

學生平日養成運動、飲食與生活等良好習慣對提升學習力 有很大幫助。

2009 年 2 月 1 日

台北駐日經濟文化代表處【體育】

文部科學省於 2008 年針對 155 萬名國小 5 年級與國中 2 年級學生進行「2008 年度全國體力・運動能力、運動習慣調查」得知，平日注重運動、飲食與生活良好習慣對提升學習力有很大幫助。

據調查統計，平日不做運動的學生幾乎沒有。但是每週運動時間不到 1 小時之學生人數很多。包括國中 2 年級女生約有 30.7%，男生約有 9.3%，以及國小 5 年級女學生約有 22.8%，男學生約有 11.0%。

另調查得知，去年實施全國學力測驗成績名列前茅的縣市，與該縣學生重視每天吃早餐、睡眠要夠等良好生活習慣有關。

有關養成運動之好習慣方面，30 年前之日本，曾以強化學生體力作為國家政策之重要課題之一。當時政府鼓勵學校舉辦馬拉松、賽跑及乾布摩擦等活動。此外，學校也鼓勵學生放學後參加棒球、足球及玩捉迷藏等多樣化活動。可是現在學生很少運動，學校也位積極加強，導致學習力低落。因此，山梨大學中村和彥教授建請有關當局及學校應該想辦法讓學生每天「多動」，甚至設計 2 種以上之「遊戲」邀約社區居民參與，共同體驗遊戲樂趣與相互交流。