

ほけんだより

脱運動不足編

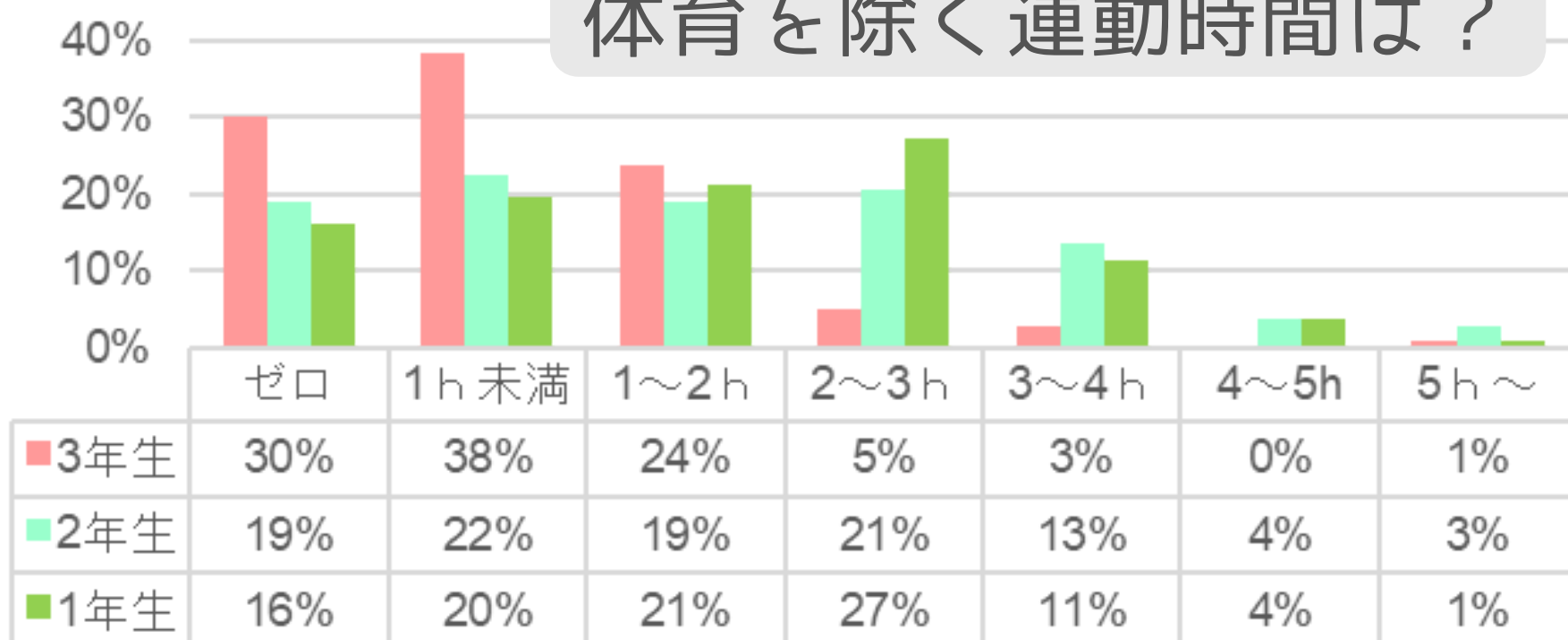
令和7年度2月
SPORTS LIFEを考える号
石川県立小松工業高等学校

日頃から体育に部活動に頑張っている皆さんは運動不足になるわけないと思いませんか？しかし、生活アンケートの結果を見るとそうでもない現状が明らかになりました運動は高校でやめてしまいませんか？

