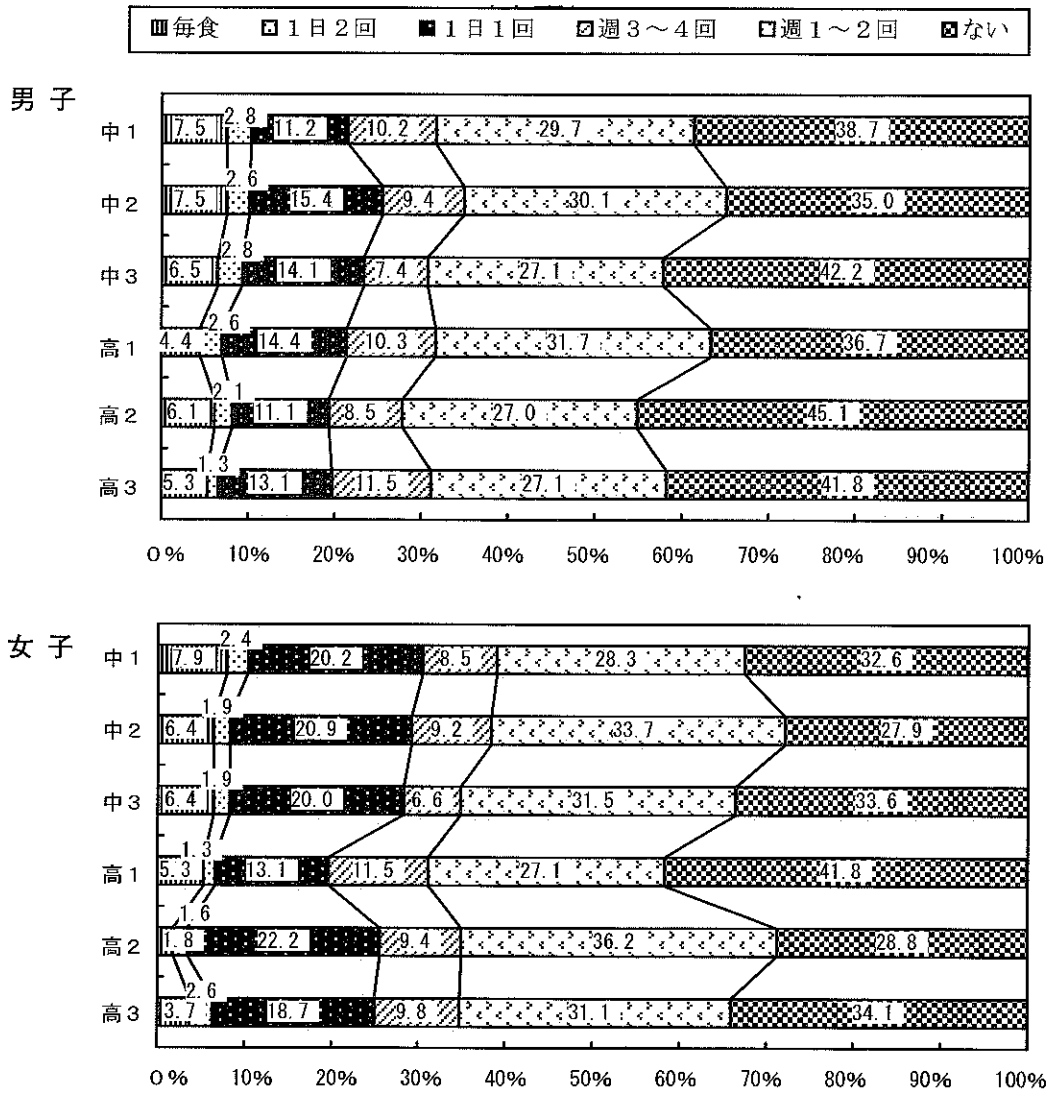


男子では朝食を食べないと回答した生徒のうち「時間がない」が約40%～50%で最も高率で、次に「食欲がない」が約30%であった。朝食を食べないが中一に11.1%もあり、「いつも食べない」とすでに習慣化しているように思われた。

女子では「時間がない」と回答した生徒は、中一で30.2% 中二42.9% 中三45.3% 高一46.6% 高二45.8% 高三53.5%で学年が上がるにつれて増加する傾向であった。

「食欲がない」と回答した生徒は逆に学年が上がるにつれて減少する傾向であった。いずれにしてもどの学年も「時間がない」と「食欲がない」が多く、両方合わせると約80%も占めていた。また朝食を食べない中一では13.2%が「いつも食べない」と回答し、すでに習慣化していることがみられ、男子よりも早い時期に朝食を食べない習慣になっているように考えられる。

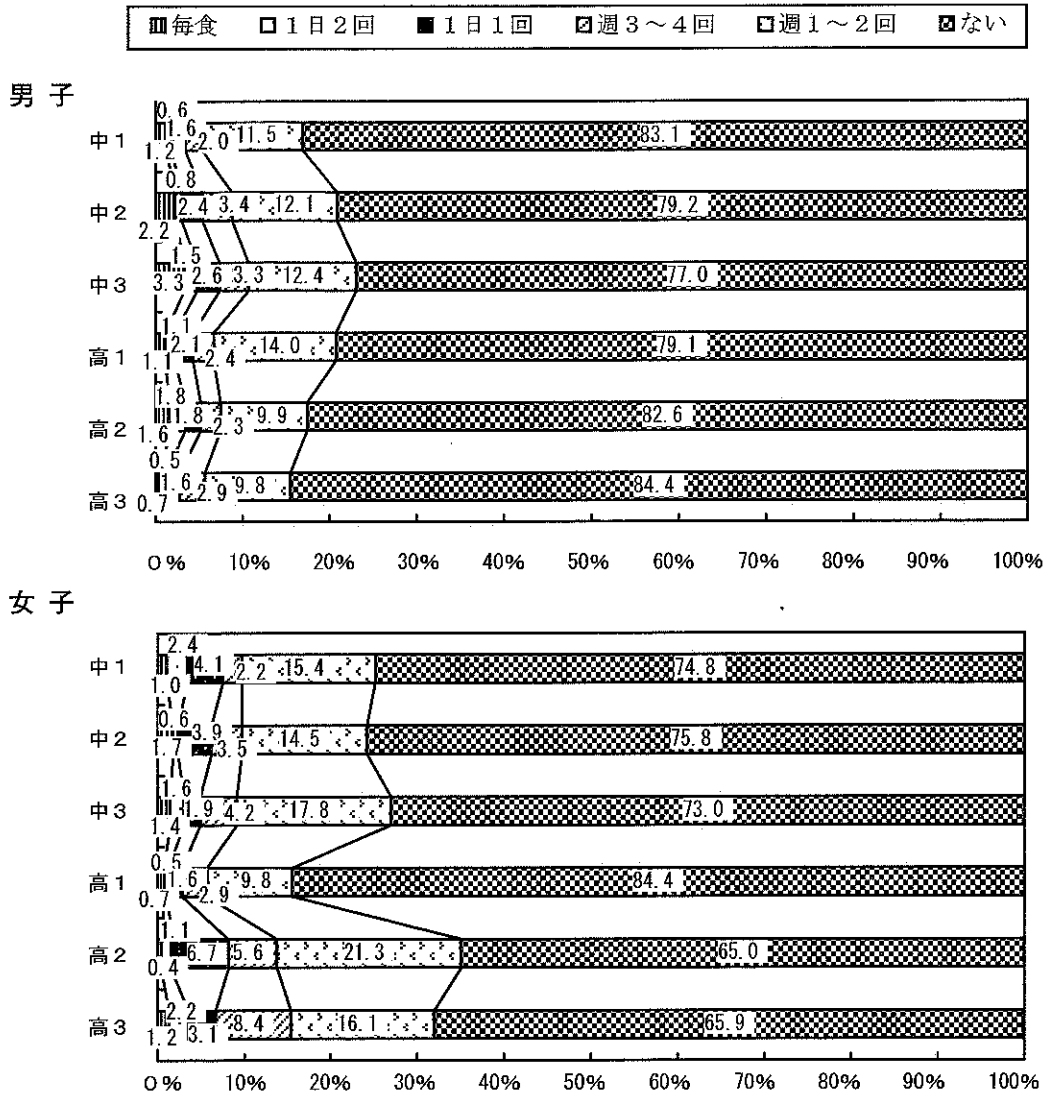
22. あなたは主食だけ（パン、ご飯、麺だけ）の食事をすることがありますか？（問25）



男子ではどの学年でも「ない」と「週に1~2回」を合わせると「主食だけの食事をしない」と回答した生徒は約70%であった。また、どの学年でも一日に1回以上「主食だけの食事をする」と回答した生徒が約20%程度いた。

女子では、どの学年でも「主食だけの食事はしない」と回答した生徒は約60~70%で、一日に1回以上「主食だけの食事をする」と回答した生徒は約30%で、男子よりも高率であった。

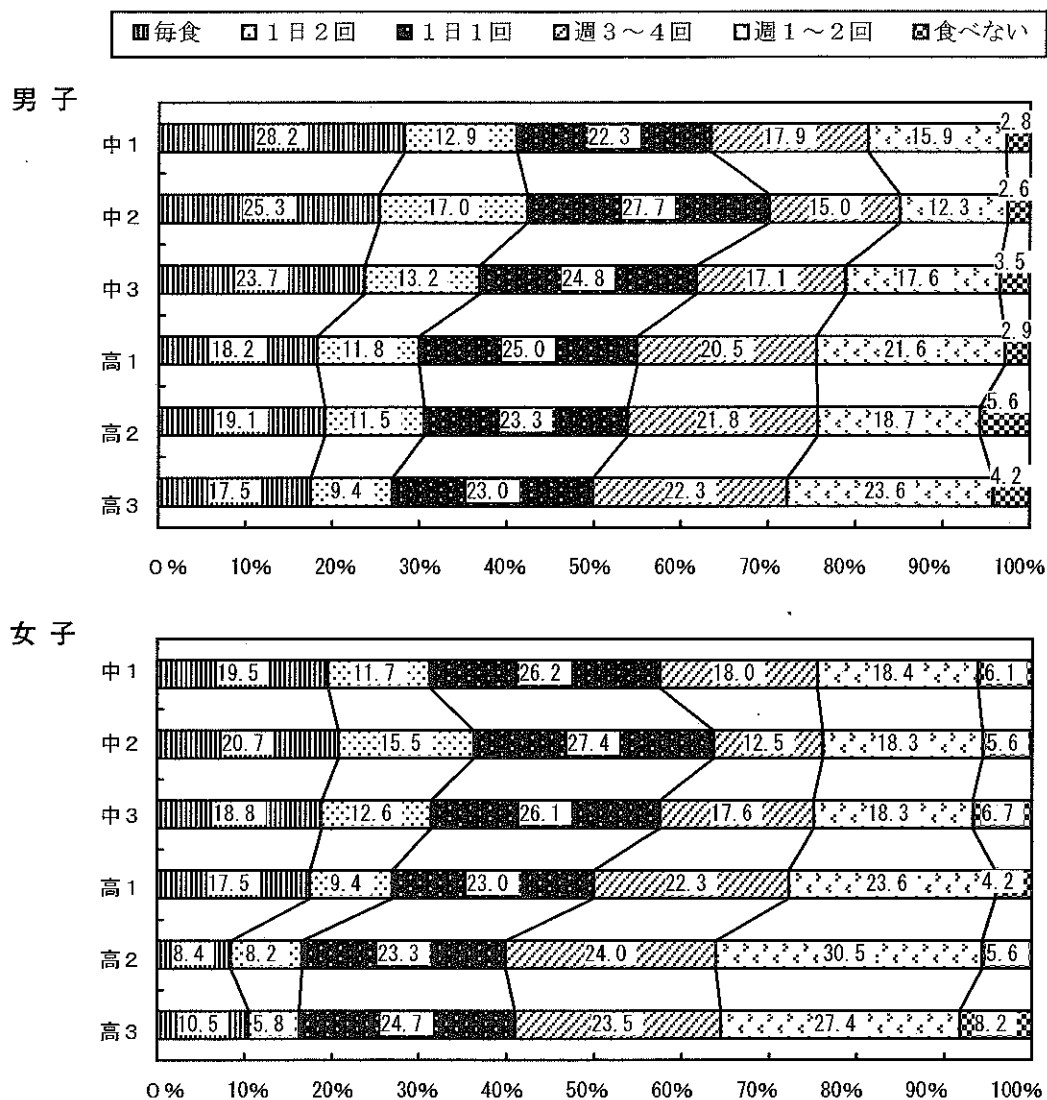
23. あなたは副食だけ（おかずだけ）の食事をすることがありますか？（問26）



男子ではどの学年でも「ない」と「週に1~2回」を合わせると、「副食だけの食事をしない」と回答した生徒は約90%以上の高率であった。問25の結果と考え合わせると、主食を中心とした食事であることが伺われる。

女子では高一のみ「ない」と回答した生徒が80%を超えて高率であった。中学生ではどの学年も70%台であるが、高二および高三になると60%台に減少していた。男子に比べて主食を食べない生徒が多く、学年が上がるほどその傾向が強くなっている。

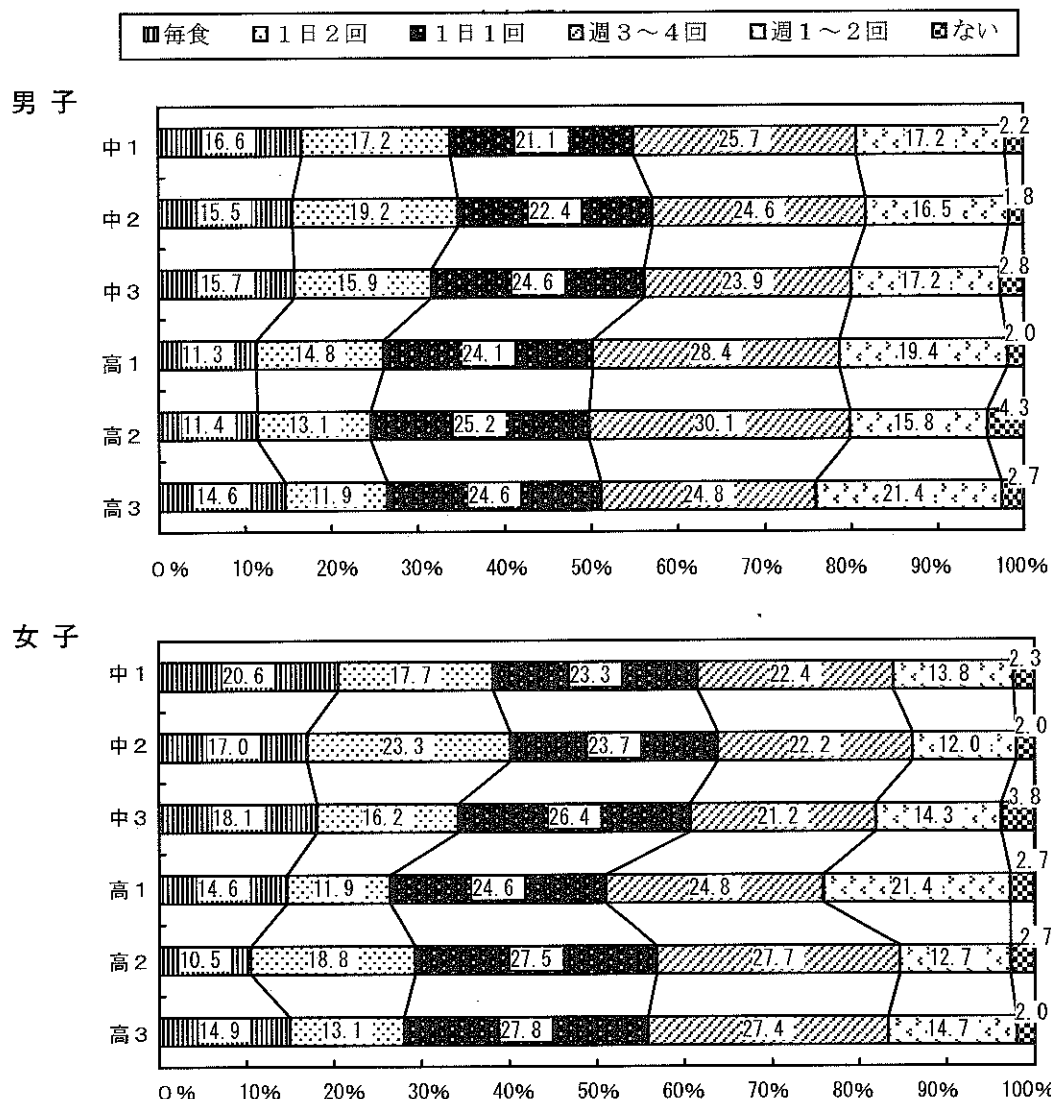
24. あなたは牛乳や乳製品をどれくらい食べますか？（問27）



男子では「一日に1回以上乳製品を摂っている」と回答した生徒は中一63.4% 中二70.0% 中三61.7% 高一55.0% 高二53.9%と学年が上がるにつれて減少し、高三では49.9%と半数になった。逆に「食べない」と回答した生徒は3~6%存在していた。

女子では「一日に1回以上乳製品を摂っている」と回答した生徒は中一57.4% 中二63.6% 中三57.5% 高一49.9% 高二39.9%と学年が上がるにつれて減少し、高三では41.0%と半数以下になった。逆に「食べない」と回答した生徒は6~8%存在していた。女子は男子に比べてより乳製品を摂らない生徒が多い傾向であった。

25. あなたは緑黄色野菜（にんじん、ほうれん草など）をどれくらい食べますか？（問28）

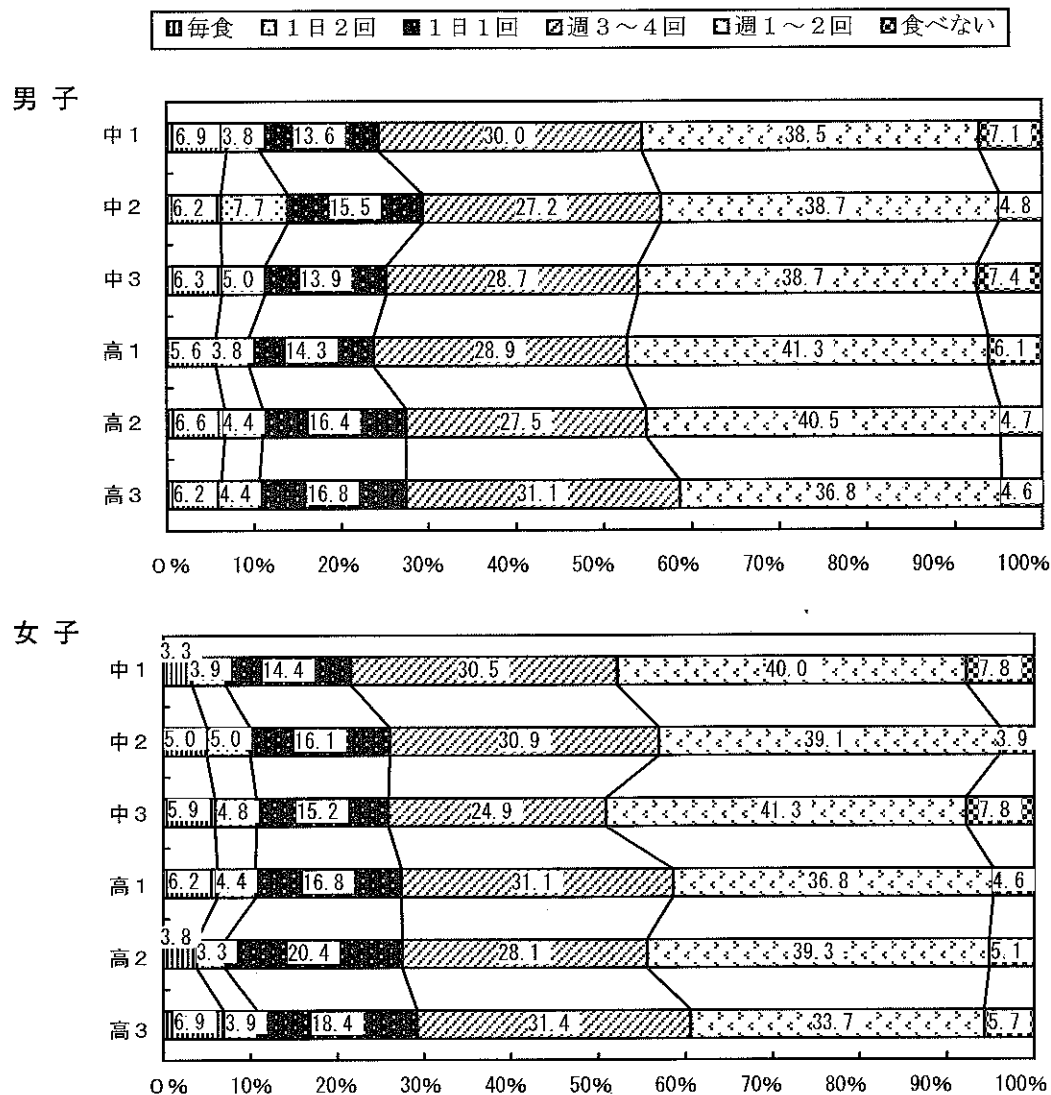


男子では「毎食食べる」と回答した生徒は中一16.6% 中二15.5% 中三15.7% 高一11.3% 高二11.4% 高三14.6%と、どの学年でも約10%程度で低率であった。中学生より高校生の方が毎食食べる生徒が少ない傾向であった。

女子では「毎食食べる」と回答した生徒は中一20.6% 中二17.0% 中三18.1% 高一14.6% 高二10.5% 高三14.9%で男子と同程度に存在し、学年が上がるにつれて減少する傾向であった。

男子、女子ともどの学年にも約2～4%に「緑黄色野菜を食べない」と回答した生徒がいた。そして、約80%以上の生徒が毎食食べていないことが分かった。

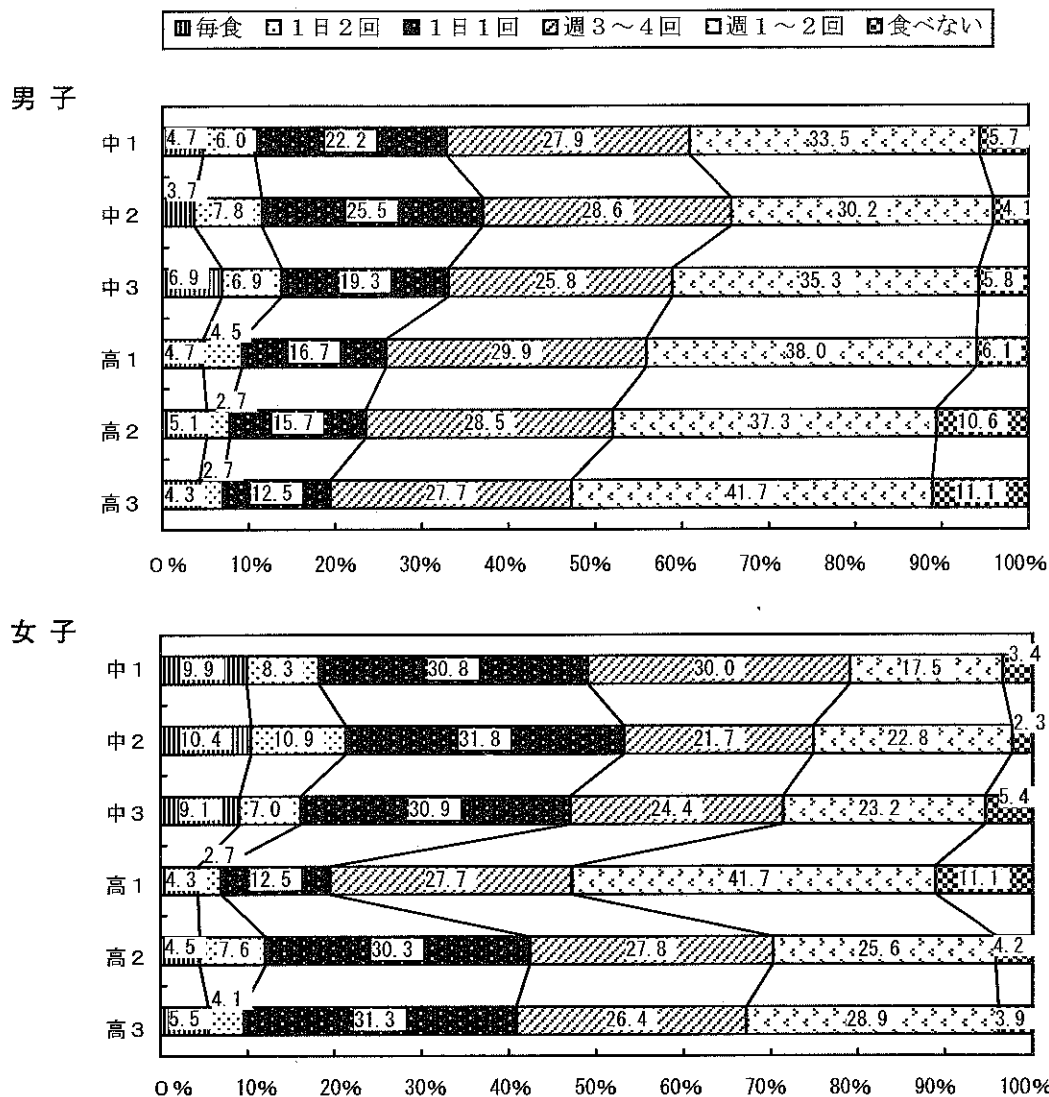
26. あなたは大豆・大豆製品（豆腐や納豆など）をどれくらい食べますか？（問29）



男子では「一日に1回以上大豆・大豆製品を摂っている」と回答した生徒は中一24.3% 中二29.4% 中三25.2% 高一23.7% 高二27.4% 高三27.4%と低率であった。逆に「食べない」と回答した生徒は4～8%存在していた。

女子では「一日に1回以上大豆・大豆製品を摂っている」と回答した生徒は中一21.6% 中二26.1% 中三25.9% 高一27.4% 高二27.5% 高三29.2%で男子と同様に低率だった。「食べない」と回答した生徒も男子と同様に4～8%存在していた。

