

# 2023

## 子ども・青少年の

● 4～21歳のスポーツライフに関する調査報告書 ●

## スポーツライフ・データ

The 2023 SSF National Sports-Life Survey of **Children and Young People**

## はじめに

笹川スポーツ財団（SSF）では、少子化に伴う種目団体の登録者数の減少や学校運動部活動の休・廃部、子どもの体力・運動能力の低下等の社会課題を背景に、まずは子どものスポーツ実施の現状把握が急務であると考え、2001年から「10代のスポーツライフに関する調査（青少年のスポーツライフ・データ）」を開始しました。

2009年からは、10代にみられる運動・スポーツ実施の二極化の要因やそのターニングポイントを探るべく、幼少年期の子どもたちを対象とした「4～9歳のスポーツライフに関する調査（子どものスポーツライフ・データ）」もあわせて実施してきました。全国の幼児から青少年までの連続した運動・スポーツ実施状況を「実施頻度」「実施時間」「運動強度」の観点から継続的な把握が可能となる調査はほかに例がなく、わが国唯一のデータとして定点観測を続けてまいりました。

2017年調査より、就学状況や学校期ごとの分析が実際的であると判断し、調査の対象年齢を一部変更いたしました。未就学児から小学生年代の子どもを対象とした「4～11歳のスポーツライフに関する調査」、中学・高校・大学生年代までを対象とする「12～21歳のスポーツライフに関する調査」として実施し、今回の2023年調査では『子ども・青少年のスポーツライフ・データ2023』としてまとめました。

2023年5月に新型コロナウイルスの感染症法上の位置づけが「5類」に移行し、私たちの日常生活は以前の姿に戻りつつあります。しかし、新型コロナウイルスの感染拡大は子ども・青少年の運動・スポーツ環境に限らず、心身の健康や生活習慣に大きな影響を与えました。さらに、2023年度から2025年度までの3年間で「改革推進期間」とした学校部活動の地域連携や地域スポーツクラブ活動への移行も始まり、子ども・青少年を取り巻く環境は大きな変革期を迎えています。このような状況下で行われました2023年調査は「子ども・青少年のスポーツライフと健康」を調査テーマとし、トピックでは、「運動・スポーツの実施頻度と好き嫌いの変遷」「子どもの運動・スポーツ実施状況と家庭環境・保護者の意識との関連」「1日24時間の過ごし方を再考する」「学校運動部活動の活動実態と本人の希望との差からみる生徒のニーズ」といった幅広いテーマを扱い、子ども・青少年のスポーツライフの現状と変化の様相を把握しています。あわせて、過去より継続して調査してきた運動・スポーツの「する」「みる」「ささえる」の項目をはじめ、学校運動部活動、健康・生活習慣、運動・スポーツへの意識、子どものスポーツ活動に対する保護者の関わりなども分析しています。わが国の子ども・青少年の運動・スポーツ推進施策および体力向上推進施策等に資する基礎資料として広くご活用いただければ幸いです。

また、本調査は当財団ウェブサイトにてオリジナル・データをすべて公開しており、さまざまな視点からの二次分析が可能となっています。ぜひ多くの皆様にご利用いただき、子ども・青少年の運動・スポーツ環境の整備に関する議論がこれまで以上に活性化することを祈念しております。

最後に、本調査の実施にあたり貴重なご意見やご指導をいただいた皆様、また、調査内容の検討から執筆まで多大なるご協力をいただいたSSFスポーツライフ調査委員会の皆様に厚く御礼申し上げます。

2023年12月  
笹川スポーツ財団

# 目次

○調査の概要	
4～11歳のスポーツライフに関する調査	6
12～21歳のスポーツライフに関する調査	8
○本報告書の読み方	10
○用語の解説	11

## I 調査テーマ 子ども・青少年のスポーツライフと健康 15

所属クラブのタイプ別にみた青少年の健康に関わる認識や習慣 ー部活動地域移行に向けた検討ー	高峰 修	16
---	------	----

## II トピック 25

<b>A</b> 運動・スポーツの実施頻度と好き嫌いの変遷 ーコロナ禍を経て変わったこと、改めて変えるべきことー	青野 博	26
<b>B</b> 子どもの運動・スポーツ実施状況と家庭環境・保護者の意識との関連	佐々木 玲子	31
<b>C</b> 1日24時間の過ごし方を再考する ー青少年におけるメンタルヘルスを改善するための生活行動とは?ー	城所 哲宏	37
<b>D</b> 学校運動部活動の活動実態と本人の希望との差からみる生徒のニーズ ーこれからの地域連携・地域移行のあり方ー	鈴木 貴大	42

## III 要約 49

## IV 調査結果 53

<b>1</b> 運動・スポーツ実施状況	54
1-1 運動・スポーツ実施頻度の分布	54
1-2 就学状況/学校期別にみる運動・スポーツ実施頻度	55
1-3 頻度分類別にみる過去1年間に行った運動・スポーツ種目数	57
1-4 4～11歳の運動・スポーツ実施頻度群	58
1-5 12～21歳の運動・スポーツ実施レベル	60
1-6 過去1年間に1回以上行った運動・スポーツ種目	62
1-7 性別にみる過去1年間に1回以上行った運動・スポーツ種目	63
1-8 性別・就学状況/学校期別にみる過去1年間に1回以上行った運動・スポーツ種目	65
1-9 「よく行った」運動・スポーツ種目	66
1-10 性別にみる「よく行った」運動・スポーツ種目	67
1-11 性別・就学状況/学校期別にみる「よく行った」運動・スポーツ種目	69
1-12 4～11歳の1年間に実施した運動・スポーツ種目数	72
1-13 12～21歳の1年間に実施した運動・スポーツ種目数	73
1-14 年齢別にみる「よく行った」運動・スポーツ種目	74
<b>2</b> スポーツ施設	77
2-1 運動・スポーツ施設の利用状況	77
2-2 性別にみる運動・スポーツ施設の利用状況	79
2-3 性別・就学状況/学校期別にみる運動・スポーツ施設の利用状況	80
2-4 頻度群別にみる運動・スポーツ施設の利用状況	82
2-5 レベル別にみる運動・スポーツ施設の利用状況	83
2-6 運動・スポーツ施設別にみる実施種目	84
<b>3</b> スポーツクラブ・運動部	87
3-1 スポーツクラブ・運動部への加入率	87
3-2 性別にみるスポーツクラブ・運動部への加入率	88
3-3 性別・就学状況/学校期別にみるスポーツクラブ・運動部への加入率	90
3-4 運動・スポーツ実施状況別にみるスポーツクラブ・運動部への加入率	91
3-5 4～11歳の加入しているスポーツクラブ・運動部の種類	92
3-6 12～21歳の加入しているスポーツクラブ・運動部の種類	93
3-7 運動・スポーツ実施状況別にみる加入しているスポーツクラブ・運動部の種類	94
3-8 中学校期・高校期の所属している学校運動部活動の種目	95
3-9 学校運動部活動の週あたりの活動日数	96
3-10 中学校期における運動部活動の1日あたりの活動時間	97
3-11 高校期における運動部活動の1日あたりの活動時間	98
3-12 運動部活動の土日の活動状況	99
3-13 運動部活動の主な活動場所	100
3-14 運動部活動の休日の活動形態と指導者	101
3-15 運動部活動に加入した理由	102
3-16 運動部活動を通じてよかったこと	103
3-17 運動部活動を通じてよくなかったこと	104
3-18 運動部活動の地域移行に対する保護者の認知度	105
3-19 運動部活動の地域移行に対する保護者の考え方	106

