

男女別 その1

質問No.	質問内容	男子		女子		男子		女子	
		人	%	人	%	人	%	人	%
3	生活習慣について Q1 現在の体調についてどのように思っていますか。 1 とても良い 2 良い 3 あまり良くない 4 良くない 5 未回答	179	14.5	126	10.8	820	66.3	539	46.0
		561	47.0	633	54.0	326	26.4	501	42.7
		391	31.8	374	31.9	91	7.4	132	11.3
		83	6.7	38	3.2	0	0.0	0	0.0
		3	0.2	1	0.1				
Q2	朝食、昼食、夕食を欠かさず取っていますか。 1 いつも取る 2 だいたい取る 3 ほとんど取らない 4 いつも取らない 5 未回答	634	51.3	550	46.9	114	9.2	71	6.1
		533	43.1	576	49.1	748	60.3	814	69.5
		61	4.9	44	3.8	1	0.1	0	0.0
		9	0.7	1	0.1				
		0	0.0	1	0.1				
Q3	朝食はいつも取っていますか。 1 いつも取る 2 だいたい取る 3 ほとんど取らない 4 いつも取らない 5 未回答	711	57.5	685	58.4	695	56.2	464	39.6
		328	26.5	337	28.8	350	28.3	428	36.5
		138	11.2	100	8.5	191	15.4	280	23.9
		53	4.3	44	3.8	1	0.1	0	0.0
		7	0.6	6	0.5				
Q4	朝食を取らない理由は何ですか。 1 食べたくない 2 食べる時間が無い 3 普段から食べない 4 未回答 5 その他	52	27.2	53	36.8	93	13.4	54	11.6
		92	48.2	68	45.8	240	34.5	173	37.3
		45	23.6	24	16.7	98	14.1	79	17.0
		2	1.0	1	0.7	58	8.3	63	13.6
		273	22.1	237	20.2	192	27.6	86	18.5
Q5	朝、真昼かありますか。 1 どちらも 2 だいたいある 3 あまりない 4 ほとんどない 5 未回答	527	42.6	550	46.9	1042	84.2	1010	86.2
		347	28.1	310	26.5	147	11.9	118	10.1
		86	7.0	72	6.1	45	3.6	44	3.8
		4	0.3	3	0.3	3	0.2	0	0.0
		255	20.6	111	9.5	233	18.8	195	16.8
Q6	夜九時以降に寝ますか。 1 よくする 2 時々する 3 しない方 4 あったにしない 5 未回答	545	44.1	504	43.0	300	24.3	275	23.5
		248	20.0	296	25.3	701	56.7	702	59.9
		189	15.3	258	22.0	3	0.2	0	0.0
		0	0.0	3	0.3				
		73	5.9	37	3.2	211	17.1	193	16.5
Q7	夜寝る時刻や朝起きる時刻は一定していますか。 1 たいへん規則正しい 2 規則正しい方 3 やや不規則 4 不規則 5 未回答	447	36.1	452	38.6	284	23.0	286	24.4
		492	39.8	535	45.6	741	58.9	693	59.1
		225	18.2	148	12.6	1	0.1	0	0.0
		0	0.0	0	0.0				
		471	38.1	424	36.2	286	23.1	249	21.2
Q8	寝つきはいつも良い方ですか。 1 はい 2 どちらともいえ 3 いいえ 4 未回答	546	44.1	579	49.4	295	23.8	262	22.4
		220	17.8	189	14.4	654	52.9	681	56.4
		0	0.0	0	0.0	2	0.2	0	0.0
		246	19.8	241	20.6	319	25.8	316	27.0
		477	38.6	483	41.2	338	27.3	341	29.1
Q9	寝起きは良い方ですか。 1 はい 2 どちらともいえ 3 いいえ 4 未回答	511	41.3	440	37.5	579	46.8	514	43.9
		3	0.2	8	0.7	1	0.1	1	0.1
		19	1.5	10	0.9	195	15.8	73	6.2
		69	5.6	80	6.8	352	28.5	323	27.6
		270	21.8	325	27.7	689	55.7	776	66.2
Q10	睡眠時間は理想的な時間ですか。 1 4時間未満 2 4~5時間未満 3 5~6時間未満 4 6~7時間未満 5 7~8時間未満 6 8時間以上 7 未回答	511	41.3	440	37.5	579	46.8	514	43.9
		3	0.2	8	0.7	1	0.1	1	0.1
		19	1.5	10	0.9	195	15.8	73	6.2
		69	5.6	80	6.8	352	28.5	323	27.6
		270	21.8	325	27.7	689	55.7	776	66.2
Q11	睡眠時間は理想的な時間ですか。 1 4時間未満 2 4~5時間未満 3 5~6時間未満 4 6~7時間未満 5 7~8時間未満 6 8時間以上 7 未回答	511	41.3	440	37.5	579	46.8	514	43.9
		3	0.2	8	0.7	1	0.1	1	0.1
		19	1.5	10	0.9	195	15.8	73	6.2
		69	5.6	80	6.8	352	28.5	323	27.6
		270	21.8	325	27.7	689	55.7	776	66.2
Q12	しっかりと寝て起きている間は、疲れている感じがしますか。 1 はい 2 どちらともいえ 3 いいえ	545	44.1	504	43.0	300	24.3	275	23.5
		248	20.0	296	25.3	701	56.7	702	59.9
		189	15.3	258	22.0	3	0.2	0	0.0
		0	0.0	3	0.3				
		73	5.9	37	3.2	211	17.1	193	16.5

5	Q1	4 未回答 持久走(スポーツテスト)について 目標タイムを決めて走ったことがありますか。 1 はい 2 どちらともいえない 3 いいえ 4 未回答	2 0.2	1 0.1	665 53.8 167 15.1 363 31.0 2 0.2	549 48.8 267 22.8 353 30.1 3 0.3	124 13.8 221 24.6 153 17.0 118 13.1 59 6.6 225 25.0	75 8.9 174 20.6 165 19.5 102 12.1 55 6.5 274 32.4
	Q2	1 はい 目標タイムを達成したことがありますか。 2 どちらともいえない 3 いいえ 4 未回答	4 0.3	7 0.6	579 48.8 328 26.5 326 28.4 4 0.3	477 40.7 385 32.8 303 25.9 7 0.6	531 42.9 239 19.3 452 36.5 15 1.2	569 48.5 266 22.7 325 27.7 12 1.0
	Q3	1 はい 「全力を出し切った」と思いますか。 2 どちらともいえない 3 いいえ 4 未回答	3 0.2	4 0.3	629 50.8 401 32.4 204 16.5 3 0.2	566 48.3 463 39.5 139 11.9 4 0.3	65 16.0 104 19.6 135 25.4 126 23.7 81 15.3	108 16.6 96 16.9 99 17.4 91 16.0 177 31.1
	Q4	1 はい ペースを覚えて走ったことがありますか。 2 どちらともいえない 3 いいえ 4 未回答	8 0.7	767 85.4	898 87.7	767 85.4	250 21.3	250 21.3
	Q5	持久走(スポーツテスト)のための練習をしましたか。 1 はい 2 どちらともいえない 3 いいえ 4 未回答	251 20.3 193 15.8 789 83.8 4 0.3	250 21.3 188 16.0 726 61.9 6 0.7	173 14.0 217 17.5 312 25.2 293 18.8 49 4.0 263 20.5	370 31.6 609 49.2 249 20.1 371 30.0 8 0.6	622 53.1 239 20.4 309 25.9 8 0.7	
6	Q1	持久走運動の経験 マラソン大会などに、何回くらい参加したことがありますか。 1 1~5回 2 6~10回 3 11回以上 4 なしまたは未回答 そのなかで最も長い距離と時間を記入してください。	164 15.7 747 80.4 197 15.9 98 8.0	165 14.1 824 70.3 115 9.8 68 5.8	496 44.9 482 41.8 12 1.1 27 2.4 14 1.3 93 8.4	873 54.4 136 11.0 424 34.3 4 0.3	830 53.8 147 12.5 394 33.6 1 0.1	
	Q2	1 5 km 未満 2 5km以上10km未満 3 10km以上15km未満 4 15km以上20km未満 5 20 km 以上 6 未回答	332 29.2 253 22.2 408 35.9 39 3.4 32 2.6 74 6.5	496 44.9 482 41.8 12 1.1 27 2.4 14 1.3 93 8.4	408 33.0 304 24.6 520 42.0 5 0.4	337 28.8 345 29.4 386 32.9 448 38.2 1 0.1	337 28.8 345 29.4 386 32.9 448 38.2 1 0.1	
	Q3	1 30分未満 2 30分以上80分未満 3 80分以上90分未満 4 90分以上120分未満 5 120分以上 6 未回答	297 26.1 221 19.4 180 15.6 34 3.0 55 4.6 351 30.8	254 23.0 325 29.4 51 4.6 18 1.8 26 2.4 430 38.9	873 54.4 136 11.0 424 34.3 4 0.3	830 53.8 147 12.5 394 33.6 1 0.1	830 53.8 147 12.5 394 33.6 1 0.1	
	Q4	1 はい 体育の授業(高校)の中で、持久走の練習をしたことがありますか。 2 どちらともいえない 3 いいえ 4 未回答	900 72.6 106 8.6 213 17.2 18 1.5	845 72.1 92 7.8 224 19.1 11 0.9	330 26.7 159 12.9 731 59.1 17 1.4	330 26.7 161 13.7 665 56.7 18 1.4	330 26.7 161 13.7 665 56.7 18 1.4	
	Q5	1 2 km 未満 2 2km以上4km未満 3 4km以上6km未満 4 6km以上10km未満 5 10 km 以上 6 未回答	128 14.2 300 33.3 225 25.0 126 14.0 35 3.9 86 9.6	124 14.7 392 46.4 178 21.2 48 5.7 12 1.4 80 10.7	491 39.7 289 24.2 163 14.8 28 2.3 108 8.6 130 10.5	502 42.8 271 23.1 103 8.8 30 2.6 19 1.6 247 21.1	502 42.8 271 23.1 103 8.8 30 2.6 19 1.6 247 21.1	
	Q6	1 10分未満 2 10分以上20分未満 3 20分以上30分未満 4 30分以上40分未満 5 40分以上 6 未回答	481 38.9 240 19.4 160 12.9	481 38.9 240 19.4 160 12.9	481 38.9 240 19.4 160 12.9	481 38.9 240 19.4 160 12.9	481 38.9 240 19.4 160 12.9	
7	Q1	1 はい これまで、持久走について習ったことがありますか。 2 どちらともいえない 3 いいえ 4 未回答	486 40.1 351 28.4 379 30.6 11 0.9	471 40.2 345 29.4 352 30.0 4 0.3	486 40.1 351 28.4 379 30.6 11 0.9	471 40.2 345 29.4 352 30.0 4 0.3	471 40.2 345 29.4 352 30.0 4 0.3	
	Q2	持久走のペース配分について、習ったことがありますか。 1 はい 2 どちらともいえない 3 いいえ 4 未回答	408 33.0 304 24.6 520 42.0 5 0.4	337 28.8 386 32.9 448 38.2 1 0.1	408 33.0 304 24.6 520 42.0 5 0.4	337 28.8 386 32.9 448 38.2 1 0.1	337 28.8 386 32.9 448 38.2 1 0.1	
	Q3	運動の前後にストレッチを習ったことがありますか。 1 はい 2 どちらともいえない 3 いいえ 4 未回答	873 54.4 136 11.0 424 34.3 4 0.3	830 53.8 147 12.5 394 33.6 1 0.1	873 54.4 136 11.0 424 34.3 4 0.3	830 53.8 147 12.5 394 33.6 1 0.1	830 53.8 147 12.5 394 33.6 1 0.1	
	Q4	1 はい 持久走の練習で新記録を測って行ったことがありますか。 2 どちらともいえない 3 いいえ 4 未回答	330 26.7 159 12.9 731 59.1 17 1.4	330 26.7 161 13.7 665 56.7 18 1.4	330 26.7 159 12.9 731 59.1 17 1.4	330 26.7 161 13.7 665 56.7 18 1.4	330 26.7 161 13.7 665 56.7 18 1.4	
	Q5	持久走を走ろうには、どのくらいの距離をどのくらいの時間で走ればよいと思いますか。 1 2 km 未満 2 2km以上4km未満 3 4km以上6km未満 4 6km以上10km未満 5 10 km 以上 6 未回答	491 39.7 289 24.2 163 14.8 28 2.3 108 8.6 130 10.5	502 42.8 271 23.1 103 8.8 30 2.6 19 1.6 247 21.1	491 39.7 289 24.2 163 14.8 28 2.3 108 8.6 130 10.5	502 42.8 271 23.1 103 8.8 30 2.6 19 1.6 247 21.1	502 42.8 271 23.1 103 8.8 30 2.6 19 1.6 247 21.1	
	Q6	1 10分未満 2 10分以上20分未満 3 20分以上30分未満 4 30分以上40分未満 5 40分以上 6 未回答	481 38.9 240 19.4 160 12.9	481 38.9 240 19.4 160 12.9	481 38.9 240 19.4 160 12.9	481 38.9 240 19.4 160 12.9	481 38.9 240 19.4 160 12.9	