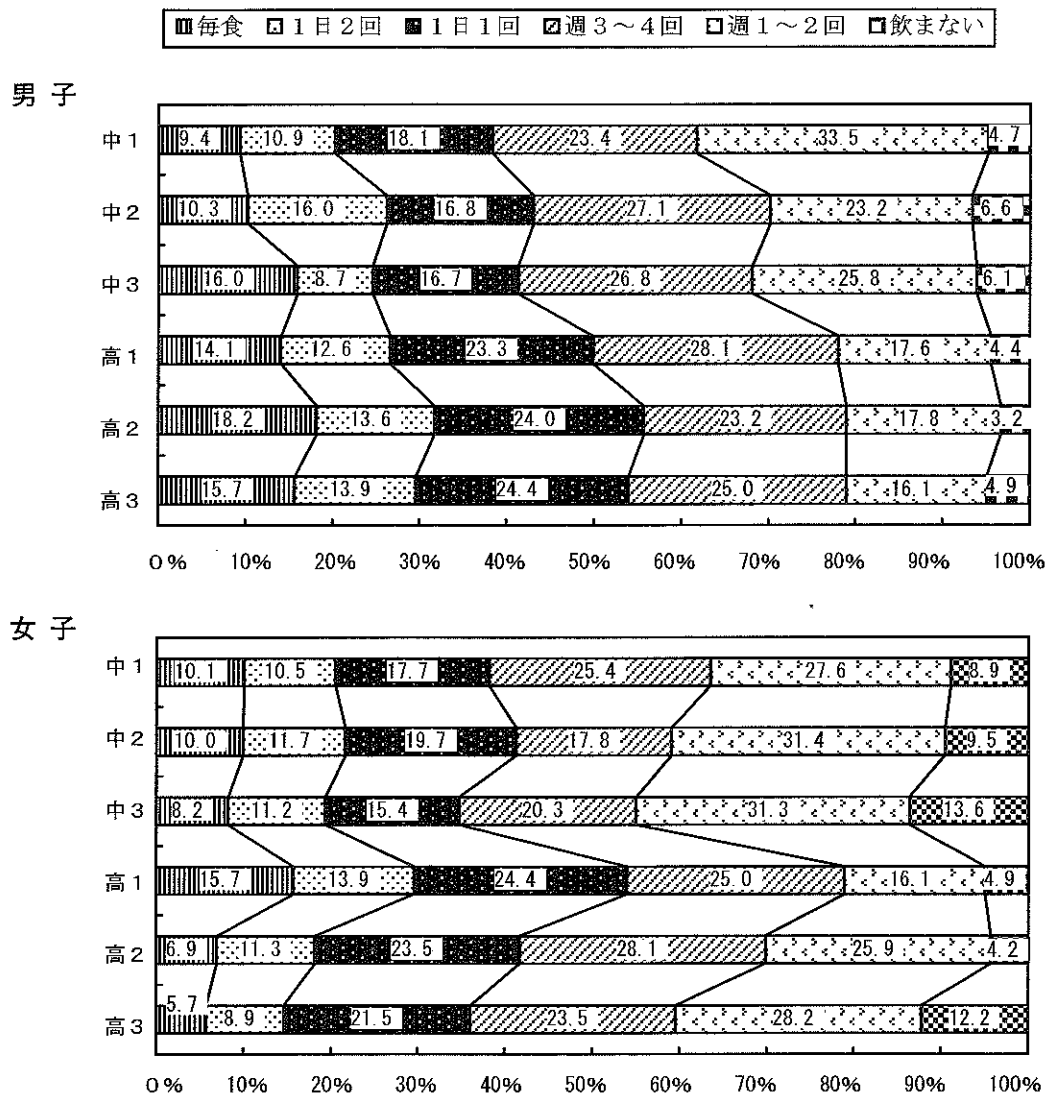
27. あなたは、菓子類やケーキ・クッキー類をどれくらい食べますか？（問30）



男子では「毎日菓子類を食べる」と回答した生徒は中一32.9% 中二37.0% 中三33.1% 高一25.9% 高二23.5% 高三19.5%と学年が上がるにつれて低率になり、逆に「食べない」と回答した生徒が中一で5.7%であったのが高一で11.1%へと増加した。「一日に1～2回食べる」と回答した生徒は学年が上がるにつれて約10%程度低くなっていたが、「毎食食べる」と回答した生徒はどの学年でも約4～7%存在していた。

女子では「毎日菓子類を食べる」と回答した生徒は中一49.0% 中二53.1% 中三47.0% 高一19.5% 高二42.4% 高三40.9%であった。高一のみ低率であったが、その他の学年では男子よりも高率であり、学年が上がっても男子ほど減少していなかった。「食べない」と回答した生徒は高一だけが11.1%と各学年に比べて多く、他の学年では4～5%であった。「一日に1回食べる」と回答した生徒は高一だけは12.5%であるが、その他のどの学年でも約30%であった。「一日2回～毎食食べる」と回答した生徒は中学生で約20%であったが高校生では約10%程度減少していた。菓子類の摂取頻度は男女共に学年が上がるにつれて減少する傾向であった。

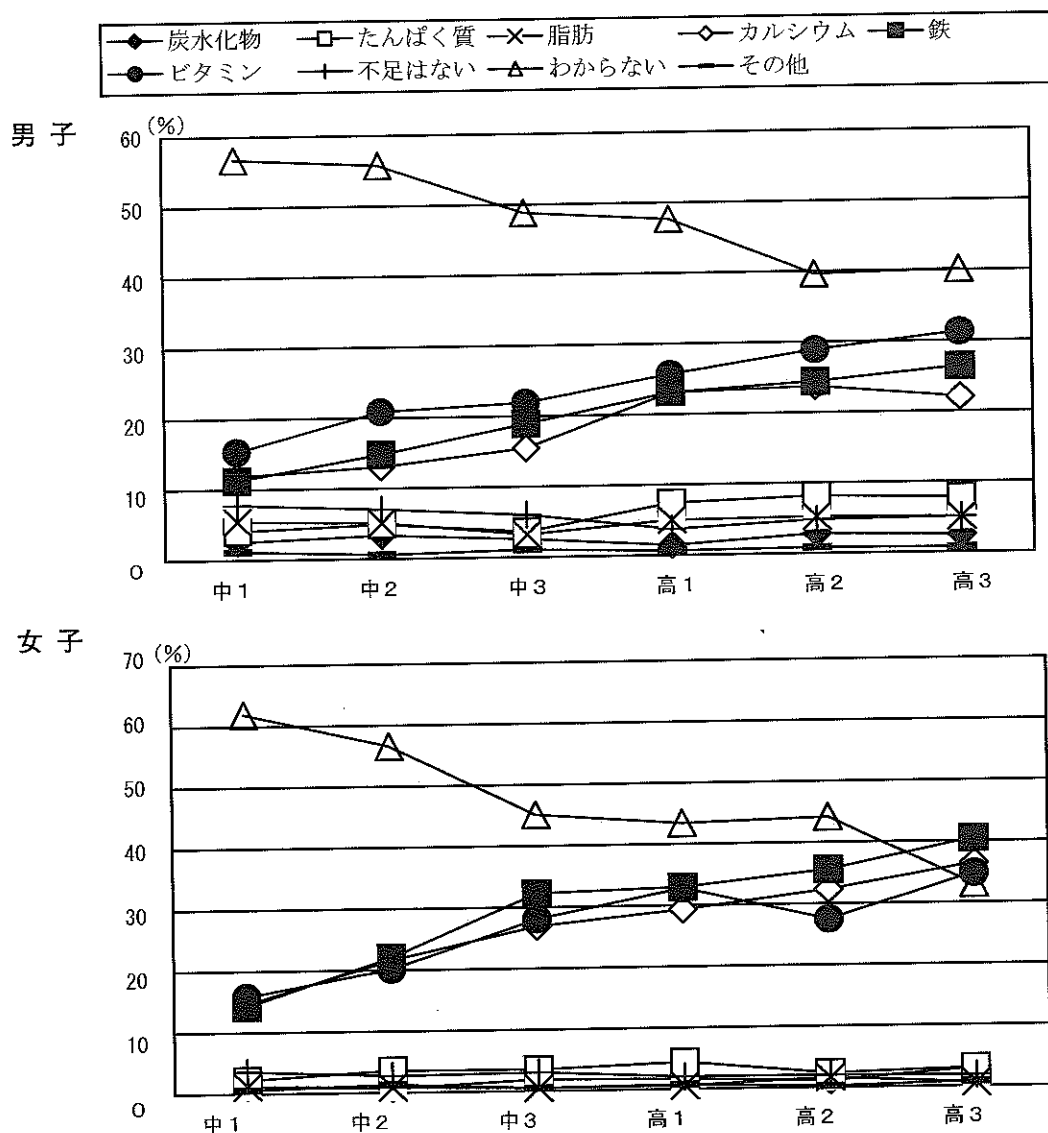
28. あなたは、ジュース類をどれくらい飲みますか？（缶コーヒー、炭酸飲料なども含む）（問31）



男子では「毎日ジュース類を飲む」と回答した生徒は中一38.4% 中二43.1% 中三41.4% 高一50.0% 高二55.8% 高三54.0%と学年が上がるにつれて高率になり、約半数は毎日ジュースを飲んでいました。

女子では「毎日ジュース類を飲む」と回答した生徒は高一のみ男子と同程度の54.0%であったが、その他の学年では40%程度で男子より低率であった。

29. あなたの食生活で、不足がちな栄養素は何ですか？（問32）



男子では「わからない」と回答した生徒が最も高率で、中一56.7% 中二55.8% 中三48.8% 高一47.7% 高二39.6% 高三40.1%で学年が上がるにつれて減少していた。また、「不足はない」と回答した生徒は中一が7.8%で低率だったが、学年が上がるにつれて減少し、高三で5.1%であった。逆にカルシウム・鉄・ビタミンについて「不足している」と回答した生徒は、中一で約10~15%程度であるが、学年が上がるにつれて増加し、高三でそれぞれ約2倍に増加している。炭水化物・たんぱく質・脂肪についての過不足認識はどの学年でも数%程度の低率であった。

女子も男子と同様に「わからない」と回答した生徒が最も高率で、中一61.9% 中二56.6% 中三45.1% 高一43.4% 高二44.2% 高三33.0%で学年が上がるにつれて減少し、その減少程度は男子よりも大きかった。また、「不足はない」と回答した生徒は中一で3.6%の低率だったが、学年が上がるにつれてさらに減少して高三では1.8%になった。カルシウム・鉄・ビタミンについて「不足している」と回答した生徒は、中一で約15%程度だったのが学年が上がるにつれて増加し、高三では約2.2~2.8倍となっていた。その増加程度は男子よりも大きかった。炭水化物、たんぱく質、脂肪についての過不足認識はどの学年でも数%程度であり、男子よりもさらに低率であった。

まとめ

「不足する栄養素がわからない」と回答する生徒が学年が上がるにつれ減少するのは、中学や高校の学習過程において栄養知識が得られることからと推察されます。が、しかし、「不足している栄養素はない」と回答した生徒は5%程度の少数であったのに、問22の「バランス良く食事をしている」と回答した生徒が約30~50%も存在していました。つまり、栄養が充足している食事はバランスの良い食事であるはずなのに、「不足」を意識している生徒の方が多くなっています。ただなんとなく栄養不足が存在するという不安感があるのでしょうか。各栄養素の断片的な知識はあっても、バランスの良い食事のためにはどの食品をどのくらい食べればよいのかという、具体的な知識に結びついていないのではないかと想像します。

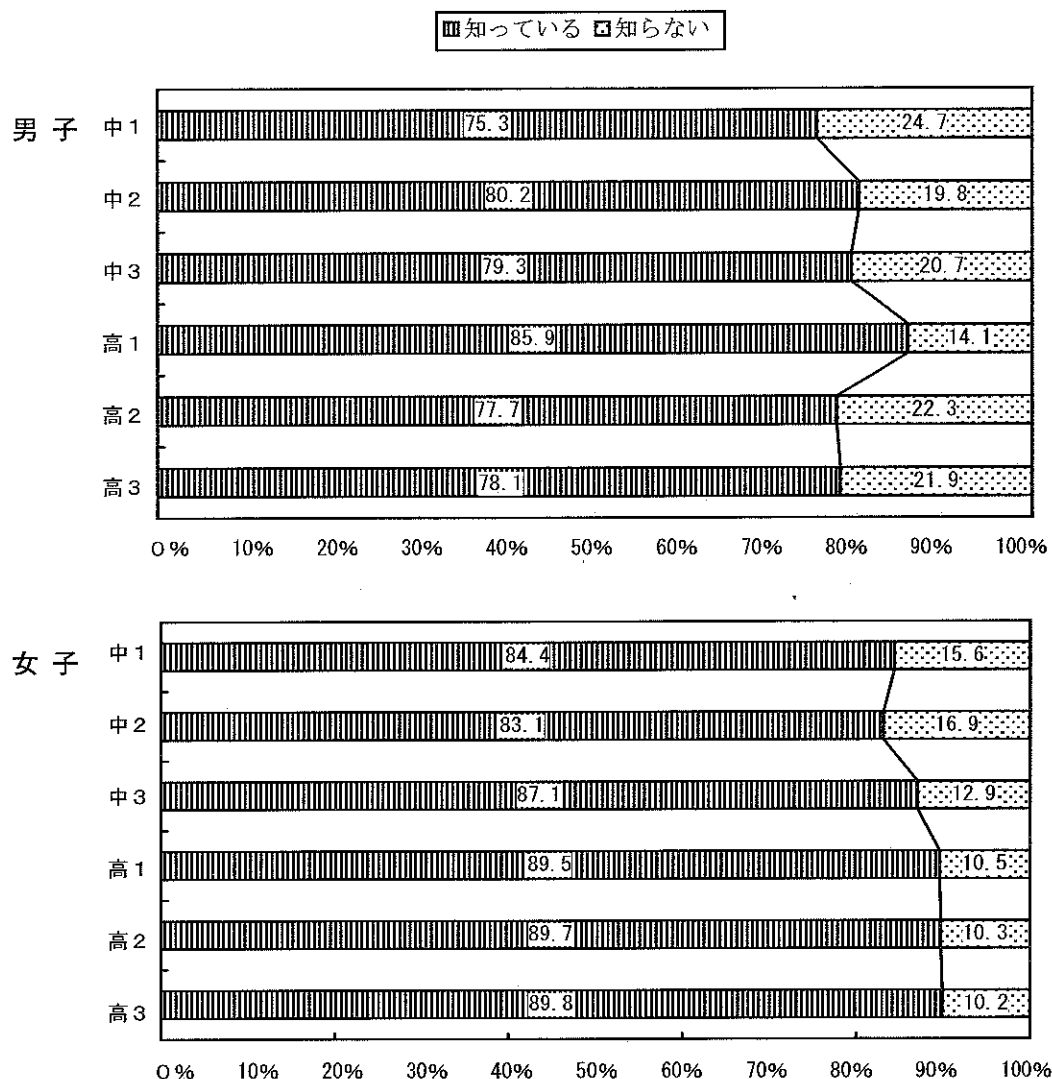
アンケートの結果からは朝食欠食や緑黄色野菜、乳製品、大豆・大豆製品の摂取不足がみられ、大なり小なりのミネラル、ビタミン類の不足が推察されます。不足している栄養素の種類と量ははっきりとわかっていて、栄養補助食品などを利用することは良いことだと思いますが、ただの「安心感を求めて利用する」という誤った使い方にならないようにしていただきたいと思います。

バランスの良い食事を知らないまま大人になると、健康維持やスポーツの成績にも影響を及ぼします。進学や就職で親元を離れ自炊などの必要性に迫られて慌てるのではなく、中学や高校生のうちにバランスのよい食事の仕方を身につけていただきたいと思います。

今後は、食育が充実して自分自身の食生活を見直すのに、十分に具体的な栄養知識が身に付くことでしょう。その上ではじめてスポーツ栄養についての正しい理解が広がるのではないのでしょうか。

IV. サプリメント（栄養補助食品） の摂取状況

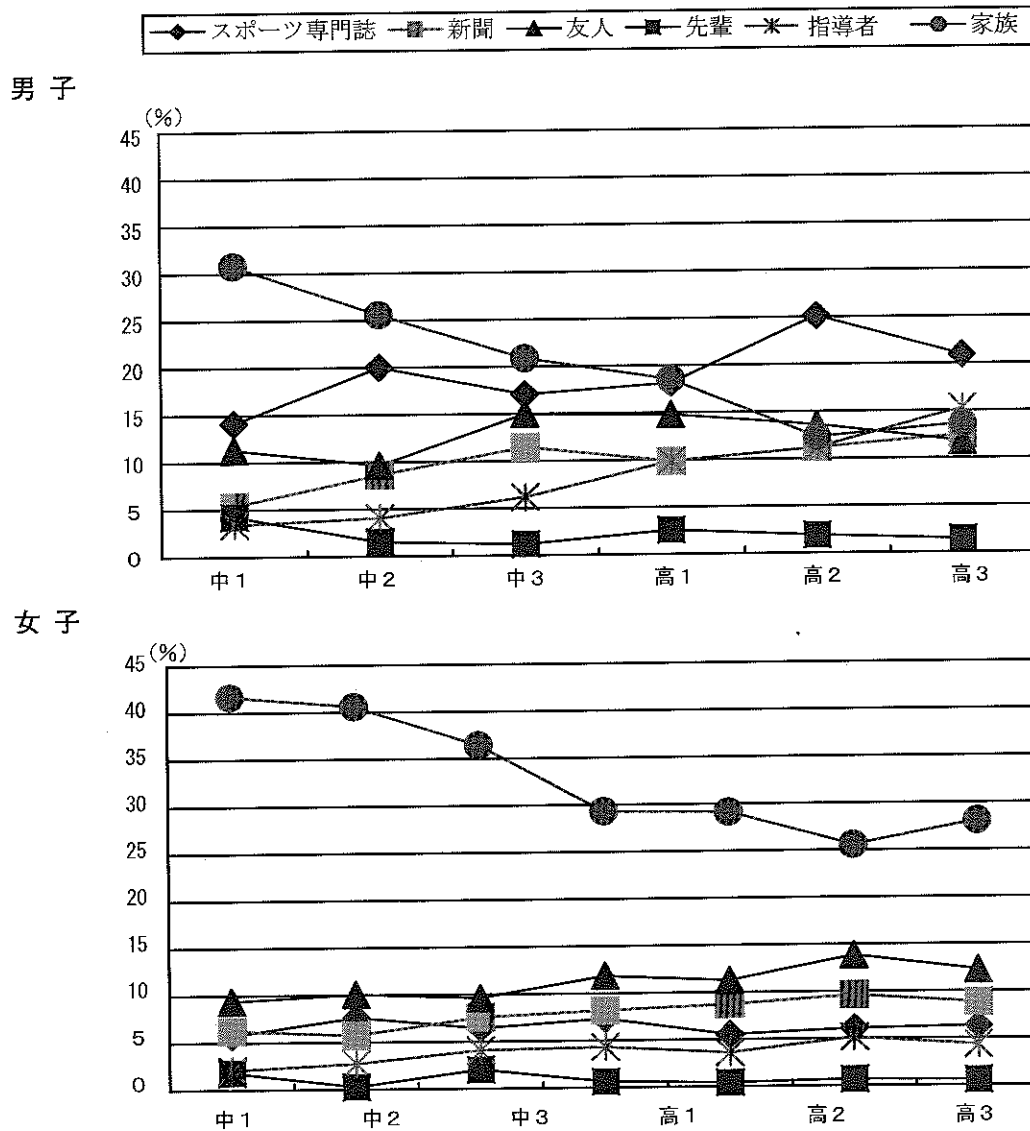
30. あなたは、サプリメント(栄養補助食品：カロリーメイト、ザバス、黒酢、ニンニクエキス、疲労回復剤、ビタミン剤、アミノ酸、プロテイン、コラーゲン、クレアチンなど)を知っていますか？ (問33)



サプリメントを知っていると答えた生徒は、中学男子が78%・高校男子が80%、中学女子が85%・高校女子が90%と高率であった。女子は男子に比較して約10%の高率であり、女子のサプリメントに対する関心が高いことを示している。

クラブの所属有無による比較では、中学男子・中学女子・高校女子ともに両群に差異が認められなかったが、高校男子では所属群が非所属群に比較してサプリメントに対する関心が9%高くなる傾向を示した。

31. サプリメントをどのようにして知りましたか？（問34）

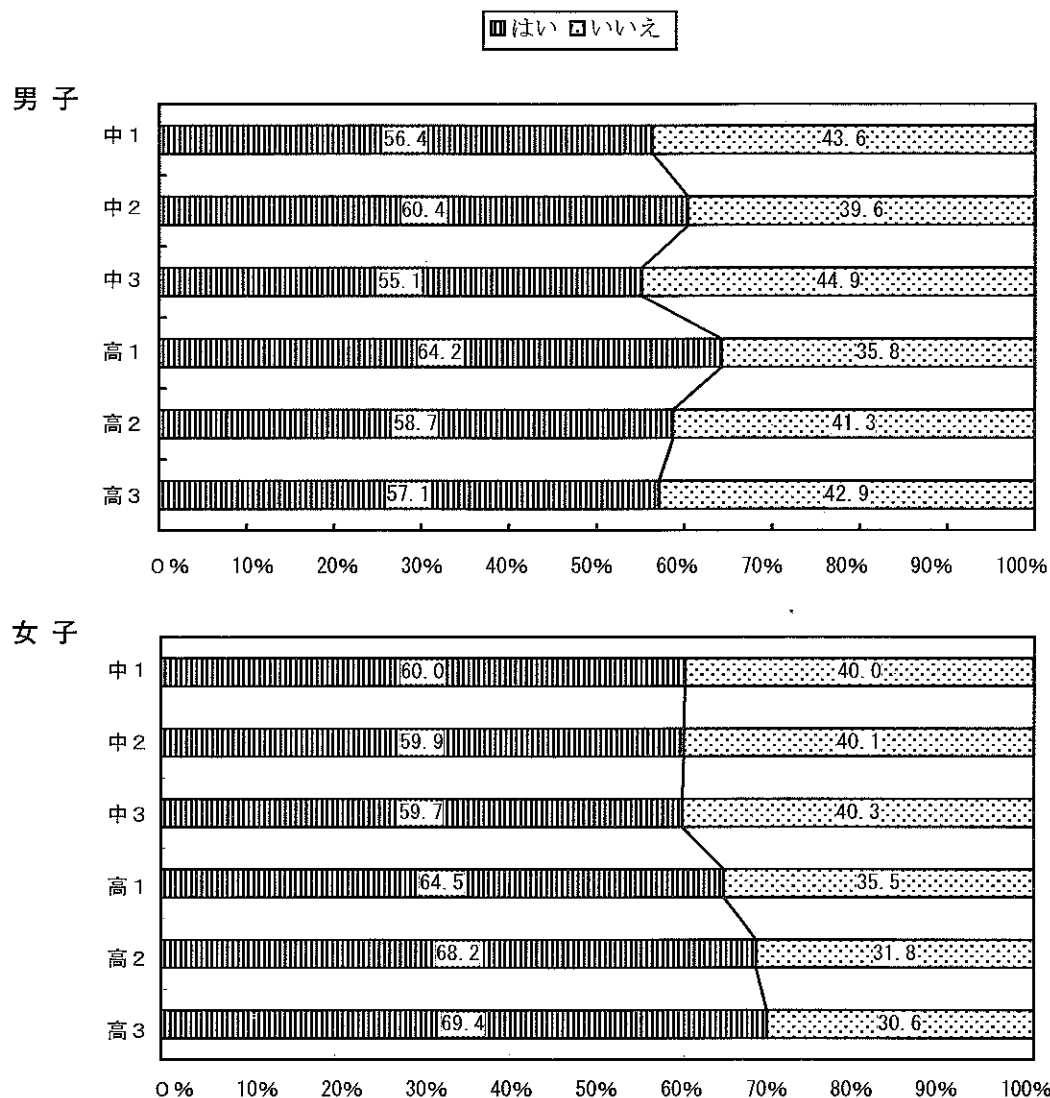


サプリメントの情報は、中学男子では家族26%・スポーツ専門誌17%・友人12%・新聞8%・指導者4%・先輩2%であった。高校男子では、スポーツ専門誌21%・家族15%・友人13%・指導者12%・新聞11%・先輩2%であり、中学に比較して家族からの情報が低下し、スポーツ専門誌・新聞・指導者からの情報が増加している。

一方、中学女子では、家族40%・友人10%・スポーツ専門誌7%・新聞6%・指導者3%・先輩1%であった。高校女子では、家族28%・友人12%・新聞9%・スポーツ専門誌6%・指導者4%・先輩1%であり、中学に比較して家族からの情報が低下し、スポーツ専門誌・新聞・指導者からの情報が増加している。また、最も高率を示した家族からの情報は男子に比較して女子が10%あまり高率を示した。

クラブの所属有無による比較では、中学男子の所属群は非所属群に比較してスポーツ専門誌が5%高く、新聞が5%低く、高校男子ではスポーツ専門誌が11%・指導者が9%高く、新聞が8%低く、クラブの所属の有無によって情報源が異なっていた。中学女子では両群に差異が認められなかったが、高校女子の所属群では非所属群に比較して指導者による情報が7%の高率を示した。男女とも高校生では指導者の影響が大きくなる傾向にあった。

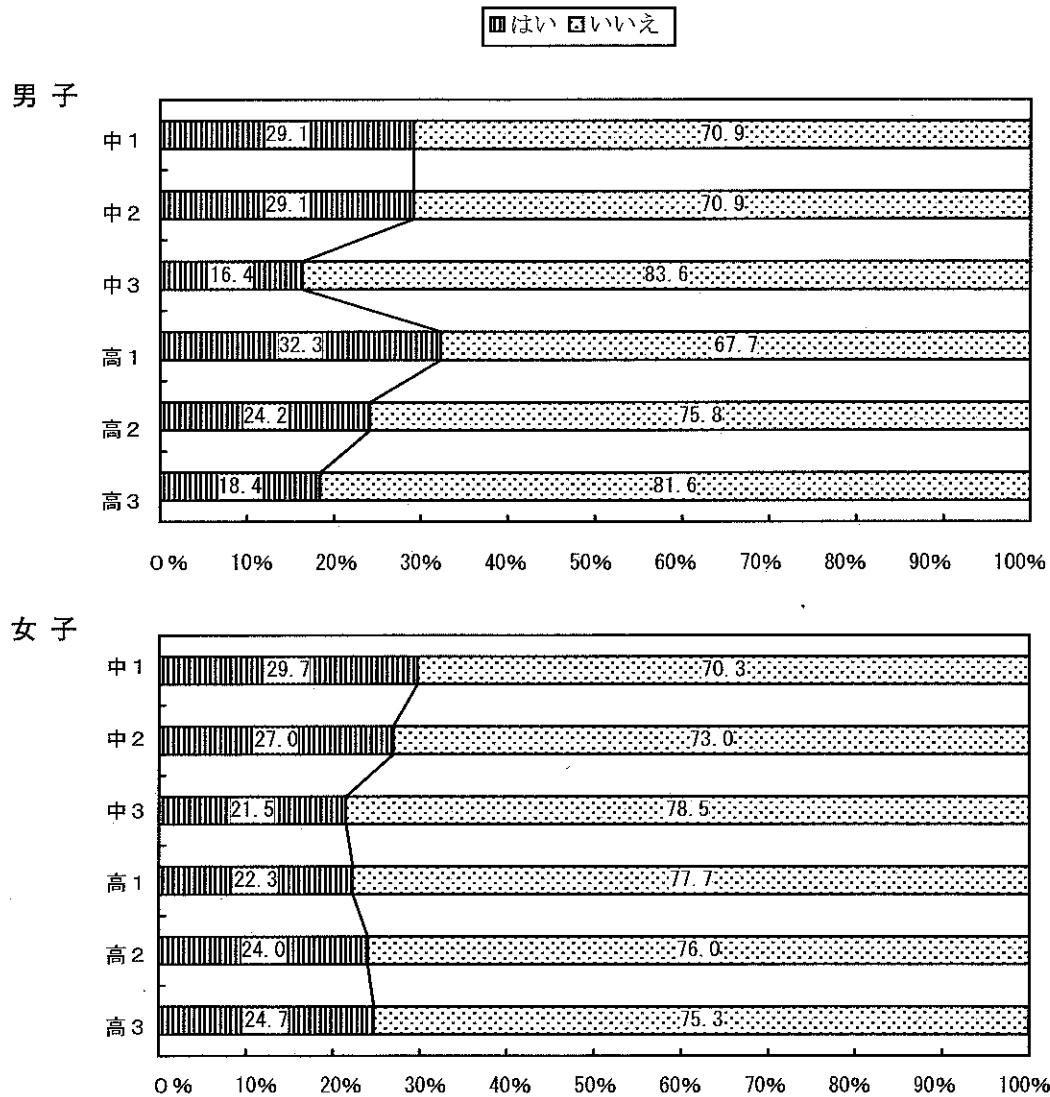
32. あなたは、過去にサプリメントを摂取したことがありますか？（問35）



サプリメントの摂取経験は、中学男子が57%・高校男子が60%、中学女子が60%・高校女子が67%であった。男女とも学年進行とともに増加し、女子が男子に比較してやや多い摂取経験を有している。