<b>4</b> 運動・スポーツへの意識	107
4-1 運動・スポーツの好き嫌い	107
4-2 性別・就学状況/学校期別にみる運動・スポーツの好き嫌い	108
4-3 4～11歳の性別・頻度群別にみる運動・スポーツの好き嫌い	109
4-4 12～21歳の性別・レベル別にみる運動・スポーツの好き嫌い	110
4-5 12～21歳の運動・スポーツをした理由	111
4-6 12～21歳の性別・学校期別にみる運動・スポーツをした理由	112
4-7 12～21歳の性別・レベル別にみる運動・スポーツをした理由	113
4-8 12～21歳の運動・スポーツをしなかった理由	114
4-9 12～21歳の性別・学校期別にみる運動・スポーツをしなかった理由	115

<b>5</b> スポーツ観戦	116
5-1 直接スポーツ観戦状況	116
5-2 直接観戦したスポーツ	118
5-3 テレビやスマートフォンなどのメディアによるスポーツ観戦状況	119
5-4 テレビやスマートフォンなどのメディアで観戦したスポーツ	121

<b>6</b> 好きなスポーツ選手	123
6-1 好きなスポーツ選手	123
6-2 性別にみる好きなスポーツ選手	124
6-3 学校期別にみる好きなスポーツ選手	125

<b>7</b> 習いごと	126
7-1 習いごとの実施率	126
7-2 習いごとの内容	128
7-3 性別・就学状況別にみる習いごとの内容	129

<b>8</b> スポーツボランティア	130
8-1 スポーツボランティア実施状況	130
8-2 スポーツボランティアの内容	133
8-3 スポーツボランティアのきっかけ	134
8-4 スポーツボランティアに伴う楽しさ	135
8-5 スポーツボランティアの実施希望	136

<b>9</b> 体格指数・健康認識	137
9-1 体格指数	137
9-2 運動不足感	138
9-3 健康の自己評価	140
9-4 精神的健康状態	143

<b>10</b> 身体活動・生活習慣	147
10-1 4～11歳の日常生活全般の身体活動量	147
10-2 12～21歳の日常生活全般の身体活動量	148
10-3 4～11歳の通園・通学方法	150
10-4 12～21歳の通学・通勤方法	151
10-5 4～11歳の朝食の摂取状況	152
10-6 12～21歳の朝食の摂取状況	153
10-7 4～11歳のメディア利用時間	154
10-8 12～21歳のメディア利用時間	158
10-9 4～11歳の睡眠時間	162
10-10 12～21歳の睡眠時間	163

<b>11</b> 家族と運動・スポーツ	164
11-1 家族との運動・スポーツ・運動あそび実施状況	164
11-2 4～11歳の子どもへの運動・スポーツ・運動あそび推奨状況	168
11-3 12～21歳の子どもへの運動・スポーツ推奨状況	170
11-4 子どものスポーツ活動にかかる費用	172

## V 調査票・単純集計結果 175

4～11歳のスポーツライフに関する調査2023 調査票・単純集計結果	176
12～21歳のスポーツライフに関する調査2023 調査票・単純集計結果	186

## VI クロス集計結果 201

4～11歳のスポーツライフに関する調査2023 クロス集計結果	203
12～21歳のスポーツライフに関する調査2023 クロス集計結果	209

## VII 参考文献 216

## VIII データの使用申請について 217

## 調査の概要

### 4～11歳のスポーツライフに関する調査

#### 1 調査目的

当財団（SSF）では、わが国の子どもの運動・スポーツ実施におけるターニングポイントを探るべく、2009年から2015年まで2年ごとに「4～9歳のスポーツライフに関する調査」を実施してきた。2017年より、調査対象を11歳まで広げ、幼児から小学校高学年の子どもの運動・スポーツ実施の実態を明らかにする「4～11歳のスポーツライフに関する調査」に変更した。幼少年期の子どもを対象とした調査として今回で8回目を迎える。本調査は、わが国の子ども・青少年の運動・スポーツ施策の推進に資する基礎資料を提供するとともに、スポーツ・フォー・エブリワン社会の実現に寄与することを目的とする。

#### 2 調査対象

- 1) 母集団：全国の市区町村に在住する4～11歳（2011年4月2日から2019年4月1日までに生まれた人）
- 2) 標本数：2,400人
- 3) 地点数：市部207地点、町村部18地点、計225地点
- 4) 抽出方法：層化二段無作為抽出法（詳細は次ページ）

#### 3 調査方法

- 1) 訪問留置法による質問紙調査（個別聴取法併用）：訪問留置法とは、調査員が回答者宅を訪問して調査票を配布し、一定期間内に回答を記入してもらい、調査員が再度訪問して調査票を回収する方法のこと。ただし、対象者が年少のため自分で質問を理解して回答することができない場合は、保護者の立会いの下、調査員による個別聴取（調査員が質問文を読み上げて回答を聞く方法）によって調査を実施し、回答を得た。
- 2) 調査委託機関：株式会社 日本リサーチセンター  
東京都墨田区江東橋4-26-5  
TEL 03-6894-6400（代）

#### 4 調査時期

2023年6月24日～7月21日

#### 5 回収結果

有効回収数（率）：1,350（56.3%）

#### 6 調査内容

##### 本人対象

- 1) 運動・スポーツ実施状況：運動・スポーツ実施、過去1年間に1回以上実施した種目、過去1年間でよく行った種目（主な5種目）、実施頻度、実施時間、運動強度、同伴者、スポーツ指導者
- 2) 運動・スポーツ施設：利用施設・場所
- 3) スポーツクラブ：スポーツクラブの加入状況、加入クラブの種類
- 4) 運動・スポーツへの意識：運動・スポーツの好き嫌い、運動有能感
- 5) 習いごと：習いごとの実施状況、習いごとの種目
- 6) 身体活動：1週間に行った活動的な身体活動日数
- 7) 健康認識・生活習慣：朝食摂取状況と食欲、主観的健康感
- 8) 精神的健康状態：日常生活における気分状態
- 9) 個人属性：年齢、性別、就学状況、身長、体重、生まれ月

##### 保護者対象

- 1) 運動・スポーツ実施状況：父母の実施頻度、家族での運動・スポーツ実施状況、保護者の運動・スポーツの好き嫌い
- 2) 子どものスポーツ活動・習いごとへの関与：子どもに対する運動・スポーツ活動の推奨状況、子どもの運動・スポーツ活動にかかる費用、子どもの運動・スポーツに対する保護者の意識・行動および期待
- 3) 子ども・保護者の生活習慣：子どもの排便頻度、子どもの就寝時刻・起床時刻（平日・休日）、子どものメディア利用時間（平日・休日）、子どもの通園・通学方法と日数・時間（片道）、保護者の朝食摂取状況、就寝時刻・起床時刻（平日・休日）
- 4) 個人属性：保護者の続柄、職業、同居家族、婚姻状況、学歴、世帯年収

#### 7 標本抽出方法

- 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。  
 (地区)  
 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) 各地区内においては、さらに都市規模によって次のように分類し、層化した。  
 ○東京都区部  
 ○20大都市（札幌市、仙台市、横浜市、川崎市、千葉市、さいたま市、相模原市、静岡市、浜松市、名古屋市、新潟市、京都市、大阪市、神戸市、堺市、岡山市、広島市、北九州市、福岡市、熊本市）  
 ○人口10万人以上の市  
 ○人口10万人未満の市