Q6	そのときのペースは、どのくらいがよいと思いますか。	91	7.4	75	6.4				
	1 ゆっくり歩くスピード	37	3.0	35	3.0				
	2 速く歩くスピード	37	3.0	44	3.8				
	3 ゆっくりジョギングするスピード	335	27.1	538	45.9				
	4 やや速くジョギングするスピード	582	47.0	439	37.5				
	5 かなり速くジョギングするスピード	129	10.4	41	3.5				
	6 全力に近いスピード	60	6.5	14	1.2				
	7 未回答	37	3.0	81	5.2				
Q7	そのときの開始数は、1分間ではどのくらいがよいと思いますか。	422	34.1	364	31.1				
	1 100 拍/分未満	327	28.4	241	20.6				
	2 100 ~160 拍/分	48	3.9	19	1.6				
	3 160 拍/分以上	440	35.8	548	46.8				
	4 未回答	70	5.7	59	5.0				
Q8	主目的運動強度またはPPEということを聞いたことがありますか。	47	3.8	84	5.5				
	1 はい	1103	89.2	1033	88.1				
	2 どちらともいえない	17	1.4	18	1.4				
	3 いいえ	980	77.8	845	72.1				
	4 未回答	208	16.8	275	23.5				
Q9	サッカーなどの球技で持久力を養うことができると思いますか。	65	5.3	49	4.2				
	1 はい	4	0.3	3	0.3				
	2 どちらともいえない	973	78.7	898	76.6				
	3 いいえ	191	15.4	234	20.0				
	4 未回答	68	5.5	39	3.3				
Q10	水泳で持久力を養うことができると思いますか。	5	0.4	1	0.1				
	1 はい	358	28.8	231	19.7				
	2 どちらともいえない	384	31.0	455	38.8				
	3 いいえ	493	39.9	485	41.4				
	4 未回答	4	0.3	1	0.1				
Q11	金銭をしながら走っても良いと思いますか。	703	56.8	559	47.7				
	1 はい	382	30.9	495	42.2				
	2 どちらともいえない	148	12.0	116	9.9				
	3 いいえ	4	0.3	2	0.2				
	4 未回答	470	38.0	388	33.1				
Q12	持久力と肥満は関係があると思いますか。	542	43.8	614	52.4				
	1 はい	219	17.7	188	14.3				
	2 どちらともいえない	6	0.5	2	0.2				
	3 いいえ	897	80.7	898	76.6				
	4 未回答	226	18.3	269	23.0				
Q13	体育の授業について	12	1.0	5	0.4				
	1 はい	673	67.5	624	69.5				
	2 どちらともいえない	254	25.5	227	25.3				
	3 いいえ	86	8.6	45	5.0				
	4 未回答	4	0.4	2	0.2				
8	体育の授業について	77	34.1	90	33.5				
	1 はい	108	47.8	130	48.3				
	2 どちらともいえない	32	14.2	28	10.4				
	3 いいえ								
Q1	体育の授業を受けたことがありますか。								
	1 はい	837	67.7	938	79.9				
	2 どちらともいえない	16	1.3	5	0.4				
	3 いいえ	79	6.4	34	2.9				
	4 未回答	65	5.3	42	3.6				
Q2	サッカーなどの球技で持久力を養うことができると思いますか。	93	7.5	80	6.8				
	1 はい	21	1.7	8	0.7				
	2 どちらともいえない	133	10.8	134	11.4				
	3 いいえ	412	33.3	318	27.1				
	4 未回答	296	23.9	480	41.0				
Q3	水泳で持久力を養うことができると思いますか。	850	68.7	949	81.0				
	1 はい	48	3.9	89	7.6				
	2 どちらともいえない	40	3.2	21	1.8				
	3 いいえ	112	9.1	60	5.1				
	4 未回答	261	21.1	143	12.2				
Q4	金銭をしながら走っても良いと思いますか。	278	22.5	139	11.9				
	1 はい	32	2.6	11	0.9				
	2 どちらともいえない	453	36.8	469	40.0				
	3 いいえ	182	14.7	198	16.7				
	4 未回答	127	10.3	124	10.6				
Q5	体育の授業について	317	25.6	249	21.2				
	1 はい	30	2.4	17	1.5				
	2 どちらともいえない								
	3 いいえ								

運動能力別男子 その1

男子 質問No.	運動能力 一般的事項	A			B			C					
		人	%	%	人	%	%	人	%	%			
1	Q1 対象数	442	100.0	392	100.0	403	100.0	91	20.6	80	20.4	77	19.1
	Q2 居住地域	63	14.3	98	25.0	107	26.6	69	15.8	67	17.1	53	13.2
	1 市街地	253	57.2	184	46.9	141	35.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	2 住宅地域	119	26.9	108	27.6	152	37.7	31	7.0	25	6.4	17	4.2
	3 その他	7	1.6	2	0.5	3	0.7	173	39.1	157	40.1	117	29.0
2	Q3 駅活動	247	55.9	186	47.4	181	40.0	183	36.9	146	37.2	183	45.4
	1 運動部所属	181	41.0	186	47.4	215	53.3	75	17.0	84	16.3	86	21.3
	2 運動部非所属	13	2.9	19	4.8	26	6.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	3 その他	1	0.2	1	0.3	1	0.2	186	42.1	167	42.6	118	29.3
	4 未回答	170.8	5.8	170.2	6.1	169.1	5.9	78	40.3	156	39.6	212	52.8
3	Q4 体力テストについて	60.3	7.7	60.5	9.5	61.2	11.1	78	17.6	89	17.6	73	18.1
	1 身長	526*	159*	559*	202*	626*	231*	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	2 体重	77	17.4	57	14.5	45	11.2	1	0.2	1	0.3	1	0.2
	3 最も良い	201	45.5	173	44.1	207	51.4	80	18.1	86	21.9	80	19.9
	4 最も悪い	137	31.0	128	32.7	128	31.4	171	38.7	138	35.2	168	41.7
4	Q5 朝食、昼食、夕食を欠かすに取っていますか。	25	5.7	33	8.4	25	6.2	190	43.0	167	42.6	154	38.2
	1 欠かさない	2	0.5	1	0.3	0	0.0	1	0.2	1	0.3	1	0.2
	2 欠かす	285	64.5	198	50.5	151	37.5	6	1.4	5	1.3	8	2.0
	3 ほとんど取らない	148	33.5	170	43.4	215	53.3	25	5.7	22	5.6	22	5.5
	4 未回答	7	1.6	21	5.4	33	8.2	119	26.9	71	18.1	80	19.9
5	Q6 朝食はいつも取っていますか。	2	0.5	3	0.8	4	1.0	155	35.1	143	36.5	141	35.0
	1 いつも取る	0	0.0	0	0.0	0	0.0	109	24.7	123	31.4	119	29.5
	2 だいたい取る	2	0.5	3	0.8	4	1.0	26	5.9	27	6.9	32	7.9
	3 ほとんど取らない	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	0.5	1	0.3	1	0.2
	4 未回答	315	71.3	218	55.6	178	44.2	80	18.1	86	21.9	80	19.9
6	Q7 朝食を取らない理由は何ですか。	94	21.3	112	28.6	122	30.3	317	71.7	262	66.8	241	59.8
	1 食べたくない	22	5.0	48	11.7	70	17.4	108	24.4	98	25.0	120	29.8
	2 食べたいが時間がない	8	1.8	15	3.8	30	7.4	17	3.8	32	8.2	42	10.4
	3 普段から食べない	3	0.7	1	0.3	3	0.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	4 未回答	9	30.0	13	21.3	30	30.0	45	10.2	42	10.7	27	6.7
7	Q8 朝食を取らない理由は何ですか。	15	50.0	36	59.0	41	41.0	158	35.7	101	25.8	117	29.0
	1 食べたくない	6	20.0	11	18.0	28	28.0	238	53.8	249	63.5	259	64.3
	2 食べたいが時間がない	0	0.0	1	1.6	1	1.0	1	0.2	0	0.0	0	0.0
	3 普段から食べない	108	24.0	91	23.2	78	18.9	283	64.0	195	49.7	162	40.2
	4 未回答	201	45.5	157	40.1	169	41.9	113	25.6	135	34.4	183	45.4
8	Q9 朝食を取らない理由は何ですか。	118	26.7	114	29.1	115	28.5	46	10.4	82	15.8	58	14.4
	1 食べたくない	18	3.6	29	7.4	41	10.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	2 食べたいが時間がない	1	0.2	1	0.3	2	0.5	318	71.9	199	50.8	178	44.2
	3 普段から食べない	105	23.8	73	18.6	77	19.1	87	19.7	118	30.1	145	36.0
	4 未回答	177	40.0	172	43.9	196	48.6	37	8.4	74	18.9	80	19.9

