



本年もどうぞよろしくお願ひ致します。今月号は今年度より実施していますアンケートを基にお伝え致します。

平成28年度（4月、12月実施） 心とからだのアンケート 考察

今年度より実施しております「心とからだのアンケート」になります。

コース別にアンケート集計をしましたので、クラスや学年の集計とは異なりコース特徴がみられると思います。考察も所々に記載しましたので、これからの学校生活に生かしてほしいと思います。

睡眠

1、学校がある日は、何時頃に寝ますか？

	幼児教育		音楽		バレエ		舞台芸術	
	H28.12	H28.4	H28.12	H28.4	H28.12	H28.4	H28.12	H28.4
① 22時前	11.10%	11.11%	2.38%	4.65%	3.17%	4.47%	3.70%	1.78%
② 22～23時	25.92%	25.92%	40.47%	41.86%	15.87%	26.86%	31.48%	30.35%
③ 23時～0時	37%	37%	23.80%	34.88%	41.26%	31.34%	31.48%	46.42%
④ 0時～1時	14.81%	14.81%	23.80%	16.27%	30.15%	26.86%	25.92%	21.42%
⑤ 1時より遅い	7.40%	11.11%	7.14%	23.25%	9.52%	8.95%	7.40%	0

2、登校する日は、何時に起きますか？

	幼児教育		音楽		バレエ		舞台芸術	
	H28.12	H28.4	H28.12	H28.4	H28.12	H28.4	H28.12	H28.4
① 4～5時	11.10%	11.10%	4.76%	9.30%	12.69%	8.95%	7.40%	8.92%
② 5～5時30分	11.10%	11.10%	23.80%	23.25%	25.39%	25.37%	20.37%	25%
③ 5時30分～6時	14.81%	22.22%	33.33%	18.60%	30.15%	32.83%	24.07%	31.57%
④ 6～6時30分	25.92%	29.62%	21.42%	32.55%	12.69%	14.92%	20.37%	14.28%
⑤ 6時30分～7時	25.92%	22.22%	9.52%	6.97%	9.52%	13.43%	14.03%	14.28%
⑥ 7～7時30分	3.70%	0	4.76%	2.32%	9.52%	2.98%	3.70%	5.35%
⑦ 7時30分～8時	3.70%	3.70%	0	0	1.58%	0	3.70%	0
⑧ 8時より遅い	0	0	0	0	0	0	0	0

Point	幼児教育	就寝時間は変わらず、起床時間が遅くなりつつあるので遅刻に気をつけましょう
	音楽	就寝時間が遅くなり、起床時間が早くなっています。ぐっすり眠れていますか？
	バレエ	起床時間はほぼ変わりませんが、就寝時間が遅くなっているようです。
	舞台芸術	就寝時間が早くなった人と遅くなりつつある人に分れています。それに伴って、起床時間も分散しています。生活のリズムが乱れやすいので気にかけてみましょう。

朝食

3、あなたは週に何回、朝食を食べていますか？

* 登校前の食事について

	幼児教育		音楽		バレエ		舞台芸術	
	H28.12	H28.4	H28.12	H28.4	H28.12	H28.4	H28.12	H28.4
① 7回（毎日）	51.85%	48.14%	59.52%	72.09%	65.07%	77.61%	46.29%	75.00%
② 5～6回	22.22%	18.51%	23.80%	4.65%	15.87%	10.44%	16.66%	16.07%
③ 3～4回	7.40%	7.40%	7.14%	9.30%	1.58%	1.49%	12.96%	3.57%
④ 1～2回	7.40%	14.81%	9.52%	4.60%	6.34%	2.98%	7.40%	1.78%
⑤ 0回（食べない）	7.40%	11.11%	7.14%	9.30%	6.34%	5.97%	7.40%	3.57%