クラブの所属有無による比較では、中学男子の所属群は非所属群に比較して9%・高校男子が15%・中学女子が13%・高校女子が6%の高率を示し、クラブ所属群では摂取経験が高い傾向を示した。

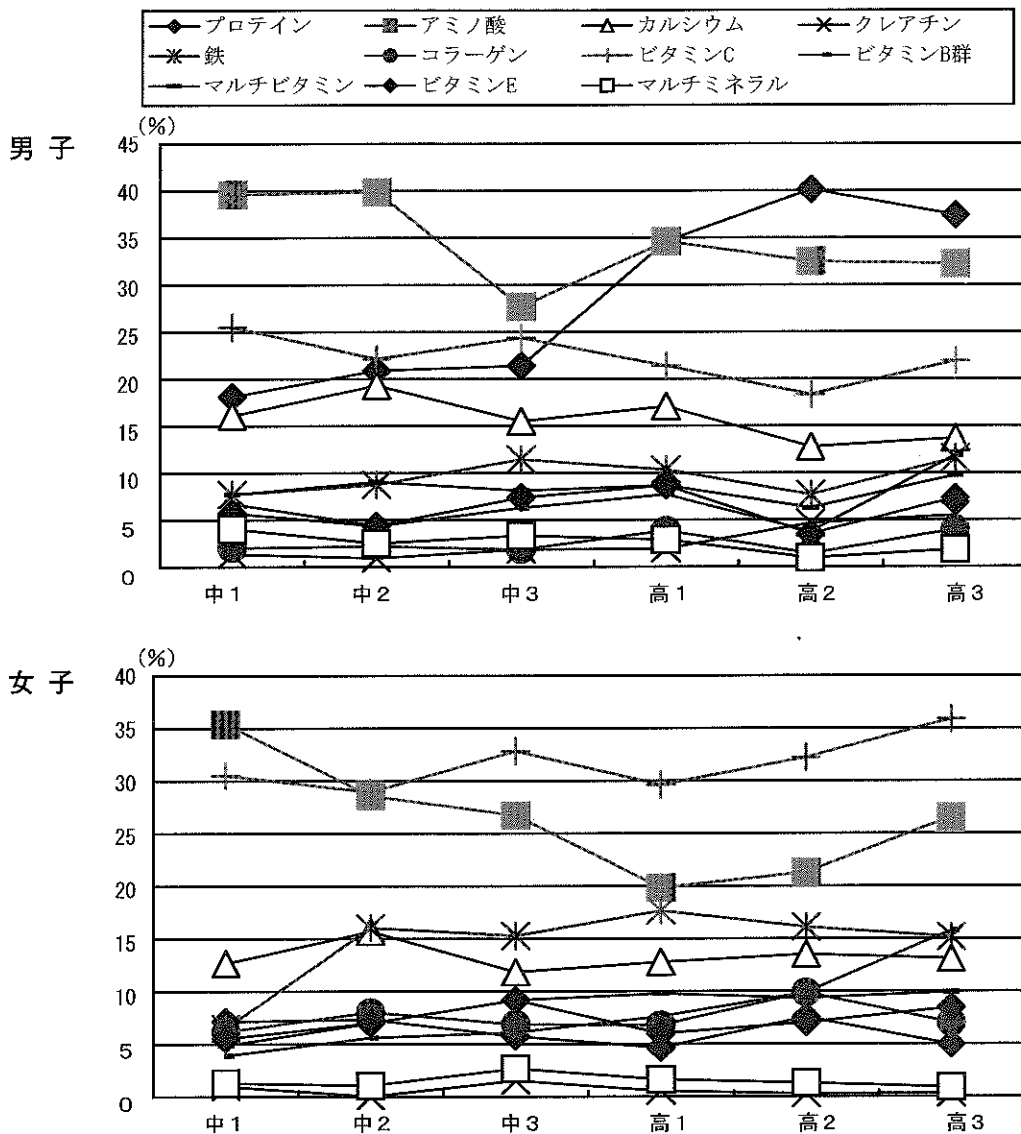
33. あなたは、現在、サプリメントを摂取していますか？（問36）



サプリメントを現在摂取している生徒は、中学男子と高校男子が25%、中学女子が26%・高校女子が24%であった。中学・高校の男女とも約25%者が摂取しているが、男子の中3と高3が他の学年に比較して低率を示し、これには部活動引退による影響の可能性が考えられる。

クラブの所属有無による比較では、中学男子の所属群は非所属群に比較して11%、高校男子が20%・中学女子が14%・高校女子が4%の高率を示し、現在摂取している者はクラブ所属群において高くなる傾向を示した。

34. あなたが、摂取している（していた）サプリメントの成分は何ですか？（複数可）（問37）

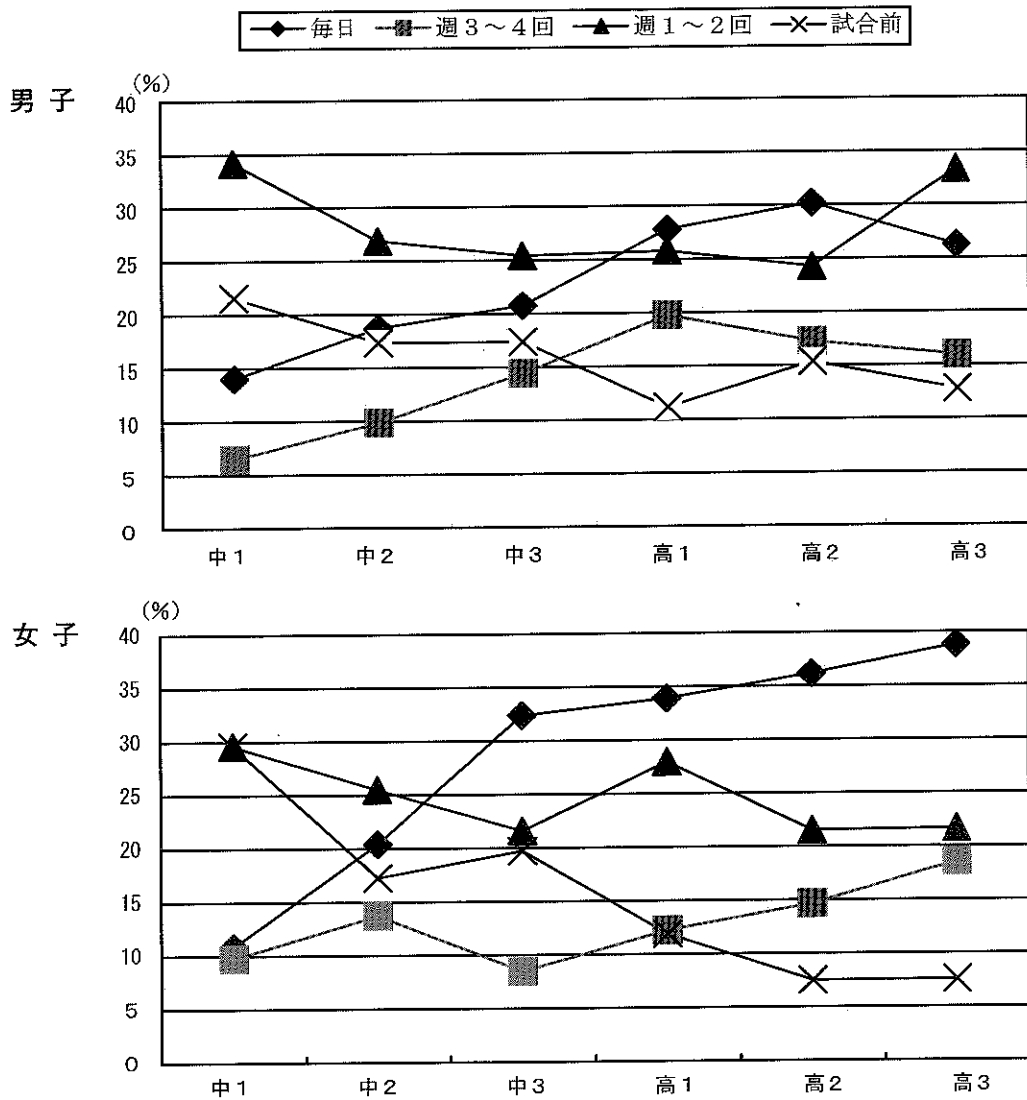


サプリメントの成分は、中学男子がアミノ酸36%・ビタミンC24%・プロテイン20%・カルシウム17%・鉄9%・マルチビタミン8%・ビタミンB群とビタミンE6%・マルチミネラル3%・コラーゲン2%・クレアチン1%であった。高校男子は、プロテイン37%・アミノ酸33%・ビタミンC20%・カルシウム15%・鉄10%・マルチビタミン8%・ビタミンB群7%・ビタミンE6%・クレアチン4%・コラーゲン3%・マルチミネラル2%であり、中学に比較してプロテインが17%増加している。高校生では、筋量を増加させるプロテインへの関心が高まるものと考えられる。

一方、中学女子は、ビタミンC31%・アミノ酸30%・カルシウム13%・鉄12%・プロテイン・コラーゲン・マルチビタミン・ビタミンE7%・ビタミンB群5%・マルチミネラル2%・クレアチン1%であった。高校女子は、ビタミンC32%・アミノ酸22%・鉄16%・カルシウム13%・ビタミンB群11%・マルチビタミン10%・コラーゲン8%・ビタミンE7%・プロテイン6%・マルチミネラル1%・クレアチン0%であり、中学に比較してアミノ酸の摂取が低下し、鉄やビタミンの摂取が増加する傾向にある。また、女子は男子に比較してビタミンCへの摂取者が多く、プロテインへの関心は低い。

クラブの所属有無による比較では、中学男子の所属群は非所属群に比較してアミノ酸が9%、高校男子の所属群ではプロテインが19%・アミノ酸が10%の高率を示した。中学女子の所属群では非所属群に比較してアミノ酸が10%、高校女子の所属群ではアミノ酸が7%・鉄が6%の高率を示した。

35. どれくらいの頻度で摂取していますか（していましたか）？（問38）

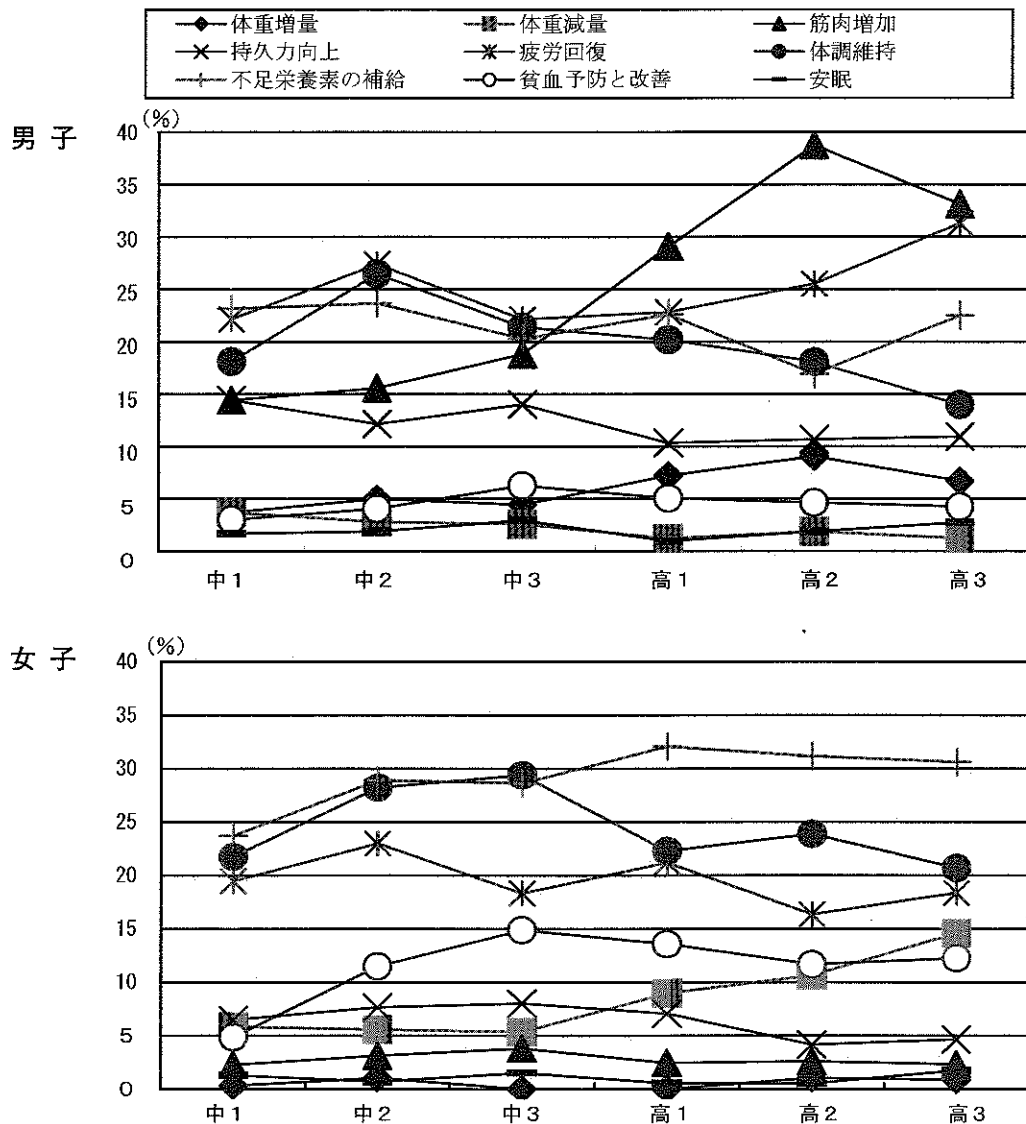


摂取頻度は、中学男子が週1~2回29%・試合前19%・毎日18%・週3~4回10%であった。高校男子では、毎日28%・週1~2回27%・週3~4回18%・試合前13%であり、中学に比較して毎日や週3~4回の摂取が増加し、試合前のみの摂取は低下する傾向にある。

一方、中学女子では週1~2回26%、毎日20%・試合前22%・週3~4回11%であった。高校女子では毎日36%・週1~2回24%・週3~4回15%・試合前9%であり、中学に比較して毎日や週3~4回の摂取が増加し、試合前のみの摂取は低下する傾向にある。

クラブの所属有無による比較では、中学男子の所属群は非所属群に比較して試合前が6%、高校男子の所属群では毎日が8%・週3~4回が5%の高率を示し、高校男子では試合の直前ではなく、日常的に摂取する傾向にあった。中学女子の所属群は非所属群に比較して試合前が13%、高校女子では試合前が6%の高率を示した。

36. サプリメントを摂取している（していた）目的は何ですか？（複数可）（問39）



サプリメントを摂取している（していた）目的は、中学男子では疲労回復24%・体調維持と不足栄養素の補給22%・筋肉増量16%・持久力向上13%・体重増量と貧血予防と改善4%・体重減量3%・安眠2%であった。高校男子では筋肉増量34%・疲労回復26%・不足栄養素の補給20%・体調維持18%・持久力向上11%・体重増量8%・貧血予防と改善5%・安眠2%・体重減量1%であり、中学に比較して筋肉増量を目的とする者の比率が著しく増加している。

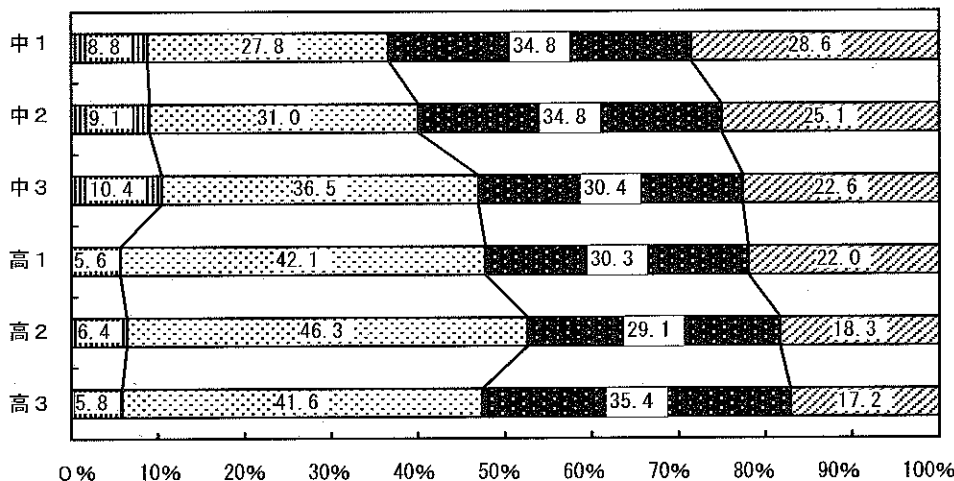
一方、中学女子では、不足栄養素の補給27%・体調維持26%・疲労回復20%・貧血予防と改善10%・持久力向上7%・体重減量6%・筋肉増量3%・安眠1%・体重増量0%であった。高校女子では、不足栄養素の補給31%・体調維持22%・疲労回復19%・貧血予防と改善13%・体重減量11%・持久力向上5%・筋肉増量2%・体重増量と安眠1%であり、中学に比較して不足栄養素の補給や貧血予防と改善・体重減量が増加し、体調維持が低下する傾向にある。男子に比較して女子では、貧血予防と改善を目的とする者が多く、筋肉増量には関心が少ない。

クラブの所属有無による比較では、中学男子の所属群は非所属群に比較して疲労回復が7%、高校男子の所属群では筋肉増量が18%・疲労回復が9%、体重増量と持久力向上が5%の高率を示した。中学女子の所属群は非所属群に比較して疲労回復が7%・体調維持が5%、高校女子の所属群では疲労回復が10%・持久力向上が6%の高率を示した。

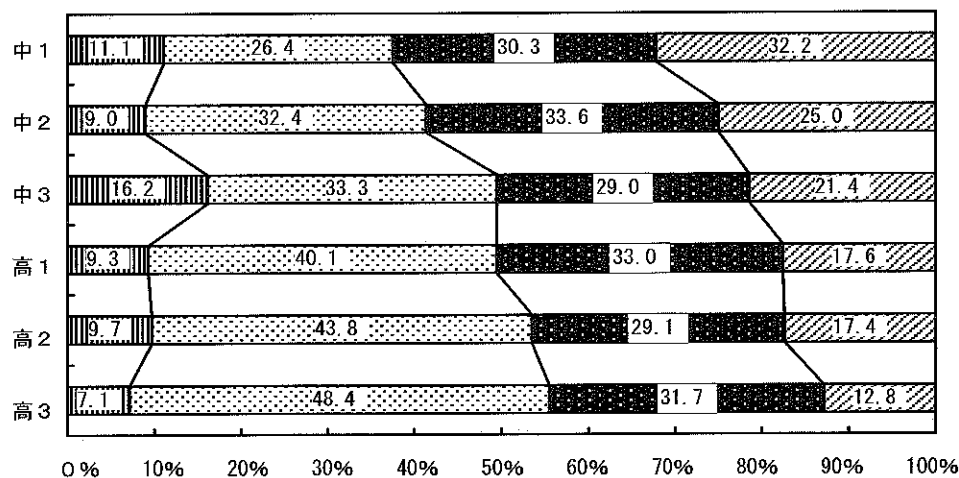
37. サプリメントはどのような方法で摂取していますか（いましたか）？（問40）

■ 食事の代わり ■ 食事に追加 ■ 栄養素を補うように ■ その他

男子



女子

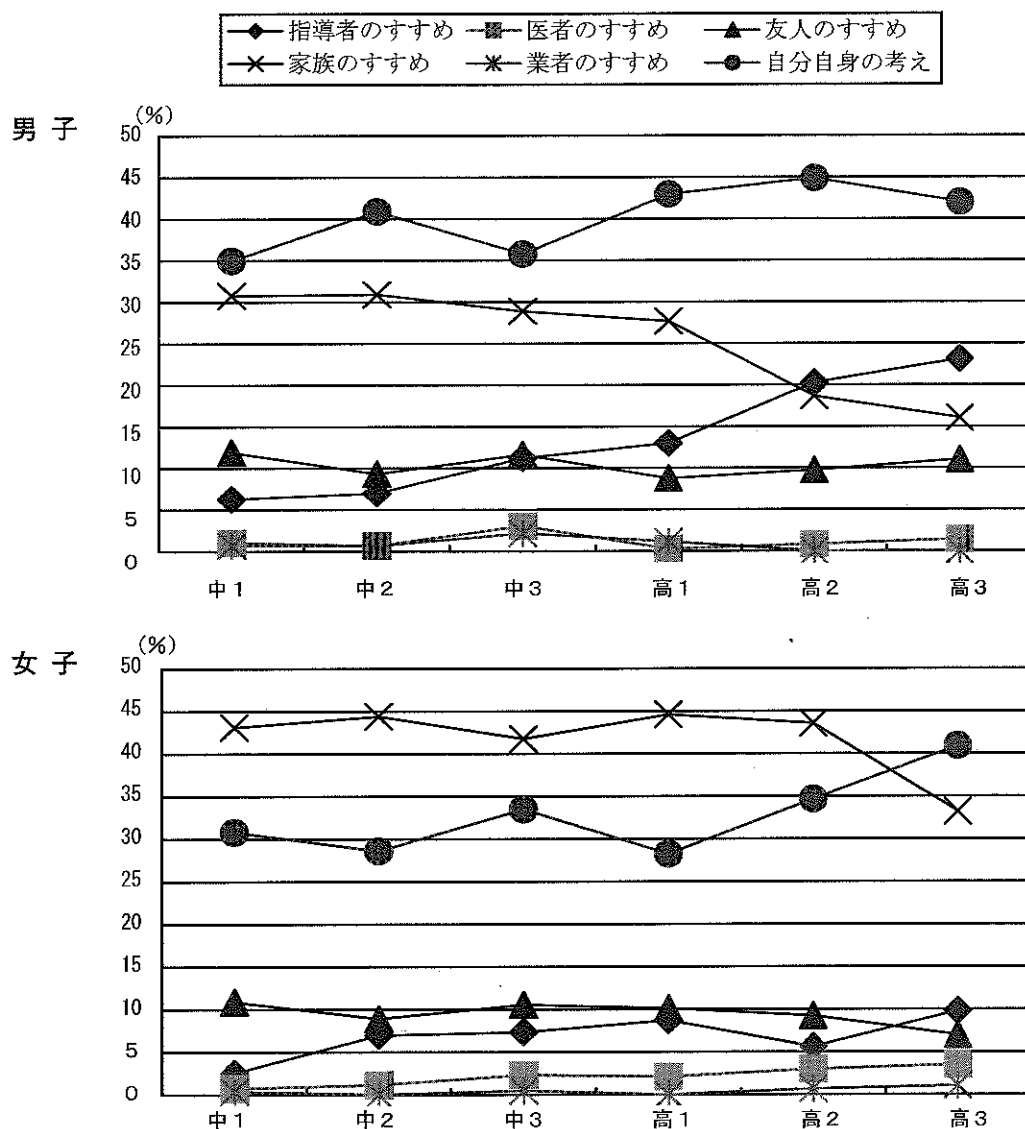


サプリメントの情報は、中学男子では家族26%・スポーツ専門誌17%・友人12%・新聞8%・指導者4%・先輩2%であった。高校男子では、スポーツ専門誌21%・家族15%・友人13%・指導者12%・新聞11%・先輩2%であり、中学に比較して家族からの情報が低下し、スポーツ専門誌・新聞・指導者からの情報が増加している。

一方、中学女子では、家族40%・友人10%・スポーツ専門誌7%・新聞6%・指導者3%・先輩1%であった。高校女子では、家族28%・友人12%・新聞9%・スポーツ専門誌6%・指導者4%・先輩1%であり、中学に比較して家族からの情報が低下し、スポーツ専門誌・新聞・指導者からの情報が増加している。また、最も高率を示した家族からの情報は男子に比較して女子が10%あまり高率を示した。

クラブの所属有無による比較では、中学男子の所属群は非所属群に比較してスポーツ専門誌が5%高く、新聞が5%低く、高校男子ではスポーツ専門誌が11%・指導者が9%高く・新聞が8%低く、クラブの所属の有無によって情報源が異なっていた。中学女子では両群に差異が認められなかったが、高校女子の所属群では非所属群に比較して指導者による情報が7%の高率を示した。男女とも高校生では指導者による影響が大きくなる傾向にあった。

38. 初めてサプリメントを摂取したきっかけ何ですか？（問41）

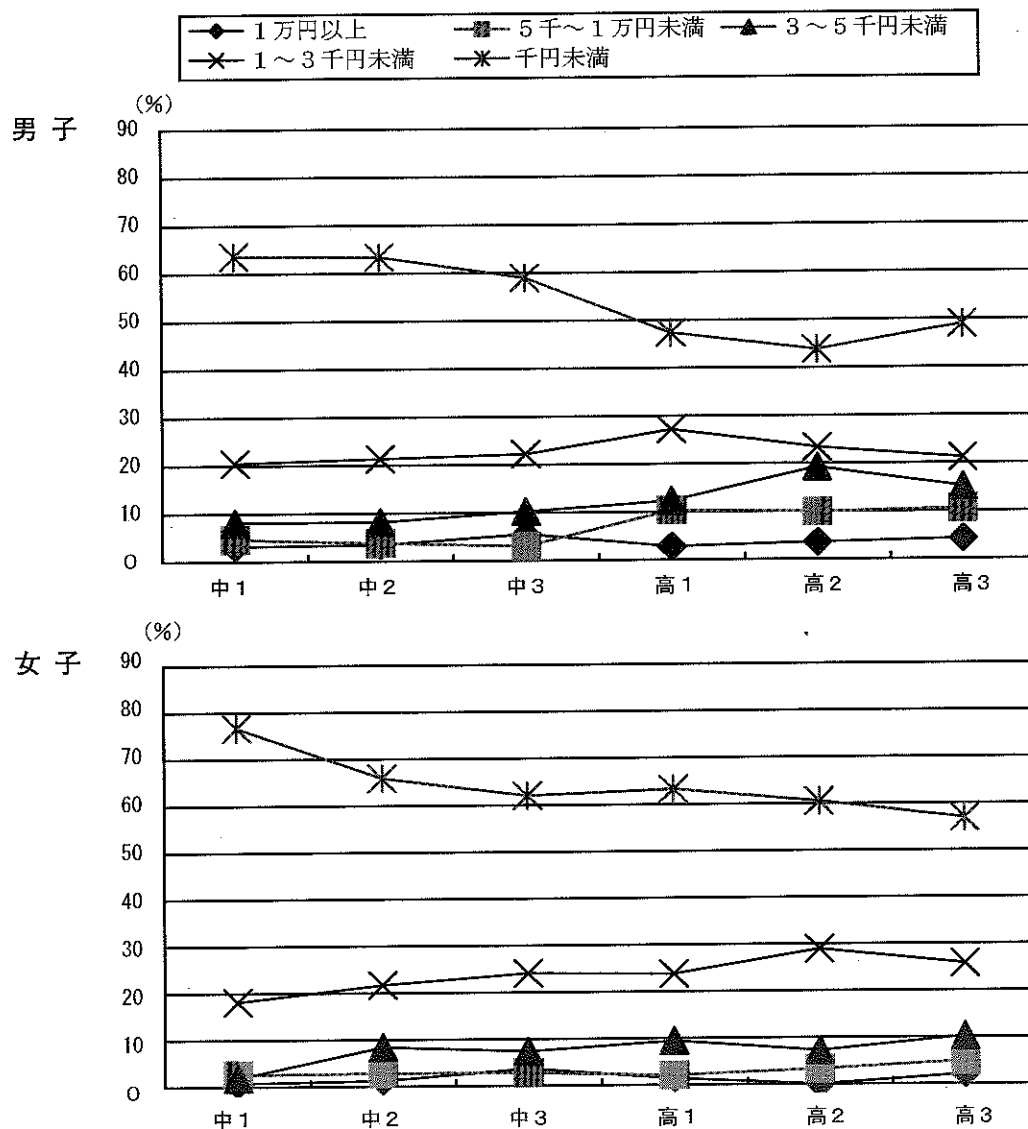


サプリメントを摂取したきっかけは、中学男子では自分自身の考え37%・家族のすすめ30%・友人のすすめ11%・指導者のすすめ8%・医者のすすめ1%・業者のすすめ1%であった。高校男子では、自分自身の考え43%・家族のすすめ21%・指導者のすすめ19%・友人のすすめ10%・医者のすすめ1%・業者のすすめ0%であり、中学生に比較して自分自身の考えや指導者のすすめが増加し、家族のすすめが減少している。