Q5	Q4で「はい」意識するときはどんなときですか。	49 15.4	30 15.1	14 7.9	230 52.0	191 48.7	208 51.6
	1 体育の授業	98 30.2	62 31.2	82 46.1	134 30.3	139 35.5	128 31.8
	2 マラソン大会	38 11.9	28 14.1	32 18.0	76 17.2	61 15.8	67 16.6
	3 スポーツテスト	23 7.2	18 9.0	17 9.6	2 0.5	1 0.3	0 0.0
	4 通学時	102 32.1	58 29.1	32 18.0			
	5 その他	10 3.1	3 1.5	1 0.6			
	6 未回答						
Q6	持久走は苦しいと思いますか。	373 84.4	323 82.4	346 85.9	318 71.9	268 68.4	252 62.5
	1 はい	54 12.2	47 12.0	46 11.4	95 14.7	75 19.1	86 21.3
	2 どちらともいえない	14 3.2	20 5.1	11 2.7	57 12.9	47 12.0	83 15.6
	3 いいえ	1 0.2	2 0.5	0 0.0	2 0.5	2 0.5	2 0.5
	4 未回答						
Q7	持久走が楽しいと感じたことがありますか。	103 23.3	74 18.9	56 13.9	94 21.3	64 16.3	93 23.1
	1 はい	126 28.5	81 20.7	93 23.1	64 14.5	62 15.8	67 16.6
	2 どちらともいえない	212 48.0	236 60.2	253 62.8	262 63.8	265 67.6	242 60.0
	3 いいえ	1 0.2	1 0.3	1 0.2	2 0.5	1 0.3	1 0.2
	4 未回答						
Q8	持久走の練習などのとき、ほめられたことがありますか。	95 21.5	62 15.8	54 13.4	56 12.7	72 18.4	66 16.4
	1 はい	99 22.4	93 23.7	92 22.8	266 65.2	211 53.8	248 61.5
	2 どちらともいえない	248 56.1	236 60.2	257 63.6	67 15.2	66 16.8	84 15.9
	3 いいえ	0 0.0	1 0.3	0 0.0	31 7.0	43 11.0	25 6.2
	4 未回答						
Q9	持久走の練習などのとき、しかられたことがありますか。	102 23.1	98 22.4	96 23.6	103 26.3	131 37.5	98 25.9
	1 はい	97 21.9	93 23.7	105 26.1	90 23.0	66 18.9	97 25.7
	2 どちらともいえない	242 54.8	210 53.6	202 50.1	160 40.9	92 26.4	156 41.3
	3 いいえ	1 0.2	1 0.3	0 0.0	1 0.3	37 10.6	1 0.3
	4 未回答						
Q10	持久走の練習で、もう快感を感じたことがありますか。	161 36.4	92 23.5	68 16.4	25 6.4	3 0.9	4 1.1
	1 はい	108 24.0	107 27.3	125 31.0	12 3.1	20 5.7	22 5.8
	2 どちらともいえない	175 38.6	192 49.0	212 52.6			
	3 いいえ	0 0.0	1 0.3	0 0.0			
	4 未回答						
Q11	持久走で、競走することは楽しいですか。	81 18.3	63 16.1	51 12.7	82 21.0	119 34.1	96 25.4
	1 はい	135 30.5	103 26.3	114 28.3	66 16.9	52 14.9	103 27.2
	2 どちらともいえない	228 51.1	225 57.4	238 59.1	52 13.3	35 10.0	93 24.6
	3 いいえ	0 0.0	1 0.3	0 0.0	11 2.8	18 5.2	5 1.3
	4 未回答				20 5.1	30 8.6	5 1.3
Q12	しかられて走らされたことがありますか。	235 53.2	157 40.1	153 38.0	160 40.9	95 27.2	76 20.1
	1 はい	55 12.4	72 18.4	64 15.9	370 83.7	241 61.5	289 71.7
	2 どちらともいえない	151 34.2	162 41.3	188 46.2	22 5.0	45 11.5	39 9.7
	3 いいえ	1 0.2	1 0.3	0 0.0	44 10.0	99 25.3	70 17.4
	4 未回答				6 1.4	7 1.8	5 1.2
5	持久走(スポーツテスト)について						
Q1	目標タイムを決めて走ったことがありますか。	277 62.7	193 49.2	195 48.4	34 9.2	67 27.8	27 9.3
	1 はい	53 12.0	65 16.6	69 17.1	80 21.6	111 46.1	109 37.7
	2 どちらともいえない	111 25.1	133 33.9	139 34.5	106 28.6	6 2.5	113 39.1
	3 いいえ	1 0.2	1 0.3	0 0.0	80 21.6	34 14.1	12 4.2
	4 未回答				14 3.8	12 5.0	9 3.1
Q2	目標タイムを達成したことがありますか。	228 51.6	189 48.2	162 40.2	56 15.1	11 4.6	19 6.6
	1 はい	109 24.7	101 25.8	118 28.3	32 8.6	56 23.2	36 12.5
	2 どちらともいえない	103 23.3	100 25.5	123 30.5	67 18.1	72 29.9	82 28.4
	3 いいえ	2 0.5	2 0.5	0 0.0	62 16.8	33 13.7	58 20.1
	4 未回答						

4 30分以上40分未満	45	12.2	15	8.2	58	20.1	50	10.2	20	5.0
5 40分以上	21	5.7	20	8.3	18	6.2	47	9.4	47	11.7
6 未回答	143	38.6	45	18.7	37	12.8				
Q5 ハイキングをしたことがありますか。										
1 はい	193	43.7	153	39.0	185	45.9	148	33.0	159	40.6
2 どちらともいえない	87	19.7	83	21.2	99	17.1	77	17.4	85	21.7
3 いいえ	158	35.3	152	38.8	144	35.7	74	16.7	34	6.7
4 未回答	8	1.4	4	1.0	5	1.2	41	9.3	26	6.6
Q6 そのなかで最も長く歩いた距離はどのくらいですか。										
1 5 km 未満	22	11.4	27	17.6	38	19.5	20	4.5	13	3.0
2 5km以上10km未満	35	18.1	39	25.5	30	16.2	9	2.0	12	3.1
3 10km以上20km未満	38	19.7	48	30.1	51	27.6	52	11.8	41	10.5
4 20km以上	50	25.9	23	15.0	53	28.6	10	2.3	8	2.0
5 未回答	48	24.9	18	11.8	15	8.1	7	1.6	15	3.8
Q7 これまで、一日に最も長く歩いた距離はどのくらいですか。										
1 5 km 未満	46	10.4	54	13.8	73	18.1	104	23.5	124	31.6
2 5km以上10km未満	57	12.9	74	18.9	88	21.3	222	50.2	172	43.9
3 10km以上20km未満	100	22.6	117	29.8	95	23.6	61	13.8	30	7.7
4 20km以上50km未満	96	21.7	83	16.1	74	18.4	23	5.2	33	8.4
5 50km以上	27	6.1	6	1.5	18	4.0	15	3.4	10	2.6
6 未回答	116	26.2	78	19.9	59	14.6	114	25.8	148	37.8
Q8 歩きや走ることで、以外で持久的運動(スイミング、サイクリング等)をしたことがありますか。										
1 はい	271	81.3	199	50.8	139	34.5	140	31.7	75	19.1
2 どちらともいえない	77	17.4	79	20.2	93	23.1	21	4.8	14	3.8
3 いいえ	90	20.4	111	28.3	170	42.2	167	37.8	155	39.5
4 未回答	2	0.5	3	0.8	1	0.2	6	1.4	8	1.5
Q9 持久走の練習について										
1 はい	203	45.9	150	38.3	143	35.5	42	9.5	18	4.1
2 どちらともいえない	114	25.8	115	29.3	122	30.3	13	2.9	11	2.8
3 いいえ	120	27.1	124	31.6	135	33.5	391	86.2	359	91.8
4 未回答	5	1.1	3	0.8	3	0.7	6	1.4	8	1.5
Q10 持久走のペース配分について、蓄ったことがありますか。										
1 はい	164	37.1	123	31.4	121	30.0	362	81.8	314	80.1
2 どちらともいえない	100	22.8	94	24.0	110	27.3	57	12.9	56	14.3
3 いいえ	175	39.8	173	44.1	172	42.7	21	4.8	20	5.1
4 未回答	3	0.7	2	0.5	0	0.0	2	0.5	2	0.5
Q11 運動の前後に脈拍数を測ったことがありますか。										
1 はい	282	83.8	197	50.3	194	48.1	375	84.8	327	83.4
2 どちらともいえない	30	6.8	48	12.2	58	14.4	50	11.3	49	12.5
3 いいえ	128	29.0	145	37.0	151	37.5	14	3.2	14	3.6
4 未回答	2	0.5	2	0.5	0	0.0	3	0.7	2	0.5
Q12 持久走の練習で脈拍数を測って行ったことがありますか。										
1 はい	160	36.2	79	20.2	91	22.6	140	31.7	122	31.1
2 どちらともいえない	34	7.7	56	14.3	69	17.1	144	32.6	117	29.8
3 いいえ	241	54.5	254	64.8	236	58.6	156	35.3	151	38.5
4 未回答	7	1.6	3	0.8	7	1.7	2	0.5	2	0.5
Q13 持久力を養うには、どのくらいの距離をどのくらいの時間で走ればよいと思いますか。										
1 2 km 未満	149	33.7	159	40.8	153	45.4	271	61.3	230	58.7
2 2km以上4km未満	94	21.3	112	28.6	93	23.1	120	27.1	109	27.8
3 4km以上8km未満	92	20.8	36	9.2	55	13.6	49	11.1	51	13.0
4 8km以上10km未満	15	3.4	8	2.0	5	1.2	2	0.5	2	0.5

	4 未回答	3 0.7	2 0.5	1 0.2	15 その他	17 3.8	11 2.8	2 0.5
8	4 未回答							
	体育の授業について							
Q1	選択制の体育の授業を受けたことがありますか。	392	314	80.1	291	72.2		
	1 はい	45	10.2	74	18.9	107	26.8	
	2 いいえ	5	1.1	4	1.0	5	1.2	
Q2	Q1で「はい」 選択制の体育の授業は楽しく(おもしろく)感じましたか。	280	71.4	293	74.2	160	55.0	
	1 はい	91	23.2	88	21.0	97	33.3	
	2 どちらともいえない	19	4.8	13	4.1	34	11.7	
	3 いいえ	2	0.5	2	0.6	0	0.0	
Q3	Q1で「いいえ」 体育の授業は楽しいですか。	14	3.1	24	32.4	39	36.4	
	1 はい	23	5.1	39	52.7	48	43.0	
	2 どちらともいえない	7	15.6	10	13.5	15	14.0	
	3 いいえ	1	2.2	1	1.4	7	6.5	
9	4 未回答							
	学校行事について							
Q1	学校行事のなかで必要だと思えるものを3つ、下記より選んで下さい。	257	58.1	214	54.6	172	42.7	
	1 文化祭 (球技大会)	88	19.5	43	11.0	51	12.7	
	2 体育祭	45	10.2	41	10.5	48	11.4	
	3 スポーツテスト	20	4.5	14	3.6	18	4.5	
	4 持久走 (マラ) 大会	53	12.0	32	8.2	59	14.8	
	5 健康診断	333	75.3	325	82.9	317	78.7	
	6 修学旅行	83	18.8	105	26.8	131	32.5	
	7 遠足	31	7.0	24	6.1	24	6.0	
	8 スポーツの全校応援	17	3.8	14	3.6	17	4.2	
	9 ボランティア活動	293	66.3	270	68.9	274	68.0	
	10 文化祭	1	0.2	3	0.8	12	3.0	
	11 交通講話	16	3.6	23	5.9	40	9.9	
	12 会社見学	30	6.8	18	4.1	19	4.7	
	13 運動講演会	33	7.5	35	8.9	25	6.2	
	14 芸術鑑賞会	12	2.7	6	1.5	3	0.7	
Q2	学校行事のなかで必要でないと思うものを3つ、下記より選んで下さい。	32	7.2	40	10.2	61	15.1	
	1 マラソン (球技大会)	129	29.2	145	37.0	138	34.2	
	2 体育祭	109	24.7	91	23.2	96	23.8	
	3 スポーツテスト	288	65.2	293	74.7	269	66.7	
	4 持久走 (マラ) 大会	16	3.6	18	4.6	14	3.5	
	5 健康診断	12	2.7	10	2.6	16	4.5	
	6 修学旅行	42	9.5	36	9.2	34	8.4	
	7 遠足	78	17.6	87	22.2	96	23.8	
	8 スポーツの全校応援	68	15.4	84	21.4	126	31.3	
	9 ボランティア活動	13	2.9	5	1.3	14	3.5	
	10 文化祭	174	39.4	159	40.6	120	29.8	
	11 交通講話	108	24.4	45	11.5	29	7.2	
	12 会社見学	45	10.2	32	8.2	50	12.4	
	13 運動講演会	108	24.4	92	23.5	117	29.0	
	14 芸術鑑賞会							

