

F 7 小・中・高・大学生における朝型・夜型に関する研究  
滋賀大教育 ○松村京子

目的 最近、テレビやラジオの深夜放送や夜ふかし、朝の授業がぼんやりしている子供が多く、子供たちの生活リズムの立ち直しの必要性が指摘されている。そこで本研究では、小学生から大学生までの生活実態を朝型・夜型の観点から把握することを目的として研究を行った。

方法 Horne and Östbergによる自己評価アンケートを用い、小学5年生(160人)、中学1年生(100人)、中学3年生(100人)、高校1年生(150人)、高校3年生(150人)、大学2年生(103人)、大学4年生(121人)を対象に調査を行った。得られた資料から、各質問項目に与えられている配点に従って総得点を算出し、得点に応じて朝型・夜型を決定した。各学年における型の分布及び質問項目に対する回答パターンについて検討を行った。

結果 各学年における朝型・夜型の割合は、小学5年生：46%、6%、中学1年生：23%、8%、中学3年生：22%、10%、高校1年生：11%、13%、高校3年生：5%、20%、大学2年生：9%、17%、大学4年生：5%、28%となり、学年が進むにつれて朝型が減少し、夜型が増加している( $\chi^2$ 検定;  $P < 0.001$ )。全学年を通じて、型との間に強い相関関係がみられた質問項目は、「自分では朝型・夜型のどちらかと思うか」「最高の能力を發揮できる時刻は」などであった。平日の朝起きる時刻と型との間には、高校・大学生では有意な相関がみられたが、小・中学生ではみられなかった。