

## 女子高校生の余暇時間の過ごし方の実態とその課題

○高橋 昌美

前橋 明

[早稲田大学大学院人間科学研究科]

[早稲田大学人間科学学術院]

key words : 女子高校生, 余暇時間, 生活リズム, 外あそび, メディア使用時間

### はじめに

余暇とは、人間の生活をより豊かにするために必要不可欠な積極的な時間<sup>1)</sup>のことである。近年、幼児を対象に行われた余暇活動についての研究では<sup>2)</sup>、年齢や性にかかわらず、帰宅後のあそび内容の上位にテレビ・ビデオの視聴が確認され、2時間以上視聴している子どもが4割もいることが報告された。また、小学校児童を対象に行われた研究<sup>3)</sup>では、5～6年生は、男女ともにテレビゲームをしたり、テレビ・ビデオ等を観て過ごす静的な活動を行っていることが報告され、体力の向上が図れない状況にあることが懸念された。さらに、テレビゲームの使用時間が3時間以上で就寝の遅い夜型化した生活になっていたことにより、質の良い睡眠が十分にとれていないことも懸念された。

そこで、本研究においては、女子高校生の健康づくりの観点から、女子高校生の余暇時間に焦点を当て、女子高校生の余暇時間の過ごし方の実態を、調査を通して把握するとともに、その結果をもとに、女子生徒が抱える健康管理上の問題点を明らかにすることとした。そこから得られた結果から、心身ともに健康で生き生きとした豊かな暮らしづくりのために、女子生徒が乳幼児期からしておいた方がよいことの検討と提案を試みることにした。

### 方 法

2013年5月に、京都府内の私立女子高等学校保育コースの女子生徒143名(1年生50名、2年生46名、3年生47名)を対象に、生徒の「余暇時間の過ごし方に関する調査」を実施した。

調査は、余暇時間の費やし方(女子高校生の運動時間、テレビ・ビデオ視聴時間、テレビゲームの使用時間、インターネットの使用時間、携帯電話の使用時間、携帯メールの使用時間など)のほか、就寝時刻、起床時刻、起床の仕方、起床時の気持ち、朝食摂取状況、朝の自覚症状などの生活状況も尋ねた。統計処理は、SPSS(ver.20)を用いて $\chi^2$ を行った。

### 結 果

#### 1. 余暇時間の費やし方

##### (1) 女子高校生の運動時間(学校にいる時間を除く)

対象生徒の生活時間の平均値を、表1に示した。女子高校生の平均運動時間は、1年生で38分、2年生で49分、3年生で52分であった。また、平均運動時間において、30分以内の生徒が、1年生で70.0%、2年で65.2%、3年生74.5%いた(図1)。また、1時間以内の生徒は、1年生で16.0%、2年生で6.5%、3年生で4.3%であった。3学年とともに、7割の女子生徒が1時間以内の運動時間であることを確認した。

##### (2) テレビ・ビデオ視聴時間

テレビ・ビデオの平均視聴時間は、1年生で3時間16分、2年生で2時間32分、3年生で2時間57分であった(表1)。また、テレビ・ビデオ視聴時間が2時間以上の女子生徒は、1年生で62.0%、2年生で50.0%、3年生で51.1%おり(図2)、学年に関わらず、長い視聴をしている生徒が多かった。

