

2023 年度
調査報告書

全国の幼児(3～6歳)を対象とした 運動実施状況に関する調査研究

～幼稚園・保育園以外における幼児の運動実施の実態調査～

2024年3月



〔共同研究者〕

名城大学 農学部／大学院 総合学術研究科 准教授 香村 恵介

福岡女子大学 国際文理学部 教授 長野 真弓

目次

1. 背景と目的	6
2. 調査の概要	7
(1) 調査対象.....	7
(2) 調査方法.....	7
(3) サンプルの抽出方法	7
(4) 調査期間.....	7
(5) 回収結果.....	7
(6) 調査内容.....	8
(7) 分析方法.....	8
(8) 運動の範囲	11
(9) 研究体制・共同研究者	11
3. 要約.....	12
4. 調査結果.....	15
1. 対象者の基本属性	15
1-1. 回答者の続柄.....	15
1-2. 回答者の年齢と婚姻状況.....	15
1-3. 回答者の職業.....	16
1-4. 回答者の労働時間.....	17
1-5. 回答者の学歴.....	18
1-6. 幼児の身長・体重.....	18
1-7. 就園状況	19
1-8. 世帯年収	20
2. 幼児の運動実施状況	21
2-1. 外遊び日数.....	21
2-2. 外遊び時間.....	22
2-3. 室内・屋内での運動遊び日数	27
2-4. 室内・屋内での運動遊び時間	28
2-5. 運動・スポーツの習いごとの実施率	33
2-6. 運動・スポーツの習いごとの内容.....	34
2-7. 運動・スポーツの習いごとを行っている幼児の実施日数	35
2-8. 運動・スポーツの習いごとを行っている幼児の実施時間	36
2-9. 幼児の総運動日数.....	37
2-10. 幼児の総運動時間.....	39
2-11. 幼児の運動実施頻度群.....	41
2-12. 幼児の運動遊びの内容.....	43
2-13. 幼児が経験している基本的な動きの種類数.....	55

2-14. 幼児が経験している動きの種類群	57
2-15. 幼児が経験していない基本的な動き	59
3. 幼児の生活習慣	60
3-1. 朝食の摂取状況	60
3-2. 幼児の睡眠	61
3-3. スクリーンタイム	64
4. 親子での体を動かす遊びの実施状況	69
4-1. 性別・年齢別にみる親子での体を動かす遊びの実施状況	69
4-2. 子どもの運動実施頻度群別にみる親子での体を動かす遊びの実施状況	70
5. 運動・スポーツ系の習いごと関連の支出	71
6. 保護者の社会的ネットワーク	72
6-1. ママ友・パパ友の有無	72
6-2. 実際に交流のあるママ友・パパ友の有無	73
7. トピック1：幼児の運動実施と生活環境との関連	74
7-1. 幼児の総運動時間と就寝時刻の関連	74
7-2. 幼児のスクリーンタイムと就寝時刻の関連	75
7-3. 幼児のスクリーンタイムとアクティブ・スクリーンタイムの関連	76
7-4. 運動・スポーツの習いごとと幼児の運動実施状況	77
7-5. 両親の運動・スポーツ実施頻度と幼児の総運動時間の関連	79
7-6. 親子で一緒に体を動かして遊ぶ頻度と幼児の総運動時間の関連	81
7-7. きょうだいの人数と幼児の総運動時間の関連	82
7-8. 祖父母との同居と子どもの総運動時間の関連	83
7-9. まとめ	84
8. トピック2：幼児の運動実施状況・生活習慣と情緒・行動特性との関連	85
8-1. 情緒・行動特性の尺度の概要および属性別の基礎統計	85
8-2. 幼児の総運動日数と情緒・行動特性との関連	90
8-3. 幼児の総運動時間と情緒・行動特性との関連	91
8-4. 幼児の運動・スポーツの習いごとと情緒・行動特性との関連	93
8-5. 親子で体を動かす遊びの頻度と情緒・行動特性との関連	94
8-6. スクリーンタイムと情緒・行動特性との関連	95
8-7. 推奨される生活習慣の達成状況	96
8-8. 推奨される生活習慣の達成状況と情緒・行動特性との関連	97
8-9. まとめ	98
9. トピック3：幼児の運動実施と社会経済的要因の関連	99
9-1. 家庭の経済状況との関連	99
9-2. 保護者の社会的ネットワークとの関連	105
9-3. まとめ	107
5. まとめ ー幼児の運動遊びを促進していくために必要な取り組みとはー	108

6. 調査票.....	112
7. 集計表.....	129
8. 参考文献.....	137

1. 背景と目的

今日、わが国では経済や科学技術の飛躍的な発展により人々の生活は豊かで便利になった。都市化や少子・高齢化の進展に伴って、社会環境や生活様式は大きく変化し、子どもたちの生活から運動遊びやスポーツ、活動的な身体活動の機会を減少させている。このような環境の変化は、子どもの身体やこころの健康、発育発達に重大な影響を及ぼしている。

都市化による遊び場の減少、少子化による遊び仲間の減少、塾や習いごとによる遊び時間の減少、テレビ（スマホ）ゲームなどの遊び内容の変化によって、子どもが仲間とともに自由に思い切り身体を動かして遊ぶ機会は減少している。昔から子どもたちに親しまれてきたコマ回しやメンコなどに代表される様々な遊びの伝承は消失し、現代の子どもたちは、かつての子どものように放っておけば戸外に出て勝手に遊ぶという状況ではなくなった。その結果、子どもの体力・運動能力は低下している。

スポーツ庁が継続的に実施してきた「体力・運動能力調査」の結果によると、小学生以上の子どもの走・跳・投といった基礎的な運動能力は 1985 年前後をピークに低下し、依然、低い水準にある。かつての子どもは、普段の生活や仲間との自由な遊びを通してたくさん身体を動かし、様々な動作を身につけていた。しかし、現代では身体を動かして遊ぶ経験が少なくなったため、子どもたちは基本的な動きを自然に身につけるのが困難な状況となっている。

幼児期に外遊びをよくしていた小学生は、日常的に運動し、体力が高いというスポーツ庁の報告より、幼児期からの身体活動の重要性が指摘できる。また、諸外国の研究レビューでは、幼児期の運動能力は児童期の身体活動量の増加につながると報告されており、幼児期の生育環境の重要性が示唆される。幼児の運動能力全国調査によると、1966 年から継続して調査している 5 種目（25m走、立ち幅跳び、ソフトボール投げ、両足連続跳び越し、体支持持続時間）に関しては 1966 年から 1986 年にかけては向上傾向、またはあまり変化がみられないが、1986 年から 1997 年にかけての 10 年間ではすべてが低下し、その後 2008 年にかけて運動能力の低い状態が続いている。

今後、子どもの運動促進や体力向上政策の検討には、幼児期の段階から生活環境も含めた運動実施状況の把握が求められるが、幼児を対象とした全国的なデータは収集されていないのが現状である。国内の幼児の運動実施状況を把握できる全国データは、笹川スポーツ財団「4～11 歳のスポーツライフに関する調査」のみであるが、運動発達が顕著な 3 歳児の運動遊びの実態に加えて、保護者の生活状況やそれらを取り巻く環境要因は把握されていない。

そこで、本研究では全国の市区町村に在住する 3～6 歳の幼児の体を動かす遊びや運動の実施状況を詳細に調査するとともに、生活環境、情緒・行動特性、社会経済的要因との関連性を検討することを目的とした。これらの結果は、子どもの運動習慣形成および体力向上のための施策への活用が期待される。

2. 調査の概要

(1) 調査対象

全国に居住する 3～6 歳の幼児を養育する父親または母親

(2) 調査方法

インターネット調査

調査委託機関：株式会社インテージ

東京都千代田区神田練塀町 3 番地 インテージ秋葉原ビル

(3) サンプルの抽出方法

1) 全国の市区町村について都道府県を単位として次の 10 地区に分類した。

北海道地区＝北海道（1 道）

東北地区＝青森県、岩手県、宮城県、秋田県、山形県、福島県（6 県）

関東地区＝茨城県、栃木県、群馬県、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県（1 都 6 県）

北陸地区＝新潟県、富山県、石川県、福井県（4 県）

東山地区＝山梨県、長野県、岐阜県（3 県）

東海地区＝静岡県、愛知県、三重県（3 県）

近畿地区＝滋賀県、京都府、大阪府、兵庫県、奈良県、和歌山県（2 府 4 県）

中国地区＝鳥取県、島根県、岡山県、広島県、山口県（5 県）

四国地区＝徳島県、香川県、愛媛県、高知県（4 県）

九州地区＝福岡県、佐賀県、長崎県、大分県、熊本県、宮崎県、鹿児島県、沖縄県（8 県）

2) 抽出

①令和 2 年国勢調査人口より推計した全国 10 地区別の 3～5 歳児人口に基づき、回収目標数 3,000 を目標に性別・年齢別に割付を行った。

②株式会社インテージのモニターを利用し、長子または末子が 2017 年 4 月 2 日～2020 年 4 月 1 日 生まれの幼児（3～6 歳）を養育する保護者（父親と母親）を抽出した。

③該当する年齢の幼児が 2 人以上いる場合は、どちらか 1 人の幼児の状況について回答させた。

(4) 調査期間

2023 年 11 月 8 日～10 日

(5) 回収結果

1) 対象者数

幼児（年少～年長）を養育する保護者：3,144

2) 年齢別にみた対象者数

3 歳児（年少）：1,053、4 歳児（年中）：1,060、5 歳児（年長）：1,031

3) 地域ブロック別にみた対象者数

表1に示した。

【表1】地域ブロック別にみた対象者数

地域ブロック	全体	年齢別			性別×年齢別					
					男子			女子		
		3歳	4歳	5歳	3歳	4歳	5歳	3歳	4歳	5歳
全体	3144	1053	1060	1031	525	534	518	528	526	513
北海道地区	132	49	43	40	21	22	22	28	21	18
東北地区	197	66	66	65	32	33	32	34	33	33
関東地区	1042	350	351	341	174	175	172	176	176	169
北陸地区	134	44	46	44	23	22	22	21	24	22
東山地区	124	41	39	44	20	20	20	21	19	24
東海地区	339	114	114	111	59	57	56	55	57	55
近畿地区	495	162	170	163	79	88	83	83	82	80
中国地区	188	62	62	64	32	31	33	30	31	31
四国地区	97	39	30	28	22	13	13	17	17	15
九州地区	396	126	139	131	63	73	65	63	66	66

4) 調査依頼した対象者数：30,082

5) 有効回答数：3,144（※有効回答数が回収目標に達した時点で回答締切）

6) 回収率：10.5%

7) 回答時間中央値：13分17秒

8) 回答時間平均値：37分26秒

(6) 調査内容

- 1) 幼児の運動実施状況：外遊び、室内・屋内での運動遊び、運動・スポーツ系の習いごと、運動遊びの内容（基本的な動作の経験頻度）
- 2) 幼児の生活習慣：幼児の朝食摂取状況、幼児の就寝時刻・起床時刻（平日・休日）、幼児のスクリーンタイム（平日・休日）
- 3) 生育環境：親子での運動遊びの実施頻度、保護者の就寝時刻・起床時刻（平日・休日）、保護者の運動習慣、ママ友・パパ友の有無、子どものスポーツ活動にかかる費用、居住年数、居住形態
- 4) 情緒・行動特性：子どもの強さと困難さアンケート（Strength and Difficulties Questionnaire：SDQ）日本語版の親による評価の尺度得点
- 5) 基本属性（幼児）：就園状況、登園時刻・降園時刻、身長・体重、同居家族、ケガや病気などによる運動への支障有無
- 6) 基本属性（保護者）：続柄、職業、労働時間、婚姻状況、学歴、世帯年収

(7) 分析方法

1) 運動実施状況に関わる項目の質問方法

運動は過去1ヵ月間における園外の（幼稚園や保育園などの園にいる時間帯での活動は含めない）、以下の活動についてたずねた。ただし、園が終了してから、園の施設や場所を使って家庭が任意で習わせる運動・スポーツは、園外の運動・スポーツの習いごととして回答させた。

①外遊び：

曜日ごとに「公園や園外での遊び場」、「自宅の敷地内(庭など)」、「路上(道路や路地裏など)」、「その他の外遊びの場所」での外遊びの有無を回答させた。次に、有と回答した場面について平均的な1日あたりの時間を曜日ごとに回答させた。その後、回答した曜日ごとの場面と時間をみながら、そのうち息がはずむ程度のきつさの運動時間が何分あるのかを回答させ、中高強度の運動(以下、MVPA: Moderate to Vigorous Physical Activity)とした。

②室内・屋内での運動遊び：

曜日ごとに「室内でゲーム機やテレビ、動画をみながら体を動かす運動(例：Wii Sports、ニンテンドースイッチなどのゲーム、YouTubeなど)」、「室内で体を動かす運動(例：ゲーム機やテレビ、動画以外。走り回る、親子で体を動かして遊ぶなど)」、「屋内運動施設(例：体育館・プール、児童館、商業施設の遊び場など)」、「その他の室内で体を動かす場面」での室内・屋内での運動遊びの有無を回答させた。次に、有と回答した場面について平均的な1日あたりの時間を曜日ごとに回答させた。その後、回答した曜日ごとの場面と時間をみながら、そのうち息がはずむ程度のきつさの運動時間(MVPA)が何分あるのかを回答させた。

③運動・スポーツの習いごと：

曜日ごとに「運動・スポーツの習いごと」の有無について回答させた。次に、有と回答した曜日について、平均的な1日あたりの時間を回答させた。その後、回答した曜日ごとの時間をみながら、そのうち息がはずむ程度のきつさの運動時間(MVPA)が何分あるのかを回答させた。

2) 運動実施状況に関わる項目の分析方法

①総運動日数

外遊び、室内・屋内での運動遊び、運動・スポーツの習いごとのいずれかを行っている日を1日とカウントし、1週間あたりの総運動日数を算出した。

②総運動時間

外遊び、室内・屋内での運動遊び、運動・スポーツの習いごとの実施時間を足し合わせ、週の合計および週1日あたりの平均的な体を動かす遊びや運動時間を算出した。

③運動遊びの内容(基本的な動作の経験頻度)

過去3ヵ月間に、以下の基本的な動作が含まれる運動遊びを行った頻度をたずねた。文部科学省の幼児期運動指針および体育科学センターの基本的動作の分類に基づき、「体のバランスをとる動き」、「体を移動する動き」、「用具などを操作する動き」の3つの系統から、特に運動・スポーツにつながる基本的な動きと考えた以下の12種類の動きを選定した。習いごとでの活動は含めるが、幼稚園や保育園などでの活動は除くよう指示して回答させた。

【体のバランスをとる動き】

ぶら下がる遊び(鉄棒、うんていなど)

回る遊び(鉄棒、前回り、横転がり、親子遊び、ダンスのターンなど)

逆さまになる遊び(逆立ち、鉄棒、親子遊びなど)

水にもぐる、浮く、泳ぐ遊び(風呂にもぐる、水に顔をつける、スイミングも含む)

【体を移動する動き】

走る遊び（おにごっこ、かけっこなど）

ジャンプする遊び（トランポリン、ケンケンパ、なわとび、ジャンプを含むダンスなど）

登る遊び（斜面や垂直面を手足を使って登る、ジャングルジム、登り棒、登り綱、木登りなど）

【用具などを操作する動き】

物を投げる遊び（ドッジボール、キャッチボール、フリスビー、紙飛行機飛ばしなど）

物を蹴る遊び（サッカー、石けりなど）

物を打つ遊び（バットで打つ、ラケットで打つ、棒で打つなど）

乗り物に乗る遊び（三輪車、自転車、キックボード、ブレイブボードなど）

押したり引いたりする遊び（すもう、人や物を押したり引いたりなど）

3) データの事前処理方法

【運動・スポーツの習いごと】

幼児がしている運動・スポーツの習いごとの内容で「その他」と回答した者（n=81）のうち、ピアノ（n=14）、英語・英会話（n=7）、お絵かき（n=1）、工作（n=1）という運動・スポーツ以外の習いごとを回答した者（n=23）が確認されたため、これらの回答は除外した。この23件のうち、18件は運動・スポーツの習いごとの内容に関する既存の12種類の選択肢に回答がなかったため、「運動・スポーツの習いごとをしていない」に修正した。関連して、運動・スポーツを実施している曜日や時間の入力されているデータは無効データとした。

【起床・就寝時刻】

ベネッセ教育総合研究所の調査結果に基づき「起床時刻が5時以前または10時以降」、「就寝時刻が0～19時」のデータは幼児の非典型的な起床・就寝時刻と判断した（n=132）。これらのデータの特徴を観察し、明らかな入力ミスと考えられるデータを修正するために、以下の処理を全体のデータに適用した結果、122件が修正または除外された。保護者のデータについては③の条件のみ適用した（n=13）。

①「起床時刻が19～24時」かつ「就寝時刻が5～10時」の場合（n=8）

起床時刻と就寝時刻を入れ替えた場合に典型的な範囲に収まるため、起床時刻と就寝時刻を入力する場所を間違えたと判断し、起床時刻と就寝時刻のデータを入れ替えた。

②「就寝時刻が4～12時」の場合（n=76）

①を全体に適用後、就寝時刻が4～12時の場合は、就寝時刻を12時間表記と間違えたと判断し、12時間を追加することで24時間表記に修正した。

③平日および休日の起床・就寝時刻がすべて同じ時刻になっている場合（n=12）

すべて同時刻が入力されている場合は、回答者が考慮せずに回答したと判断し、その起床・就寝時刻は分析に含めない無効データとした。

④「起床時刻が0～4時」または「起床時刻が12～24時」の場合（n=26）

幼児の起床時刻は5～10時にほぼデータが収束するため、それ以外のデータは入力ミスと判断し、無効データとした。

【登園・降園時刻】

ベネッセ教育総合研究所の調査結果に基づき「登園時刻が7時よりも前または10時よりも後」、「降園時刻が13時より前または19時よりも後」のデータは幼児の非典型的な登園・降園時刻と判断した(n=434)。これらのデータの特徴を観察し、明らかな入力ミスと考えられるデータを修正するために、以下の処理を全体のデータに適用した結果、352件が修正または除外された。

①「月曜日～日曜日のいずれかの降園時刻が9時よりも前」の場合(n=258)

降園時刻を12時間表記と間違えたと判断し、12時間追加することで24時間表記に修正した。

②「月曜日～日曜日のいずれかの在園時間が1.5時間未満」の場合(n=6)

①の処理後のデータに対して、各曜日の降園時刻から登園時刻を引いて、在園時間を算出した。在園時間が短すぎる場合(1.5時間未満)は入力ミスと判断し、該当する曜日の登園時刻と降園時刻を無効データとした。

③起床時刻よりも登園時刻が早い曜日がある場合(n=88)

登園時刻の入力ミスと判断し、該当する曜日の登園時刻を無効データとした。

4) データの除外基準

【ケガや病気の有無】

運動に関わる項目の分析を行う場合は、過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児(n=241)は除外した(1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)。

(8) 運動の範囲

「外遊び」「室内・屋内での運動遊び」は、園にいる時間や運動の習いごと以外の活動を指す。

(9) 研究体制・共同研究者

【研究担当】 公益財団法人 笹川スポーツ財団 研究調査グループ 武長 理栄

【共同研究者】 名城大学 農学部/大学院 総合学術研究科 准教授 香村 恵介

公立大学法人 福岡女子大学 国際文理学部 教授 長野 真弓

3. 要約

本研究は、在園時以外における幼児の体を動かす遊びや運動実施の実態把握と生活環境、情緒・行動特性、社会経済的要因との関連性を明らかにすることを目的とし、全国に在住する3～6歳の幼児を養育する父親と母親を対象としたインターネット調査を2023年11月に実施した。回収数は年少児1,053、年中児1,060、年長児1,031の合計3,144であった。調査結果は以下のように要約される。

1. 外遊びの実施状況 (p.21～26)

【1週間全体】

1週間のうち園外で毎日外遊びをする幼児は30.3%、全くしない幼児は8.1%であった。1週間の平均日数は3.8日であり、平均時間は247.0分であった。

【平日・休日】

園外で全く外遊びをしない幼児は平日46.6%、休日10.7%であった。1日平均30分以上の外遊びをしている幼児は平日30.1%、休日83.4%であり、1日あたりの平均時間は平日19.6分、休日74.6分であった。

【中高強度の外遊び (MVPA: Moderate to Vigorous Physical Activity)】

園外で中高強度での外遊びをしていない幼児は平日74.6%、休日48.8%であり、1日あたりの平均時間は、平日3.4分、休日12.8分であった。

2. 室内・屋内での運動遊び実施状況 (p.27～32)

【1週間全体】

1週間のうち園外で毎日室内・屋内での運動遊びをする幼児は37.9%、全くしない幼児は33.3%であった。1週間の平均日数は3.4日であり、平均時間は159.0分であった。

【平日・休日】

園外で室内・屋内での運動遊びを全くしない幼児は平日48.8%、休日38.1%であった。1日平均30分以上の室内・屋内での運動遊びをしている幼児は平日25.9%、休日43.7%であり、1日あたりの平均時間は平日18.1分、休日34.2分であった。

【中高強度の室内・屋内での運動遊び (MVPA)】

園外で中高強度の室内・屋内での運動遊びをしていない幼児は平日78.4%、休日67.5%であり、1日あたりの平均時間は平日2.8分、休日6.7分であった。

3. 運動・スポーツの習いごとの実施状況 (p.33～36)

【実施率・種目】

運動・スポーツの習いごとを行っている幼児は33.1%であった。年齢別の実施率は年少18.5%、年中36.5%、年長44.5%であり、年齢が上がるにつれて高くなる。実施種目を習いごとをしている幼児で見ると、1位「水泳 (スイミング)」49.5%、2位「体操、体育教室、運動全般」39.1%、3位「ダンス、チアダンス、バトン」12.6%であった。

【実施頻度・時間】

運動・スポーツの習いごとを行っている幼児の1週間あたりの実施頻度と実施時間の平均は、1週間あたり1.4日、87.4分であった。

4. 幼児の総運動日数 (p.37~38)

外遊び、室内・屋内での運動遊び、運動・スポーツの習いごとの日数を合計した、園外における1週間あたりの総運動日数は平均5.1日であった。園外で毎日体を動かす遊びや運動を行う幼児は54.6%、全くしない幼児は3.5%であった。

また、園外での1週間あたりの中高強度の総運動日数は平均2.6日であった。園外で中高強度の体を動かす遊びや運動(MVPA)を全く行わない幼児は35.9%、週3日以上行う幼児は35.8%であった。

5. 幼児の総運動時間 (p.39~40)

外遊び、室内・屋内での運動遊び、運動・スポーツの習いごとの実施時間を合計した、園外における1週間あたりの総運動時間は平均435.0分、平日1日あたり41.8分、休日1日あたり113.0分であった。また、1週間あたりの園外での総運動時間が60分未満の幼児の割合は男子8.6%、女子8.4%、420分未満の幼児の割合は男子57.4%、女子62.7%であった。園外での中高強度の総運動時間(MVPA)は、週1日あたり平均11.3分であった。

6. 幼児の運動遊びの内容(基本的な動作の経験状況) (p.43~54, p.59)

走る・跳ぶ・投げるなどの動きが含まれる12種類の運動遊びを、幼児が園以外の時間にどの程度の頻度で行ったのかをたずねたところ、「走る遊び」が最も経験されており、3ヵ月に1回も経験しなかった割合(未経験率)は17.6%であった。未経験率が最も高かったのは「物を打つ遊び」であり67.1%であった。また、「逆さまになる遊び」(59.5%)や「水にもぐる、浮く、泳ぐ遊び」(53.8%)は、半数以上の幼児が経験していなかった。

7. 幼児の生活習慣 (p.60~68)

【朝食】

1週間の朝食摂取状況は、90.2%の幼児が毎日朝食を食べており、朝食をほとんど食べないと回答したのは1.7%であった。

【睡眠】

幼児の平均睡眠時間は、平日9.7時間、休日10.0時間であった。起床時刻の平均は平日6時56分、休日7時28分、就寝時刻の平均は平日21時12分、休日21時24分であった。

【スクリーンタイム】

スクリーンタイム(体を動かすゲームや動画をみながら体を動かす時間を含まない)が1日1時間以上の幼児は平日56.2%、休日72.3%、2時間以上の幼児は平日23.3%、休日46.5%であった。

1時間以上の割合を年齢別にみると、平日では年少56.3%、年中55.3%、年長57.0%、休日では年少71.5%、年中70.8%、年長74.7%であった。2時間以上の割合は、平日では年少23.2%、年中23.1%、年長23.7%、休日では年少44.8%、年中45.5%、年長49.3%であった。

8. 親子での体を動かす遊びの実施状況 (p.69~70)

週に1回以上親子で一緒に体を動かす遊びをする幼児は50.1%、全くしない幼児は12.4%であった。週に1回以上親子で一緒に体を動かす遊びをする割合を年齢別にみると、年少56.9%、年中51.8%、年長41.4%であった。運動実施頻度が高い幼児ほど親子で一緒に体を動かす遊びを行う割合も高かった。

9. 保護者の社会的ネットワーク (p.72~73)

子どもを通じて知り合った友達(ママ友・パパ友)の人数は、全体では49.8%が「0人」であった。父親と母親の回答別にみると、ママ友・パパ友がない割合は父親では年少67.8%、年中71.7%、年長67.7%、母親では年少37.7%、年中30.7%、年長25.7%であった。

また、ママ友・パパ友がいると回答した父親と母親に対し、子どもを連れて一緒に遊ぶ、公園に行く、食事をするなどの交流をしている友人の数をたずねたところ、26.1%が「0人」と回答した。子どもを連れて一緒に遊ぶ友人がいる割合は母親の方が父親よりも多かった。

10. トピック1：幼児の運動実施と生活環境との関連 (p.74~84)

幼児の園以外での運動実施状況と生活習慣や生活環境との関連性について、①睡眠、②スクリーンタイム、③運動・スポーツの習いごと、④保護者の運動・スポーツ実施状況、⑤親子での運動遊び、⑥家族構成の観点から検討した。

平日にほとんど運動しない、平日・休日ともにスクリーンタイムが1日2時間以上の幼児は、就寝時刻が22時以降の割合が高かった。運動・スポーツの習いごとをしている幼児は、していない幼児に比べて1週間の総運動時間が約100分長く、1ヵ月に1回以上経験している動きの種類が平均1.3種類多かった。両親ともに週1回以上の運動・スポーツを行っている家庭では、幼児の園外での総運動時間も長かった。また、親子で一緒に体を動かして遊ぶ頻度が多いほど幼児の総運動時間が長く、祖父母と同居している家庭の幼児は、週あたりの園外での総運動時間が長かった。

11. トピック2：幼児の運動実施状況・生活習慣と情緒・行動特性との関連 (p.85~98)

幼児の運動実施や生活習慣と情緒の発達や行動との関連性について「子どもの強さと困難さアンケート」(Strength and Difficulties Questionnaire: SDQ) 日本語版を用いて検討した。園外での運動日数や時間が多い、運動・スポーツの習いごとを行っている、親子で一緒に体を動かして遊ぶ頻度が多いといった幼児は、落ち着きがなく友達との関係構築が難しいなどの「困難さ」の得点が低く、思いやりがあり良好な人間関係を築ける「強み」の得点が高かった。

また、朝食を毎日食べる、園外でも毎日体を動かして遊ぶ、スクリーンタイムが1時間未満である、21時頃までに寝るといった4つの生活習慣を達成している幼児ほど心の健康状態が良く、友達との関係も良好であった。これらは、達成状況が増えるほど良好な得点を示した。

12. トピック3：幼児の運動実施と社会経済的要因の関連 (p.99~107)

幼児の運動実施状況と家庭の社会経済状況や保護者の社会的ネットワークとの関連性について、①世帯年収、②ママ友・パパ友の有無の観点から検討した。外遊びの頻度は世帯年収が高いほど有意に高かったが、室内・屋内での運動遊びの実施頻度は世帯年収と関連性はみられなかった。運動・スポーツの習いごとは、世帯年収が低いほどしていない幼児の割合が有意に高くなり、非実施の割合は300万円未満世帯と1,000万円以上世帯で比較すると年長児で40.8ポイントの差がみられた。また、ママ友・パパ友の数が多い家庭の幼児は毎日運動を行っている割合が高く、ママ友・パパ友がない場合、園外で全く運動をしない幼児の割合が高かった。

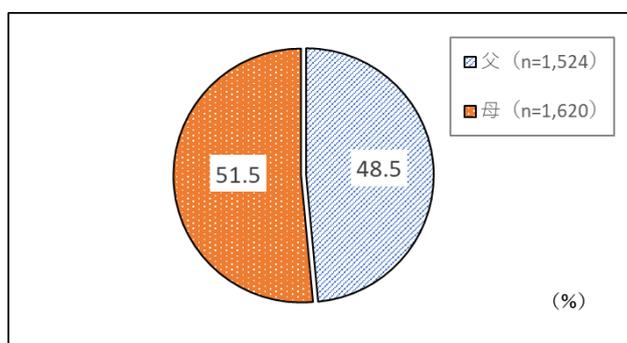
4. 調査結果

1. 対象者の基本属性

1-1. 回答者の続柄

図1-1に回答者の子どもからみた続柄を示した。父親が48.5%、母親が51.5%であり、父母がそれぞれ半数程度であった。回答者の特徴を捉えるため、笹川スポーツ財団「4～11歳のスポーツライフに関する調査2021」（以下、LD2021）と比較すると、LD2021では母親の回答が8割程度であることから、本調査では父親による回答が多かったといえる。

なお、LD2021では、全国の4～11歳を年齢別の人口構成比に近似するように抽出し（層化二段無作為抽出法）、調査員が各世帯を訪問して調査票を配布後、再訪問して回収する方法で調査している（訪問留置法）。



【図1-1】回答者の子どもからみた続柄

1-2. 回答者の年齢と婚姻状況

表1-1に回答者の年齢・婚姻状況を示した。年齢の平均値は全体で39.7歳であった。子どもの年齢別に父親・母親の平均年齢をみると、年少では父親41.3歳、母親36.6歳、年中では父親41.6歳、母親37.8歳、年長では父親42.7歳、母親38.5歳であった。

婚姻状況は、全体では「有配偶」が96.3%であり、子どもの年齢別に父親・母親の状況をみると、いずれも9割以上が「有配偶」であった。「離別」の割合は父親に比べて母親の方がやや高かった。

【表1-1】回答者の年齢・婚姻状況

(%)

	子どもの年齢	年齢 (平均値：歳)	婚姻状況			
			未婚	有配偶	死別	離別
全体 (n=3,144)		39.7	0.9	96.3	0.3	2.5
父親	年少 (n=497)	41.3	0.2	99.0	0.4	0.4
	年中 (n=501)	41.6	0.4	98.2	0.4	1.0
	年長 (n=526)	42.7	0.4	98.3	0.4	1.0
母親	年少 (n=556)	36.6	1.6	94.4	0.5	3.4
	年中 (n=559)	37.8	1.4	94.8	0.2	3.6
	年長 (n=505)	38.5	1.2	93.3	0.0	5.5

注1) 未婚：結婚していない、有配偶：現在結婚している、離別：配偶者と離婚した

1-3. 回答者の職業

表 1-2 に回答者の職業の割合を示した。「勤め人」が 60.0%と最も高く、次いで「専業主婦・主夫」18.1%であった。子どもの年齢別に父親・母親の職業をみると、いずれの年齢においても、父親は9割が「勤め人」、母親は「勤め人」「専業主婦・主夫」がそれぞれ3割程度であった。

表 1-3 に本調査と LD2021 における回答者の職業を比較した結果を示した。LD2021 と本調査との差が 10 ポイント以上みられた項目は、「勤め人」と「パートタイム・アルバイト」であった。本調査では、回答者の約半数が父親のため（図 1-1, p15）、勤め人の割合が高く、パートタイム・アルバイトの割合が LD2021 よりも低かったといえる。

【表 1-2】 回答者の職業

(%)

	自営業	家族従事者	勤め人	専業主婦・主夫	パートタイム アルバイト	その他	休職	無職	
全体 (n=3,144)	3.8	0.9	60.0	18.1	14.9	0.7	0.8	0.7	
父親	年少 (n=497)	5.6	0.2	89.7	0.2	1.6	1.0	0.2	1.4
	年中 (n=501)	6.2	0.6	88.6	1.6	1.2	0.8	0.4	0.6
	年長 (n=526)	5.5	0.4	92.0	0.4	0.8	0.6	0.2	0.2
母親	年少 (n=556)	2.7	1.6	33.3	34.5	24.8	0.2	1.6	1.3
	年中 (n=559)	1.4	1.1	32.2	34.5	28.3	0.9	1.3	0.4
	年長 (n=505)	1.6	1.6	28.9	34.5	30.9	0.8	1.2	0.6

注) 自営業：農林漁業、小売店・飲食店・理髪店・団体の経営者・個人営業主などの商工サービス業、開業医、弁護士事務所経営者、芸術家、茶華道師匠など、家族従事者：農家や個人商店などで自分の家族が経営する事業を手伝っている者、勤め人：会社員、公務員、研究者、教員など

【表 1-3】 本調査と「4~11 歳のスポーツライフに関する調査 2021」との比較：回答者の職業

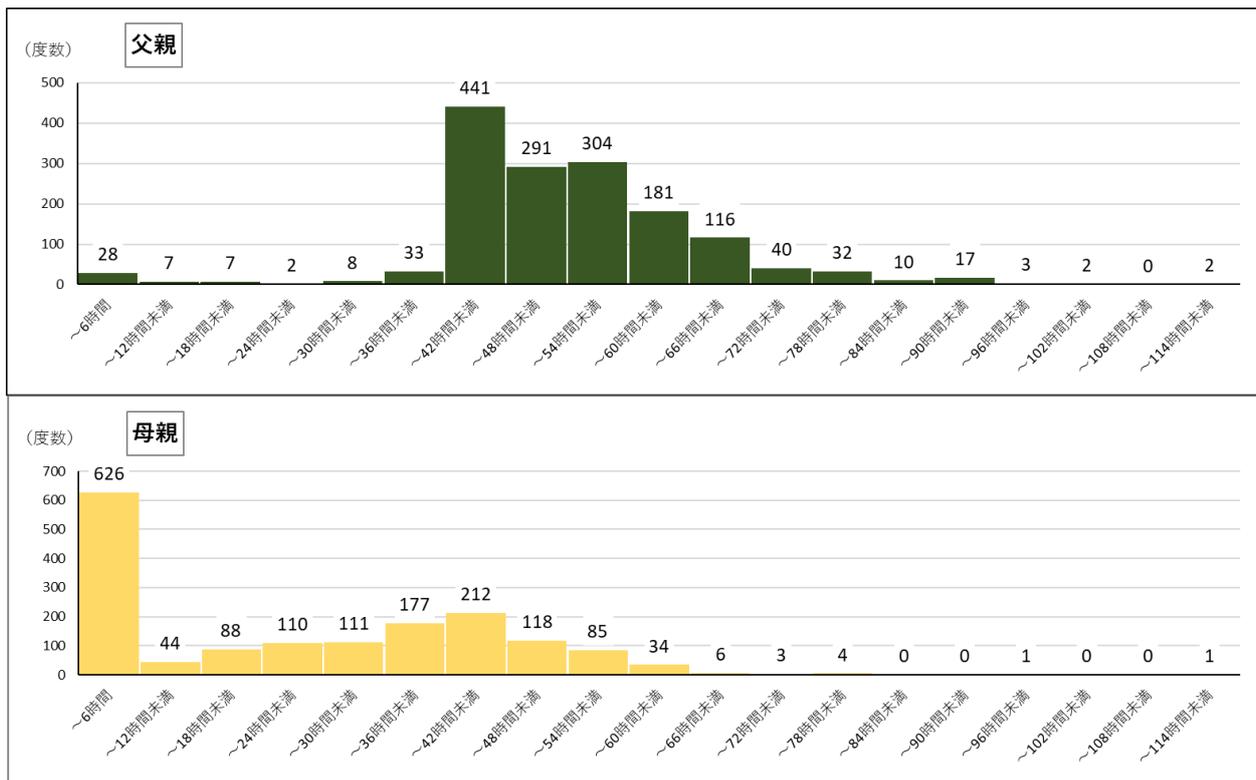
(%)

	本調査 (n=3,144)	4~11歳のスポーツライフに 関する調査2021 (LD2021) (n=308)	差 (本調査-LD2021)
自営業	3.8	3.9	-0.1
家族従事者	0.9	2.9	-2.0
勤め人	60.0	43.2	16.8
専業主婦・主夫	18.1	22.0	-3.9
パートタイム・アルバイト	14.9	25.3	-10.4
その他	0.7	1.0	-0.3
休職	0.8	-	-
無職	0.7	1.6	-0.9

1-4. 回答者の労働時間

図1-2に回答者の1週間あたりの労働時間の度数分布を示した。父親では「36時間以上42時間未満」28.9%が最も多く、次いで「48時間以上54時間未満」19.9%、「42時間以上48時間未満」19.1%であった。母親では「6時間未満」38.6%が最も多く、次いで「36時間以上42時間未満」13.1%、「30時間以上36時間未満」10.9%であった。