3-2、朝食を食べなかった理由は？（1つ）【③3～4回 ④1～2回 ⑤0回（食べない） 回答】

	幼児教育		音楽		バレエ		舞台芸術	
	H28.12	H28.4	H28.12	H28.4	H28.12	H28.4	H28.12	H28.4
① 時間がない	7.40%	7.40%	9.52%	11.62%	4.76%	4.65%	9.25%	3.57%
② からだの具合が悪い	0	3.70%	0	0	0	0	0	0
③ 食欲がない	3.70%	18.51%	2.38%	6.97%	3.17%	4.47%	5.55%	0
④ 食べる習慣がない	7.40%	7.40%	11.90%	2.32%	6.34%	1.49%	7.40%	3.57%
⑤ その他	3.70%	0	0	2.32%	1.58%	0	7.40%	1.78%

3-1、今日の朝食に食べたもの **すべてに○をつけてください。**【①7回(毎日) ②5~6回 回答】

	幼児教育		音楽		バレエ		舞台芸術	
	H28.12	H28.4	H28.12	H28.4	H28.12	H28.4	H28.12	H28.4
① ごはん	25.92%	29.62%	40.47%	32.55%	38.09%	43.28%	29.62%	50.00%
② パン	44.44%	25.92%	40.47%	30.23%	39.68%	35.82%	33.33%	37.50%
③ シリアル	3.70%	3.70%	9.52%	6.97%	6.34%	13.43%	5.55%	0
④ 麺類	3.70%	3.70%	2.38%	2.32%	0	1.49%	1.85%	1.78%
⑤ スープ、みそ汁	33.33%	18.51%	51.85%	18.60%	20.63%	22.38%	22.22%	19.64%
⑥ 肉類	3.70%	3.70%	11.11%	18.60%	9.52%	7.46%	12.96%	17.85%
⑦ 魚類	3.70%	3.70%	0	2.32%	4.76%	7.46%	1.85%	5.35%
⑧ 豆類	7.40%	0	4.76%	2.32%	4.76%	8.95%	5.55%	5.35%
⑨ 野菜類	7.40%	7.40%	23.80%	20.93%	19.04%	19.40%	11.11%	23.21%
⑩ 果物類	14.81%	22.22%	16.66%	18.60%	22.22%	19.40%	18.51	14.28%
⑪ 乳製品類	22.22%	18.51%	19.04%	18.60%	20.63%	23.88%	18.51%	25%
⑫ その他	0	11.11%	0	13.95%	6.34%	14.92%	5.55%	7.14%

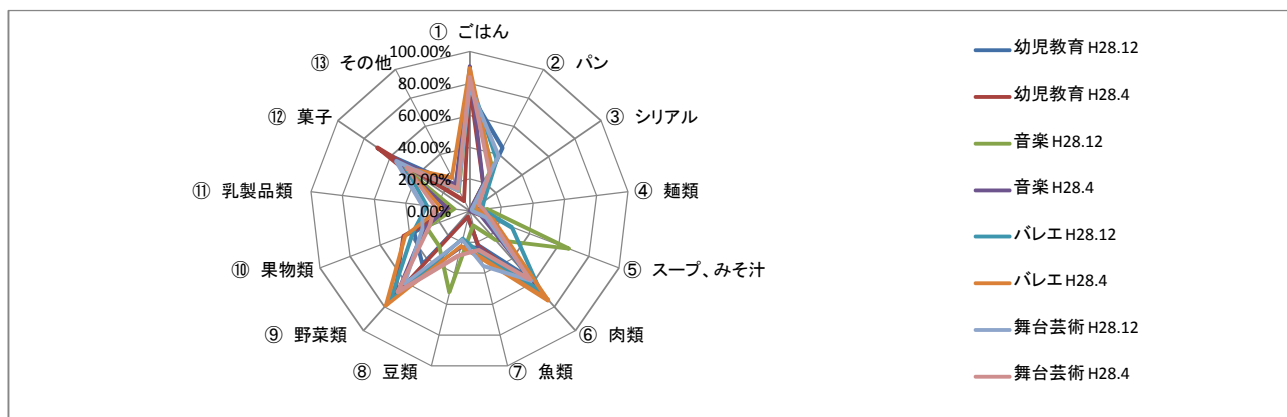
Point	幼児教育	食欲がとてもあるのに「時間が無い」「習慣が無い」と回答。時間配分がうまく出来ていないようです。生活リズムを見直してみましょう。
	音楽	時間が無いと答えていたのが、習慣が無いに変化していることが気になります。毎日、自宅で朝食をとれていたのに取れない日が出てきてしまったのは何故か省みるのも必要と思います。
	バレエ	時間が無いと回答していたのが、習慣が無いに変化していることが気になります。毎日、自宅で食事をしていたのに週数回は食事をせずに登校する事が増えているようです。エネルギーの源になる食事を大切にしましょう。
	舞台芸術	毎日自宅で食事がとれていたはずなのに自宅での朝食が取りづらくなっているようです。睡眠時間のバラツキと同様に食事も大切に見直してはいかがでしょうか。

