

# 目 次

はじめに	1
I 調査の目的と方法	2
1 調査目的	2
2 調査対象と期間及び方法	2
(1) 調査対象	2
(2) 調査期間	3
(3) 調査方法	3
3 調査対象の実態	3
(1) 生活条件	3
(2) 通学時間と手段	5
(3) 所属クラブ・サークル活動	6
II 調査結果と考察 A ー生活活動内容の比較ー	8
1 生活活動の内容	8
2 生理的生活時間	9
(1) 睡眠時間 (2) 起床時刻 (3) 就寝時刻	
3 学習時間	19
(1) 授業の形式と方法 (2) 自宅学習時間	
4 社会的・文化的活動時間	21
(1) TV (2) 読書 (3) スポーツ・運動	
III 調査結果と考察 B ー生活運動形態の比較ー	26
1 記入方法と分類	
2 生活運動形態の内容	
3 平均運動形態別時間の比較	
4 a 横になった形態	
5 b 床に座った形態	
6 c 椅子に座った形態	
7 d 歩く形態	
8 e 走る・跳ぶ形態	
9 静的運動形態と動的運動形態	
IV 調査結果と考察 C ー身体意識、スポーツ・運動実態の意識調査ー	34
1 健康についての意識 2 運動不足についての意識 3 身体不調についての意識	
4 肥満についての意識 5 運動に対する好意度 6 好きな運動種目	
7 普段よくやる運動種目 8 運動の場所 9 運動のパートナー	
10 これからやってみたいスポーツ・運動 11 運動の阻害要因	
12 余暇時間にしたいこと	
まとめ ー生活時間と運動内容の国際比較が示唆するものー	44
おわりに	48