一方、中学女子では、家族のすすめ43%・自分自身の考え31%・友人のすすめ10%・指導者のすすめ5%・医者のすすめ1%・業者のすすめ0%であった。高校女子では家族のすすめ41%・自分自身の考え35%・友人のすすめ9%・指導者のすすめ8%・医者のすすめ3%・業者のすすめ1%であり、中学に比較して自分自身の考えが増加する傾向を示している。また、女子は男子に比較して家族のすすめが高率であり、自分自身の考えが低率を示した。

クラブの所属有無による比較では、中学男子の所属群は非所属群に比較して自分自身の考えが7%、高校男子の所属群では指導者のすすめが9%・自分自身の考えが5%の高率を示した。中学女子の所属群は非所属群に比較して自分自身の考えと友人のすすめが6%、高校女子の所属群では指導者のすすめが8%の高率を示し、男女とも高校生では指導者の影響が大きくなる傾向にあった。

39. サプリメントにどれくらいお金を使いますか（月に平均にして）？（問42）

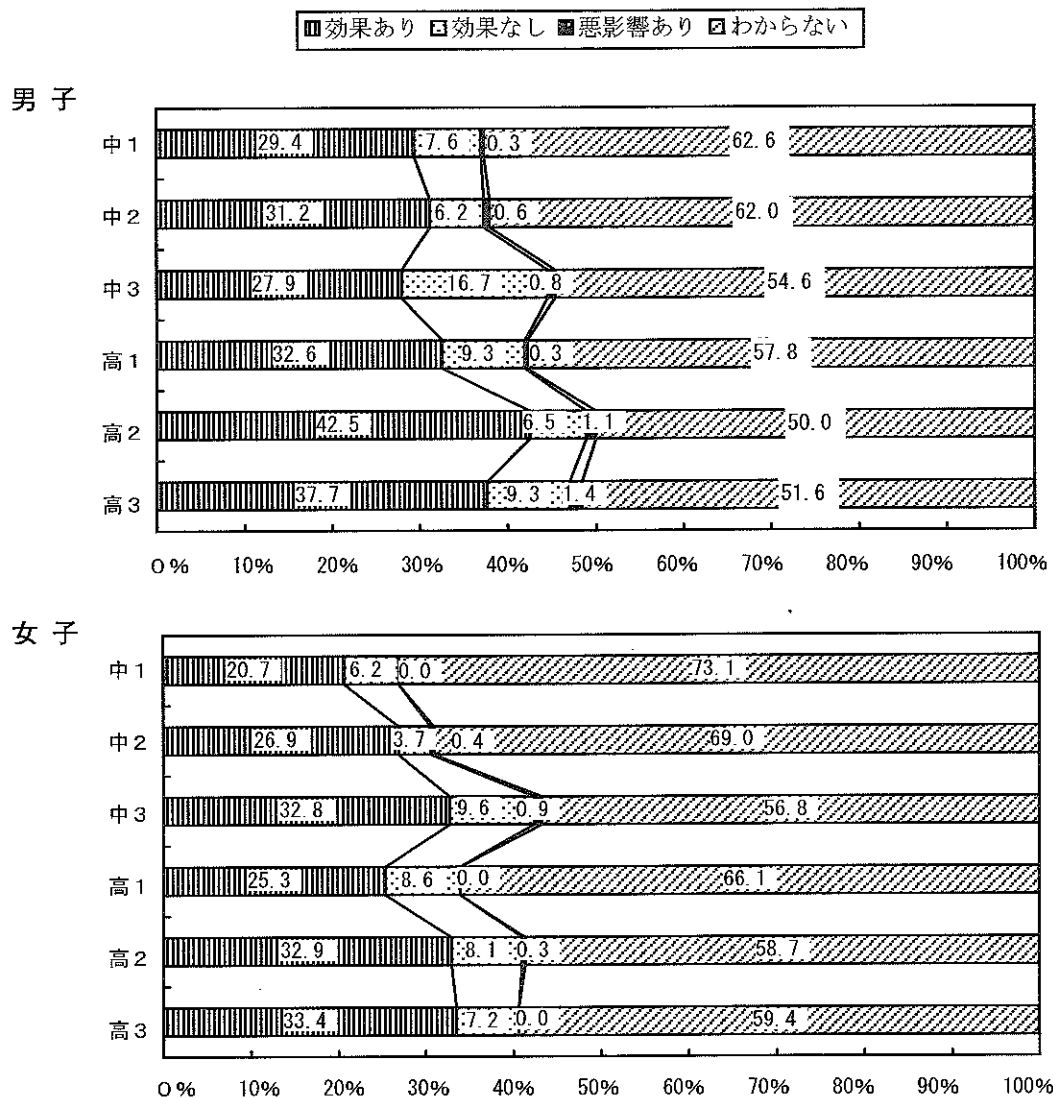


サプリメントに費やす金額は、中学男子が千円未満62%・1～3千円未満21%・3～5千円未満9%・5千～1万円未満と1万円以上4%であった。高校男子では、千円未満47%・1～3千円24%・3～5千円16%・5千～1万円10%・1万円以上3%であり、中学に比較して千円未満が減少し、高額になる傾向にある。

一方、中学女子では、千円未満69%・1～3千円未満21%・3～5千円未満6%・5千～1万円未満3%・1万円以上2%であった。高校女子では、千円未満60%・1～3千円未満26%・3～5千円未満9%・5千～1万円未満3%・1万円以上1%であり、中学に比較して千円未満が減少し、1～3千円未満が増加する傾向にある。

クラブの所属有無による比較では、中学男子の所属群は非所属群に比較しては千円未満が7%、高校男子の所属群では1～3千円未満が7%・3～5千円未満が6%・5千～1万円未満が5%の高率を示した。中学女子の所属群は非所属群に比較して千円未満が9%の高率を示したが、高校女子では所属有無による差異は認められなかった。

40. 現在または過去にサプリメントを摂取して効果がありましたか？（問43）

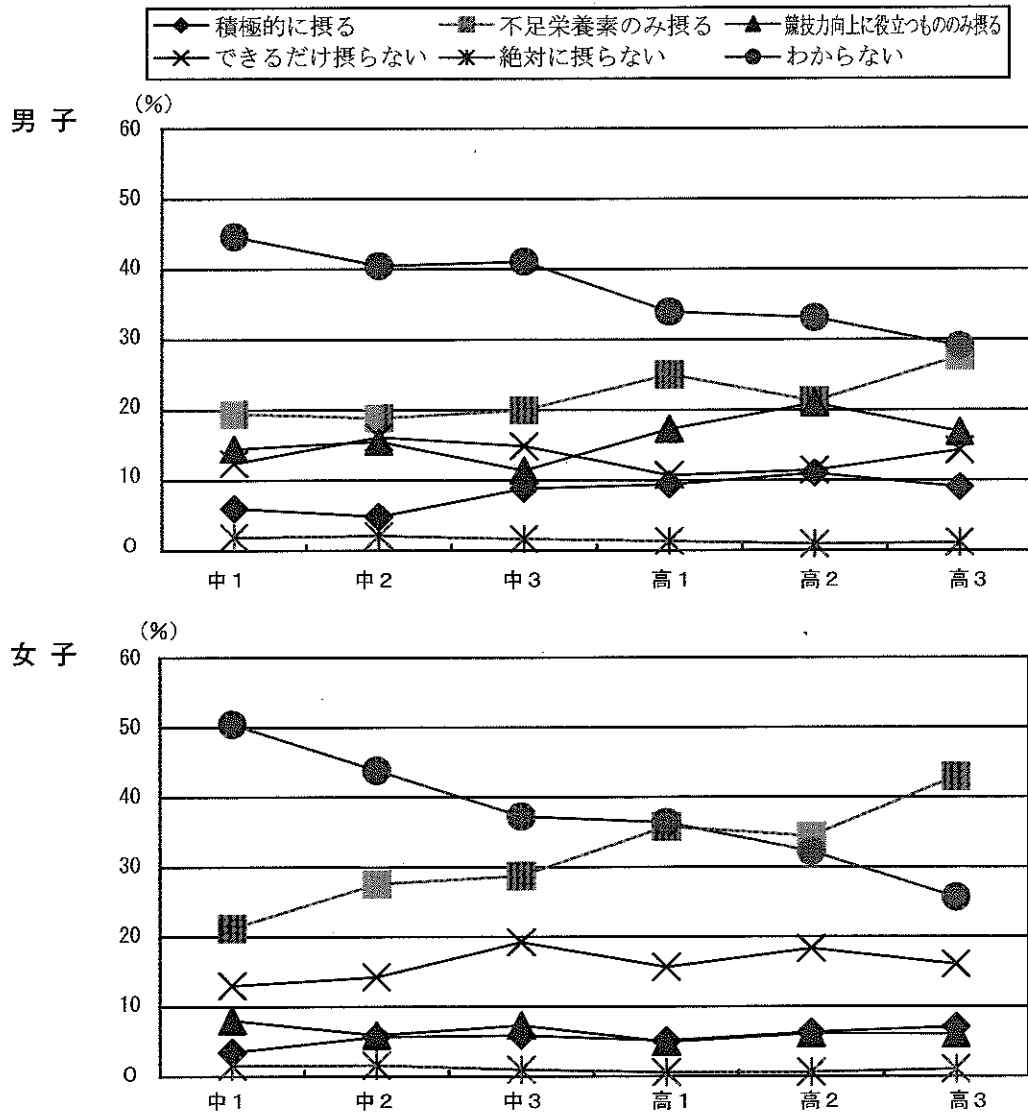


中学男子では、わからない60%・効果あり30%・効果なし10%・悪影響あり1%であった。高校男子では、わからない53%・効果あり38%・効果なし8%・悪影響あり1%であり、中学に比較してわからないが減少し、効果ありが増加する傾向にある。

一方、中学女子では、わからない67%・効果あり26%・効果なし6%・悪影響あり0%であった。高校女子では、わからない61%・効果あり31%・効果なし8%・悪影響あり0%であり、中学に比較してわからないが減少し、効果ありが増加する傾向にある。

クラブの所属有無による比較では、中学男子の所属群は非所属群に比較して効果ありが5%、高校男子の所属群では13%の高率を示した。中学女子と高校女子の所属有無による差異は認められなかった。

41. あなたは、サプリメントに対してどのように考えていますか？（問44）

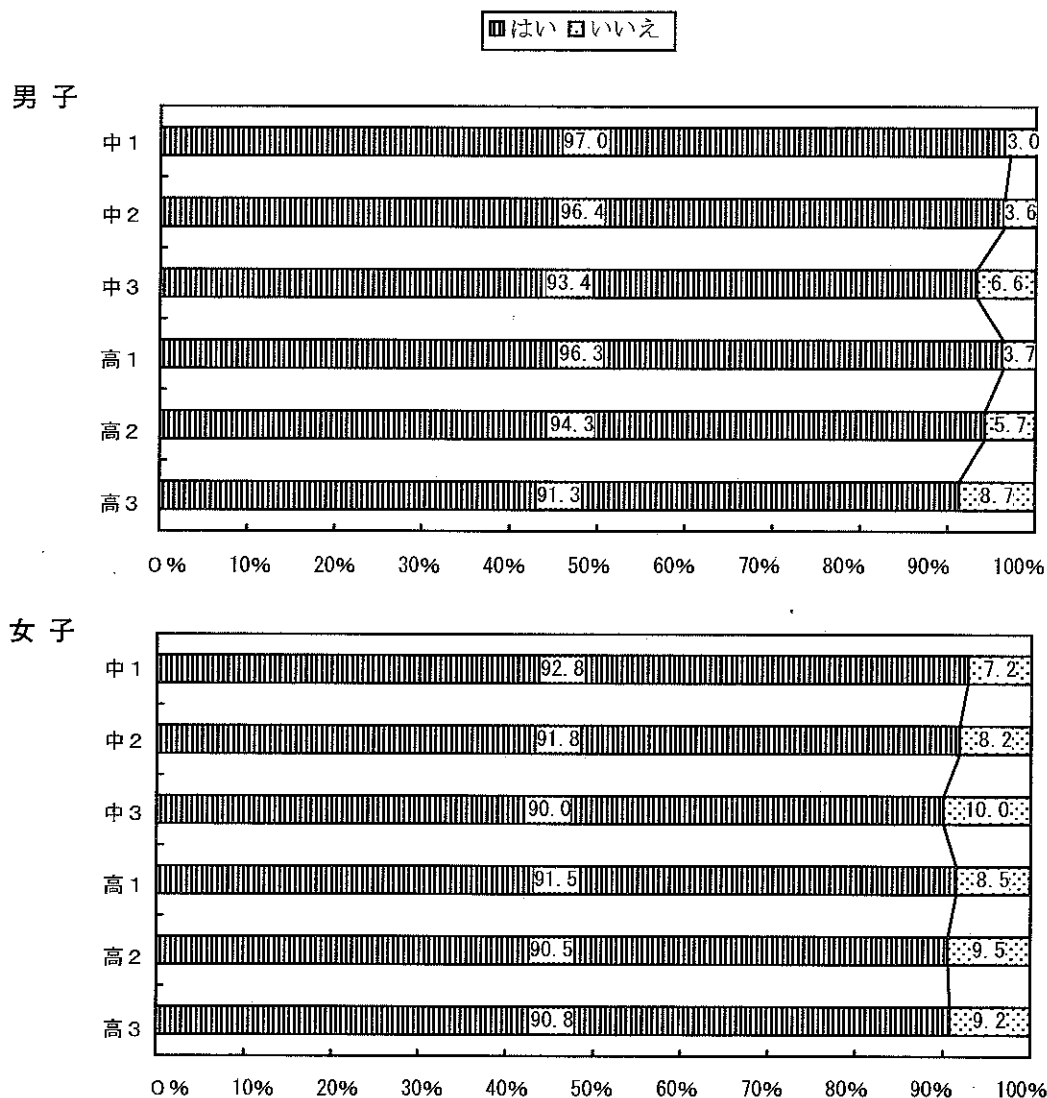


サプリメントに対する考えは、中学男子がわからない42%・不足栄養素のみ摂る19%・競技力向上に役立つもののみ摂るとできるだけ摂らない14%・積極的に摂る6%・絶対に摂らない2%であった。高校男子では、わからない32%・不足栄養素のみ摂る24%・競技力向上に役立つもののみ摂る19%・できるだけ摂らない12%・積極的に摂る10%・絶対に摂らない1%であり、中学生に比較してわからないが減少し、不足栄養素のみ摂ると競技力向上に役立つもののみ摂るが増加する傾向にある。

一方、中学女子では、わからない44%・不足栄養素のみ摂る26%・できるだけ摂らない15%・競技力向上に役立つもののみ摂る7%・積極的に摂る5%・絶対に摂らない1%であった。高校女子では、不足栄養素のみ摂る38%・わからない32%・できるだけ摂らない17%・積極的に摂ると競技力向上に役立つもののみ摂る6%・絶対に摂らない1%であり、中学生に比較して、わからないが減少し、不足栄養素のみ摂るが増加する傾向を示した。また、男女間には、中高とも女子は男子に比較して不足栄養素のみ摂るが高率になり、競技力向上に役立つもののみ摂るが低率を示している。

クラブの所属有無による比較では、中学男子の所属群は非所属群に比較して競技力向上に役立つもののみ摂るが6%、高校男子の所属群では競技力向上に役立つもののみ摂るが14%・積極的に摂るが6%高く、不足栄養素のみ摂るが9%低かった。中学女子の所属群は非所属群に比較して競技力向上に役立つもののみ摂るが5%高く、できるだけ摂らないが5%低く、高校女子の所属群では競技力向上に役立つもののみ摂るが7%高く、不足栄養素のみ摂るが8%低かった。クラブ所属者では競技力を向上させるために摂取している者が高率を示した。

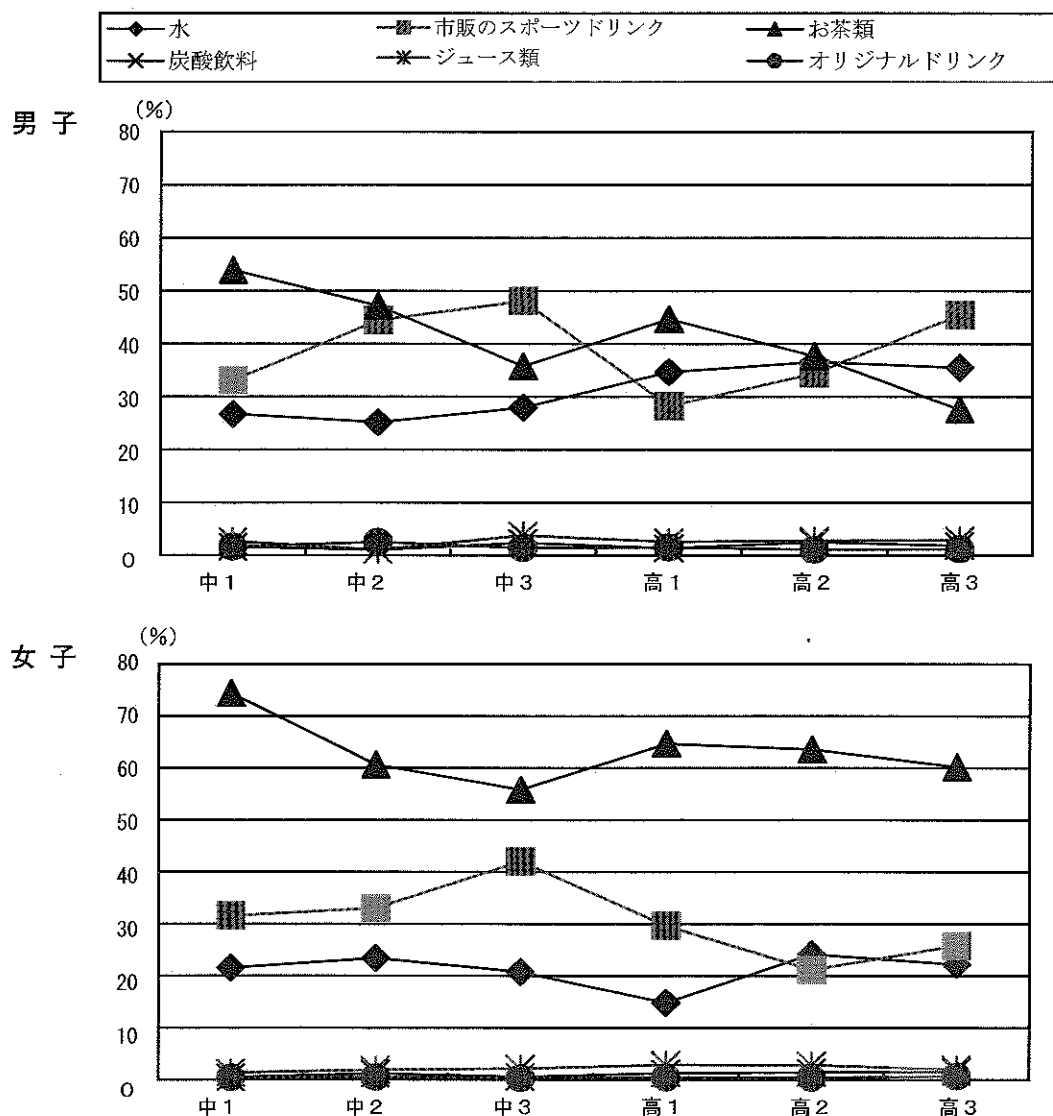
42. あなたは、運動中（休憩時間も含む）に水分を補給しますか？（問45）



運動中に水分補給をする生徒は、中学男子が96%・高校男子が94%・中学女子が92%・高校女子が91%と高率であり、ほとんどの者が水分補給している結果を示した。

クラブの所属有無による比較では、中学男子・高校男子・高校女子の所属群は非所属群に比較して10%、中学女子では15%の高率を示し、所属群では水分摂取の重要性が認識されている。

43. 水分の中身はどのようなものですか？（問46）



水分の中身は、中学男子がお茶類46%・市販のスポーツドリンク42%・水27%・炭酸飲料・ジュース類・オリジナルドリンク2%であった。高校男子では、お茶類37%・水36%・市販のスポーツドリンク35%・ジュース類3%・炭酸飲料2%・オリジナルドリンク1%であり、中学に比較してお茶類が減少する傾向を示している。

一方、中学女子では、お茶類64%・市販のスポーツドリンク35%・水22%・ジュース類2%・炭酸飲料1%・オリジナルドリンク0%であった。高校女子では、お茶類63%・市販のスポーツドリンク25%・水20%・ジュース類3%・炭酸飲料1%・オリジナルドリンク0%であり、中学に比較してお茶類と市販のスポーツドリンクが減少する傾向を示している。また、女子は男子に比較してお茶類が多く、市販のスポーツドリンクが少ない傾向にある。

クラブの所属有無による比較では、中学男子の所属群は非所属群に比較してお茶類が12%・市販のスポーツドリンクが6%、高校男子の所属群ではお茶類が21%・水が19%高く、市販のスポーツドリンクが9%低かった。中学女子の所属群では非所属群に比較してお茶類が16%、高校女子の所属群ではお茶類が14%・水が5%の高率を示した。

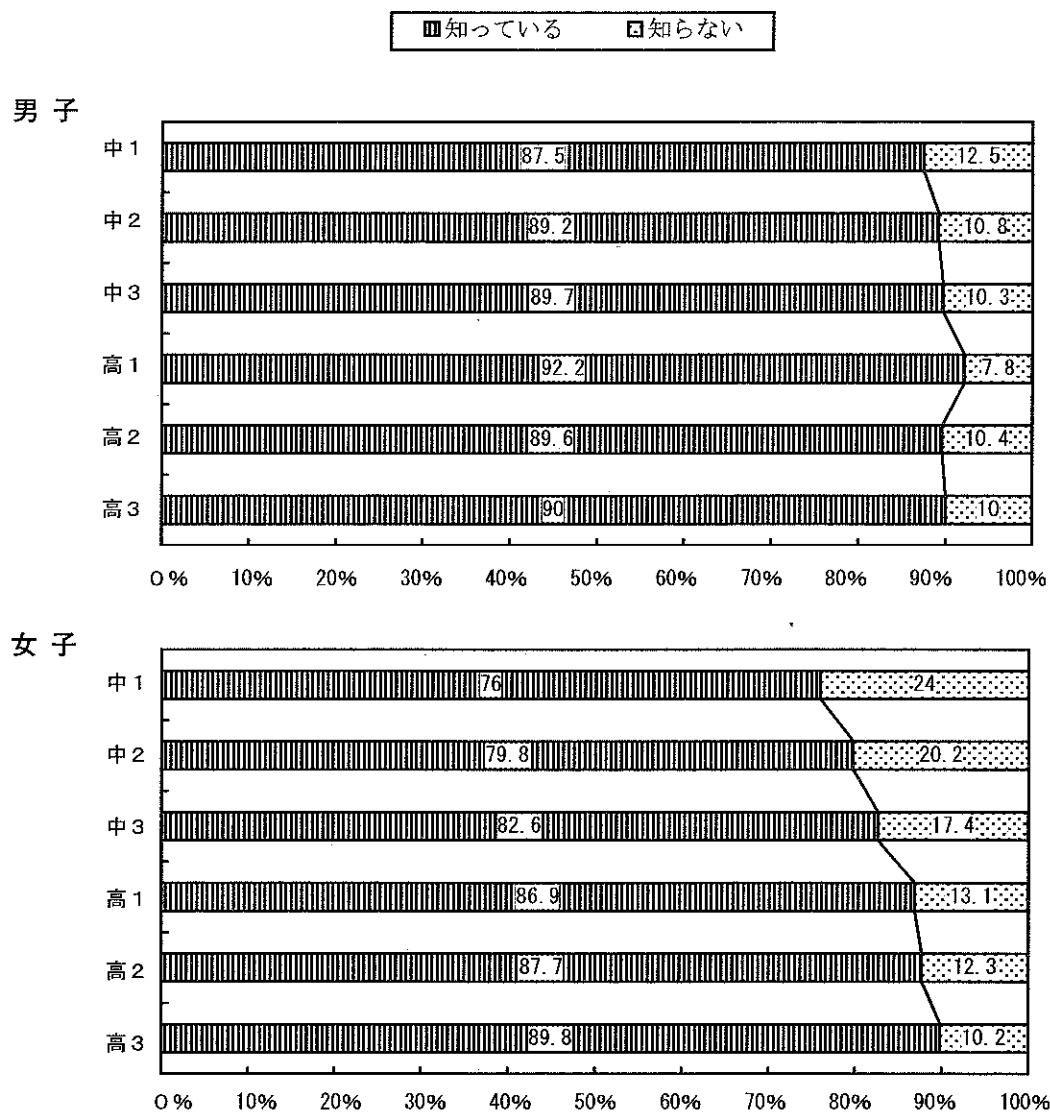
まとめ

サプリメントについては、ほとんどの生徒が認知しており、男子に比較して女子の関心が高い。その情報源は、中学生と高校女子では家族からの得ることが多く、高校男子ではスポーツ専門誌・新聞・指導者から得ている。サプリメントの摂取経験は、学年進行とともに増加し、女子が男子に比較してやや高い。現在サプリメントを摂取している生徒は、中学生・高校生とも約1/4であるが、男子の中3と高3では他の学年に比較して低くなり、受験による部活動引退の影響が考えられる。サプリメントの摂取は、中学男子では自分自身の考えにより行っているが、高校男子では指導者の影響を受けるようになり、中学女子では家族のすすめから高校女子では自分自身の考えによって行うようになる。サプリメントの摂取目的は、中学男子では疲労回復・不足栄養素の補給・体調維持であり、高校男子では筋肉の増量への関心が高くなる。中学生女子では、不足栄養素の補給と体調維持を目的とするが、高校女子では不足栄養素の補給や貧血予防と改善・体重減量を目的とする者が多くなる。サプリメントの成分は、中学生では男女ともアミノ酸が多いが、高校男子では筋量増加に関係するプロテインの摂取が多くなり、高校女子では貧血に対する鉄やビタミンの摂取が増加する。摂取頻度は、中学生の週1～2回から高校生では毎日や週3～4回に増加する。摂取方法は、中学生の栄養補給から高校生では食事に追加するようになる。サプリメントに費やす金額は、中学生では千円未満であるが、高校生ではやや高額になる。サプリメントの摂取効果は、中学生ではわからないとの回答が多く、高校生では効果ありが増加する。サプリメントに対する考え方は、中学生では明確ではないが、高校生では不足栄養素の補給や競技力向上に役立つために摂取するなどその目的が明確になる。運動中の水分補給は、中学生・高校生のほとんどが行っており、その中身は中学生・高校生ともお茶類が多い。