運動能力別女子 その1

女子質問No.	運動能力	A			B			C		
		人	%	%	人	%	%	人	%	%
1	一般的事項									
Q1	対象数	402			388			402		
Q2	居住地域									
	1 市街地	57	14.2	21.1	81	22.0	21.1	85	21.1	
	2 住宅地域	217	54.0	32.6	183	49.7	32.6	131	32.6	
	3 その他	122	30.3	45.0	100	27.2	45.0	181	45.0	
	4 未回答	6	1.5	1.2	4	1.1	1.2	5	1.2	
Q3	部活動									
	1 運動部所属	149	37.1	24.9	113	30.7	24.9	100	24.9	
	2 運動部非所属	227	56.5	68.4	228	62.0	68.4	275	68.4	
	3 その他	23	5.7	6.2	28	7.1	6.2	25	6.2	
	4 未回答	3	0.7	0.5	1	0.3	0.5	2	0.5	
2	体力テストについて									
Q1	身長	158.1	5.1	5.4	158.4	5.1	5.4	157.4	5.4	
Q2	体重	50.2	6.2	9.6	51.0	8.0	9.6	51.9	9.6	
Q3	持久走記録	4'11"	1'45"	4'02"	4'12"	2'12"	4'02"	5'57"	4'02"	
3	生活習慣について									
Q1	現在の体調についてどのようになっていますか。	49	12.2		38	10.3		39	9.7	
	1 とても良い	234	58.2		188	51.1		211	52.5	
	2 良い	111	27.6		130	35.3		133	33.1	
	3 あまり良くない	8	2.0		11	3.0		19	4.7	
	4 良くない	0	0.0		1	0.3		0	0.0	
	5 未回答	239	59.5		189	51.4		122	30.3	
Q2	朝食、昼食、夕食を欠かずに取っていますか。	154	38.3		168	45.7		254	63.2	
	1 いつも取る	8	2.0		11	3.0		25	6.2	
	2 だいたい取る	1	0.2		0	0.0		0	0.0	
	3 ほとんど取らない	0	0.0		0	0.0		1	0.2	
	4 いつも取らない	293	72.9		229	62.2		183	40.5	
	5 未回答	84	20.9		99	26.9		154	38.3	
Q3	朝食はいつも取っていますか。	17	4.2		25	6.8		58	14.4	
	1 いつも取る	7	1.7		12	3.3		25	6.2	
	2 だいたい取る	1	0.2		3	0.8		2	0.5	
	3 ほとんど取らない	0	0.0		0	0.0		0	0.0	
	4 いつも取らない	293	72.9		229	62.2		183	40.5	
	5 未回答	84	20.9		99	26.9		154	38.3	
Q4	朝食を取らない理由は何ですか。	9	37.5		12	32.4		32	38.6	
	1 食べたくない	10	41.7		19	51.4		37	44.6	
	2 食べる時間がない	5	20.8		6	18.2		13	15.7	
	3 普段から食べない	0	0.0		0	0.0		1	1.2	
	4 未回答	112	27.9		73	19.8		52	12.9	
Q5	朝、食欲がありますか。	189	47.0		185	50.3		176	43.8	
	1 いつもある	75	18.7		97	26.4		138	34.3	
	2 だいたいある	24	6.0		13	3.5		35	8.7	
	3 あまりない	2	0.5		0	0.0		1	0.2	
	4 ほとんどない	112	27.9		73	19.8		52	12.9	
	5 未回答	189	47.0		185	50.3		176	43.8	
Q6	夜九時以降間食をしますか。	167	41.5		149	40.5		188	46.8	
	1 よくする	87	21.6		99	26.9		110	27.4	
	2 時々する	110	27.4		80	21.7		68	16.9	
	3 しない方									
	4 めったにしない									
Q7	夜寝る時や朝起きる時は一定していますか。	14	3.5		14	3.5		9	2.2	
	1 たいへん規則正しい	162	40.3		152	41.3		138	34.3	
	2 規則正しい方	183	45.5		155	42.1		187	49.0	
	3 やや不規則	43	10.7		47	12.8		58	14.4	
	4 不規則	0	0.0		0	0.0		0	0.0	
	5 未回答	179	44.5		142	38.6		103	25.6	
Q8	寝つきはいつも良い方ですか。	177	44.0		172	48.7		230	57.2	
	1 はい	48	11.4		54	14.7		69	17.2	
	2 どちらともいえない	0	0.0		0	0.0		0	0.0	
	3 いいえ	0	0.0		0	0.0		0	0.0	
	4 未回答	179	44.5		142	38.6		103	25.6	
Q9	寝起きが良い方ですか。	155	38.6		150	40.8		178	44.3	
	1 はい	141	35.1		149	40.5		150	37.3	
	2 どちらともいえない	1	0.2		3	0.8		1	0.2	
	3 いいえ	0	0.0		0	0.0		0	0.0	
	4 未回答	3	0.7		68	17.9		73	18.2	
Q10	睡眠時間はだいたい何時間ですか。	21	5.2		21	5.2		26	6.5	
	1 4時間未満	128	31.3		114	31.0		85	21.1	
	2 4~5時間未満	158	38.8		130	35.3		144	36.8	
	3 5~6時間未満	75	18.7		78	20.7		117	29.1	
	4 6~7時間未満	17	4.2		12	3.3		23	5.7	
	5 7~8時間未満	4	1.0		3	0.8		0	0.0	
	6 8時間以上	0	0.0		0	0.0		0	0.0	
	7 未回答	228	56.7		169	45.9		142	35.3	
4	持久走に対する気持ちと考え方	139	34.6		158	42.9		204	50.7	
Q1	スポーツは好きですか。	35	8.7		41	11.1		56	13.9	
	1 はい	0	0.0		0	0.0		0	0.0	
	2 どちらともいえない	35	8.7		17	4.6		19	4.7	
	3 いいえ	270	67.2		254	69.0		290	72.1	
	4 未回答	0	0.0		0	0.0		0	0.0	
Q2	持久走は好きですか。	35	8.7		17	4.6		19	4.7	
	1 はい	97	24.1		97	26.4		93	23.1	
	2 どちらともいえない	270	67.2		254	69.0		290	72.1	
	3 いいえ	0	0.0		0	0.0		0	0.0	
	4 未回答	164	45.8		151	41.0		121	30.1	
Q3	持久走などをとおして、持久力を養うことは必要だと思いますか。	169	42.0		160	43.5		212	52.7	
	1 はい	49	12.2		57	15.5		69	17.2	
	2 どちらともいえない	0	0.0		0	0.0		0	0.0	
	3 いいえ	201	50.0		134	36.4		129	32.1	
	4 未回答	72	17.9		96	26.1		112	27.9	
Q4	持久力の必要性を認識する時がありますか。	0	0.0		0	0.0		0	0.0	
	1 はい	22	10.9		16	11.9		16	12.4	
	2 どちらともいえない	66	32.8		47	35.1		60	46.5	
	3 いいえ	28	13.9		23	17.2		28	21.7	
	4 未回答	110	27.4		80	21.7		68	16.9	
Q5	O4で「はい」を認むるときはどんなときですか。	38	9.5		40	10.9		33	8.2	
	1 体育の授業	167	41.5		149	40.5		188	46.8	
	2 マラソン大会	87	21.6		99	26.9		110	27.4	
	3 スポーツテスト	110	27.4		80	21.7		68	16.9	
	4 めったにしない									

4	通学時	32	15.9	19	14.2	12	9.3	4	未回答	0	0.0	1	0.3	3	0.7	
5	その他	49	24.4	26	19.4	11	8.5	1	はい	279	89.4	241	85.5	247	61.4	
6	未回答	4	2.0	3	2.2	2	1.6	2	どちらともいえない	90	22.4	91	24.7	108	28.9	
Q8	持久走は苦しいと思いますか。							3	はい	39	8.2	35	9.5	44	10.9	
1	はい	347	86.3	320	87.0	343	85.3	0	未回答	0	0.0	1	0.3	3	0.7	
2	どちらともいえない	45	11.2	35	9.5	38	9.5	4	持久走(スポーツテスト)のための練習をしましたか。	72	17.9	72	19.6	106	26.4	
3	いいえ	10	2.5	13	3.5	21	5.2	0	1	はい	61	15.2	55	14.9	72	17.9
4	未回答	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	2	どちらともいえない	288	86.7	240	65.2	218	54.2
Q7	持久走が楽しいと感じたことがありますか。							4	未回答	1	0.2	1	0.3	6	1.5	
1	はい	87	21.6	68	18.5	40	10.0	6	持久走運動の経験							
2	どちらともいえない	84	20.9	99	26.9	92	22.9	0	マラソン大会などに、何回くらい参加したことがありますか。	44	10.9	44	12.0	77	19.2	
3	いいえ	231	57.5	201	54.8	270	67.2	0	1	1~5回	44	10.9	278	75.5	249	61.9
4	未回答	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	2	6~10回	297	73.9	32	8.7	37	9.2
Q8	持久走の練習などのとき、ほめられたことがありますか。							5	11回以上	46	11.4	32	8.7	37	9.2	
1	はい	70	17.4	58	15.8	65	16.2	0	4	なしまたは未回答	15	3.7	14	3.8	39	9.7
2	どちらともいえない	93	23.1	102	27.7	91	22.8	0	その他なかで最も長い距離と時間を記入してください。							
3	いいえ	239	59.5	208	56.5	246	61.2	0	距離							
4	未回答	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	1	5km未満	237	61.2	182	45.8	97	26.7
Q9	持久走の練習などのとき、しかられたことがありますか。							71	19.3	95	23.6	124	35.0	235	64.7	
1	はい	83	20.6	84	22.8	98	23.9	0	2	5km以上10km未満	103	26.6	124	35.0	235	64.7
2	どちらともいえない	82	20.4	84	22.8	98	23.9	0	3	10km以上15km未満	4	1.0	5	1.4	3	0.8
3	いいえ	237	59.0	213	57.9	211	52.5	0	4	15km以上20km未満	0	0.0	28	7.3	1	0.3
4	未回答	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	5	20km以上	11	2.8	1	0.3	2	0.6
Q10	持久走の練習で、そう快感を感じたことがありますか。							100	27.2	71	17.7	32	8.3	25	6.8	
1	はい	145	38.1	100	27.2	71	17.7	0	時間							
2	どちらともいえない	107	28.6	120	32.8	114	28.4	0	1	30分未満	116	30.0	59	16.7	79	21.8
3	いいえ	149	37.1	148	40.2	217	54.0	0	2	30分以上60分未満	65	16.8	98	27.1	184	45.2
4	未回答	1	0.2	0	0.0	0	0.0	0	3	60分以上90分未満	14	3.8	13	3.7	24	6.8
Q11	持久走で、競走することは楽しいですか。							32	8.7	18	4.5	9	2.5	4	1.1	
1	はい	23	5.7	32	8.7	18	4.5	0	4	90分以上120分未満	5	1.3	8	2.5	4	1.1
2	どちらともいえない	108	26.9	94	25.5	121	30.1	0	5	120分以上	6	1.6	18	5.1	2	0.6
3	いいえ	271	87.4	242	65.8	263	65.4	0	6	未回答	181	46.8	159	44.9	90	24.8
4	未回答	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	体育の授業(高校)の中で、持久走の練習をしたことがありますか。	271	70.9	271	73.6	289	71.9	
Q12	しかられて遊ばされたことがありますか。							146	39.7	118	28.9	29	7.2	34	8.5	
1	はい	179	44.5	146	39.7	118	28.9	0	1	はい	285	70.9	29	7.9	34	8.5
2	どちらともいえない	42	10.4	55	14.9	72	17.9	0	2	どちらともいえない	29	7.2	29	7.9	34	8.5
3	いいえ	180	44.8	187	45.4	214	53.2	0	3	いいえ	83	20.6	68	17.9	75	18.7
4	未回答	1	0.2	0	0.0	0	0.0	0	4	未回答	5	1.2	2	0.5	4	1.0
5	目標タイムを決めて走ったことがありますか。							177	48.1	152	37.8	52	18.5	22	7.6	
1	はい	220	54.7	177	48.1	152	37.8	0	1	2km未満	52	18.2	50	18.5	22	7.6
2	どちらともいえない	74	18.4	93	25.3	100	24.9	0	2	2km以上4km未満	106	37.2	106	39.1	180	62.3
3	いいえ	108	26.9	98	26.6	147	36.6	0	3	4km以上8km未満	57	20.0	71	26.2	51	17.6
4	未回答	0	0.0	0	0.0	3	0.7	0	4	8km以上9km未満	26	9.1	7	2.8	15	5.2
Q2	目標タイムを達成したことがありますか。							184	44.6	122	30.3	41	11.4	18	6.2	
1	はい	191	47.5	184	44.6	122	30.3	0	5	9km以上	3	1.1	6	2.2	3	1.0
2	どちらともいえない	123	30.6	115	31.3	147	36.6	0	6	未回答	41	14.4	31	11.4	18	6.2
3	いいえ	84	20.9	89	24.2	130	32.3	0	時間							
4	未回答	4	1.0	0	0.0	3	0.7	0	1	10分未満	32	11.2	25	9.2	18	6.2
Q3	「全力を出し切った」と思いますか。							170	46.2	193	48.0	32	11.2	25	9.2	
1	はい	203	50.5	170	46.2	193	48.0	0	2	10分以上20分未満	44	15.4	68	25.1	62	21.5
2	どちらともいえない	156	38.8	140	38.0	187	41.5	0	3	20分以上30分未満	33	11.6	50	18.5	82	28.4
3	いいえ	43	10.7	57	15.5	39	9.7	0	4	30分以上40分未満	33	11.6	25	9.2	44	15.2
									5	40分以上	15	5.3	16	5.9	24	8.3
									6	未回答	128	44.9	87	32.1	59	20.4
									ハイキングをしたことがありますか。							