○町村  
 （ここでいう市部の領域は、2023年4月1日現在市制施行の地域とした）

#### 3) 標本数の配分

各地区・市郡規模別の層における4～11歳人口数（2022年1月1日現在の住民基本台帳人口より推計）の大きさにより、2,400の標本数を比例配分した。

#### 4) 抽出

- (1) 2020年国勢調査時に設定された調査区を第一次抽出単位となる調査地点として使用した。
- (2) 調査地点の抽出数については、1調査地点あたりの標本数が8～16程度になるように、各層に割り当てられた標本数より算出した。
- (3) 調査地点の抽出は、調査地点数が2地点以上割り当てられた層については

$$\text{抽出間隔} = \frac{\text{層における調査区の4～21歳の人口数の合計}}{\text{層で算出された調査地点数}}$$

を算出し、確率比例抽出法を用いた。

- (4) 抽出に際しての各層内における市区町村の配列順序は、2023年4月1日時点の「全国地方公共団体コード」の昇順に従った。
- (5) 調査地点における対象者の抽出は、調査地点の範囲内（町・丁目・番地・字等を指定）を、住民基本台帳により等間隔抽出法によって抽出した。

以上の抽出作業の結果から得られた地区別標本数・調査地点数は次のとおり。

#### A. 地区・都市規模別の標本数および地点数

地区名	都市規模			町村	計
	大都市	人口10万人以上の市	人口10万人未満の市		
北海道	35 (3)	24 (2)	15 (2)	15 (1)	89 (8)
東北	21 (2)	57 (5)	50 (5)	25 (2)	153 (14)
関東	323 (31)	344 (33)	103 (10)	31 (3)	801 (77)
北陸	15 (1)	38 (4)	36 (3)	7 (1)	96 (9)
東山	-	34 (3)	43 (4)	15 (1)	92 (8)
東海	72 (6)	114 (11)	53 (5)	17 (2)	256 (24)
近畿	114 (11)	179 (17)	78 (7)	20 (2)	391 (37)
中国	40 (3)	66 (6)	27 (3)	10 (1)	143 (13)
四国	-	40 (4)	20 (2)	10 (1)	70 (7)
九州	67 (6)	111 (10)	86 (8)	45 (4)	309 (28)
計	687 (63)	1,007 (95)	511 (49)	195 (18)	2,400 (225)

注：（ ）内は地点数

#### B. 大都市（各都市）の標本数および地点数

東京23区	165 (15)	名古屋市	44 (4)
札幌市	35 (3)	京都市	24 (2)
仙台市	21 (2)	大阪市	46 (4)
さいたま市	27 (3)	堺市	16 (2)
千葉市	18 (2)	神戸市	28 (3)
横浜市	70 (7)	岡山市	15 (1)
川崎市	30 (3)	広島市	25 (2)
相模原市	13 (1)	北九州市	18 (2)
新潟市	15 (1)	福岡市	33 (3)
静岡市	12 (1)	熊本市	16 (1)
浜松市	16 (1)		

注：（ ）内は地点数

## 調査の概要

## 12～21歳のスポーツライフに関する調査

### 1 調査目的

当財団（SSF）では、2001年から2015年まで「10代のスポーツライフに関する調査」を実施してきた。2017年調査より、中学生・高校生・大学生・勤労者といった学校期別の運動・スポーツ実施の実態に焦点を当て、対象年齢を変更し「12～21歳のスポーツライフに関する調査」とした。青少年を対象とした調査として、今回で10回目を迎える。本調査は、わが国の子ども・青少年の運動・スポーツ施策の推進に資する基礎資料を提供するとともに、スポーツ・フォー・エブリワン社会の実現に寄与することを目的とする。

### 2 調査対象

- 母集団：全国の市区町村に在住する12～21歳（2001年4月2日から2011年4月1日までに生まれた人）
- 標本数：3,000人
- 地点数：市部207地点、町村部18地点、計225地点
- 抽出方法：層化二段無作為抽出法（詳細は次ページ）

### 3 調査方法

- 訪問留置法による質問紙調査  
訪問留置法とは、調査員が回答者宅を訪問して調査票を配布し、一定期間内に回答を記入してもらい、調査員が再度訪問して調査票を回収する方法のこと。
- 調査委託機関：株式会社 日本リサーチセンター  
東京都墨田区江東橋4-26-5  
TEL 03-6894-6400（代）

### 4 調査時期

2023年6月24日～7月21日

### 5 回収結果

有効回収数（率）：1,495（49.8%）

### 6 調査内容

#### 本人対象

- 運動・スポーツ実施状況：  
運動・スポーツ実施、過去1年間に1回以上実施した種目、過去1年間でよく行った種目（主な5種目）、実施頻度、実施時間、運動強度、同伴者、スポーツ指導者

- 運動・スポーツ施設：  
利用施設・場所
- スポーツクラブ・運動部：  
スポーツクラブ・運動部への加入状況、加入クラブの種類、運動部活動の活動状況、今後の活動希望
- スポーツ傷害：  
過去1年間の1週間以上活動を休むようなケガの有無、ケガ内容
- 運動・スポーツへの意識：  
運動・スポーツの好き嫌い、運動・スポーツを実施した理由、しなかった理由
- スポーツ観戦：  
直接観戦、直接観戦したスポーツ種目、メディアでの観戦、メディアで観戦したスポーツ種目
- 好きなスポーツ選手：  
好きなスポーツ選手名（種目）
- スポーツボランティア：  
活動状況、活動の内容、活動のきっかけ、活動の楽しさ、今後の活動希望
- 健康認識・生活習慣：  
運動不足感、主観的健康感、朝食摂取状況と食欲、排便頻度、就寝時刻・起床時刻（平日・休日）、通学・通勤方法と日数・時間（片道）、メディア利用時間（平日・休日）
- 精神的健康状態：  
日常生活における気分状態
- 身体活動：  
1週間に行った活動的な身体活動日数
- 個人属性：  
年齢、性別、学校・学年、身長、体重、生まれ月

#### 保護者対象

- 運動・スポーツ実施状況：  
父母の実施頻度、子どもに対する運動・スポーツ活動の推奨状況
- 部活動の地域移行に関する意識：  
保護者における認識、期待や不安、費用と関与
- 生活習慣：  
保護者の朝食摂取状況、就寝時刻・起床時刻（平日・休日）
- 個人属性：  
保護者の続柄、職業、同居家族、婚姻状況、学歴、運動・スポーツ活動歴、世帯年収

## 7 標本抽出方法

- 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。  
（地区）  
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）
- 各地区内においては、さらに都市規模によって次のように分類し、層化した。  
○東京都区部  
○20大都市（札幌市、仙台市、横浜市、川崎市、千葉市、さいたま市、相模原市、静岡市、浜松市、名古屋市、新潟市、京都市、大阪市、神戸市、堺市、岡山市、広島市、北九州市、福岡市、熊本市）  
○人口10万人以上の市  
○人口10万人未満の市

○町村  
（ここでいう市部の領域は、2023年4月1日現在市制施行の地域とした）

#### 3) 標本数の配分

各地区・市郡規模別の層における12～21歳人口数（2022年1月1日現在の住民基本台帳人口より推計）の大きさにより、3,000の標本数を比例配分した。

#### 4) 抽出

- 2020年国勢調査時に設定された調査区を第一次抽出単位となる調査地点として使用した。
- 調査地点の抽出数については、1調査地点あたりの標本数が10～19程度になるように、各層に割り当てられた標本数より算出した。
- 調査地点の抽出は、調査地点数が2地点以上割り当てられた層については

$$\text{抽出間隔} = \frac{\text{層における調査区の4～21歳の人口数の合計}}{\text{層で算出された調査地点数}}$$

を算出し、確率比例抽出法を用いた。

- 抽出に際しての各層内における市区町村の配列順序は、2023年4月1日時点の「全国地方公共団体コード」の昇順に従った。
- 調査地点における対象者の抽出は、調査地点の範囲内（町・丁目・番地・字等を指定）を、住民基本台帳により等間隔抽出法によって抽出した。

