

# 2 放課後の生活時間

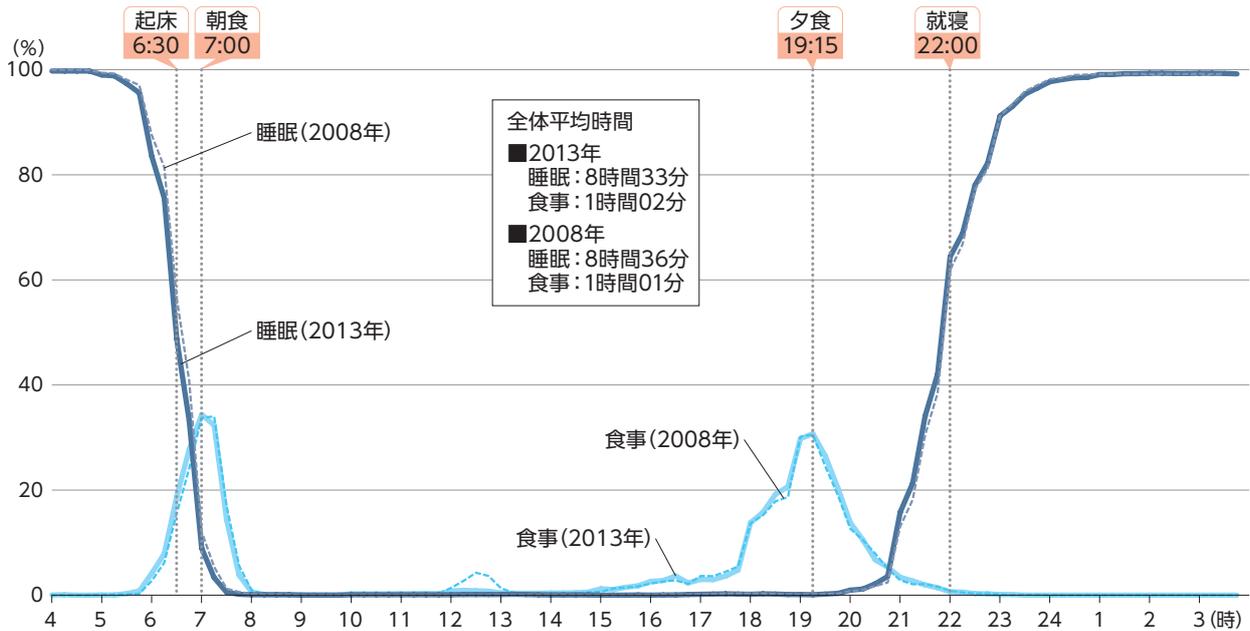
## ① 睡眠と食事の時間

▶ 半数が就寝するのは小学生22時00分、中1・2生23時00分、中3生と高校生23時45分

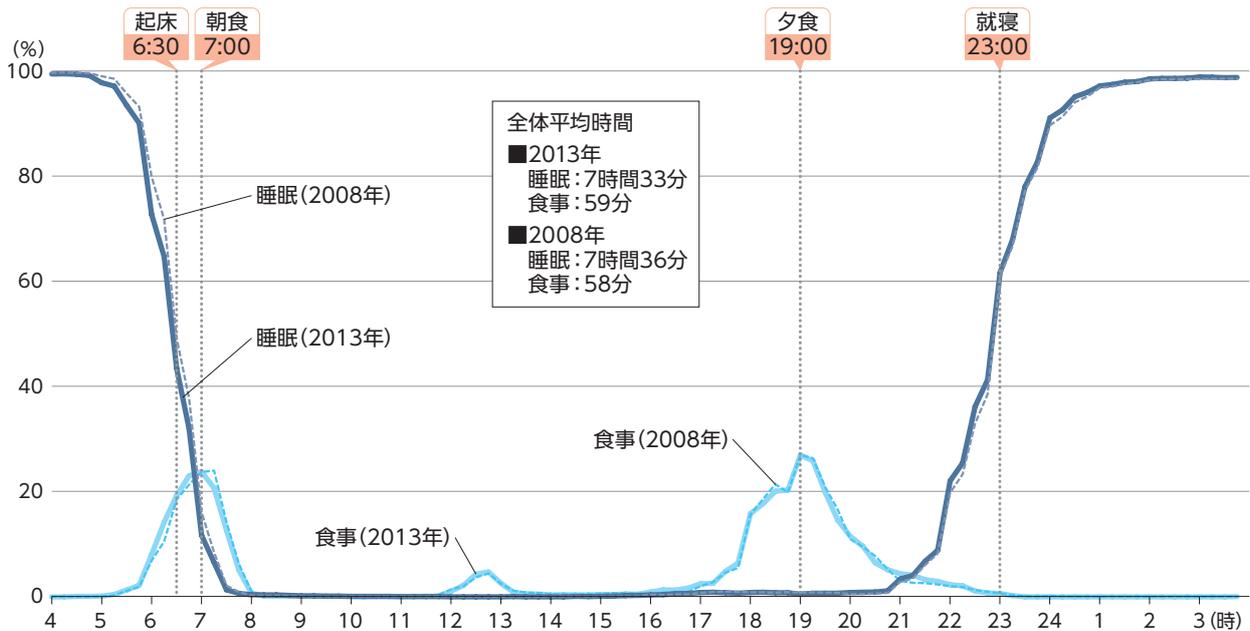
睡眠時間は学校段階が上がるにつれて短くなるが、食事の時間は共通して1時間前後である。第1回調査と比較して、どちらも大きな変化はみられない。就寝時刻は学校段階ごとの違いが大きく、小学生の半数は22時00分に就寝しているが、中1・2生は23時00分、中3生と高校生は23時45分と遅い。

図2-1 睡眠と食事の時刻別行為者率 (学校段階別)