料・
市販
り、
ス類
市販
ク
る。
、
類が
く、
茶類

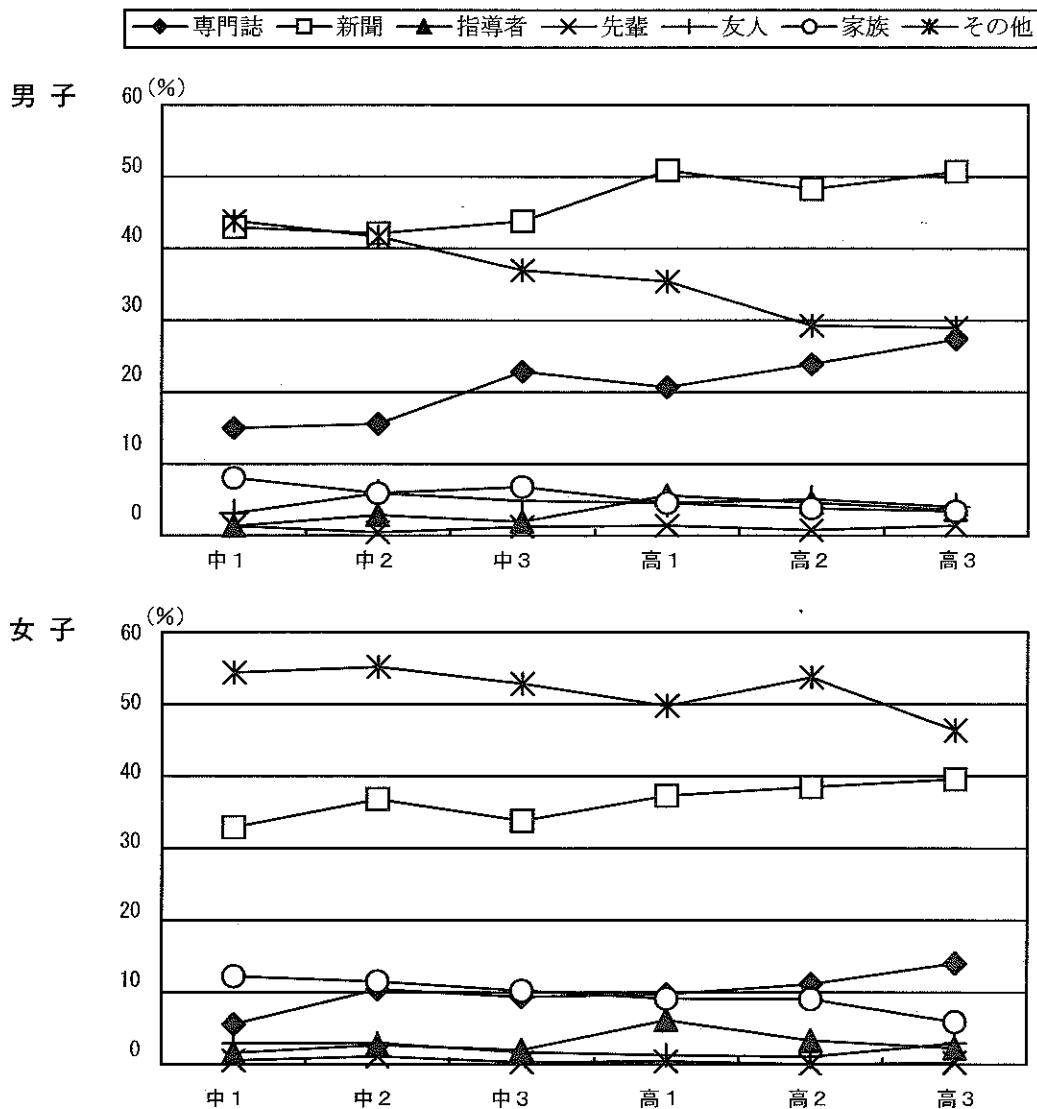
V. ドーピングの知識

44. ドーピングという言葉を知っていますか？（問47）



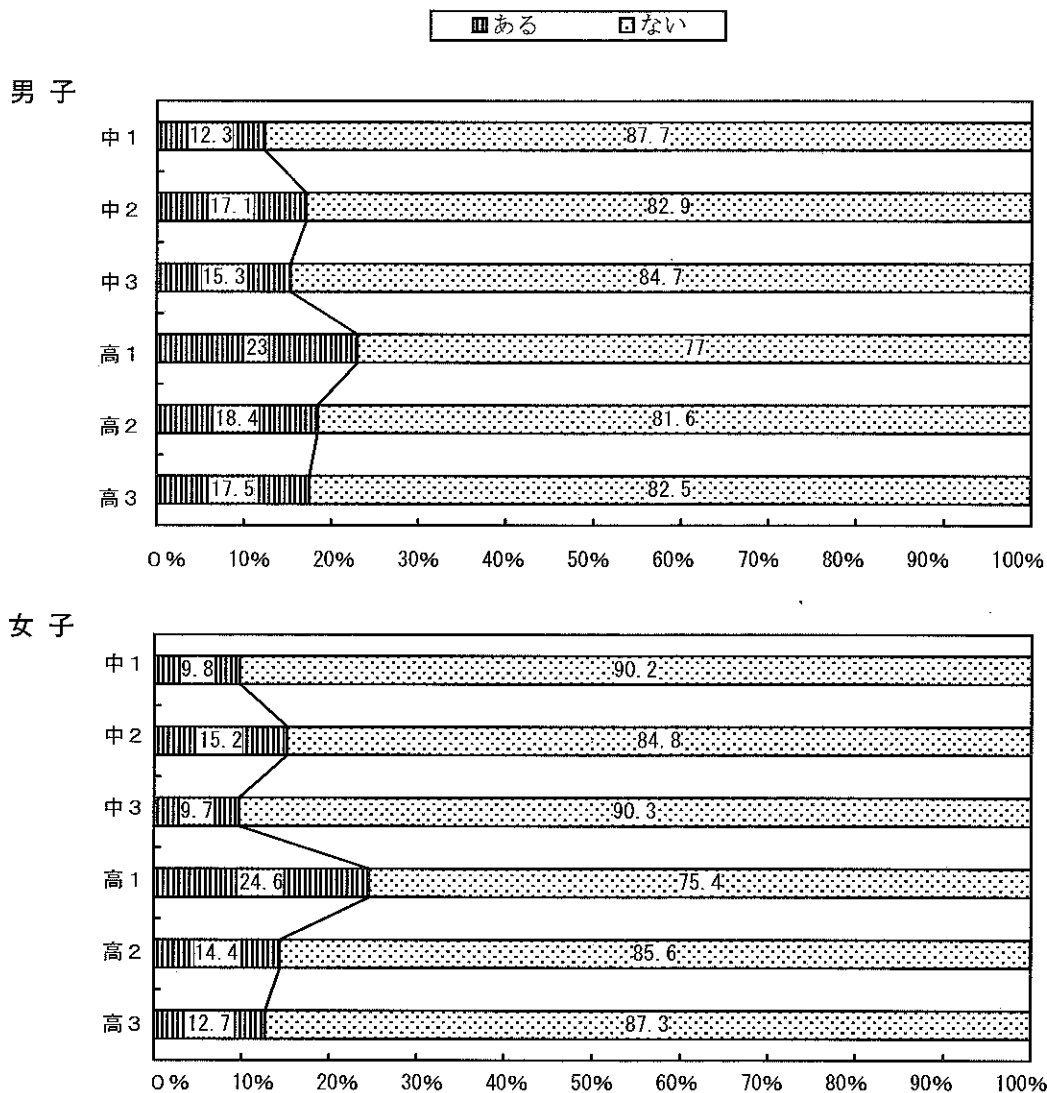
ドーピングという言葉を知っている者の割合は男子89.7%、女子83.8%、全体86.8%であり、男子の方がドーピングという言葉を知っている者の割合はやや高かった。中学男子が88.8%、高校男子が90.6%、中学女子が79.5%、高校女子が88.1%であり、男女ともに中学生よりも高校生の方が知っている者の割合は高く、学年が進むにつれ知っている者の割合も増加する傾向が認められた。

45. ドーピングという言葉をごどのようにして知りましたか？（問48）



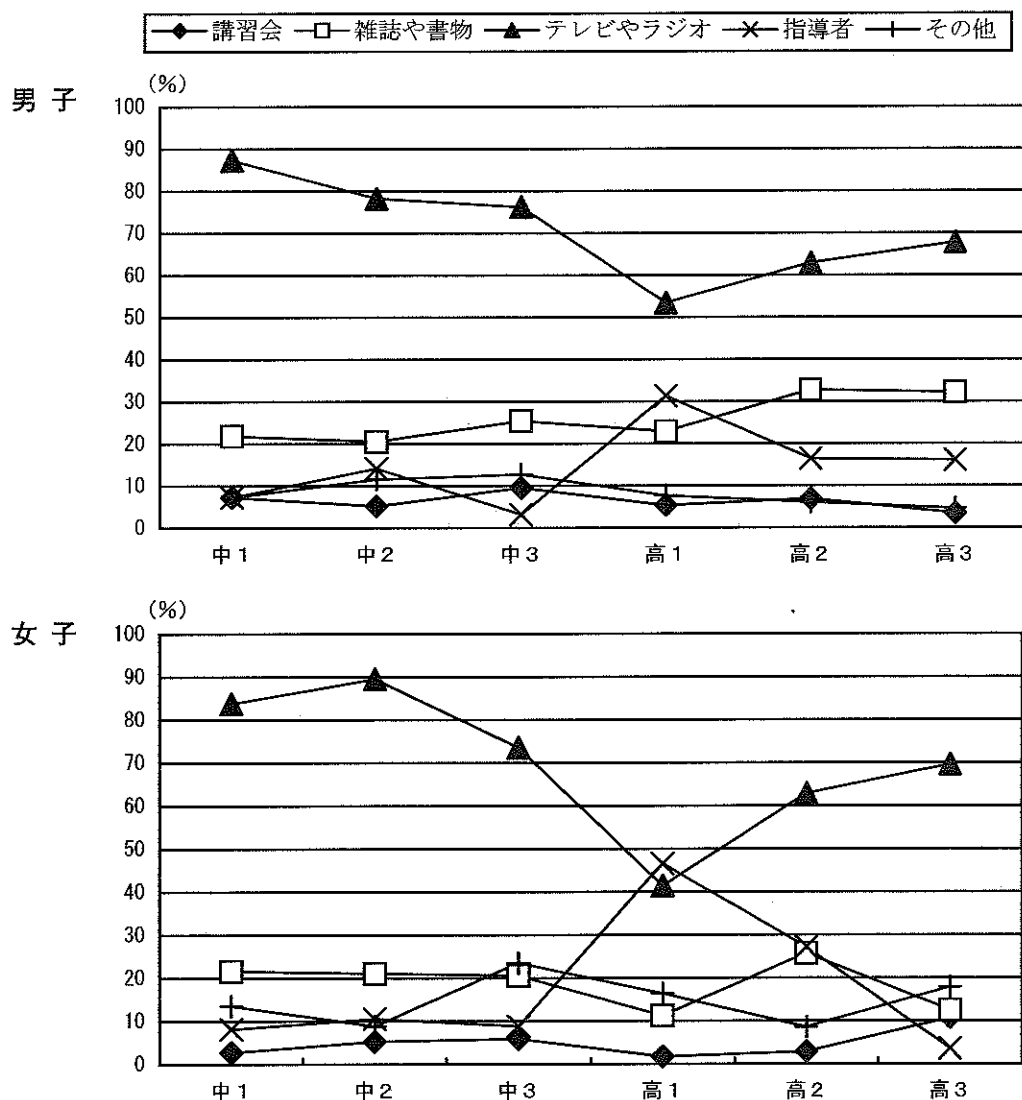
中学男子では新聞43.0%が最も高率であり、専門誌17.8%、家族6.9%、友人4.6%、指導者2%、先輩1%、その他40.8%であった。高校男子では新聞49.9%が最も高率であり、専門誌24%、指導者4.6%、友人4.5%、家族3.9%、先輩1.2%、その他31.2%であった。中学女子では新聞34.5%が最も高率であり、家族11.3%、専門誌8.4%、友人2.5%、指導者2.1%、先輩0.6%、その他54.1%であった。高校女子では新聞38.5%が最も高率であり、専門誌11.6%、家族8%、指導者3.9%、友人1.7%、先輩0.2%、その他50%であった。男女ともにその他と答えた者の割合が高く、テレビという答えが圧倒的に多かった。男子では新聞や専門誌が多かったが、女子では新聞や家族の割合が多かった。

46. ドーピングについて学習したことがありますか？（問49）



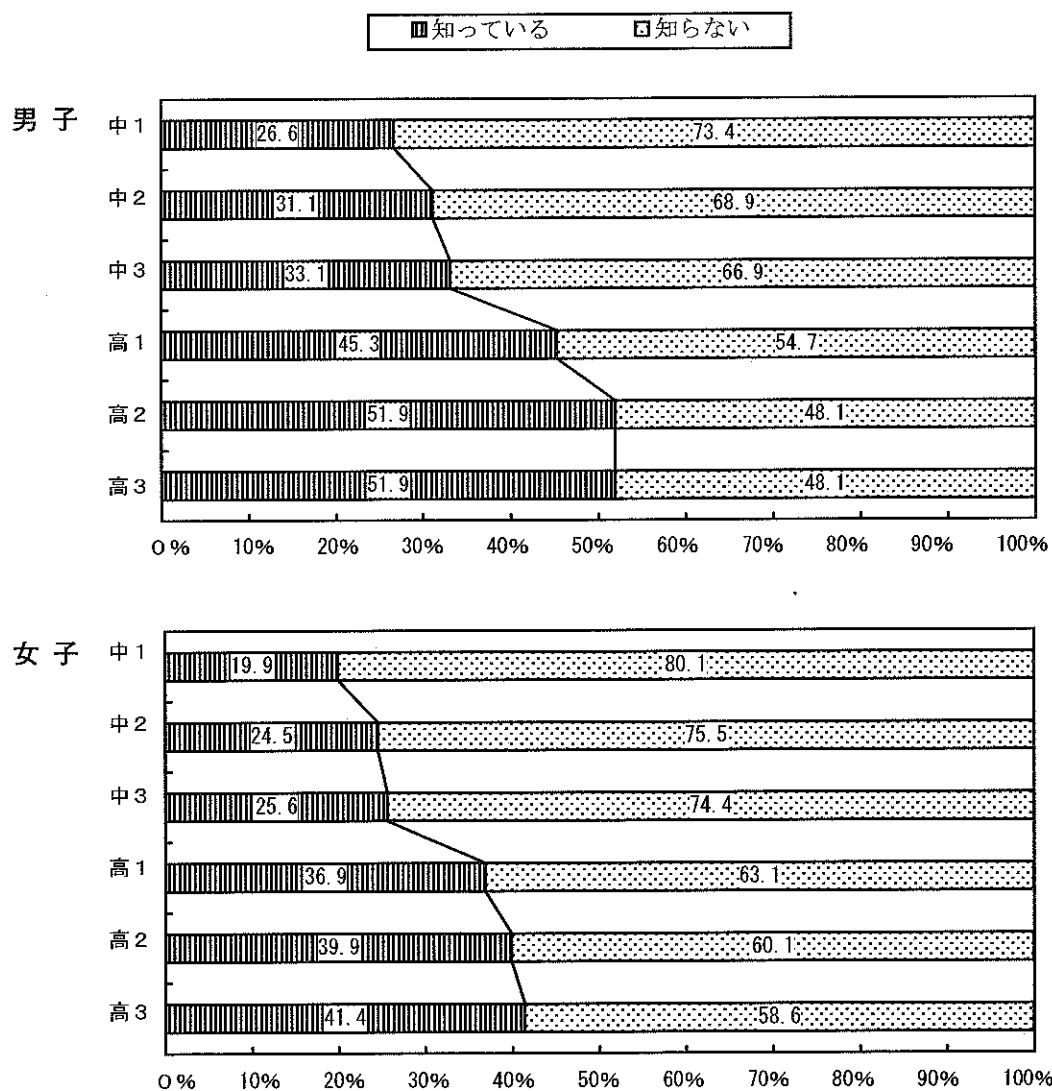
ドーピングについて学習したことがある者の割合は男子17.3%、女子14.4%、全体15.8%であり、男子の方がドーピングについて学習したことがある者の割合はやや高かった。中学男子が14.9%、高校男子が19.6%、中学女子が11.6%、高校女子が17.2%であった。男女ともに中学生よりも高校生の方が知っている者の割合は高く、高1でもっとも高率であり男子23%、女子24.6%であった。ドーピングという言葉の知名度にくらべ、学習経験のある者の割合はきわめて低く、学校教育の中にアンチ・ドーピング教育を行う場を早急に作る必要がある。

47. ドーピングの内容についてどのようなもので学習しましたか？（問50）



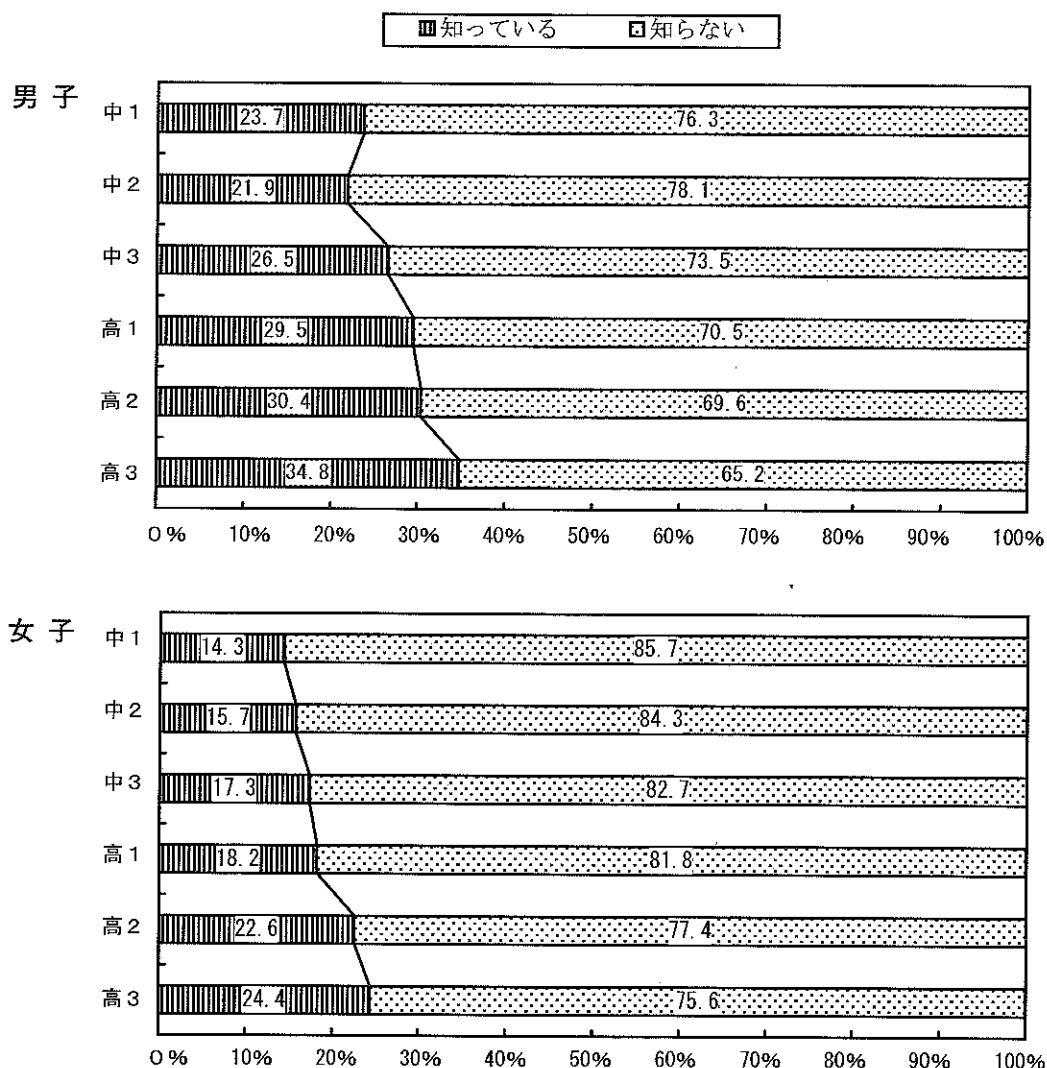
中学男子ではテレビやラジオ80.6%が最も高率であり、雑誌や書物22.6%、指導者8.2%、講習会7.3%、その他10.5%であった。高校男子ではテレビやラジオ61.4%が最も高率であり、雑誌や書物29.3%、指導者21.3%、講習会5.2%、その他6.1%であった。中学女子ではテレビやラジオ82.3%が最も高率であり、雑誌や書物21.1%、指導者9.2%、講習会4.6%、その他15.3%であった。高校女子ではテレビやラジオ58%が最も高率であり、指導者25.8%、雑誌や書物16.5%、講習会5.1%、その他14.3%であった。テレビやラジオなどのメディアから情報を得る割合が圧倒的に高かったが、男女ともに高校生では、中学生にくらべ指導者から知識を得る割合が比較的高かった。

48. 市販の風邪薬でもドーピング検査の対象となる物質が混入している場合があることを知っていますか？（問51）



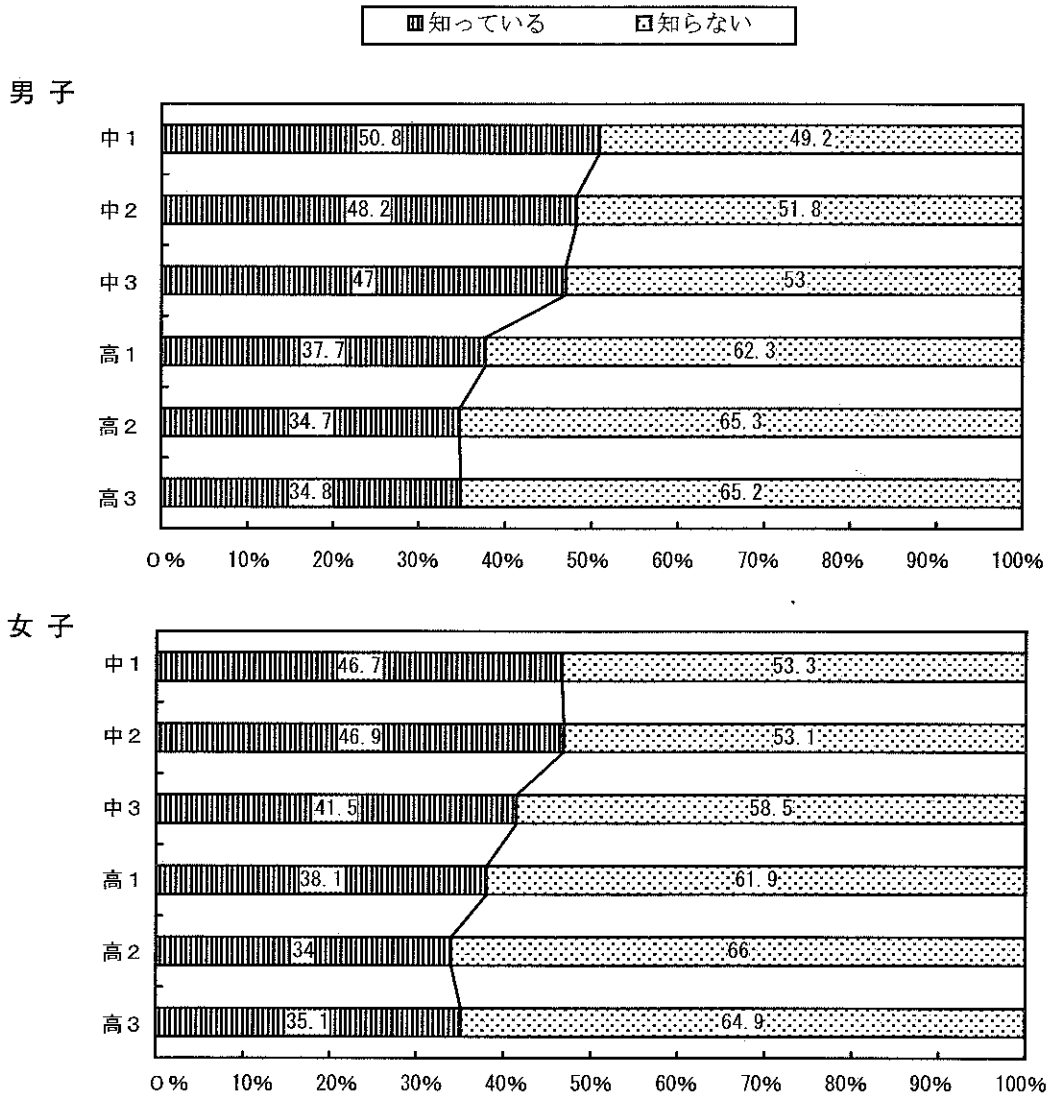
市販の風邪薬でもドーピング検査の対象となる物質が混入している場合があることを知っている者の割合は男子40%、女子31%、全体35.7%であり、男子の方が知っている者の割合はやや高かった。中学男子が30.3%、高校男子が49.7%、中学女子が23.3%、高校女子が39.4%であり、男女ともに中学生よりも高校生の方が知っている者の割合は高く、学年が進むにつれ知っている者の割合も増加する傾向が認められた。学習経験のない者の割合が高かった割に、市販の風邪薬にドーピング禁止物質が含まれている可能性があることは比較的よく知られていた。

49. サプリメントにもドーピング検査の対象となる物質が混入している場合があることを知っていますか？（問52）



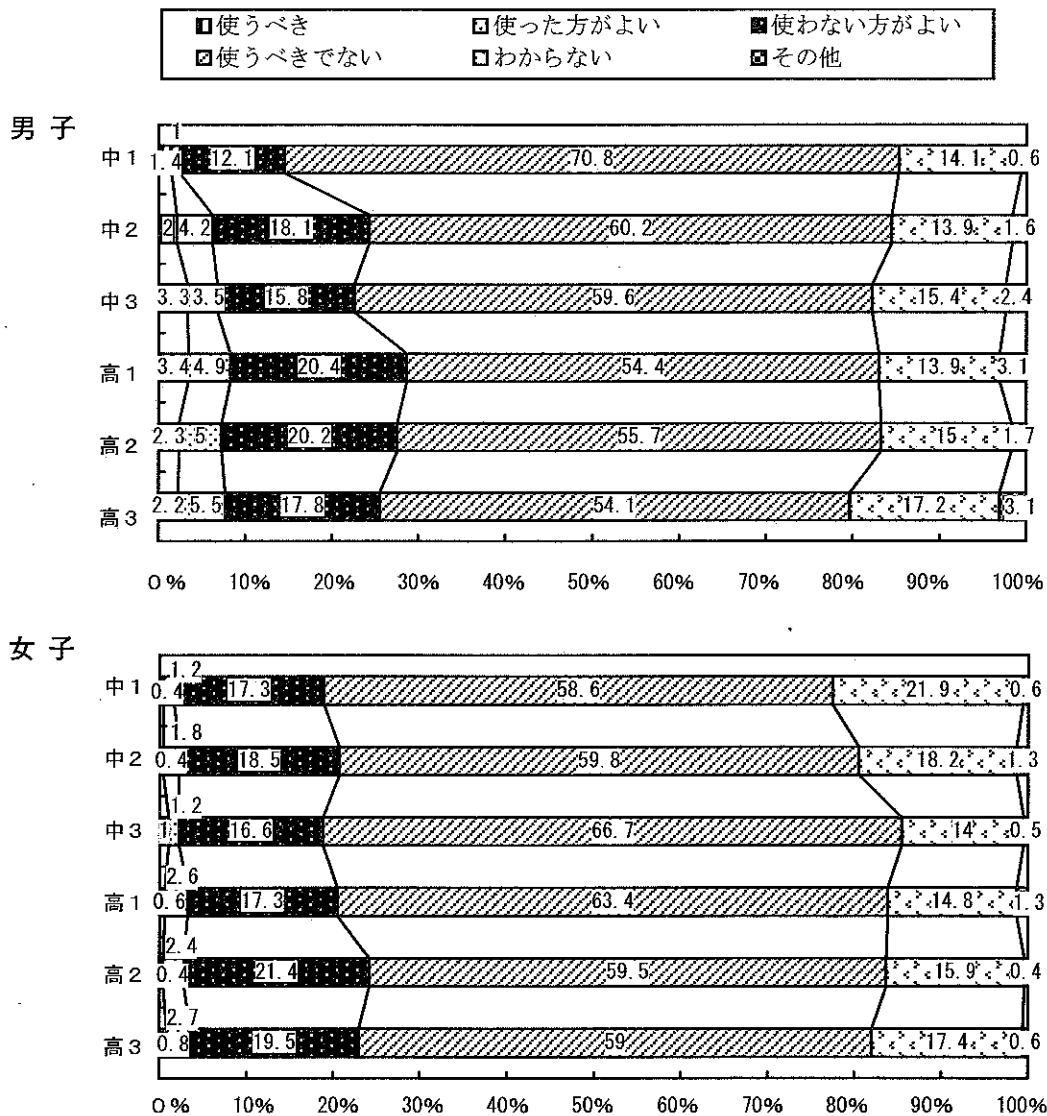
サプリメントにもドーピング検査の対象となる物質が混入している場合があることを知っている者の割合は男子27.8%、女子18.5%、全体23.3%であり、男子の方が知っている者の割合は高かった。中学男子が24.1%、高校男子が31.6%、中学女子が15.8%、高校女子が21.7%であり、男女ともに中学生よりも高校生の方が知っている者の割合は高く、学年が進むにつれ知っている者の割合も増加する傾向が認められた。質問3の風邪薬にくらべ、サプリメントにドーピング禁止物質が含まれている可能性があることはあまり知られていなかったことから、サプリメントは薬ではなく比較的 안전한栄養補助食品と考えられているようである。近年、若年スポーツ選手においてもサプリメント摂取への関心が高まっていることから、早急な対策が必要である。

