

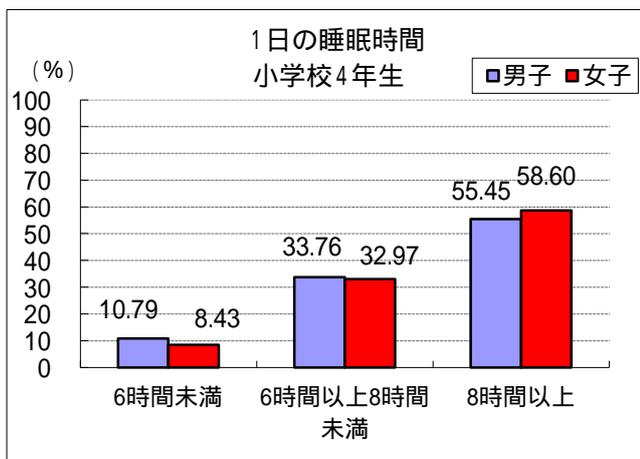
(5) 一日の睡眠時間と体力合計点との関連

## 小学生では 8 時間以上の児童が最も体力合計点が高い

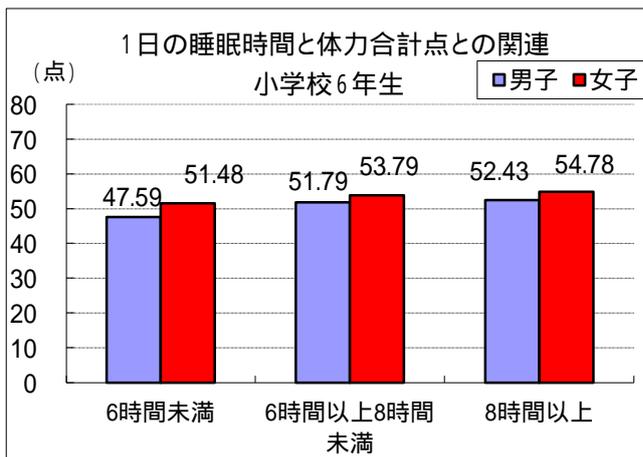
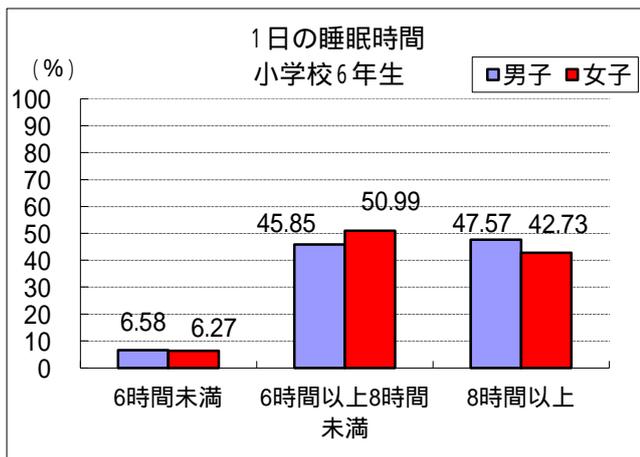
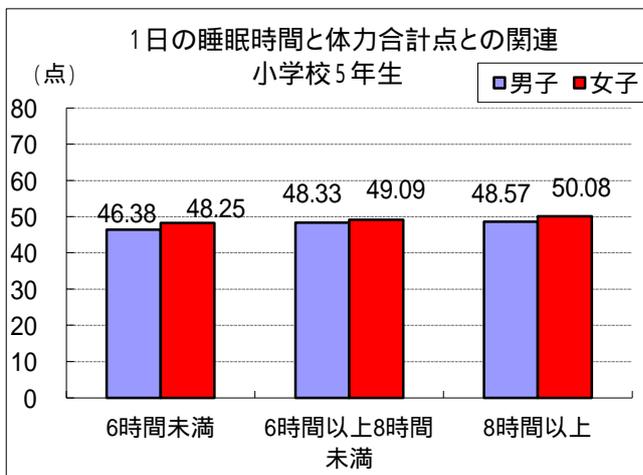
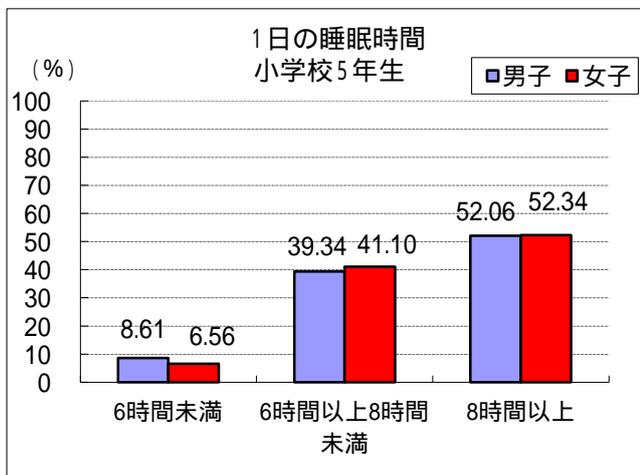
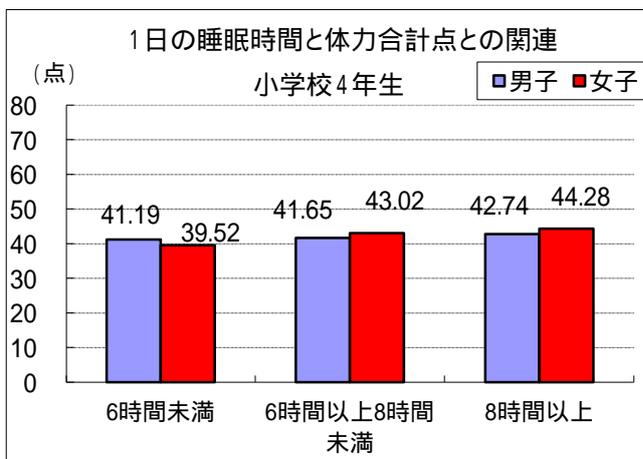
睡眠時間と体力の関係において、小学生では「8 時間以上」の児童が最も体力合計点が高くなりました。一方、中学生以上では、「6 時間以上 8 時間未満」の生徒の体力合計点が高いという結果が多く見られます。全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果では、本県では、小5女子の睡眠時間が低下傾向となっています。