平均労働時間は父親では47.5時間、母親では20.6時間であった。



【図1-2】回答者の1週間あたりの労働時間

1-5. 回答者の学歴

表1-4に回答者の学歴を示した。全体では「大学」が46.2%と最も高く、次いで「高校」21.9%であった。子どもの年齢別に父親・母親の状況をみると、「大学」は父親が半数程度、母親は4割程度であった。「高校」の割合は父親と母親で違いはみられないが、「短大」「専門学校」は母親の方が高かった。

【表1-4】回答者の学歴

(%)

		中学校	高校	高専	短大	専門学校	大学	大学院	その他
全体 (n=3,144)		2.5	21.9	1.1	7.6	14.6	46.2	6.1	0.1
父親	年少 (n=497)	2.4	22.1	1.4	2.2	10.7	50.9	10.1	0.2
	年中 (n=501)	2.0	20.4	0.8	1.8	11.0	52.9	10.8	0.4
	年長 (n=526)	1.5	19.0	2.1	1.3	10.5	56.5	9.1	0.0
母親	年少 (n=556)	3.2	22.7	0.9	12.8	18.9	38.3	3.1	0.2
	年中 (n=559)	3.2	21.5	0.7	12.2	19.1	41.1	2.1	0.0
	年長 (n=505)	2.6	25.5	0.8	14.5	16.4	38.2	2.0	0.0

1-6. 幼児の身長・体重

表1-5に幼児の身長と体重を性別・年齢別に示した。身長と体重は保護者の自己申告に基づいた値となる。親の身長や体重を誤って入力したと考えられるデータ(身長177cm、体重85kgなど)もみられたため、平均値に加えて中央値も算出した。身長の中央値は、男子では年少100.0cm、年中108.0cm、年長113.0cm、女子では年少100.0cm、年中106.0cm、年長111.0cmであった。体重の中央値は、男子では年少15.0kg、年中17.0kg、年長20.0kg、女子では年少15.0kg、年中17.0kg、年長19.0kgであった。

【表1-5】幼児の身長・体重

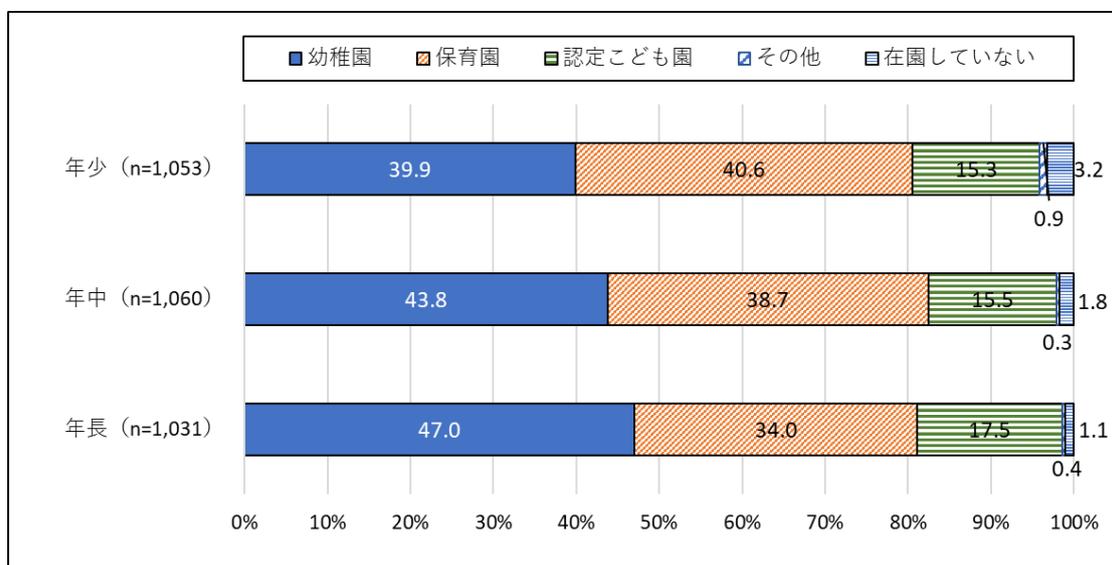
性別	年齢	身長 (cm)			体重 (kg)		
		平均値	中央値	最頻値	平均値	中央値	最頻値
男子	年少 (n=525)	101.5	100.0	100.0	16.0	15.0	15.0
	年中 (n=534)	108.0	108.0	110.0	18.1	17.0	18.0
	年長 (n=518)	113.7	113.0	110.0	20.4	20.0	20.0
女子	年少 (n=528)	100.8	100.0	100.0	15.5	15.0	15.0
	年中 (n=526)	106.9	106.0	110.0	17.5	17.0	16.0 17.0
	年長 (n=513)	112.2	111.0	110.0	19.3	19.0	20.0

1-7. 就園状況

図1-3に就園状況を年齢別に示した。全体では、「幼稚園」43.5%、「保育園」37.8%、「認定こども園」16.1%、「その他」0.5%、「在園していない」2.0%であった。

年齢別にみると、年少では「保育園」40.6%、「幼稚園」39.9%、年中では「幼稚園」43.8%、「保育園」38.7%、年長では「幼稚園」47.0%、「保育園」34.0%であった。年齢が上がるにつれ「幼稚園」の割合が高くなり、「保育園」の割合は低下する。

表1-6に本調査とLD2021における幼児の就園状況を比較した結果を示した。年中児では、いずれの幼児施設への通園率も本調査とLD2021との差は1~1.5ポイント程度であり、ほぼ同程度の割合であった。年長児では本調査の方が「幼稚園」の割合が9.4ポイント高く、「保育園」は13.5ポイント低かった。また、LD2021では「在園していない」の割合が年中児・年長児ともに0%であるが、本調査では年中児1.8%、年長児1.1%であり、未就園児も含まれていた。



【図1-3】 就園状況 (年齢別)

【表1-6】 本調査と「4~11歳のスポーツライフに関する調査2021」との比較：
就園状況 (年齢別)

	本調査		4~11歳のスポーツライフに関する調査2021 (LD2021)		差 (本調査-LD2021)	
	年中 (n=1,060)	年長 (n=1,031)	年中 (n=150)	年長 (n=162)	年中	年長
幼稚園	43.8	47.0	45.3	37.7	-1.5	9.3
保育園	38.7	34.0	40.0	47.5	-1.3	-13.5
認定こども園	15.5	17.5	14.0	13.6	1.5	3.9
その他	0.3	0.4	0.7	1.2	-0.4	-0.8
在園していない	1.8	1.1	0.0	0.0	1.8	1.1

1-8. 世帯年収

表1-7に本調査とLD2021における世帯年収を比較した結果を示した。最も大きな差を示したのは「700～800万円未満」であり、本調査では11.9%とLD2021の7.4%に比べて4.5ポイント高かった。また、「1,000万円以上」の割合も本調査で13.7%とLD2021の9.4%に比べて4.3ポイント高かった。

これらの結果から、本調査はLD2021と比較して、高収入層がやや多い傾向がみられた。低収入層は、「200～300万円未満」のカテゴリーで最も大きな差があり、LD2021では5.4%に対して、本調査は1.4ポイント低い4.0%であった。

【表1-7】本調査と「4～11歳のスポーツライフに関する調査2021」との比較：世帯年収

本調査 (n=3,144)		4～11歳のスポーツライフに関する調査2021 (LD2021) (n=298)		差 (本調査-LD2021)
200万円未満	2.4	200万円未満	2.7	-0.3
200～300万円未満	4.0	200～300万円未満	5.4	-1.4
300～400万円未満	8.3	300～400万円未満	7.0	1.3
400～500万円未満	12.0	400～500万円未満	9.7	2.3
500～600万円未満	16.6	500～600万円未満	15.4	1.2
600～700万円未満	15.0	600～700万円未満	13.8	1.2
700～800万円未満	11.9	700～800万円未満	7.4	4.5
800～900万円未満	8.9	800～900万円未満	7.4	1.5
900～1,000万円未満	7.2	900～1,000万円未満	6.0	1.2
1,000万円以上	13.7	1,000万円以上	9.4	4.3
		わからない	15.8	

2. 幼児の運動実施状況

2-1. 外遊び日数

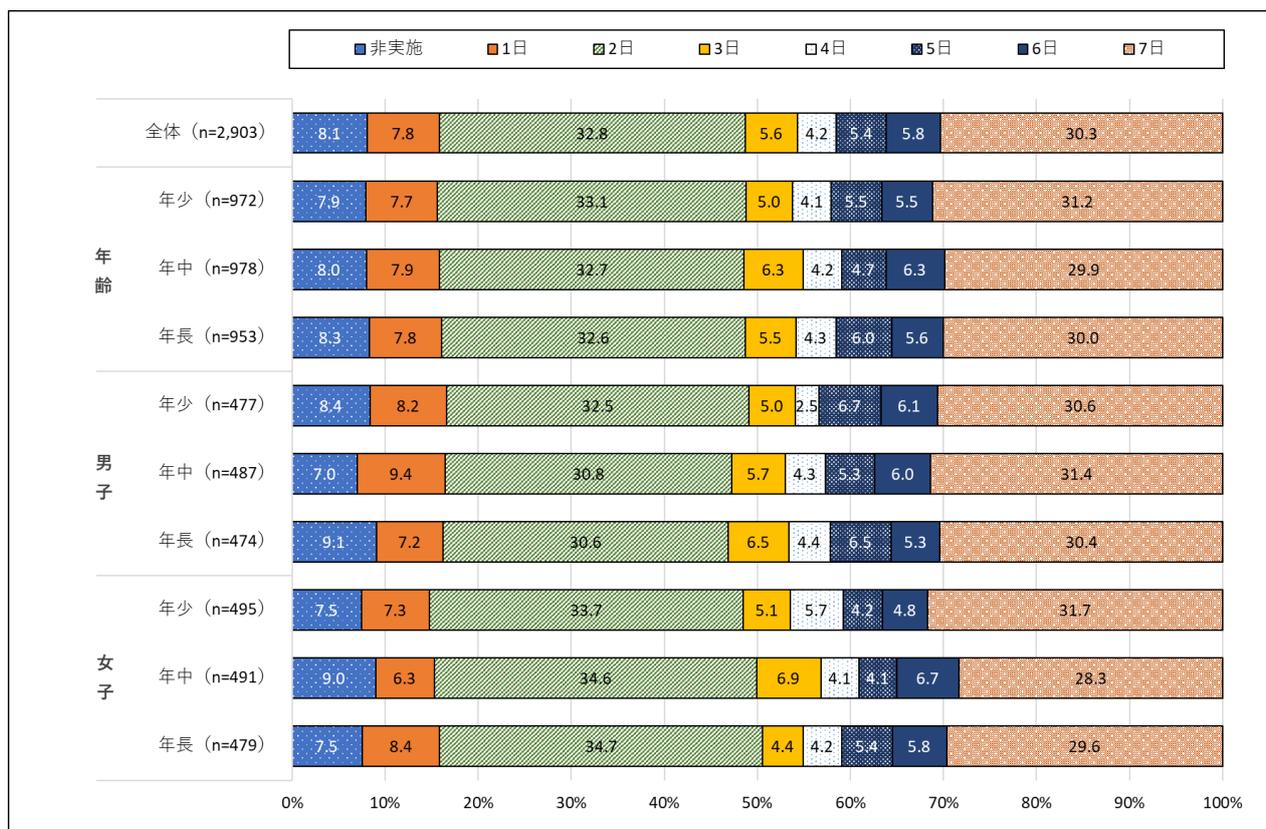
【ポイント】

- 1週間のうち園外で1日も外遊びをしていない幼児は8.1%
- 園外で毎日外遊びをする幼児は30.3%
- 1週間の園外での外遊び日数は平均3.8日

図2-1に1週間における園外での外遊び日数を全体、年齢別、性別・年齢別に示した。全体では、週2日が32.8%と最も多く、次いで週7日が30.3%であり、外遊びの日数が週に2日と7日を合わせるとおよそ6割を占めた。1週間のうち全くしない非実施の割合は8.1%であった。

年齢別にみると、年少は他の年齢層に比べて、週に7日外遊びをする割合がわずかに高い。年長は非実施の割合が最も高く、週に2日外遊びをする割合が最も低い。

性別・年齢別にみると、週7日外遊びをする割合は、男子は年少30.6%、年中31.4%、年長30.4%、女子は年少31.7%、年中28.3%、年長29.6%であり、男女ともにいずれの年齢もあまり違いがみられない。非実施の割合は、男子では年長が最も高く9.1%であり、次いで年少が8.4%、年中が7.0%であり、女子は年中が最も多く9.0%、年少と年長は同率で7.5%であった。



注1) 園にいる時間や運動の習いごと以外で体を動かす外遊びを行った日数

注2) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外した (1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

【図2-1】 幼児の園外での外遊び日数 (1週間あたり)

2-2. 外遊び時間

①平日の外遊び時間

【ポイント】

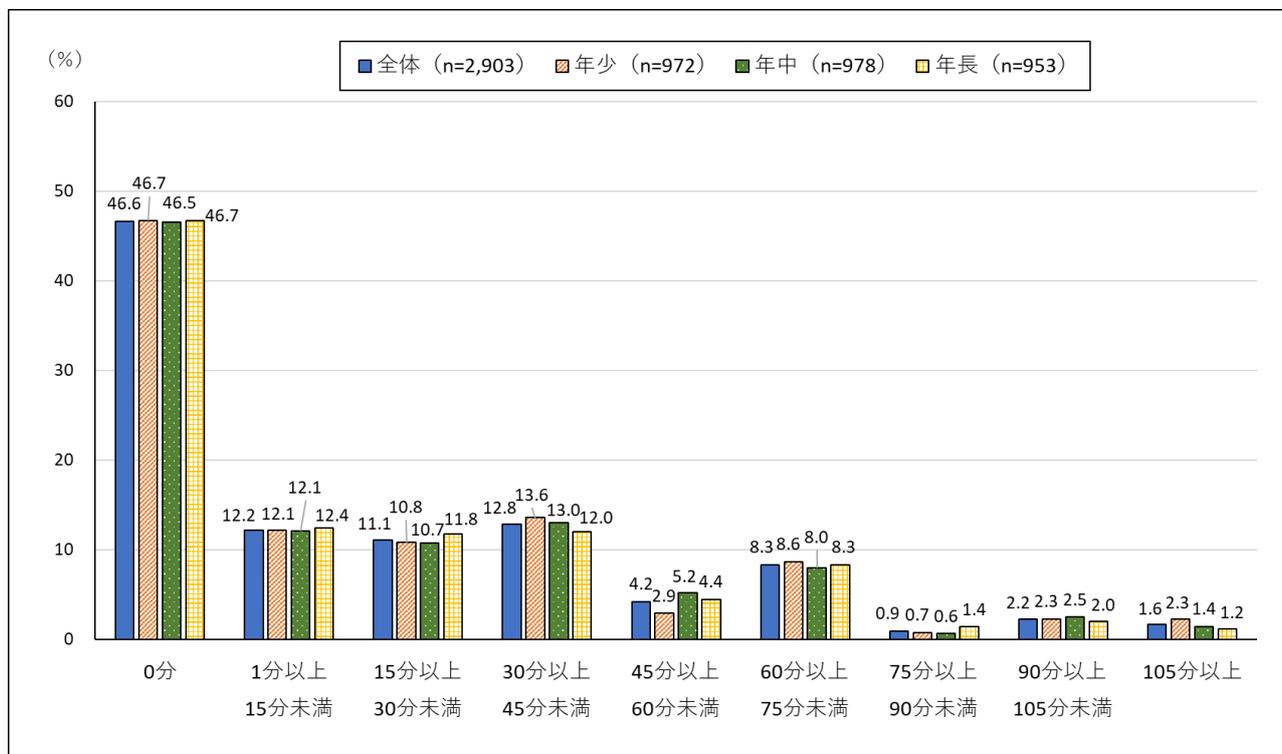
- 平日に園外で全く外遊びをしない幼児は46.6%
- 平日に園外で1日平均30分以上の外遊びをしている幼児は30.1%、1日平均60分以上の外遊びをしている幼児は13.1%
- 平日1日あたりの園外での外遊び時間は、平均19.6分

図2-2に平日における園外での幼児の外遊び時間を全体・年齢別に示した。過去1ヵ月間で月曜日～金曜日に行った1日あたりの外遊び時間の平均値を算出した。

全体では「0分」が46.6%と最も高く、およそ半数の幼児が外遊びを全くしていなかった。次いで「30分以上 45分未満」12.8%、「1分以上 15分未満」12.2%、「15分以上 30分未満」11.1%であった。30分以上外遊びを行っている割合をみると30.1%であった。

年齢別にみると、年少と年中では「30分以上 45分未満」（年少13.6%、年中13.0%）が最も高く、年長では「1分以上 15分未満」が12.4%と最も高かった。30分以上の割合をみると、年少30.3%、年中30.7%、年少29.2%といずれも3割程度であり、年齢による違いはあまりみられなかった。

このように、平日に外遊びをしている幼児の多くは、30分未満といった比較的短い時間で行っている状況が確認できる。



注1) 園にいる時間や運動の習いごと以外で体を動かす外遊びを行った時間

注2) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外した (1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

【図2-2】 幼児の園外における平日1日あたりの外遊び時間（平日：月曜日～金曜日）

②平日の中高強度の外遊び時間（MVPA）

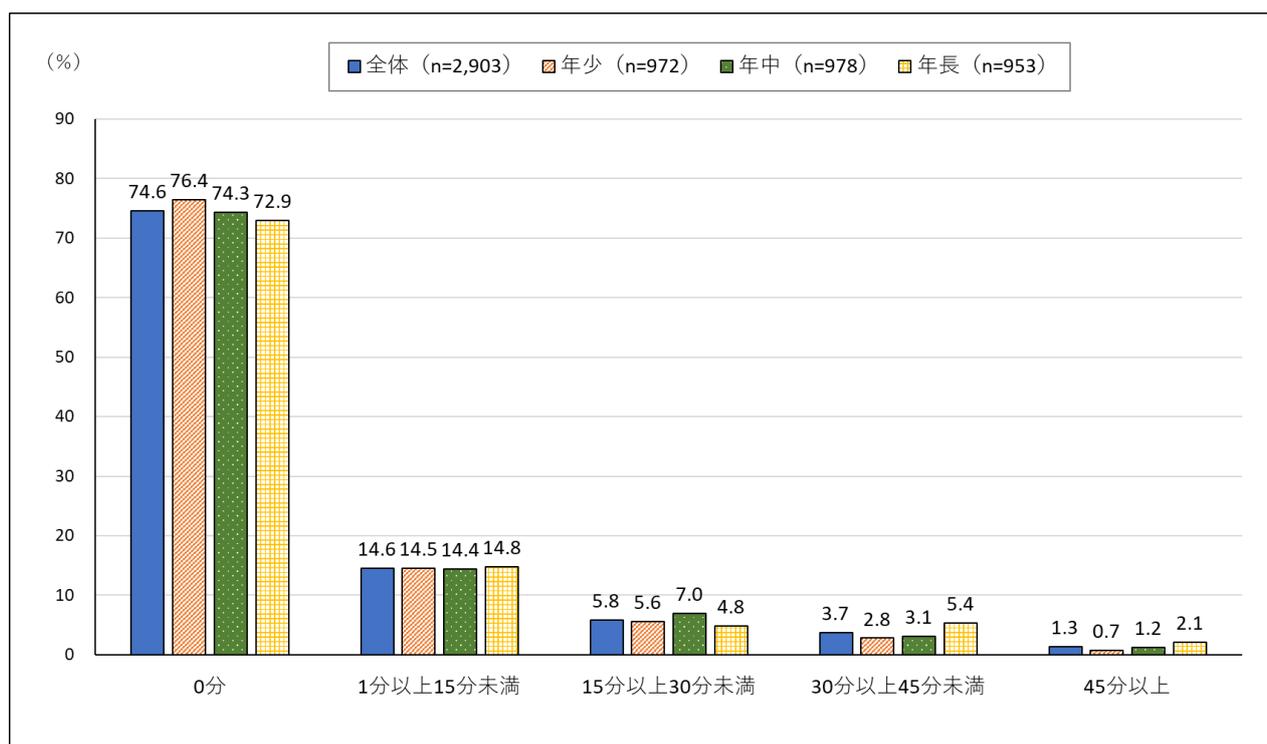
【ポイント】

- 平日に園外で中高強度での外遊びをしていない幼児は74.6%
- 平日に園外で1日平均15分以上の中高強度での外遊びをしている幼児は10.9%
- 平日1日あたりの園外での中高強度での外遊び時間は、平均3.4分

図2-3に園外で中高強度の外遊びを行っている平日1日あたりの時間を全体・年齢別に示した。息がはずむ程度のきつきの運動時間を「中高強度の運動（以下、MVPA: Moderate to Vigorous Physical Activity）」とし、月曜日から金曜日に行った外遊びでの1日あたりのMVPAを算出した。

全体では、外遊びを行っている幼児のうち74.6%はMVPAを全く行っていなかった。「1分以上15分未満」は14.6%、「15分以上30分未満」は5.8%、「30分以上45分未満」は3.7%、「45分以上」は1.3%となる。15分以上のMVPAを行っている割合をみると10.9%であった。

年齢別にみると、いずれの年齢も7割を超える幼児が0分であった。15分以上のMVPAを行っている割合は年少9.1%、年中11.2%、年長12.3%と、年齢が上がるにつれて高くなる。



注1) 園にいる時間や運動の習いごと以外で体を動かす外遊びを行った時間

注2) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外した (1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

【図2-3】 幼児の園外での外遊びにおける平日1日あたりのMVPA（平日：月曜日～金曜日）

③休日の外遊び時間

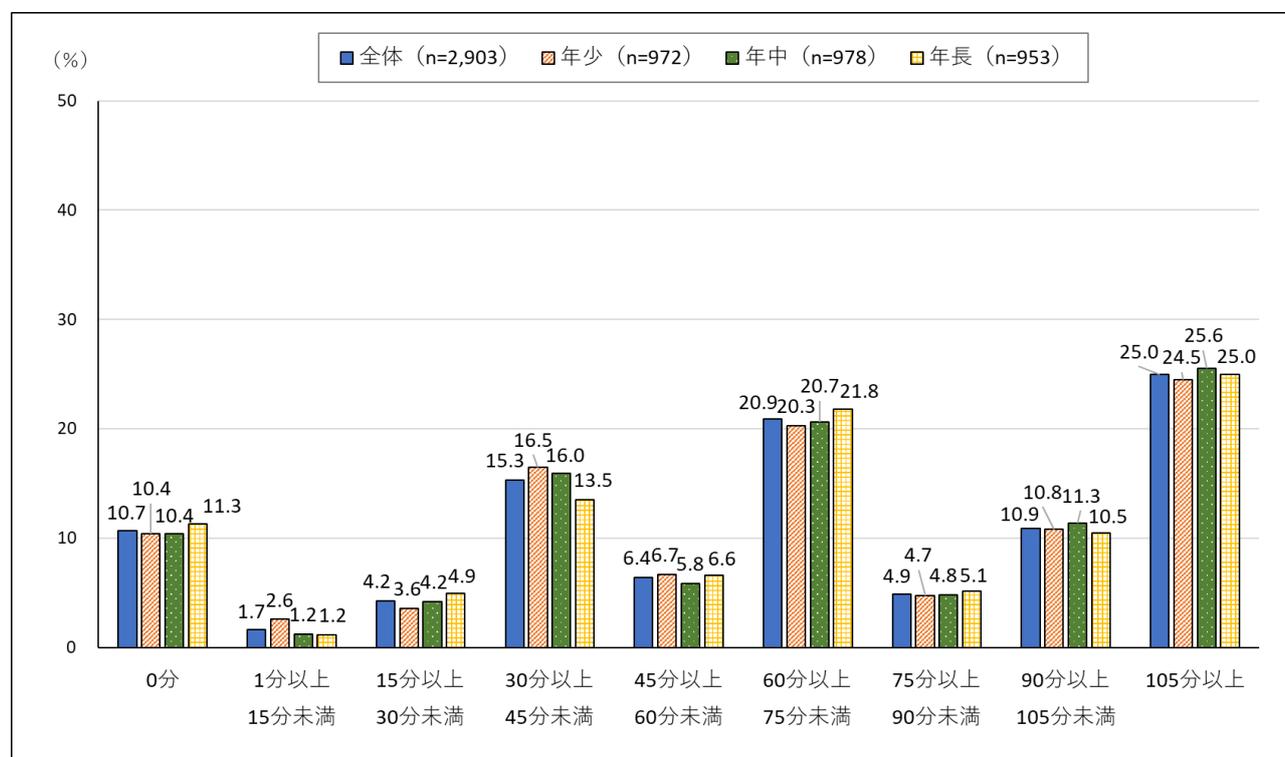
【ポイント】

- 休日に全く外遊びをしない幼児は10.7%
- 休日に1日平均30分以上の外遊びをしている幼児は83.4%、1日平均60分以上の外遊びをしている幼児は61.7%
- 休日1日あたりの外遊び時間は、平均74.6分

図2-4に休日における幼児の外遊び時間を全体・年齢別に示した。過去1ヵ月間で土曜日と日曜日に行った1日あたりの外遊び時間の平均値を算出した。全体では、「105分以上」25.0%と最も高く、次いで「60分以上75分未満」20.9%、「30分以上45分未満」15.3%であった。外遊びを全くしなかった「0分」は10.7%となる。60分以上外遊びを行っている割合をみると61.7%であった。

年齢別にみると、いずれの年齢も「105分以上」（年少24.5%、年中25.6%、年長25.0%）が最も高く、次いで「60分以上75分未満」（年少20.3%、年中20.7%、年長21.8%）、「30分以上45分未満」（年少16.5%、年中16.0%、年長13.5%）であった。「0分」は年少10.4%、年中10.4%、年長11.3%となる。60分以上の割合をみると、年少60.3%、年中62.4%、年長62.4%であり、年少に比べて年中と年長のほうがやや高いが、年齢による違いはあまりみられない。

総じて、休日では6割程度の幼児が1日平均60分以上の外遊びを行っており、平日に比べて幼児が外遊びを行っている時間が長い傾向がみられる。



注1) 園にいる時間や運動の習いごと以外で体を動かす外遊びを行った時間

注2) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外した (1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

【図2-4】 幼児の休日1日あたりの外遊び時間 (休日：土曜日・日曜日)

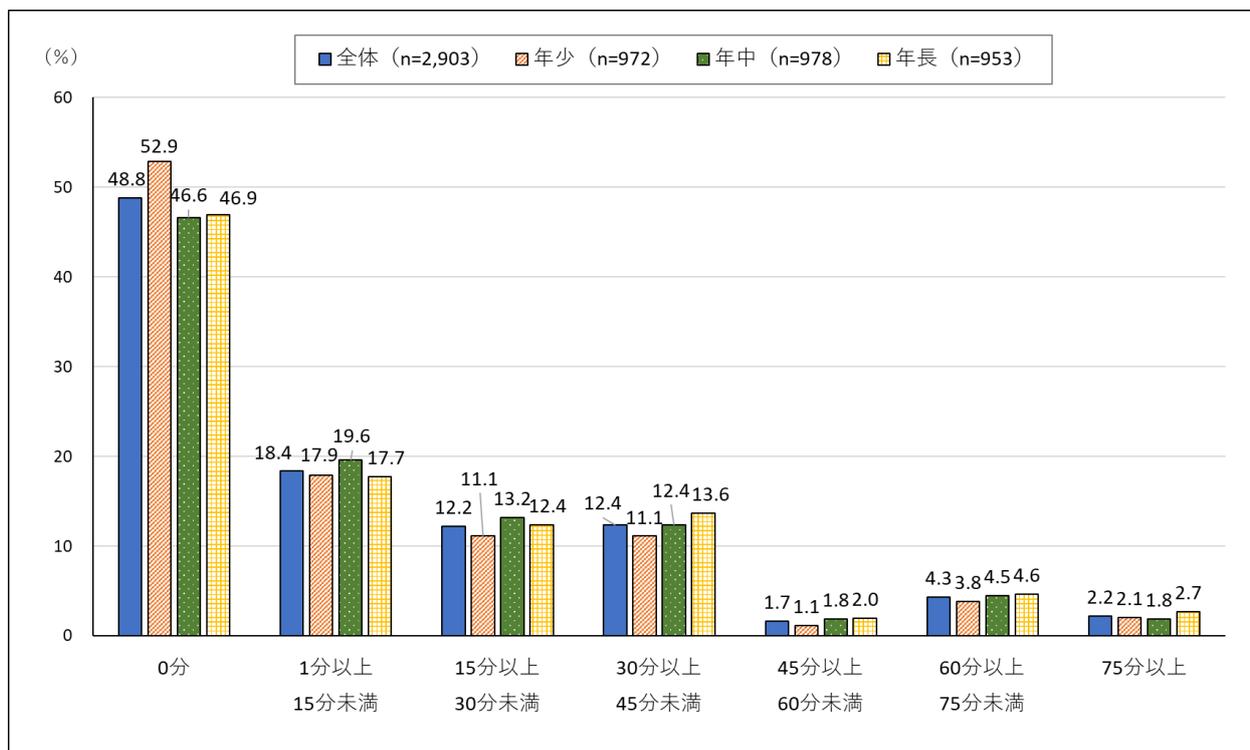
④休日の中高強度の外遊び時間（MVPA）

【ポイント】

- 休日に外遊びを行っている幼児のうち、中高強度での運動をしていない幼児は48.8%
- 休日に1日平均30分以上の中高強度での外遊びをしている幼児は20.5%
- 休日1日あたりの中高強度での外遊び時間は、平均12.8分

図2-5に中高強度の外遊びを行っている休日1日あたりの時間を全体・年齢別に示した。全体では、外遊びを行っている幼児のうち48.8%はMVPAを全く行っていなかった。「1分以上15分未満」は18.4%、「15分以上30分未満」は12.2%、「30分以上45分未満」は12.4%となる。30分以上のMVPAを行っている割合は20.5%、60分以上の割合は6.5%であった。

年齢別にみると、いずれの年齢も半数程度の幼児が0分であった。30分以上のMVPAを行っている割合は年少18.1%、年中20.6%、年長23.0%、60分以上の割合は年少5.9%、年中6.3%、年長7.3%であった。



注1) 園にいる時間や運動の習いごと以外で体を動かす外遊びを行った時間

注2) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外した (1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

【図2-5】 幼児の外遊びにおける休日1日あたりのMVPA (休日：土曜日・日曜日)

⑤就園状況別・場所別の外遊び日数および時間

表2-1に園外での外遊び日数および時間を就園状況別・場面別に示した。1週間あたりの園外での外遊び時間は、男女ともに保育園や認定こども園よりも幼稚園の幼児が長かった。中高強度の運動(MVPA)の1週間あたりの時間も同様に、幼稚園の幼児の方が長かった。