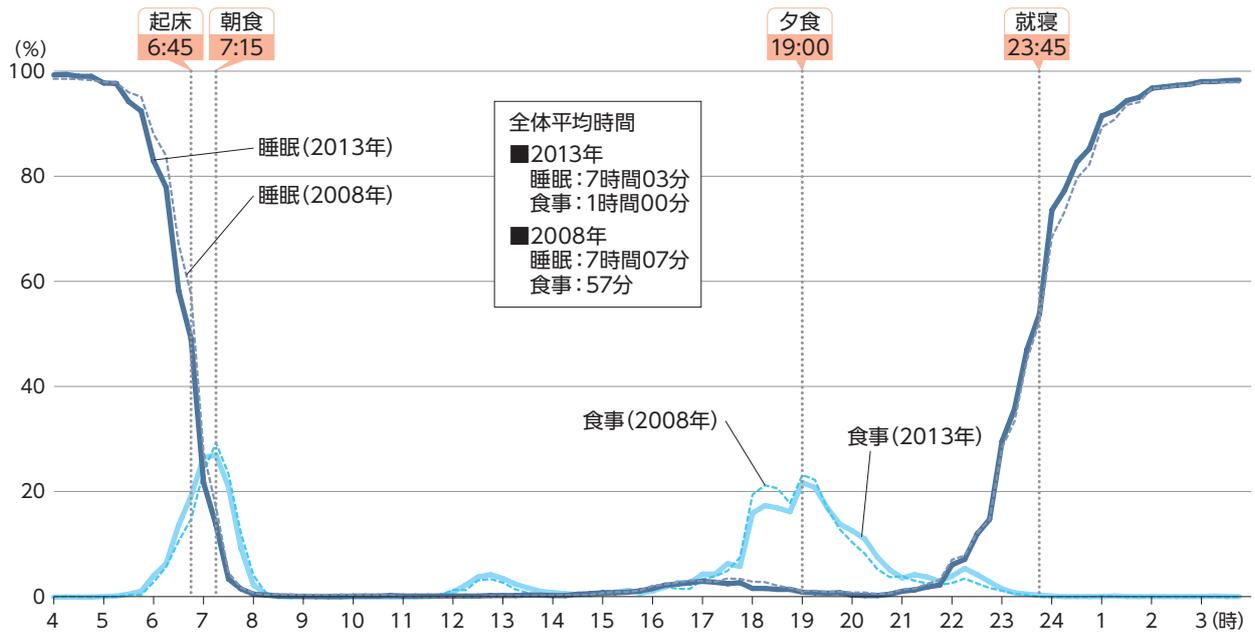
### ① 小学生



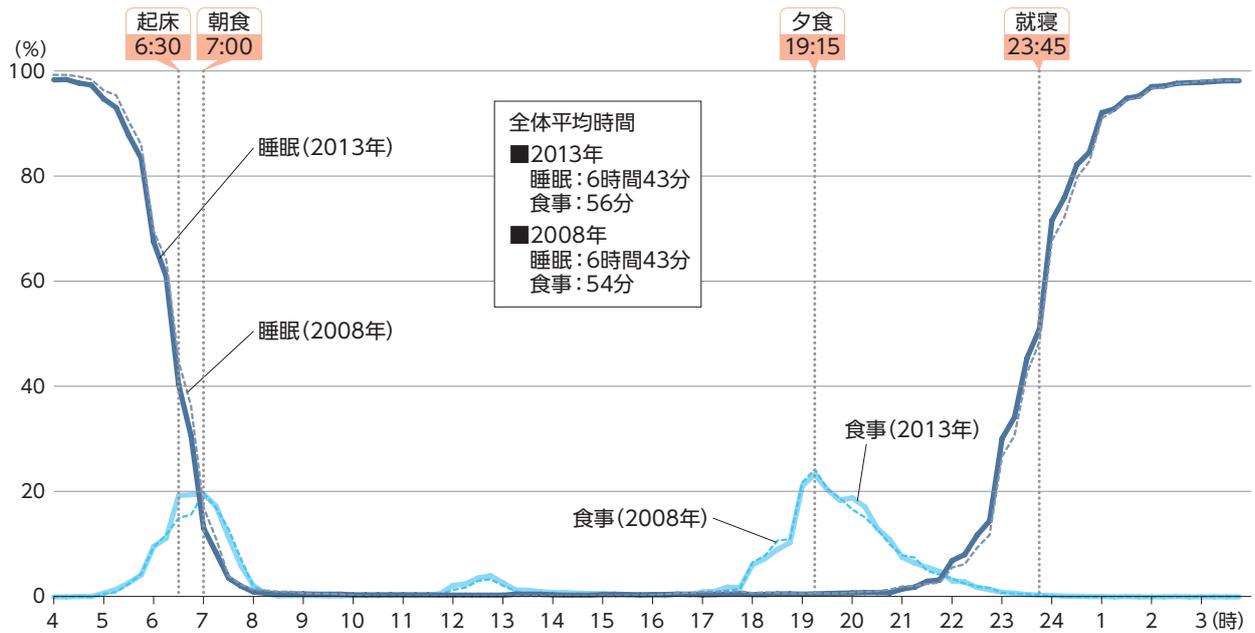
### ② 中1・2生



③ 中3生



④ 高校生(1・2年生)