1 はい	190	47.3	187	50.8	192	47.8	69	17.2	70	19.0	52	12.9
2 どちらともいえない	99	24.6	78	21.2	89	22.1	94	8.5	47	12.8	35	8.7
3 いいえ	111	27.6	100	27.2	114	28.4	27	6.7	22	6.0	26	6.5
4 未回答	2	0.5	3	0.8	7	1.7	9	2.2	9	2.4	20	5.0
Q6 そのなかで最も長く歩いた距離はどのくらいですか。												
1 5 km 未満	33	17.4	26	13.9	47	24.5	74	18.4	86	23.4	102	25.4
2 5km以上10km未満	33	17.4	30	16.0	33	17.2	4	1.0	16	4.3	15	3.7
3 10km以上20km未満	27	14.2	34	19.8	38	19.8	5	2.0	16	4.3	20	5.0
4 20km以上	25	13.2	23	12.3	43	22.4	175	43.5	125	34.0	139	34.8
5 未回答	72	37.9	74	39.8	31	16.1	12	3.0	16	4.3	13	3.2
Q7 これまで、一日に最も長く歩いた距離はどのくらいですか。												
1 5 km 未満	67	16.7	74	20.1	109	27.1	15	3.7	19	5.2	27	6.7
2 5km以上10km未満	87	21.6	56	15.2	87	16.7	4	1.0	4	1.0	154	38.3
3 10km以上20km未満	58	14.4	72	19.8	69	17.2	8	2.0	5	1.4	70	17.4
4 20km以上50km未満	48	11.4	30	8.2	47	11.7	184	45.8	192	52.2	172	42.8
5 50km以上	14	3.5	2	0.5	4	1.0	32	8.0	14	3.8	13	3.2
6 未回答	130	32.3	134	36.4	108	28.4	354	88.1	332	90.2	347	86.3
Q8 歩きや走ることで、以外で持久的運動(スイミング、サイクリング等)をしたことがありますか。												
1 はい	256	69.7	209	56.8	157	39.1	97	24.1	74	20.1	6	1.5
2 どちらともいえない	71	17.7	67	18.2	101	25.1	8	2.0	5	1.4	6	1.5
3 いいえ	73	18.2	89	24.2	141	35.1	0	0.0	7	1.9	9	2.2
4 未回答	2	0.5	3	0.8	3	0.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Q9 持久走の練習について												
1 はい	187	48.5	158	42.4	128	31.8	323	80.3	283	71.5	259	64.4
2 どちらともいえない	103	25.8	109	29.6	133	33.1	64	15.9	86	23.4	125	31.1
3 いいえ	111	27.6	101	27.4	140	34.8	14	3.5	18	4.9	17	4.2
4 未回答	1	0.2	2	0.5	1	0.2	1	0.2	1	0.3	1	0.2
Q10 持久走のペース配分について、習ったことがありますか。												
1 はい	127	31.6	109	29.6	101	25.1	363	90.3	288	78.3	247	61.4
2 どちらともいえない	128	31.8	121	32.9	137	34.1	35	8.7	68	18.5	131	32.6
3 いいえ	147	36.8	137	37.2	184	40.8	4	1.0	11	3.0	24	6.0
4 未回答	0	0.0	1	0.3	0	0.0	0	0.0	1	0.3	0	0.0
Q11 運動の前後に脈拍数を測ったことがありますか。												
1 はい	289	66.9	185	50.3	176	43.8	82	20.4	91	24.7	58	14.4
2 どちらともいえない	33	8.2	47	12.8	67	16.7	171	42.5	137	37.2	147	36.6
3 いいえ	100	24.9	135	36.7	159	39.8	149	37.1	139	37.8	197	49.0
4 未回答	0	0.0	1	0.3	0	0.0	0	0.0	1	0.3	0	0.0
Q12 持久走の練習で脈拍数を測って行ったことがありますか。												
1 はい	156	38.6	83	22.6	91	22.6	204	50.7	184	50.0	171	42.5
2 どちらともいえない	37	9.2	49	13.3	75	16.7	162	40.3	145	39.4	188	46.8
3 いいえ	202	50.2	231	62.8	232	57.7	36	9.0	38	10.3	42	10.4
4 未回答	7	1.7	5	1.4	4	1.0	0	0.0	1	0.3	1	0.2
Q13 持久力を養うには、どのくらいの距離をどのくらいの時間で走ればよいと思いますか。												
1 2 km 未満	198	49.3	137	37.2	167	41.5	167	41.5	122	33.2	99	24.6
2 2km以上4km未満	97	24.1	93	25.3	81	20.1	190	47.3	197	53.5	227	56.5
3 4km以上6km未満	31	7.7	37	10.1	35	8.7	45	11.2	48	13.0	75	18.7
4 6km以上10km未満	9	2.2	12	3.3	9	2.2	0	0.0	1	0.3	1	0.2
5 10 km 以上	1	0.2	8	2.2	10	2.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0
6 未回答	68	16.4	81	22.0	100	24.9	0	0.0	1	0.3	284	65.7
時間												
1 10 分未満	188	46.3	120	32.6	151	37.8	325	80.8	309	84.0	284	65.7

2	いいえ	74	18.4	57	15.5	138	34.3
3	未回答	3	0.7	2	0.5	0	0.0
Q2	Q1で「はい」	選択制の体育の授業は楽しく(おもしろく)感じましたか。					
1	はい	250	76.9	210	68.0	164	82.1
2	どちらともいえない	59	18.2	66	27.8	82	31.1
3	いいえ	15	4.8	13	4.2	17	8.4
4	未回答	1	0.3	0	0.0	1	0.4
Q3	Q1で「いいえ」	体育の授業は楽しいですか。					
1	はい	31	41.9	20	35.1	39	28.3
2	どちらともいえない	37	50.0	28	49.1	85	47.1
3	いいえ	3	4.1	4	7.0	21	15.2
4	未回答	3	4.1	5	8.8	13	9.4
9	学校行事について						
Q1	学校行事のなかで必要だと思うものを3つ、下記より選んで下さい。						
1	カヌー (球技大会)	187	46.5	159	43.2	99	24.6
2	体育祭	75	18.7	63	17.1	70	17.4
3	スポーツテスト	11	2.7	16	4.3	16	4.0
4	持久走 (マラ) 大会	1	0.2	2	0.5	6	2.0
5	健康診断	43	10.7	25	6.8	50	12.4
6	修学旅行	328	81.8	300	81.5	335	83.3
7	遠足	104	25.9	134	36.4	170	42.3
8	スポーツの全校応援	55	13.7	46	12.5	35	8.7
9	ボランティア活動	23	5.7	15	4.1	16	4.0
10	文化祭	324	80.6	287	78.0	325	80.8
11	交通講話	0	0.0	1	0.3	4	1.0
12	会社見学	4	1.0	6	2.2	22	5.5
13	運動講演会	14	3.5	11	3.0	17	4.2
14	芸術鑑賞会	26	6.5	25	6.8	29	7.2
15	その他	2	0.5	1	0.3	5	1.2
Q2	学校行事のなかで必要でないと思うものを3つ、下記より選んで下さい。						
1	カヌー (球技大会)	27	6.7	36	9.8	71	17.7
2	体育祭	81	20.1	120	32.6	117	29.1
3	スポーツテスト	151	37.6	157	42.7	172	42.8
4	持久走 (マラ) 大会	334	83.1	305	82.9	310	77.1
5	健康診断	24	6.0	35	9.5	30	7.5
6	修学旅行	10	2.5	3	0.8	8	2.0
7	遠足	26	6.5	15	4.1	19	4.7
8	スポーツの全校応援	36	9.0	44	12.0	63	15.7
9	ボランティア活動	46	11.4	38	10.3	55	13.7
10	文化祭	3	0.7	3	0.8	5	1.2
11	交通講話	210	52.2	128	34.8	131	32.6
12	会社見学	92	22.9	61	16.6	43	10.7
13	運動講演会	47	11.7	34	9.2	43	10.7
14	芸術鑑賞会	66	16.4	61	16.6	122	30.3
15	その他	8	2.0	3	0.8	6	1.5

質問No.	男子 質問No.	持久走に対する考え方	A		B		C	
			人	%	人	%	人	%
1	Q1	一般的事項 対象数	270		344		819	
			188	62.2	166	48.3	258	41.7
			87	32.2	182	47.1	331	53.5
			14	5.2	15	4.4	29	4.7
3	Q3	新活動	1	0.4	1	0.3	1	0.2
			1	0.4	1	0.3	1	0.2
			1	0.4	1	0.3	1	0.2
			1	0.4	1	0.3	1	0.2
2	Q1	体力テストについて	189.9	5.8	189.8	6.0	170.2	8.1
			59.4	7.0	59.9	7.9	62.0	10.9
			5'30"	1'43"	5'43"	2'03"	6'14"	2'27"
			55	20.4	52	15.1	72	11.6
3	Q1	現在の体調について	120	44.4	175	50.9	283	45.7
			82	30.4	93	27.0	215	34.7
			13	4.8	23	6.7	47	7.6
			0	0.0	1	0.3	2	0.3
			169	62.6	183	53.2	280	45.2
4	Q2	朝食、昼食、夕食を欠かさず取っていますか。	93	34.4	142	41.3	286	47.8
			7	2.6	16	4.7	38	6.1
			1	0.4	3	0.9	5	0.8
			0	0.0	0	0.0	0	0.0
			193	71.5	194	56.4	322	52.0
5	Q3	朝食はいつも取っていますか。	53	19.8	105	30.5	168	27.1
			19	7.0	33	9.6	88	13.9
			4	1.5	10	2.9	39	6.3
			1	0.4	2	0.6	4	0.6
			193	71.5	194	56.4	322	52.0
6	Q5	朝、食感がありませんか。	82	30.4	78	22.7	112	18.1
			121	44.8	156	45.3	249	40.2
			57	21.1	96	27.9	192	31.0
			9	3.3	12	3.5	65	10.5
			1	0.4	2	0.6	1	0.2
7	Q6	夜九時以降朝食をしますか。	54	20.0	79	23.0	120	19.4
			122	45.2	143	41.6	278	44.9
			52	19.3	79	23.0	117	18.9
			42	15.8	43	12.5	104	16.8
			0	0.0	0	0.0	0	0.0
8	Q7	夜寝る時刻や朝起きる時刻は一定していますか。	28	10.4	13	3.8	32	5.2
			103	38.1	128	36.8	218	34.9
			104	38.5	155	45.1	232	37.5
			35	13.0	50	14.5	139	22.5
			0	0.0	0	0.0	0	0.0
9	Q8	寝つきはいつも良い方ですか。	133	49.3	136	39.5	201	32.5
			97	35.9	158	45.9	289	46.7
			1	0.4	1	0.3	1	0.2
			1	0.4	1	0.3	1	0.2
			1	0.4	1	0.3	1	0.2
10	Q9	寝起きは良い方ですか。	40	14.8	50	14.5	129	20.8
			0	0.0	0	0.0	0	0.0
			73	27.0	62	18.0	111	17.9
			99	36.7	156	45.3	220	35.5
			97	35.9	125	36.3	287	46.4
11	Q10	画面時間はだいたい何時間ですか。	1	0.4	1	0.3	1	0.2
			4	1.5	4	1.2	11	1.8
			15	5.6	15	4.4	39	6.3
			63	23.3	80	23.3	127	20.5
			97	35.9	119	34.6	222	35.9
12	Q11	持久走に対する気持ちと考え方 スポーツは好きですか。	228	84.4	244	70.9	345	55.7
			37	13.7	87	25.3	201	32.5
			5	1.9	13	3.8	73	11.8
			0	0.0	0	0.0	0	0.0
			212	78.5	203	59.0	223	36.0
13	Q12	持久走を競うことは必要だと思いますか。	45	16.7	125	36.3	259	41.8
			13	4.8	16	4.7	137	22.1
			0	0.0	0	0.0	0	0.0
			205	75.9	220	64.0	269	43.5
			57	21.1	101	29.4	190	30.7
14	Q13	持久力の必要性を感じますか。	8	3.0	23	6.7	160	25.8
			0	0.0	0	0.0	0	0.0
			182	67.4	290	84.3	568	91.8
			68	25.2	46	13.4	32	5.2
			20	7.4	7	2.0	18	2.9
15	Q14	持久走の練習などのとき、ほめられたことがありますか。	0	0.0	1	0.3	1	0.2
			103	38.1	86	19.2	42	6.8
			83	30.7	104	30.2	95	15.3
			84	31.1	174	50.6	482	77.9
			0	0.0	0	0.0	0	0.0
16	Q15	持久走の練習などのとき、しかられたことがありますか。	81	30.0	71	20.6	134	21.6
			65	24.1	94	27.3	134	21.6
			124	45.9	178	51.7	351	56.7
			0	0.0	1	0.3	0	0.0
			144	53.3	38	11.0	13	2.1
17	Q16	持久走で、競走することは楽しいですか。	90	33.3	174	50.6	85	13.7
			38	13.3	132	38.4	521	84.2
			0	0.0	0	0.0	0	0.0
			0	0.0	0	0.0	0	0.0
			0	0.0	0	0.0	0	0.0