以上の抽出作業の結果から得られた地区別標本数・調査地点数は次のとおり。

#### A. 地区・都市規模別の標本数および地点数

地区名	都市規模		町村	計
	大都市	人口10万人以上の市		
北海道	44 (3)	31 (2)	20 (2)	114 (8)
東北	26 (2)	73 (5)	65 (5)	197 (14)
関東	394 (31)	437 (33)	135 (10)	1,008 (77)
北陸	18 (1)	48 (4)	46 (3)	121 (9)
東山	-	44 (3)	55 (4)	119 (8)
東海	88 (6)	144 (11)	66 (5)	319 (24)
近畿	148 (11)	226 (17)	101 (7)	502 (37)
中国	49 (3)	81 (6)	34 (3)	176 (13)
四国	-	49 (4)	26 (2)	87 (7)
九州	81 (6)	129 (10)	98 (8)	357 (28)
計	848 (63)	1,262 (95)	646 (49)	3,000 (225)

注：（ ）内は地点数

#### B. 大都市（各都市）の標本数および地点数

東京23区	194 (15)	名古屋市	53 (4)
札幌市	44 (3)	京都市	33 (2)
仙台市	26 (2)	大阪市	58 (4)
さいたま市	33 (3)	堺市	21 (2)
千葉市	24 (2)	神戸市	36 (3)
横浜市	90 (7)	岡山市	18 (1)
川崎市	36 (3)	広島市	31 (2)
相模原市	17 (1)	北九州市	23 (2)
新潟市	18 (1)	福岡市	39 (3)
静岡市	16 (1)	熊本市	19 (1)
浜松市	19 (1)		

注：（ ）内は地点数

## 本報告書の読み方

スポーツ・フォー・エブリワン社会の実現を目指すためには、全国民の運動・スポーツに関する実態の正確な把握が必要不可欠である。これまでSSFでは「4~9歳のスポーツライフに関する調査」と「10代のスポーツライフに関する調査」を隔年で実施してきた。2017年調査より対象年齢を一部変更し、4~11歳の子もおよび12~21歳の青少年を母集団とする2つのサンプリング調査を実施した。これによって得られた単純集計結果は、母集団の運動・スポーツに関する行動や意見などの動向を反映していると考えられる。

本報告書では、性、就学状況、学校期、運動・スポーツ実施頻度、運動・スポーツ実施レベルを考慮した分析を行い、その動向にも注目した。そこから導き出された分析の結果は、運動・スポーツに関する子ども・青少年の動向や今後の振興策の方向性を示唆する判断材料になると思われる。

なお、本文中の年次推移の図表について、過去の調

査年の値は、子ども(4~11歳)の調査結果の場合、SSF「4~9歳のスポーツライフに関する調査」のデータにSSF「10代のスポーツライフに関する調査」の10歳・11歳のデータを追加し、便宜的に再集計している。また、SSF「10代のスポーツライフに関する調査」では20歳・21歳のデータを扱っていないため、本文中の青少年(12~21歳)の年次推移において、2015年までの過去の値は12~19歳を分析対象としている。

統計学的見地から、単純集計の結果はある程度のサンプリング誤差を有しつつ母集団の状況(ここでは4~11歳の子もおよび12~21歳の青少年)を正確に反映する。巻末のクロス集計結果については、そのような比較分析を想定してサンプリングされていないため、クロス集計の各マス目(セル)ごとの結果は、そのマス目ごとの母集団に関する状況を必ずしも正確に反映しているとはいえない。本報告書のクロス集計の結果に基づいて、何らかの推計を行う際には、このことを十分注意されたい。

地域		(n)										(%)																			
		全体	北海道	東北	関東	中部	近畿	中国	四国	九州	全体	北海道	東北	関東	中部	近畿	中国	四国	九州	全体	北海道	東北	関東	中部	近畿	中国	四国	九州			
全体		1,350	4.1	7.9	28.8	19.8	14.1	6.7	3.2	15.3																					
地域	北海道	107	100.0																												
	関東	389		100.0																											
	中部	267			100.0																										
	近畿	191				100.0																									
	中国	90					100.0																								
	四国	43							100.0																						
	九州	207									100.0																				
	21大都市(計)	332	6.9	4.2	38.9	14.8	15.7	6.0			13.6																				
	東京都区部	65			100.0																										
	20大都市	267	8.6	5.2	24.0	18.4	19.5	7.5			16.9																				
その他の市(計)	880	2.5	8.2	27.5	21.1	14.3	7.2	4.2	15.0																						
人口10万人以上の市	560	2.0	6.4	32.5	18.8	15.9	7.5	4.6	12.3																						
人口10万人未満の市	320	3.4	11.3	18.8	25.3	11.6	6.6	3.4	19.7																						
町村	138	8.0	15.2	13.0	23.2	9.4	5.1	4.3	21.7																						
性別	男子	701	5.0	8.3	28.0	19.4	14.4	7.0	3.3	14.7																					
	女子	649	3.2	7.6	29.7	20.2	13.9	6.3	3.1	16.0																					
学校	小学校	1,105	4.3	8.1	29.9	19.0	13.4	7.3	3.2	14.8																					
	保育園	104	3.8	4.8	22.1	25.0	12.5	4.8	3.8	23.1																					
	幼稚園	88	4.5	9.1	34.1	15.9	19.3	1.1	1.1	14.8																					
	認定子ども園	49	2.0	6.1	10.2	32.7	26.5	6.1	6.1	10.2																					
	その他	4		25.0	25.0	25.0				25.0																					
	在学・在園していない	0																													
	男子(計)	701	5.0	8.3	28.0	19.4	14.4	7.0	3.3	14.7																					
	小学校	573	5.1	8.2	28.4	18.8	13.3	7.7	3.3	15.2																					
	保育園	49	6.1	8.2	20.4	30.6	14.3	2.0	4.1	14.3																					
	幼稚園	50	6.0	10.0	36.0	14.0	20.0	2.0		12.0																					
認定子ども園	26		7.7	15.4	19.2	30.8	11.5	7.7	7.7																						
その他	3			33.3	33.3				33.3																						
在学・在園していない	0																														
女子(計)	649	3.2	7.6	29.7	20.2	13.9	6.3	3.1	16.0																						
小学校	532	3.4	8.1	31.4	19.2	13.5	7.0	3.0	14.5																						
保育園	55	1.8	1.8	23.6	20.0	10.9	7.3	3.6	30.9																						
幼稚園	38	2.6	7.9	31.6	18.4	18.4		2.6	18.4																						
認定子ども園	23	4.3	4.3	4.3	47.8	21.7		4.3	13.0																						
その他	7		100.0																												
在学・在園していない	0																														
学年	未就学児(計)	241	3.7	6.6	24.1	23.2	17.8	3.7	3.3	17.4																					
	年中(4歳児クラス)	117	0.9	6.8	18.8	27.4	20.5	5.1	2.6	17.9																					
	年少(5歳児クラス)	124	6.5	6.5	29.0	19.4	15.3	2.4	4.0	16.9																					
	小学生(計)	1,105	4.3	8.1	29.9	19.0	13.4	7.3	3.2	14.8																					
	1年生	167	6.0	7.2	32.3	18.6	12.6	2.4	4.8	16.2																					
	2年生	168	3.6	6.5	30.4	19.0	13.1	10.7	3.0	13.7																					
	3年生	154	3.9	10.4	23.4	19.5	16.2	8.4	2.6	15.6																					
	4年生	194	6.7	12.9	26.3	23.2	7.7	7.2	2.1	13.9																					
	5年生	188	3.7	5.9	27.1	19.7	19.1	5.3	4.3	14.9																					
	6年生	234	2.1	6.4	37.2	15.0	12.4	9.4	2.6	13.0																					
その他	4		25.0	25.0	25.0				25.0																						
在学・在園していない	0																														