注1 睡眠については、今回調査(2013年)で、半数以上が起床した時刻と、半数以上が就寝した時刻を示した。

注2 食事については、今回調査(2013年)で、朝と夕方それぞれのもっとも行為率が高い時刻を示した。

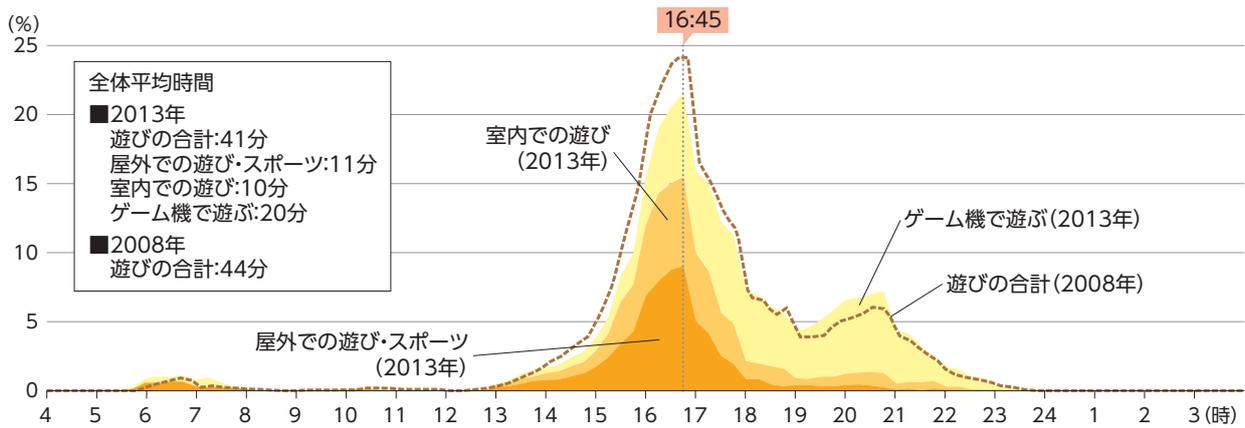
2 遊びの時間

▶小学生の遊びのピークは16時45分、平均時間はすべての学校段階で減少傾向

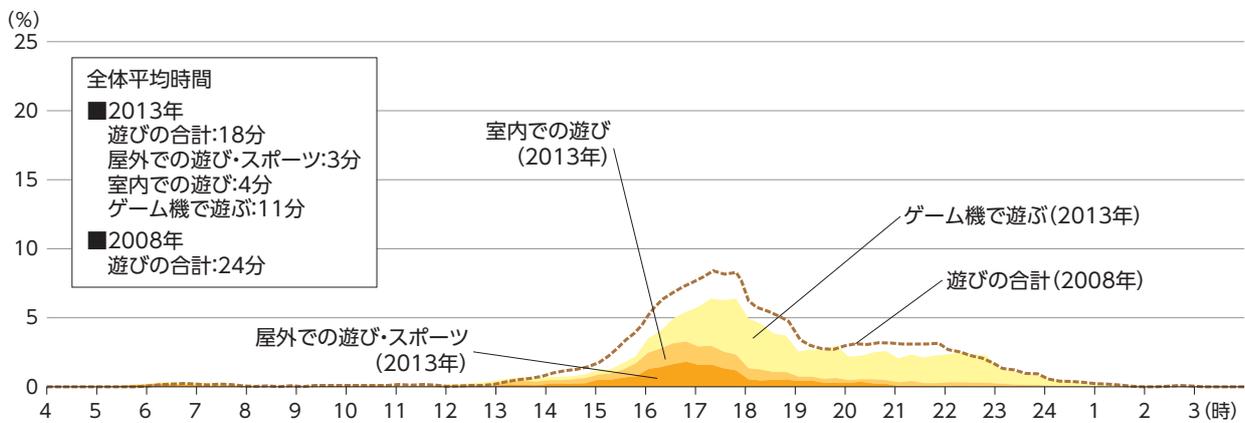
遊びの時間は学校段階が上がるにつれて短くなる。第1回調査と比較すると、どの学校段階も減少傾向にあるが、さらに小学生の性別で見ると、男子は減少、女子は微増である。時刻別では、小学生は遊びのピーク時(16時45分)に5人に1人(21.7%)が遊んでいるが、中・高校生はピーク時でも5%前後である。

図2-2 遊びの時刻別行為者率 (学校段階別)

① 小学生



② 中学生



③ 高校生 (1・2年生)

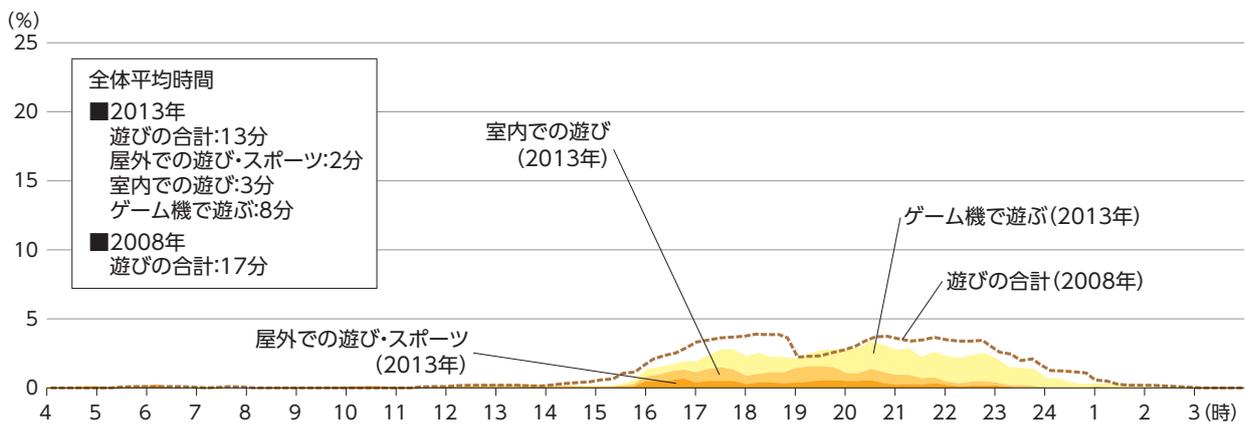
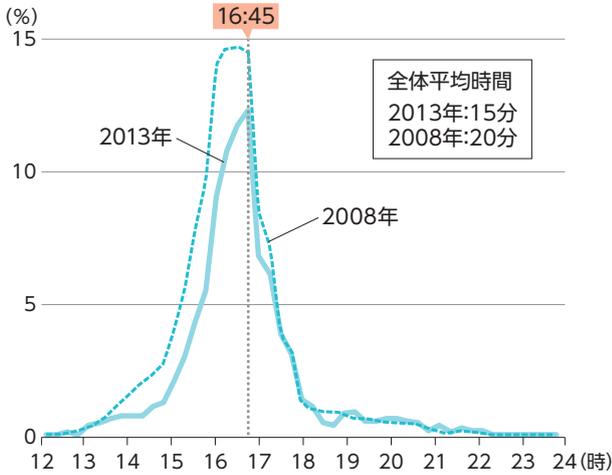
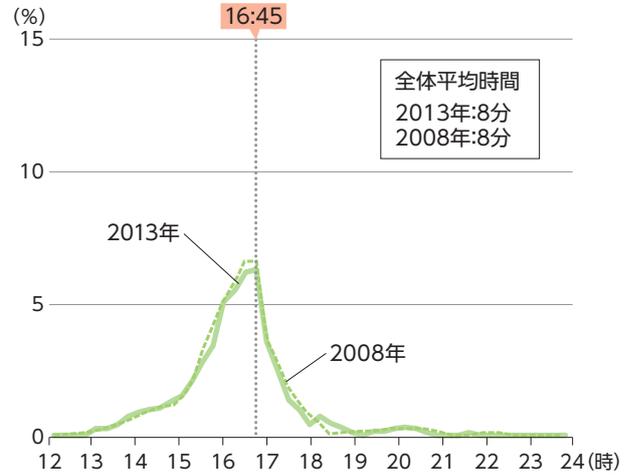