### 小学校

#### 1 日の睡眠時間

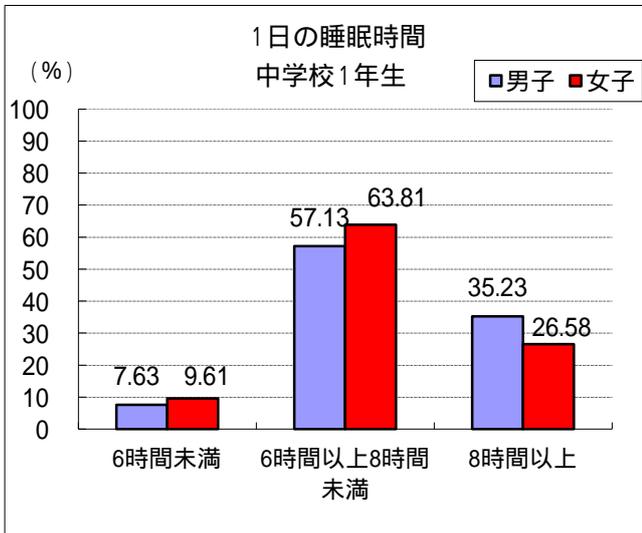


#### 体力合計点との関連

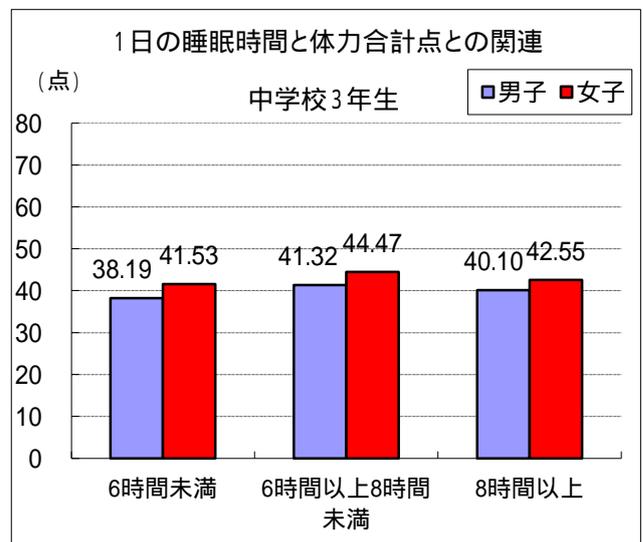
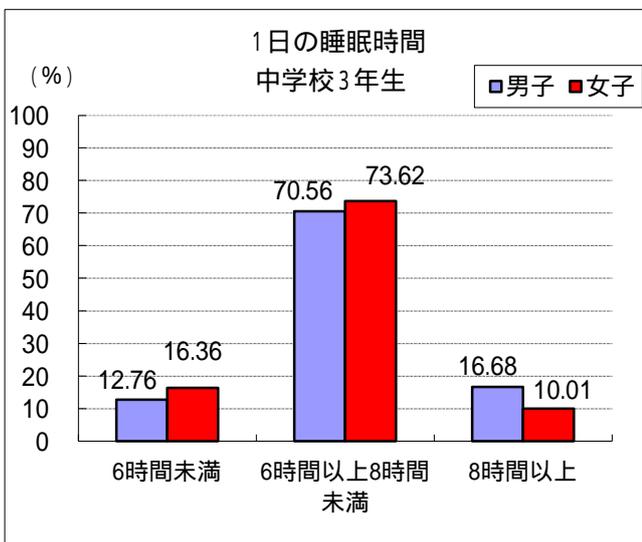