Q12	1から27まで走られたことがありますか。	127	47.0	188	48.8	249	40.2	208	76.3	256	74.4	435	70.3
	1 はい							21	7.8	28	7.6	59	9.5
	2 どちらともいえない	39	14.4	56	16.3	95	15.3	39	14.4	80	17.4	114	18.4
	3 いいえ	104	38.5	119	34.6	275	44.4	4	1.5	2	0.6	11	1.8
	4 未回答	0	0.0	1	0.3	0	0.0						
5	持久走(スポーツテスト)について												
Q1	目標タイムを決めて走ったことがありますか。	213	78.9	208	60.5	242	39.1	23	11.2	33	12.9	72	16.6
	1 はい							66	32.0	94	36.7	139	32.0
	2 どちらともいえない	25	9.3	66	19.2	95	15.3	57	27.7	68	28.6	100	23.0
	3 いいえ	32	11.9	70	20.3	281	45.4	33	16.0	30	11.7	63	14.5
	4 未回答	0	0.0	0	0.0	1	0.2	9	4.4	10	3.9	16	3.7
Q2	目標タイムを達成したことがありますか。	188	69.6	178	51.7	211	34.1	18	8.7	21	8.2	45	10.3
	1 はい							32	15.5	29	11.3	63	14.5
	2 どちらともいえない	53	19.6	104	30.2	170	27.5	61	29.6	70	27.3	89	20.5
	3 いいえ	29	10.7	61	17.7	236	38.1	30	14.6	43	16.8	80	18.4
	4 未回答	0	0.0	1	0.3	2	0.3	20	9.7	33	12.9	65	14.9
Q3	「全力を出し切った」と思いますか。	183	60.4	178	51.7	287	46.4	13	6.3	15	5.9	31	7.1
	1 はい							6	24.3	68	25.8	107	24.6
	2 どちらともいえない	74	27.4	118	33.7	209	33.8	147	54.4	148	43.0	235	38.0
	3 いいえ	33	12.2	49	14.2	122	19.7	43	15.9	82	23.6	112	18.1
	4 未回答	0	0.0	1	0.3	1	0.2	78	28.9	111	32.3	263	42.5
Q4	ペースを覚えて走ったことがありますか。	216	80.0	265	77.0	354	57.2	2	0.7	3	0.9	9	1.5
	1 はい							16	10.9	20	13.5	49	20.9
	2 どちらともいえない	38	14.1	58	16.3	132	21.3	31	21.1	27	18.2	46	19.6
	3 いいえ	16	5.9	22	6.4	129	20.8	3	10km以上20km未満	34	29.1	58	24.7
	4 未回答	0	0.0	1	0.3	4	0.6	44	29.9	33	22.3	49	20.9
Q5	持久走(スポーツテスト)のための練習をしましたか。	84	31.1	79	23.0	88	14.2	22	15.0	25	16.9	33	14.0
	1 はい							17	6.3	38	11.0	117	18.9
	2 どちらともいえない	53	19.6	65	18.9	74	12.0	33	12.2	75	21.6	108	17.4
	3 いいえ	133	49.3	199	57.8	455	73.5	79	29.3	85	24.7	148	23.9
	4 未回答	0	0.0	1	0.3	2	0.3	70	25.9	58	16.9	105	17.0
6	持久走(スポーツテスト)のための練習をしましたが、							14	5.2	14	4.1	21	3.4
Q1	マラソン大会などに、何回くらい参加したことがありますか。	43	15.9	50	14.5	100	16.2	57	21.1	74	21.5	120	19.4
	1 1~5回							161	59.6	174	50.8	272	43.9
	2 6~10回	143	53.0	217	63.1	386	62.4	48	17.8	73	21.2	128	20.7
	3 11回以上	69	25.6	81	17.7	67	10.8	59	21.9	95	27.6	216	34.9
	4 なしまたは未回答	15	5.8	16	4.7	68	10.7	2	0.7	2	0.6	3	0.5
Q2	そのなかで最も長い距離と時間を記入してください。												
	距離												
	1 5km未満	65	25.5	98	29.3	171	30.8	154	57.0	136	39.5	208	33.3
	2 5km以上10km未満	60	23.5	73	22.3	120	21.7	61	22.6	118	34.3	169	27.3
	3 10km以上15km未満	88	34.5	123	37.6	195	35.3	52	19.3	86	25.0	241	38.9
	4 15km以上20km未満	9	3.5	11	3.4	19	3.4	3	1.1	4	1.2	3	0.5
	5 20km以上	10	3.9	10	3.0	12	2.2						
	6 未回答	23	9.0	15	4.6	36	6.5						
	時間												
	1 30分未満	76	29.8	83	25.3	138	25.0						
	2 30分以上60分未満	55	21.6	70	21.3	85	17.2						
	3 60分以上90分未満	21	8.2	47	14.3	111	20.1						
	4 90分以上120分未満	3	1.2	12	3.7	19	3.4						
	5 120分以上	15	5.9	11	3.4	29	5.2						
	6 未回答	85	33.3	105	32.0	181	29.1						
Q3	体育の授業(課外)の中で、持久走の練習をしたことがありますか。												
	1 はい							127	47.0	123	35.8	157	25.4
	2 どちらともいえない							65	24.1	95	27.6	142	22.9
	3 いいえ							75	27.8	126	36.6	319	51.5
	4 未回答							3	1.1	0	0.0	1	0.2

持久走イメージ別男子 その3

Q3	運動の前後に脈拍数を測ったことがありますか。	170	63.0	189	54.9	313	50.8	7	2.6	15	4.4	46	7.4
	1 はい	29	10.7	45	9.7	80	9.7	4	1.5	0	0.0	0	0.0
	2 どちらともいえない	68	25.2	110	32.0	246	39.7	66	24.4	88	25.0	202	32.6
	3 いいえ	3	1.1	0	0.0	0	0.0	89	33.0	108	31.4	186	30.0
	4 未回答	3	1.1	0	0.0	0	0.0	112	41.5	150	43.6	231	37.3
Q4	持久走の練習で脈拍数を測って行ったことがありますか。	99	36.7	99	28.8	131	21.2	3	1.1	0	0.0	0	0.0
	1 はい	31	11.5	55	16.0	71	11.5	179	68.3	185	53.8	338	54.6
	2 どちらともいえない	135	50.0	185	53.8	411	66.4	85	24.1	120	34.9	196	31.7
	3 いいえ	5	1.9	5	1.5	6	1.0	23	8.5	39	11.3	85	13.7
	4 未回答	5	1.9	5	1.5	6	1.0	3	1.1	0	0.0	0	0.0
Q5	持久走を費やすには、どのくらいの距離をどのくらいの時間で走ればよいと思いますか。	79	29.3	124	36.0	267	46.4	123	45.6	132	38.4	215	34.7
	距離	85	24.1	100	29.1	132	21.3	104	38.5	167	48.5	269	43.5
	1 2km未満	54	20.0	49	14.2	80	12.9	2	0.6	2	0.6	2	0.6
	2 2km以上4km未満	13	4.8	7	2.0	8	1.3	3	1.1	45	13.1	135	21.8
	3 4km以上6km未満	4	1.3	32	9.3	36	5.8	4	1.1	5	1.9	0	0.0
	4 6km以上10km未満	38	14.1	32	9.3	76	12.3	3	1.1	0	0.0	0	0.0
	5 10km以上	21	7.8	32	9.3	76	12.3	3	1.1	0	0.0	0	0.0
	6 未回答	21	7.8	32	9.3	76	12.3	3	1.1	0	0.0	0	0.0
	時間	82	30.4	127	36.9	271	43.6	123	45.6	132	38.4	215	34.7
	1 10分未満	63	23.3	65	18.9	111	17.9	104	38.5	167	48.5	269	43.5
	2 10分以上20分未満	37	13.7	58	16.9	84	10.3	2	0.6	2	0.6	2	0.6
	3 20分以上30分未満	21	7.8	21	6.1	49	7.9	3	1.1	45	13.1	135	21.8
	4 30分以上40分未満	24	8.9	15	4.4	14	2.3	4	1.1	5	1.9	0	0.0
	5 40分以上60分未満	15	5.6	14	4.1	16	2.6	3	1.1	0	0.0	0	0.0
	6 60分以上120分未満	5	1.9	8	2.3	13	2.1	4	1.1	0	0.0	0	0.0
	7 120分以上	23	8.5	36	10.5	81	13.1	3	1.1	0	0.0	0	0.0
	8 未回答	23	8.5	36	10.5	81	13.1	3	1.1	0	0.0	0	0.0
Q6	そのときのペースは、どのくらいがよいと思いますか。	6	1.7	27	4.4	27	4.4	123	45.6	132	38.4	215	34.7
	1 ゆっくり歩くスピード	11	3.2	21	3.4	21	3.4	104	38.5	167	48.5	269	43.5
	2 速く歩くスピード	80	23.3	80	23.3	202	32.6	2	0.6	2	0.6	2	0.6
	3 ゆっくりジョギングするスピード	52	19.3	179	52.0	270	43.6	3	1.1	45	13.1	135	21.8
	4 やや速くジョギングするスピード	131	48.5	43	12.5	38	6.3	4	1.1	5	1.9	0	0.0
	5 かなり速くジョギングするスピード	47	17.4	18	5.2	38	6.1	3	1.1	0	0.0	0	0.0
	6 全力に近いスピード	24	8.9	18	5.2	38	6.1	4	1.1	0	0.0	0	0.0
	7 未回答	7	2.6	7	2.0	22	3.6	3	1.1	0	0.0	0	0.0
Q7	そのときの脈拍数は、1分間ではどのくらいがよいと思いますか。	80	29.6	122	35.5	219	35.4	123	45.6	132	38.4	215	34.7
	1 100拍/分未満	81	30.0	91	26.5	154	24.9	104	38.5	167	48.5	269	43.5
	2 100～160拍/分	11	4.1	12	3.5	25	4.0	2	0.6	2	0.6	2	0.6
	3 160拍/分以上	98	36.3	119	34.6	221	35.7	3	1.1	45	13.1	135	21.8
	4 未回答	98	36.3	119	34.6	221	35.7	4	1.1	0	0.0	0	0.0
Q8	主観的運動強度またはRPEというところば聞いたことがありますか。	25	9.3	19	5.5	26	4.2	123	45.6	132	38.4	215	34.7
	1 はい	15	5.6	20	5.8	12	1.9	104	38.5	167	48.5	269	43.5
	2 どちらともいえない	225	63.3	302	87.8	573	92.6	2	0.6	2	0.6	2	0.6
	3 いいえ	5	1.9	3	0.9	6	1.3	3	1.1	0	0.0	0	0.0
	4 未回答	5	1.9	3	0.9	6	1.3	4	1.1	0	0.0	0	0.0
Q9	サッカーなどの球技で持久力を養うことができますか。	219	81.1	269	78.2	489	75.8	123	45.6	132	38.4	215	34.7
	1 はい	36	13.3	61	17.7	111	17.9	104	38.5	167	48.5	269	43.5
	2 どちらともいえない	12	4.4	14	4.1	39	6.3	2	0.6	2	0.6	2	0.6
	3 いいえ	3	1.1	0	0.0	0	0.0	3	1.1	0	0.0	0	0.0
	4 未回答	3	1.1	0	0.0	0	0.0	4	1.1	0	0.0	0	0.0
Q10	水泳で持久力を養うことができますか。	232	85.9	271	78.8	467	75.4	123	45.6	132	38.4	215	34.7
	1 はい	27	10.0	58	16.9	106	17.1	104	38.5	167	48.5	269	43.5
	2 どちらともいえない	27	10.0	58	16.9	106	17.1	2	0.6	2	0.6	2	0.6