【表2-1】就園状況別・場所別の園外の外遊び日数および時間

	【幼稚園】		【保育園】		【認定こども園】		【在園していない】		【全 体】		
	男子 (n=608)	女子 (n=650)	男子 (n=551)	女子 (n=554)	男子 (n=240)	女子 (n=224)	男子 (n=30)	女子 (n=31)	全体 (n=2,903)	男子 (n=1,438)	女子 (n=1,465)
外遊び全体											
平日5日の合計日数(日)	2.6 (2.2)	2.4 (2.2)	1.9 (2.3)	1.8 (2.3)	1.8 (2.2)	1.9 (2.2)	2.7 (2.2)	3.0 (2.2)	2.1 (2.3)	2.2 (2.3)	2.1 (2.3)
平日1日あたりの時間(分)	25.8 (32.6)	22.3 (26.9)	17.1 (28.4)	14.0 (22.5)	14.4 (23.4)	17.6 (27.6)	29.7 (33.8)	40.0 (49.3)	19.6 (28.3)	20.5 (30.0)	18.7 (26.5)
休日2日の合計日数(日)	1.7 (0.7)	1.7 (0.7)	1.7 (0.6)	1.7 (0.7)	1.7 (0.7)	1.7 (0.7)	1.1 (0.9)	1.6 (0.7)	1.7 (2.3)	1.7 (0.7)	1.7 (0.7)
休日1日あたりの時間(分)	76.9 (60.9)	70.5 (56.2)	81.7 (71.7)	72.0 (58.3)	75.8 (67.5)	74.7 (59.7)	39.8 (44.5)	71.9 (76.1)	74.6 (62.3)	77.4 (66.3)	71.7 (57.9)
1週間の合計日数(日)	4.3 (2.5)	4.1 (2.5)	3.6 (2.5)	3.5 (2.5)	3.4 (2.4)	3.6 (2.5)	3.8 (3.0)	4.7 (2.5)	3.8 (2.5)	3.8 (2.5)	3.8 (2.5)
1週間の合計時間(分)	283.0 (235.0)	253.0 (204.0)	249.0 (234.0)	214.0 (179.0)	224.0 (196.0)	237.0 (213.0)	228.0 (242.0)	344.0 (358.0)	247.0 (216.0)	258.0 (230.0)	237.0 (202.0)
週1日あたりの時間(分)	40.4 (33.5)	36.1 (29.1)	35.6 (33.5)	30.5 (25.6)	32.0 (28.1)	33.9 (30.4)	32.5 (34.6)	49.1 (51.1)	35.3 (30.9)	36.8 (32.8)	33.9 (28.8)
外遊び全体(MVPA)											
平日5日の合計日数(日)	1.3 (2.0)	1.0 (1.9)	0.9 (1.8)	0.9 (1.8)	0.8 (1.7)	0.7 (1.7)	1.5 (2.0)	1.3 (2.1)	1.0 (1.9)	1.1 (1.9)	0.9 (1.8)
平日1日あたりの時間(分)	4.6 (9.5)	3.4 (8.5)	3.4 (9.6)	2.5 (6.6)	2.5 (7.2)	2.0 (6.5)	6.9 (13.9)	8.2 (18.7)	3.4 (8.6)	3.8 (9.3)	3.0 (7.9)
休日2日の合計日数(日)	1.0 (1.0)	0.9 (1.0)	1.0 (0.9)	0.9 (1.0)	1.0 (1.0)	0.9 (0.9)	0.6 (0.9)	1.1 (1.0)	0.9 (1.0)	1.0 (1.0)	0.9 (1.0)
休日1日あたりの時間(分)	14.0 (20.7)	10.4 (16.7)	15.8 (29.6)	11.1 (17.9)	15.8 (29.6)	10.5 (17.2)	9.7 (23.7)	17.5 (25.3)	12.8 (22.2)	14.8 (26.0)	10.8 (17.4)
1週間の合計日数(日)	2.3 (2.7)	1.9 (2.5)	1.9 (2.4)	1.8 (2.4)	1.8 (2.3)	1.6 (2.2)	2.0 (2.8)	2.4 (2.7)	1.9 (2.5)	2.0 (2.5)	1.8 (2.4)
1週間の合計時間(分)	51.1 (76.2)	37.9 (62.8)	48.6 (93.4)	34.7 (59.1)	44.2 (80.9)	31.2 (58.5)	53.9 (114.0)	75.8 (132.0)	42.5 (74.8)	48.7 (84.6)	36.4 (63.2)
週1日あたりの時間(分)	7.3 (10.9)	5.4 (9.0)	6.9 (13.3)	5.0 (8.5)	6.3 (11.6)	4.5 (8.4)	7.7 (16.3)	10.8 (18.9)	6.1 (10.7)	7.0 (12.1)	5.2 (9.0)
公園や屋外遊び場											
平日5日の合計日数(日)	1.6 (2.1)	1.4 (2.0)	1.1 (1.9)	1.1 (1.9)	0.9 (1.6)	1.0 (1.8)	1.8 (2.1)	1.7 (2.0)	1.2 (1.9)	1.3 (2.0)	1.2 (1.9)
平日1日あたりの時間(分)	14.5 (24.4)	12.4 (20.7)	8.1 (18.5)	7.8 (16.4)	7.6 (18.5)	8.5 (18.7)	16.6 (25.9)	16.7 (23.8)	10.5 (20.3)	10.9 (21.6)	10.1 (19.0)
休日2日の合計日数(日)	1.4 (0.9)	1.3 (0.9)	1.4 (0.8)	1.4 (0.8)	1.2 (0.9)	1.3 (0.9)	0.8 (0.9)	1.0 (0.9)	1.3 (0.9)	1.3 (0.9)	1.3 (0.9)
休日1日あたりの時間(分)	49.9 (48.4)	46.2 (46.3)	50.2 (52.1)	46.3 (42.3)	48.8 (60.2)	45.2 (42.3)	25.2 (34.4)	35.0 (51.7)	47.5 (48.2)	49.1 (51.8)	45.9 (44.3)
1週間の合計日数(日)	3.0 (2.4)	2.8 (2.3)	2.4 (2.2)	2.4 (2.2)	2.1 (2.0)	2.3 (2.1)	2.7 (2.8)	2.7 (2.5)	2.6 (2.2)	2.6 (2.3)	2.6 (2.2)
1週間の合計時間(分)	172.0 (165.0)	155.0 (149.0)	141.0 (150.0)	132.0 (121.0)	136.0 (158.0)	133.0 (133.0)	133.0 (175.0)	153.0 (173.0)	147.0 (148.0)	153.0 (159.0)	142.0 (137.0)
週1日あたりの時間(分)	24.6 (23.5)	22.1 (21.3)	20.1 (21.5)	18.8 (17.3)	19.4 (22.5)	19.0 (18.9)	19.0 (25.0)	21.9 (24.7)	21.1 (21.2)	21.8 (22.7)	20.4 (19.6)
自宅の敷地内(庭など)											
平日5日の合計日数(日)	1.2 (2.0)	1.2 (2.0)	1.0 (1.9)	0.8 (1.8)	1.0 (1.8)	1.2 (2.0)	1.1 (1.9)	1.5 (2.3)	1.1 (1.9)	1.1 (1.9)	1.1 (1.9)
平日1日あたりの時間(分)	7.7 (15.9)	7.0 (14.0)	6.1 (14.4)	4.1 (10.5)	5.2 (11.9)	7.1 (16.0)	5.5 (10.1)	15.4 (42.5)	6.3 (14.5)	6.5 (14.6)	6.1 (14.4)
休日2日の合計日数(日)	0.7 (0.9)	0.6 (0.9)	0.7 (0.9)	0.7 (0.9)	0.7 (0.9)	0.8 (0.9)	0.5 (0.8)	0.8 (1.0)	0.7 (0.9)	0.7 (0.9)	0.7 (0.9)
休日1日あたりの時間(分)	12.3 (22.1)	12.0 (25.3)	14.2 (24.4)	12.5 (23.0)	13.4 (26.2)	16.9 (26.0)	6.4 (11.2)	18.9 (32.2)	13.0 (24.2)	13.0 (23.5)	13.1 (24.8)
1週間の合計日数(日)	1.9 (2.5)	1.8 (2.5)	1.7 (2.4)	1.5 (2.2)	1.6 (2.3)	2.0 (2.6)	1.6 (2.6)	2.3 (2.9)	1.7 (2.4)	1.7 (2.5)	1.7 (2.4)
1週間の合計時間(分)	62.9 (108.0)	59.0 (100.0)	58.8 (105.0)	45.6 (77.7)	52.7 (93.4)	69.5 (109.0)	40.5 (65.9)	115.0 (268.0)	57.7 (102.0)	58.7 (104.0)	56.7 (101.0)
週1日あたりの時間(分)	9.0 (15.5)	8.4 (14.3)	8.4 (15.0)	6.5 (11.1)	7.5 (13.3)	9.9 (15.6)	5.8 (9.4)	16.4 (38.3)	8.2 (14.6)	8.4 (14.8)	8.1 (14.4)
路上(道路や路地裏)											
平日5日の合計日数(日)	0.4 (1.2)	0.3 (1.0)	0.3 (1.1)	0.2 (0.9)	0.3 (1.0)	0.3 (1.1)	0.5 (1.4)	0.4 (1.3)	0.3 (1.1)	0.3 (1.2)	0.3 (1.0)
平日1日あたりの時間(分)	2.2 (8.7)	1.5 (8.2)	1.3 (5.3)	0.7 (3.4)	1.0 (5.0)	1.4 (5.9)	2.7 (8.0)	3.6 (12.0)	1.4 (6.8)	1.7 (7.0)	1.2 (6.6)
休日2日の合計日数(日)	0.2 (0.6)	0.2 (0.6)	0.3 (0.7)	0.3 (0.7)	0.2 (0.6)	0.2 (0.6)	0.2 (0.6)	0.2 (0.6)	0.3 (0.6)	0.3 (0.6)	0.2 (0.6)
休日1日あたりの時間(分)	3.8 (13.1)	2.5 (8.4)	5.0 (13.4)	4.0 (11.6)	3.1 (9.8)	3.6 (13.0)	2.8 (7.8)	5.8 (18.0)	3.7 (11.7)	4.1 (12.6)	3.3 (10.7)
1週間の合計日数(日)	0.6 (1.6)	0.5 (1.4)	0.6 (1.5)	0.5 (1.4)	0.5 (1.4)	0.5 (1.5)	0.7 (2.1)	0.6 (1.8)	0.6 (1.5)	0.6 (1.6)	0.5 (1.4)
1週間の合計時間(分)	18.6 (59.7)	12.4 (47.9)	16.5 (44.8)	11.7 (34.0)	11.3 (33.5)	14.3 (47.3)	19.3 (55.4)	29.4 (92.3)	14.6 (47.5)	16.5 (50.3)	12.7 (44.4)
週1日あたりの時間(分)	2.7 (8.5)	1.8 (6.8)	2.4 (6.4)	1.7 (4.9)	1.6 (4.8)	2.0 (6.8)	2.8 (7.9)	4.2 (13.2)	2.1 (6.8)	2.4 (7.2)	1.8 (6.4)
その他の外遊びの場所											
平日5日の合計日数(日)	0.2 (0.8)	0.2 (0.8)	0.2 (0.9)	0.2 (0.9)	0.1 (0.7)	0.1 (0.6)	0.6 (1.5)	0.6 (1.5)	0.2 (0.8)	0.2 (0.8)	0.2 (0.8)
平日1日あたりの時間(分)	1.5 (7.4)	1.4 (6.6)	1.6 (10.3)	1.3 (7.6)	0.6 (3.1)	0.6 (3.9)	4.8 (12.5)	4.4 (12.4)	1.4 (7.6)	1.5 (8.3)	1.3 (6.9)
休日2日の合計日数(日)	0.3 (0.7)	0.3 (0.7)	0.4 (0.7)	0.3 (0.7)	0.3 (0.7)	0.3 (0.6)	0.3 (0.7)	0.4 (0.8)	0.3 (0.7)	0.3 (0.7)	0.3 (0.7)
休日1日あたりの時間(分)	10.9 (27.6)	9.7 (26.8)	12.3 (37.0)	9.2 (26.0)	10.6 (29.6)	8.9 (26.0)	5.3 (10.5)	12.3 (28.5)	10.3 (29.0)	11.2 (31.5)	9.4 (26.3)
1週間の合計日数(日)	0.5 (1.2)	0.5 (1.2)	0.6 (1.3)	0.5 (1.2)	0.5 (1.1)	0.4 (0.9)	0.9 (2.1)	1.0 (2.1)	0.5 (1.2)	0.5 (1.2)	0.5 (1.2)
1週間の合計時間(分)	29.0 (68.9)	26.3 (70.2)	32.9 (94.5)	25.0 (70.0)	24.2 (62.6)	20.9 (56.5)	34.7 (80.6)	46.5 (109.0)	27.5 (74.2)	29.7 (78.9)	25.3 (69.1)
週1日あたりの時間(分)	4.2 (9.8)	3.8 (10.0)	4.7 (13.5)	3.6 (10.0)	3.5 (9.0)	3.0 (8.1)	5.0 (11.5)	6.6 (15.5)	3.9 (10.6)	4.2 (11.3)	3.6 (9.9)

注1) 表中の数値は、平均値(標準偏差)

注2) MVPA: Moderate to Vigorous Physical Activity (息がはずむ程度のきつきの運動時間)

注3) 就園状況「その他」のカテゴリーはサンプル数が少ない(n=15)ため除外したが、「全体」のカテゴリーには「その他」も含んだ

注4) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児(n=241)は除外した(1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

2-3. 室内・屋内での運動遊び日数

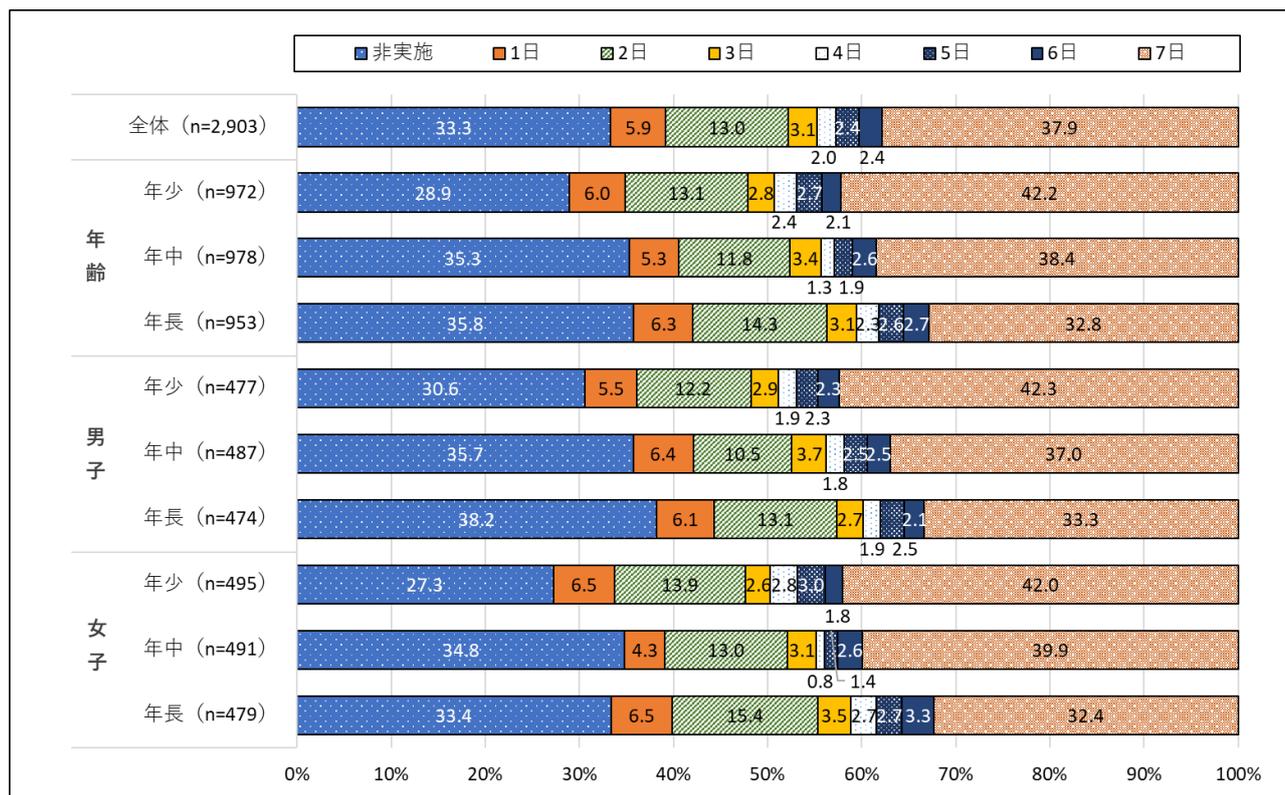
【ポイント】

- 園外で毎日室内・屋内での運動遊びをする幼児は37.9%
- 1週間のうち園外で1日も室内・屋内での運動遊びをしない幼児は33.3%
- 1週間の園外での室内・屋内での運動遊び日数は平均3.4日

図2-6に1週間における園外での室内・屋内での運動遊び日数を全体、年齢別、性別・年齢別に示した。全体では、「非実施」が33.3%、「7日」が37.9%であり、毎日実施する割合が最も多かった。

年齢別にみると、「非実施」は年少で28.9%と最も低く、次いで年中が35.3%、年長が35.8%となる。「7日」は年少で42.2%と最も高く、年中38.4%、年長32.8%であった。年齢が上がるにつれて非実施の割合は高くなり、毎日（7日）は低くなる。

性別・年齢別にみると、男子の「非実施」は年少で30.6%、年中で35.7%、年長で38.2%で、年少が最も低い。「7日」は年少が42.3%と最も高く、年中は37.0%、年長は33.3%である。女子は「非実施」が年少で27.3%と最も低く、年中34.8%、年長33.4%である。「7日」は年少で42.0%と最も高く、年中で39.9%、年長で32.4%であった。



注1) 園にいる時や運動の習いごと以外で、体を動かす室内・屋内での運動遊びを行った日数

注2) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外した (1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

【図2-6】 幼児の園外での室内・屋内での運動遊び日数 (1週間あたり)

2-4. 室内・屋内での運動遊び時間

①平日の室内・屋内での運動遊び時間

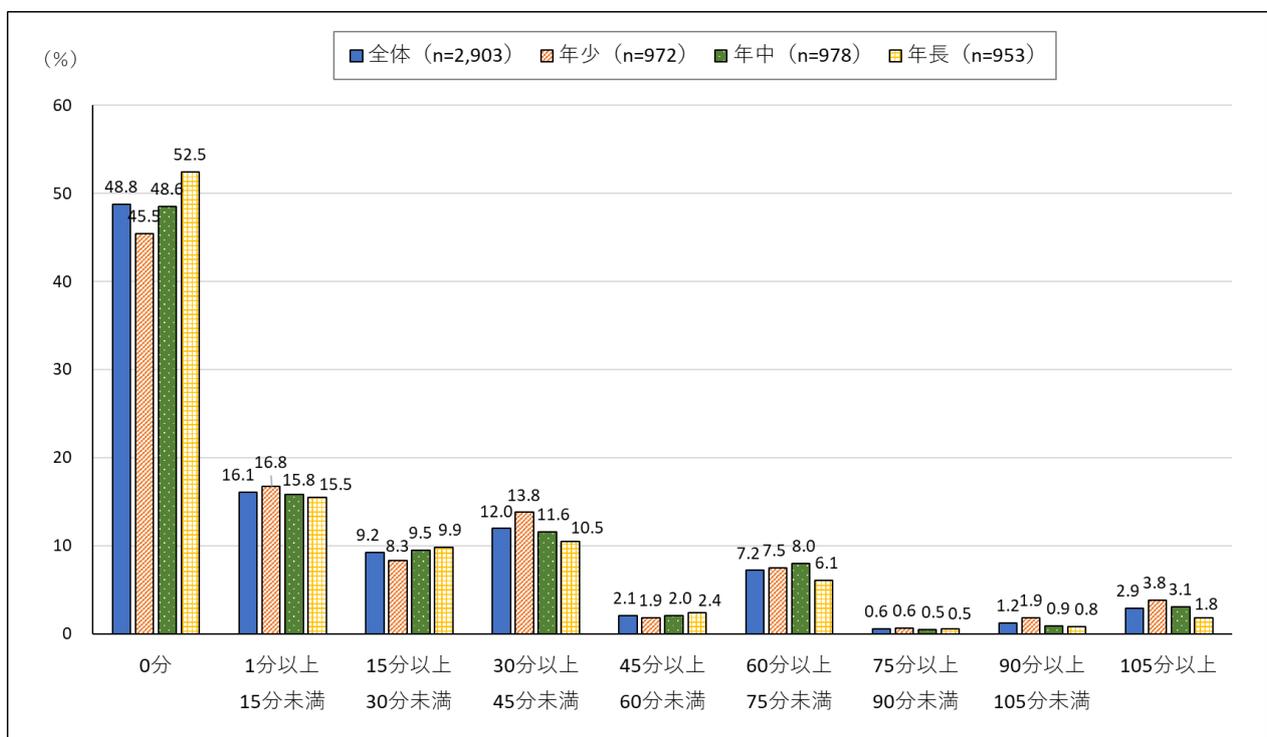
【ポイント】

- 平日に園外で室内・屋内での運動遊びを全くしない幼児は48.8%
- 平日に園外で1日平均30分以上の室内・屋内での運動遊びを行っている幼児は25.9%、1日平均60分以上行っている幼児は11.8%
- 平日の園外での室内・屋内での運動遊び時間は、1日あたり平均18.1分

図2-7に平日における園外での室内・屋内での運動遊び時間を全体・年齢別に示した。過去1ヵ月間で月曜日～金曜日に行った1日あたりの室内・屋内での運動遊び時間の平均値を算出した。

全体では「0分」が48.8%と最も多く、半数近くの幼児は平日に室内・屋内での運動遊びを行ってなかった。次いで「1分以上15分未満」16.1%、「30分以上45分未満」12.0%、「15分以上30分未満」9.2%となる。30分以上の室内・屋内での運動遊びを行っている割合は25.9%であった。

年齢別にみると、いずれの年齢も「0分」（年少45.5%、年中48.6%、年長52.5%）が最も高く、室内・屋内での運動遊びをしない割合は、年齢が上がるにつれて高くなる。次いで「1分以上15分未満」であり、年少16.8%、年中15.8%、年長15.5%であった。30分以上の割合をみると、年少12.0%、年中11.6%、年長10.5%であり、年齢が上がるにつれて低くなる。



注1) 園にいる時間や運動の習いごと以外で体を動かさず室内・屋内での運動遊びを行った時間

注2) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外した (1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

【図2-7】 幼児の園外における平日1日あたりの室内・屋内での運動遊び時間
(平日：月曜日～金曜日)

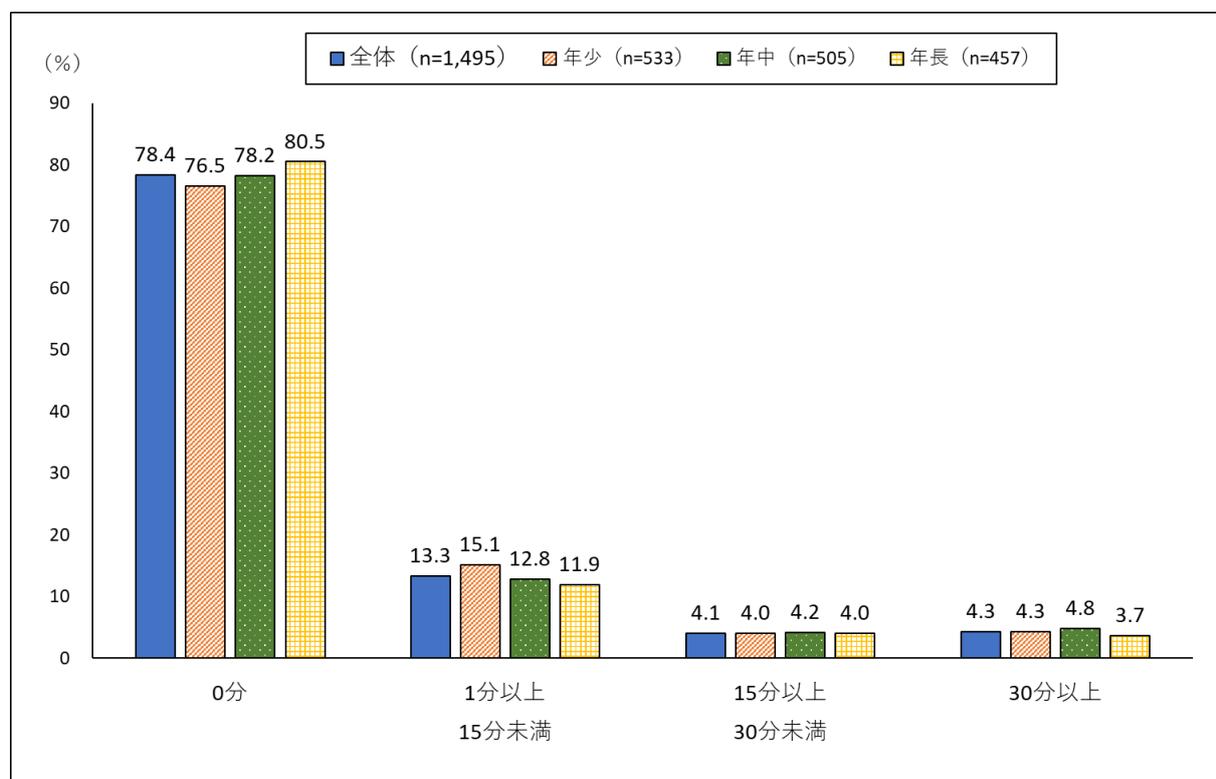
②平日の中高強度の室内・屋内での運動遊び時間（MVPA）

【ポイント】

- 平日に園外で中高強度の室内・屋内での運動遊びをしていない幼児は78.4%
- 平日に園外で1日平均15分以上の中高強度の室内・屋内での運動遊びをしている幼児は8.3%
- 園外における中高強度の室内・屋内での運動遊び時間は、平日1日あたり平均2.8分

図2-8に園外で中高強度の室内・屋内での運動遊びを行っている平日1日あたりの時間を全体・年齢別に示した。全体では、幼児の78.4%はMVPAを全く行っていなかった。「1分以上15分未満」は13.3%、「15分以上30分未満」は4.1%、「30分以上」は4.3%となる。15分以上のMVPAを行っている割合は8.3%であった。

年齢別にみると、いずれの年齢も8割程度の幼児が0分であった。15分以上のMVPAを行っている割合は年少8.3%、年中9.0%、年長7.7%と、年齢による違いはみられない。



注1) 園にいる時間や運動の習いごと以外で体を動かさず室内・屋内での運動遊びを行った時間

注2) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外した (1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

【図2-8】 幼児の園外での室内・屋内での運動遊びにおける平日1日あたりのMVPA
(平日：月曜日～金曜日)

③休日の室内・屋内での運動遊び時間

【ポイント】

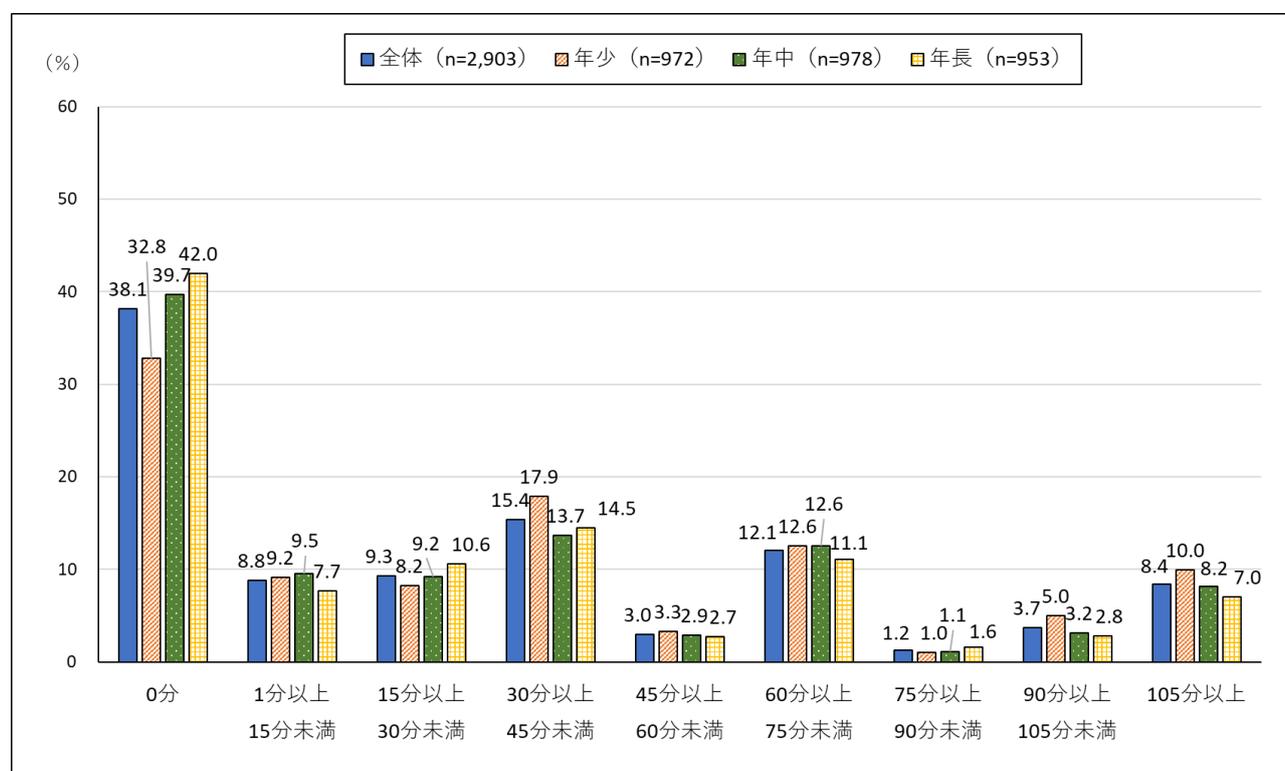
- 休日に室内・屋内での運動遊びを全くしない幼児は38.1%
- 休日に1日平均30分以上の室内・屋内での運動遊びを行っている幼児は43.7%、1日平均60分以上行っている幼児は25.4%
- 休日の室内・屋内での運動遊び時間は、1日あたり平均34.2分

図 2-9 に休日における幼児の室内・屋内での運動遊び時間を全体・年齢別に示した。過去 1 ヶ月間で土曜日と日曜日に行った 1 日あたりの室内・屋内での運動遊び時間の平均値を算出した。

全体では「0分」が 38.1%と最も多く、次いで「30分以上 45分未満」15.4%、「60分以上 75分未満」12.1%となる。30分以上の室内・屋内での運動遊びを行っている割合は 43.7%であった。

年齢別では、いずれの年齢も「0分」（年少 32.8%、年中 39.7%、年長 42.0%）が最も高く、休日においても室内・屋内での運動遊びをしない割合は年齢が上がるにつれて高くなる。次いで「30分以上 45分未満」は年少 17.9%、年中 13.7%、年長 14.5%、「60分以上 75分未満」は年少 12.6%、12.6%、11.1%であった。

このように、休日は平日に比べて幼児が室内・屋内での運動遊びを行っている時間が長い状況が確認できる。また、年少に比べて年中、年長と年齢が上がるにつれて室内・屋内での運動遊び時間は短くなる傾向がみられる。



注 1) 園にいる時間や運動の習いごと以外で体を動かす室内・屋内での運動遊びを行った時間

注 2) 過去 1 ヶ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外した (1 週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

【図 2-9】 幼児の休日 1 日あたりの室内・屋内での運動遊び時間 (休日：土曜日・日曜日)

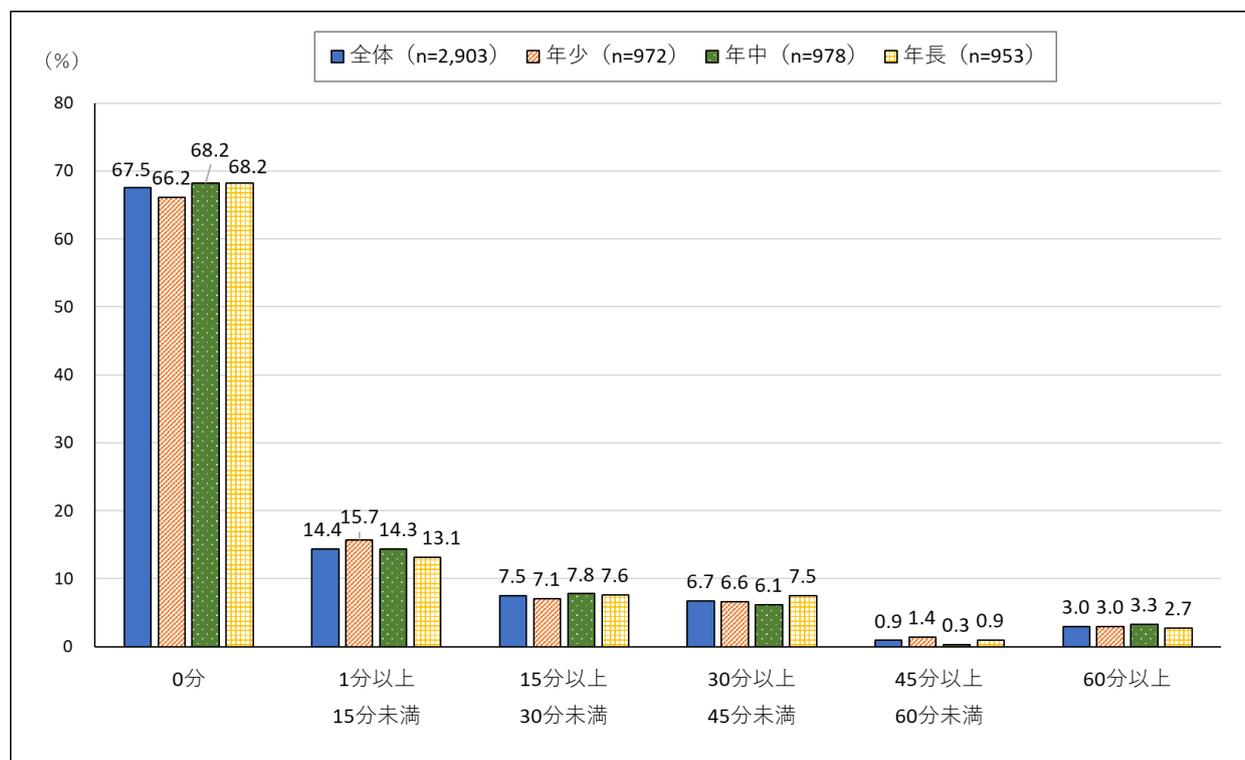
④休日の中高強度の室内・屋内での運動遊び時間（MVPA）

【ポイント】

- 休日に中高強度の室内・屋内での運動遊びをしていない幼児は67.5%
- 休日に1日平均15分以上の中高強度の室内・屋内での運動遊びをしている幼児は18.1%
- 中高強度の室内・屋内での運動遊び時間は、休日1日あたり平均6.7分

図2-10に中高強度の室内・屋内での運動遊びを行っている休日1日あたりの時間を全体・年齢別に示した。全体では、幼児の67.5%はMVPAを全く行っていなかった。「1分以上15分未満」は14.4%、「15分以上30分未満」は7.5%、「30分以上45分未満」は6.7%となる。15分以上のMVPAを行っている割合は18.1%であった。

年齢別にみると、いずれの年齢も「0分」が最も高く、年少66.2%、年中68.2%、年長68.2%であり、年少に比べて年中や年長の方が高かった。15分以上のMVPAを行っている割合は年少18.1%、年中17.5%、年長18.7%であった。



注1) 園にいる時間や運動の習いごと以外で体を動かす室内・屋内での運動遊びを行った時間

注2) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外した (1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

【図2-10】 幼児の室内・屋内での運動遊びにおける休日1日あたりのMVPA
(休日：土曜日・日曜日)

⑤就園状況別・場面別の室内・屋内での運動遊び日数および時間

表2-2に園外の室内・屋内での運動遊び日数および時間を就園状況別・場面別に示した。1週間あたりの園外での室内・屋内での運動遊び時間は、男子では認定こども園よりも幼稚園や保育園の幼児が長く、女子では保育園や認定こども園よりも幼稚園の幼児が長かった。

【表2-2】就園状況別・場面別の園外の室内・屋内での運動遊び日数および時間

	【幼稚園】		【保育園】		【認定こども園】		【在園していない】		全体 (n=2,903)	【全 体】	
	男子 (n=608)	女子 (n=650)	男子 (n=551)	女子 (n=554)	男子 (n=240)	女子 (n=224)	男子 (n=30)	女子 (n=31)		男子 (n=1,438)	女子 (n=1,465)
室内・屋内の運動遊び全体											
平日5日の合計日数(日)	2.3 (2.4)	2.3 (2.3)	2.2 (2.4)	2.3 (2.4)	1.9 (2.3)	2.1 (2.4)	2.4 (2.4)	3.3 (2.3)	2.2 (2.4)	2.2 (2.4)	2.3 (2.4)
平日1日あたりの時間(分)	21.2 (35.0)	18.7 (32.7)	19.0 (32.1)	15.4 (25.8)	13.8 (25.2)	15.2 (27.0)	20.3 (26.6)	31.9 (37.5)	18.1 (30.9)	19.1 (32.3)	17.2 (29.5)
休日2日の合計日数(日)	1.1 (1.0)	1.2 (1.0)	1.2 (0.9)	1.2 (0.9)	1.1 (1.0)	1.2 (1.0)	0.9 (1.0)	1.4 (0.9)	1.2 (1.0)	1.1 (1.0)	1.2 (0.9)
休日1日あたりの時間(分)	35.5 (54.3)	33.8 (50.5)	37.1 (57.2)	34.2 (48.7)	30.0 (46.0)	32.5 (46.1)	21.6 (30.8)	34.3 (38.3)	34.2 (51.4)	34.8 (53.8)	33.7 (48.8)
1週間の合計日数(日)	3.5 (3.1)	3.5 (3.1)	3.4 (3.1)	3.5 (3.1)	2.9 (3.0)	3.2 (3.1)	3.3 (3.4)	4.7 (3.0)	3.4 (3.1)	3.4 (3.1)	3.5 (3.1)
1週間の合計時間(分)	177.0 (268.0)	161.0 (248.0)	169.0 (258.0)	145.0 (203.0)	129.0 (198.0)	141.0 (210.0)	145.0 (192.0)	228.0 (243.0)	159.0 (239.0)	165.0 (252.0)	153.0 (226.0)
週1日あたりの時間(分)	25.3 (38.3)	23.0 (35.4)	24.2 (36.8)	20.8 (29.0)	18.4 (28.4)	20.2 (29.9)	20.7 (27.5)	32.6 (34.7)	22.7 (34.2)	23.6 (36.1)	21.9 (32.2)
室内・屋内の運動遊び全体(MVPA)											
平日5日の合計日数(日)	0.9 (1.9)	0.9 (1.8)	0.9 (1.9)	0.9 (1.8)	0.8 (1.8)	0.6 (1.6)	1.0 (1.9)	2.1 (2.4)	0.9 (1.8)	0.9 (1.8)	0.9 (1.8)
平日1日あたりの時間(分)	3.2 (7.8)	2.7 (7.8)	2.9 (7.9)	2.4 (7.1)	2.2 (5.8)	2.7 (11.2)	5.9 (15.0)	9.9 (18.9)	2.8 (8.2)	3.0 (7.8)	2.7 (8.6)
休日2日の合計日数(日)	0.6 (0.9)	0.6 (0.9)	0.7 (0.9)	0.6 (0.9)	0.6 (0.9)	0.6 (0.9)	0.5 (0.9)	1.0 (1.0)	0.6 (0.9)	0.6 (0.9)	0.6 (0.9)
休日1日あたりの時間(分)	7.1 (16.2)	5.7 (12.6)	7.7 (16.4)	6.5 (13.5)	5.7 (13.0)	7.8 (19.4)	6.8 (18.7)	12.3 (18.7)	6.7 (15.1)	7.1 (15.8)	6.4 (14.3)
1週間の合計日数(日)	1.5 (2.6)	1.4 (2.5)	1.6 (2.6)	1.5 (2.5)	1.4 (2.4)	1.2 (2.2)	1.5 (2.7)	3.1 (3.3)	1.5 (2.5)	1.5 (2.5)	1.5 (2.5)
1週間の合計時間(分)	30.1 (64.4)	24.8 (58.1)	30.1 (64.7)	25.1 (55.6)	22.1 (48.8)	28.8 (89.9)	42.8 (112.0)	74.0 (129.0)	27.7 (64.5)	28.9 (63.4)	26.5 (65.5)
週1日あたりの時間(分)	4.3 (9.2)	3.5 (8.3)	4.3 (9.2)	3.6 (7.9)	3.2 (7.0)	4.1 (12.8)	6.1 (16.0)	10.6 (18.4)	4.0 (9.2)	4.1 (9.1)	3.8 (9.4)
室内activeスクリーンタイム											
平日5日の合計日数(日)	0.8 (1.7)	0.7 (1.6)	0.8 (1.8)	0.7 (1.7)	0.7 (1.7)	0.8 (1.8)	0.8 (1.7)	1.4 (2.1)	0.8 (1.7)	0.8 (1.7)	0.7 (1.7)
平日1日あたりの時間(分)	6.4 (19.6)	5.4 (20.4)	6.9 (20.6)	4.6 (16.2)	6.1 (19.9)	5.2 (15.5)	6.6 (16.5)	11.0 (21.6)	5.9 (19.1)	6.5 (19.9)	5.2 (18.2)
休日2日の合計日数(日)	0.3 (0.7)	0.3 (0.7)	0.4 (0.8)	0.3 (0.7)	0.3 (0.7)	0.3 (0.7)	0.3 (0.7)	0.5 (0.9)	0.3 (0.7)	0.3 (0.7)	0.3 (0.7)
休日1日あたりの時間(分)	7.1 (23.6)	6.7 (25.4)	10.1 (30.3)	7.1 (22.6)	7.9 (30.8)	5.5 (16.5)	7.0 (18.8)	8.6 (17.6)	7.5 (25.3)	8.3 (27.5)	6.7 (23.0)
1週間の合計日数(日)	1.0 (2.3)	1.0 (2.2)	1.2 (2.4)	1.0 (2.3)	1.1 (2.3)	1.1 (2.4)	1.0 (2.4)	1.9 (2.9)	1.1 (2.3)	1.1 (2.3)	1.0 (2.3)
1週間の合計時間(分)	46.2 (139.0)	40.5 (145.0)	54.8 (157.0)	37.1 (121.0)	46.5 (156.0)	37.0 (106.0)	47.2 (119.0)	72.1 (135.0)	44.2 (140.0)	49.3 (148.0)	39.3 (130.0)
週1日あたりの時間(分)	6.6 (19.9)	5.8 (20.8)	7.8 (22.4)	5.3 (17.2)	6.6 (22.3)	5.3 (15.1)	6.7 (16.9)	10.3 (19.2)	6.3 (19.9)	7.0 (21.2)	5.6 (18.6)
室内で体を動かす運動											
平日5日の合計日数(日)	1.3 (2.1)	1.4 (2.1)	1.3 (2.1)	1.4 (2.2)	0.9 (1.8)	1.3 (2.1)	1.3 (2.1)	1.7 (2.4)	1.3 (2.1)	1.3 (2.1)	1.4 (2.1)
平日1日あたりの時間(分)	10.3 (25.3)	9.2 (20.8)	8.1 (16.9)	7.1 (15.3)	4.4 (11.2)	7.4 (16.3)	8.5 (15.9)	15.6 (31.7)	8.3 (19.4)	8.4 (20.3)	8.3 (18.5)
休日2日の合計日数(日)	0.6 (0.9)	0.7 (0.9)	0.7 (0.9)	0.7 (0.9)	0.5 (0.8)	0.7 (0.9)	0.4 (0.8)	0.6 (1.0)	0.7 (0.9)	0.6 (0.9)	0.7 (0.9)
休日1日あたりの時間(分)	14.8 (32.8)	13.8 (27.2)	14.4 (29.0)	12.6 (26.1)	10.7 (24.9)	12.8 (24.3)	6.1 (16.0)	12.1 (25.3)	13.5 (28.3)	13.8 (30.1)	13.1 (26.3)
1週間の合計日数(日)	2.0 (2.9)	2.0 (2.9)	2.0 (2.8)	2.1 (2.9)	1.4 (2.5)	2.0 (2.9)	1.8 (2.9)	2.4 (3.2)	2.0 (2.9)	1.9 (2.8)	2.0 (2.9)
1週間の合計時間(分)	80.9 (181.0)	73.9 (148.0)	69.3 (128.0)	60.8 (116.0)	43.3 (94.0)	62.6 (121.0)	54.8 (107.0)	102.0 (199.0)	68.6 (142.0)	69.6 (149.0)	67.6 (134.0)
週1日あたりの時間(分)	11.6 (25.9)	10.6 (21.1)	9.9 (18.2)	8.7 (16.6)	6.2 (13.4)	9.0 (17.3)	7.8 (15.3)	14.6 (28.5)	9.8 (20.2)	10.0 (21.3)	9.7 (19.1)
屋内運動施設											
平日5日の合計日数(日)	0.2 (0.9)	0.2 (0.7)	0.2 (0.8)	0.2 (0.8)	0.1 (0.5)	0.2 (0.9)	0.2 (0.8)	0.2 (0.7)	0.2 (0.8)	0.2 (0.8)	0.2 (0.8)
平日1日あたりの時間(分)	10.1 (41.6)	5.3 (22.9)	8.2 (40.9)	6.4 (37.1)	8.2 (53.1)	7.7 (32.2)	6.0 (21.8)	6.8 (28.7)	7.5 (37.2)	8.9 (43.1)	6.1 (30.4)
休日2日の合計日数(日)	0.3 (0.7)	0.3 (0.7)	0.3 (0.7)	0.3 (0.7)	0.2 (0.6)	0.4 (0.7)	0.2 (0.5)	0.2 (0.5)	0.3 (0.7)	0.3 (0.6)	0.3 (0.7)
休日1日あたりの時間(分)	17.1 (46.5)	15.0 (44.1)	15.2 (44.4)	18.2 (50.4)	13.2 (39.9)	20.7 (50.1)	9.0 (34.5)	10.6 (31.5)	16.2 (45.8)	15.5 (44.3)	16.9 (47.2)
1週間の合計日数(日)	0.5 (1.3)	0.5 (1.1)	0.5 (1.3)	0.5 (1.1)	0.4 (0.9)	0.6 (1.3)	0.4 (1.2)	0.4 (1.2)	0.5 (1.2)	0.5 (1.2)	0.5 (1.1)
1週間の合計時間(分)	27.2 (69.8)	20.3 (52.7)	23.4 (74.0)	24.7 (64.7)	21.5 (69.5)	28.4 (67.3)	15.0 (44.6)	17.4 (55.7)	23.7 (65.5)	24.4 (70.8)	23.0 (59.8)
週1日あたりの時間(分)	3.9 (10.0)	2.9 (7.5)	3.3 (10.6)	3.5 (9.2)	3.1 (9.9)	4.1 (9.6)	2.1 (6.4)	2.5 (8.0)	3.4 (9.4)	3.5 (10.1)	3.3 (8.6)
その他室内で体を動かす場所											
平日5日の合計日数(日)	0.4 (1.3)	0.4 (1.3)	0.4 (1.3)	0.4 (1.3)	0.4 (1.2)	0.4 (1.2)	0.4 (1.2)	0.6 (1.5)	0.4 (1.3)	0.4 (1.3)	0.4 (1.3)
平日1日あたりの時間(分)	2.6 (10.3)	2.9 (12.4)	2.4 (9.8)	2.4 (9.8)	1.6 (6.5)	1.1 (4.3)	3.9 (13.0)	4.0 (10.3)	2.4 (10.1)	2.4 (9.6)	2.5 (10.5)
休日2日の合計日数(日)	0.2 (0.6)	0.3 (0.7)	0.2 (0.6)	0.3 (0.7)	0.3 (0.7)	0.2 (0.6)	0.2 (0.6)	0.4 (0.8)	0.3 (0.6)	0.3 (0.6)	0.3 (0.7)
休日1日あたりの時間(分)	5.0 (17.2)	5.7 (19.4)	5.0 (15.6)	5.4 (16.8)	4.8 (12.8)	3.8 (13.6)	4.0 (13.0)	8.2 (21.8)	5.2 (16.8)	4.9 (15.8)	5.4 (17.7)
1週間の合計日数(日)	0.7 (1.8)	0.7 (1.8)	0.7 (1.7)	0.7 (1.8)	0.7 (1.7)	0.6 (1.7)	0.6 (1.7)	1.0 (2.2)	0.7 (1.8)	0.7 (1.8)	0.7 (1.8)
1週間の合計時間(分)	22.9 (77.2)	26.1 (91.3)	21.8 (70.3)	22.8 (73.7)	17.7 (51.1)	13.1 (40.4)	27.7 (86.8)	36.5 (89.4)	22.4 (75.0)	21.7 (70.9)	23.2 (78.9)
週1日あたりの時間(分)	22.9 (77.2)	26.1 (91.3)	21.8 (70.3)	22.8 (73.7)	17.7 (51.1)	13.1 (40.4)	27.7 (86.8)	36.5 (89.4)	22.4 (75.0)	21.7 (70.9)	23.2 (78.9)