図2-3 遊びの時刻別行為者率 (小学生性別)

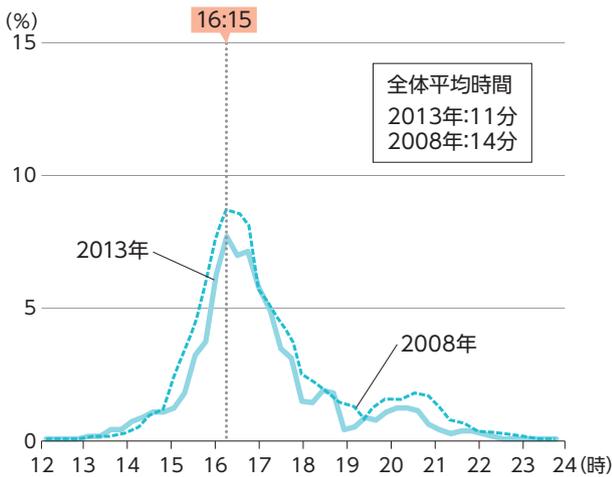
## ①屋外での遊び・スポーツ (小学生男子)



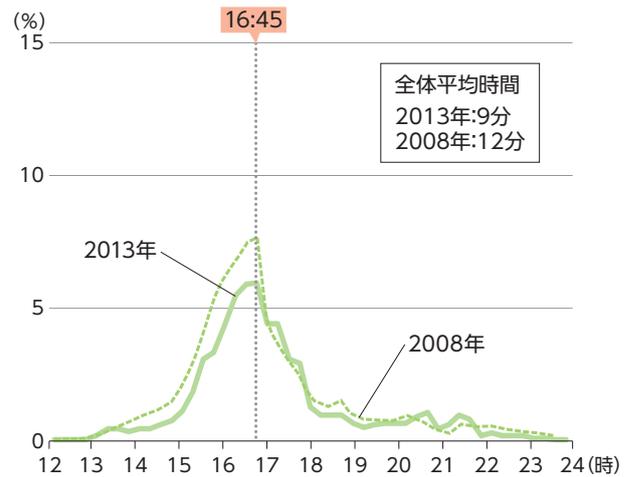
## ④屋外での遊び・スポーツ (小学生女子)



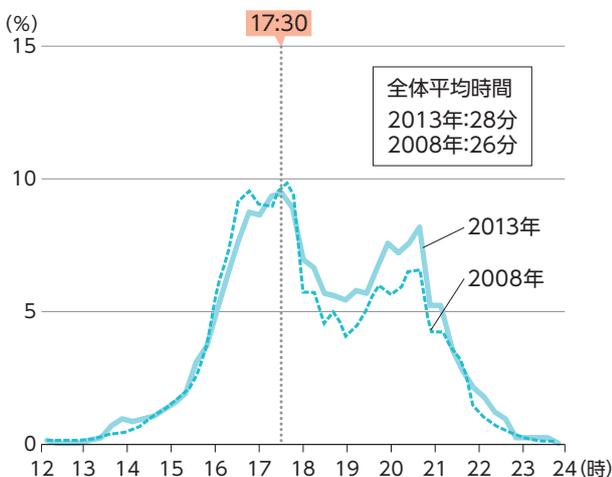
## ②室内での遊び (小学生男子)



## ⑤室内での遊び (小学生女子)



## ③ゲーム機で遊ぶ (小学生男子)



## ⑥ゲーム機で遊ぶ (小学生女子)



注1 11月中旬の調査結果。遊びの時刻は季節によって変わる可能性がある(図2-2~3)。

注2 第1回調査(2008年)では「テレビゲーム」、今回調査(2013年)では「ゲーム機で遊ぶ」とたずねている(図2-2~3)。

注3 小学生について、遊びの合計でもっとも行為者率が高い時刻を示した(図2-2①)。

注4 小学生性別については、4:00~11:45、24:15~3:45の行為者率を省略した。また、今回調査(2013年)でもっとも行為者率が高い時刻を示した(図2-3)。