持久走イメージ別女子 その1

女子質問No.	持久走に対する考え方	A			B			C			
		人	%		人	%		人	%		
1	持久走に対する考え方										
1	一般的な事項										
Q1	対象教	235		316		620		29	12.3	97	15.6
Q3	観望動							4	0.0	0	0.0
	1 運動場所属	116	49.4	99	31.3	146	23.5	58	24.7	126	20.3
	2 運動場非所属	102	43.4	197	62.3	431	69.5	88	37.4	145	45.9
	3 その他	14	6.0	19	6.0	41	6.8	67	37.0	111	35.1
	4 未回答	3	1.3	1	0.3	2	0.3	2	0.9	3	0.5
2	体力テストについて										
Q1	身長	157.7	5.0	157.5	5.4	158.3	5.2	0	0.0	2	0.6
Q2	体重	50.2	6.7	50.5	7.9	51.7	8.7	18	7.7	21	6.6
Q3	持久走記録	4'12"	1'32"	4'47"	3'06"	5'02"	3'17"	58	24.7	90	28.5
	1 とても良い	35	14.9	32	10.1	59	9.5	59	37.9	115	36.4
	2 良い	127	54.0	171	54.1	335	54.0	60	25.5	143	45.3
	3 あまり良くない	67	28.5	101	32.0	205	33.1	5	2.1	20	6.3
	4 良くない	8	2.6	12	3.8	20	3.2	0	0.0	0	0.0
	5 未回答	0	0.0	0	0.0	1	0.2	0	0.0	0	0.0
3	生活習慣について										
Q1	現在の体調についてのどのようになっていますか。	132	56.2	157	49.7	260	41.9	170	72.3	153	48.4
	1 いつも取る	95	40.4	150	47.5	331	53.4	60	25.5	143	45.3
	2 だいたい取る	8	3.4	8	2.5	28	4.5	4	1.7	29	9.2
	3 ほとんど取らない	0	0.0	1	0.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	4 いつも取らない	0	0.0	0	0.0	1	0.2	71	30.2	144	45.8
	5 未回答	0	0.0	0	0.0	0	0.0	4	1.7	29	9.2
Q3	朝食はいつも取っていますか。	162	68.9	187	59.2	335	54.0	0	0.0	0	0.0
	1 1いつも取る	51	21.7	101	32.0	185	29.8	155	66.0	145	45.9
	2 だいたい取る	10	4.3	18	5.7	72	11.6	68	28.1	133	42.1
	3 ほとんど取らない	8	3.8	8	2.5	27	4.4	14	6.0	38	12.0
	4 いつも取らない	3	1.3	2	0.6	1	0.2	0	0.0	0	0.0
	5 未回答	78	33.2	60	19.0	99	16.0	159	67.7	269	85.1
Q5	朝、真昼がありますか。	99	42.1	163	51.6	288	46.5	65	27.7	39	12.3
	1 1いつもある	46	19.6	77	24.4	188	30.0	11	4.7	8	2.5
	2 だいたいある	11	4.7	16	5.1	45	7.3	0	0.0	0	0.0
	3 あまりない	1	0.4	0	0.0	2	0.3	0	0.0	0	0.0
	4 ほとんどない	31	13.2	26	8.2	54	8.7	86	36.6	64	20.3
	5 未回答	99	42.1	128	40.5	276	44.5	74	31.5	104	32.9
Q6	夜9時以降朝食をしますか。	46	19.6	77	24.4	188	30.0	75	31.9	148	46.8
	1 よくする	54	23.0	74	23.4	130	21.0	0	0.0	0	0.0
	2 時々する	0	0.0	1	0.3	2	0.3	0	0.0	0	0.0
	3 しない方	15	6.4	8	2.5	14	2.3	58	24.7	64	20.3
	4 めったにしない	98	41.7	129	40.8	225	36.3	47	20.0	96	31.0
	5 未回答	93	39.8	150	47.5	291	46.9	130	55.3	154	48.7
Q7	夜寝る時や朝起きる時刺は一定していますか。	29	12.3	29	9.2	90	14.5	0	0.0	0	0.0
	1 1たいへん規則正しい	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	2 規則正しい方	15	6.4	8	2.5	14	2.3	58	24.7	64	20.3
	3 やや不規則	98	41.7	129	40.8	225	36.3	47	20.0	96	31.0
	4 不規則	29	12.3	29	9.2	90	14.5	0	0.0	0	0.0
	5 未回答	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Q8	寝つきはいつも良い方ですか。	107	45.5	118	37.3	199	32.1	51	21.7	20	6.3
	1 1はい	99	42.1	155	49.1	324	52.3	119	50.6	125	39.8
	2 どちらともいいない	0	0.0	0	0.0	0	0.0	65	27.7	171	54.1
	3 どちらともいいない	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	4 未回答	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0

持久走イメージ別女子 その2

Q12	1 1 はい	98	41.7	120	38.0	222	35.8	183	77.9	248	78.5	414	66.8
	2 2 どちらともいえない	32	13.6	57	18.0	80	12.9	17	7.2	20	6.3	55	8.9
	3 3 いいえ	105	44.7	188	43.7	318	51.3	38	14.0	47	14.9	144	23.2
	4 4 未回答	0	0.0	1	0.3	0	0.0	2	0.9	1	0.3	7	1.1
5	持久走(スポーツテスト)について 目標タイムを決めて走ったことがありますか。												
Q1	1 1 はい	188	71.5	180	50.6	221	35.6	22	12.0	35	14.1	67	16.2
	2 2 どちらともいえない	30	12.8	96	30.4	141	22.7	90	49.2	113	45.6	189	45.7
	3 3 いいえ	37	15.7	60	18.0	255	41.1	42	23.0	55	22.2	82	19.8
	4 4 未回答	0	0.0	0	0.0	3	0.5	13	7.1	13	5.2	22	5.3
Q2	目標タイムを達成したことがありますか。												
	1 1 はい	143	60.9	131	41.5	203	32.7	15	8.2	28	11.3	47	11.4
	2 2 どちらともいえない	57	24.3	127	40.2	201	32.4	15	8.2	14	5.6	46	11.1
	3 3 いいえ	34	14.5	57	18.0	212	34.2	52	28.4	51	20.6	71	17.1
	4 4 未回答	1	0.4	1	0.3	4	0.6	34	18.6	51	20.6	80	19.3
Q3	「全力を出し切った」と思いますか。												
	1 1 はい	132	56.2	145	45.9	289	46.6	17	9.3	29	11.7	56	13.5
	2 2 どちらともいえない	80	34.0	146	46.2	236	38.1	17	9.3	17	6.9	31	7.5
	3 3 いいえ	22	9.4	25	7.9	92	14.8	56	31.7	86	34.7	130	31.4
	4 4 未回答	1	0.4	0	0.0	3	0.5	141	60.0	158	50.0	269	43.4
Q4	ペースを上げて走ったことがありますか。												
	1 1 はい	177	75.3	231	73.1	358	57.7	47	20.0	81	25.6	138	22.3
	2 2 どちらともいえない	37	15.7	61	19.3	191	30.8	44	18.7	74	23.4	207	33.4
	3 3 いいえ	20	8.5	24	7.6	68	11.0	3	1.3	3	0.9	6	1.0
	4 4 未回答	1	0.4	0	0.0	3	0.5	24	17.0	25	15.8	57	21.2
Q5	持久走(スポーツテスト)のための練習をしましたか。												
	1 1 はい	62	28.4	73	23.1	115	18.5	24	17.0	26	16.5	46	17.1
	2 2 どちらともいえない	38	16.2	60	19.0	90	14.5	27	19.1	31	19.6	41	15.2
	3 3 いいえ	133	56.6	183	57.9	409	66.0	19	13.5	31	19.6	41	15.2
	4 4 未回答	2	0.9	0	0.0	6	1.0	47	33.3	45	28.5	84	31.2
6	持久走運動の経験 マラソン大会などに、何回くらい参加したことがありますか。												
Q1	1 1 1~5回	23	9.6	37	11.7	105	16.9	36	16.2	60	19.0	152	24.5
	2 2 6~10回	163	69.4	224	70.9	437	70.5	42	17.9	57	18.0	111	17.9
	3 3 11回以上	40	17.0	38	12.0	36	5.8	49	20.9	55	17.4	95	15.3
	4 4 なしまたは未回答	9	3.8	17	5.4	42	6.8	33	14.0	37	11.7	53	8.5
Q2	そのなかで最も長い距離と時間を記入してください。												
	距離												
	1 1 5 km 未満	100	44.2	135	45.2	261	45.2	149	63.4	177	56.0	296	47.7
	2 2 5km以上10km未満	105	46.5	130	43.5	227	39.3	43	18.3	70	22.2	126	20.3
	3 3 10km以上15km未満	1	0.4	3	1.0	8	1.4	40	17.0	66	20.9	196	31.6
	4 4 15km以上20km未満	2	0.9	9	3.0	16	2.8	3	1.3	3	0.9	2	0.3
	5 5 20 km 以上	16	7.1	19	6.4	57	9.9	122	51.9	130	41.1	219	35.3
	6 6 未回答	78	34.5	85	21.7	111	19.2	69	29.4	94	29.7	181	28.2
	時間												
	1 1 30分未満	59	26.1	94	31.4	172	29.6	43	16.3	91	28.8	218	35.2
	2 2 30分以上60分未満	4	1.8	11	3.7	36	6.2	1	0.4	1	0.3	2	0.3
	3 3 60分以上90分未満	2	0.8	4	1.3	12	2.1	92	39.1	96	30.4	149	24.0
	4 4 90分以上120分未満	5	2.0	8	2.7	15	2.6	74	31.5	121	38.3	191	30.8
	5 5 120分以上	3	1.3	8	2.0	232	40.1	68	28.9	99	31.3	280	45.2
	6 6 未回答	80	35.4	117	39.1			1	0.4	0	0.0	0	0.0
Q3	体質の検査(高校)の中で、持久走の練習をしたことがありますか。												