注1) 表中の数値は、平均値(標準偏差)

注2) MVPA: Moderate to Vigorous Physical Activity (息がはずむ程度のきつきの運動時間)

注3) 室内 active スクリーンタイム: 室内でゲーム機やテレビ、動画をみながら体を動かす運動(例: Wii Sports、ニンテンドースイッチなどのゲーム、YouTube など)

注4) 就園状況「その他」のカテゴリーはサンプル数が少ない(n=15)ため除外したが、「全体」のカテゴリーには「その他」も含んだ

注5) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児(n=241)は除外した(1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

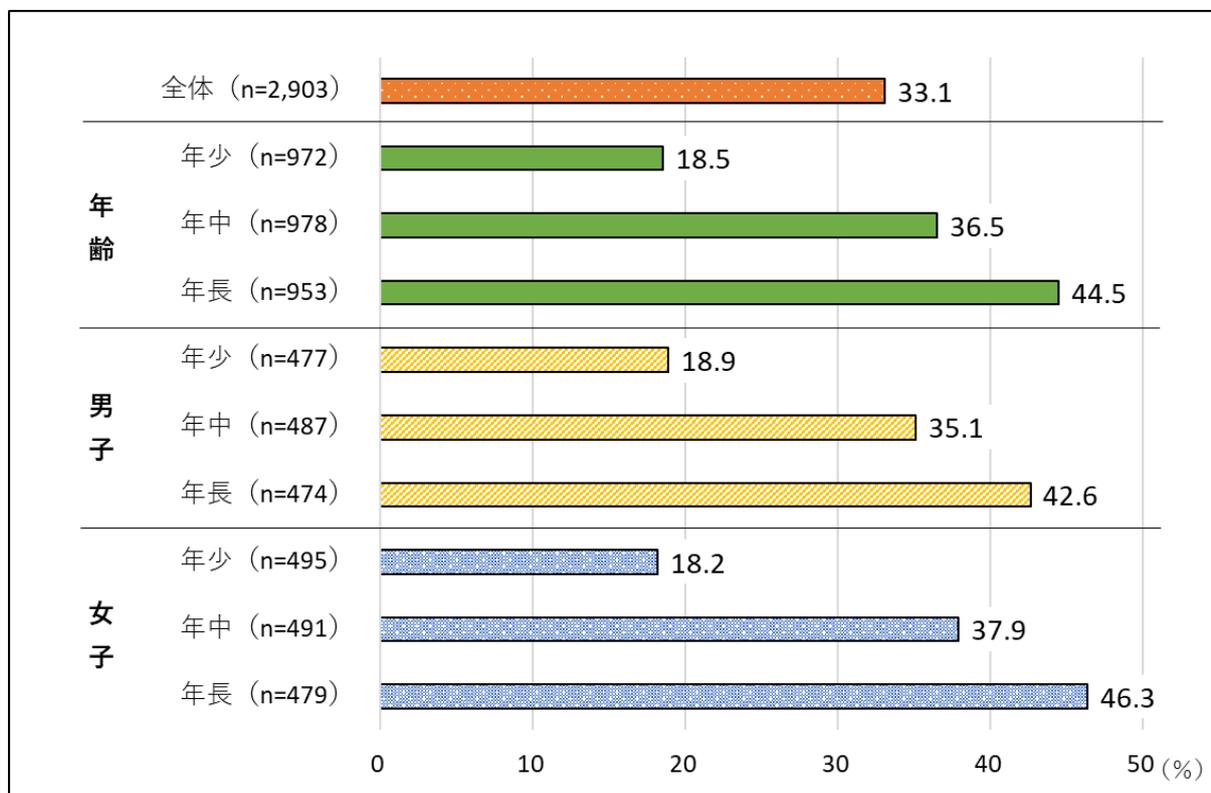
2-5. 運動・スポーツの習いごとの実施率

【ポイント】

- 運動・スポーツの習いごとを行っている幼児は33.1%
- 実施率は年少 18.5%、年中 36.5%、年長 44.5%であり、年齢が上がるにつれて高くなる

図 2-11 に運動・スポーツの習いごとの実施率を全体、年齢別、性別・年齢別に示した。全体では33.1%の幼児が運動・スポーツの習いごとを行っていた。年齢別にみると、年少 18.5%、年中 36.5%、年長 44.5%と、年齢が上がるにつれて実施率は高くなる。

性別・年齢別にみると、男子では年少 18.9%、年中 35.1%、年長 42.6%、女子では年少 18.2%、年中 37.9%、年長 46.3%と、男女ともに年齢が上がるにつれて実施率が高くなる。年長の女子では半数近くが運動・スポーツの習いごとを行っていた。



注1) 園にいる時間以外で運動・スポーツの習いごとを行っている割合

注2) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外した (1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

【図 2-11】 幼児の運動・スポーツの習いごと実施率

2-6. 運動・スポーツの習いごとの内容

【ポイント】

- 運動・スポーツの習いごとの実施種目は、1位「水泳(スイミング)」49.5%
- 「水泳(スイミング)」は男子52.3%、女子47.0%と実施率に男女差はみられないが、体操やダンスは女子の方が高く、サッカーは男子の方が高い

表2-3に運動・スポーツの習いごとの内容を全体、習いごと実施者全体、性別に示した。最も実施率が高い習いごとは「水泳(スイミング)」であり、習いごとをしている幼児の49.5%であった。次いで「体操、体育教室、運動全般」39.1%、「ダンス、チアダンス、バトン」12.6%、「サッカー」11.0%となる。

性別にみると、「水泳(スイミング)」は男子52.3%、女子47.0%であり、性別による違いはみられない。「体操、体育教室、運動全般」は女子41.0%、男子37.1%、「ダンス、チアダンス、バトン」は女子21.1%、男子3.5%であり、体操やダンスといった種目では男子よりも女子のほうが実施率は高い。一方、「サッカー」は男子18.6%、女子4.0%であり、男子の方が実施率は高くなっている。

【表2-3】 幼児の運動・スポーツの習いごとの内容

運動・スポーツの 習いごとの内容	全体				男子				女子			
	全体 順位	度数	全体 (n=2,903) に対する 割合	運動の 習いごと有 (n=961) に対する 割合	男子 順位	度数	全体 (n=1,438) に対する 割合	運動の 習いごと有 (n=463) に対する 割合	女子 順位	度数	全体 (n=1,465) に対する 割合	運動の 習いごと有 (n=498) に対する 割合
水泳(スイミング)	1	476	16.4%	49.5%	1	242	16.8%	52.3%	1	234	16.0%	47.0%
体操、体育教室、運動全般	2	376	13.0%	39.1%	2	172	12.0%	37.1%	2	204	13.9%	41.0%
ダンス、チアダンス、バトン	3	121	4.2%	12.6%	5	16	1.1%	3.5%	3	105	7.2%	21.1%
サッカー	4	106	3.7%	11.0%	3	86	6.0%	18.6%	4	20	1.4%	4.0%
空手	5	32	1.1%	3.3%	4	23	1.6%	5.0%	5	9	0.6%	1.8%
野球	6	17	0.6%	1.8%	6	15	1.0%	3.2%	7	2	0.1%	0.4%
テニス	6	17	0.6%	1.8%	7	8	0.6%	1.7%	5	9	0.6%	1.8%
バスケットボール	7	9	0.3%	0.9%	8	6	0.4%	1.3%	6	3	0.2%	0.6%
ラグビー、タグラグビー	8	7	0.2%	0.7%	9	4	0.3%	0.9%	6	3	0.2%	0.6%
バレエ、リトミック、舞踊	9	5	0.2%	0.5%	11	2	0.1%	0.4%	6	3	0.2%	0.6%
陸上、かけっこ	10	4	0.1%	0.4%	10	3	0.2%	0.6%	8	1	0.1%	0.2%
ボルダリング	10	4	0.1%	0.4%	12	1	0.1%	0.2%	6	3	0.2%	0.6%
剣道、スポーツチャンバラ	10	4	0.1%	0.4%	9	4	0.3%	0.9%	-	0	0%	0%
トランポリン	11	3	0.1%	0.3%	11	2	0.1%	0.4%	8	1	0.1%	0.2%
ボクシング、キックボクシング	11	3	0.1%	0.3%	11	2	0.1%	0.4%	8	1	0.1%	0.2%
バレーボール	11	3	0.1%	0.3%	10	3	0.2%	0.6%	-	0	0%	0%
卓球	11	3	0.1%	0.3%	11	2	0.1%	0.4%	8	1	0.1%	0.2%
バドミントン	12	2	0.1%	0.2%	12	1	0.1%	0.2%	8	1	0.1%	0.2%
ドッジボール	13	1	0.0%	0.1%	12	1	0.1%	0.2%	-	0	0%	0%
武道	13	1	0.0%	0.1%	12	1	0.1%	0.2%	-	0	0%	0%
新体操	13	1	0.0%	0.1%	-	0	0%	0%	8	1	0.1%	0.2%
合気道	13	1	0.0%	0.1%	-	0	0%	0%	8	1	0.1%	0.2%
柔道	13	1	0.0%	0.1%	-	0	0%	0%	8	1	0.1%	0.2%
レスリング	13	1	0.0%	0.1%	-	0	0%	0%	8	1	0.1%	0.2%
フラダンス	13	1	0.0%	0.1%	-	0	0%	0%	8	1	0.1%	0.2%

注1) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児(n=241)は除外した(1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

注2) 「その他の運動の習いごと」のうち、ピアノ(n=14)、英語・英会話(n=7)、お絵かき(n=1)、工作(n=1)の回答はリストから除外した

注3) 「陸上・ラグビー」と回答した対象者は、「陸上、かけっこ」と「ラグビー、タグラグビー」の両方にカウントした

2-7. 運動・スポーツの習いごとを行っている幼児の実施日数

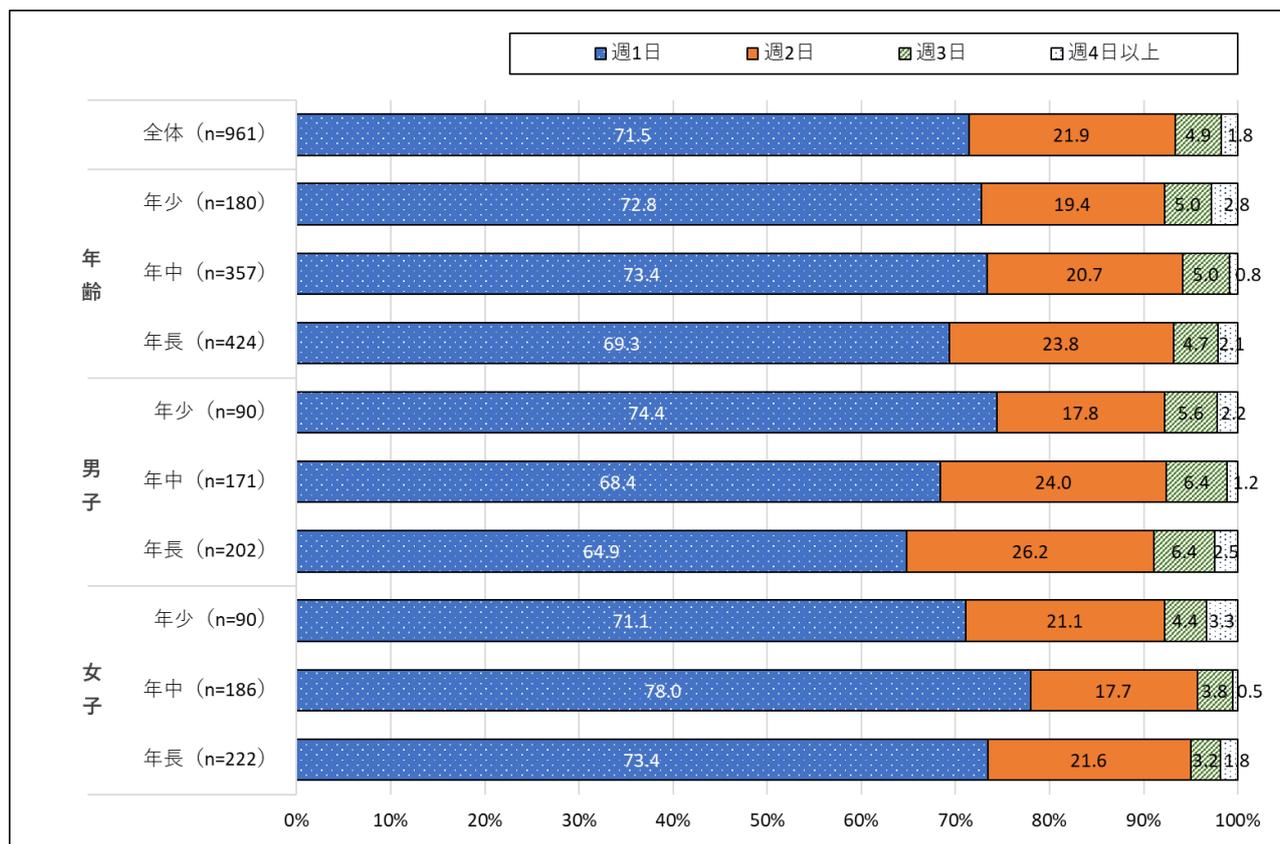
【ポイント】

- 運動・スポーツの習いごとを行っている幼児の実施日数は、1週間あたり平均1.4日
- 運動・スポーツの習いごとを行っている幼児の実施日数には、年齢や性別による違いはみられない

図2-12に運動・スポーツの習いごとを行っている幼児の1週間あたりの実施日数を全体、年齢別、性別・年齢別に示した。全体では71.5%の幼児が週1日運動・スポーツの習いごとを行っており、「週2日」は21.9%、「週3日」は4.9%、「週4日以上」は1.8%であった。

年齢別にみると年少の72.8%、年中の73.4%、年長の69.3%が「週1日」であり、「週2日」は年少19.4%、年中20.7%、年長23.8%であった。

性別・年齢別にみると、「週1日」は男子では年少74.4%、年中68.4%、年長64.9%、女子では年少71.1%、年中78.0%、年長73.4%であった。年中の女子において週1日実施している割合が高いが、性別や年齢による顕著な違いはみられない。



注1) 園にいる時間以外で運動・スポーツの習いごとを行った日数

注2) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外した (1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

【図2-12】 運動・スポーツの習いごとを行っている幼児の実施日数 (1週間あたり)

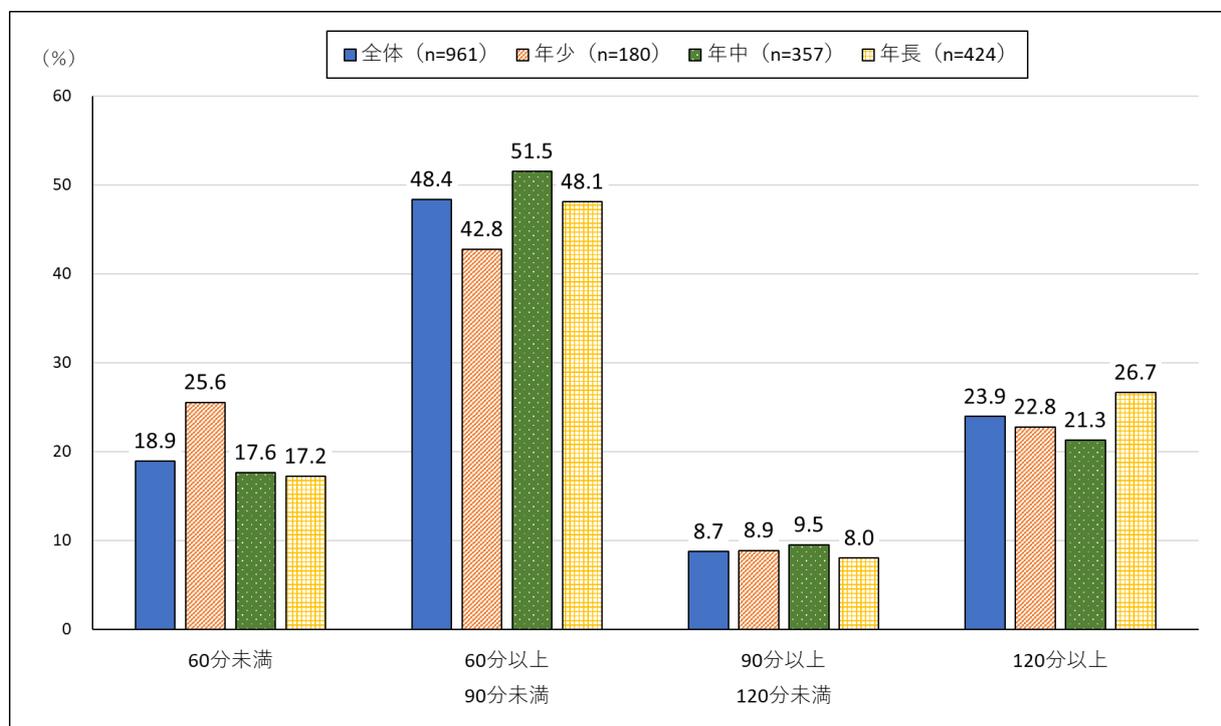
2-8. 運動・スポーツの習いごとを行っている幼児の実施時間

【ポイント】

- 運動・スポーツの習いごとを行っている幼児の実施時間は、1週間あたり平均87.4分
- 年齢別の1週間あたりの平均時間は、年少87.2分、年中82.4分、年長91.8分

図2-13に運動・スポーツの習いごとを行っている幼児の1週間あたりの実施時間を全体・年齢別に示した。全体では「60分以上90分未満」が最も高く48.4%、次いで「120分以上」23.9%、「60分未満」18.9%であった。

年齢別にみると、いずれの年齢も「60分以上90分未満」（年少42.8%、年中51.5%、年長48.1%）が最も高い。次いで、年少では「60分未満」が25.6%、年中と年長では「120分以上」が21.3%、26.7%であった。



注1) 園にいる時間以外で運動・スポーツの習いごとを行った時間

注2) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外した (1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

【図2-13】 運動・スポーツの習いごとを行っている幼児の実施時間 (1週間あたり)

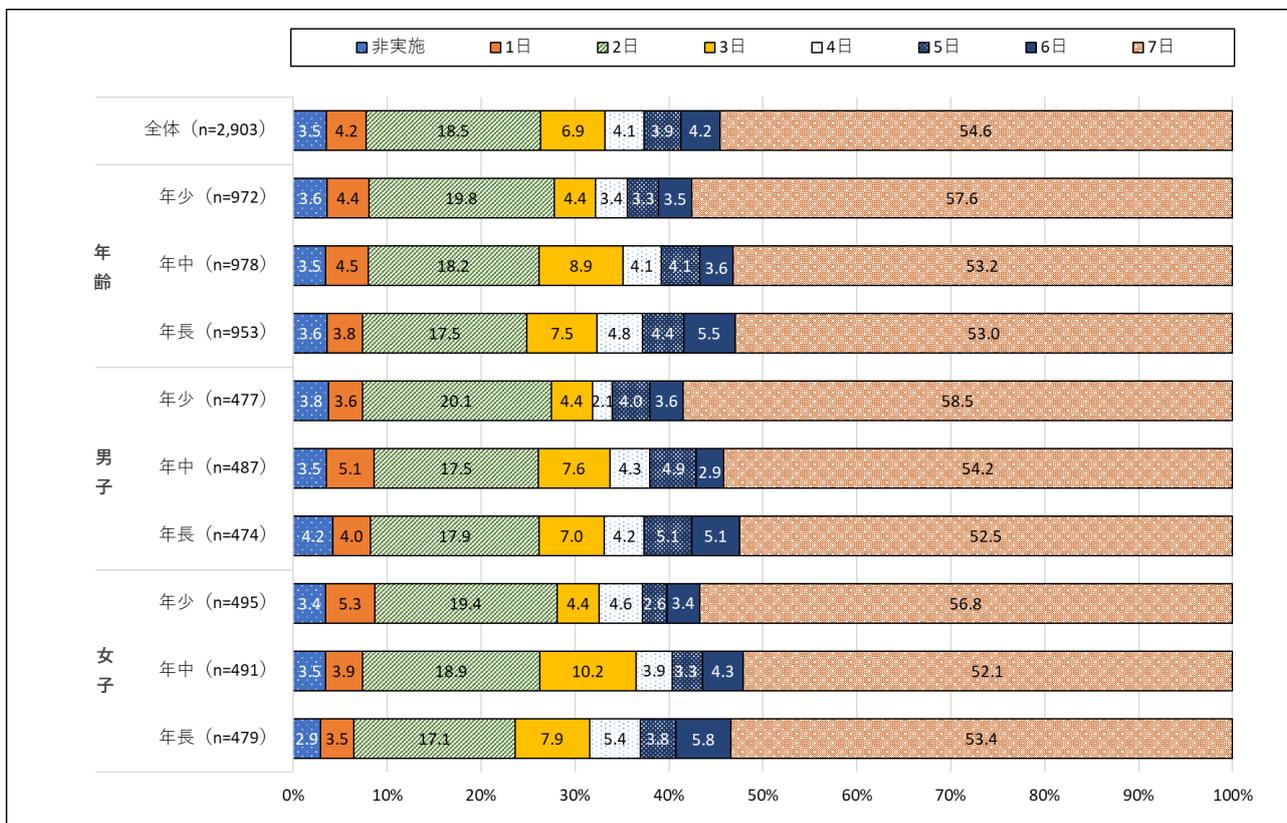
2-9. 幼児の総運動日数

①総運動日数

【ポイント】

- 園外での1週間あたりの総運動日数は、平均5.1日
- 園外で運動や体を動かす遊びを全く行わない幼児は、3.5%
- 園外で毎日体を動かす遊びや運動を行う幼児は、54.6%

図2-14に幼児の園外での総運動日数を全体、年齢別、性別・年齢別に示した。外遊び、室内・屋内での運動遊び、運動・スポーツの習いごとの日数を合計した、園外における1週間あたりの総運動日数の割合となる。全体では「7日」が54.6%と最も高く、園外で毎日体を動かす遊びや運動を行っている幼児は半数程度であった。次いで「2日」18.5%、「3日」6.9%となる。1週間のうち、園外で全く運動をしない幼児は3.5%存在した。



注1) 園の活動以外で外遊び、室内・屋内での運動遊び、または運動・スポーツの習いごとを行った日数の合計で算出

注2) 外遊び、室内・屋内での運動遊び、運動・スポーツの習いごとは、同じ曜日に複数行っている場合は1日とカウントした

注3) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外した (1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

【図2-14】 幼児の園外での総運動日数 (1週間あたり)

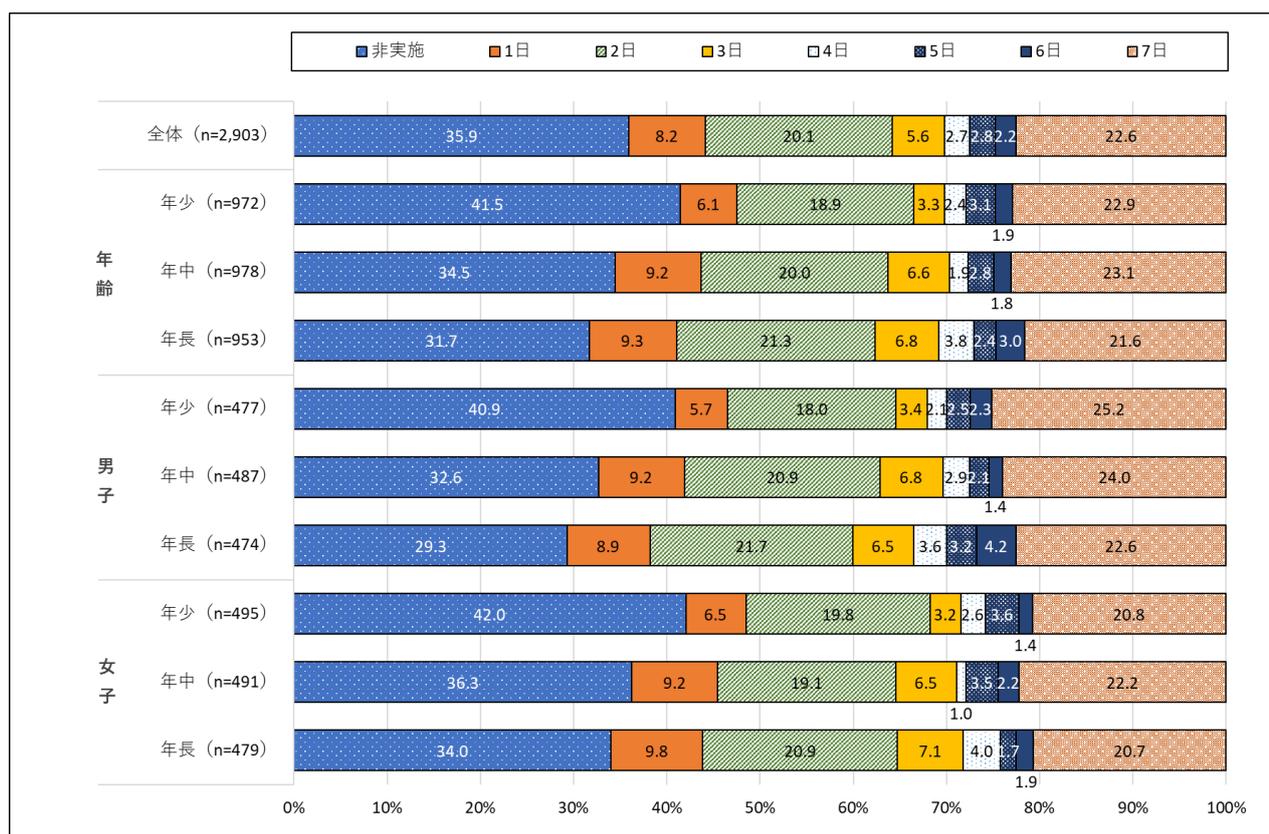
②総運動日数（MVPA）

【ポイント】

- 園外での1週間あたりの中高強度の総運動日数は、平均2.6日
- 園外で中高強度の体を動かす遊びや運動を全く行わない幼児は、35.9%
- 園外で中高強度の体を動かす遊びや運動を週3日以上行う幼児は、35.8%

図 2-15 に幼児の園外での MVPA の総運動日数を全体、年齢別、性別・年齢別に示した。厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023 こども版」では、「高強度の有酸素性身体活動や筋肉・骨を強化する身体活動を週3日以上行う」ことが推奨されている。

本調査では、園外での息がはずむ程度の強度で行う活動（外遊び、室内・屋内での運動遊び、運動・スポーツの習いごとのいずれか）を行った日数を分析したところ、1週間あたりの平均は2.6日であった。園外で中高強度の体を動かす遊びや運動(MVPA)を週3日以上行う幼児が35.8%であった一方で、園外ではMVPAを全く行わない幼児も35.9%存在した。今後、在園時間にMVPAを確保する取り組みが重要となるだろう。



園の活動以外で息がはずむ程度のきつさ（MVPA: Moderate to Vigorous Physical Activity）の外遊び、室内・屋内での運動遊び、または運動・スポーツの習いごとを行った日数を合計して算出

注1) 外遊び、室内・屋内での運動遊び、運動・スポーツの習いごとは、同じ曜日に複数行っている場合は1日とカウントした

注2) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児（n=241）は除外した（1週間以内で治るケガや風邪などは含まない）

【図 2-15】 幼児の園外での総運動日数（MVPA：1週間あたり）

2-10. 幼児の総運動時間

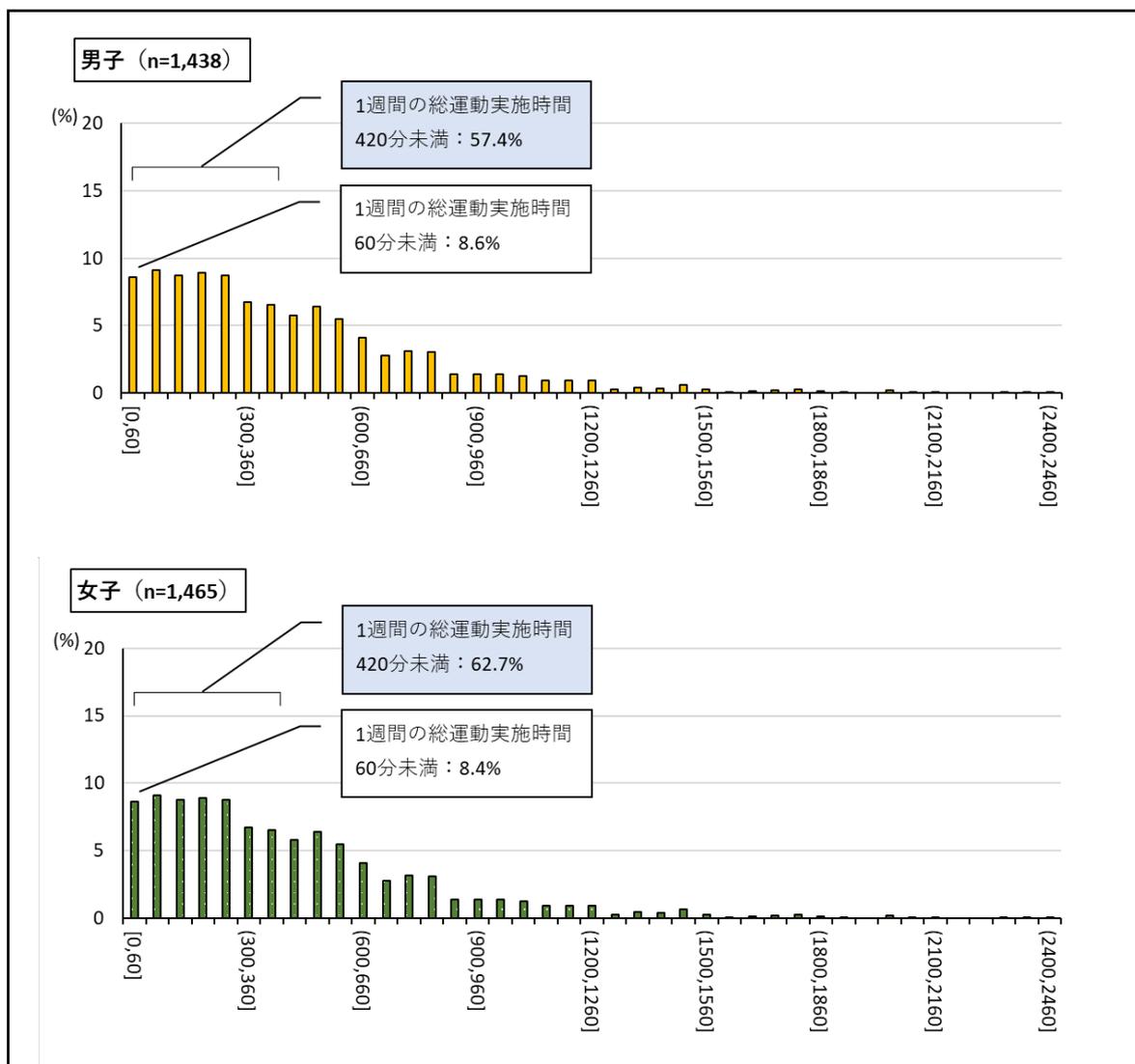
① 1週間あたりの総運動時間

【ポイント】

- 1週間あたりの園外での総運動時間が60分未満の幼児の割合は、男子 8.6%、女子 8.4%
- 1週間あたりの園外での総運動時間が420分未満の幼児の割合は、男子57.4%、女子62.7%