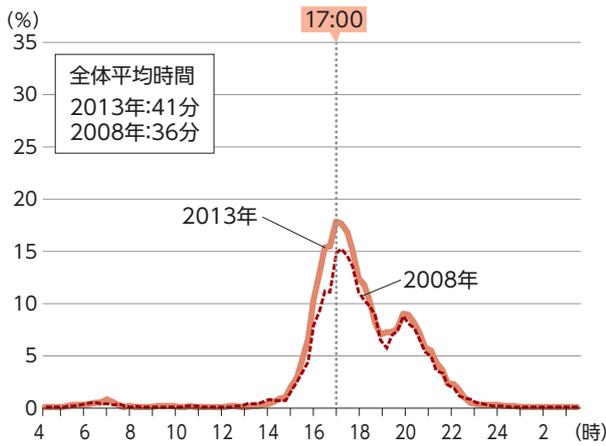
3 勉強の時間

▶ 勉強のピークは、小学生17時台、中学生19～21時台、高校生20～22時台

勉強の時間は、小学生84分、中1・2生111分、中3生198分、高校生85分で、中3生がもっとも長い。第1回調査と比較すると、どの学校段階でも増加している。時刻別では、小学生は夕食前の17時台が勉強の時間のピークだが、中学生では19～21時台、高校生では20～22時台と遅くなる。

図2-4 勉強の時刻別行為者率 (学校段階別)