50. 国民体育大会の選手にもドーピング検査が行われていることを知っていますか？（問53）



国民体育大会の選手にもドーピング検査が行われていることを知っている者の割合は男子45.2%、女子40.4%、全体41.3%であり、男子の方が知っている者の割合はやや高かった。中学男子が48.7%、高校男子が35.7%、中学女子が45%、高校女子が35.7%であり、他の質問項目での回答と異なる傾向を示し、男女ともに高校生より中学生の方が知っている者の割合は高かった。男子では中1でもっとも高く50.8%、女子では中2でもっとも高く46.9%であった。中学生の方が高校生より運動部活動への参加・加入率が高いため、国民体育大会への関心も高く、また、指導者などから情報を得る機会が多かったためと考えられた。

51. あなたはドーピングに対してどのように考えますか？（問54）



ドーピングに対する考え方では、中学男子では絶対使うべきでない63.5%、使わない方がよい15.3%、わからない14.5%、使ったほうがよい2.9%、積極的に使うべき2.2%、その他1.5%であった。高校男子では絶対使うべきでない54.7%、使わない方がよい19.5%、わからない15.4%、使ったほうがよい5.1%、積極的に使うべき2.6%、その他2.6%であった。中学女子では絶対使うべきでない61.7%、使わない方がよい17.5%、わからない18%、使ったほうがよい1.9%、積極的に使うべき0.6%、その他0.8%であった。高校女子では絶対使うべきでない60.6%、使わない方がよい19.4%、わからない16%、使ったほうがよい2.6%、積極的に使うべき0.6%、その他0.8%であった。中学生と高校生では同様の傾向であったが、使ったほうがよいおよび積極的に使うべきとしたドーピングの使用に肯定的な意見の割合は男子6.8%、女子2.6%であり、男子での割合が高かった。少数ではあるがドーピングの使用に肯定的な意見をもつ者がいることから、ドーピングの禁止理由や危険性について理解を得る必要がある。

まとめ

ドーピングという言葉を知っている中学生・高校生の頻度は比較的高く、アテネオリンピックにおけるドーピング問題や国民体育大会におけるドーピング検査の導入などにより中学生や高校生においてもドーピングに対する認知度はかなり高くなってきていると考えられる。しかしながら、アンチ・ドーピングに関して学習経験のある者の割合はきわめて低く、市販の風邪薬やサプリメントにドーピング禁止物質が含まれている可能性があることはあまり知られていない。学校教育においてもアンチドーピング教育啓発活動を行い、ドーピングの禁止理由、副作用、禁止物質の種類、ドーピング違反に対する罰則などに関して正確な知識を提供する必要があると考えられた。

総括

総 括

(財)三重県体育協会 スポーツ医・科学実行委員会
委員長 八木 規 夫

本調査は、三重県下の中学生・高校生を対象に、日常生活の状況、運動の実施状況、食生活の状況、サプリメントの摂取状況、ドーピングに関する知識状況などを調べ、中・高生の健全な育成及びスポーツライフを考える上での基礎的な資料を得ることを目的とした。今回の報告は、各質問項目における回答を男女別・学年別に単純集計した結果である。各領域ごとのまとめを要約して総括に替える。

日常生活に関する内容では、通学時間、帰宅時間、就寝時間、起床時間、睡眠時間等を尋ねた。男女とも高校生の方が通学時間は長く、帰宅時間は遅く、就寝時間も遅い傾向にあった。起床時間は中・高生ともほぼ同様であったので、当然、睡眠時間は高校生の方が短い。高校生における生活の夜型化が顕著に現れた。しかし、塾や稽古事の回数頻度は中学生の方が多く、テレビや携帯電話の使用時間は中・高生でほぼ同程度であった。高校生の生活の夜型化は何を意味しているのだろうか。

運動実施状況に関する内容では、中・高生全ての学年で、運動が好きであるという割合は非常に高いのであるが、実際に運動をしている者の割合はかなり低い状況にあった。特に、女子においてその傾向が強いようである。定期的な運動実施のためには、運動部への所属が大きな要素になることが考えられるが、中学から高校への進学を機にして運動部所属の割合が減少する傾向がうかがわれた。

食生活の状況については、朝食欠食や緑黄色野菜、乳製品、大豆・大豆製品の摂取不足がみられ、大なり小なりのミネラル、ビタミン類の不足が推察される。「不足する栄養素がわからない」と回答する生徒が学年進行とともに減少するのは、中学や高校の学習過程において栄養知識が得られることからと推察される。しかし、「不足している栄養素はない」と回答した生徒は5%程度であったのに対し、「バランスの良い食事をしている」と回答した生徒が30~50%も存在していた。つまり、栄養が充足している食事はバランスの良い食事であるはずなのに、「不足」を意識している生徒の割合は多いという結果であった。ただなんとなく栄養不足が存在するという不安感があるものと思われるが、各栄養素の断片的な知識はあっても、バランスの良い食事のためにはどの食品をどのくらい食べればよいのかという、具体的な知識には結びついていない現実が想像される。

栄養補助食品であるサプリメントの摂取状況については、ほとんどの中・高生が認知しており、男子に比較して女子の関心が高い。その情報源は、中学生と高校女子では家族から得ることが多く、高校男子ではスポーツ専門誌・新聞・指導者から得ている。サプリメントの摂取経験は、学年進行とともに増加し、女子が男子に比較してやや高い。現在サプリメントを摂取している生徒は、中・高生ともに約25%であった。サプリメントの摂取目的は、中学男子では疲労回復・不足栄養素の補給・体調維持であり、高校男子では筋肉の増量に関心が向いていく。中学生女子では、不足栄養素の補給と体調維持を目的とするが、高校女子では不足栄養素の補給と貧血予防・改善・体重減量を目的とする者が多くなる。サプリメントの成分は、中学生では男女ともアミノ酸が多いが、高校男子では筋量増加に関係するプロテインを摂取し、高校女子では貧血に対処する鉄やビタミンの摂取が増加する。サプリメントの摂取効果について尋ねた結果、中学生ではわからないとの回答が多く、高校生では効果ありが増加し、サプリメントに対する考え方も中学生では明確ではないが、高校生では不足栄養素や競技力向上など明確になる。

ドーピングの知識に関する内容では、ドーピングという言葉を知っている中・高生の割合は比較的高く、アテネオリンピックにおけるドーピング問題や国民体育大会におけるドーピング検査の導入などにより

中学生や高校生においてもドーピングに対する認知度がかなり高くなってきていると考えられる。しかしながら、アンチ・ドーピングに関して学習経験のある者の割合はきわめて低く、市販の風邪薬やサプリメントにドーピング禁止物質が含まれている可能性があることはあまり知られていない。学校教育においてもアンチドーピング教育啓発活動を行い、ドーピングの禁止理由、副作用、禁止物質の種類、ドーピング違反に対する罰則などに関して正確な知識を提供する必要があると考えられる。

各項目回答の単純集計の結果、おおよそ以上のような中・高生の現状が浮かび上がってきた。各内容に応じてクロス集計を重ねていけばより詳しい情報が提供されることは言うまでもない。

本調査を通して、三重県下の中学生や高校生の健全なスポーツライフを考える上での基礎的な資料を得ることができたものと考えている。

最後になりましたが、本調査の趣旨をご理解いただき、ご協力いただいた中学校、高等学校の校長先生はじめ諸先生方には厚く御礼申し上げますとともに、感謝の意を表します。

資 料

I. 生活全般についてお尋ねします。

問3. あなたは、自分自身の健康状態についてどのように思っていますか？

男子							女子						
	1. 非常に良い	2. 良い	3. どちらとも言えない	4. 悪い	5. 非常に悪い	回答者数		1	2	3	4	5	回答者数
中1	20.7	45.3	29.9	3.0	1.2	509	中1	11.9	47.1	35.6	4.8	0.6	497
中2	15.8	44.3	29.6	8.7	1.6	506	中2	10.6	46.6	34.3	7.7	0.9	470
中3	20.3	40.8	30.3	7.2	1.3	458	中3	15.7	44.1	29.3	9.9	0.7	425
高1	10.5	44.0	29.8	12.9	2.8	611	高1	7.9	44.0	32.8	14.1	1.1	545
高2	11.2	41.9	32.8	12.0	2.1	707	高2	7.8	41.8	36.0	13.2	1.3	553
高3	15.8	40.3	30.7	11.0	2.2	544	高3	12.3	48.8	28.9	9.2	0.8	488

(単位：%)

問4. あなたは、自分自身の体型についてどのように思っていますか？

男子							女子						
	1. もっとやせたい	2. 少しやせたい	3.今のままでよい	4. 少し太りたい	5. もっと太りたい	回答者数		1	2	3	4	5	回答者数
中1	6.1	23.6	54.5	14.3	1.6	506	中1	22.9	42.3	30.4	3.8	0.6	494
中2	5.6	27.0	46.6	18.8	2.0	500	中2	30.3	44.8	22.1	2.6	0.2	466
中3	7.4	27.7	46.5	16.2	2.2	458	中3	31.5	44.7	20.7	2.1	0.7	424
高1	7.7	24.7	39.1	23.4	5.2	612	高1	44.6	41.6	11.3	1.9	0.6	538
高2	9.1	30.3	36.1	19.7	4.8	704	高2	48.9	36.6	12.5	1.6	0.4	552
高3	6.6	33.4	36.9	18.9	4.2	545	高3	45.7	39.5	12.5	2.0	0.2	488

(単位：%)

問6. あなたは、通学にどれくらい時間がかかりますか？

男子						女子					
	1. 20分以内	2. 20~40分	3. 40~60分	4. 60分以上	回答者数		1	2	3	4	回答者数
中1	51.0	41.8	6.3	1.0	510	中1	48.5	42.8	7.9	0.8	495
中2	56.1	36.0	5.3	2.6	508	中2	47.2	43.8	8.1	0.9	468
中3	59.3	35.9	3.7	1.1	459	中3	50.0	44.2	5.4	0.5	428
高1	16.1	31.7	26.0	26.3	616	高1	14.0	29.1	23.9	33.0	543
高2	17.9	36.5	21.0	24.6	709	高2	15.6	34.3	16.9	33.2	551
高3	16.5	35.6	23.6	24.2	550	高3	12.5	35.8	20.7	31.1	489

(単位：%)

問7. あなたは、帰宅するのはいつも何時頃ですか？

男子							女子						
	1. 15~17時	2. 17~19時	3. 19~21時	4. 21~23時	5. 23時以降	回答者数		1	2	3	4	5	回答者数
中1	21.7	76.1	2.2	0.0	0.0	511	中1	15.7	83.7	0.6	0.0	0.0	496
中2	18.9	78.0	2.8	0.4	0.0	508	中2	19.7	77.9	1.9	0.4	0.0	467
中3	76.1	21.7	1.5	0.7	0.0	460	中3	73.3	26.2	0.5	0.0	0.0	423
高1	13.0	31.4	45.4	10.2	0.0	617	高1	15.7	39.6	40.9	3.7	0.2	543
高2	16.5	29.6	43.5	9.5	0.9	708	高2	15.1	41.7	38.8	4.3	0.2	557
高3	36.4	35.1	20.2	7.5	0.9	550	高3	23.0	45.1	23.8	7.5	0.6	492

(単位：%)

問8. あなたは、夜寝るのはいつも何時頃ですか？

男子							女子								
	1. 22時以前	2. 22~23時	3. 23~0時	4. 0~1時	5. 1~2時	6. 2時以降	回答者数		1	2	3	4	5	6	回答者数
中1	12.7	43.4	30.5	7.8	2.1	3.5	512	中1	8.4	33.9	38.7	13.6	4.0	1.4	499
中2	5.5	28.8	37.3	21.6	2.7	4.1	510	中2	3.2	21.8	40.5	24.4	6.8	3.4	472
中3	1.9	15.8	36.7	29.2	9.3	7.1	463	中3	1.6	12.4	34.9	33.5	13.3	4.2	427
高1	1.5	13.8	36.8	32.1	10.7	5.2	617	高1	1.1	10.8	38.6	35.7	11.8	2.0	544
高2	1.4	12.7	27.1	35.3	16.5	7.1	709	高2	0.5	9.9	32.9	40.4	14.4	2.0	557
高3	0.7	7.1	23.7	36.6	23.3	8.6	549	高3	1.6	7.3	30.2	41.9	15.6	3.4	494

(単位：%)

問9. あなたは、朝起きるのはいつも何時頃ですか？

男子						女子					
	1. 6時以前	2. 6~7時	3. 7~8時	4. 8時以降	回答者数		1	2	3	4	回答者数
中1	5.0	53.3	40.2	1.6	503	中1	5.9	63.6	28.7	1.8	494
中2	3.6	48.9	45.2	2.4	507	中2	7.2	51.6	39.5	1.7	471
中3	2.8	25.8	67.9	3.5	461	中3	3.3	45.9	49.9	0.9	427
高1	10.2	47.1	40.1	2.6	616	高1	17.6	56.8	25.0	0.6	544
高2	5.9	43.4	45.3	5.4	707	高2	13.3	53.3	33.0	0.4	557
高3	6.6	38.5	48.8	6.1	545	高3	12.3	52.2	34.0	1.4	494

(単位：%)

問10. あなたは、1日の睡眠時間はどれくらいですか？

		1. 8時間以上			2. 6時間～8時間未満			3. 6時間未満		
男子		1	2	3	回答者数	女子	1	2	3	回答者数
中1		31.3	63.0	5.6	515	中1	22.2	69.9	7.9	495
中2		20.0	73.4	6.7	511	中2	10.2	78.5	11.3	470
中3		15.4	70.8	13.9	462	中3	8.0	74.0	17.8	426
高1		6.6	73.4	19.9	617	高1	4.6	75.4	20.0	545
高2		6.2	70.4	23.4	710	高2	3.6	71.2	25.2	556
高3		5.4	67.3	27.2	551	高3	2.8	71.8	25.4	493

(単位：%)

問11. あなたは、学習塾やお稽古ごとに週何回通っていますか？

		1. 週5回以上				2. 週3～4回				3. 週1～2回				4. 全くない			
男子		1	2	3	4	回答者数	女子	1	2	3	4	回答者数	1	2	3	4	回答者数
中1		7.1	20.2	46.5	26.3	510	中1	5.2	26.0	40.9	27.8	496	5.2	26.0	40.9	27.8	496
中2		4.9	25.1	41.5	28.5	509	中2	6.4	26.5	45.6	21.6	472	6.4	26.5	45.6	21.6	472
中3		6.6	36.5	37.9	19.0	457	中3	8.5	37.8	40.4	13.1	425	8.5	37.8	40.4	13.1	425
高1		0.2	3.3	17.8	78.8	614	高1	0.7	7.0	28.0	64.3	543	0.7	7.0	28.0	64.3	543
高2		2.4	3.3	12.5	81.8	705	高2	2.5	6.9	26.1	64.5	552	2.5	6.9	26.1	64.5	552
高3		8.2	7.4	15.2	69.1	551	高3	5.7	8.5	20.9	65.0	494	5.7	8.5	20.9	65.0	494

(単位：%)

問12. あなたは、1日にテレビ(ゲームも含む)や携帯電話にどれくらい時間を使いますか？

		1. 3時間以上				2. 2～3時間未満				3. 1～2時間未満				4. 1時間未満			
男子		1	2	3	4	回答者数	女子	1	2	3	4	回答者数	1	2	3	4	回答者数
中1		35.4	25.0	25.8	13.8	509	中1	43.5	25.4	17.9	13.2	492	43.5	25.4	17.9	13.2	492
中2		40.8	22.6	25.1	11.5	505	中2	49.6	23.3	13.9	13.2	468	49.6	23.3	13.9	13.2	468
中3		37.4	27.2	22.2	13.3	460	中3	41.2	25.6	20.9	12.0	424	41.2	25.6	20.9	12.0	424
高1		33.9	26.0	26.4	13.7	611	高1	45.8	23.5	20.8	9.9	544	45.8	23.5	20.8	9.9	544
高2		37.6	22.3	23.3	16.7	707	高2	40.0	27.8	19.9	12.3	553	40.0	27.8	19.9	12.3	553
高3		36.1	23.2	22.0	18.7	551	高3	43.4	26.0	18.6	12.0	484	43.4	26.0	18.6	12.0	484

(単位：%)

II. 運動の実施状況についてお尋ねします。

問13. あなたは、現在、運動・スポーツをどの程度おこなっていますか？(体育授業は除く)

		1. 毎日		2. 週4～5日		3. 週3日		4. 週1～2日		5. 月3～4日		6. 1～2日		7. 全くない			
男子		1	2	3	4	5	6	7	回答者数	1	2	3	4	5	6	7	回答者数
中1		62.0	26.5	3.3	4.7	0.6	0.8	2.2	510	47.1	22.1	4.2	8.5	2.8	5.2	10.1	497
中2		61.9	20.8	3.4	5.5	2.2	2.0	4.3	506	43.7	18.5	5.7	7.6	3.4	5.7	15.3	471
中3		12.8	11.5	14.3	24.8	8.0	10.4	18.0	460	9.4	4.5	4.9	19.3	6.4	15.1	40.5	425
高1		42.7	21.8	4.9	8.9	3.7	6.3	11.7	616	26.0	11.1	2.4	10.7	3.9	11.3	34.7	542
高2		38.0	18.1	5.1	10.5	4.5	7.2	16.6	706	20.0	13.0	4.1	7.9	4.5	9.7	40.7	555
高3		12.4	6.0	12.4	18.8	8.4	12.6	29.5	549	6.9	4.9	4.3	11.0	6.5	12.7	53.7	490

(単位：%)

問14. 運動・スポーツを行う日は、1日にどれくらいの時間運動しますか？

		1. 3時間以上				2. 2～3時間未満				3. 1～2時間未満				4. 1時間未満			
男子		1	2	3	4	回答者数	女子	1	2	3	4	回答者数	1	2	3	4	回答者数
中1		21.5	38.1	33.9	6.5	493	中1	9.6	37.7	34.7	18.0	438	9.6	37.7	34.7	18.0	438
中2		17.4	51.2	25.5	5.8	482	中2	14.6	32.2	33.8	19.4	397	14.6	32.2	33.8	19.4	397
中3		12.1	27.9	33.0	27.1	373	中3	4.0	22.4	32.4	41.2	250	4.0	22.4	32.4	41.2	250
高1		35.4	38.5	15.1	11.0	537	高1	16.7	32.9	23.6	26.8	347	16.7	32.9	23.6	26.8	347
高2		34.8	34.4	18.3	12.5	584	高2	19.8	31.4	25.3	23.5	328	19.8	31.4	25.3	23.5	328
高3		16.8	28.1	32.8	22.3	381	高3	5.0	15.4	29.9	49.8	221	5.0	15.4	29.9	49.8	221

(単位：%)

問15. あなたは、現在、運動部活動やスポーツクラブに所属していますか？

	1. 所属している			2. 所属していない			
	1	2	回答者数	1	2	回答者数	
男子							
中1	91.5	8.5	507	中1	69.3	30.7	488
中2	88.3	11.7	506	中2	65.3	34.7	470
中3	41.1	58.9	455	中3	24.3	75.7	415
高1	70.9	29.1	612	高1	36.6	63.4	533
高2	59.6	40.4	700	高2	33.7	66.3	549
高3	31.1	68.9	544	高3	12.1	87.9	486

(単位：%) (単位：%)

問16. 運動・スポーツの種目とその経験年数について記入して下さい。

16-1 運動・スポーツの種目別人数

	男子						女子						
	中学			高校			中学			高校			
	1年	2年	3年	1年	2年	3年	1年	2年	3年	1年	2年	3年	
サッカー	100	60	29	53	49	16	バスケットボール	62	45	18	24	19	9
バスケットボール	63	57	22	32	40	25	バレーボール	52	58	12	19	18	10
軟式野球	70	92	20	9	8	7	ソフトテニス	56	52	17	15	6	2
硬式野球	15	10	10	71	70	18	バドミントン	17	20	8	21	31	5
ソフトテニス	50	55	25	15	10	3	卓球	26	33	10	13	6	0
卓球	62	30	12	19	23	8	テニス	17	8	1	28	21	5
テニス	21	15	11	43	26	14	陸上競技(トラック)	22	19	10	7	7	8
バレーボール	19	34	9	27	28	5	ソフトボール	23	19	6	15	7	0
陸上競技(トラック)	24	10	11	20	29	8	剣道	18	15	4	10	6	5
剣道	14	26	9	19	22	8	ハンドボール	15	7	1	7	10	3
陸上競技(フィールド)	8	5	7	20	18	5	競泳	2	7	6	2	3	2
柔道	10	5	2	11	24	8	ダンス	1	5	3	3	6	2
バドミントン	7	22	4	10	7	1	柔道	8	5	1	2	2	1
ラグビー	0	0	0	19	11	15	弓道				9	8	0
弓道				16	10	9	空手道	1	2	0	3	10	0
空手道	4	3	4	7	4	2	サッカー	3	3	1	3	4	1
競泳	4	4	0				陸上競技(フィールド)	3	1	3	4	1	0
ハンドボール	3	2	0				エアロビクス	1	0	0	0	4	0
少林寺拳法	1	3	0				合気道	3	0	0			
ゴルフ	2	0	1				その他	1	2	0			
銃剣道	2	0	0				新体操	1	0	0			
綱引き	1	1	0				銃剣道	1	0	0			
トライアスロン	1	0	0				ボート	1	0	0			
山岳	1	0	0				軟式野球	1	0	0			
スキー	1	0	0										

(人) (人)

16-2 経験年数別人数

	男子						女子					
	中学			高校			中学			高校		
	1年未満	1年	2年	3年	4年	5年以上	1年未満	1年	2年	3年	4年	5年以上
1年未満	50	1	0	48	2	6	48	1	1	22	0	1
1年	231	86	4	129	66	7	183	72	3	42	33	1
2年	26	173	20	5	87	16	13	150	6	0	57	8
3年	40	28	74	46	10	35	15	14	50	34	3	12
4年	56	31	13	89	32	2	31	20	6	41	10	0
5年	43	51	22	24	99	6	9	14	9	7	39	6
6年	10	33	27	21	27	48	7	15	7	13	7	13
7年	11	16	6	21	16	7	8	2	6	9	9	2
8年	3	16	7	19	33	5	1	5	3	7	5	1
9年	1	2	3	14	18	15	0	0	0	4	6	7
10年以上	1	4	5	12	23	20	1	5	6	3	13	6

(人) (人)

問17. 正選手ですか？

	1. はい			2. いいえ			
	1	2	回答者数	1	2	回答者数	
男子							
中1	44.0	56.0	470	中1	41.7	58.3	324
中2	74.1	25.9	436	中2	80.8	19.2	287
中3	76.3	23.7	177	中3	79.8	20.2	94
高1	47.7	52.3	421	高1	60.8	39.2	189
高2	74.0	26.0	404	高2	75.7	24.3	173
高3	73.6	26.4	163	高3	74.1	25.9	54

(単位：%) (単位：%)

問18. これまでの最高レベルの成績はどれですか？

1. 全国大会入賞 2. 全国大会出場 3. 東海大会入賞 4. 東海大会出場 5. 県大会入賞
6. 県大会出場 7. 郡市大会入賞 8. 郡市大会出場 9. その他

男子	1	2	3	4	5	6	7	8	9	回答者数
中1	2.0	2.0	0.3	3.8	6.1	19.2	14.5	32.3	19.8	344
中2	1.6	1.6	0.8	5.5	6.2	22.6	18.2	31.4	12.2	385
中3	3.2	5.2	1.3	14.8	11.0	23.2	16.1	20.0	5.2	155
高1	1.4	8.0	3.3	6.9	8.2	29.7	9.1	15.1	18.4	364
高2	0.8	9.0	1.9	12.3	11.4	41.7	4.4	10.9	7.6	367
高3	3.4	17.6	3.4	10.8	16.2	30.4	3.4	4.1	10.8	148

(単位：%)

女子	1	2	3	4	5	6	7	8	9	回答者数
中1	0.9	1.8	0.0	1.8	3.6	12.1	21.1	35.4	23.3	223
中2	0.9	3.4	0.4	3.0	2.2	18.5	26.3	31.9	13.4	232
中3	1.3	6.3	2.5	11.4	2.5	26.6	22.8	15.2	11.4	79
高1	3.1	5.7	13.2	13.2	8.8	31.4	4.4	14.5	18.9	159
高2	2.7	12.9	2.0	16.3	9.5	30.6	4.8	12.9	8.2	147
高3	0.0	26.1	8.7	23.9	10.9	15.2	4.3	4.3	6.5	46

(単位：%)

問19. あなたは、自分自身の体力についてどのように思っていますか？

1. 自信がある 2. 普通である 3. 不安がある

男子	1	2	3	回答者数	女子	1	2	3	回答者数
中1	13.1	63.7	23.2	504	中1	4.9	63.0	32.0	487
中2	13.9	58.8	27.3	505	中2	7.7	54.7	37.6	468
中3	10.5	57.8	31.6	455	中3	7.8	56.1	36.1	421
高1	11.3	52.5	36.2	608	高1	3.7	51.9	44.4	538
高2	10.3	57.1	32.6	702	高2	6.8	54.0	39.2	541
高3	16.6	54.0	29.5	543	高3	9.2	59.1	31.6	487

(単位：%)

(単位：%)

問20. あなたは、運動やスポーツをするのが好きですか？

1. 大好き 2. 好き 3. 嫌い 4. 大嫌い

男子	1	2	3	4	回答者数	女子	1	2	3	4	回答者数
中1	41.9	50.5	7.0	0.6	515	中1	30.2	49.3	17.2	3.2	493
中2	37.8	53.5	7.1	1.6	510	中2	26.1	48.8	18.5	6.6	471
中3	34.4	55.0	9.3	1.3	462	中3	27.9	52.0	17.5	2.6	423
高1	29.3	57.5	11.0	2.1	617	高1	21.1	54.5	18.1	6.3	541
高2	33.9	54.3	10.9	1.0	709	高2	23.2	53.7	16.1	7.0	542
高3	39.2	50.2	8.9	1.6	548	高3	23.0	57.6	16.2	3.3	488