表1 女子高校生の生活活動の時刻および時間

項目	対象		1年生(50人)		2年生(46人)		3年生(47人)	
	X	SD	X	SD	X	SD	X	SD
就寝時刻	23時36分	64分	23時44分	78分	0時00分	64分		
睡眠時間	6時間42分	61分	6時間48分	63分	6時間29分	67分		
起床時刻	6時19分	35分	6時30分	39分	6時30分	48分		
朝食開始時刻	6時45分	35分	6時57分	40分	7時00分	48分		
排便時刻	8時34分	246分	11時03分	375分	8時29分	260分		
登校時刻	7時17分	26分	7時21分	27分	7時20分	39分		
通学時間	50分	23分	50分	21分	50分	25分		
運動時間	38分	49分	49分	82分	52分	95分		
うち、戸外での運動時間	21分	32分	31分	73分	21分	65分		
TV・ビデオ視聴時間	3時間16分	139分	2時間32分	120分	2時間57分	117分		
TVゲーム使用時間	12分	41分	10分	29分	8分	23分		
PCゲーム使用時間	4分	15分	10分	32分	14分	49分		
インターネット使用時間	24分	49分	43分	89分	43分	95分		
携帯電話使用時間	32分	58分	54分	94分	39分	52分		
携帯メール使用時間	4時間04分	145分	3時間45分	174分	1時間25分	114分		
家での勉強時刻	44分	42分	19分	38分	10分	21分		
夕食開始時刻	19時08分	67分	19時41分	76分	19時35分	80分		

### (3) テレビゲームの使用時間

テレビゲームの平均使用時間は、1年生で12分、2年生で10分、3年生で8分であり(表1)、使用時間が30分以内の生徒は、1年生で90.0%、2年生で84.8%、3年生で89.4%いた(図3)。

### (4) インターネットの使用時間

インターネットの平均使用時間は、1年生で24分、2年生で43分、3年生で43分であった(表1)。使用時間が30分以内の生徒は、1年生で78.0%、2年生で71.7%、3年生で72.3%であり、1時間以上は、1年生で12.0%、2年生で15.2%、3年生で17.0%いた(図4)。

### (5) 携帯電話の使用時間

携帯電話の平均使用時間は、1年生で32分、2年生で54分、3年生で39分であり、その使用時間は、30分以内が1年生で80.0%、2年生で60.9%、3年生で63.8%いた(図5)。また、1時間30分以内の生徒は、1年生で2.0%、2年生で2.2%、2時間以内は、1年生で2.0%、2年生8.7%、3年生で12.8%であった。2時間以上は1年生では皆無であったが、2年生で4.3%、3年生で2.1%いた。学年が上がるほど、携帯メールの使用時間は、長くなることを確認した。

### (6) 携帯メールの使用時間

携帯メールの平均使用時間は、1年生で4時間04分、2年生で3時間45分、3年生で1時間25分であり、低学年ほど、携帯メールの使用時間は長いことを確認した(表1)。携帯メールの使用時間が2時間以上の生徒は、1年で76.0%、2年生で47.8%、3年生で21.3%いた(図6)。