① 学校の宿題 小学生



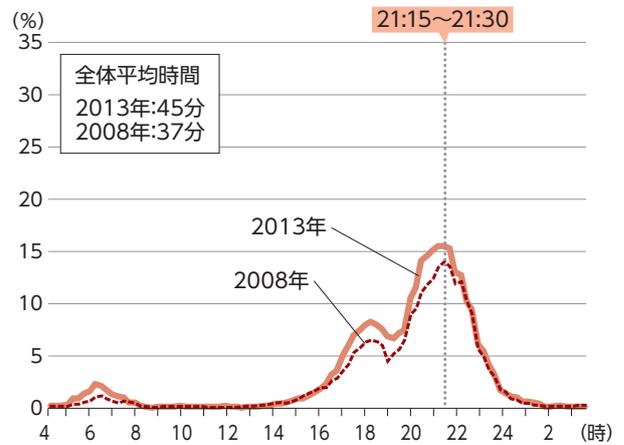
④ 学校の宿題 中1・2生



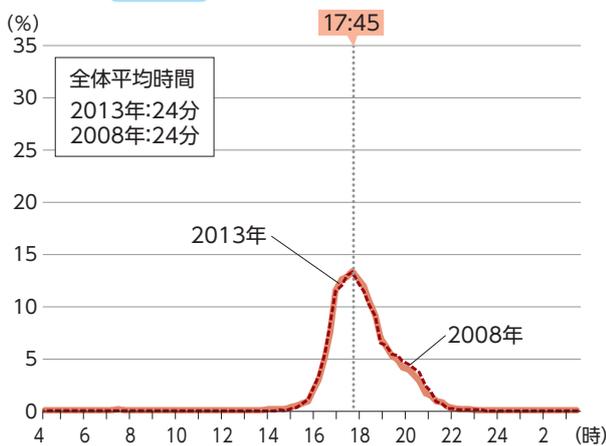
② 勉強 (学校の宿題以外) 小学生



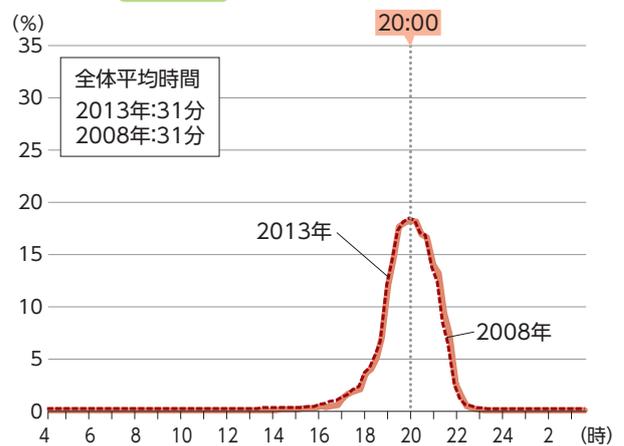
⑤ 勉強 (学校の宿題以外) 中1・2生



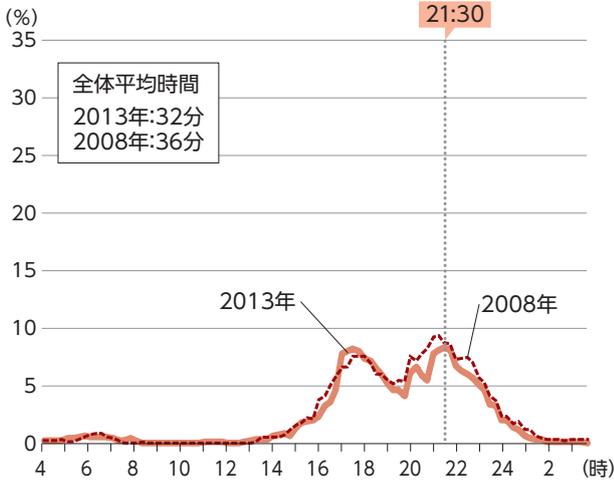
③ 学習塾 小学生



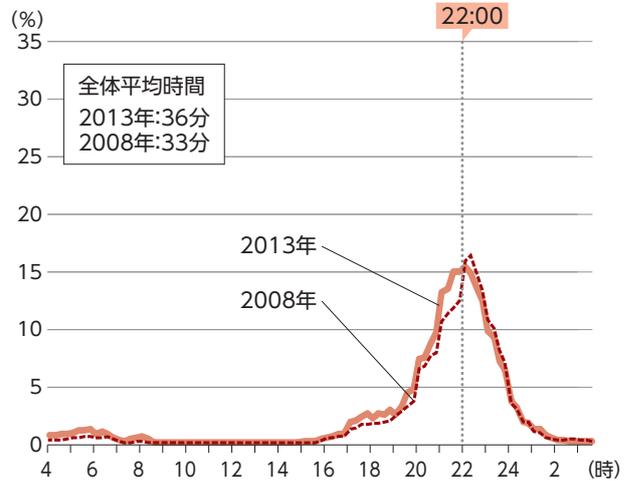
⑥ 学習塾 中1・2生



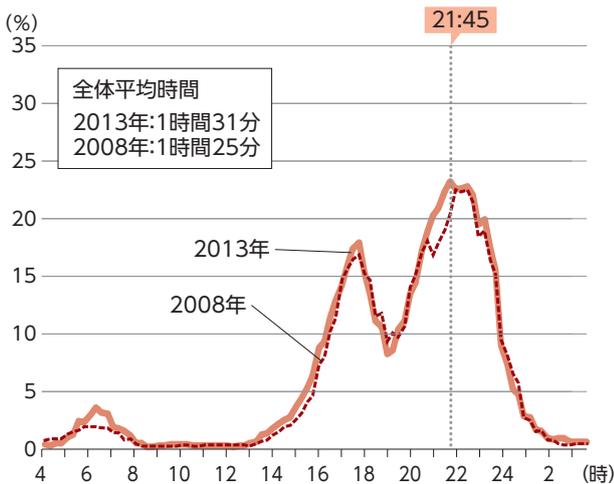
⑦学校の宿題 中3生



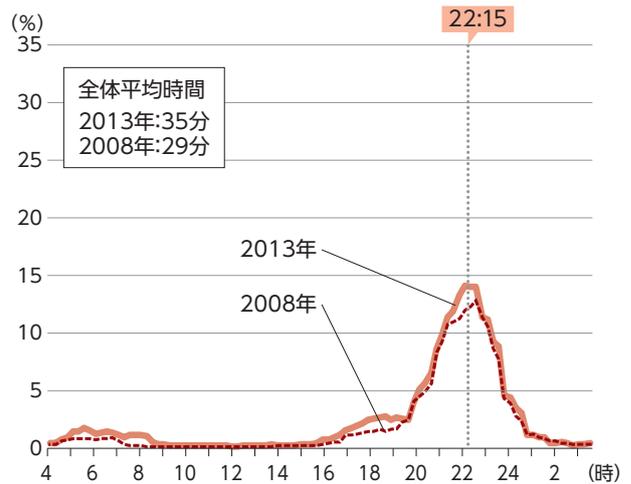
⑩学校の宿題 高校生(1・2年生)



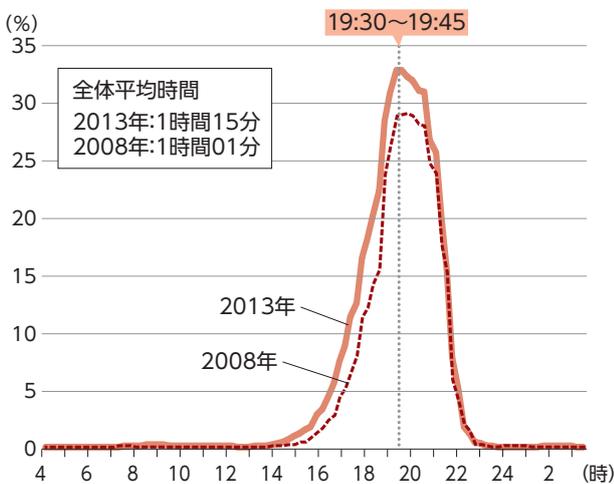
⑧勉強(学校の宿題以外) 中3生



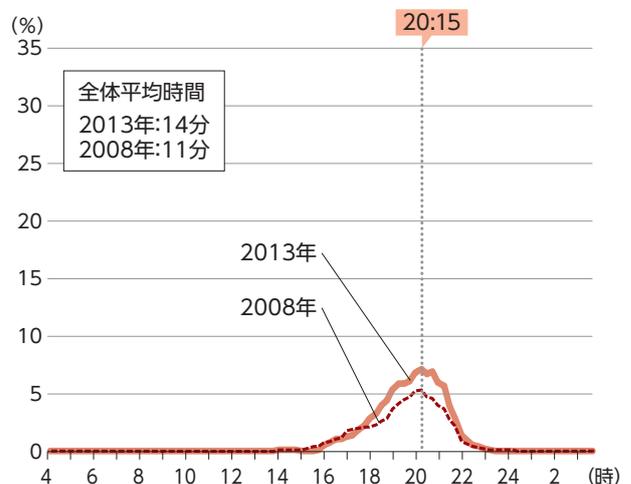
⑪勉強(学校の宿題以外) 高校生(1・2年生)



⑨学習塾 中3生



⑫学習塾・予備校 高校生(1・2年生)



注1 第1回調査(2008年)では「家での勉強(学校の宿題)」「家での勉強(学校の宿題以外)」「学習塾、今回調査(2013年)では「学校の宿題」「勉強(学校の宿題以外)」「学習塾(高校生は学習塾・予備校)」とたずねている。

