

Q：子どもの生活習慣と学力・体力の関連性を教えてください。

A：近年、子どもの学力や体力の低下が懸念される中、その背景として生活習慣の乱れが指摘されています。健全な生活リズムを確立し、日々くり返すことは、学力・体力、双方の基盤となります。そのためには、①**家庭では**、睡眠・食事習慣の確立を目指すこと。②**学校では**、日常的な運動機会の提供という両輪の協力が不可欠です。では、具体的に、**生活習慣と学力の関係から、見ていきましょう**。生活習慣の重要性を保護者に伝える際、感覚的な説明だけでは理解が得られにくく、**数値データによる裏づけ**が効果的です。

調査結果から、明らかになった知見を紹介します。①午前0時を過ぎる就寝は、9教科合計点の低下と関連しています。また、睡眠時間は、長すぎても短すぎても学力低下傾向にあります。②毎日、朝食を摂る生徒は、学力が高いことと、欠食は、集中力・理解力低下の一因となることが確認されました。③決まった時刻での夕食が、生活リズムを安定化させます。欠食は、夜食・夜更かしにつながり、翌日のパフォーマンスを低下させます。④適度な運動活動（部活動参加）は、学力向上に寄与します。

次に、**生活習慣と体力・運動能力の関係**です。朝食習慣は、体力面でも顕著な差を生みます。調査結果では、朝食を毎日摂る生徒は、**持久走（持久力）、反復横とび（敏捷性）、50m 走（スピード）**のいずれも高い成績を示し、移動系運動スキルの発達が確認されています。

地域事例からの示唆をお伝えします。①**高知県**：2009 年、学力・体力双方が全国最低水準と報告されました。背景には、生活習慣の乱れがあり、幼児期からの計画的介入が必要とされました。**幼児教育・体育の充実**が課題改善の鍵となりました。②**沖縄県**：全国体力テストで、持久走・シャトルランの成績が低かったです。要因の一つとして**95%の幼児が車通園**し、歩行・走行経験不足が指摘されました。生活の中で、「歩く」「走る」機会を幼児期から確保する必要があります。

最後に、**提言**ですが、①**乳幼児期からの生活習慣形成**：睡眠・食事・運動の三本柱を、家庭・園・学校・地域が一体となって推進しましょう。②**データフィードバックシステムの構築**：調査・測定結果を個人に返し、改善ポイントを明示します。③**教育委員会・幼保支援課の研修強化**：幼児教育の質向上を県単位で支える体制づくりが求められます。④**日常的運動推進運動**：「食べて、動いて、よく寝よう！」を合言葉に、生活全体で実践していきましょう。要するに、子どもの学力や体力は、授業や運動時間だけでなく、**日常生活の過ごし方そのものに深く依存**しています。学齢期の問題は、多くが幼児期から始まっており、早期からの働きかけが将来の学びと健康の基盤を築きます。家庭と学校、地域社会が一丸となり、持続可能な生活習慣づくりに取り組むことが、真の学力・体力向上への道となるでしょう。

（前橋 明）