食 事

4、登校してから下校するまでに口にするもの

* **登校後の食事についてすべてに○をつけてください。**

	幼児教育		音楽		バレエ		舞台芸術	
	H28.12	H28.4	H28.12	H28.4	H28.12	H28.4	H28.12	H28.4
① ごはん	74.07%	77.77%	80.95%	90.69%	82.53%	89.55%	77.77%	83.92%
② パン	44.44%	18.51%	30.95%	18.60%	36.50%	29.85%	38.88%	26.78%
③ シリアル	3.70%	0	0	0	11.11%	4.47%	1.85%	7.14%
④ 麺類	7.40%	0.00%	11.11%	0	7.93%	5.97%	1.85%	8.92%
⑤ スープ、みそ汁	11.11%	11.11%	66.66%	6.97%	28.57%	16.41%	11.11%	14.28%
⑥ 肉類	55.55%	70.37%	23.80%	72.09%	66.66%	74.62%	58.20%	57.14%
⑦ 魚類	22.22%	22.22%	9.52%	23.25%	26.98%	29.85%	35.18%	25.00%
⑧ 豆類	3.70%	3.70%	52.38%	23.25%	17.46%	22.38%	18.51%	28.57%
⑨ 野菜類	44.44%	70.37%	28.57%	67.44%	74.60%	79.10%	61.11%	67.85%
⑩ 果物類	37.03%	44.44%	28.57%	30.23%	38.09%	43.28%	31.48%	26.78%
⑪ 乳製品類	11.11%	11.11%	9.52%	13.95%	26.98%	17.91%	29.62%	21.42%
⑫ 菓子	62.96%	70.37%	54.76%	55.81%	49.20%	47.76%	55.55%	48.21%
⑬ その他	18.51%	7.40%	14.28%	18.60%	15.87%	23.88%	14.81%	16.07%



Point	<p>* 左図 H28.12アンケート結果。 右図 H28.4アンケート結果。</p> <p>* 登校してから口にするもので、「菓子」は4月よりも上昇している。「豆類」や「魚類」を1日の食事で摂取してほしい。また、【噛む力】が弱くならないように気を付けてほしい。</p>
-------	---

心 と からだ

5、排便がなくてこまったことはありますか？

	幼児教育		音楽		バレエ		舞台芸術	
	H28.12	H28.4	H28.12	H28.4	H28.12	H28.4	H28.12	H28.4
① よくある	7.40%	3.70%	11.90%	11.62%	14.28%	11.94%	22.22%	19.64%
② 時々ある	33.33%	40.74%	28.57%	23.25%	36.50%	32.83%	22.22%	28.57%
③ あまりない	44.44%	40.74%	40.47%	37.20%	26.98%	25.37%	27.77%	26.78%
④ ない	11.11%	14.81%	26.19%	25.58%	22.22%	28.35%	20.37%	25.00%