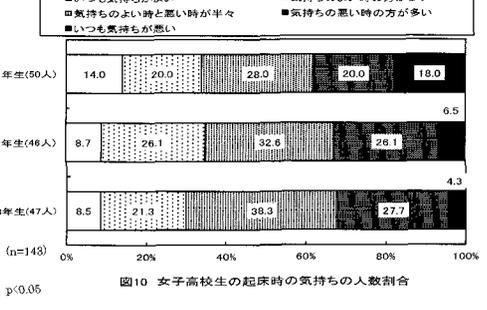
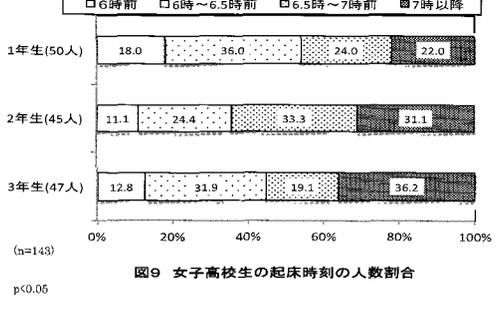
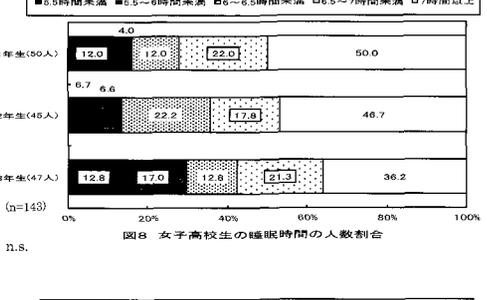
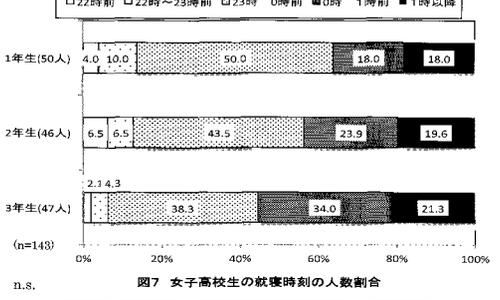
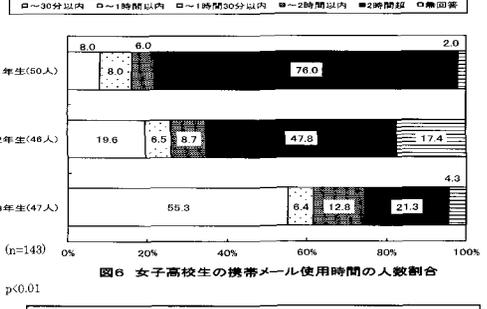
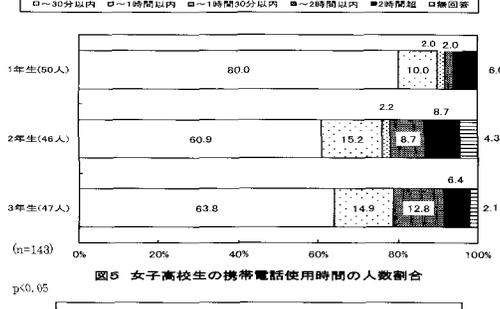
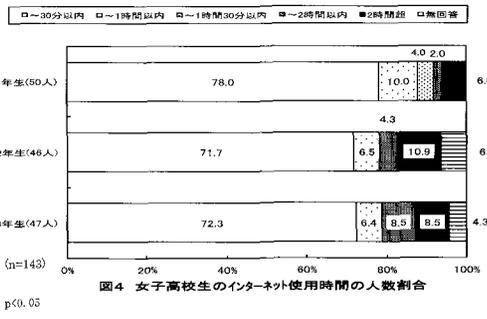
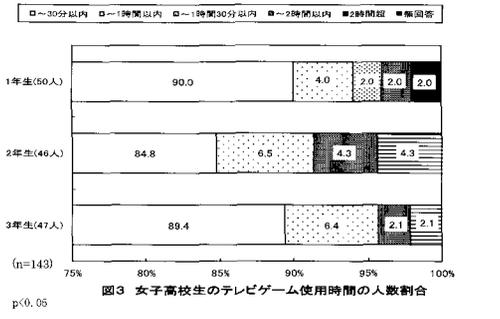
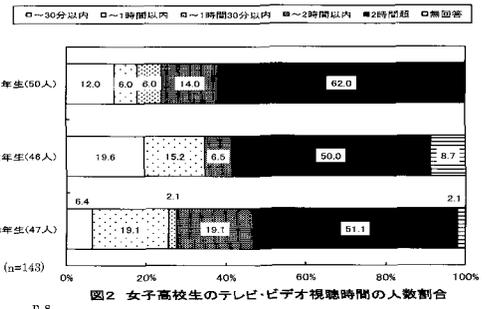
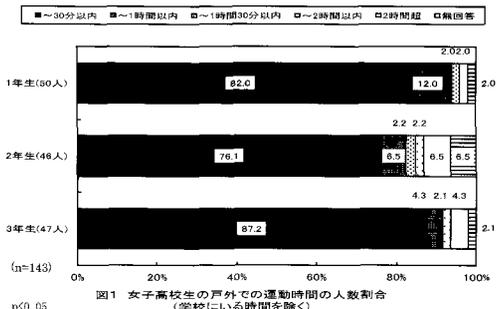
## 2. 生活状況

### (1) 就寝時刻

平均就寝時刻は、1年生で平均23時36分、2年生で23時44分、3年生で0時00分となった。学年がすすむとともに、就寝時刻は遅くなり、午前1時以降に就寝する生徒は、1年生で18.0%、2年生で19.6%、3年生で21.3%いた(図7)。