子ども・青少年のスポーツライフ・データ 2023 203

## 用語の解説

本調査ならびに報告書内での各用語は、次の定義に基づいて使用されている。

### 子ども:

広辞苑によると、子どもとは「幼いもの。わらわ。わらべ。小児。」である。児童福祉法によると、幼児が「満1歳から、小学校就学の始期に達するまでのもの」であり、少年が「小学校就学の始期から、満18歳に達するまでの者」である。本調査では、幼児・少年のうち、主に幼稚園・保育園の年中(4歳児クラス)である4歳から小学6年生である11歳に限定して調査を実施した。

### 青少年:

広辞苑によると、青少年とは「青年と少年。こどもとおとなの中間の若い人たち。」であり、内閣府の子ども・若者白書では「0歳~29歳」としている。本調査では、青少年のうち12~21歳に限定して調査を実施した。

### 就学状況:

「4~11歳のスポーツライフに関する調査」では、回答に基づいて未就学(4~5歳)、小学1・2年(6~7歳)、小学3・4年(8~9歳)、小学5・6年(10~11歳)の4分類について報告している。

### 学校期:

「12~21歳のスポーツライフに関する調査」では、回答に基づいて中学校期、高校期、大学期、勤労者(15~21歳)の4分類について報告している。なお、「短大・高専」「専門学校」は大学期に含めた。進学予備校、進学準備中、その他の学校と回答した者は「その他の

【表I】運動・スポーツ実施頻度分類

分類	基準
1	非実施(0回/年)
2	週1回未満(1~51回/年)
3	週1回以上2回未満(52~103回/年)
4	週2回以上3回未満(104~155回/年)
5	週3回以上4回未満(156~207回/年)
6	週4回以上5回未満(208~259回/年)
7	週5回以上6回未満(260~311回/年)
8	週6回以上7回未満(312~363回/年)
9	週7回以上(364回以上/年)

学校・進学準備中」とし、働いていない(できれば働きたい/働きたいと思わない)者は「無職」に分類したが、「その他の学校・進学準備中」に該当する者は9人、「無職」16人と少ないため、この2分類に関しては巻末の統計表のみで結果を報告するに留めている。

### 運動・スポーツの範囲:

幼稚園・保育園が終わった後の活動や自由あそび、学校の部活動・サークルや休み時間の活動は含めるが、幼稚園や保育園・学校の授業や行事の運動会・マラソン大会などは含めない。

### 実施頻度:

ある一定期間に、運動やスポーツを行った回数。本調査では、表Iに示すとおり「運動・スポーツ実施頻度」を回数に応じて9つに分類した。

### 実施時間:

1回の運動・スポーツを継続して行った時間の長さ。

### 運動強度:

運動のきつさ(負担の度合い)を表現する指標。先行研究により、主観的な運動強度を表す言語表示と生理学的指標である心拍数や酸素摂取量との対応関係が確認されている。表IIに示したBorg(1973)の主観的運動強度(RPE:Rating of Perceived Exertion)は、そのスケールが6から20に設定されており、あてはまる

【表II】BorgのRPEスケールと日本語表示

英語	日本語
----	-----

数字を10倍すると1分間あたりの心拍数に対応する。そして、RPEの英語表現に対応する日本語は「非常に楽である」から「非常にきつい」が適していると報告された(小野寺・宮下, 1976)。Borg (1982)は心拍数や酸素摂取量との関係から、新たなスケールも検討している(表Ⅲ)。

本調査では、表Ⅳに示した運動強度の尺度(宮下, 1980)を用いた。心拍数に対応する主観的な運動強度を簡易に評価できる。過去1年間に行った運動・スポーツについて、種目別(実施回数の多いものから順に最大5種目まで)にその運動のきつさを「かなり楽」から「かなりきつい」までの5段階で回答を得た。

**運動・スポーツ実施頻度群:**

「4~11歳のスポーツライフに関する調査」では、次のような運動・スポーツ実施頻度を設定した(表Ⅴ)。

過去1年間に行った運動・スポーツ・運動あそび種目

(実施回数の多いものから順に最大5種目まで)の実施頻度の合計を算出し、その値が0(ゼロ)となる者は「非実施群」、年1回以上週3回未満(1~155回/年)を「低頻度群」、週3回以上週7回未満(156~363回/年)を「中頻度群」、週7回以上(364回以上/年)を「高頻度群」と設定している。

**運動・スポーツ実施レベル:**

「12~21歳のスポーツライフに関する調査」では、次のような運動・スポーツ実施レベルを設定した(表Ⅵ)。

過去1年間に行った運動・スポーツ・運動あそび種目(実施回数の多いものから順に最大5種目まで)の実施頻度の合計を算出し、その値が0(ゼロ)となる者は「レベル0」、次いで年1回以上週1回未満(1~51回/年)を「レベル1」、週1回以上5回未満(52~259回/年)を「レベル2」、週5回以上(260回以上/年)を「レベル3」と設定している。

【表Ⅲ】 労作の強さを示すスケール

RPEスケール				新しいスケール			
英語		日本語		英語		日本語	
6		6		0	Nothing at all	0	まったく楽である
7	Very, very light	7	非常に楽である	0.5	Very, very weak	0.5	非常に楽である
8		8		1	Very weak	1	かなり楽である
9	Very light	9	かなり楽である	2	Weak	2	楽である
10		10		3	Moderate	3	ふつう
11	Fairly light	11	楽である	4	Somewhat strong	4	ややきつい
12		12		5	Strong	5	きつい
13	Somewhat hard	13	ややきつい	6		6	
14		14		7	Very strong	7	かなりきつい
15	Hard	15	きつい	8		8	
16		16		9		9	
17	Very hard	17	かなりきつい	10	Very, very strong	10	非常にきつい
18		18					
19	Very, very hard	19	非常にきつい		Maximal		これ以上ムリ
20		20					

Borg(1982)より作成

【表Ⅳ】 運動強度の尺度

主観的強度		心拍数
効果なし	↑	0
	1	かなり楽
	2	楽
	3	ややきつい
	4	きつい
至適強度	5	かなりきつい
	↓	赤信号
		80未満
		80~100未満
		100~120未満
		120~140未満
		140~160未満
		160~180未満
		180以上

宮下(1980)

【表Ⅴ】 運動・スポーツ実施頻度群

実施頻度群	基準
非実施群	非実施(0回/年)
低頻度群	年1回以上週3回未満(1~155回/年)
中頻度群	週3回以上週7回未満(156~363回/年)
高頻度群	週7回以上(364回以上/年)

「レベル4」は、「レベル3」以上となった者を対象とし、回答した種目ごとに実施時間「1回120分以上」かつ運動強度「ややきつい」「きつい」「かなりきつい」の条件を加え、該当する種目の実施頻度を足し合わせ、合計が週5回(260回/年)を超えた者とした。

**直接スポーツ観戦:**

スタジアムや体育館等の試合会場へ出向き、直接スポーツの試合をみることを意味する。

**スポーツボランティア:**

本調査でのスポーツボランティアとは、報酬を目的とせず自分の労力、技術、時間を提供して地域社会や個人・団体のスポーツ推進のために行う活動を意味する。ただし、活動にかかる交通費等、実費程度の金額の支払いは報酬に含めない。

**推計人口:**

本調査で得られた実施率等(小数点第二位を四捨五入した値)に、2022年1月1日現在の住民基本台帳をもとに2020年国勢調査の各歳人口の比率を用いて

推計した人口を乗じて算出した。「4~11歳のスポーツライフに関する調査」では、表Ⅶに示した4~11歳の推計人口8,127,507人を用いた。「12~21歳のスポーツライフに関する調査」では、12~21歳の推計人口11,146,654人を用いた。