図2-16に幼児の園外での1週間あたりの総運動時間の分布を性別に示した。園外での1週間の総運動時間が60分未満の割合は、男子8.6%、女子8.4%であった。また、総運動時間が420分未満の幼児の割合は、男子57.4%、女子62.7%であった。

スポーツ庁の「令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果」によると、小学5年生の体育の授業を除く1週間の総運動時間は、60分未満の割合が男子9.0%、女子16.2%であった。調査方法が異なるので一概に比較はできないが、幼児期には1週間の総運動時間が60分未満の割合に、小学生ほどの男女差はみられなかった。一方で、1週間の総運動時間が420分未満の幼児の割合は、男子と比較して女子の方が5.3ポイント高かった。



【図2-16】 幼児の園外における1週間の総運動時間の分布 (n=2,903)

②就園状況別の総運動日数および時間

【ポイント】

- 園外での中高強度の総運動時間は、週1日あたり平均11.3分
- 園外での体を動かす遊びや運動の時間は、保育園や認定こども園よりも幼稚園の幼児が長い
- 園外での体を動かす遊びや運動の時間は、女子よりも男子の方が長い

表2-4に園外の総運動日数および総運動時間を就園状況別、性別に示した。1週間の運動日数と時間の合計でみると、未就園（在園していない）の女子が最も多く、運動日数は平均5.8日、運動時間は582.0分（週1日あたり83.2分）であった。平日の園外での運動日数は、未就園の女子が最も多く、保育園に通う男女は最も少なかったが、休日では就園児はいずれも平均1.8日であり、未就園児（男子：平均1.4日、女子：平均1.7日）に比べて多かった。

MVPAの実施日数と時間の合計をみると、未就園の女子が最も多く、運動日数は平均3.7日、運動時間は158.0分であった。平日1日あたりのMVPA時間は未就園の女子が平均31.5分と最も長く、保育園の女子が13.1分と最も短かった。休日も同様に、未就園の女子が78.8分と最も長く、保育園の女子が32.7分と最も短かった。

厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023こども版」では、「子どもは、中強度以上（3メッツ以上）の身体活動（主に有酸素性身体活動）を1日60分以上行う」ことが推奨されている。園外での中高強度の運動実施時間は、全体では週1日あたり平均11.3分であった。ガイドラインの推奨値を満たすためには、在園している時に1日あたり50分程度の中強度以上の運動遊びの時間が必要かもしれない。

また、就園児では園外での活動頻度・時間に園での活動が加わるが、未就園児では園外での活動がすべてであり、未就園児が運動機会を身近に確保できる方策が必要である。

【表2-4】就園状況別の園外の総運動日数および時間

	【幼稚園】		【保育園】		【認定こども園】		【在園していない】		【全体】		
	男子 (n=608)	女子 (n=650)	男子 (n=551)	女子 (n=554)	男子 (n=240)	女子 (n=224)	男子 (n=30)	女子 (n=31)	全体 (n=2,903)	男子 (n=1,438)	女子 (n=1,465)
総運動実施											
平日5日の合計日数(日)	3.7 (1.9)	3.5 (2.0)	3.0 (2.3)	2.9 (2.3)	2.8 (2.3)	3.2 (2.2)	3.4 (2.0)	4.1 (1.8)	3.2 (2.2)	3.3 (2.2)	3.2 (2.2)
平日1日あたりの時間(分)	53.4 (52.1)	46.7 (47.5)	38.7 (52.3)	31.3 (40.4)	31.2 (37.8)	36.8 (46.0)	53.7 (54.3)	73.7 (64.7)	41.8 (48.4)	43.8 (50.8)	39.8 (45.8)
休日2日の合計日数(日)	1.8 (0.5)	1.8 (0.5)	1.8 (0.5)	1.8 (0.5)	1.8 (0.6)	1.8 (0.5)	1.4 (0.9)	1.7 (0.6)	1.8 (0.5)	1.8 (0.5)	1.8 (0.5)
休日1日あたりの時間(分)	115.0 (90.1)	108.0 (85.6)	124.0 (99.6)	112.0 (87.4)	111.0 (90.4)	111.0 (87.0)	65.3 (65.1)	107.0 (92.5)	113.0 (90.3)	117.0 (93.9)	110.0 (86.5)
1週間の合計日数(日)	5.6 (2.2)	5.3 (2.2)	4.8 (2.5)	4.7 (2.5)	4.5 (2.5)	5.0 (2.5)	4.8 (2.8)	5.8 (2.0)	5.1 (2.4)	5.1 (2.4)	5.0 (2.4)
1週間の合計時間(分)	498.0 (389.0)	448.0 (359.0)	442.0 (406.0)	380.0 (317.0)	379.0 (312.0)	406.0 (358.0)	399.0 (390.0)	582.0 (461.0)	435.0 (368.0)	452.0 (386.0)	418.0 (348.0)
週1日あたりの時間(分)	71.1 (55.5)	64.1 (51.3)	63.1 (58.0)	54.3 (45.3)	54.1 (44.6)	58.0 (51.1)	57.1 (55.8)	83.2 (65.9)	62.2 (52.5)	64.6 (55.2)	59.8 (49.7)
総運動実施(MVPA)											
平日5日の合計日数(日)	1.9 (2.2)	1.6 (2.1)	1.4 (2.1)	1.3 (2.1)	1.3 (2.0)	1.2 (1.9)	1.9 (2.1)	2.5 (2.4)	1.5 (2.1)	1.6 (2.2)	1.4 (2.1)
平日1日あたりの時間(分)	18.9 (26.2)	14.6 (22.3)	17.4 (29.0)	13.1 (20.9)	14.5 (22.8)	13.4 (27.9)	20.8 (46.3)	31.5 (42.0)	15.8 (25.4)	17.5 (27.3)	14.2 (23.4)
休日2日の合計日数(日)	1.2 (1.0)	1.0 (1.0)	1.2 (0.9)	1.1 (0.9)	1.1 (1.0)	1.1 (1.0)	0.7 (0.9)	1.2 (1.0)	1.1 (1.0)	1.1 (0.9)	1.1 (1.0)
休日1日あたりの時間(分)	47.3 (65.5)	36.5 (55.8)	43.4 (72.4)	32.7 (52.2)	36.3 (57.1)	33.5 (69.6)	52.0 (116.0)	78.8 (105.0)	39.6 (63.6)	43.8 (68.2)	35.4 (58.5)
1週間の合計日数(日)	3.0 (2.9)	2.6 (2.7)	2.6 (2.7)	2.4 (2.7)	2.4 (2.6)	2.2 (2.6)	2.7 (3.0)	3.7 (3.1)	2.6 (2.8)	2.7 (2.8)	2.5 (2.7)
1週間の合計時間(分)	94.6 (131.0)	73.0 (112.0)	86.8 (145.0)	65.3 (104.0)	72.6 (114.0)	66.9 (139.0)	104.0 (231.0)	158.0 (210.0)	79.2 (127.0)	87.7 (136.0)	70.8 (117.0)
週1日あたりの時間(分)	13.5 (18.7)	10.4 (15.9)	12.4 (20.7)	9.3 (14.9)	10.4 (16.3)	9.6 (19.9)	14.9 (33.1)	22.5 (30.0)	11.3 (18.2)	12.5 (19.5)	10.1 (16.7)

注1) 表中の数値は、平均値(標準偏差)

注2) MVPA: Moderate to Vigorous Physical Activity (息がはずむ程度のきつきの運動時間)

注3) 就園状況「その他」のカテゴリーはサンプル数が少ない(n=15)ため除外したが、「全体」のカテゴリーには「その他」も含まれた

注4) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児(n=241)は除外した(1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

2-1-1. 幼児の運動実施頻度群

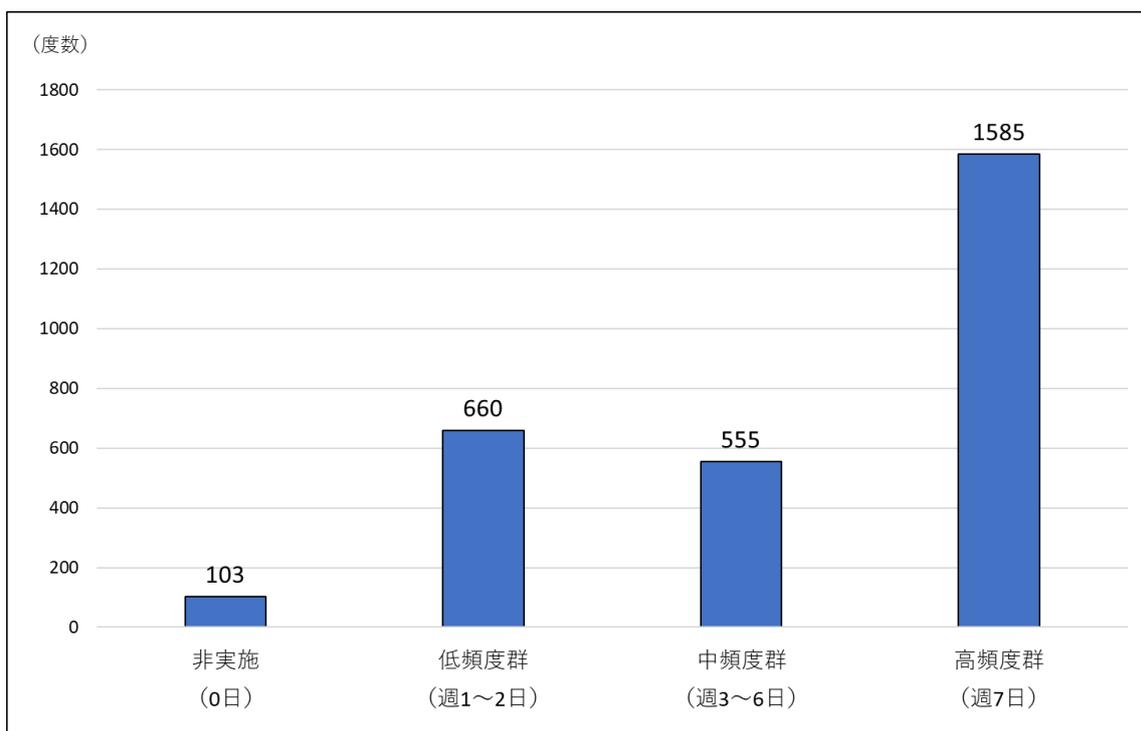
①運動実施頻度群の分布

1週間あたりの園外での総運動日数（[図 2-14](#), p37 参照）から[表 2-5](#)の基準で4つのグループに分類した。4群に分類した度数分布を[図 2-17](#)に示した。非実施群は園以外の時間に全く運動をしない、低頻度群は週に1～2日、中頻度群は週に3～6日、高頻度群は毎日園外で運動する幼児の割合を示している。

「非実施群」は103人（3.5%）、「低頻度群」は660人（22.7%）、「中頻度群」は555人（19.1%）、「高頻度群」は1585人（54.6%）であった。

【表 2-5】 幼児の運動実施頻度群の分類基準

実施頻度群	基準
非実施群	非実施（0日）
低頻度群	週に1～2日
中頻度群	週に3～6日
高頻度群	毎日（週7日）



注1) 園の活動以外で外遊び、室内・屋内での運動遊び、または運動・スポーツの習いごとを行った日数の合計で算出

注2) 外遊び、室内・屋内での運動遊び、運動・スポーツの習いごとを、同じ曜日に複数行っている場合は1日とカウントした

注3) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外した (1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

【図 2-17】 幼児の運動実施頻度群の度数分布 (n=2,903)

②性別・年齢別にみる運動実施頻度群

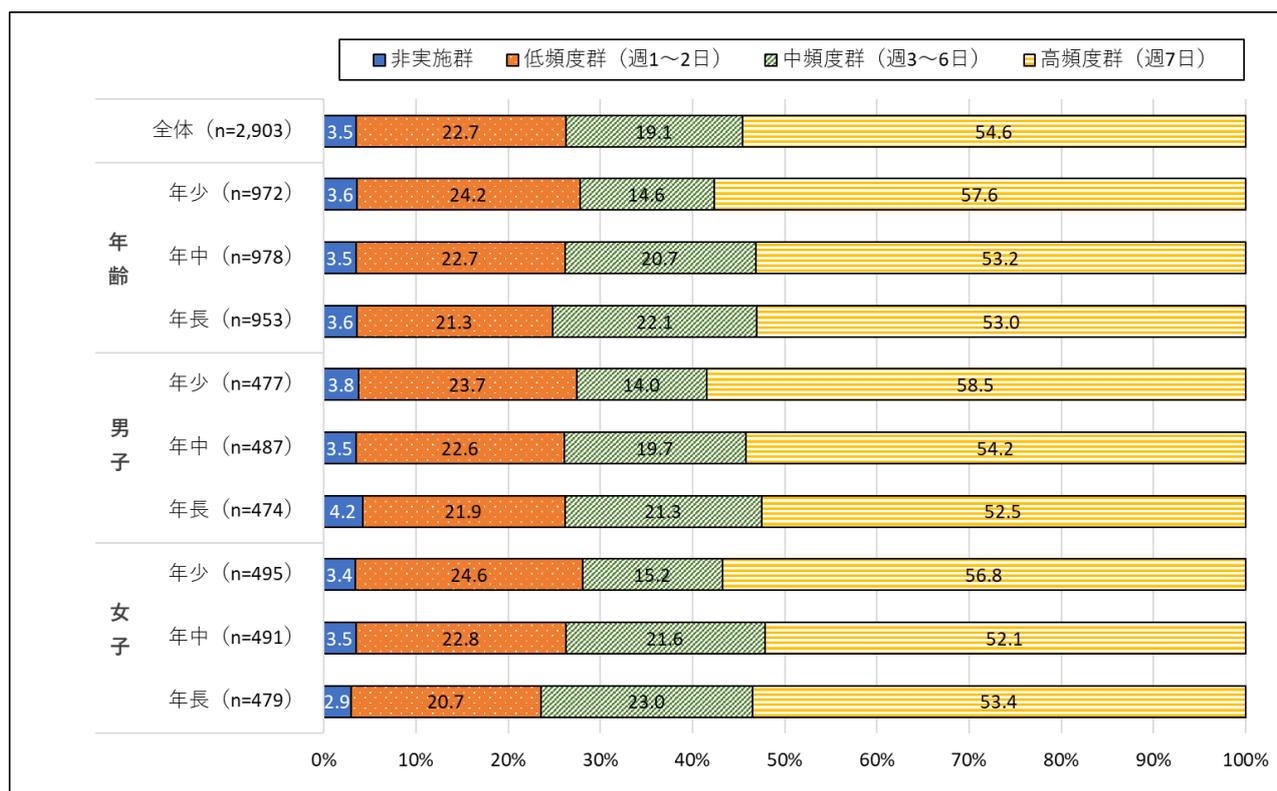
【ポイント】

- 園外で全く運動や体を動かす遊びをしない非実施群は3.5%
- 園外で毎日運動や体を動かす遊びをしている高頻度群は54.6%
- 高頻度群の割合は年齢が上がるにつれて低くなる

図2-18に幼児の運動実施頻度群を全体、年齢別、性別・年齢別に示した。全体では、非実施群3.5%、低頻度群22.7%、中頻度群19.1%、高頻度群54.6%であり、毎日運動を行っている幼児が半数を占める。

年齢別にみると、高頻度群の割合は年少57.6%、年中53.2%、年長53.0%と年齢が上がるにつれて低くなる。一方、非実施群は年少3.6%、年中3.5%、年長3.6%と年齢による違いはみられない。

性別・年齢別にみると、高頻度群は男子では年少58.5%、年中54.2%、年長52.5%と年齢が上がるにつれてその割合は低くなる。女子では年少56.8%、年中52.1%、年長53.4%であり、年少から年中にかけて低下し、年長も年中と同程度の割合であった。非実施群は、男子では年少3.8%、年中3.5%、年長4.2%、女子では年少3.4%、年中3.5%、年長2.9%であった。



園の活動以外で外遊び、室内・屋内での運動遊び、または運動・スポーツの習いごとを行った日数の合計で算出

注1) 外遊び、室内・屋内での運動遊び、運動・スポーツの習いごとを。同じ曜日に複数行っている場合は1日とカウントした

注2) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外した (1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

【図2-18】 幼児の運動実施頻度群

2-1-2. 幼児の運動遊びの内容

①走る遊び：おにごっこ、かけっこなど

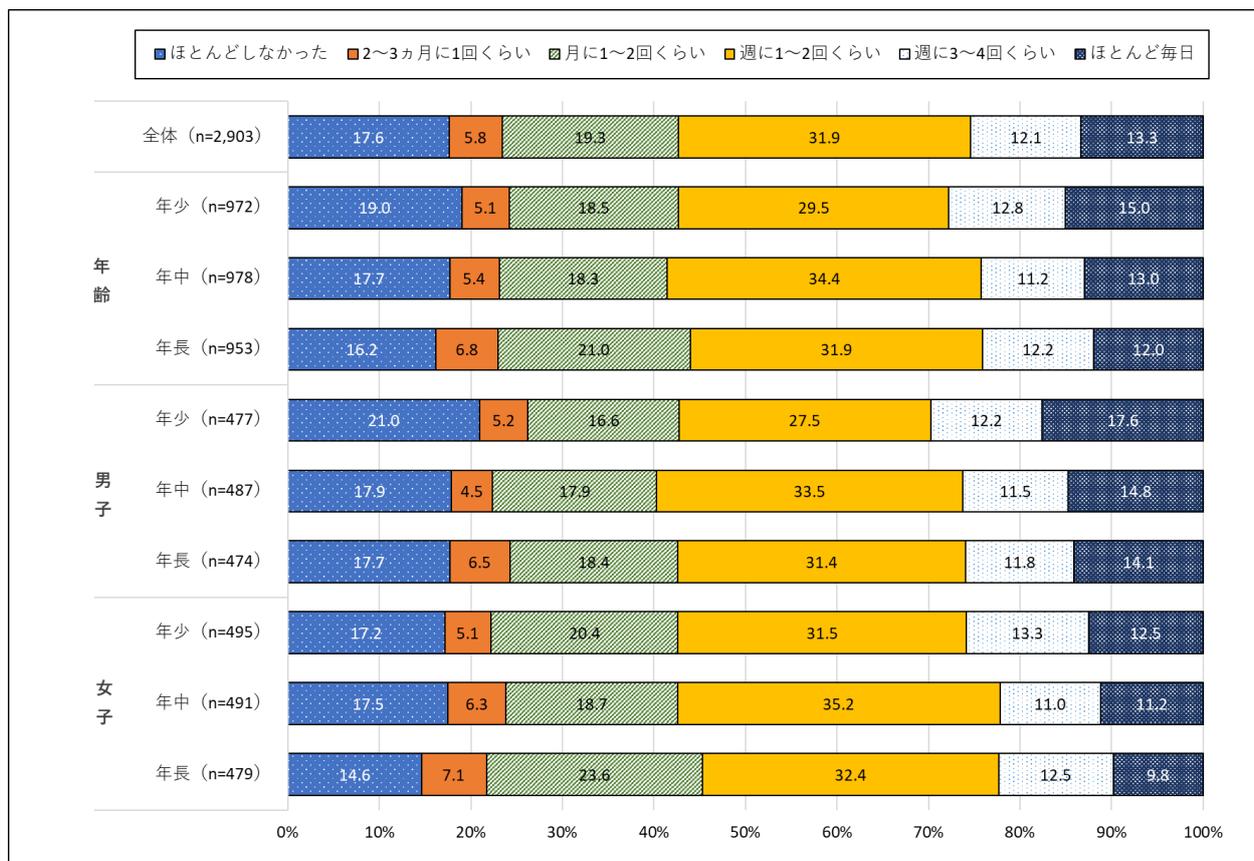
【ポイント】

➤ 園外で走る遊びを週1回以上行っている幼児は57.3%

図2-19に走る遊び（おにごっこ、かけっこなど）を行った頻度を全体、年齢別、性別・年齢別に示した。過去3ヵ月間に、園外で子どもが走る・跳ぶ・投げるなどの動きが含まれる運動遊びをどの程度の頻度で行ったのかをたずねた。習いごとでの活動は含めるが、幼稚園や保育園などの園での活動は除いている。

全体では「週に1~2回くらい」が最も高く31.9%を占めている。次いで「月に1~2回くらい」19.3%であった。また、「ほとんどしなかった」は17.6%であった。「週に1~2回くらい」「週に3~4回くらい」「ほとんど毎日」の割合を合わせた週1回以上の割合は57.3%であり、半数以上が走る遊びを定期的に行っている。

年齢別にみると、「ほとんどしなかった」は年少19.0%、年中17.7%、年長16.2%と年齢が上がるにつれてその割合は低くなる。性別・年齢別にみると、「ほとんどしなかった」は男子の年少が21.0%と最も高く、女子の年少と比べると3.8ポイント高かった。また、女子の年長が「ほとんどしなかった」の割合が最も低く14.6%であった。



注1) 園の活動以外で走る遊びを行った頻度。習いごとでの活動も含む

注2) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外した (1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

【図2-19】園外で幼児の行った遊び (①走る遊び：おにごっこ、かけっこなど)

②ジャンプする遊び：トランポリン、ケンケンパ、なわとび、ジャンプを含むダンスなど

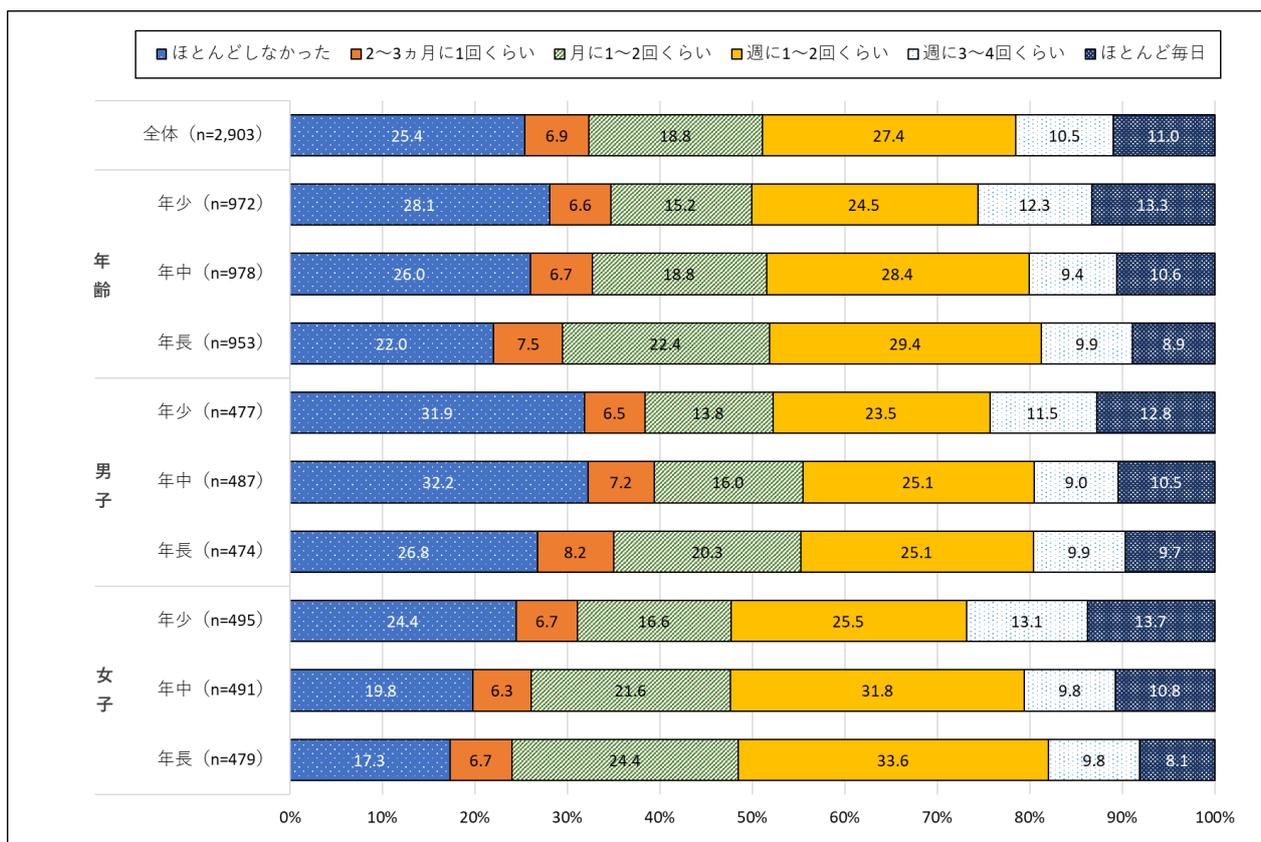
【ポイント】

- 園外でジャンプする遊びを週1回以上行っている幼児は48.9%
- 男子に比べて女子の方がジャンプする遊びを行っている割合が高い

図2-20に過去3ヵ月間でジャンプする遊び（トランポリン、ケンケンパ、なわとび、ジャンプを含むダンスなど）を行った頻度を全体、年齢別、性別・年齢別に示した。全体では「週に1~2回くらい」が最も高く27.4%であり、次いで「ほとんどしなかった」25.4%、「月に1~2回くらい」18.8%と続く。定期的に行っている週1回以上の割合をみると48.9%であり、半数以下となる。

年齢別にみると、「ほとんどしなかった」は年少で28.1%、年中が26.0%、年長が22.0%で、年齢が上がるにつれて低下する。また、週1回以上の割合をみると年少50.1%、年中48.5%、年長48.2%となり、年齢が上がるにつれて定期的に行っている割合は低下する。

性別・年齢別にみると、「ほとんどしなかった」が年少男子で最も高く31.9%であり、年少女子の24.4%と比べて7.5ポイント高い。年中・年長ともに「ほとんどしなかった」の割合は男子が女子を上回っている。週に1回以上の割合は、男子では年少47.8%、年中44.6%、年長44.7%、女子では年少52.3%、年中52.3%、年長51.6%であり、ジャンプする遊びを行う頻度は女子の方が一貫して高い。



注1) 園の活動以外でジャンプする遊びを行った頻度。習いごとでの活動も含む

注2) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外した (1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

【図2-20】園外で幼児の行った遊び

(②ジャンプする遊び：トランポリン、ケンケンパ、なわとび、ジャンプを含むダンスなど)

③物を投げる遊び：ドッジボール、キャッチボール、フリスビー、紙飛行機飛ばしなど

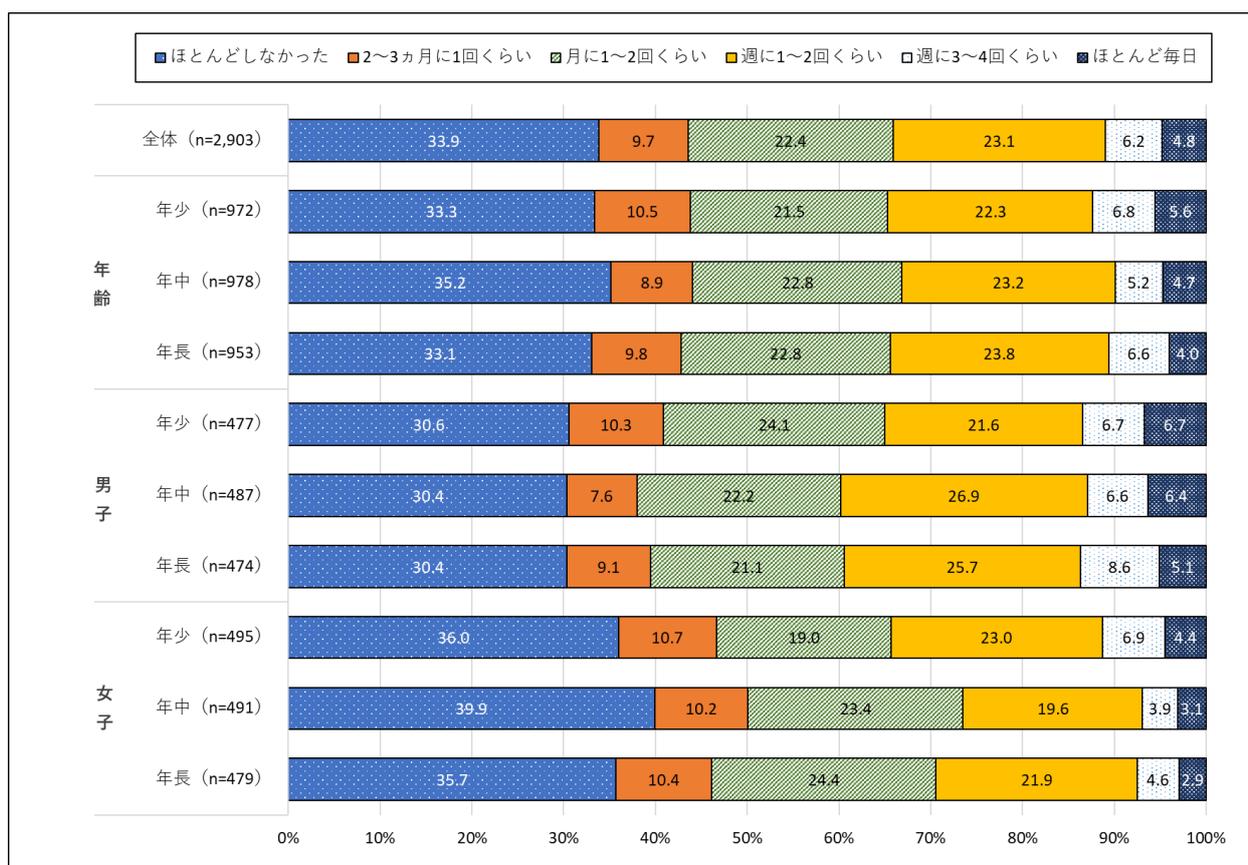
【ポイント】

- 園外で物を投げる遊びを週1回以上行っている幼児は34.1%
- 女子の方が物を投げる遊びをしない割合が高く、年中と年長では男女差が10ポイント以上

図2-21に過去3ヵ月間で物を投げる遊び（ドッジボール、キャッチボール、フリスビー、紙飛行機飛ばしなど）を行った頻度を全体、年齢別、性別・年齢別に示した。全体では「ほとんどしなかった」が最も高く33.9%、次いで「週に1～2回くらい」23.1%、「月に1～2回くらい」22.4%であった。週に1回以上の割合は34.1%となり、定期的に投げる遊びを行っている幼児は3割程度である。

年齢別にみると、「ほとんどしなかった」は年少が33.3%、年中35.2%、年長33.1%と、年齢による違いはあまりみられない。週に1回以上の割合は、年少34.7%、年中33.1%、年長34.4%であった。

性別・年齢別にみると、「ほとんどしなかった」は男子では年少30.6%、年中30.4%、年長30.4%、女子では年少36.0%、年中39.9%、年長35.7%といずれの年齢も女子が男子を上回っている。また、週1回以上の割合は、男子では年少35.0%、年中39.9%、年長39.4%、女子では年少34.3%、年中26.6%、年長29.4%となる。年少では男女差はみられないが、年中では13.3ポイント、年長では10.0ポイントの差がみられる。



注1) 園の活動以外で物を投げる遊びを行った頻度。習いごとでの活動も含む

注2) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外した (1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

【図2-21】園外で幼児の行った遊び

(③物を投げる遊び：ドッジボール、キャッチボール、フリスビー、紙飛行機飛ばしなど)

④物を打つ遊び：バットで打つ、ラケットで打つ、棒で打つなど

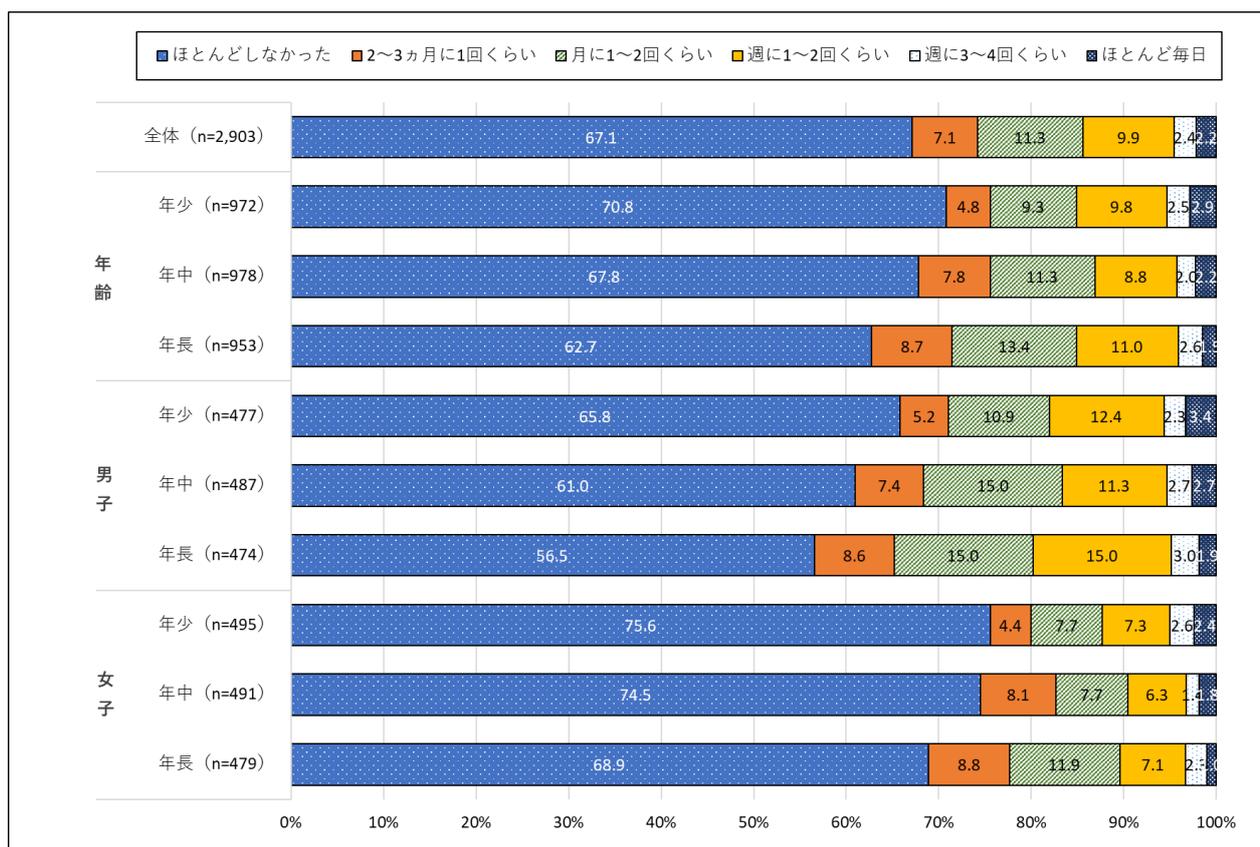
【ポイント】

- 園外で物を打つ遊びをしていない幼児は67.1%
- 女子の方が物を打つ遊びをしない割合が高い

図2-22に過去3ヵ月間で物を打つ遊び（バットで打つ、ラケットで打つ、棒で打つなど）を行った頻度を全体、年齢別、性別・年齢別に示した。全体では「ほとんどしなかった」が67.1%と最も多く、次いで「月に1～2回くらい」が11.3%であった。週に1回以上打つ遊びを行っている割合をみると、1割程度となる。

年齢別にみると、「ほとんどしなかった」は年少70.8%、年中67.8%、年長62.7%と、年齢が上がるにつれて低下する。週に1回以上行っている割合は、年少と年長が同率で15.1%、年中では13.1%であり、やや年中の割合が低い年齢による違いはあまりみられない。

性別・年齢別にみると、「ほとんどしなかった」は男子では年少65.8%、年中61.0%、年長56.5%、女子では年少75.6%、年中74.5%、年長68.9%と、いずれの年齢も女子が男子を10ポイント程度上回っている。週に1回以上の割合は、男子ではいずれの年齢も2割程度であるのに対し、女子では1割程度となっており、男子に比べて女子では打つ遊びを経験している幼児が少なかった。



注1) 園の活動以外で物を打つ遊びを行った頻度。習いごとでの活動も含む

注2) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外した (1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

【図2-22】園外で幼児の行った遊び
(④物を打つ遊び：バットで打つ、ラケットで打つ、棒で打つなど)