### (2) 睡眠時間

平均睡眠時間は、1年生で6時間42分、2年生で6時間48分、3年生で6時間29分となった。学年がすすむにつれて、短くなっており、6時間未満の短時間睡眠の生徒は、1年生で16.0%、2年生で13.4%、3年生で29.8%存在した(図8)。



### (3) 起床時刻

平均起床時刻は、1年生で6時19分、2年生で6時30分、3年生で6時30分となり(表1)、学年がすすむにつれて、7時以降に起きる生徒の割合が多くなり、その割合は、1年生で22.0%、2年生で31.1%、3年生で36.2%となった(図9)。

### (4) 起床時の気持ち

朝、起きた時の気持ちは、「いつも気持ちがよい」と「気持ちのよい時の方が多い」生徒が、1年生で34.0%、2年生で34.8%、3年生で29.8%いた(図10)。また、「いつも気持ちが悪い」と「気持ちの悪い時の方が多い」生徒は、1年生で38.0%、2年生で32.6%、3年生で32.0%であった。

## 考 察

運動時間は、30分以内の生徒が2年生で6割、1年生と3年生で7割おり、学年がすすむとともに運動時間が減ることを確認した。逆に、テレビ・ビデオの視聴時間が2時間を超える生徒が3学年で約5割、また、携帯メールの使用時間が1年生で4時間以上と多かった。全ての学年で、テレビゲームの使用時間は、30分以内が8割、インターネットの使用時間も30分以内が7割、携帯電話の使用時間も、30分以内が6割であった。テレビ・ビデオの視聴や携帯メールの使用時間は長い、テレビゲームやインターネット、携帯電話の使用時間が短いことが特徴的であった。また、全てのメディアの使用時間は、1年生が8時間28分、2年生が8時間04分、3年生が5時間52分であり、学年が低いほどメディアの使用が多いことを確認した。

生徒の就寝時刻は、学年がすすむにつれて、遅くなり、起床時刻も遅くなることを確認した。また、起床時の気持ちは、気持ちの悪い生徒が約3割もいたため、朝のゆとりのなさから、朝の始まりを快適に過ごすことができていない生徒が多数いると推察した。なお、このような遅寝・遅起の生活に慣れて、その生活状態を問題と感じず、当たり前前の生活として違和感を感じなくなっている生徒が増えているのではないかと懸念した。学年が進むにつれて、メディア利用が増えるとともに、遅寝・遅起の割合が多くなっていったことから、幼児期から、睡眠の大切さを知り、健康的な生活方法を体得できるようにしてあげたい。先行研究<sup>4)</sup>より、保護者がわが子のテレビ・ビデオの視聴時間や視聴時間帯を統制している家庭ほど、その時間は減り、就寝が早く、睡眠時間が長くなることが報告されていることから、対象となったのは高校生であるが、各家庭において、テレビ・ビデオや携帯電話などメディアの時間や見てもよい時間帯のルールを作ることも一方法であろう。

## ま と め

携帯電話やメディア等の対物的な活動ばかりしていると、運動エネルギーの発散や情緒の解放ができず、その結果、心地よい疲れが得られないため、寝付きが悪くなっていくのではなからうか。そこで、十分な睡眠時間を確保させ、生活リズムを整えるためには、幼児期から家庭における携帯電話やメディア等のメディアの健康的な利用方法を指導するとともに、現状ではそれらの使用時間を減らす工夫が必要であろう。また、運動時間が少ない生徒が多数いたことから、運動エネルギーを発散させ体力を高めていくためにも、運動を積極的に行うことも必要であろう。

## 文 献

- 1) 吉田圭一：余暇と余暇活動を探る，武庫川女子大紀要 46，pp. 37-44，1998.
- 2) 前橋 明・永井伸人・李 昭娜・吉村真由美・泉 秀生：幼児の生活習慣の実態と活動の実際—2014年調査を分析して—，レジャー・レクリエーション研究 (74) pp. 26-29，2014.
- 3) 服部伸一・足立 正：幼児の就寝時刻と両親の帰宅時刻並びに降園後のテレビ・ビデオ視聴時間との関連，小児保健研究 65(3)，pp. 507-512，2006.