なお、国勢調査の各歳人口の比率を用いて推計した結果を四捨五入して整数化し、さらに住民基本台帳の5歳刻みの人口と一致するように調整したため、各年齢の男子と女子の人口を合算した数値と各年齢の「合計」の数値は一致しない場合がある。

**割合の合計:**

本文中および図表中で使用されているパーセント表示は、四捨五入の関係により合計が合わない、または100にならない場合がある。

**同率順位:**

本文中および図表中で使用されているパーセント表示は、小数点第二位を四捨五入した後の数値を記載している。四捨五入後の数値が同じである場合は同率順位として扱っている。

【表Ⅵ】 運動・スポーツ実施レベル

レベル	基準
レベル0	非実施(0回/年間)
レベル1	年1回以上週1回未満(1~51回/年)
レベル2	週1回以上週5回未満(52~259回/年)
レベル3	週5回以上(260回以上/年)
レベル4	週5回以上、1回120分以上、運動強度「ややきつい」以上

【表Ⅶ】 住民基本台帳に基づく人口(年齢別:4~11歳・12~21歳)

	男子	女子	合計
4歳	482,677	457,972	940,647
5歳	508,525	483,469	991,994
6歳	508,376	481,546	989,920
7歳	519,114	494,725	1,013,840
8歳	521,090	496,392	1,017,484
9歳	534,785	507,082	1,041,866
10歳	545,461	517,679	1,063,140
11歳	548,129	520,487	1,068,616
合計	4,168,157	3,959,352	8,127,507

	男子	女子	合計
12歳	558,004	530,642	1,088,646
13歳	555,623	527,260	1,082,883
14歳	550,614	523,952	1,074,566
15歳	542,440	515,529	1,057,970
16歳	564,479	535,783	1,100,263
17歳	570,427	539,795	1,110,225
18歳	583,217	554,834	1,138,050
19歳	584,074	561,785	1,145,855
20歳	602,115	573,281	1,175,393
21歳	598,698	574,081	1,172,803
合計	5,709,691	5,436,942	11,146,654

※2022年1月1日現在の住民基本台帳人口をもとに推計。推計にあたっては2020年国勢調査の各歳人口の比率を用いて推計した結果を四捨五入して整数化し、さらに住民基本台帳の5歳刻みの人口と一致するように調整した。

調査テーマ  
Theme

I



## 調査テーマ 子ども・青少年のスポーツライフと健康

# 所属クラブのタイプ別にみた 青少年の健康に関わる認識や習慣 — 部活動地域移行に向けた検討 —

明治大学 政治経済学部 教授

高峰 修

中学校における週末の部活動の地域移行が2023年度から2025年度を改革推進期間として進んでいる。部活動地域移行をめぐるのは、たとえば経済格差や地域格差、保険の適用など、実にさまざまな課題について検討が進められてきた。しかしその中で、部活動の地域移行が生徒の健康面に及ぼす影響についてはそれほど議論されていない。学校運動部活動による効果に焦点を当て111本の論文を概観した今宿ら(2019)によると、1957~2016年の間に運動部活動の効果として「疲労」と「生活習慣」を取り上げた論文はそれぞれ2本ずつ、計4本だけであった。それらのひとつであり都内の中学校の生徒160名を対象に3年間にわたって縦断的に調査を行った和氣ら(2007)によると、非部活群よりも部活群のほうが心身に関する訴えが少なく心身の健康状態がよく、精神的・感覚的疲労は低いこと、また男子は女子よりも心身ともに良い状態にあることがわかっている。

中学校の女子生徒385名を対象に肥満度や生活習慣等について調査を行った岡崎と浅川(2012)は、運動部所属者と比べて非所属者は太りぎみと痩せぎみの割合が有意に多いと報告している。しかし朝食摂取において運動部所属者/非所属者間に有意な違いはみられない。

田村と市川(2013)は私立高校3年生61名を対象に調査を行い、運動習慣の有無で分けて歯科保健行動と生活習慣を比較したところ、運動部に所属している生徒は所属していない生徒に比べて食生活に対する意識が高かったが、実際の食習慣については両者に顕著な差はみられなかったと報告している。

以上のように中学・高校生の心身の健康状態や健康的な生活習慣と運動部活動への所属がポジティブな関係にあるとすれば、部活動が地域に移行される中でもそうした関係が保たれるのだろうかという問題意識が生じてくる。そこで本稿では、中学・高校期の運動・スポーツクラブへの所属を運動部活動を核にタイプ分けし、所属するクラブのタイプと健康に関する認識や習慣との関連について検討する。

## 1 分析方法

(1) 分析対象者と所属するスポーツクラブのタイプ分け  
「12~21歳のスポーツライフに関する調査」2023の回答者1,495名のうち、中学校(n=462)と高校(n=437)に通っている計899名を分析対象とした。

回答者が所属するスポーツクラブのタイプについて質問する項目(調査票:問11, p.192)を加工して、欠損値を除く877名を学校の運動部活動だけに所属する「学校部活動群」(n=379)、学校外のスポーツクラブ等だけに所属する「学校外活動群」(n=73)、学校部活動に加えて学校外のスポーツクラブ等にも所属する「複合

型活動群」(n=65)、学校部活動にもその他のスポーツクラブ等にも所属しない「無所属群」(n=360)の4群に分類した(図1)。

## (2) 分析項目

健康に関連する項目として運動不足感、主観的健康感、1週間の朝食摂取、朝食を摂っている場合は「朝に食欲があるか」、排便の頻度、平日と休日のスクリーンタイム、BMI、平日と休日の睡眠時間、精神的健康状態(WHO-5)を取り上げた。

## 2 分析結果

## (1) 基本的属性

図1に示した所属するスポーツクラブの4つのタイプと性別、学校期とでカイ2乗検定を行い、結果を表1に示した。性別、学校期ともに有意な偏りが認められ、学校部活動群では男子が59.6%、女子40.4%であったのに対して、無所属群では女子が61.7%を占め男子は38.3%であった。また無所属群において高校期は62.2%を占める一方で複合型活動群と学校外活動群では中学校期が4分の3を占めており、中学校期と比べると高校生は学校外のスポーツ団体等には所属しない傾向がみられる。

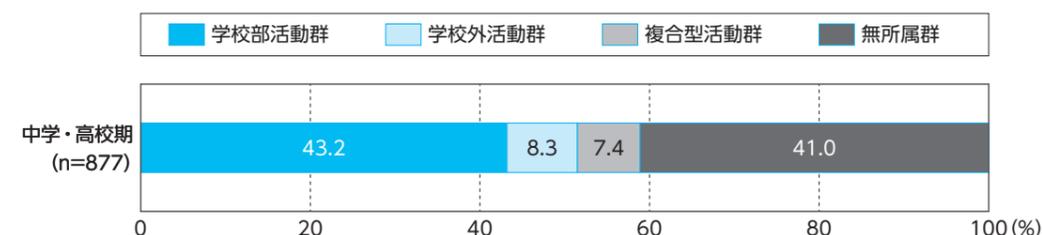
## (2) 健康に関する認識と習慣

図1に示した所属するスポーツクラブの4つのタイプと健康に関する項目とのクロス集計結果を表1に示した。「朝に食欲があるか」の項目のみ「1週間の朝食摂取」の下位項目の位置づけであり、1週間に朝食を週2~3日以上食べると回答した者を分析対象としている。

運動不足感については学校部活動群と学校外活動群、複合型活動群に属する人は「まったく感じない」と回答し、無所属群の人は「少しは」「とても」感じると回答する傾向がみられる。そしてこれとほぼ同じ傾向が主観的健康感においても確認できる。