6、あなたは疲れやすいですか？

	幼児教育		音楽		バレエ		舞台芸術	
	H28.12	H28.4	H28.12	H28.4	H28.12	H28.4	H28.12	H28.4
① 疲れない	0	3.70%	0	4.65%	0	0	1.85%	3.57%
② あまり疲れない	7.40%	11.11%	21.42%	18.60%	17.46%	14.92%	22.22%	23.21%
③ 少し疲れやすい	37.03%	40.74%	40.47%	58.13%	66.66%	61.19%	44.44%	48.21%
④ とても疲れやすい	51.85%	44.44%	35.71%	16.27%	15.87%	22.38%	24.07%	25.00%

7、あなたは授業中に眠くなることはありますか？

	幼児教育		音楽		バレエ		舞台芸術	
	H28.12	H28.4	H28.12	H28.4	H28.12	H28.4	H28.12	H28.4
① あまりない、ない	18.51%	22.22%	30.95%	44.18%	20.63%	20.89%	7.40%	23.21%
② よくある、時々ある	77.77%	77.77%	61.90%	88.88%	61.90%	77.61%	85.18%	76.78%

Point	幼児教育	「クエン酸」は、身体のエネルギーとなるアデノシン三リン酸（ATP）を生み出すクエン酸回路を活性化させる働きがあります。肉体疲労、精神疲労の双方に有用と考えられます。クエン酸は、柑橘類、梅干しなどに多く含まれています。
	音楽	感情を安定させ、心理的ストレスを受けにくくする働きがある「マグネシウム」。精神的な疲労を回復するための栄養素。海藻、ゴマ、ナッツ類、ホウレンソウ、牡蠣などに多く含まれています。
	バレエ	ストレスへの抵抗を強めて、疲れにくい身体をつくるために「パントテン酸（ビタミンB5）」が大事です。納豆やレバー、ハチミツ、ジャクなどに多く含まれています。
	舞台芸術	精神的な安定をもたらす、ストレスを受けにくい状態を保つのに必要な「カルシウム」。マグネシウムと併せてバランスよく摂取することが大切。乳製品や小魚、大豆などに多く含まれています。

7-1、どうして眠くなったと思いますか？思い当たる理由を1つ〇をつけてください。【②よくある、時々ある 回答者】

	幼児教育		音楽		バレエ		舞台芸術	
	H28.12	H28.4	H28.12	H28.4	H28.12	H28.4	H28.12	H28.4
① 塾や勉強で寝るのが遅くなる	0	0	4.76%	2.32%	3.17%	1.49%	7.40%	1.78%
② 習い事で帰宅する時間が遅くなる	0	7.40%	2.38%	4.65%	55.55%	53.73%	33.33%	17.85%
③ ゲームやパソコンを遅くまでしている	11.11%	7.40%	7.14%	4.65%	1.58%	0	7.40%	3.57%
④ テレビ、ビデオ、DVDを遅くまで見ている	3.70%	11.11%	4.76%	9.30%	4.76%	1.49%	7.40%	1.78%
⑤ 電話やメール、ライン、ツイッターなどを遅くまでしている	22.22%	22.22%	19.04%	6.97%	9.52%	4.47%	16.66%	12.50%
⑥ なんとなくダラダラしている	37.03%	14.81%	16.66%	16.27%	12.69%	8.95%	22.22%	17.85%
⑦ まわりがうるさくて眠れなかった	0	0	0	0	3.17%	0	1.85%	1.78%
⑧ その他	11.11%	25.92%	21.42%	20.93%	11.11%	17.91%	20.37%	26.78%

8、あなたは、一日のできごとなどを家族と話をしますか？

	幼児教育		音楽		バレエ		舞台芸術	
	H28.12	H28.4	H28.12	H28.4	H28.12	H28.4	H28.12	H28.4
① よく話す	44.44%	55.55%	30.95%	53.48%	52.38%	53.73%	37.50%	48.21%
② 時々話す	40.74%	33.33%	45.23%	32.55%	30.15%	34.32%	42.85%	37.50%
③ あまり話さない	0	7.40%	14.28%	11.62%	12.69%	10.44%	7.40%	10.71%
④ 全く話さない	11.11%	3.70%	4.76%	2.32%	4.76%	0	1.85%	3.57%

