

依據文部科學省 2005 年度調查，小孩體力降低

(讀賣新聞 2006 年 10 月 9 日刊登)

在 8 日文部科學省所公布的 2005 年度「體力·運動能力調查」結果得知，不吃早餐，看電視時間過長的小孩體力相對的降低。

另外，小學國中高中學生體力在 1985 年尖峰期後傾向於連續降低。這次的調查也無法制止降低之傾向。

· 不吃早餐·沈迷電視

調查從 2005 年 5 月起至 10 月，以 6 歲到 79 歲男女共計約 7 萬 4000 人為實施對象。同時也做了是否吃早餐，看電視時間及睡眠時間等生活習慣的問卷調查。

這次特別重視 6 歲(小學 1 年)起至 17 歲(高中 3 年)的年層，測試持久力 20 公尺來回跑步結果，與生活習慣的關係做了分析。結果是，每日吃早餐的小孩之記錄，比起不吃早餐的小孩的記錄在任何年齡都遠超過。看電視超過 3 小時以上的小孩與未滿 3 小時的小孩比較，8 歲以上所有年齡層看電視 3 小時以上之小孩的記錄，男女都很差。

另一方面，小學國中高中的體力低落之傾向還持續著。比如小學 6 年級，50 公尺賽跑平均時間男生是 8.95 秒、女生是 9.20 秒，比起 20 年前分別都慢了 0.20 秒。

以 20 公尺來回賽跑，並配合指令 20 公尺範圍的來回跑，漸漸的縮短指令間隔。認定能夠跑完 20 公尺來回次數多的是較有持久力。