⑤物を蹴る遊び：サッカー、石けりなど

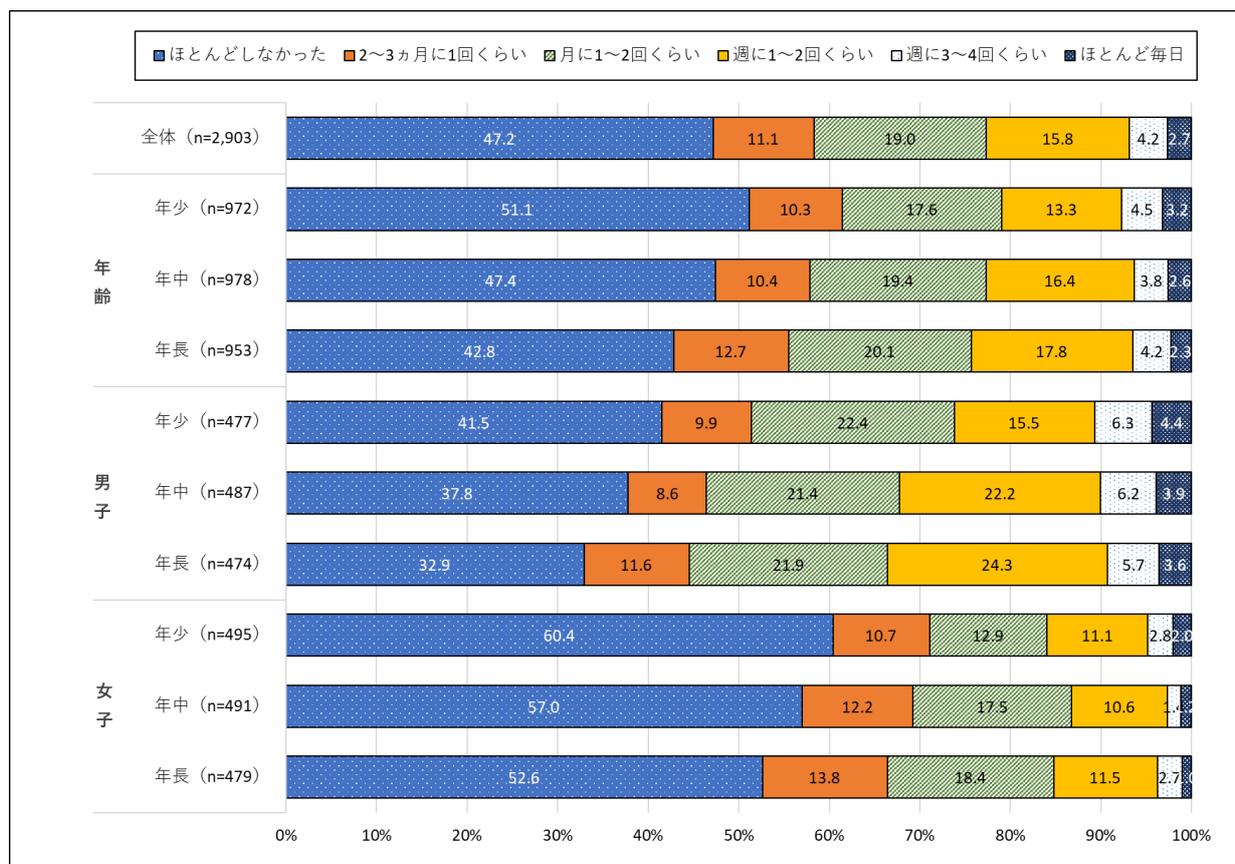
【ポイント】

- 園外で物を蹴る遊びをしていない幼児は47.2%
- 週1回以上の実施率の男女差は年少で約10ポイント、年中と年長で約20ポイント

図2-23に過去3ヵ月間で物を蹴る遊び（サッカー、石けりなど）を行った頻度を全体、年齢別、性別・年齢別に示した。全体では「ほとんどしなかった」が47.2%と最も多く、次いで「月に1～2回くらい」19.0%であった。週に1回以上の割合は22.7%であった。

年齢別にみると「ほとんどしなかった」は、年少51.1%、年中47.4%、年長42.8%であり、年齢が上がるにつれてその割合は低下する。一方、週に1回以上の割合は年少21.0%、年中22.7%、年長24.3%であり、定期的に蹴る遊びを行っている幼児は年齢が上がるにつれて増加する。

性別・年齢別にみると、「ほとんどしなかった」は男子では年少41.5%、年中37.8%、年長32.9%、女子では年少60.4%、年中57.0%、年長52.6%であり、いずれの年齢も女子が男子を20ポイント程度上回っている。週に1回以上の割合をみると男子の年少では26.2%、年中32.3%、年長33.6%であるが、女子は年少が15.9%、年中13.2%、年長15.2%となっており、年少では10ポイント、年中と年長では20ポイント近くの男女差がみられる。物を蹴る遊びは男女差が顕著であり、いずれの年齢でも男子が一貫して女子に比べて高い頻度で経験していた。



注1) 園の活動以外で物を蹴る遊びを行った頻度。習いごとでの活動も含む

注2) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外した (1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

【図2-23】園外で幼児の行った遊び（⑤物を蹴る遊び：サッカー、石けりなど）

⑥乗り物に乗る遊び：三輪車、自転車、キックボード、ブレイブボードなど

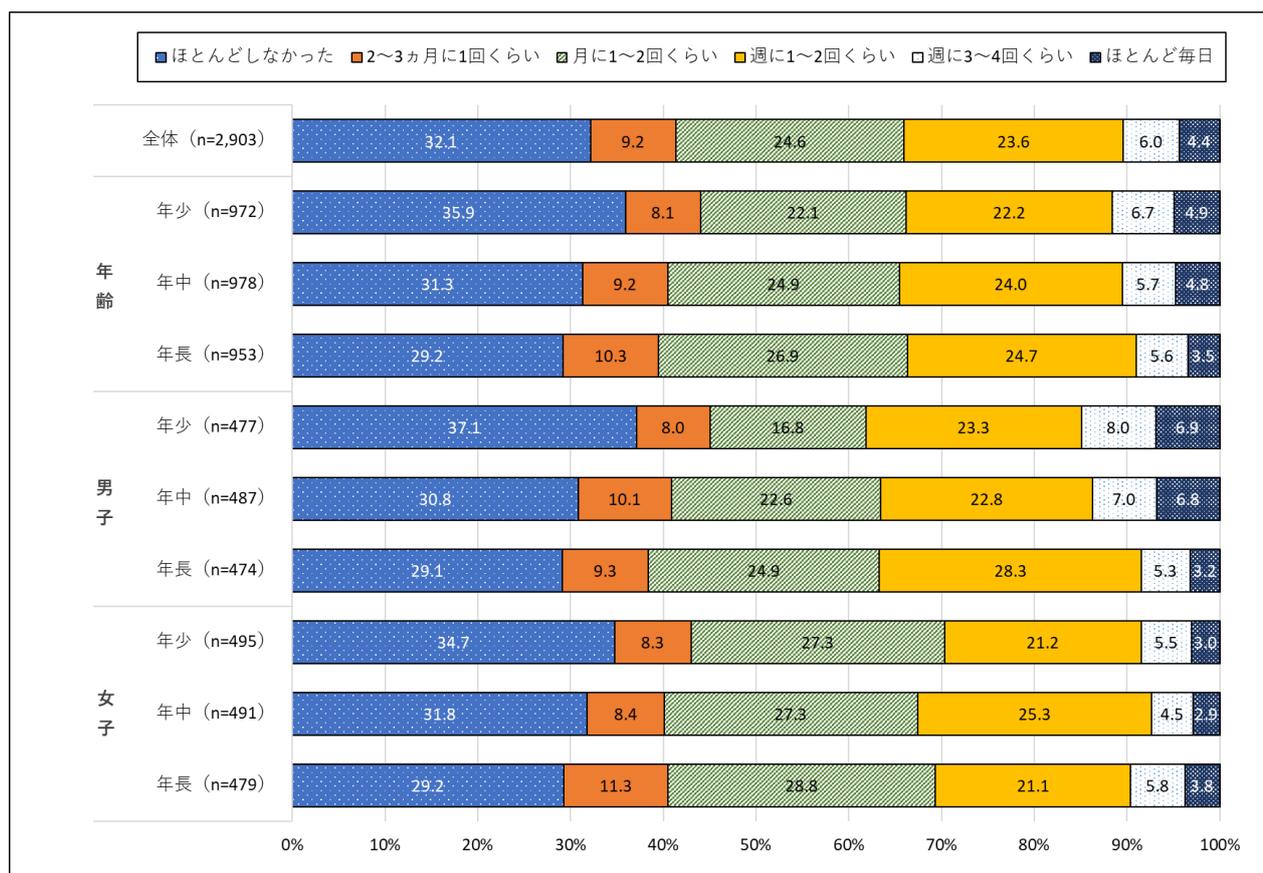
【ポイント】

➤ 園外で乗り物に乗る遊びを週1回以上している幼児は34.0%

図2-24に過去3ヵ月間で乗り物に乗る遊び（三輪車、自転車、キックボード、ブレイブボードなど）を行った頻度を全体、年齢別、性別・年齢別に示した。全体では「ほとんどしなかった」が32.1%と最も多く、次いで「週に1～2回くらい」23.6%、「月に1～2回くらい」24.6%であった。定期的に乗り物に乗る遊びを行っている週に1回以上の割合は34.0%である。

年齢別にみると、「ほとんどしなかった」は年少35.9%、年中が31.3%、年長が29.2%となり、年齢が上がるにつれてその割合は低下する。週に1回以上行っている割合は年少33.8%、年中34.5%、年長33.8%であり、年齢による違いはあまりみられない。

性別・年齢別にみると、「ほとんどしなかった」は男子では年少37.1%、年中30.8%、年長29.1%、女子では年少34.7%、年中31.8%、年長29.2%であり、性別による違いはあまりみられない。週に1回以上の割合をみると、男子では年少38.2%、年中36.6%、年長36.8%、女子では年少29.7%、年中32.7%、年長30.7%であり、男子は女子に比べて乗り物に乗る遊びを行う頻度が高いといえる。



注1) 園の活動以外で乗り物に乗る遊びを行った頻度。習いごとでの活動も含む

注2) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外した (1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

【図2-24】園外で幼児の行った遊び

(⑥乗り物に乗る遊び：三輪車、自転車、キックボード、ブレイブボードなど)

⑦ぶら下がる遊び：鉄棒、うんていなど

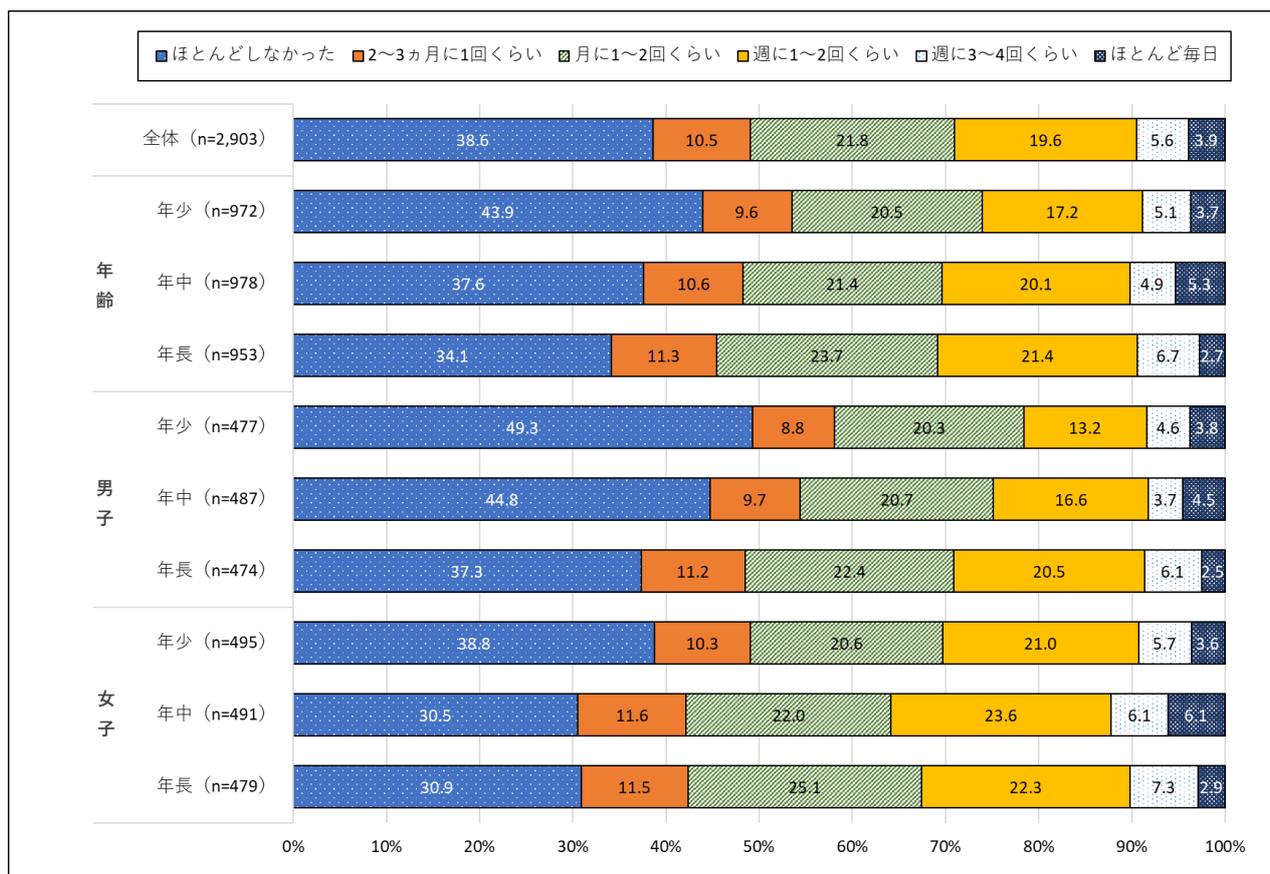
【ポイント】

➤ 園外でぶら下がる遊びを週1回以上している幼児は29.1%

図2-25に過去3ヵ月間でぶら下がる遊び（鉄棒、うんていなど）を行った頻度を全体、年齢別、性別・年齢別に示した。全体では「ほとんどしなかった」が38.6%で最も高く、次いで「月に1～2回くらい」21.8%、「週に1～2回くらい」19.6%であった。週に1回以上の割合をみると29.1%であり、定期的にぶら下がる遊びを行っている幼児は3割程度である。

年齢別にみると、「ほとんどしなかった」は年少で43.9%と最も高く、年中37.6%、年長34.1%と、年齢が上がるにつれて低下する。一方、週に1回以上行っている割合は年少で26.0%、年中で30.3%、年長で30.8%であり、年齢が上がるにつれて増加する。

性別・年齢別にみると、「ほとんどしなかった」は男子の年少が49.3%、年中が44.8%、年長が37.3%、女子は年少で38.8%、年中で30.5%、年長で30.9%と、いずれの年齢も男子が女子を上回る。週に1回以上の割合は、男子では年少21.6%、年中24.8%、年長29.1%、女子では年少30.3%、年中35.8%、年長32.5%である。女子の方が定期的にぶら下がる遊びを行っている割合が高く、年中では10ポイント以上の男女差がみられる。



注1) 園の活動以外でぶら下がる遊びを行った頻度。習いごとでの活動も含む

注2) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外した (1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

【図2-25】園外で幼児の行った遊び（⑦ぶら下がる遊び：鉄棒、うんていなど）

⑧登る遊び：斜面や垂直面を登る、ジャングルジム、登り棒、登り綱、木登りなど

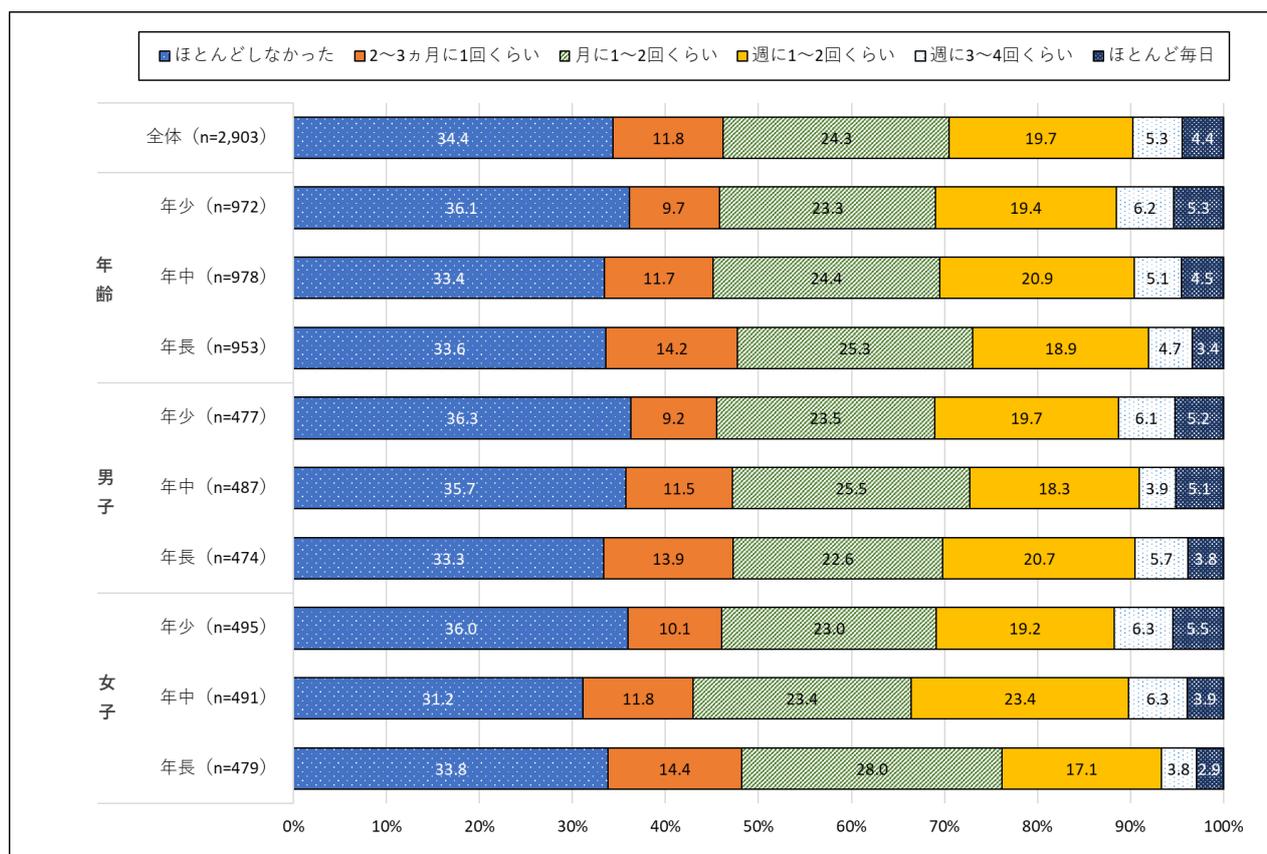
【ポイント】

➤ 園外で登る遊びを週1回以上している幼児は29.4%

図2-26に過去3ヵ月間で登る遊び（斜面や垂直面を登る、ジャングルジム、登り棒、登り綱、木登りなど）を行った頻度を全体、年齢別、性別・年齢別に示した。全体では「ほとんどしなかった」は34.4%と最も高く、次いで「月に1〜2回くらい」が24.3%、「週に1〜2回くらい」が19.7%であった。週1回以上の割合は29.4%であった。

年齢別にみると、「ほとんどしなかった」は年少36.1%、年中33.4%、年長33.6%となり、年少の割合がやや高いが、年齢による違いはあまりみられない。週に1回以上の割合をみると、年少31.4%、年中33.2%、年長31.5%と、いずれも3割程度であり、定期的に行っている割合も年齢による差はみられない。

性別・年齢別にみると、「ほとんどしなかった」は、男子では年少が36.3%、年中が35.7%、年長が33.3%、女子では年少が36.0%、年中が31.2%、年長が33.8%と、いずれの年齢も男女の違いはあまりみられない。週に1回以上の割合は、男子では年少で31.0%、年中27.3%、年長30.2%、女子では年少31.0%、年中33.6%、年長23.8%であった。



注1) 園の活動以外で登る遊びを行った頻度。習いごとでの活動も含む

注2) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外した (1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

【図2-26】園外で幼児の行った遊び

(⑧登る遊び：斜面や垂直面を登る、ジャングルジム、登り棒、登り綱、木登りなど)

⑨回る遊び：鉄棒、前回り、横転がり、親子遊び、ダンスのターンなど

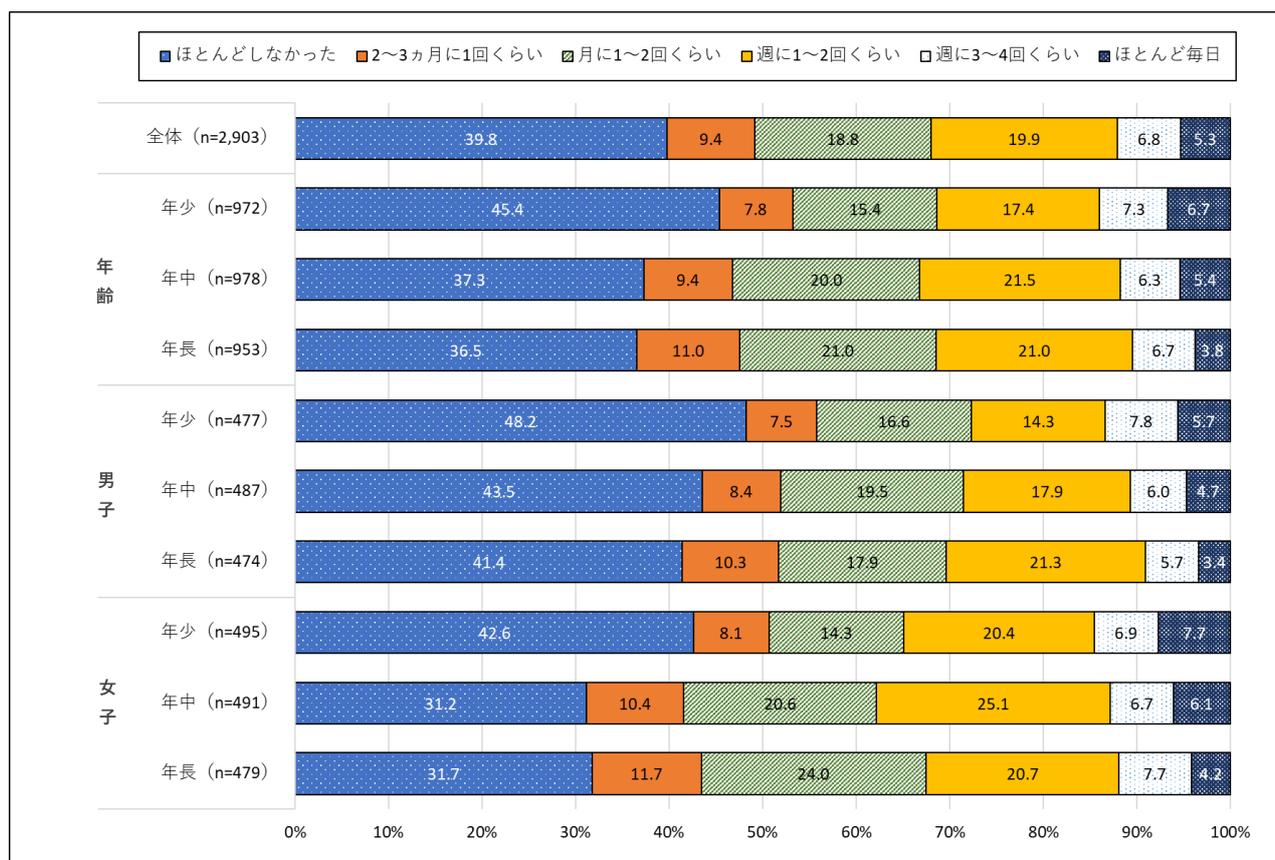
【ポイント】

- 園外で回る遊びを週1回以上している幼児は32.0%
- 定期的に回る遊びを行っている幼児は女子の方が多い

図2-27に過去3ヵ月間で回る遊び（鉄棒、前回り、横転がり、親子遊び、ダンスのターンなど）を行った頻度を全体、年齢別、性別・年齢別に示した。全体では「ほとんどしなかった」が39.8%で最も多く、次いで「週に1～2回くらい」19.9%であった。週1回以上の割合は32.0%であった。

年齢別にみると、「ほとんどしなかった」は年少で45.4%と最も高く、年中37.3%、年長36.5%となり、年齢が上がるにつれて低下する。週1回以上の割合は年少で31.4%、年中で33.2%、年長で31.5%となり、年齢による大きな違いはみられない。

性別・年齢別にみると、「ほとんどしなかった」は男子では年少が48.2%、年中が43.5%、年長が41.4%、女子は年少で42.6%、年中で31.2%、年長で31.7%と、年中と年長で10ポイント程度の男女差がみられる。週に1回以上の割合は、男子では年少27.8%、年中28.6%、年長30.4%、女子では年少35.0%、年中37.9%、年長32.6%であり、いずれの年齢も女子が男子を上回っており、定期的に回る遊びを行っている幼児は女子の方が多かった。



注1) 園の活動以外で回る遊びを行った頻度。習いごとでの活動も含む

注2) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児（n=241）は除外した（1週間以内で治るケガや風邪などは含まない）

【図2-27】園外で幼児の行った遊び
（⑨回る遊び：鉄棒、前回り、横転がり、親子遊び、ダンスのターンなど）

⑩逆さまになる遊び：逆立ち、鉄棒、親子遊びなど

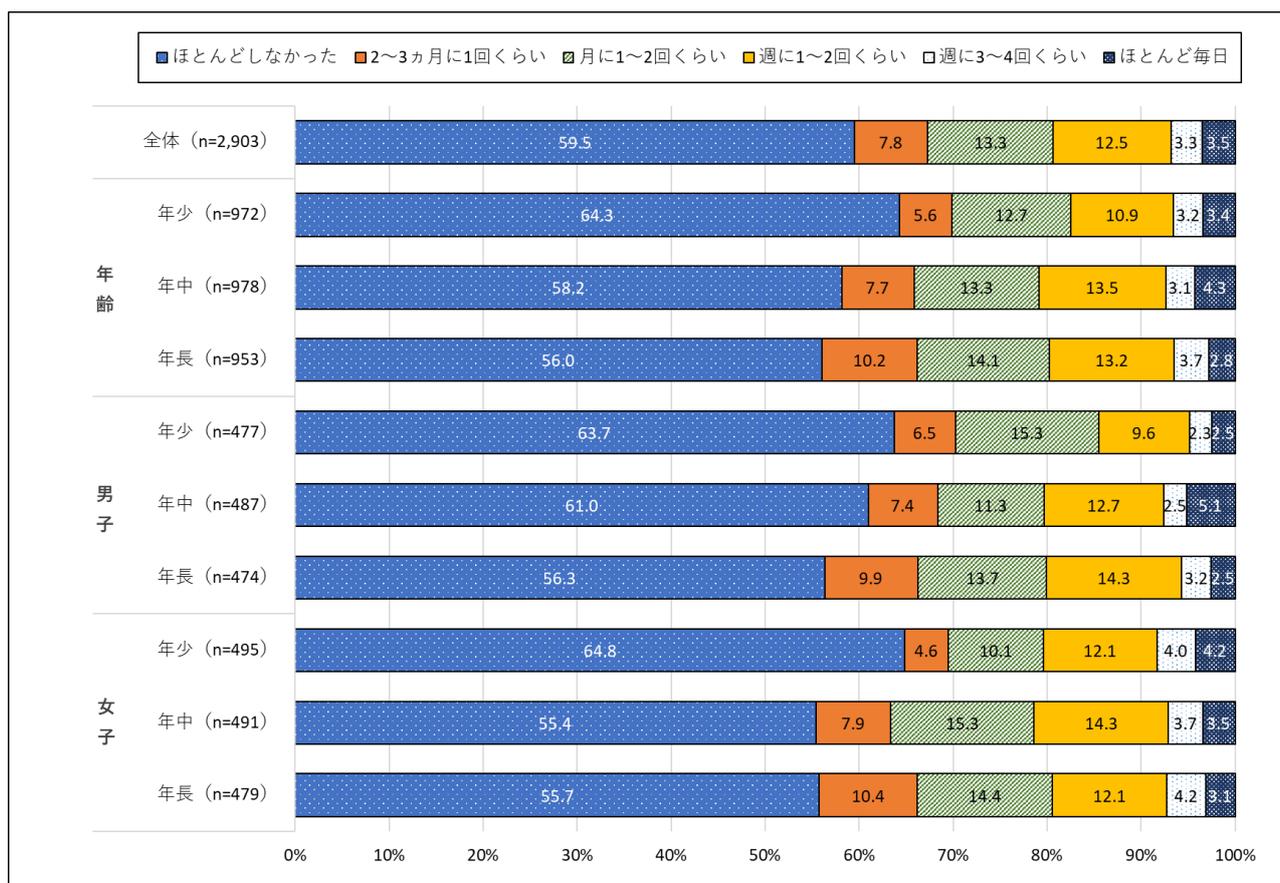
【ポイント】

➤ 園外で逆さまになる遊びをしていない幼児は59.5%

図 2-28 に過去 3 ヶ月間で逆さまになる遊び（逆立ち、鉄棒、親子遊びなど）を行った頻度を全体、年齢別、性別・年齢別に示した。全体では「ほとんどしなかった」は 59.5%であり最も高く、次いで「月に 1~2 回くらい」が 13.3%、「週に 1~2 回くらい」が 12.5%であった。週 1 回以上の割合は 19.3%である。

年齢別にみると、「ほとんどしなかった」は年少で 64.3%と最も高く、年中 58.2%、年長 56.0%と、年齢が上がるにつれて低下する。週 1 回以上の割合は年少 17.5%、年中 20.9%、年長 19.7%であり、年中が最も高くなっている。

性別・年齢別にみると、「ほとんどしなかった」は男子では年少 63.7%、年中 61.0%、年長 56.3%、女子は年少 64.8%、年中 55.4%、年長 55.7%であり、年少と年長では性別による違いはみられないが、年中では男子が女子を 5.6 ポイント上回っている。週に 1 回以上の割合をみると、男子では年少 14.4%、年中 20.3%、年長 20.0%、女子では年少 20.3%、年中 21.5%、年長 19.4%である。年少では女子の方が 6 ポイント程度高いが、年中や年長では男女差がみられない。



注 1) 園の活動以外で逆さまになる遊びを行った頻度。習いごとでの活動も含む

注 2) 過去 1 ヶ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外した (1 週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

【図 2-28】園外で幼児の行った遊び (⑩逆さまになる遊び：逆立ち、鉄棒、親子遊びなど)

⑪押したり引いたりする遊び：すもう、人や物を押したり引いたりなど

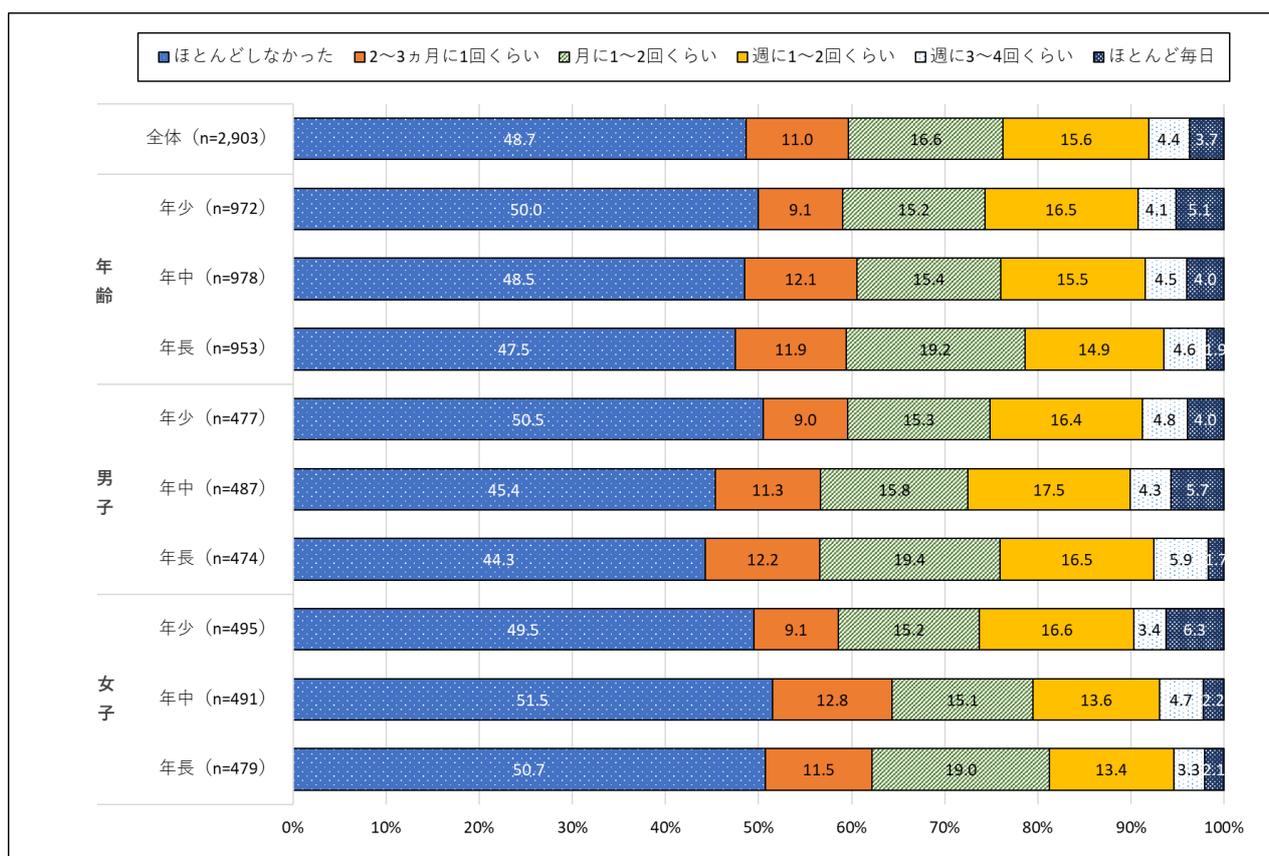
【ポイント】

➤ 園外で押したり引いたりする遊びをしていない幼児は48.7%

図2-29に過去3ヵ月間で押したり引いたりする遊び（すもう、人や物を押したり引いたりなど）を行った頻度を全体、年齢別、性別・年齢別に示した。全体では「ほとんどしなかった」が48.7%と最も高く、次いで「月に1～2回くらい」が16.6%、「週に1～2回くらい」が15.6%となっている。週1回以上の割合は23.7%であった。

年齢別にみると、「ほとんどしなかった」は年少が50.0%で最も高く、年中が48.5%、年長が47.5%であった。週1回以上の割合は年少で25.7%、年中で24.0%、年長で21.4%であり、年齢が上がるにつれて定期的に行う割合も低下する。

性別・年齢別では、「ほとんどしなかった」は男子の年少が50.5%、年中45.4%、年長44.3%、女子は年少で49.5%、年中51.5%、年長50.7%であった。週1回以上の割合は、男子では年少で25.2%、年中27.5%、年長24.1%、女子では年少で26.3%、年中20.5%、年長18.8%となっている。年中と年長においては、男子の方が押したり引いたりする遊びを定期的に経験している割合が高かった。



注1) 園の活動以外で押したり引いたりする遊びを行った頻度。習いごとでの活動も含む

注2) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外した (1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

【図2-29】園外で幼児の行った遊び

(⑪押したり引いたりする遊び：すもう、人や物を押したり引いたりなど)