9、あなたは、「くやしい」「悲しい」などの嫌な気持ちを誰かに話しますか？

	幼児教育		音楽		バレエ		舞台芸術	
	H28.12	H28.4	H28.12	H28.4	H28.12	H28.4	H28.12	H28.4
① よく話す	29.62%	22.22%	14.28%	20.93%	17.46%	26.86%	22.22%	32.14%
② 時々話す	44.44%	44.44%	40.47%	44.18%	41.26%	34.32%	31.48%	23.21%
③ あまり話さない	22.22%	22.22%	33.33%	23.25%	30.15%	23.88%	35.18%	39.28%
④ 全く話さない	0	7.40%	7.14%	6.97%	9.52%	13.43%	1.85%	5.35%

10、あなたはイライラすることがありますか？

	幼児教育		音楽		バレエ		舞台芸術	
	H28.12	H28.4	H28.12	H28.4	H28.12	H28.4	H28.12	H28.4
① ない	3.70%	3.70%	2.38%	2.32%	0	1.49%	5.55%	0
② あまりない	7.40%	11.11%	16.66%	20.93%	9.52%	16.41%	7.40%	8.92%
③ 時々ある	44.44%	44.44%	40.47%	44.18%	52.38%	53.73%	61.11%	55.35%
④ よくある	40.74%	40.74%	35.71%	30.23%	38.09%	26.86%	18.51%	35.71%

11、あなたがイライラした時どうすることが多いですか？1つOをつけてください。

	幼児教育		音楽		バレエ		舞台芸術	
	H28.12	H28.4	H28.12	H28.4	H28.12	H28.4	H28.12	H28.4
① がまんする	18.51%	8.92%	23.80%	23.25%	20.63%	20.89%	24.07%	17.85%
② 何もしない	7.40%	14.81%	25.92%	11.62%	15.87%	10.44%	14.81%	10.71%
③ 気にしないようにする	11.11%	11.11%	14.81%	13.95%	19.04%	22.38%	7.40%	7.14%
④ 自分流のリラックス方法を行う	40.74%	40.74%	26.19%	27.90%	30.15%	25.37%	27.77%	23.21%
⑤ トラブルにならないよう気をつ	7.40%	14.81%	11.90%	18.60%	1.58%	7.46%	9.25%	19.64%
⑥ その他	11.11%	3.70%	11.90%	6.97%	15.87%	13.43%	11.11%	19.64%

生活

12、携帯電話、スマホ、iphon、ipadなどのいずれかを持っていますか？

	幼児教育		音楽		バレエ		舞台芸術	
	H28.12	H28.4	H28.12	H28.4	H28.12	H28.4	H28.12	H28.4
① 持っている	96.29%	100%	83.33%	100%	100%	98.50%	92.59%	100%
② 持っていない	0	0	0	0	0	0	0	0

12-1、携帯電話で1日にどれくらい通話やメールなどをしますか？

	幼児教育		音楽		バレエ		舞台芸術	
	H28.12	H28.4	H28.12	H28.4	H28.12	H28.4	H28.12	H28.4
① 30分以内	7.40%	14.81%	9.52%	18.60%	19.04%	17.91%	11.11%	16.07%
② 30～1時間	3.70%	3.70%	21.42%	25.58%	15.87%	22.38%	20.37%	21.42%
③ 1～2時間	14.81%	22.22%	21.42%	25.58%	26.98%	19.40%	14.81%	19.64%
④ 2～3時間	14.81%	3.70%	28.57%	16.27%	17.46%	17.91%	18.51%	26.78%
⑤ 3時間以上	55.55%	55.55%	16.66%	13.95%	20.63%	20.89%	27.77%	16.07%

まとめ

このアンケートを基に生徒ひとり一人が自分を省みてこれからどのようにしたいか。考える材料になると良いと思います。また1年後に同じようにご報告が出来るようにアンケートを継続しますので、どうぞよろしくお願い致します。