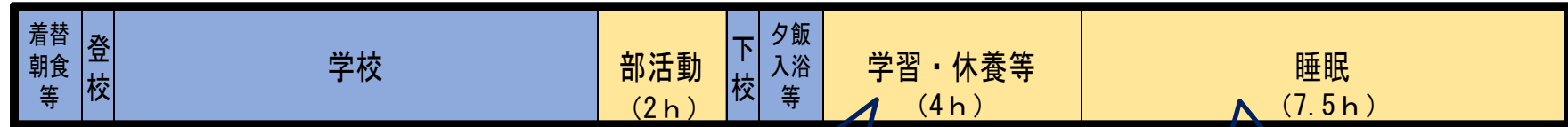


# 中学生は忙しい

平日の部活動の活動時間は長くとも 2時間程度 (運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン)

7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 1 2 3 4 5 6



(参考)

学習	学校の宿題をする時間	43.1分	約110分
	学校の宿題以外の勉強をする時間	63.7分	

休養等	携帯電話やスマートフォンを使う時間	40.4分	約130分
	テレビやDVDを見る時間	90.6分	

(合計：約4h)

- ・「忙しい」と感じている中学生は64.8%
  - ・「もっとゆっくりすごしたい」と感じている中学生は85.1%
- (2013 第2回 放課後の生活時間調査 (ベネッセ教育総合研究所))

(参考)

○14~17歳の望ましい  
**睡眠時間は8~10時間**  
(2015 米国国立睡眠財団公表)

○一日の平均睡眠時間  
中学生：7時間19分  
(2013 第2回 放課後の生活時間調査 (ベネッセ教育総合研究所))

中学生 (男)：8時間6分  
中学生 (女)：8時間3分  
(平成28年社会生活基本調査 (総務省統計局))

部活動の活動時間が長くなれば、「忙しい」「もっとゆっくりすごしたい」と感じている中学生にとって、睡眠時間や学習・休養等の時間の余裕が一層なくなることになる。