注2 各項目について、今回調査(2013年)でもっとも行為者率が高い時刻を示した。

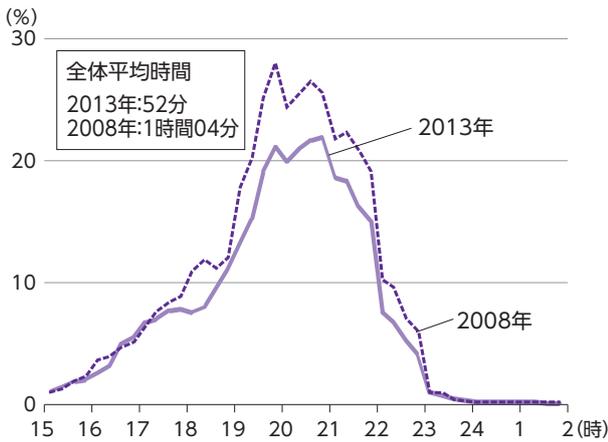
4 メディアの時間

▶携帯電話・スマホなどを使う時間は、中・高校生で22～23時にかけて大幅に増加

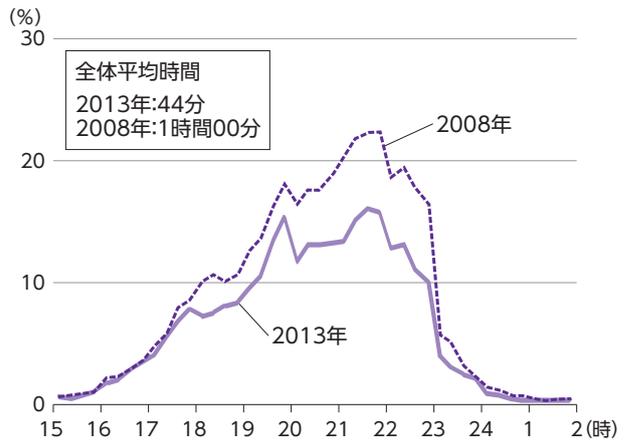
携帯電話・スマートフォン・パソコンなどを使う時間は、第1回調査と比較してほぼすべての時間帯で行為者率が増加している。特に小学生では20時～21時にかけて、中・高校生では22時以降で大きく増加している。一方、テレビ・DVDは、18時以降のいずれの時間帯においても減少している。

図2-5 メディアの時刻別行為者率(学校段階別)