3年生3人に1人が運動ゼロ

令和7年12月
こま工生の生活学習アンケートより

体育を除く運動時間は？

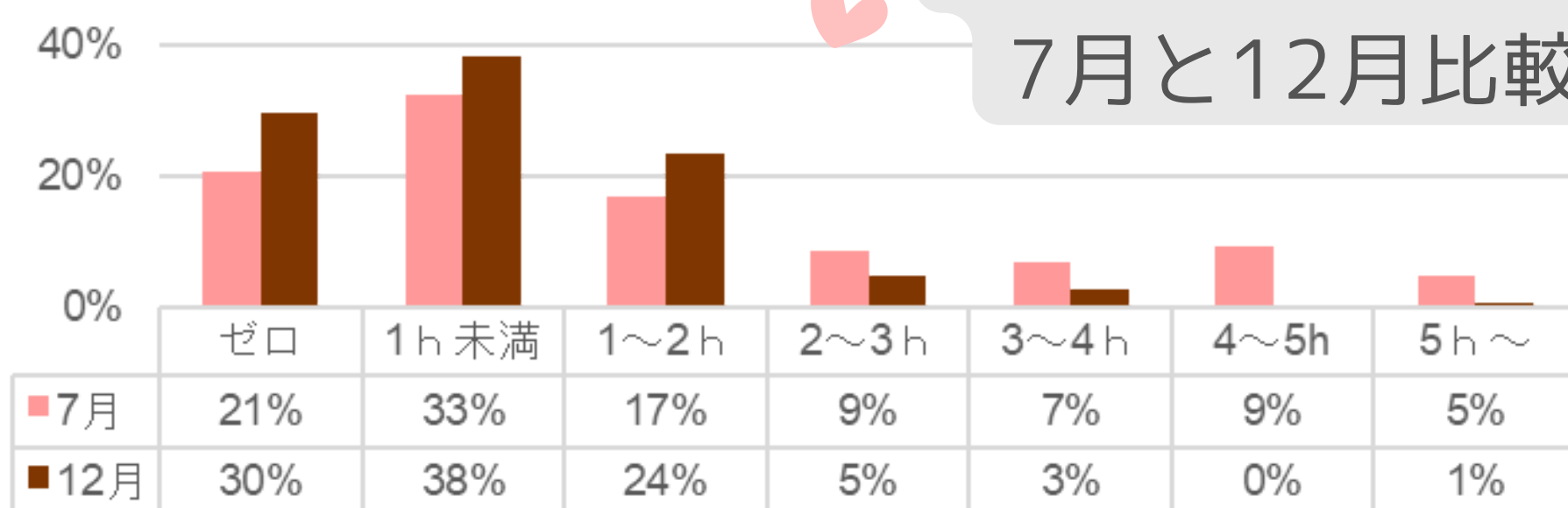


1, 2年生の体育を除いた一日の運動時間は半数の人が1～3時間と答えていました

3年生は3割の人がゼロで、4割弱が1時間未満です

あんなに部活動で一日中体を動かしていたのが嘘のような生活を送っている人が多いことがわかりました

3年生の運動時間 7月と12月比較



7月の時点で部活動を引退していた人も多いと思いますが、12月になり、更に運動時間が減ったことが右のグラフでわかります

社会に出てからも運動を続けるメリット



健康にいい！
肥満予防！

自己肯定感が
爆上げになる！

メンタルが安定する！



社会人になると減っていく出会いの機会が期待できる！

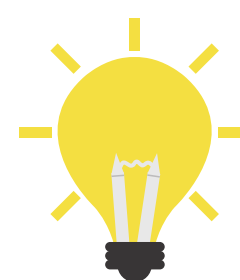
出会いがある！

脳の血流が改善され、意欲や処理能力に関するドーパミンが放出される

頭がさえわたる！

自己管理能力が
身につく！

時間の使い方が
うまくなる



社会人がしている運動

1位	筋力トレーニング	177
2位	ウォーキング・散歩	169
3位	ランニング・ジョギング	60
4位	ストレッチ	55
5位	ヨガ・ピラティス	45
6位	サイクリング・エアロバイク	19
7位	ジムでの運動	17

n=499(複数回答)上位7位まで

引用元「株式会社BizHits」2023調べ公式サイトURL <https://bizhits.co.jp/>

社会人になると、「時間が取れない」「疲れる」などでだんだん運動から遠ざかってしまいがちですが、運動には上記のように多くのメリットがあるので体を動かすことをやめないでください2023年に行われた社会人の運動に関する調査では、皆さん一人でできるスポーツをうまく取り入れているようですね！

今から、将来の趣味は何にしようか？どんなスポーツをしようか？とぜひ考えてみてください

うちの学校でつけた体力をゼロにしてしまうのはもったいないぞ！体力があるやつは人生もうまくいく！

ピンクが目印小悪魔キャラver.