(単位：%)

(単位：%)

Ⅲ. 食生活についてお尋ねします。

問21. あなたは、規則正しい食事をしていますか？

1. いつもしている 2. だいたいしている 3. あまりしていない 4. ほとんどしていない

男子	1	2	3	4	回答者数	女子	1	2	3	4	回答者数
中1	35.9	48.3	14.2	1.6	513	中1	26.6	57.9	13.3	2.2	497
中2	33.8	49.0	15.0	2.1	512	中2	26.1	54.1	16.3	3.4	471
中3	31.0	48.0	17.2	3.9	465	中3	27.7	50.5	17.6	4.2	426
高1	23.1	54.0	17.9	5.0	619	高1	21.2	47.9	22.8	8.1	546
高2	21.5	49.2	22.9	6.5	707	高2	20.1	57.4	18.9	3.6	557
高3	21.2	47.9	22.8	8.1	553	高3	18.7	56.2	20.5	4.7	493

(単位：%)

(単位：%)

問22. あなたは、栄養のバランスを考えて食事をしていますか？

1. いつもしている 2. だいたいしている 3. あまりしていない 4. ほとんどしていない

男子	1	2	3	4	回答者数	女子	1	2	3	4	回答者数
中1	15.9	41.9	32.5	9.6	508	中1	9.9	46.2	36.4	7.5	494
中2	10.6	41.1	39.3	9.0	509	中2	7.1	42.7	39.3	10.9	466
中3	8.7	41.2	38.3	11.8	459	中3	8.5	36.5	41.2	13.9	425
高1	7.8	37.4	39.6	15.2	618	高1	7.7	32.1	40.9	19.3	544
高2	6.9	32.0	45.5	15.6	706	高2	4.3	39.4	41.2	15.0	554
高3	7.7	32.1	40.9	19.3	548	高3	6.1	38.2	42.9	12.9	490

(単位：%)

(単位：%)

問23. あなたは、朝食を毎日食べますか？

	1. 毎日食べる					2. だいたい食べる					3. あまり食べない					4. ほとんど食べない									
	1	2	3	4	回答者数	1	2	3	4	回答者数	1	2	3	4	回答者数	1	2	3	4	回答者数					
男子																									
中1	75.4	15.6	5.8	3.1	513																				
中2	72.9	16.8	6.6	3.7	513																				
中3	62.2	18.8	9.9	9.1	463																				
高1	61.9	21.1	8.9	8.1	616																				
高2	60.2	19.9	8.5	11.4	703																				
高3	61.2	15.2	12.2	11.3	547																				
	(単位：%)										(単位：%)														

問24. 朝食を食べない理由は何ですか？

	1. 朝、起きるのが遅いので食べる時間がない					2. 食欲がない					3. いつも朝食は食べない					4. 太りたくない					5. その他										
	1	2	3	4	5	回答者数	1	2	3	4	5	回答者数	1	2	3	4	5	回答者数	1	2	3	4	5	回答者数							
男子																															
中1	42.2	37.8	11.1	0.0	8.9	45																									
中2	45.3	37.7	9.4	0.0	7.5	53																									
中3	52.9	34.1	4.7	1.2	7.1	85																									
高1	44.8	32.4	17.1	0.0	5.7	105																									
高2	50.0	26.1	15.9	0.0	8.0	138																									
高3	49.2	32.0	13.3	1.6	3.9	128																									
	(単位：%)												(単位：%)																		

問25. あなたは、主食だけ（パン、ご飯、麺だけ）の食事をすることがありますか？

	1. 毎食						2. 1日2回						3. 1日1回						4. 週3〜4回						5. 週1〜2回						6. ない																		
	1	2	3	4	5	6	回答者数	1	2	3	4	5	6	回答者数	1	2	3	4	5	6	回答者数	1	2	3	4	5	6	回答者数	1	2	3	4	5	6	回答者数														
男子																																																	
中1	7.5	2.8	11.2	10.2	29.7	38.7	509																																										
中2	7.5	2.6	15.4	9.4	30.1	35.0	508																																										
中3	6.5	2.8	14.1	7.4	27.1	42.2	462																																										
高1	4.4	2.6	14.4	10.3	31.7	36.7	619																																										
高2	6.1	2.1	11.1	8.5	27.0	45.1	702																																										
高3	5.3	1.3	13.1	11.5	27.1	41.8	550																																										
	(単位：%)																					(単位：%)																											

問26. あなたは、副食だけ（おかずだけ）の食事をすることがありますか？

	1. 毎食						2. 1日2回						3. 1日1回						4. 週3〜4回						5. 週1〜2回						6. ない																		
	1	2	3	4	5	6	回答者数	1	2	3	4	5	6	回答者数	1	2	3	4	5	6	回答者数	1	2	3	4	5	6	回答者数	1	2	3	4	5	6	回答者数														
男子																																																	
中1	1.2	0.6	1.6	2.0	11.5	83.1	504																																										
中2	2.2	0.8	2.4	3.4	12.1	79.2	506																																										
中3	3.3	1.5	2.6	3.3	12.4	77.0	460																																										
高1	1.1	1.1	2.1	2.4	14.0	79.1	613																																										
高2	1.6	1.8	1.8	2.3	9.9	82.6	704																																										
高3	0.7	0.5	1.6	2.9	9.8	84.4	550																																										
	(単位：%)																					(単位：%)																											

問27. あなたは、牛乳や乳製品をどれくらい食べますか？

	1. 毎食						2. 1日2回						3. 1日1回						4. 週3〜4回						5. 週1〜2回						6. 食べない																		
	1	2	3	4	5	6	回答者数	1	2	3	4	5	6	回答者数	1	2	3	4	5	6	回答者数	1	2	3	4	5	6	回答者数	1	2	3	4	5	6	回答者数														
男子																																																	
中1	28.2	12.9	22.3	17.9	15.9	2.8	503																																										
中2	25.3	17.0	27.7	15.0	12.3	2.6	505																																										
中3	23.7	13.2	24.8	17.1	17.6	3.5	455																																										
高1	18.2	11.8	25.0	20.5	21.6	2.9	611																																										
高2	19.1	11.5	23.3	21.8	18.7	5.6	695																																										
高3	17.5	9.4	23.0	22.3	23.6	4.2	543																																										
	(単位：%)																					(単位：%)																											

問28. あなたは、緑黄色野菜（にんじん、ほうれん草など）をどれくらい食べますか？

	1. 毎食						2. 1日2回						3. 1日1回						4. 週3〜4回						5. 週1〜2回						6. 食べない																		
	1	2	3	4	5	6	回答者数	1	2	3	4	5	6	回答者数	1	2	3	4	5	6	回答者数	1	2	3	4	5	6	回答者数	1	2	3	4	5	6	回答者数														
男子																																																	
中1	16.6	17.2	21.1	25.7	17.2	2.2	506																																										
中2	15.5	19.2	22.4	24.6	16.5	1.8	504																																										
中3	15.7	15.9	24.6	23.9	17.2	2.8	460																																										
高1	11.3	14.8	24.1	28.4	19.4	2.0	613																																										
高2	11.4	13.1	25.2	30.1	15.8	4.3	700																																										
高3	14.6	11.9	24.6	24.8	21.4	2.7	548																																										
	(単位：%)																					(単位：%)																											

問29. あなたは、大豆・大豆製品（豆腐や納豆など）をどれくらい食べますか？

		1. 毎食						2. 1日2回						3. 1日1回						4. 週3-4回						5. 週1-2回						6. 食べない					
男子		1	2	3	4	5	6	回答者数	女子	1	2	3	4	5	6	回答者数																					
中1		6.9	3.8	13.6	30.0	38.5	7.1	506	中1	3.3	3.9	14.4	30.5	40.0	7.8	485																					
中2		6.2	7.7	15.5	27.2	38.7	4.8	504	中2	5.0	5.0	16.1	30.9	39.1	3.9	460																					
中3		6.3	5.0	13.9	28.7	38.7	7.4	460	中3	5.9	4.8	15.2	24.9	41.3	7.8	421																					
高1		5.6	3.8	14.3	28.9	41.3	6.1	608	高1	6.2	4.4	16.8	31.1	36.8	4.6	541																					
高2		6.6	4.4	16.4	27.5	40.5	4.7	701	高2	3.8	3.3	20.4	28.1	39.3	5.1	549																					
高3		6.2	4.4	16.8	31.1	36.8	4.6	546	高3	6.9	3.9	18.4	31.4	33.7	5.7	490																					

(単位：%)

問30. あなたは、菓子類やケーキ・クッキー類をどれくらい食べますか？

		1. 毎食						2. 1日2回						3. 1日1回						4. 週3-4回						5. 週1-2回						6. 食べない					
男子		1	2	3	4	5	6	回答者数	女子	1	2	3	4	5	6	回答者数																					
中1		4.7	6.0	22.2	27.9	33.5	5.7	513	中1	9.9	8.3	30.8	30.0	17.5	3.4	496																					
中2		3.7	7.8	25.5	28.6	30.2	4.1	510	中2	10.4	10.9	31.8	21.7	22.8	2.3	469																					
中3		6.9	6.9	19.3	25.8	35.3	5.8	462	中3	9.1	7.0	30.9	24.4	23.2	5.4	427																					
高1		4.7	4.5	16.7	29.9	38.0	6.1	618	高1	4.3	2.7	12.5	27.7	41.7	11.1	546																					
高2		5.1	2.7	15.7	28.5	37.3	10.6	704	高2	4.5	7.6	30.3	27.8	25.6	4.2	554																					
高3		4.3	2.7	12.5	27.7	41.7	11.1	552	高3	5.5	4.1	31.3	26.4	28.9	3.9	492																					

(単位：%)

問31. あなたは、ジュース類をどれくらい飲みますか？（缶コーヒー、炭酸飲料なども含む）

		1. 毎食						2. 1日2回						3. 1日1回						4. 週3-4回						5. 週1-2回						6. 食べない					
男子		1	2	3	4	5	6	回答者数	女子	1	2	3	4	5	6	回答者数																					
中1		9.4	10.9	18.1	23.4	33.5	4.7	513	中1	10.1	10.5	17.7	25.4	27.6	8.9	497																					
中2		10.3	16.0	16.8	27.1	23.2	6.6	513	中2	10.0	11.7	19.7	17.8	31.4	9.5	472																					
中3		16.0	8.7	16.7	26.8	25.8	6.1	462	中3	8.2	11.2	15.4	20.3	31.3	13.6	428																					
高1		14.1	12.6	23.3	28.1	17.6	4.4	619	高1	15.7	13.9	24.4	25.0	16.1	4.9	546																					
高2		18.2	13.6	24.0	23.2	17.8	3.2	707	高2	6.9	11.3	23.5	28.1	25.9	4.2	555																					
高3		15.7	13.9	24.4	25.0	16.1	4.9	553	高3	5.7	8.9	21.5	23.5	28.2	12.2	493																					

(単位：%)

問32. あなたの食生活で、不足がちな栄養素は何ですか？（複数可）

		1. 炭水化物		2. タンパク質		3. 脂肪		4. カルシウム		5. 鉄		6. ビタミン		7. 不足しているものはない		8. わからない		9. その他	
男子		1	2	3	4	5	6	7	8	9	回答者数								
中1		2.5	4.1	5.4	11.8	11.3	15.3	7.8	56.7	1.2	515								
中2		3.3	4.9	5.1	13.1	14.8	20.9	7.0	55.8	0.6	513								
中3		2.6	3.7	3.2	15.5	18.9	21.9	6.0	48.8	1.1	465								
高1		1.5	7.4	5.0	23.1	23.1	25.7	3.7	47.7	0.6	619								
高2		2.8	8.2	5.2	23.7	24.4	28.9	4.8	39.6	0.8	709								
高3		2.5	7.8	5.1	22.1	26.4	31.3	5.1	40.1	0.7	553								

(単位：%)

女子		1	2	3	4	5	6	7	8	9	回答者数
中1		1.2	2.2	1.2	14.6	14.2	15.8	3.6	61.9	0.6	499
中2		0.6	3.6	0.8	21.6	22.0	20.1	2.8	56.6	1.3	472
中3		1.9	3.5	0.5	26.9	32.2	28.0	3.0	45.1	0.5	428
高1		1.6	4.4	0.5	29.3	33.0	32.8	2.0	43.4	0.7	546
高2		1.1	2.3	1.6	32.3	35.5	27.5	2.0	44.2	0.2	557
高3		3.0	3.0	0.6	36.4	40.5	34.8	1.8	33.0	0.8	494

(単位：%)

IV. サプリメント（栄養補助食品）についてお尋ねします。

問33. あなたは、サプリメント（栄養補助食品：カロリーメイト、ザバス、黒酢、ニンニクエキス、疲労回復剤、ビタミン剤、アミノ酸、プロテイン、コラーゲン、クレアチンなど）を知っていますか？

		1. 知っている			2. 知らない			
男子		1	2	回答者数	女子	1	2	回答者数
中1		75.3	24.7	507	中1	84.4	15.6	493
中2		80.2	19.8	509	中2	83.1	16.9	468
中3		79.3	20.7	455	中3	87.1	12.9	426
高1		85.9	14.1	615	高1	89.5	10.5	545
高2		77.7	22.3	699	高2	89.7	10.3	553
高3		78.1	21.9	552	高3	89.8	10.2	492

(単位：%)

問34. サプリメントをどのようにして知りましたか？

1. スポーツ専門誌から	2. 新聞から	3. 友人から	4. 先輩から
5. 指導者から	6. 家族から	7. その他	

男子	1	2	3	4	5	6	7	回答者数
中1	14.1	5.4	11.3	4.2	3.4	30.8	30.8	354
中2	20.0	8.6	9.6	1.5	4.1	25.6	30.6	395
中3	17.1	11.5	15.0	1.2	6.2	20.9	28.2	340
高1	18.1	9.9	14.8	2.6	9.9	18.5	26.2	507
高2	25.1	11.2	13.6	1.9	11.2	12.3	24.8	529
高3	20.9	12.5	11.8	1.4	15.3	13.6	24.5	425

(単位：%)

女子	1	2	3	4	5	6	7	回答者数
中1	5.7	6.3	9.4	1.8	2.1	41.7	33.1	384
中2	7.6	5.7	10.1	0.3	2.7	40.6	33.0	367
中3	6.4	7.6	9.6	2.0	4.1	36.4	33.8	343
高1	7.3	8.2	11.9	0.6	4.3	29.3	38.4	464
高2	5.5	8.7	11.3	0.4	3.6	29.1	41.3	470
高3	6.1	9.6	13.8	0.7	5.2	25.6	39.0	426

(単位：%)

問35. あなたは、過去にサプリメントを摂取したことがありますか？

1. はい	2. いいえ
-------	--------

男子	1	2	回答者数	女子	1	2	回答者数
中1	56.4	43.6	502	中1	60.0	40.0	490
中2	60.4	39.6	500	中2	59.9	40.1	466
中3	55.1	44.9	457	中3	59.7	40.3	422
高1	64.2	35.8	609	高1	64.5	35.5	543
高2	58.7	41.3	695	高2	68.2	31.8	550
高3	57.1	42.9	545	高3	69.4	30.6	487

(単位：%)

(単位：%)

問36. あなたは、現在、サプリメントを摂取していますか？

1. はい	2. いいえ
-------	--------

男子	1	2	回答者数	女子	1	2	回答者数
中1	29.1	70.9	494	中1	29.7	70.3	485
中2	29.1	70.9	494	中2	27.0	73.0	460
中3	16.4	83.6	434	中3	21.5	78.5	414
高1	32.3	67.7	591	高1	22.3	77.7	525
高2	24.2	75.8	674	高2	24.0	76.0	537
高3	18.4	81.6	527	高3	24.7	75.3	485

(単位：%)

(単位：%)

問37. あなたが、摂取している(していた)サプリメントの成分は何ですか？(複数可)

1. プロテイン	2. アミノ酸	3. カルシウム	4. クレアチン	5. 鉄	6. コラーゲン
7. ビタミンC	8. ビタミンB群	9. マルチビタミン	10. ビタミンE	11. マルチミネラル	
12. 知らない	13. 覚えていない	14. その他			

男子	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	回答者数
中1	18.1	39.6	16.1	1.3	7.7	2.0	25.5	6.7	7.7	5.7	4.0	19.1	18.5	3.7	298
中2	20.9	39.9	19.3	0.9	8.7	2.2	22.1	4.4	9.0	4.4	2.5	12.8	21.8	2.2	321
中3	21.4	27.7	15.5	1.8	11.4	1.8	24.4	6.3	8.1	7.4	3.3	13.3	17.3	3.7	271
高1	34.6	34.6	17.1	1.9	10.3	3.8	21.4	7.7	8.7	8.7	2.9	7.9	10.3	2.9	416
高2	40.1	32.5	12.8	4.6	7.7	1.4	18.3	3.7	6.3	3.5	0.9	8.4	10.7	2.8	431
高3	37.4	32.2	13.7	5.5	11.6	4.0	21.9	11.9	9.7	7.3	1.8	10.0	7.0	4.0	329

(単位：%)

女子	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	回答者数
中1	7.1	35.4	12.7	1.0	6.5	6.2	30.5	3.9	4.9	5.5	1.3	19.8	17.9	4.5	308
中2	7.3	28.6	15.7	0.0	16.0	8.0	28.9	5.6	7.0	7.0	1.0	19.2	19.5	5.2	287
中3	5.7	26.7	11.8	1.5	15.3	6.9	32.8	6.1	9.2	9.2	2.7	11.1	20.6	5.3	262
高1	4.6	19.8	12.8	0.5	17.7	6.8	29.6	7.6	9.8	6.0	1.6	10.3	14.9	4.9	368
高2	7.5	21.3	13.5	0.3	16.1	9.9	32.2	9.9	9.4	7.0	1.3	8.3	15.8	4.7	385
高3	5.0	26.5	13.1	0.3	15.2	7.0	35.9	15.7	9.9	8.5	0.9	7.0	8.5	6.1	343

(単位：%)

問38. どれくらいの頻度で摂取していますか(していましたか)?

		1. 毎日					2. 週3-4回					3. 週1-2回					4. 試合が近づいた時					5. その他				
男子		1	2	3	4	5	回答者数	女子	1	2	3	4	5	回答者数												
中1		14.0	6.5	34.2	23.7	21.6	278	中1	10.9	9.7	29.6	20.2	29.6	267												
中2		18.7	9.9	26.9	27.2	17.3	294	中2	20.4	13.7	25.5	23.1	17.3	255												
中3		20.8	14.4	25.4	22.0	17.4	236	中3	32.4	8.5	21.6	17.8	19.7	213												
高1		27.8	19.8	25.8	11.2	15.5	349	高1	33.9	12.2	28.0	11.9	14.0	286												
高2		30.2	17.3	24.3	15.4	12.9	371	高2	36.2	14.7	21.5	7.5	20.2	307												
高3		26.2	16.0	33.3	12.8	11.7	282	高3	38.8	18.6	21.6	7.6	13.4	291												

(単位: %)

問39. サプリメントを摂取している(していた)目的は何ですか?(複数可)

		1. 体重増量		2. 体重減量		3. 筋肉増量		4. 持久力向上		5. 疲労回復		6. 体調維持		7. 不足栄養素の補給		8. 貧血予防・改善		9. 安眠		10. その他	
男子		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	回答者数									
中1		3.7	3.7	14.4	14.4	22.1	18.1	23.2	3.0	1.7	19.1	298									
中2		5.0	2.8	15.6	12.1	27.4	26.5	23.7	4.0	1.9	13.1	321									
中3		4.4	2.6	18.8	14.0	22.1	21.4	20.3	6.3	3.0	13.7	271									
高1		7.2	1.2	29.1	10.3	22.8	20.2	22.6	5.0	1.0	10.6	416									
高2		9.0	1.9	38.7	10.7	25.5	18.1	16.9	4.6	1.9	7.4	431									
高3		6.7	1.2	33.1	10.9	31.3	14.0	22.5	4.3	2.7	10.0	329									

(単位: %)

女子		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	回答者数
中1		0.3	5.8	2.3	6.5	19.5	21.8	23.7	4.9	1.3	27.6	308
中2		1.0	5.6	3.1	7.7	23.0	28.2	28.9	11.5	0.7	17.8	287
中3		0.0	5.3	3.8	8.0	18.3	29.4	28.6	14.9	1.5	11.8	262
高1		0.0	9.0	2.4	7.1	21.2	22.3	32.1	13.6	0.5	10.3	368
高2		1.0	10.6	2.6	4.2	16.4	23.9	31.2	11.7	0.5	14.3	385
高3		0.9	14.6	2.3	4.7	18.4	20.7	30.6	12.2	1.7	15.2	343

(単位: %)

問40. サプリメントはどのような方法で摂取していますか(いましたか)?

		1. 食事のかわりとして摂取				2. 食事に追加していつも摂取				3. 食事で摂取できなかった栄養素を補うようにして摂取				4. その他			
男子		1	2	3	4	回答者数	女子	1	2	3	4	回答者数					
中1		8.8	27.8	34.8	28.6	273	中1	11.1	26.4	30.3	32.2	261					
中2		9.1	31.0	34.8	25.1	287	中2	9.0	32.4	33.6	25.0	256					
中3		10.4	36.5	30.4	22.6	230	中3	16.2	33.3	29.0	21.4	210					
高1		5.6	42.1	30.3	22.0	337	高1	9.3	40.1	33.0	17.6	279					
高2		6.4	46.3	29.1	18.3	361	高2	9.7	43.8	29.1	17.4	299					
高3		5.8	41.6	35.4	17.2	274	高3	7.1	48.4	31.7	12.8	281					

(単位: %)

問41. 初めてサプリメントを摂取したきっかけは何ですか?

		1. 指導者にすすめられて		2. 医者におすすめられて		3. 友人におすすめられて		4. 家族におすすめられて		5. 業者にすすめられて		6. 自分自身で考えて		7. その他	
男子		1	2	3	4	5	6	7	回答者数						
中1		6.3	1.0	11.9	30.8	0.7	35.0	14.3	286						
中2		7.0	0.7	9.3	30.9	0.7	40.9	10.6	301						
中3		11.2	3.0	11.6	28.9	2.2	35.8	7.3	232						
高1		13.0	0.3	8.8	27.7	1.1	42.9	6.2	354						
高2		20.3	0.8	9.7	18.6	0.0	44.9	5.7	370						
高3		23.1	1.4	11.0	16.0	0.0	42.0	6.4	281						

(単位: %)

女子		1	2	3	4	5	6	7	回答者数
中1		2.5	0.7	10.9	43.1	0.4	30.8	11.6	276
中2		6.9	1.2	8.9	44.4	0.0	28.6	10.0	259
中3		7.3	2.3	10.6	41.7	0.5	33.5	4.1	218
高1		8.7	2.1	10.1	44.6	0.0	28.2	6.3	287
高2		5.6	3.0	9.2	43.6	0.7	34.7	3.3	303
高3		9.8	3.5	7.0	33.2	1.0	40.9	4.5	286

(単位: %)

問42. サプリメントにどれくらいお金を使いますか（月平均にして）？

		1. 1万円以上					2. 5千～1万円未満					3. 3～5千円未満					4. 1～3千円未満					5. 千円未満				
男子		1	2	3	4	5	回答者数	女子	1	2	3	4	5	回答者数												
中1		3.2	4.6	8.1	20.5	63.6	283	中1	0.7	2.6	1.9	18.1	76.7	270												
中2		3.4	3.7	8.1	21.4	63.4	295	中2	1.2	2.8	8.4	21.7	65.9	249												
中3		5.6	3.0	10.3	22.2	59.0	234	中3	3.7	2.8	7.4	24.1	62.0	216												
高1		2.8	10.4	12.3	27.2	47.3	357	高1	1.4	2.1	9.4	23.8	63.3	286												
高2		3.6	9.9	19.3	23.4	43.8	363	高2	0.0	3.3	7.2	28.9	60.5	304												
高3		4.2	10.6	15.1	21.1	48.9	284	高3	2.1	4.9	10.2	25.8	56.9	283												

(単位：%)

問43. 現在または過去にサプリメントを摂取して効果がありましたか？

		1. 効果はあった					2. 効果はなかった					3. 悪影響があった					4. わからない				
男子		1	2	3	4	回答者数	女子	1	2	3	4	回答者数									
中1		29.4	7.6	0.3	62.6	289	中1	20.7	6.2	0.0	73.1	290									
中2		31.2	6.2	0.6	62.0	308	中2	26.9	3.7	0.4	69.0	268									
中3		27.9	16.7	0.8	54.6	240	中3	32.8	9.6	0.9	56.8	229									
高1		32.6	9.3	0.3	57.8	353	高1	25.3	8.6	0.0	66.1	292									
高2		42.6	6.5	1.1	50.0	371	高2	32.9	8.1	0.3	58.7	310									
高3		37.7	9.3	1.4	51.6	289	高3	33.4	7.2	0.0	59.4	293									

(単位：%)

問44. あなたは、サプリメントに対してどのように考えていますか？

		1. 積極的に摂るべきである							2. 食事で不足する栄養素のみ摂るべきである							3. 競技力向上に役立つもののみ摂るべきである							4. できるだけ摂るべきではない							5. 絶対に摂るべきではない							6. わからない							7. その他						
男子		1	2	3	4	5	6	7	回答者数																																									
中1		6.0	19.4	14.5	12.4	1.9	44.6	1.2	484																																									
中2		4.8	18.9	15.5	16.1	2.1	40.5	2.1	477																																									
中3		8.8	20.0	11.4	14.8	1.6	41.1	2.3	431																																									
高1		9.4	25.0	17.3	10.7	1.3	33.9	2.3	607																																									
高2		11.0	21.2	20.9	11.4	0.9	33.1	1.5	683																																									
高3		9.0	27.6	16.9	14.3	1.1	29.1	2.1	533																																									

(単位：%)

女子		1	2	3	4	5	6	7	回答者数
中1		3.5	21.2	8.0	13.0	1.5	50.4	2.4	462
中2		5.6	27.5	5.9	14.2	1.6	43.8	1.4	443
中3		5.8	28.7	7.3	19.2	1.0	37.2	0.7	411
高1		5.1	35.8	4.9	15.6	0.6	36.3	1.7	531
高2		6.3	34.4	6.1	18.3	0.6	32.2	2.2	541
高3		7.1	42.9	6.0	16.0	1.0	25.6	1.3	480

(単位：%)

問45. あなたは、運動中（休憩時間も含む）に水分を補給しますか？

		1. はい			2. いいえ			
男子		1	2	回答者数	女子	1	2	回答者数
中1		97.0	3.0	501	中1	92.8	7.2	485
中2		96.4	3.6	495	中2	91.8	8.2	465
中3		93.4	6.6	452	中3	90.0	10.0	418
高1		96.3	3.7	614	高1	91.5	8.5	539
高2		94.3	5.7	684	高2	90.5	9.5	549
高3		91.3	8.7	540	高3	90.8	9.2	487

(単位：%)

問46. 水分の中身はどのようなものですか？（複数回答有り）

	1. 水 2. 市販のスポーツドリンク 3. お茶類 4. 炭酸飲料 5. ジュース類 6. オリジナルドリンク 7. その他							回答者数
	1	2	3	4	5	6	7	
男子								
中1	26.7	33.1	53.9	1.6	2.7	1.6	1.2	486
中2	25.2	44.4	47.2	1.0	1.0	2.5	0.8	477
中3	28.0	48.1	35.8	2.4	3.8	1.4	2.8	422
高1	34.7	28.3	44.7	1.4	2.5	1.5	0.5	591
高2	36.6	34.4	37.7	2.5	2.8	1.1	0.9	645
高3	35.5	45.4	27.6	1.8	2.8	1.2	1.8	493
	(単位：%)							
女子								
中1	21.6	31.6	74.4	0.4	1.3	0.4	0.4	450
中2	23.4	33.0	60.7	1.2	1.9	0.5	0.5	427
中3	20.7	42.0	55.9	0.5	2.1	0.3	0.5	376
高1	14.8	29.6	64.7	1.2	2.8	0.4	0.8	493
高2	24.1	21.1	63.6	1.4	2.8	0.4	0.8	497
高3	22.2	25.8	60.2	1.6	2.0	0.7	0.7	442
	(単位：%)							