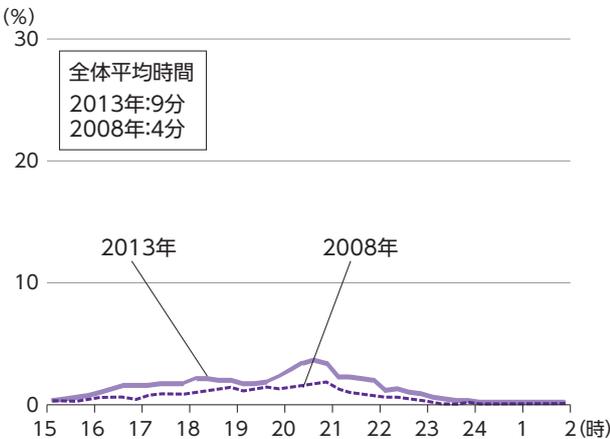
①テレビ・DVD 小学生



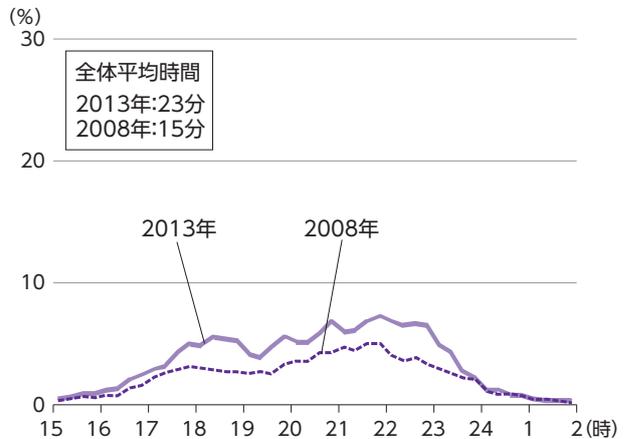
④テレビ・DVD 中1・2生



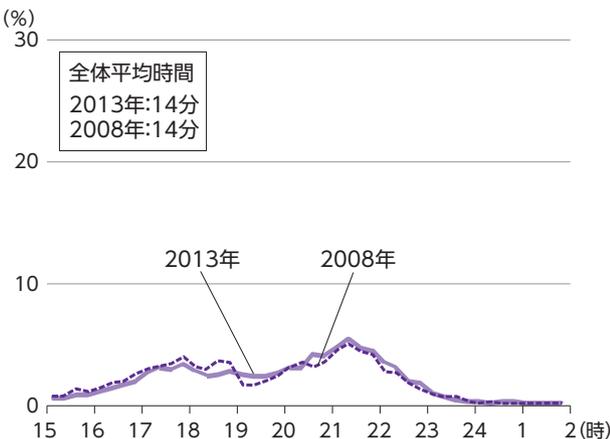
②携帯電話・スマートフォン・パソコンなどを使う 小学生



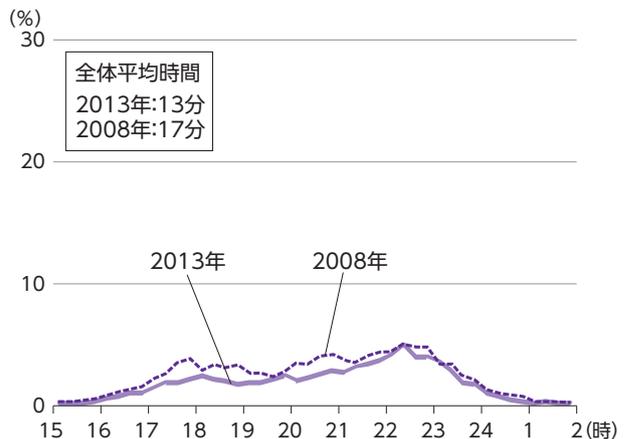
⑤携帯電話・スマートフォン・パソコンなどを使う 中1・2生



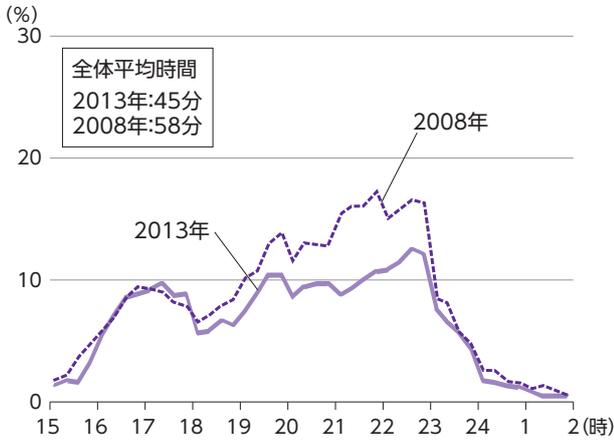
③その他のメディア合計(本・マンガ・音楽など) 小学生



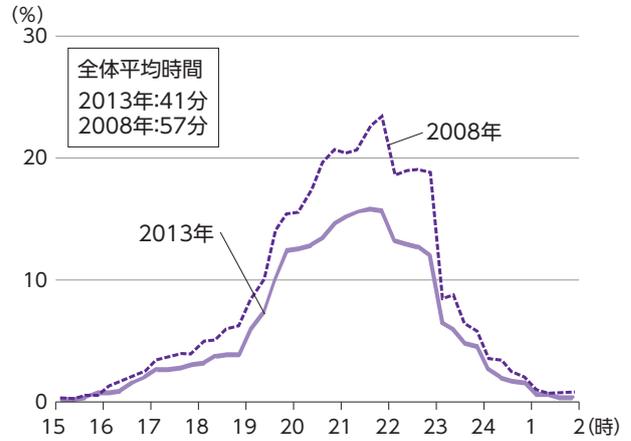
⑥その他のメディア合計(本・マンガ・音楽など) 中1・2生



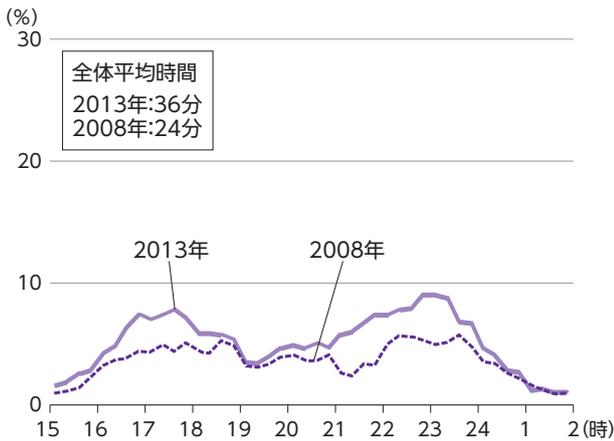
⑦テレビ・DVD 中3生



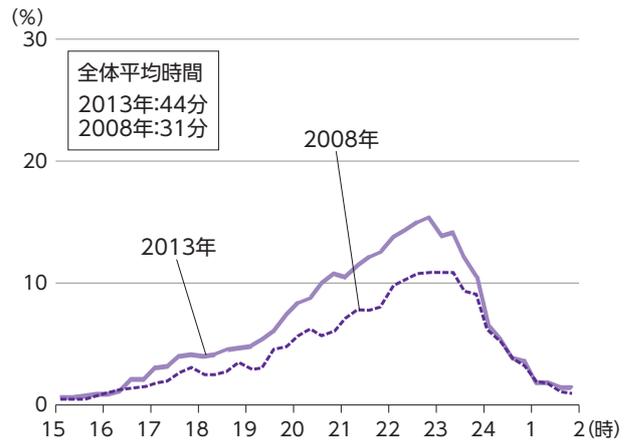
⑩テレビ・DVD 高校生(1・2年生)



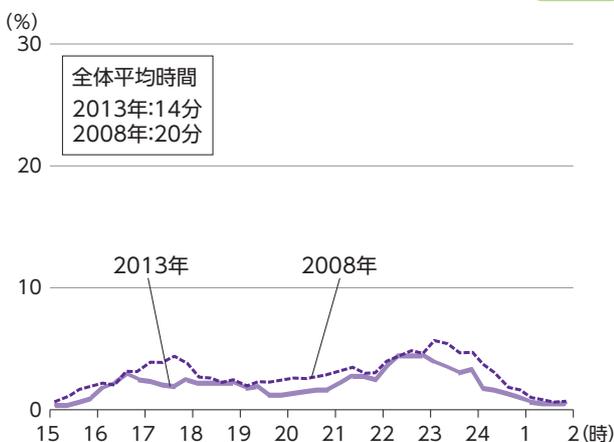
⑧携帯電話・スマートフォン・パソコンなどを使う 中3生



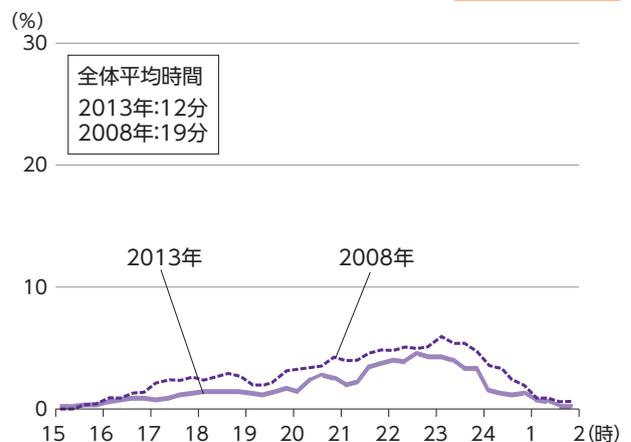
⑪携帯電話・スマートフォン・パソコンなどを使う 高校生(1・2年生)



⑨その他のメディア合計(本・マンガ・音楽など) 中3生



⑫その他のメディア合計(本・マンガ・音楽など) 高校生(1・2年生)



注1 「その他のメディア合計」は「本・新聞」「マンガ・雑誌」「音楽」の3項目の合計(図2-5③⑥⑨⑫)。

注2 第1回調査(2008年)では「携帯電話」「パソコン」と分けてたずね、今回調査(2013年)では「携帯電話・スマートフォン・パソコンなどを使う」とまとめてたずねている(図2-5②⑤⑧⑪)。

注3 4:00~14:45、2:15~3:45の行為者率を省略した。