

# オーストラリアの生活習慣について

村田 隆介（中学2年）

## 1. 一日の過ごし方

時間	活動内容
AM 6:00~6:30	起床
AM 7:00~8:00	朝食、登校
AM 8:45~50	授業開始
AM 10:30から約30分間	モーニングティー
PM 1:30から約30分間	昼食（アフタヌーンティー）
PM 2:00~3:00	授業終了、帰宅
PM 6:00~7:00	夕食
PM 9:30~10:00	就寝

## 2. 運動意識

私が8日目の朝に散歩に行ったとき

→同じく散歩、ウォーキングしている人を見かけたのはたった1人だけだった。ホストファミリーの家のすぐそばに、とても大きな公園があるが、そこでも犬の散歩などを行っている人は全く見かけなかった。

理由として考えられるのは、運動に対する意識の低さだ。ホストフレンドが言っていたが、日本と違い、ラジオ体操のような朝の集会はないそうだ。また、私が歩いた道は9割がた道路で、遊歩道というものがさほど整備されてなかった。そのことから、環境の違いもあると考えられる。

## 3. まとめ

小麦が主食、肉やポテトが主菜となっているオーストラリアでは、世界で6番目の肥満大国である。上の表にもある通り、一日に4,5回の食事をする習慣があるオーストラリアでは生活習慣病も問題となっている。ただ、オーストラリアではウォーキングというような単独で行う運動よりも、ジムなどが普及しているように感じた。実際、ホストシスターとホストマザーは、リアルタイムでスマホなどでトレーニングの様子が見られるジムに通っていたからである。オーストラリアでジムのイメージは日本とは全く違うのではないだろうか。



今後も、オーストラリアのジムの数を調べたりしていきたいと思う

朝の公園