⑫水にもぐる・浮く・泳ぐ遊び：風呂にもぐる、水に顔をつける、スイミングも含む

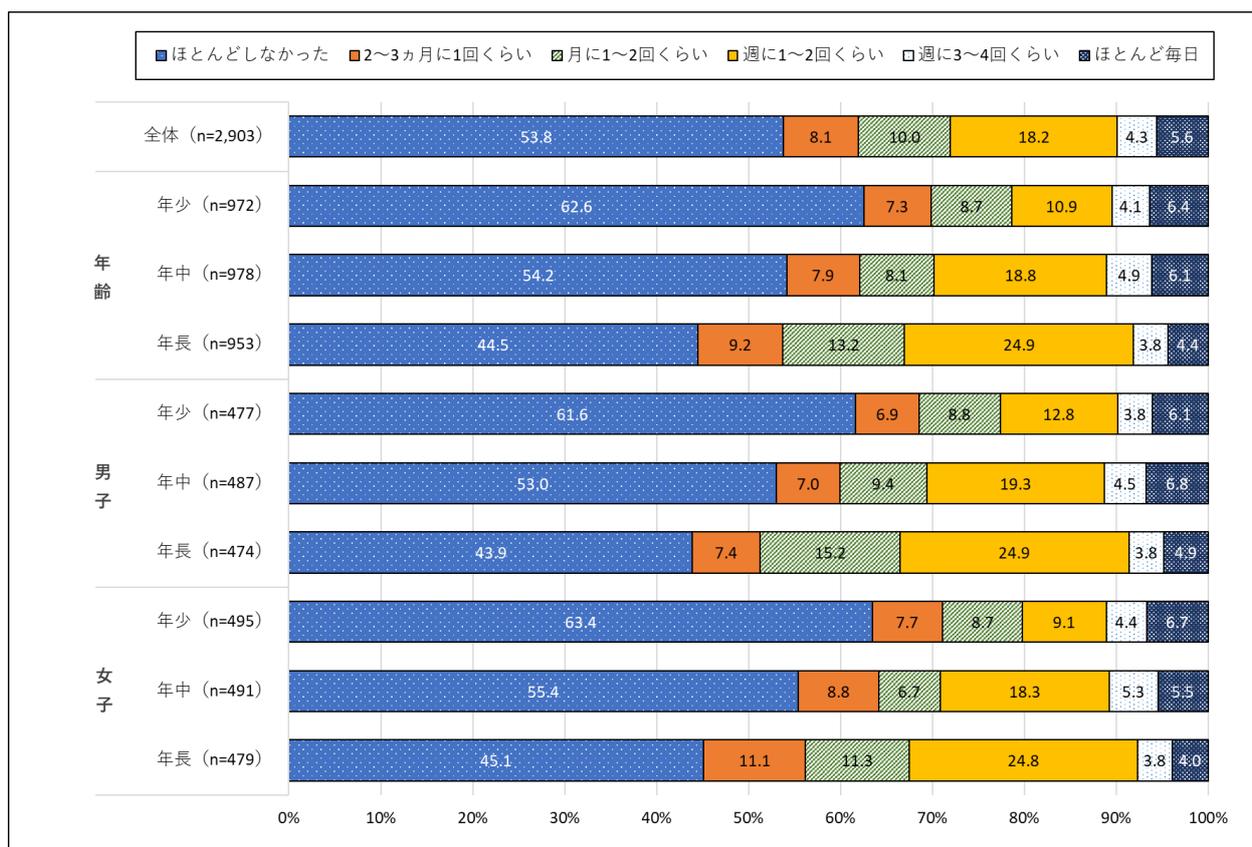
【ポイント】

- 園外で水にもぐる・浮く・泳ぐ遊びをしていない幼児は53.8%
- 水にもぐる・浮く・泳ぐ遊びを週1回以上行う幼児は、年少21.4%、年中29.8%、年長33.1%

図2-30に過去3ヵ月間で水にもぐる・浮く・泳ぐ遊び（風呂にもぐる、水に顔をつける、スイミングも含む）を行った頻度を全体、年齢別、性別・年齢別に示した。全体では「ほとんどしなかった」が53.8%で最も多く、次いで「週に1～2回くらい」が18.2%であった。週1回以上の割合は28.1%であった。

年齢別にみると、「ほとんどしなかった」は年少が62.6%で最も多く、年中54.2%、年長44.5%と年齢が上がるにつれて低下する。週1回以上の割合は、年少21.4%、年中29.8%、年長33.1%であり、年少から年中にかけて増加する。

性別・年齢別にみると、「ほとんどしなかった」は男子の年少が61.6%、年中53.0%、年長43.9%、女子では年少で63.4%、年中55.4%、年長45.1%であり、いずれの年齢も男女差はあまりみられない。週1回以上の割合は、男子では年少22.7%、年中30.6%、年長33.6%、女子では年少20.2%、年中29.1%、年長32.6%であり、男女ともに年齢が上がるにつれて定期的に行っている割合は高くなる。



注1) 園の活動以外で水にもぐる・浮く・泳ぐ遊びを行った頻度。習いごとでの活動も含む

注2) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外した (1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

【図2-30】園外で幼児の行った遊び

(⑫水にもぐる・浮く・泳ぐ遊び：風呂にもぐる、水に顔をつける、スイミングも含む)

2-1-3. 幼児が経験している基本的な動きの種類数

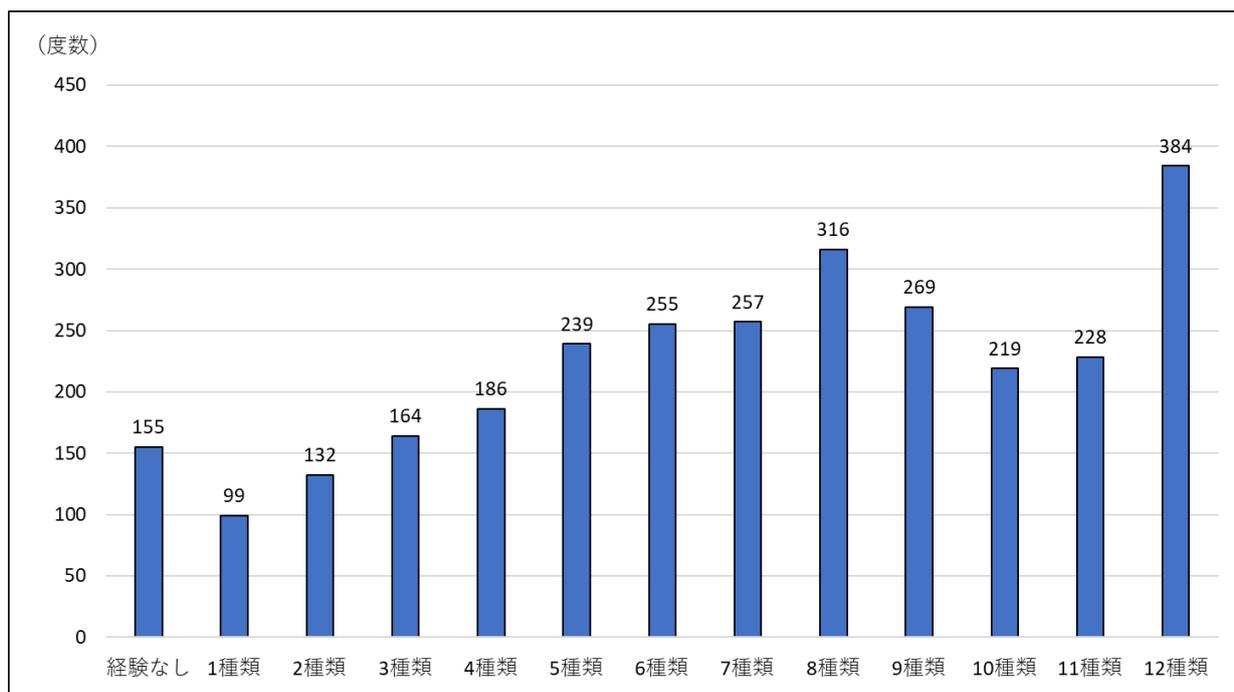
①全体

【ポイント】

- 過去3カ月に園外で幼児が経験している動きは、基本的な動き12種類のうち、平均7種類
- 過去3カ月に園外で12種類の基本的な動きを全く経験していない幼児は、5.3%

図 2-31 に幼児が園外で経験している基本的な動きの種類数の度数分布を示した。図 2-19～図 2-30 で示した 12 種類の動きを足し合わせ、過去 3 ヶ月間で 1 人あたり何種類の動きを経験したのか算出した。

12 種類すべての動きを経験している幼児が 384 人と最も多く、全体の 13.2%を占めている。また、「8 種類」は 316 人で 10.9%を占め、12 種類と 8 種類の 2 つの山を描く分布となる。この度数分布から、多様な動きを経験している幼児も多くいる一方で、限られた種類の動きのみ経験している幼児も存在するという現状がみて取れる。12 種類の動きを全く経験していない幼児は 155 人であり、全体の 5.3% 存在した。



注 1) 園の活動以外で経験した基本的な動きの種類。習いごとでの活動も含む

注 2) 過去 1 ヶ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外した (1 週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

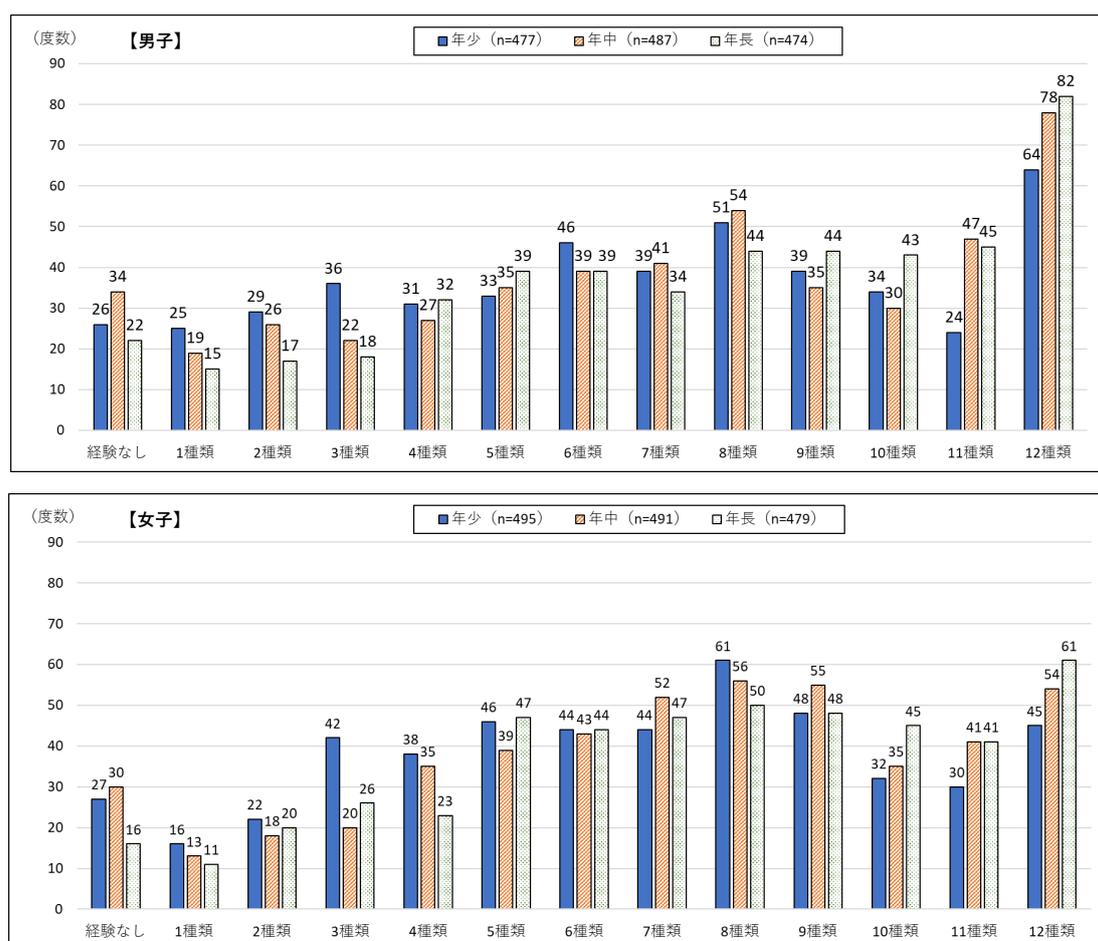
【図 2-31】 幼児が園外で経験している基本的な動きの種類数 (n=2,903)

②性別・年齢別にみる幼児が経験している基本的な動きの種類数

【ポイント】

- 過去3カ月に園外で幼児が経験している動きの種類数は、基本的な動き12種類のうち、平均で男子7.1種類、女子7.0種類
- 過去3カ月に園外で12種類の基本的な動きを経験している割合は、年齢が上がるにつれて高くなり、女子(10.9%)よりも男子(15.6%)の方が高い

図2-32に幼児が園外で経験している動きの種類数の度数分布を性別・年齢別に示した。過去3カ月に1回以上経験した動きを示している。男子ではいずれの年齢も「12種類」が最も多く、年少64人、年中78人、年長82人であった。女子では、年少と年中では「8種類」が最も多く、年少61人、年中56人となり、年長では「12種類」が最も多く61人であった。男子ではいずれの年齢も「12種類」をピークとする分布を描くが、女子では年少と年中で「8種類」、年長で「12種類」をピークとする分布となる。「12種類」の動きを経験している割合を比較すると、いずれの年齢も男子が女子を5ポイント程度上回っており、男子が女子に比べて多様な動きを経験している傾向がみられる。



注1) 園にいる時以外で、経験した基本的な動きの種類。習いごとでの活動も含む。

注2) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外した (1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

【図2-32】 幼児が園外で経験している基本的な動きの種類数

2-14. 幼児が経験している動きの種類群

①全体

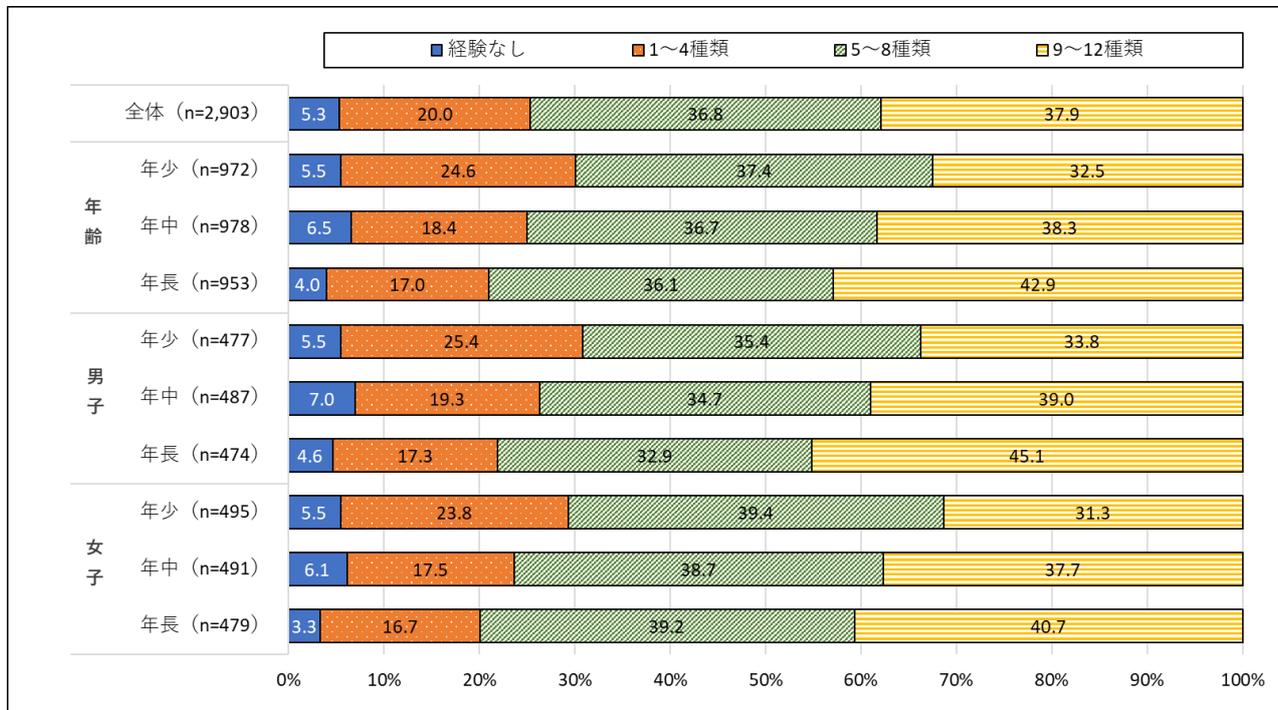
【ポイント】

- 園外で幼児が経験している動きの種類群は、「経験なし」5.3%、「1~4種類」20.0%、「5~8種類」36.8%、「9~12種類」37.9%

図2-33に幼児が経験している動きの種類群を全体、年齢別、性別・年齢別に示した。幼児が過去3ヵ月間に経験した動きの種類数より、「経験なし」「1~4種類」「5~8種類」「9~12種類」の4つのグループに分類した。全体では、「9~12種類」の動きを経験している幼児が最も多く37.9%を占め、次いで「5~8種類」が36.8%となり、「経験なし」は全体の5.3%であった。

年齢別にみると、「9~12種類」の動きを経験している幼児の割合は、年少32.5%、年中38.3%、年長42.9%となり、年齢が上がるにつれて高くなる。一方、「1~4種類」は、年少が24.6%で最も高く、次いで年中18.4%、年長17.0%と年齢が上がるにつれて低下していく。「経験なし」は、年少5.5%、年中6.5%、年長4.0%であった。

性別・年齢別にみると、「9~12種類」は、男子では年少33.8%、年中39.0%、年長45.1%、女子では年少31.3%、年中37.7%、年長40.7%といずれの年齢も男子が女子を上回っている。一方、「5~8種類」は女子が男子を上回り、男女差は4~6ポイント程度となる。「経験なし」は性別・年齢別による違いはあまりみられなかった。



注1) 園にいる時以外で、経験した基本的な動きの種類。習いごとでの活動も含む

注2) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外した (1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

【図2-33】 幼児が園外で経験している基本的な動きの種類群

②運動実施頻度群別にみる経験している動きの種類群

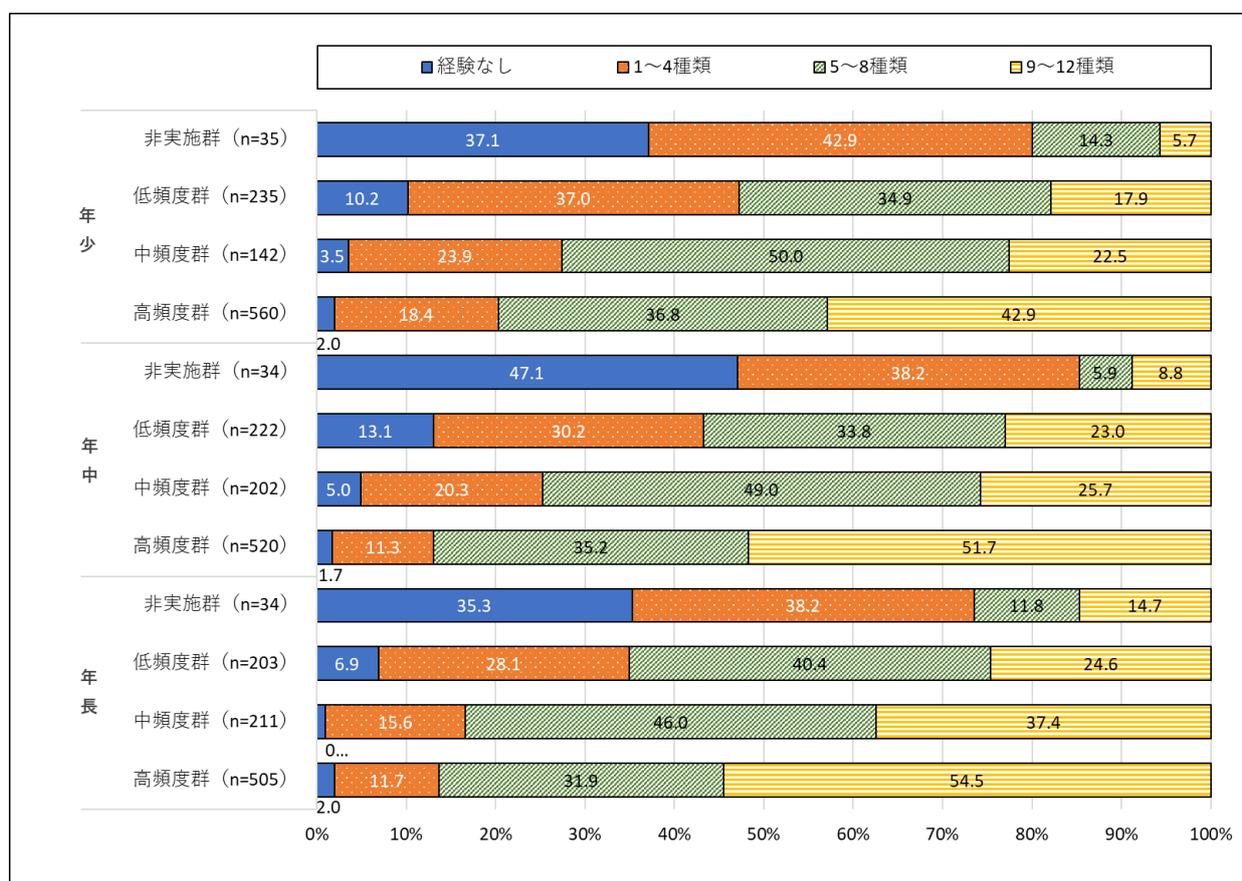
【ポイント】

➤ 年少、年中、年長のいずれも運動の頻度が高い幼児ほど、「9～12種類」の割合も高い

図2-34に運動実施頻度群別にみた幼児が経験している動きの種類群を年齢ごとに示した。いずれの年齢も非実施群で「経験なし」（年少37.1%、年中47.1%、年長35.3%）が他の頻度群と比較して最も高く、運動頻度が多くなるほどその割合は低下する。

「9～12種類」は、いずれの年齢も運動頻度が多くなるにつれて高くなる。低頻度群や中頻度群における割合は年少で2割程度、年中では2～3割程度、年長では2～4割程度となる。高頻度群では年少で4割、年中と年長では半数程度となる。

これらの結果から、運動の頻度が高い幼児ほど、様々な種類の動きを経験している割合が高くなる傾向にあり、特に年中・年長の高頻度群では半数以上の幼児が多様な動きを経験している。逆に、園外で運動をしない非実施群の幼児は、経験している動きが少ない傾向にある。



注1) 園にいる時以外で、経験した基本的な動きの種類。習いごとでの活動も含む

注2) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外した (1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

【図2-34】運動実施頻度群別にみた経験している基本的な動きの種類群

2-15. 幼児が経験していない基本的な動き

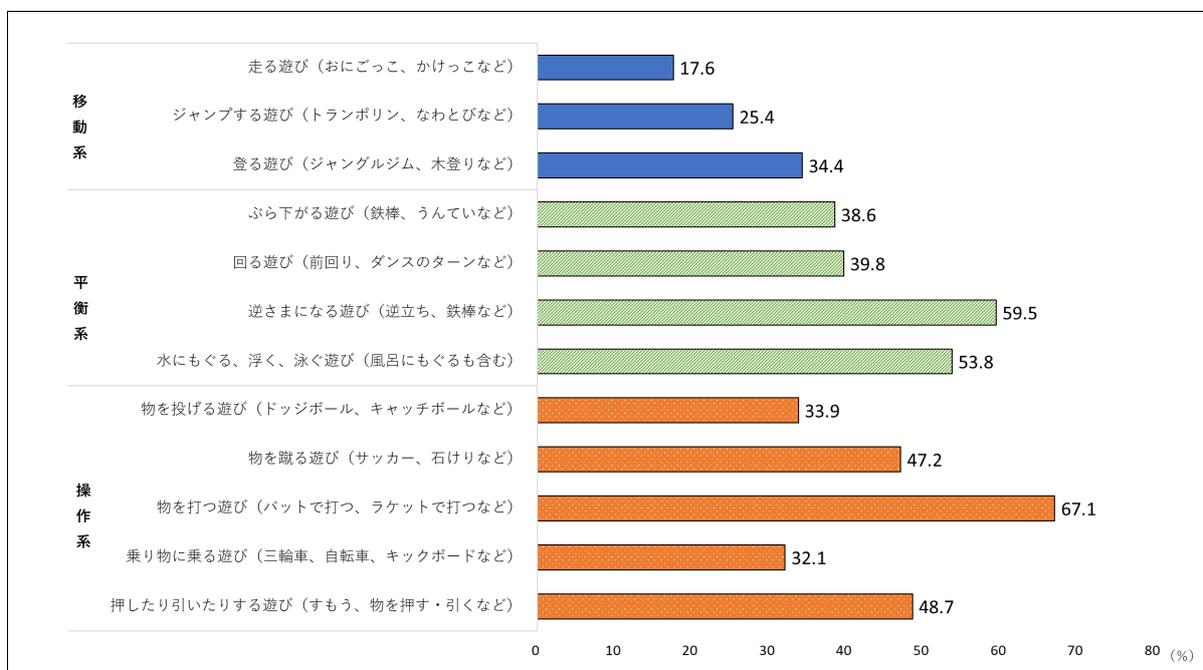
【ポイント】

- 園外で幼児の7割が「物を打つ遊び」、6割が「逆さまになる遊び」を経験していない
- 園外では、走る遊びはよく行われているが、体のバランスをとる遊びや物を操作する動きは経験の機会が限られている

図2-35に過去3ヵ月間に幼児が園外で経験しなかった動きの割合を示した。文部科学省「幼児期運動指針」では、幼児期において獲得しておきたい基本的な動きとして、立つ、座る、寝ころぶ、起きる、回る、転がる、渡る、ぶら下がるなどの「体のバランスをとる動き」（平衡系）、歩く、走る、はねる、跳ぶ、登る、下りる、はう、よける、すべるなどの「体を移動する動き」（移動系）、持つ、運ぶ、投げる、捕る、転がす、蹴る、積む、こぐ、掘る、押す、引くなどの「用具などを操作する動き」（操作系）が示されている。

移動系では「走る遊び」が最も経験されており、未経験率は17.6%である。「ジャンプする遊び」は25.4%、「登る遊び」は34.4%の幼児が経験していなかった。平衡系の動きでは「逆さまになる遊び」59.5%、「水にもぐる、浮く、泳ぐ遊び」53.8%と、半数以上の幼児が経験していない。「ぶら下がる遊び」「回る遊び」も4割程度が未経験となっている。操作系では「物を打つ遊び」の未経験率が最も高く67.1%、「押したり引いたりする遊び」48.7%、「物を蹴る遊び」47.2%と続く。一方で、「乗り物に乗る遊び」の未経験率は32.1%と、操作系の中では相対的に低い。

これらの結果から、幼児がおにごっこなどの走る遊びを比較的によく行っている一方で、体のバランスをとる遊びや物を操作する動きについては経験の機会が限られている状況がうかがえた。



注1) 園にいる時以外で、経験した基本的な動きの種類。習いごとでの活動も含む

注2) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児（n=241）は除外した（1週間以内で治るケガや風邪などは含まない）

【図2-35】 幼児が園外で経験していない基本的な動き（n=2,903）

3. 幼児の生活習慣

3-1. 朝食の摂取状況

【ポイント】

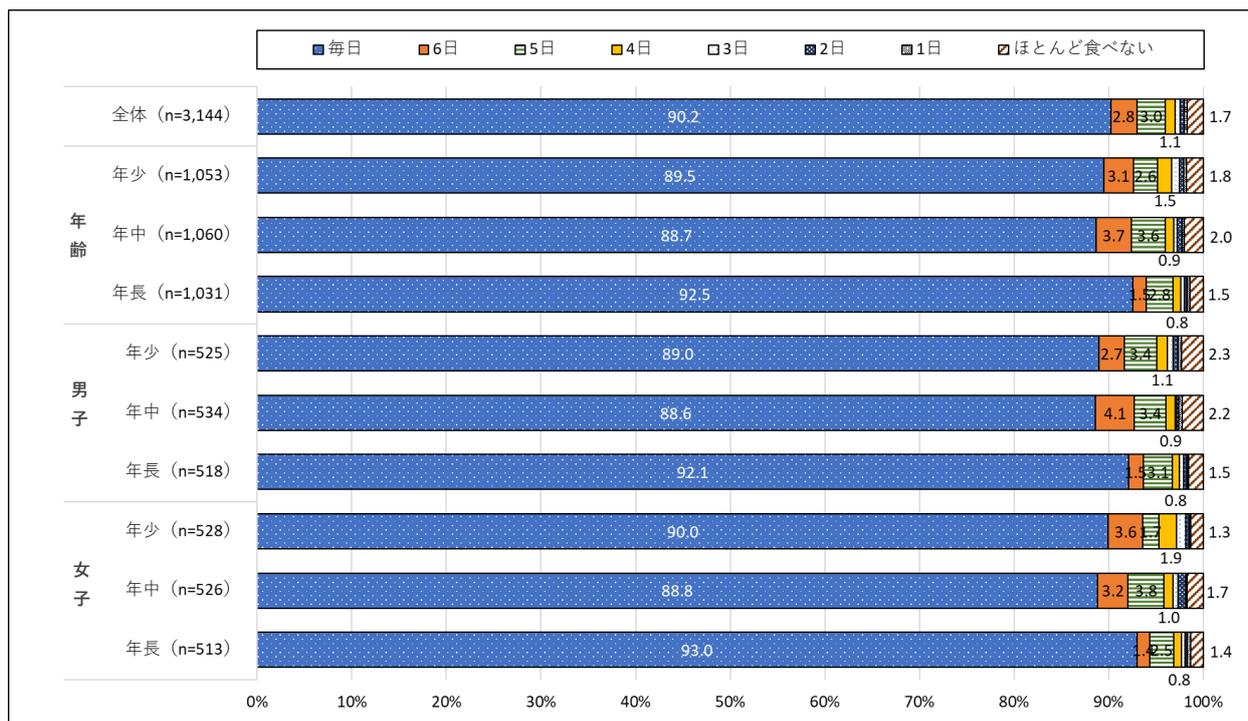
- 9割の幼児が毎日朝食を食べている
- 毎日朝食を食べている幼児は、年少89.5%、年中88.7%、年長92.5%

図3-1に1週間における朝食を食べる頻度を全体、年齢別、性別・年齢別に示した。全体では90.2%の幼児が毎日朝食を食べており、朝食をほとんど食べないと回答したのは1.7%に留まる。

年齢別にみると、「毎日」は年少89.5%、年中88.7%、年長92.5%であり、いずれの年齢も9割程度が毎日朝食を食べており、年齢による違いはみられない。

性別・年齢別にみると、「毎日」は男子では年少89.0%、年中88.6%、年長92.1%、女子では年少90.0%、年中88.8%、年長93.0%となる。男女ともに9割が毎日朝食を食べており、性別による違いはみられない。

全体的には朝食の摂取率が高いが、一部には朝食を摂らない幼児も存在している。



【図3-1】1週間における朝食を食べる頻度

3-2. 幼児の睡眠

①平日と休日の睡眠時間

【ポイント】

- 幼児の平均睡眠時間は平日9.7時間、休日10.0時間
- 年齢別の平均睡眠時間は、年少～年長いずれも平日9.7時間、休日10時間

表3-1に幼児の平日と休日の睡眠時間を全体、年齢別、性別・年齢別に示した。全体をみると、平日は「9～10時間未満」が43.2%と最も高く、次いで「10～11時間未満」37.6%であった。休日では「10～11時間未満」が47.0%と最も高く、次いで「9～10時間未満」29.6%であった。平均睡眠時間は平日が9.7時間、休日が10.0時間となり、平日に比べて休日のほうがやや睡眠時間が長い傾向がみられる。

年齢別にみると、平日ではいずれの年齢も「9～10時間未満」が最も高く、年少43.2%、年中40.6%、年長46.0%であった。休日では、いずれの年齢も「10～11時間未満」が最も高く、年少46.7%、年中46.7%、年長47.6%となる。平均睡眠時間をみると、平日ではいずれの年齢も9.7時間であり、休日では年少と年中は10.1時間、年長は10.0時間となり、年齢による睡眠時間の違いはあまりみられない。

性別・年齢別にみると、平日では男女ともに「9～10時間未満」が最も高く、休日では男女ともに「10～11時間未満」が最も高かった。平均睡眠時間は、平日はいずれの性別・年齢も9.7時間となり、休日は男子では年少と年長が10.0時間、年中10.1時間、女子ではいずれの年齢も10.1時間と、性別・年齢による違いはほとんどみられない。

【表3-1】睡眠時間

平日										
	全体 (n=3,118)	年少 (n=1,045)	年中 (n=1,051)	年長 (n=1,022)	男子			女子		
					年少 (n=523)	年中 (n=530)	年長 (n=513)	年少 (n=522)	年中 (n=521)	年長 (n=509)
					8時間未満	1.0	1.7	1.0	0.3	2.1
8～9時間未満	9.9	10.1	10.7	8.8	11.7	10.8	9.2	8.6	10.6	8.4
9～10時間未満	43.2	43.2	40.6	46.0	40.2	40.4	45.6	46.2	40.9	46.4
10～11時間未満	37.6	35.7	39.9	37.2	36.7	40.6	35.9	34.7	39.2	38.5
11～12時間未満	7.3	8.1	6.7	7.2	7.8	5.8	8.4	8.4	7.5	6.1
12時間以上	0.9	1.1	1.1	0.5	1.5	1.3	0.8	0.8	1.0	0.2
平均値(時間)	9.7	9.7	9.7	9.7	9.7	9.7	9.7	9.7	9.7	9.7

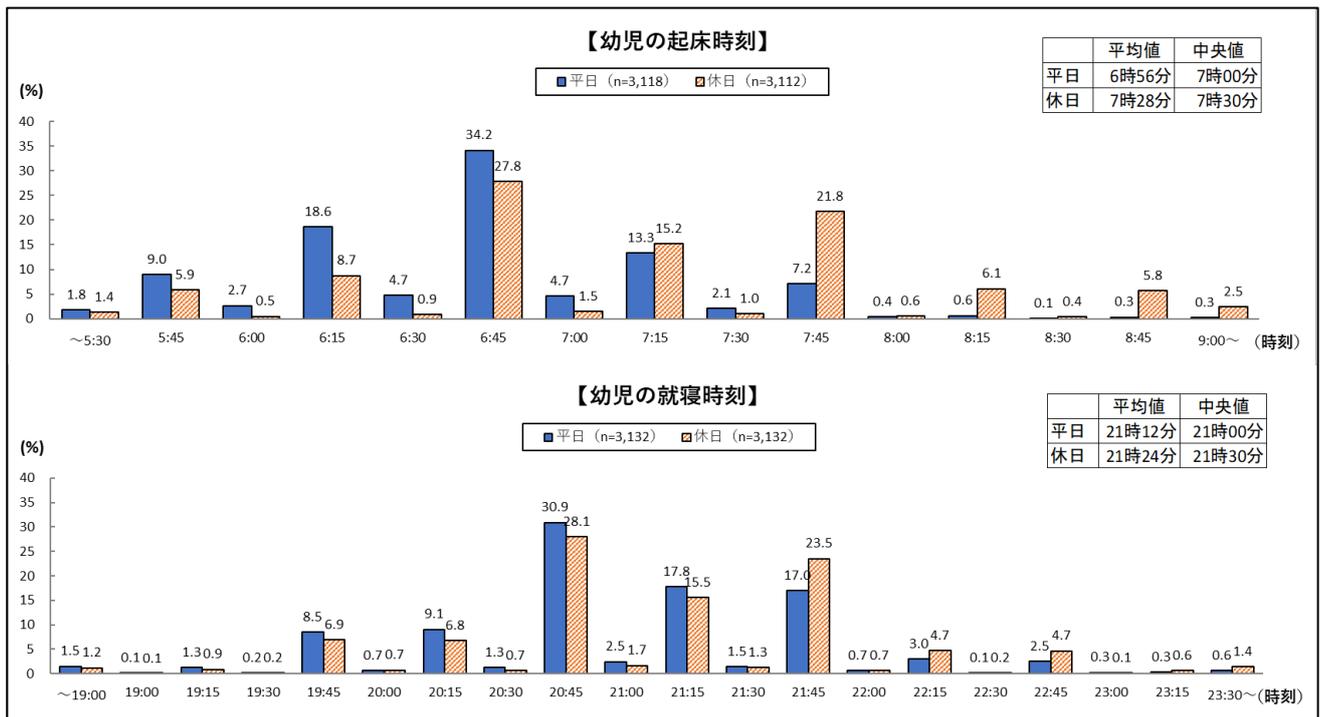
休日										
	全体 (n=3,112)	年少 (n=1,043)	年中 (n=1,048)	年長 (n=1,021)	男子			女子		
					年少 (n=522)	年中 (n=528)	年長 (n=513)	年少 (n=521)	年中 (n=520)	年長 (n=508)
					8時間未満	0.4	0.6	0.5	0.3	1.0
8～9時間未満	4.2	3.5	4.0	5.1	4.0	4.7	6.0	3.1	3.3	4.1
9～10時間未満	29.6	29.9	28.9	30.0	30.8	29.2	31.8	29.0	28.7	28.1
10～11時間未満	47.0	46.7	46.7	47.6	44.6	45.3	45.4	48.8	48.1	49.8
11～12時間未満	16.0	15.7	17.9	14.3	16.3	18.4	13.3	15.2	17.5	15.4
12時間以上	2.8	3.5	2.0	2.7	3.3	1.9	3.1	3.8	2.1	2.4
平均値(時間)	10.0	10.1	10.1	10.0	10.0	10.1	10.0	10.1	10.1	10.1

②幼児の起床・就寝時刻

【ポイント】

- 幼児の平日の起床時刻は平均6時56分、就寝時刻は平均21時12分
- 休日の起床時刻は約32分、就寝時刻は約12分遅くなる傾向

図3-2に幼児の平日と休日の起床時刻と就寝時刻を示した。幼児の起床時刻の平均値は平日が6時56分、休日は7時28分であった。就寝時刻の平均値は平日が21時12分、休日は21時24分であった。休日の起床時刻は約32分、就寝時刻は約12分遅くなる傾向がみられた。