1週間の朝食摂取については学校部活動群でほとんど毎日食べる人の割合が多く、無所属群では朝食摂取の頻度が少ないか、あるいはほとんど食べない人の割合が有意に多い。しかし、頻度にはかかわらず朝食を食べる人を対象に朝の食欲の有無を4段階で質問した結果、所属するスポーツクラブのタイプとの間に有意な偏りはみられなかった。

排便の頻度に関しては、学校部活動群と複合型活動群において「ほぼ毎日」の割合が多く、無所属群では排便が「2日」や「3日」に1回、あるいは「不規則」の割合が有意に多かった。



【図1】所属スポーツクラブの分類

資料: 笹川スポーツ財団「12~21歳のスポーツライフに関する調査」2023

【表1】所属するスポーツクラブのタイプと健康的な生活習慣のクロス集計結果

	学校部活動群	学校外活動群	複合型活動群	無所属群	
性別					
男子	59.6	60.3	50.8	38.3	$\chi^2=36.731^{***}$ d.f.=3
女子	40.4	39.7	49.2	61.7	
n	379	73	65	360	
学校期					
中学校期	54.9	75.3	78.5	37.8	$\chi^2=64.379^{***}$ d.f.=3
高校期	45.1	24.7	21.5	62.2	
n	379	73	65	360	
運動不足感					
まったく感じない	27.8	31.5	40.0	4.8	$\chi^2=213.315^{***}$ d.f.=9
あまり感じない	37.8	28.8	29.2	13.5	
少し感じる	23.8	27.4	26.2	44.7	
とても感じる	10.6	12.3	4.6	37.1	
n	378	73	65	356	
主観的健康感					
とても健康	19.0	27.4	32.3	7.6	$\chi^2=60.473^{***}$ d.f.=9
健康	66.1	61.6	55.4	63.9	
あまり健康でない	13.0	11.0	12.3	24.9	
健康でない	1.9	0.0	0.0	3.6	
n	378	73	65	357	
1週間の朝食摂取					
ほとんど毎日	88.1	84.5	90.8	75.0	$\chi^2=33.557^{***}$ d.f.=9
週4~5日	5.3	7.0	3.1	10.8	
週2~3日	2.1	8.5	1.5	6.4	
ほとんど食べない	4.5	0.0	4.6	7.8	
n	377	71	65	360	
朝に食欲があるか					
とてもある	32.0	34.3	40.6	27.0	$\chi^2=11.491$ d.f.=9
どちらかというところ	44.0	42.9	45.2	42.7	
どちらかというところない	20.6	18.6	14.5	25.8	
ほとんどない	3.3	4.3	0.0	4.5	
n	359	70	62	330	
排便の頻度					
ほぼ毎日	74.0	76.7	83.1	58.1	$\chi^2=37.361^{***}$ d.f.=12
2日に1回	16.7	16.4	9.2	23.9	
3日に1回	4.0	5.5	1.5	7.2	
3日に1回未満	1.1	0.0	0.0	1.4	
不規則である	4.2	1.4	6.2	9.4	
n	377	73	65	360	
平日のスクリーンタイム					
30分未満	2.4	4.1	3.1	1.4	$\chi^2=64.186^{***}$ d.f.=21
30分~1時間未満	11.7	6.8	4.6	4.7	
1~2時間未満	20.2	21.9	26.2	14.2	
2~3時間未満	27.3	30.1	29.2	25.8	
3~4時間未満	22.3	21.9	21.5	19.7	
4~5時間未満	8.5	8.2	6.2	10.3	
5時間以上	5.6	2.7	6.2	17.5	
わからない	2.1	4.1	3.1	6.4	
n	377	73	65	360	

	学校部活動群	学校外活動群	複合型活動群	無所属群	
休日のスクリーンタイム					
30分未満	1.1	1.4	0.0	0.6	$\chi^2=48.752^{***}$ d.f.=21
30分~1時間未満	3.2	5.5	6.2	1.1	
1~2時間未満	8.0	11.0	4.6	4.7	
2~3時間未満	19.1	21.9	21.5	14.8	
3~4時間未満	18.9	28.8	13.8	19.3	
4~5時間未満	19.9	15.1	21.5	14.8	
5時間以上	25.5	11.0	26.2	38.8	
わからない	4.3	5.5	6.2	5.9	
n	376	73	65	358	
BMI					
痩せ	31.3	40.8	31.1	34.2	$\chi^2=16.370^*$ d.f.=6
普通	64.4	59.2	68.9	57.8	
肥満	4.3	0.0	0.0	8.0	
n	368	71	61	351	

注1) 調整済み残差 >1.96 <-1.96 \*: p<0.05, \*\*\*: p<0.001  
 注2) 期待度数5未満のセルが発生しているため、検定結果については留意が必要である。  
 資料: 笹川スポーツ財団「12~21歳のスポーツライフに関する調査」2023

以上の結果について、学校部活動を含め学校内外の何らかのスポーツクラブ等に所属している人と無所属の人とを比較すると、スポーツクラブ等に所属している人は無所属の人と比べて、概して朝食摂取や規則的な排便などの健康的な生活習慣、そして運動不足や健康に関する自己認識が良好な状態にあることがわかる。続いて学校部活動群と学校外活動群、複合型活動群を比較すると、運動不足感を「まったく感じない」や主観的健康感が「とても健康」、排便の頻度が「ほぼ毎日」に該当する人の割合自体は複合型活動群において最も高く、次いで学校外活動群、そして学校部活動群の順に高くなっている。つまり何らかのスポーツクラブに所属している人の健康認識や習慣については、学校部活動に所属していることが必ずしも積極的な状態につながるとは限らず、むしろ学校外での活動に関わっている人において良好な健康認識や習慣をもつ傾向を確認できる。

### (3) スクリーンタイム

続いて平日と休日のスクリーンタイムと、所属するスポーツクラブ等との関連についてみることにする。表1に示した平日のスクリーンタイムについては、学校部活動群は「30分~1時間未満」の割合、無所属群は「5時間以上」の割合が有意に多い。休日のスクリーンタイムでもやはり無所属群の「5時間以上」の割合が多く、また学校外活動群の「3~4時間未満」の割合も有意に多くなる。

平日と休日のスクリーンタイムの違いについてみると、

いずれの群においても平日と比べて休日のスクリーンタイムが長い時間にシフトする傾向がみられる。特に学校部活動群、複合型活動群、無所属群では5時間以上のカテゴリーに属する人の割合が20ポイント前後も増加する。それらの群と比べると学校外活動群では3時間以上のカテゴリーにおいてまんべんなく増加する傾向をみせる。また複合型活動群では「1~2時間未満」のカテゴリーに該当する割合が21.6ポイントも減少する。

### (4) BMI

BMIについては「痩せ(18.5未満)」「普通(18.5以上25.0未満)」「肥満(25.0以上)」の3グループに分類した。その割合について厚生労働省(2019)の「国民健康・栄養調査」を参照すると、15~19歳において痩せは18.5%、普通は77.5%、肥満は4.0%を占めている。「12~21歳のスポーツライフに関する調査」2023のデータを用いた本稿の分析対象年齢は12~18歳であり、「国民健康・栄養調査」のそれとは若干のずれがあるが、「痩せ」は33.6%、「普通」は61.4%、「肥満」は4.9%を占める。

表1の最下段にはBMIの3グループと所属するスポーツクラブのタイプとのクロス集計表を示した。全体の分布においては5%水準で有意な偏りが認められ、残差分析の結果、無所属群に肥満体型の人が多くことが示された。学校部活動群、学校外活動群、複合型活動群を比べると学校外活動群において痩せ体型の人が多