V. ドーピングについてお尋ねします。

問47. あなたは、ドーピングという言葉を知っていますか？

	1. はい 2. いいえ		回答者数		1	2	回答者数
	1	2					
男子				女子			
中1	87.5	12.5	511	中1	76.0	24.0	496
中2	89.2	10.8	511	中2	79.8	20.2	470
中3	89.7	10.3	458	中3	82.6	17.4	426
高1	92.2	7.8	618	高1	86.9	13.1	543
高2	89.6	10.4	705	高2	87.7	12.3	554
高3	90.0	10.0	552	高3	89.8	10.2	492
	(単位：%)				(単位：%)		

問48. ドーピングという言葉をどのようにして知りましたか？（複数可）

	1. スポーツ専門誌から 2. 新聞から 3. 指導者から 4. 先輩から 5. 友人から 6. 家族から 7. その他							回答者数
	1	2	3	4	5	6	7	
男子								
中1	15.0	43.0	1.3	1.3	3.1	8.1	43.8	447
中2	15.6	42.1	2.9	0.4	5.9	5.9	41.7	456
中3	22.9	43.8	1.9	1.2	4.9	6.8	37.0	411
高1	20.7	50.9	5.6	1.4	4.6	4.6	35.4	570
高2	23.9	48.3	4.6	0.8	5.1	3.8	29.3	632
高3	27.4	50.7	3.6	1.4	4.0	3.4	29.0	497
	(単位：%)							
女子								
中1	5.6	32.9	1.6	0.5	2.9	12.2	54.4	377
中2	10.4	36.8	2.7	1.1	2.9	11.5	55.2	375
中3	9.4	33.8	2.0	0.3	1.7	10.2	52.8	352
高1	9.7	37.3	6.1	0.4	1.3	9.1	49.8	472
高2	11.1	38.5	3.3	0.0	1.0	9.1	53.7	486
高3	14.0	39.6	2.3	0.2	2.9	5.9	46.4	442
	(単位：%)							

問49. これまでに、ドーピングの内容について学習したことがありますか？

	1. はい 2. いいえ		回答者数		1	2	回答者数
	1	2					
男子				女子			
中1	12.3	87.7	447	中1	9.8	90.2	377
中2	17.1	82.9	456	中2	15.2	84.8	375
中3	15.3	84.7	411	中3	9.7	90.3	352
高1	23.0	77.0	570	高1	24.6	75.4	472
高2	18.4	81.6	632	高2	14.4	85.6	486
高3	17.5	82.5	497	高3	12.7	87.3	442
	(単位：%)				(単位：%)		

問50. どのようなもので学習しましたか？（複数可）

		1. 講習会で					2. 雑誌や書物で					3. テレビやラジオで					4. 指導者か					5. その他				
男子		1	2	3	4	5	回答者数	女子	1	2	3	4	5	回答者数												
中1		7.3	21.8	87.3	7.3	7.3	55	中1	2.7	21.6	83.8	8.1	13.5	37												
中2		5.1	20.5	78.2	14.1	11.5	78	中2	5.3	21.1	89.5	10.5	8.8	57												
中3		9.5	25.4	76.2	3.2	12.7	63	中3	5.9	20.6	73.5	8.8	23.5	34												
高1		5.3	22.9	53.4	31.3	7.6	131	高1	1.7	11.2	41.4	46.6	16.4	116												
高2		6.9	32.8	62.9	16.4	6.0	116	高2	2.9	25.7	62.9	27.1	8.6	70												
高3		3.4	32.2	67.8	16.1	4.6	87	高3	10.7	12.5	69.6	3.6	17.9	56												

(単位：%)

問51. 市販のカゼ薬でもドーピング検査の対象となる物質が混入している場合があることを知っていますか？

		1. 知っている			2. 知らない			
男子		1	2	回答者数	女子	1	2	回答者数
中1		26.6	73.4	447	中1	19.9	80.1	377
中2		31.1	68.9	456	中2	24.5	75.5	375
中3		33.1	66.9	411	中3	25.6	74.4	352
高1		45.3	54.7	570	高1	36.9	63.1	472
高2		51.9	48.1	632	高2	39.9	60.1	486
高3		51.9	48.1	497	高3	41.4	58.6	442

(単位：%)

問52. サプリメントにもドーピング検査の対象となる物質が混入している場合があることを知っていますか？

		1. 知っている			2. 知らない			
男子		1	2	回答者数	女子	1	2	回答者数
中1		23.7	76.3	447	中1	14.3	85.7	377
中2		21.9	78.1	456	中2	15.7	84.3	375
中3		26.5	73.5	411	中3	17.3	82.7	352
高1		29.5	70.5	570	高1	18.2	81.8	472
高2		30.4	69.6	632	高2	22.6	77.4	486
高3		34.8	65.2	497	高3	24.4	75.6	442

(単位：%)

問53. 国民体育大会の選手にもドーピング検査が行われていることを知っていますか？

		1. 知っている			2. 知らない			
男子		1	2	回答者数	女子	1	2	回答者数
中1		50.8	49.2	447	中1	46.7	53.3	377
中2		48.2	51.8	456	中2	46.9	53.1	375
中3		47.0	53.0	411	中3	41.5	58.5	352
高1		37.7	62.3	570	高1	38.1	61.9	472
高2		34.7	65.3	632	高2	34.0	66.0	486
高3		34.8	65.2	497	高3	35.1	64.9	442

(単位：%)

問54. あなたは、ドーピング（競技力向上のために、上手になったり、強くなったりする薬を使うこと）に対してどのように考えますか？

		1. 積極的に使うべきである						2. 使えるものは使った方がよい						3. できるだけ使わない方がよい					
		4. 絶対に使うべきではない						6. わからない						7. その他					
男子		1	2	3	4	5	6	回答者数	女子	1	2	3	4	5	6	回答者数			
中1		1.4	1.0	12.1	70.8	14.1	0.6	503	中1	0.4	1.2	17.3	58.6	21.9	0.6	485			
中2		2.0	4.2	18.1	60.2	13.9	1.6	502	中2	0.4	1.8	18.5	59.8	18.2	1.3	455			
中3		3.3	3.5	15.8	59.6	15.4	2.4	453	中3	1.0	1.2	16.6	66.7	14.0	0.5	415			
高1		3.4	4.9	20.4	54.4	13.9	3.1	618	高1	0.6	2.6	17.3	63.4	14.8	1.3	533			
高2		2.3	5.0	20.2	55.7	15.0	1.7	698	高2	0.4	2.4	21.4	59.5	15.9	0.4	546			
高3		2.2	5.5	17.8	54.1	17.2	3.1	545	高3	0.8	2.7	19.5	59.0	17.4	0.6	488			

(単位：%)

中学生・高校生の運動実施状況 および食生活に関する調査

本調査は、中学生、高校生の皆さんを対象に日常生活における運動実施状況や食生活の状況について調べ、皆さんの健康管理に関する基礎的な資料を得ようとするものです。この調査の内容は、機械的に処理しますので、皆さんに迷惑をかけることはありません。正確に答えて下さい。

回答は回答用紙（別紙）に記入してください。

回答用紙はそのままスキャナーで処理しますので、汚したり、折り曲げたりしないようご注意ください。

なお、記入にあたっては下記の点に注意してください。

- ※ 黒の鉛筆またはシャープペンシルで、該当する項目の を黒く塗りつぶし、 には数字を記入してください。
- ※ 数字は枠からはみ出さないように、まっすぐな文字を記入してください。
- ※ 修正する場合は、消しゴムでしっかり消してください。
- ※ 運動・スポーツ種目名は、裏表紙の種目名からあてはまるものを選んで、その番号を に右詰めで記入して下さい。
- ※ 複数可とされている質問の場合は、該当するすべての項目の を黒く塗りつぶして下さい。

I. 生活全般についてお尋ねします。

- (1) あなたの性別は？..... (1)
(2) あなたの学年は？..... (2)
(3) あなたは、自分自身の健康状態についてどのように思っていますか？..... (3)
(4) あなたは、自分自身の体型についてどのように思っていますか？..... (4)
(5) あなたの身長と体重を記入して下さい。..... (5)

質問(6)～(12)は、平日で学校の授業が平常にあるときの場合を考えてください。

- (6) あなたは、通学にどれくらい時間がかかりますか？..... (6)
(7) あなたは、帰宅するのはいつも何時頃ですか？(24時間制で記入してください)..... (7)
(8) あなたは、夜寝るのはいつも何時頃ですか？(24時間制で記入してください)..... (8)
(9) あなたは、朝起きるのはいつも何時頃ですか？(24時間制で記入してください)..... (9)
(10) あなたは、1日の睡眠時間はどれくらいですか？..... (10)
(11) あなたは、学習塾やお稽古ごとに週何回通っていますか？..... (11)
(12) あなたは、1日にテレビ(ゲームも含む)や携帯電話にどれくらい時間を使いますか？..... (12)

II. 運動の実施状況についてお尋ねします。

- (13) あなたは、現在、運動・スポーツをどの程度おこなっていますか？(体育授業は除く)..... (13)
(14) 運動・スポーツを行う日は、1日にどれくらいの時間運動しますか？..... (14)
(15) あなたは、現在、運動部活動やスポーツクラブに所属していますか？..... (15)

* (15)で「1.所属している」と答えた人は、(16)～(18)の質問に答えてください。

- (16) おこなっている運動・スポーツの種目名(裏表紙参照)とその経験年数を記入して下さい。..... (16)
(17) 正選手ですか？..... (17)
(18) これまでの最高レベルの成績はどれですか？..... (18)
(19) あなたは、自分自身の体力についてどのように思っていますか？..... (19)
(20) あなたは、運動やスポーツをするのが好きですか？..... (20)

III. 食生活についてお尋ねします。

- (21) あなたは、規則正しい食事をしていますか？..... (21)
(22) あなたは、栄養のバランスを考えて食事をしていますか？..... (22)
(23) あなたは、朝食を毎日食べますか？..... (23)

* (23)で「3.あまり食べない」「4.ほとんど食べない」と答えた人は、(24)の質問に答えてください。

- (24) 朝食を食べない理由は何ですか？..... (24)
(25) あなたは、主食だけ(パン、ご飯、麺だけ)の食事をすることがありますか？..... (25)
(26) あなたは、副食だけ(おかずだけ)の食事をすることがありますか？..... (26)
(27) あなたは、牛乳や乳製品をどれくらい食べますか？..... (27)
(28) あなたは、緑黄色野菜(にんじん、ほうれん草など)をどれくらい食べますか？..... (28)
(29) あなたは、大豆・大豆製品(豆腐や納豆など)をどれくらい食べますか？..... (29)
(30) あなたは、菓子類やケーキ・クッキー類をどれくらい食べますか？..... (30)

(31) あなたは、ジュース類をどれくらい飲みますか？（缶コーヒー、炭酸飲料なども含む）..... (31)

(32) あなたの食生活で、不足がちな栄養素は何ですか？（複数可）..... (32)

IV. サプリメント（栄養補助食品）についてお尋ねします。

(33) あなたは、サプリメント（栄養補助食品：カロリーメイト、ザバス、黒酢、ニンニクエキス、疲労回復剤、ビタミン剤、アミノ酸、プロテイン、コラーゲン、クレアチンなど）を知っていますか？..... (33)

* (33)で「1.知っている」と答えた人は、(34)の質問に答えて下さい。

(34) サプリメントをどのようにして知りましたか？..... (34)

(35) あなたは、過去にサプリメントを摂取したことがありますか？..... (35)

(36) あなたは、現在、サプリメントを摂取していますか？..... (36)

* (35)または (36)で「1.はい」と答えた人は、(37)～(43)の質問に答えて下さい。

(37) あなたが、摂取している（していた）サプリメントの成分は何ですか？（複数可）..... (37)

(38) どれくらいの頻度で摂取していますか（していましたか）？..... (38)

(39) サプリメントを摂取している（していた）目的は何ですか？（複数可）..... (39)

(40) サプリメントはどのような方法で摂取していますか（いましたか）？..... (40)

(41) 初めてサプリメントを摂取したきっかけは何ですか？..... (41)

(42) サプリメントにどれくらいお金を使いますか（月平均にして）？..... (42)

(43) 現在または過去にサプリメントを摂取して効果がありましたか？..... (43)

(44) あなたは、サプリメントに対してどのように考えていますか？..... (44)

(45) あなたは、運動中（休憩時間も含む）に水分を補給しますか？..... (45)

* (45)で「1.はい」と答えた人は、(46)の質問に答えてください。

(46) 水分の中身はどのようなものですか？..... (46)

V. ドーピングについてお尋ねします。

(47) あなたは、ドーピングという言葉を知っていますか？..... (47)

* (47)で「1.はい」と答えた人は、(48)～(53)の質問に答えてください。

(48) ドーピングという言葉を知ったのはどのようにして知りましたか？（複数可）..... (48)

(49) これまでに、ドーピングの内容について学習したことがありますか？..... (49)

(50) (49)で「1.はい」と答えた人は、どのようなもので学習しましたか？（複数可）..... (50)

(51) 市販のカゼ薬でもドーピング検査の対象となる物質が混入している場合があることを知っていますか？..... (51)

(52) サプリメントにもドーピング検査の対象となる物質が混入している場合があることを知っていますか？..... (52)

(53) 国民体育大会の選手にもドーピング検査が行われていることを知っていますか？..... (53)

(54) あなたは、ドーピング（競技力向上のために、上手になったり、強くなったりする薬を使うこと）に対してどのように考えますか？..... (54)

ご協力ありがとうございました。

スポーツ種目名一覧

1.	陸上競技 (トラック)	32.	水球
2.	陸上競技 (フィールド)	33.	ボート
3.	体操競技	34.	ヨット
4.	新体操	35.	カヌー
5.	トランポリン	36.	山岳
6.	ダンス	37.	航空
7.	エアロビック	38.	自転車競技
8.	剣道	39.	馬術
9.	なぎなた	40.	スキー
10.	フェンシング	41.	スケート
11.	柔道	42.	カーリング
12.	空手道	43.	アイスホッケー
13.	合気道	44.	フィールドホッケー
14.	少林寺拳法	45.	硬式野球
15.	銃剣道	46.	軟式野球
16.	日本拳法	47.	ソフトボール
17.	武術太極拳	48.	卓球
18.	綱引	49.	テニス
19.	相撲	50.	ソフトテニス
20.	レスリング	51.	バウンドテニス
21.	ボクシング	52.	バドミントン
22.	弓道	53.	バレーボール
23.	アーチェリー	54.	バスケットボール
24.	クレール射撃	55.	ハンドボール
25.	ライフル射撃	56.	サッカー
26.	ウェイトリフティング	57.	ラグビー
27.	パワーリフティング	58.	アメリカンフットボール
28.	競泳	59.	ゴルフ
29.	飛び込み	60.	グラウンド・ゴルフ
30.	トライアスロン	61.	ゲートボール
31.	シンクロナイズドスイミング	62.	ボウリング
		63.	その他

回答用紙 (おもて)

NO. _____

(1)	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
(2)	<input type="checkbox"/> 中学1年生 <input type="checkbox"/> 中学2年生 <input type="checkbox"/> 中学3年生 <input type="checkbox"/> 高校1年生 <input type="checkbox"/> 高校2年生 <input type="checkbox"/> 高校3年生
(3)	<input type="checkbox"/> 非常に良い <input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> どちらとも言えない <input type="checkbox"/> 悪い <input type="checkbox"/> 非常に悪い
(4)	<input type="checkbox"/> もっとやせたい <input type="checkbox"/> 少しやせたい <input type="checkbox"/> 今のままでよい <input type="checkbox"/> 少し太りたい <input type="checkbox"/> もっと太りたい
(5)	身長 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> cm 体重 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> kg

(6)	<input type="text"/> <input type="text"/> 時間 <input type="text"/> <input type="text"/> 分	
(7)	<input type="text"/> <input type="text"/> 時 <input type="text"/> <input type="text"/> 分から <input type="text"/> <input type="text"/> 時 <input type="text"/> <input type="text"/> 分の間	24時間制で記入して下さい。
(8)	<input type="text"/> <input type="text"/> 時 <input type="text"/> <input type="text"/> 分から <input type="text"/> <input type="text"/> 時 <input type="text"/> <input type="text"/> 分の間	24時間制で記入して下さい。
(9)	<input type="text"/> <input type="text"/> 時 <input type="text"/> <input type="text"/> 分から <input type="text"/> <input type="text"/> 時 <input type="text"/> <input type="text"/> 分の間	24時間制で記入して下さい。
(10)	<input type="checkbox"/> 8時間以上 <input type="checkbox"/> 6時間～8時間未満 <input type="checkbox"/> 6時間未満	
(11)	<input type="checkbox"/> 週5回以上 <input type="checkbox"/> 週3～4回 <input type="checkbox"/> 週1～2回 <input type="checkbox"/> 全くない	
(12)	<input type="checkbox"/> 3時間以上 <input type="checkbox"/> 2～3時間未満 <input type="checkbox"/> 1～2時間未満 <input type="checkbox"/> 1時間未満	

(13)	<input type="checkbox"/> 毎日 <input type="checkbox"/> 週4～5日程度 <input type="checkbox"/> 週3日程度 <input type="checkbox"/> 週1～2日程度 <input type="checkbox"/> 月に3～4日程度 <input type="checkbox"/> 月に1～2日程度 <input type="checkbox"/> しない
------	--

(14)	<input type="checkbox"/> 3時間以上 <input type="checkbox"/> 2～3時間未満 <input type="checkbox"/> 1～2時間未満 <input type="checkbox"/> 1時間未満
------	---

(15)	<input type="checkbox"/> 所属している <input type="checkbox"/> 所属していない
------	--

(16)	裏表紙のスポーツ種目名一覧から選んでその番号を記入してください <input type="text"/> <input type="text"/> 経験年数 <input type="text"/> <input type="text"/> 年
------	--

(17)	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
------	--

(18)	<input type="checkbox"/> 全国大会入賞 <input type="checkbox"/> 全国大会出場 <input type="checkbox"/> 東海大会入賞 <input type="checkbox"/> 東海大会出場 <input type="checkbox"/> 県大会入賞 <input type="checkbox"/> 県大会出場 <input type="checkbox"/> 都市大会入賞 <input type="checkbox"/> 都市大会出場 <input type="checkbox"/> その他 ()
------	---

(19)	<input type="checkbox"/> 自信がある <input type="checkbox"/> 普通である <input type="checkbox"/> 不安がある
------	--

(20)	<input type="checkbox"/> 大好き <input type="checkbox"/> 好き <input type="checkbox"/> 嫌い <input type="checkbox"/> 大嫌い
------	---

(21)	<input type="checkbox"/> いつもしている <input type="checkbox"/> だいたいしている <input type="checkbox"/> あまりしていない <input type="checkbox"/> ほとんどしていない
------	---

(22)	<input type="checkbox"/> いつもしている <input type="checkbox"/> だいたいしている <input type="checkbox"/> あまりしていない <input type="checkbox"/> ほとんどしていない
------	---

(23)	<input type="checkbox"/> 毎日食べる <input type="checkbox"/> だいたい食べる <input type="checkbox"/> あまり食べない <input type="checkbox"/> ほとんど食べない
------	--

(24)	<input type="checkbox"/> 朝、起きるのが遅いので食べる時間がない <input type="checkbox"/> 食欲がない <input type="checkbox"/> いつも朝食は食べない <input type="checkbox"/> 太りたくない <input type="checkbox"/> その他 ()
------	---

(25)	<input type="checkbox"/> 毎食 <input type="checkbox"/> 1日2回 <input type="checkbox"/> 1日1回 <input type="checkbox"/> 週3～4回 <input type="checkbox"/> 週1～2回 <input type="checkbox"/> ない
------	---

(26)	<input type="checkbox"/> 毎食 <input type="checkbox"/> 1日2回 <input type="checkbox"/> 1日1回 <input type="checkbox"/> 週3～4回 <input type="checkbox"/> 週1～2回 <input type="checkbox"/> ない
------	---

(27)	<input type="checkbox"/> 毎食 <input type="checkbox"/> 1日2回 <input type="checkbox"/> 1日1回 <input type="checkbox"/> 週3～4回 <input type="checkbox"/> 週1～2回 <input type="checkbox"/> 食べない
------	---

(28)	<input type="checkbox"/> 毎食 <input type="checkbox"/> 1日2回 <input type="checkbox"/> 1日1回 <input type="checkbox"/> 週3～4回 <input type="checkbox"/> 週1～2回 <input type="checkbox"/> 食べない
------	---

(29)	<input type="checkbox"/> 毎食 <input type="checkbox"/> 1日2回 <input type="checkbox"/> 1日1回 <input type="checkbox"/> 週3～4回 <input type="checkbox"/> 週1～2回 <input type="checkbox"/> 食べない
------	---

(30)	<input type="checkbox"/> 毎食 <input type="checkbox"/> 1日2回 <input type="checkbox"/> 1日1回 <input type="checkbox"/> 週3～4回 <input type="checkbox"/> 週1～2回 <input type="checkbox"/> 食べない
------	---

27870



うら面へつづく

(うら)

(31)	<input type="checkbox"/> 毎食 <input type="checkbox"/> 1日2回 <input type="checkbox"/> 1日1回 <input type="checkbox"/> 週3~4回 <input type="checkbox"/> 週1~2回 <input type="checkbox"/> 飲まない
(32)	<input type="checkbox"/> 炭水化物 <input type="checkbox"/> タンパク質 <input type="checkbox"/> 脂肪 <input type="checkbox"/> カルシウム <input type="checkbox"/> 鉄 <input type="checkbox"/> ビタミン <input type="checkbox"/> 不足しているものはない <input type="checkbox"/> わからない <input type="checkbox"/> その他 ()
(33)	<input type="checkbox"/> 知っている <input type="checkbox"/> 知らない
(34)	<input type="checkbox"/> スポーツ専門誌から <input type="checkbox"/> 新聞から <input type="checkbox"/> 友人から <input type="checkbox"/> 先輩から <input type="checkbox"/> 指導者から <input type="checkbox"/> 家族から <input type="checkbox"/> その他 ()
(35)	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
(36)	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
(37)	<input type="checkbox"/> プロテイン <input type="checkbox"/> アミノ酸 <input type="checkbox"/> カルシウム <input type="checkbox"/> クレアチン <input type="checkbox"/> 鉄 <input type="checkbox"/> コラーゲン <input type="checkbox"/> ビタミンC <input type="checkbox"/> ビタミンB群 <input type="checkbox"/> マルチビタミン <input type="checkbox"/> ビタミンE <input type="checkbox"/> マルチミネラル <input type="checkbox"/> 知らない <input type="checkbox"/> 覚えていない <input type="checkbox"/> その他 ()
(38)	<input type="checkbox"/> 毎日 <input type="checkbox"/> 週3~4回 <input type="checkbox"/> 週1~2回 <input type="checkbox"/> 試合が近づいた時 <input type="checkbox"/> その他 ()
(39)	<input type="checkbox"/> 体重増量 <input type="checkbox"/> 体重減量 <input type="checkbox"/> 筋肉増量 <input type="checkbox"/> 持久力向上 <input type="checkbox"/> 疲労回復 <input type="checkbox"/> 体調維持 <input type="checkbox"/> 不足栄養素の補給 <input type="checkbox"/> 貧血予防・改善 <input type="checkbox"/> 安眠 <input type="checkbox"/> その他 ()
(40)	<input type="checkbox"/> 食事のかわりとして摂取 <input type="checkbox"/> 食事に追加していつも摂取 <input type="checkbox"/> 食事で摂取できなかった栄養素を補うようにして摂取 <input type="checkbox"/> その他 ()
(41)	<input type="checkbox"/> 指導者にすすめられて <input type="checkbox"/> 医者にすすめられて <input type="checkbox"/> 友人にすすめられて <input type="checkbox"/> 家族にすすめられて <input type="checkbox"/> 業者にすすめられて <input type="checkbox"/> 自分自身で考えて <input type="checkbox"/> その他 ()
(42)	<input type="checkbox"/> 1万円以上 <input type="checkbox"/> 5千~1万円未満 <input type="checkbox"/> 3~5千円未満 <input type="checkbox"/> 1~3千円未満 <input type="checkbox"/> 千円未満
(43)	<input type="checkbox"/> 効果はあった <input type="checkbox"/> 効果はなかった <input type="checkbox"/> 悪影響があった <input type="checkbox"/> わからない
(44)	<input type="checkbox"/> 積極的に摂るべきである <input type="checkbox"/> 食事で不足する栄養素のみ摂るべきである <input type="checkbox"/> 競技力向上に役立つもののみ摂るべきである <input type="checkbox"/> できるだけ摂るべきではない <input type="checkbox"/> 絶対に摂るべきではない <input type="checkbox"/> わからない <input type="checkbox"/> その他 ()
(45)	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
(46)	<input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 市販のスポーツドリンク <input type="checkbox"/> お茶類 <input type="checkbox"/> 炭酸飲料 <input type="checkbox"/> ジュース類 <input type="checkbox"/> オリジナルドリンク <input type="checkbox"/> その他 ()
(47)	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
(48)	<input type="checkbox"/> スポーツ専門誌から <input type="checkbox"/> 新聞から <input type="checkbox"/> 指導者から <input type="checkbox"/> 先輩から <input type="checkbox"/> 友人から <input type="checkbox"/> 家族から <input type="checkbox"/> その他 ()
(49)	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
(50)	<input type="checkbox"/> 講習会で <input type="checkbox"/> 雑誌や書物で <input type="checkbox"/> テレビやラジオで <input type="checkbox"/> 指導者から <input type="checkbox"/> その他 ()
(51)	<input type="checkbox"/> 知っている <input type="checkbox"/> 知らない
(52)	<input type="checkbox"/> 知っている <input type="checkbox"/> 知らない
(53)	<input type="checkbox"/> 知っている <input type="checkbox"/> 知らない
(54)	<input type="checkbox"/> 積極的に使うべきである <input type="checkbox"/> 使えるものは使った方がよい <input type="checkbox"/> できるだけ使わない方がよい <input type="checkbox"/> 絶対に使うべきではない <input type="checkbox"/> わからない <input type="checkbox"/> その他 ()

27870

ご協力ありがとうございました。



執 筆 者

- I. 日常生活の状況 八木 規夫・村林 靖
- II. 運動の実施状況 鶴原 清志・米川 直樹
- III. 食生活の状況 小野はるみ・高林 民子・手島 信子
- IV. サプリメントの摂取状況 脇田 裕久・杉田 正明
- V. ドーピングの知識 加藤 公・福田 亜紀

執筆者の所属はスポーツ医・科学研究MIE第13巻の三重県体育協会 スポーツ医・科学実行委員会
名簿をご覧ください。

「中学生・高校生の運動実施状況
および食生活に関する調査」報告書
—スポーツ医・科学研究MIE 第13巻別冊—

2006年3月30日

編集兼 (財)三重県体育協会
発行者 スポーツ医・科学委員会

事務局 スポーツ医・科学実行委員会
〒514-8507 三重県津市栗真町屋町1577
三重大学教育学部保健体育科内
TEL 059-231-9289 FAX 059-231-9289

(財)三重県体育協会事務局
〒510-0261 三重県鈴鹿市御菌町1669
TEL 059-372-3880 FAX 059-372-3881

印刷所 伊藤印刷株式会社
〒514-0027 三重県津市大門32-13
TEL 059-226-2545(代) FAX 059-223-2862

(財)三重県体育協会
スポーツ医・科学
委員会