【図3-2】起床・就寝時刻の分布

③就園状況別にみる幼児の起床・就寝時刻

【ポイント】

- 保育園・認定こども園の幼児は、幼稚園の幼児と比較して、起床時刻は変わらないが遅寝の傾向
- 在園していない幼児は就園している幼児よりも遅寝・遅起き

表3-2には就園状況別にみた起床時刻と就寝時刻の平均値を示した。平日の起床時刻は幼稚園・保育園・認定こども園のいずれも6時50分～7時の間であった。就寝時刻は幼稚園では21時0分であったが、保育園は21時27分、認定こども園は21時12分となり、保育園や認定こども園の幼児は、幼稚園の幼児と比較して、起床時刻は変わらないが遅寝の傾向がみられた。また、在園していない幼児は就園している幼児よりも遅寝・遅起きの傾向がうかがえる。

【表3-2】就園状況別の起床・就寝時刻

	平日				休日			
	起床時刻		就寝時刻		起床時刻		就寝時刻	
	平均値	中央値	平均値	中央値	平均値	中央値	平均値	中央値
幼稚園	6時59分	7時0分	21時0分	21時0分	7時26分	7時30分	21時13分	21時0分
保育園	6時52分	7時0分	21時27分	21時30分	7時28分	7時30分	21時38分	21時30分
認定こども園	6時52分	7時0分	21時12分	21時0分	7時24分	7時30分	21時23分	21時30分
在園していない	7時26分	7時15分	21時25分	21時30分	8時6分	8時0分	21時44分	22時0分

注1) 幼稚園（平日起床時刻:n=1358、平日就寝時刻:n=1364、休日起床時刻:n=1357、休日就寝時刻:n=1364）、保育園（平日起床時刻:n=1181、平日就寝時刻:n=1185、休日起床時刻:n=1176、休日就寝時刻:n=1185）、認定こども園（平日起床時刻:n=498、平日就寝時刻:n=502、休日起床時刻:n=499、休日就寝時刻:n=502）、在園していない（平日起床時刻:n=64、平日就寝時刻:n=64、休日起床時刻:n=63、休日就寝時刻:n=64）

注2) 就園状況「その他」の幼児（n=17）はサンプル数が少ないため、就園状況別のデータからは除外した

3-3. スクリーンタイム

①平日：月曜日～金曜日

【ポイント】

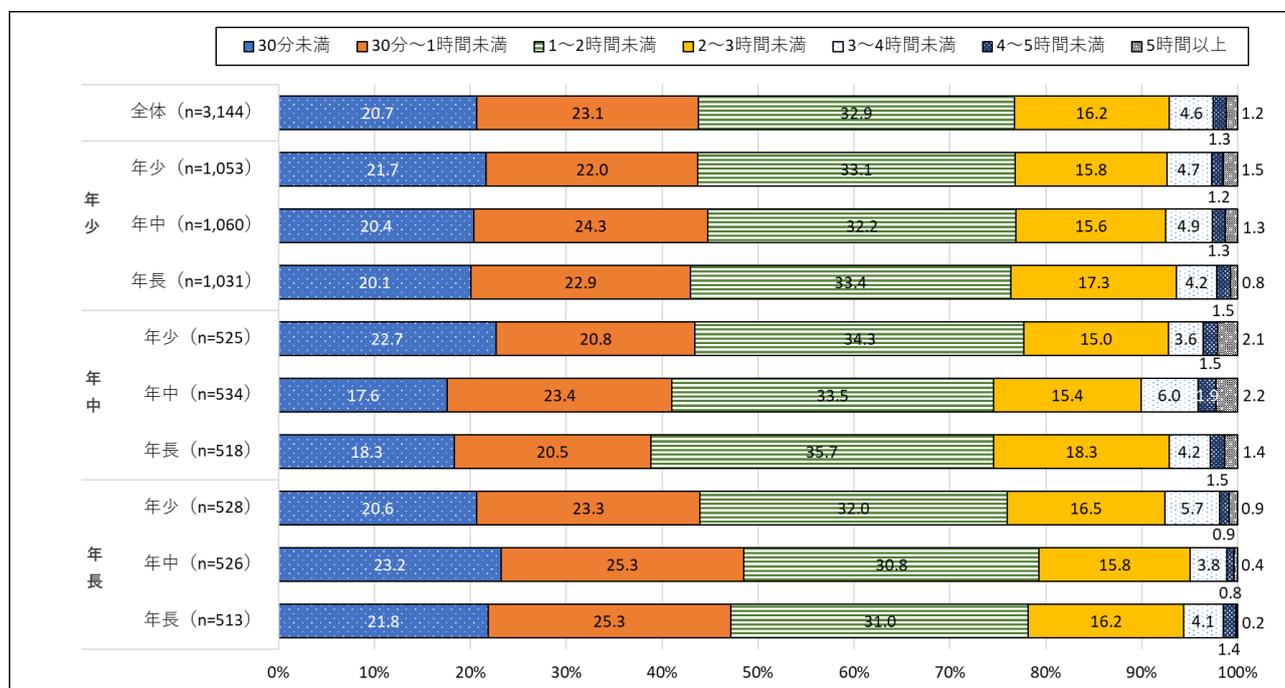
➤ 平日のスクリーンタイムが1時間以上の幼児は56.2%、2時間以上の幼児は23.3%

図3-3に平日のスクリーンタイムを全体、年齢別、性別・年齢別に示した。スクリーンタイムとは、幼稚園・保育園などの活動以外で、テレビやDVDをみたり、パソコン、ゲーム（テレビ、パソコン、携帯式のゲーム機などを含む）、スマートフォンなどを使用したりする1日あたりの時間となるが、Wii Sportsなどの体を動かすゲーム、YouTubeなどの動画をみながら体を動かす時間は含まない。

全体では、「1～2時間未満」が最も多く32.9%、次いで「30分から1時間未満」23.1%、「30分未満」20.7%であった。平日のスクリーンタイムが1時間以上の幼児は56.2%、2時間以上は23.3%となる。

年齢別にみると、いずれの年齢も「1～2時間未満」が最も多く、年少33.1%、年中32.2%、年長33.4%であった。スクリーンタイムが1時間以上の割合をみると、年少56.3%、年中55.3%、年長57.0%、2時間以上は年少23.2%、年中23.1%、年長23.7%であった。

性別・年齢別にみると、男女ともにいずれの年齢も「1～2時間未満」が最も多い。男子では年少34.3%、年中33.5%、年長35.7%、女子では年少32.0%、年中30.8%、年長31.0%であり、いずれの年齢も男子が女子を上回っている。スクリーンタイムが1時間以上の割合をみると、男子では年少56.6%、年中59.0%、年長61.2%、女子では年少56.1%、年中51.5%、年長52.8%であった。



注1) 園（幼稚園・保育園など含む）の活動以外で、テレビやDVDをみたり、パソコン、ゲーム（テレビ、パソコン、携帯式のゲーム機などを含む）、スマートフォンなどを使用したりする1日あたりの時間

注2) Wii Sportsなどの体を動かすゲーム、YouTubeなどの動画をみながら体を動かす時間は含まない

【図3-3】スクリーンタイム（平日：月曜日～金曜日）

②休日：土曜日・日曜日

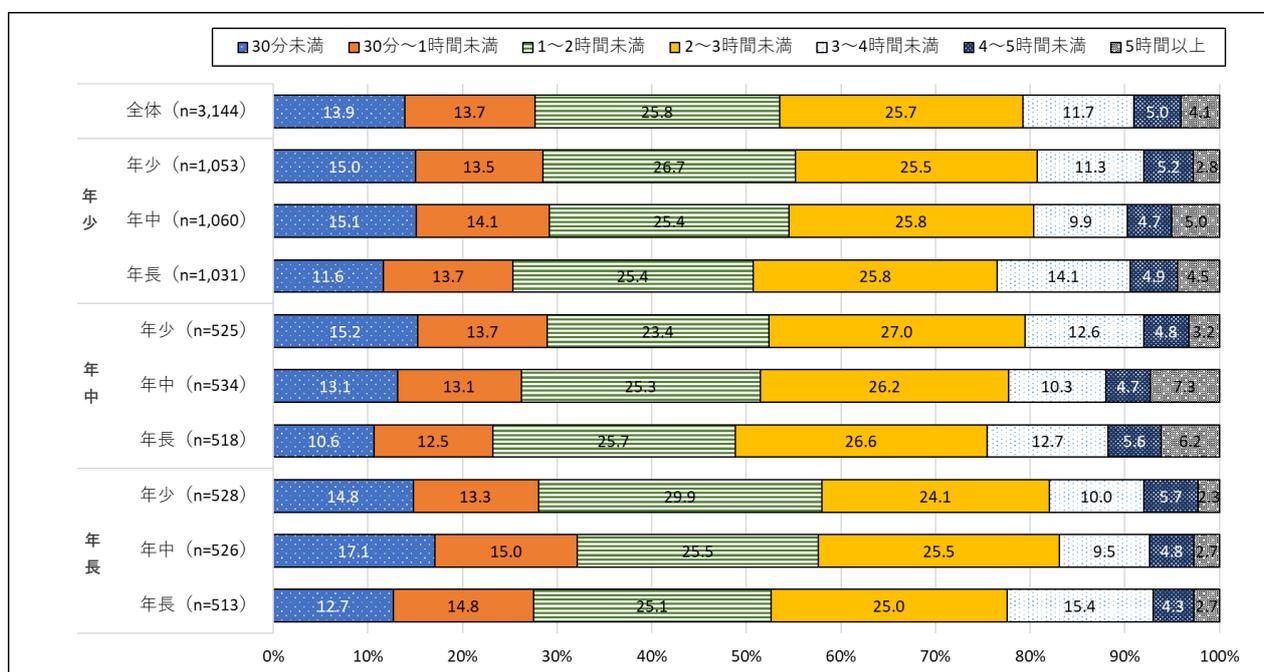
【ポイント】

- 休日のスクリーンタイムが1時間以上の幼児は72.3%、2時間以上の幼児は46.5%
- 年齢別にみた2時間以上の割合は、年少44.8%、年中45.5%、年長49.3%と、年齢が上がるにつれてスクリーンタイムは長くなる

図3-4に休日のスクリーンタイムを全体、年齢別、性別・年齢別に示した。全体では、「1～2時間未満」が最も多く25.8%、次いで「2～3時間未満」25.7%であった。「4～5時間未満」は5.0%、「5時間以上」4.1%であり、4時間以上スクリーンをみている幼児は1割程度存在する。休日ではスクリーンタイムが1時間以上の幼児は72.3%であった。2時間以上は46.5%と、平日よりも約23ポイント高く、平日に比べて休日ではスクリーンタイムが長くなる。

年齢別にみると、年少では「1～2時間未満」26.7%が最も高いが、年中と年長では「2～3時間未満」25.8%が同率で最も高かった。スクリーンタイムが1時間以上の割合をみると、年少71.5%、年中70.8%、年長74.7%、2時間以上は年少44.8%、年中45.5%、年長49.3%であり、年齢が上がるにつれてスクリーンタイムは長くなる。

性別・年齢別にみると、男子ではいずれの年齢も「2～3時間未満」が最も高かった。女子では年少と年長では「1～2時間未満」が最も高く、年中では「1～2時間未満」「2～3時間未満」が同率で25.5%であった。スクリーンタイムが1時間以上の割合をみると、男子では年少71.0%、年中73.8%、年長76.8%、女子では年少72.0%、年中67.9%、年長72.5%であった。



注1) 園（幼稚園・保育園など含む）の活動以外で、テレビやDVDをみたり、パソコン、ゲーム（テレビ、パソコン、携帯式のゲーム機などを含む）、スマートフォンなどを使用したりする1日あたりの時間

注2) Wii Sportsなどの体を動かすゲーム、YouTubeなどの動画をみながら体を動かす時間は含まない

【図3-4】スクリーンタイム（休日：土曜日・日曜日）

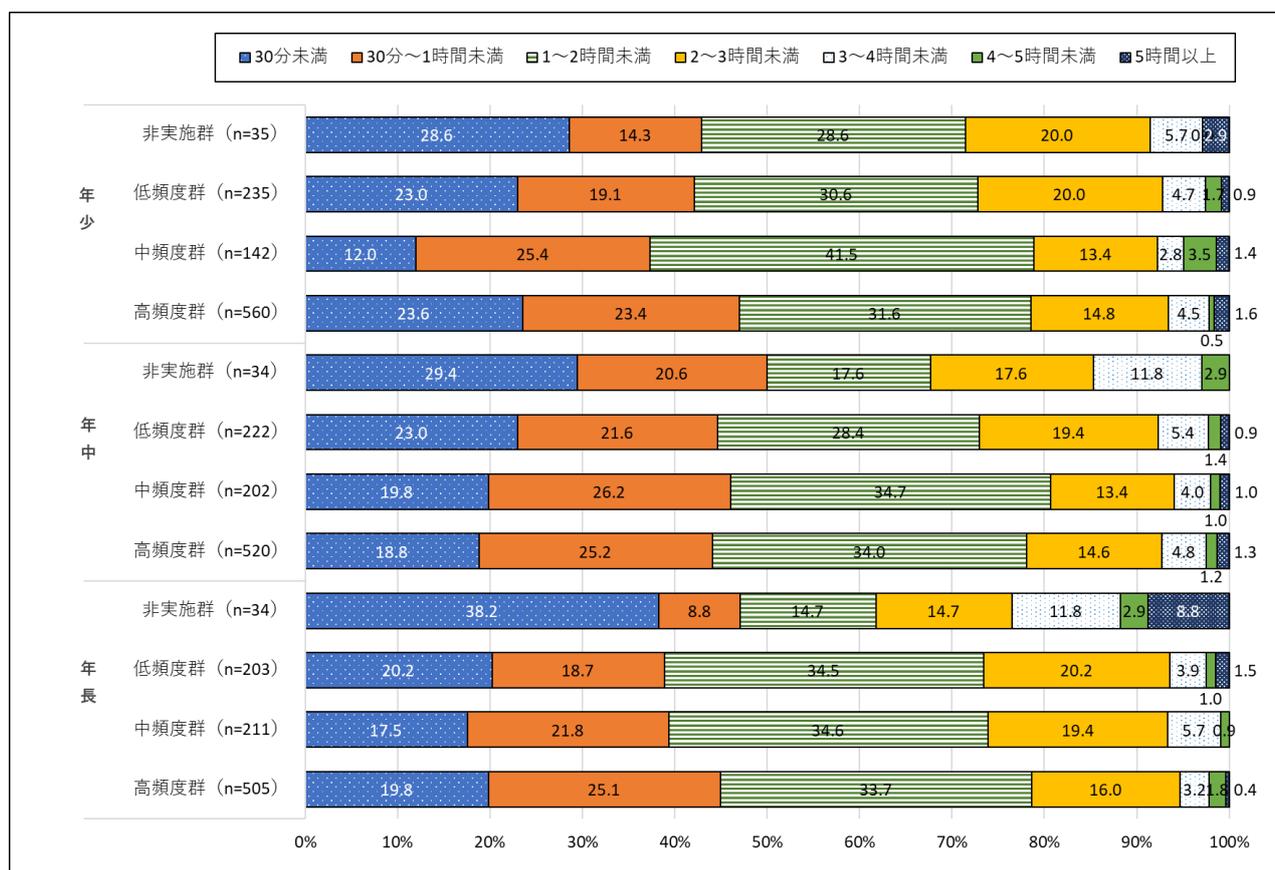
③運動実施頻度群別にみる平日のスクリーンタイム

【ポイント】

➤ 運動実施頻度が高い幼児ほど、平日のスクリーンタイムが2時間以上の割合は低くなる

図 3-5 に運動実施頻度群別にみた平日のスクリーンタイムを年齢別に示した。スクリーンタイムが1時間以上の割合をみると、年少では非実施群 57.1%、低頻度群 57.9%、中頻度群 62.7%、高頻度群 53.0%、年中では非実施群 50.0%、低頻度群 55.4%、中頻度群 54.0%、高頻度群 56.0%、年長では非実施群 52.9%、低頻度群 61.1%、中頻度群 60.7%、高頻度群 55.0%であった。

2時間以上の割合をみると、年少では非実施群 28.6%、低頻度群 27.2%、中頻度群 21.1%、高頻度群 21.4%、年中では非実施群 32.4%、低頻度群 27.0%、中頻度群 19.3%、高頻度群 21.9%であった。年長では非実施群 38.2%、低頻度群 26.6%、中頻度群 26.1%、高頻度群 21.4%であり、運動頻度が高くなるにつれてスクリーンタイムが2時間以上の割合は低くなる。また、年長の非実施群においては「5時間以上」が8.8%であった。



注1) 園（幼稚園・保育園など含む）の活動以外で、テレビやDVDをみたり、パソコン、ゲーム（テレビ、パソコン、携帯式のゲーム機などを含む）、スマートフォンなどを使用したりする1日あたりの時間

注2) Wii Sportsなどの体を動かすゲーム、YouTubeなどの動画をみながら体を動かす時間は含まない

【図 3-5】 運動実施頻度群別にみたスクリーンタイム（平日：月曜日～金曜日）

④運動実施頻度群別にみる休日のスクリーンタイム

【ポイント】

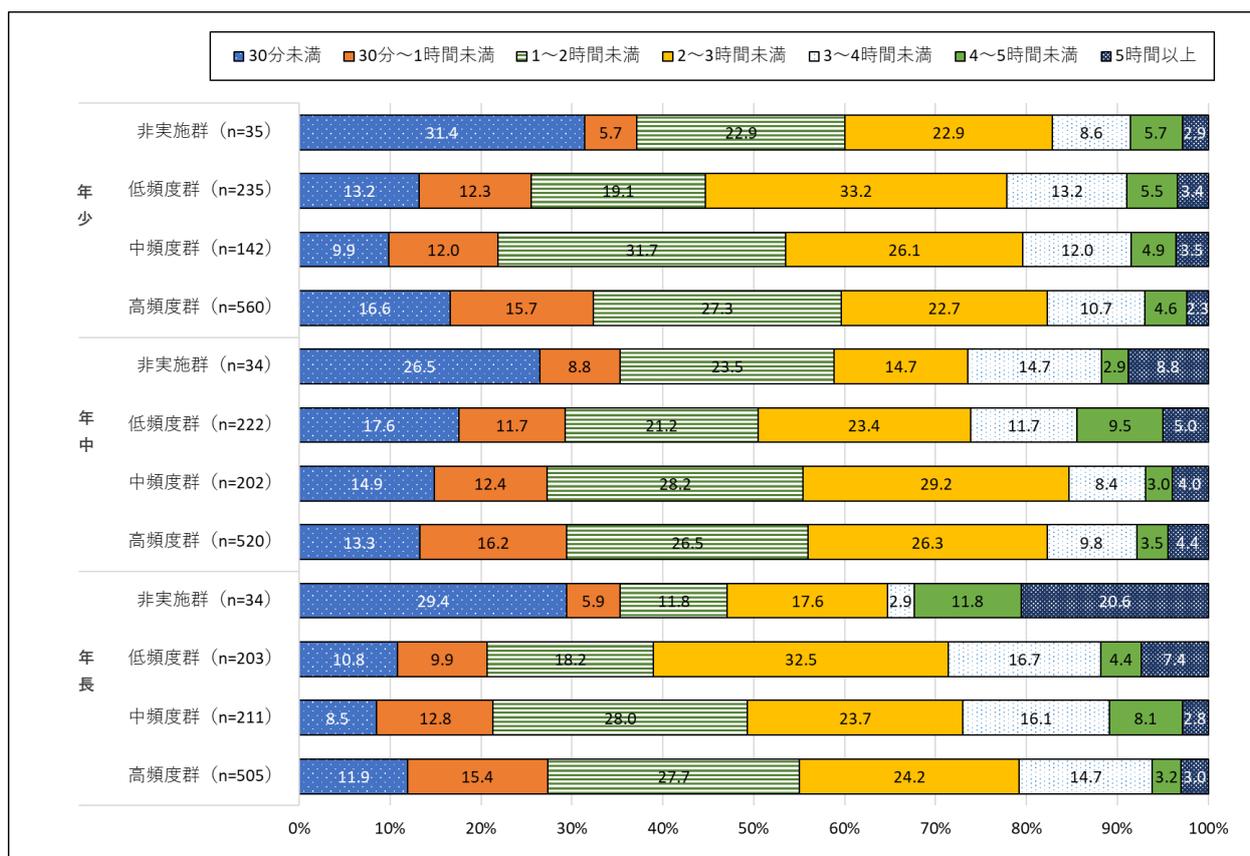
- 運動実施頻度が低い幼児は、休日のスクリーンタイムが長時間となる傾向
- 年長の非実施群では、休日のスクリーンタイムが5時間以上の割合は20.6%

図3-6に運動実施頻度群別にみた休日のスクリーンタイムを年齢別に示した。「5時間以上」の割合をみると、年長では非実施群で20.6%を占め、低頻度群7.4%、中頻度群2.8%、高頻度群3.0%と運動の実施頻度が高くなるにつれて低くなる。

スクリーンタイムが1時間以上の割合をみると、年少では非実施群62.9%、低頻度群74.5%、中頻度群78.2%、高頻度群67.7%、年中では非実施群64.7%、低頻度群70.7%、中頻度群72.8%、高頻度群70.6%、年長では非実施群64.7%、低頻度群79.3%、中頻度群78.7%、高頻度群72.7%であった。

2時間以上の割合は、年少では非実施群40.0%、低頻度群55.3%、中頻度群46.5%、高頻度群40.4%、年中では非実施群41.2%、低頻度群49.5%、中頻度群44.6%、高頻度群44.0%、年長では非実施群52.9%、低頻度群61.1%、中頻度群50.7%、高頻度群45.0%であった。いずれの年齢も低頻度から高頻度のグループにおいては、運動頻度が高くなるにつれてスクリーンタイムが2時間以上となる割合は低くなる。

運動実施頻度が低い幼児は、休日にスクリーンタイムが長時間になる傾向にあり、特に、運動を全くしない幼児のスクリーンタイムは年齢が上がるにつれて長くなる。



注1) 園（幼稚園・保育園など含む）の活動以外で、テレビやDVDをみたり、パソコン、ゲーム（テレビ、パソコン、携帯式のゲーム機などを含む）、スマートフォンなどを使用したりする1日あたりの時間

注2) Wii Sportsなどの体を動かすゲーム、YouTubeなどの動画をみながら体を動かす時間は含まない

【図3-6】運動実施頻度群別にみたスクリーンタイム（休日：土曜日・日曜日）

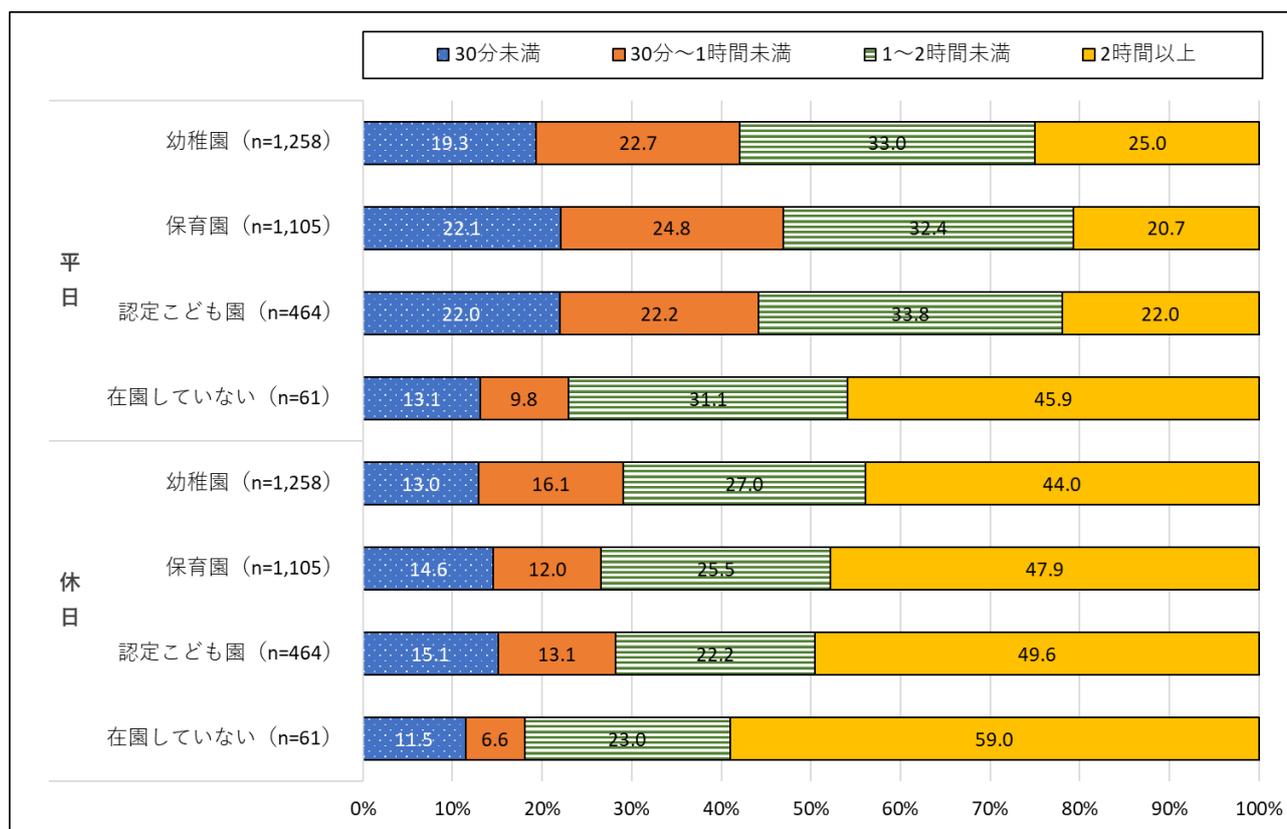
⑤就園状況別のスクリーンタイム

【ポイント】

- 在園していない幼児は、平日に1日2時間以上のスクリーンタイムをしている割合が高く、就園している幼児の休日と同等のスクリーンタイムを有している
- 幼稚園、保育園、認定こども園の幼児の平日のスクリーンタイムに差はない

図3-7に就園状況別にみた平日と休日のスクリーンタイムを示した。在園していない幼児は、平日1日あたり2時間以上のスクリーンタイムの割合が他の就園状況の幼児よりも有意に高かった。休日は幼稚園の30分～1時間未満のスクリーンタイムが有意に高かった。

在園していない幼児は、平日に園で過ごす時間がないため家庭での時間が多いと推測される。この増えた時間がスクリーンタイムに充てられている状況がうかがえる。厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023 子ども版」では、「座りっぱなしの時間、特にスクリーンタイム（テレビ視聴やゲーム、スマートフォンの利用など）を減らす」ことが推奨されている。世界保健機関（WHO）のガイドラインでは、3～4歳の幼児に対して、スクリーンタイムは1日1時間以下を推奨している。1時間を超えるスクリーンタイムを有する幼児が半数を超える中、特に在園していない幼児のスクリーンタイムの長さには注意を払う必要がある。



注1) 就園状況「その他」のカテゴリーはサンプル数が少ない (n=15) ため除外した

注2) カイ二乗検定：平日 ($\chi^2=29.106$, $df=9$, $p<0.01$)、休日 ($\chi^2=19.87$, $df=9$, $p=0.019$)、残差分析 (Holm 法)

【図3-7】 就園状況別にみたスクリーンタイム

4. 親子での体を動かす遊びの実施状況

4-1. 性別・年齢別にみる親子での体を動かす遊びの実施状況

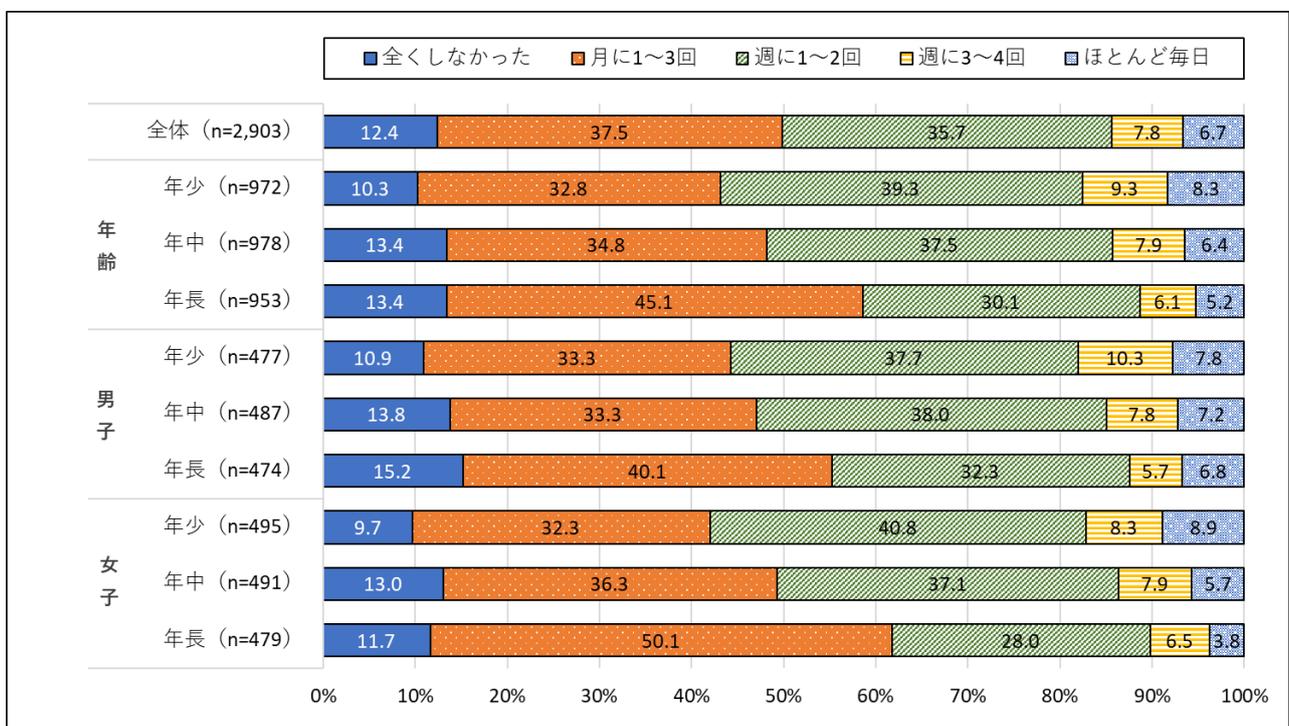
【ポイント】

- 親子で一緒に体を動かす遊びを全くしない幼児は12.4%
- 週に1回以上、親子で一緒に体を動かす遊びをする幼児は50.1%(年少56.9%、年中51.8%、年長41.4%)

図4-1に過去1ヵ月間の親子で一緒に体を動かす遊びの実施状況を全体、年齢別、性別・年齢別に示した。全体では、「月に1~3回」37.5%が最も高く、次いで「週に1~2回」35.7%であった。親子で一緒に体を動かす遊びを「全くしなかった」と回答した割合は12.4%であった。週に1回以上の割合は50.1%となる。

年齢別にみると、年少と年中では「週に1~2回」(年少39.3%、年中37.5%)が最も高かったが、年長になると「月に1~3回」が最も高く45.1%であり、実施頻度が減少する傾向にある。「全くしなかった」は年少10.3%、年中と年長が同率で13.4%であり、年少に比べて年中以上でやや高くなる。週に1回以上の割合をみると、年少56.9%、年中51.8%、年長41.4%であった。

性別・年齢別にみると、「全くしなかった」の割合は、男子では年少10.9%、年中13.8%、年長15.2%と年齢が上がるにつれて高くなる。週に1回以上の割合をみると、男子では年少55.8%、年中53.0%、年長44.7%、女子では年少58.0%、年中50.7%、年長38.2%と、男女ともに年齢が上がるにつれて定期的に親子で一緒に体を動かして遊ぶ割合は低下し、特に女子の年長が最も低かった。



注) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外した (1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

【図4-1】親子で一緒に体を動かして遊ぶ頻度

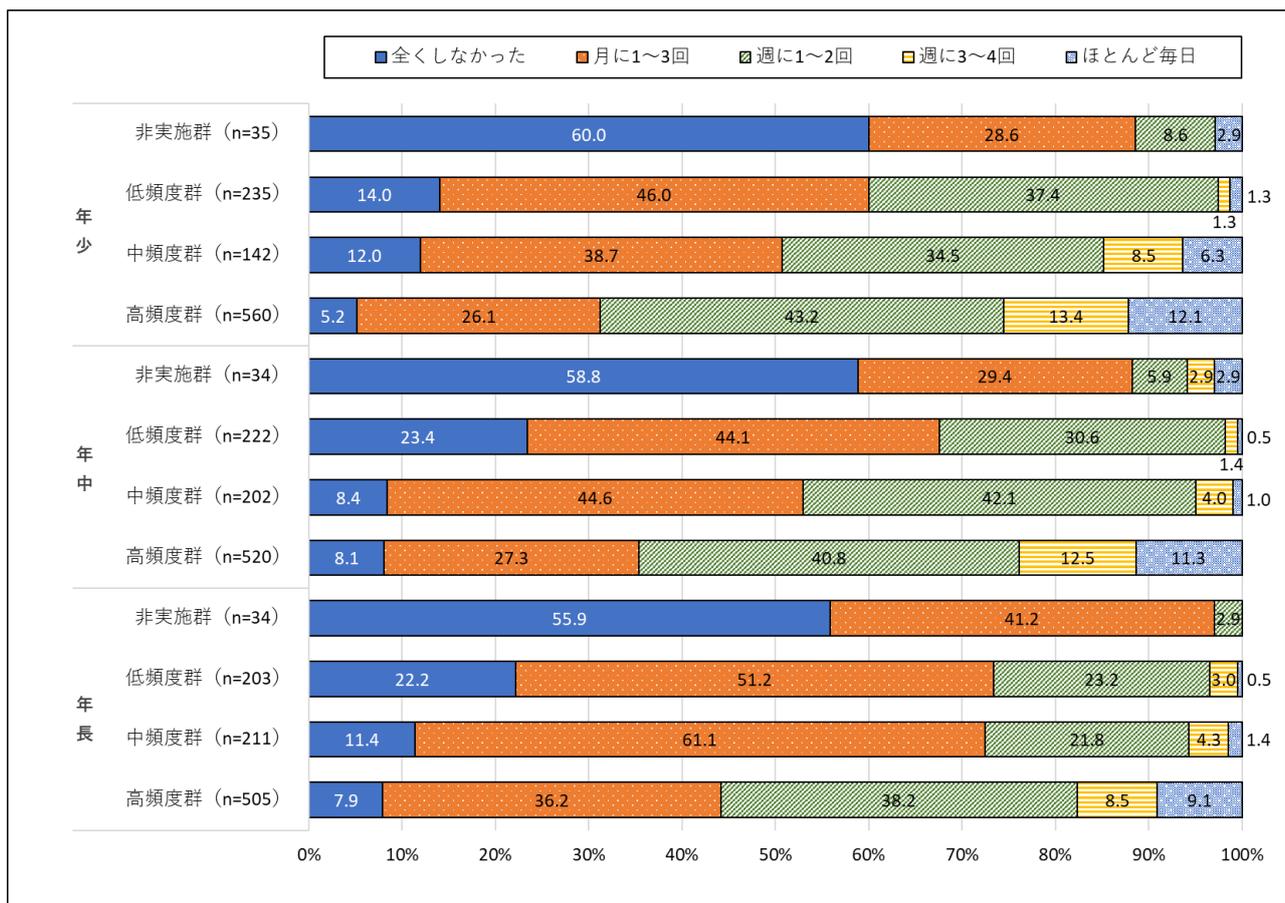
4-2. 子どもの運動実施頻度群別にみる親子での体を動かす遊びの実施状況

【ポイント】

- 運動実施頻度が高い幼児ほど、親子で一緒に体を動かして遊んでいる割合も高い
- 高頻度群の年少12.1%、年中11.3%、年長9.1%が、ほとんど毎日親子で一緒に体を動かして遊んでいる

図4-2に子どもの運動実施頻度群別にみた親子で一緒に体を動かす遊びの実施状況を年齢別に示した。非実施群では親子で一緒に体を動かす遊びをしなかった割合は、年少60.0%、年中58.8%、年長55.9%であった。また、週に1回以上親子で一緒に体を動かす遊びを行っている割合をみると、年少では低頻度群40.0%、中頻度群49.3%、高頻度群68.8%、年中では低頻度群32.4%、中頻度群47.0%、高頻度群64.6%、年長では低頻度群26.6%、中頻度群27.5%、高頻度群55.8%と、いずれの年齢も実施頻度が高くなるにつれて、親子で一緒に体を動かす遊びを行っている割合も高くなる。

高頻度群では年少は12.1%、年中は11.3%、年長は9.1%がほとんど毎日親子で一緒に体を動かして遊んでおり、年齢が上がるにつれて毎日行う割合は低下する。



注) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外した (1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

【図4-2】 運動実施頻度群別にみた親子で一緒に体を動かして遊ぶ頻度