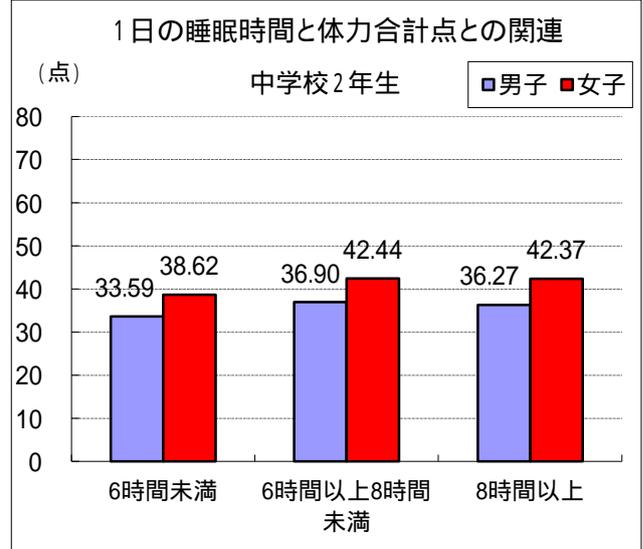
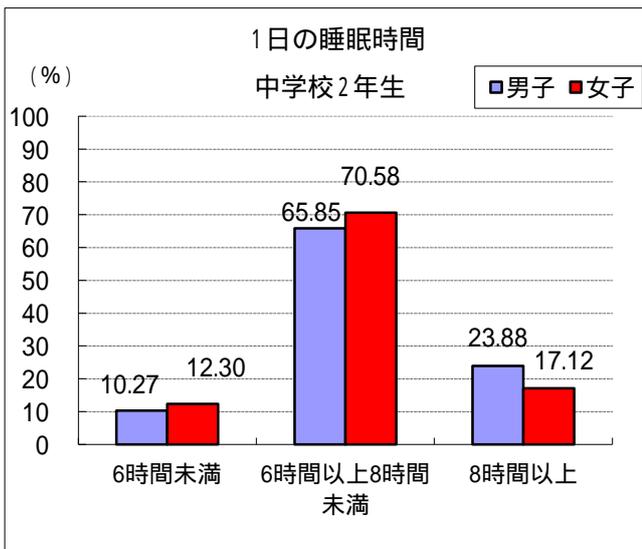
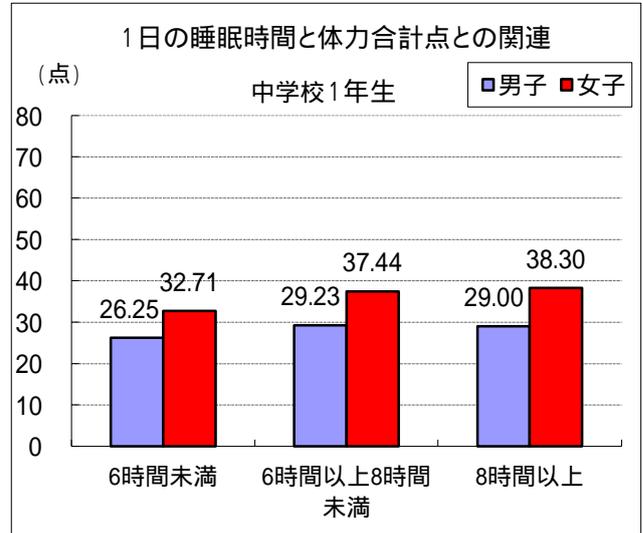