Q3	運動の前後に脈拍数を測ったことがありますか。	145 61.7	166 53.2	316 51.0	5	2.1	7	2.2	27	4.4
	1 はい	22 9.4	51 16.1	74 11.9	1	0.4	0	0.0	0	0.0
	2 どちらともいえない	67 28.5	97 30.7	230 37.1	44	16.7	59	18.7	128	20.6
	3 いいえ	1 0.4	0 0.0	0 0.0	98	41.7	126	39.9	231	37.3
	4 未回答	1 0.4	0 0.0	0 0.0	92	39.1	131	41.5	261	42.1
Q4	持久走の練習で脈拍数を測って行ったことがありますか。	91 38.7	87 27.5	152 24.5	1	0.4	0	0.0	0	0.0
	1 はい	23 9.8	56 17.7	82 13.2	123	52.3	152	48.1	283	45.6
	2 どちらともいえない	117 49.8	169 53.5	379 61.1	93	39.8	140	44.3	262	42.3
	3 いいえ	4 1.7	4 1.3	7 1.1	18	7.7	23	7.3	75	12.1
	4 未回答	4 1.7	4 1.3	7 1.1	1	0.4	1	0.3	0	0.0
Q5	持久走を要するには、どのくらいの距離をどのくらいの時間で走ればよいと思いますか。									
	距離									
	1 2 km 未満	86 37.4	127 40.2	267 46.3	1	0.4	1	0.3	0	0.0
	2 2km以上4km未満	71 30.2	62 19.6	136 22.3	92	38.1	118	37.3	176	28.7
	3 4km以上8km未満	23 9.8	39 12.3	41 6.8	119	50.8	168	53.2	326	52.6
	4 8km以上10km未満	17 7.2	4 1.3	9 1.5	23	8.8	29	9.2	116	18.7
	5 10 km 以上	4 1.7	5 1.8	10 1.8	1	0.4	1	0.3	0	0.0
	6 未回答	32 13.6	79 25.0	135 21.8	1	0.4	1	0.3	0	0.0
	時間									
	1 10 分未満	86 37.4	106 33.5	263 42.4	92	38.1	118	37.3	176	28.7
	2 10分以上20分未満	46 20.4	51 16.1	92 14.6	119	50.8	168	53.2	326	52.6
	3 20分以上30分未満	23 9.8	39 12.3	41 6.8	23	8.8	29	9.2	116	18.7
	4 30分以上40分未満	18 7.7	25 7.9	32 5.2	1	0.4	1	0.3	0	0.0
	5 40分以上60分未満	13 5.5	7 2.2	18 2.9	1	0.4	1	0.3	0	0.0
	6 60分以上120分未満	8 3.4	4 1.3	18 2.9	1	0.4	1	0.3	0	0.0
	7 120分以上	1 0.4	0 0.0	2 0.3	1	0.4	1	0.3	0	0.0
	8 未回答	34 14.5	85 26.9	142 22.9	1	0.4	1	0.3	0	0.0
Q6	そのときのペースは、どのくらいがよいと思いますか。									
	1 ゆっくり歩くスピード	1 0.4	10 3.2	24 3.9	92	38.1	118	37.3	176	28.7
	2 速く歩くスピード	7 3.0	11 3.5	26 4.2	119	50.8	168	53.2	326	52.6
	3 ゆっくりジョギングするスピード	97 41.3	141 44.6	300 48.4	23	8.8	29	9.2	116	18.7
	4 やや速くジョギングするスピード	104 44.3	120 38.0	214 34.5	1	0.4	1	0.3	0	0.0
	5 かなり速くジョギングするスピード	15 6.4	9 2.8	17 2.7	1	0.4	1	0.3	0	0.0
	6 全力に近いスピード	5 2.1	4 1.3	5 0.8	1	0.4	1	0.3	0	0.0
	7 未回答	8 2.6	21 6.6	34 5.5	1	0.4	1	0.3	0	0.0
Q7	そのときの脈拍数は、1分間ではどのくらいがよいと思いますか。									
	1 100 拍/分未満	66 28.9	86 27.2	210 33.9	92	38.1	118	37.3	176	28.7
	2 100 ~160拍/分	54 23.0	70 22.2	117 18.9	119	50.8	168	53.2	326	52.6
	3 160 拍/分以上	4 1.7	7 2.2	8 1.3	23	8.8	29	9.2	116	18.7
	4 未回答	109 46.4	153 48.4	285 48.0	1	0.4	1	0.3	0	0.0
Q8	主観的運動強度またはRPEというところば聞いたことがありますか。									
	1 はい	21 8.9	20 6.3	18 2.9	92	38.1	118	37.3	176	28.7
	2 どちらともいえない	17 7.2	21 6.6	28 4.2	119	50.8	168	53.2	326	52.6
	3 いいえ	192 81.7	271 85.8	569 91.8	23	8.8	29	9.2	116	18.7
	4 未回答	5 2.1	4 1.3	7 1.1	1	0.4	1	0.3	0	0.0
Q9	サッカーなどの球技で持久力を養うことができると思いますか。									
	1 はい	183 77.9	230 72.8	431 69.5	92	38.1	118	37.3	176	28.7
	2 どちらともいえない	47 20.0	73 23.1	155 25.0	119	50.8	168	53.2	326	52.6
	3 いいえ	4 1.7	12 3.8	33 5.3	23	8.8	29	9.2	116	18.7
	4 未回答	4 1.7	1 0.4	1 0.2	1	0.4	1	0.3	0	0.0
Q10	水泳で持久力を養うことができると思いますか。									
	1 はい	198 84.3	250 79.1	450 72.6	92	38.1	118	37.3	176	28.7
	2 どちらともいえない	31 13.2	59 18.7	143 23.1	119	50.8	168	53.2	326	52.6

一般的事項	人	%	3
1 性別	193	88.1	持久力、持久走の指導について
1 男子	26	11.9	1 とくに持久力を考えた指導を、持久走の経験以外で実施していますか。
2 女子	48	21.9	1 はい 67 30.6
2 年齢	89	40.6	2 いいえ 149 88.0
1 20歳代	59	28.9	3 その他 3 1.4
2 30歳代	23	10.5	持久走の指導法や、持久力を高めるための指導法を知っていますか。
3 40歳代	107	48.9	1 はい 174 79.5
4 50歳代	35	16.0	2 いいえ 40 18.3
3 得意科目	7	3.2	3 その他 1 0.5
1 球技	15	6.8	持久走の指導において、ペース配分について指導したことがありますか。
2 武道	43	19.6	1 はい 178 81.3
3 体操	8	3.7	2 いいえ 40 18.3
4 器械運動	3	1.4	3 その他 1 0.5
5 陸上競技	48	21.9	持久走の指導において、無拍数を測ったことがありますか。
6 水泳	122	55.7	1 はい 144 65.8
7 ダンス	20	9.1	2 いいえ 73 33.3
2 スポーツテストについて	4	1.8	3 その他 1 0.5
1 スポーツテストの実施時期はいつですか。	48	21.9	持久力を測うには、どのくらいの距離をどのくらいの時間で走ればよいと思いますか。
1 4月中	29	13.2	距離 1 2km 未満 49 22.4
2 5月中	122	55.7	2 2km 以上 4km 未満 80 38.5
3 4~5月中	20	9.1	3 4km 以上 8km 未満 57 28.0
4 その他	4	1.8	4 6km 以上 7 3.2
2 スポーツテストはどのようなように実施していますか。	57	26.0	5 未回答 26 11.9
1 何日か期間を設定して	95	43.4	時間 1 10 分未満 49 22.4
2 授業の中で	31	14.2	2 10 分以上 20 分未満 62 28.3
3 1と2両方で	14	6.4	3 20 分以上 30 分未満 53 24.2
4 その他	22	10.0	4 30 分以上 30 未回答 25 11.4
3 持久走はどのような場所で行っていますか。	139	63.5	ペース(1kmあたり)
1 200mトラック	88	31.1	1 4 分未満 11 5.0
2 300mトラック	11	5.0	2 4 分以上 5 分未満 40 18.3
3 400mトラック	178	81.3	3 5 分以上 6 分未満 73 33.3
4 ロード	0	0.0	4 6 分以上 7 分未満 48 21.0
5 その他	24	11.0	5 7 分以上 8 分未満 11 5.0
4 タイムはどのようなように測定していますか。	17	7.8	6 8 分以上 未回答 27 12.3
1 生徒2人1組でタイム読み上げ	150	68.5	6 会話をしながら走っても良いと思いますか。
2 タイム読み上げ本人確認	30	13.7	1 はい 124 58.6
3 その他	31	14.2	2 いいえ 83 37.9
5 ウォーミングアップはどのように実施していますか。	8	3.7	3 その他 12 5.5
1 全体で行なう	16	7.3	7 持久走は主にどこで実施しますか。(複数回答可)
2 特別しない	203	92.7	1 グラウンドのトラック 131 59.8
3 生徒各自で行なう	0	0.0	2 校内の敷地 68 31.1
4 その他	8	3.7	3 校外の道路 127 58.0
6 実施前にメディカルチェックを行なっていますか。			4 校外の公園等 10 4.6
1 特別しない(申し出た生徒のみ)			5 その他 6 2.7
2 全員行なう			
3 いつも取らない			
4 その他			
7 陸台昇降機の使用はどのように測定していますか。			
1 各自で			
2 2人1組			
3 その他			

- 8 持久走は楽しさはないが、生徒が自分から取り組めるのでやりやすいと思いますか。
 1 はい 59 26.9
 2 いいえ 152 68.4
 3 その他 8 3.7
- 9 持久走の評価について、持久走の記録だけでなく他に方法を知っていますか。
 1 はい 163 74.4
 2 いいえ 53 24.2
 3 その他 3 1.4
- 10 持久走の授業を受けている(受けた)生徒の割合はどのくらいですか。
 1 なし 10 4.6
 2 50%未満 16 7.3
 3 50%以上90%未満 9 4.1
 4 90%以上 164 74.9
 5 未回答 20 9.1
- 11 持久走や持久走に対して、興味・関心・意欲が持てない生徒が多いと思いますか。
 1 はい 197 90.0
 2 いいえ 19 8.7
 3 その他 3 1.4
- 12 持久走の指導では、思考力や判断力を高めるような工夫をしていますか。
 1 はい 75 34.2
 2 いいえ 139 63.5
 3 その他 5 2.3
- 13 持久走の指導では、知識や技術が単純なので工夫して学習させていますか。
 1 はい 105 47.9
 2 いいえ 107 48.9
 3 その他 7 3.2
- 14 持久走の指導では、単元計画のためかたが単純でやさしいと思いますか。
 1 はい 63 28.8
 2 いいえ 154 70.3
 3 その他 2 0.9
- 15 持久走の指導では、とくに肥満や循環系に問題のある生徒の指導を考慮していますか。
 1 はい 210 95.9
 2 いいえ 6 2.7
 3 その他 3 1.4
- 4 陸上競技について
 1 陸上競技の授業は好きですか。
 1 はい 48 21.9
 2 どちらともいえない 133 60.7
 3 いいえ 38 17.4
- 2 陸上競技の授業は生徒に人気がありますか。
 1 はい 3 1.4
 2 どちらともいえない 66 30.1
 3 いいえ 150 68.5
- 3 持久走は単純だと思いますか。
 1 はい 69 31.5
 2 どちらともいえない 86 39.3
 3 いいえ 84 29.2
- 4 個人競技は自己中心的になってしまいがちだと思いますか。
 1 はい 80 27.4
 2 どちらともいえない 82 37.4
 3 いいえ 77 35.2
- 5 走ることに運動の基本と理解できるが、やりたくないのが本音だと思いますか。
 1 はい 150 68.5
 2 どちらともいえない 41 18.7
 3 いいえ 28 12.8
- 6 走ることは筋内傷や肉離れ等のスポーツ傷害をおこしやすいと思いますか。
 1 はい 18 8.2
 2 どちらともいえない 52 23.7
 3 いいえ 149 68.0
- 7 毎日、健康のために自分でジョギング等の運動を行っていますか。
 1 はい 66 30.1
 2 どちらともいえない 44 20.1
 3 いいえ 109 49.8
- 8 指導者として体が思うように動かないと感じていますか。
 1 はい 74 33.8
 2 どちらともいえない 58 25.8
 3 いいえ 89 40.6
- 9 陸上競技は科学的に分析等ができるので、おもしろいと思いますか。
 1 はい 68 31.1
 2 どちらともいえない 111 50.7
 3 いいえ 40 18.3
- 10 授業では人気がないが、生徒に理解してもらいたいと思いますか。
 1 はい 96 43.8
 2 どちらともいえない 94 42.9
 3 いいえ 29 13.2
- 11 ペナルティーでランニングを課したことがありますか。
 1 はい 155 70.8
 2 どちらともいえない 14 6.4
 3 いいえ 50 22.8
- 5 選択制授業における陸上競技の「持久走」についてお尋ねします。
 1 希望選択で実施している(陸上競技、サッカー、バレーなどの中から選択させる)。
 1 はい 39 17.8
 2 いいえ 177 80.8
 3 未回答 3 1.4
- 2 「いいえ」の場合、持久走はどのように実施していますか。
 1 4月に着帽体操等の中で実施している。 26 14.7
 2 持久走大会等をおこなっている。 83 46.9
 3 スポーツテスト期間をおこなっている。 34 19.2
 4 実施していない。 9 5.1
 5 その他 41 23.2
- 3 希望内選択で実施している(ハードル、短距離などの中から選択させる)。
 1 はい 34 15.5
 2 いいえ 176 80.4
 3 未回答 9 4.1
- 4 持久走内の選択で実施している(ペース走、ファルトレクなどの中から選択させる)。
 1 はい 22 10.0
 2 いいえ 187 85.4
 3 未回答 10 4.6