# 中学校

## 1日の睡眠時間

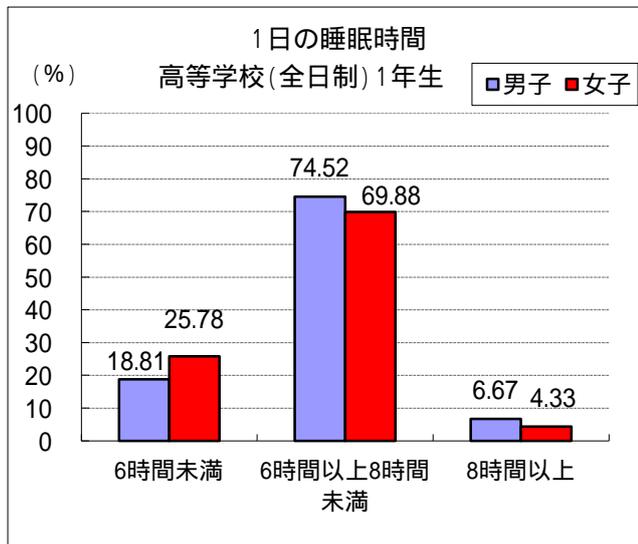


## 体力合計点との関連

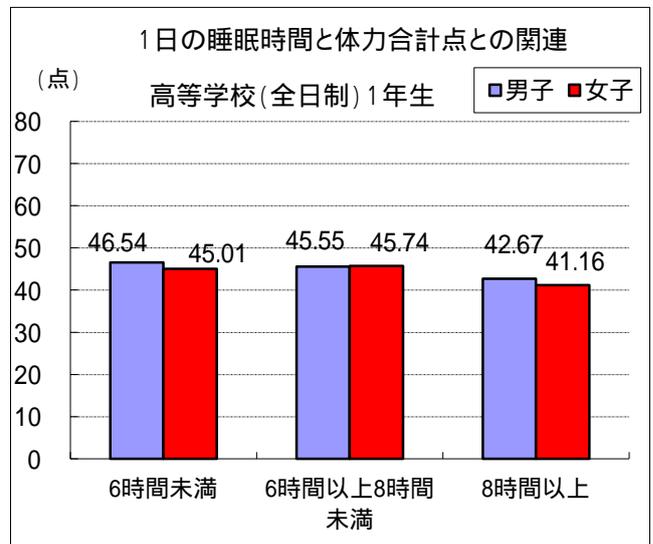


### ③高等学校(全日制)

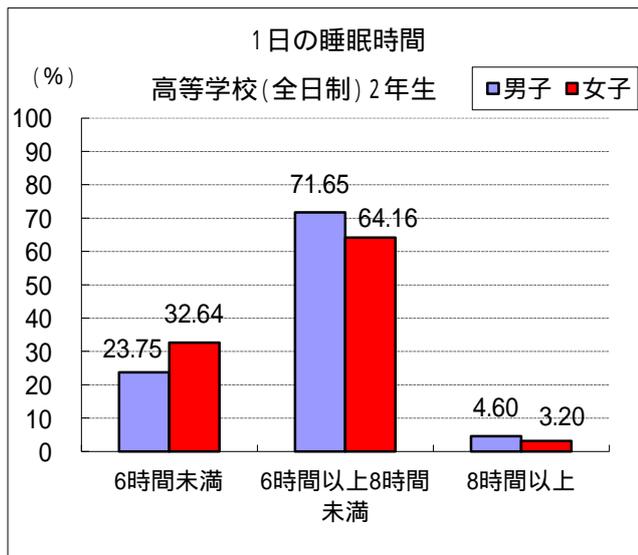
1日の睡眠時間



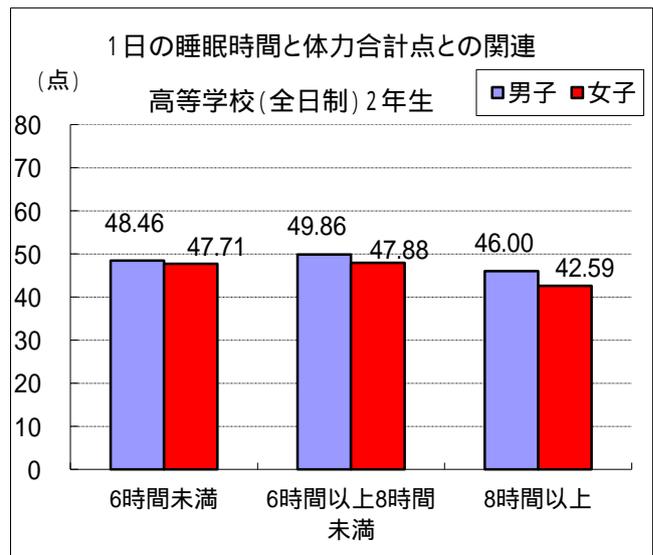
体力合計点との関連



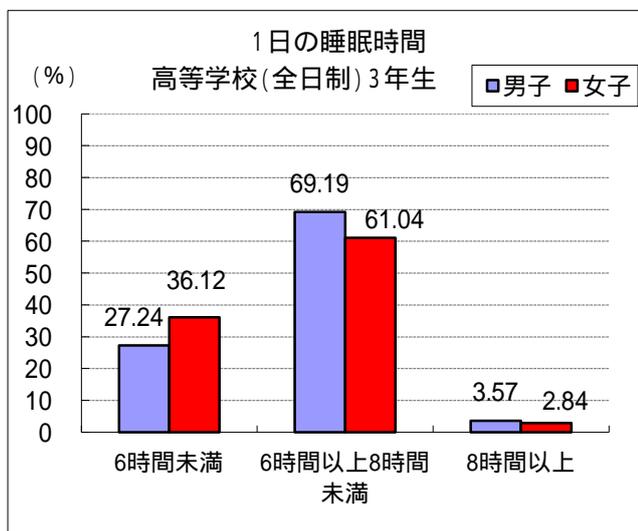
1日の睡眠時間



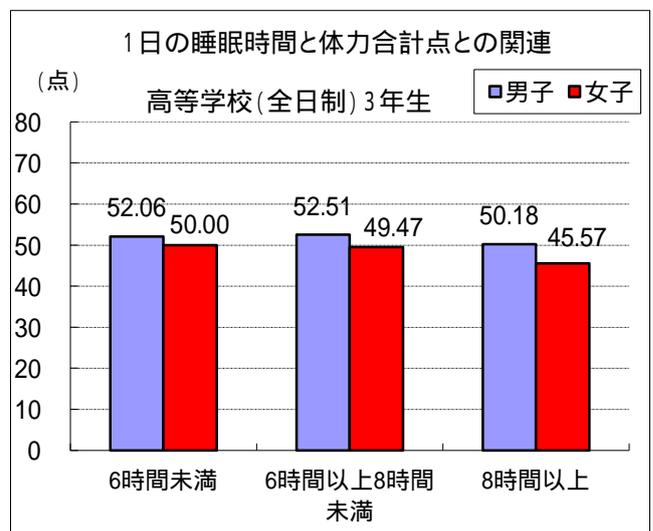
体力合計点との関連



1日の睡眠時間

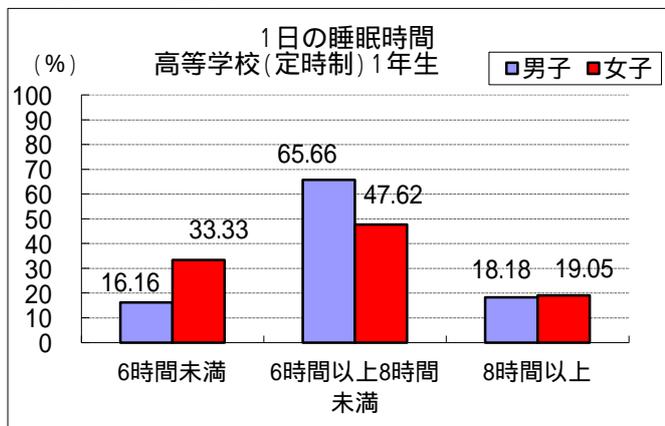


体力合計点との関連



# 高等学校(定時制)

1日の睡眠時間



体力合計点との関連