い傾向がみられるが、残差分析で有意になる偏りではなかった。

(5) 睡眠時間

表2には平日と休日の睡眠時間の平均値および平均ランクを所属するスポーツクラブのタイプ別に示した。平日の平均睡眠時間は7時間半前後であるが、Kruskal-Wallis検定の結果、所属するスポーツクラブのタイプによって平均値に有意差が認められ、無所属群がその他の群よりも有意に短いことを確認できる。

休日の平均睡眠時間は8時間から8時間半ほどであり、平日よりも1時間前後長くなっている。またスポーツクラブのタイプによって休日の睡眠時間に有意差は認められなかった。

(6) 精神的健康状態 (WHO-5)

Kruskal-Wallis検定の結果、精神的健康状態(WHO-5)スコアにも所属するスポーツクラブのタイプによって有意差が認められた(表2)。複合型活動群の平均値が最も高く、学校外活動群の値がそれに次いでおり、これら2群のスコアは学校部活動群のそれよりも有意に高かった。また無所属群のスコアは他の3群よりも有意に低かった。

(7) 所属するスポーツクラブのタイプ間のオッズ比

表1に示した変数間において有意な連関が多く認められ、連関の大きさを表す5%水準で有意なCramerのVは0.09~0.51までの値をとった。そこで表1のうち「朝に食欲があるか」以外の変数と表2に示した変数を説明

変数とした多項ロジスティック回帰分析を学校期別に行い、結果を表3に示した。目的変数は所属するスポーツクラブの4つのタイプであり、学校部活動群を参照カテゴリとした。また表1に示した独立変数のカテゴリは適宜加工してあり、各独立変数の参照カテゴリは表3の変数名に添えたカッコ内に示した。なお平日と休日のスクリーンタイムに「わからない」と回答した者は欠損値として扱ったため、分析対象は中学校期388名、高校期394名である。

モデル適合度の分析結果より、中学校期と高校期におけるそれぞれの回帰式は0.1%水準で有意であり、また各回帰式の寄与率(注1)は中学校期14.9~33.3%、高校期20.4~37.6%であった。表3には各独立変数の回帰係数(B)とオッズ比(Exp(B))を示した。

中学校期においては、まず休日のスクリーンタイムが5時間以上に比べて「3時間未満」や「3~5時間未満」であると学校部活動群と比べて学校外活動群に属する確率が高い。またWHO-5スコアが高くなると、学校外活動群に属するオッズ比が1.091、複合型活動群では1.154になる。学校部活動群と無所属群の間にはこれらと異なる傾向がみられ、女子と比べて男子は無所属群に属する可能性が低く、一方で運動不足を感じる人が無所属群に属する確率は4.682倍になる。

続いて高校期においては、運動不足を感じる人は学校部活動群よりも学校外活動群に属する確率が6.156

倍と高い。この傾向は学校部活動群と比べた場合の無所属群にも共通しており、運動不足を感じる人は学校部活動群よりも無所属群に属する可能性が10.105倍と高倍率になる。また平日の睡眠時間が1単位大きくなると、

学校部活動群と比べて無所属群に属する確率は低くなる。最後に学校部活動群と複合型活動群との間に有意なオッズ比は認められなかった。

【表3】 所属するスポーツクラブのタイプを目的変数とする多項ロジスティック回帰分析の結果

説明変数	中学校期						高校期						
	学校外活動群 (n=49)		複合型活動群 (n=44)		無所属群 (n=113)		学校外活動群 (n=15)		複合型活動群 (n=13)		無所属群 (n=205)		
	B	Exp(B)	B	Exp(B)	B	Exp(B)	B	Exp(B)	B	Exp(B)	B	Exp(B)	
性別(女子)													
	男子	0.398	1.489	-0.309	0.734	-0.580*	0.56	-0.557	0.573	-0.775	0.461	-0.237	0.789
運動不足感(感じない)													
	感じる	-0.044	0.957	-0.091	0.913	1.544***	4.682	1.817**	6.156	0.169	1.184	2.313***	10.105
主観的健康感(健康でない)													
	健康である	-0.553	0.575	-0.399	0.671	-0.319	0.727	0.469	1.599	0.624	1.866	-0.003	0.997
1週間の朝食摂取(毎日食べない)													
	ほとんど毎日	-0.666	0.514	-0.078	0.925	-0.749	0.473	-0.704	0.495	1.322	3.752	-0.029	0.971
排便の頻度(毎日ではない)													
	ほぼ毎日	0.217	1.243	0.948	2.579	-0.216	0.806	-0.133	0.876	-0.556	0.573	-0.466	0.628
平日のスクリーンタイム(4時間以上)													
	2時間未満	-0.733	0.481	0.484	1.622	-0.678	0.508	-2.289	0.101	-1.053	0.349	-0.685	0.504
	2~4時間未満	-0.235	0.791	0.754	2.126	-0.005	0.995	-0.203	0.817	0.020	1.020	-0.385	0.680
休日のスクリーンタイム(5時間以上)													
	3時間未満	2.139*	8.492	-0.057	0.944	0.409	1.506	2.054	7.801	-1.196	0.302	0.392	1.480
	3~5時間未満	1.653*	5.221	-0.080	0.923	-0.197	0.822	0.673	1.961	-0.826	0.438	0.189	1.208
BMI													
		-0.081	0.923	-0.065	0.937	-0.063	0.939	-0.084	0.919	0.049	1.051	0.021	1.021
WHO-5													
		0.087*	1.091	0.143**	1.154	-0.016	0.984	0.041	0.042	0.000	1.000	-0.001	0.999
平日の睡眠時間													
		-0.092	0.912	-0.116	0.89	-0.159	0.853	0.108	1.114	-0.388	0.678	-0.287*	0.751
休日の睡眠時間													
		-0.162	0.850	-0.244	0.783	0.106	1.111	-0.140	0.870	0.305	1.357	0.141	1.151
定数													
		0.227		-0.489		1.923		-1.736		-3.679		-0.128	

注1) 目的変数の参照カテゴリは「学校部活動群」(中学校期:n=182、高校期:n=161)であり、説明変数の参照カテゴリは各変数名に添えた( )内に示した。

注2) 〇は有意差があるセルを示した。(\*: p<0.05, \*\*: p<0.01, \*\*\*: p<0.001)

資料: 笹川スポーツ財団「12~21歳のスポーツライフに関する調査」2023

【表2】 所属するスポーツクラブのタイプ別にみた平日・休日睡眠時間とWHO-5の検定結果

	n	MEAN±SD	平均ランク	Kruskal-WallisのH	多重比較
平日の睡眠時間					
① 学校部活動群	378	7.50±1.02	468.72	H=35.322	>④***
② 学校外活動群	73	7.68±0.92	518.45	p<0.001	>④***
③ 複合型活動群	65	7.54±1.09	491.07	d.f.=3	>④**
④ 無所属群	359	7.10±1.19	379.69		
休日の睡眠時間					
① 学校部活動群	376	8.36±1.42	421.46	H=5.737	
② 学校外活動群	73	8.32±1.39	415.72	n.s.	
③ 複合型活動群	65	8.32±1.34	417.12	d.f.=3	
④ 無所属群	359	8.55±1.47	461.20		
WHO-5					
① 学校部活動群	375	66.82±20.11	457.53	H=61.748	>④***
② 学校外活動群	71	73.86±21.13	543.71	p<0.001	>①**、>④***
③ 複合型活動群	65	75.45±21.91	561.30	d.f.=3	>①**、>④***
④ 無所属群	356	58.34±21.67	364.09		

注) \*\*: p<0.01, \*\*\*: p<0.001

資料: 笹川スポーツ財団「12~21歳のスポーツライフに関する調査」2023

3 学校運動部への所属と健康認識や習慣

冒頭で紹介したように、中学生や高校生の運動部活動への所属と健康に関する認識や習慣との関係は概してポジティブなものであったが、それは運動部活動への所属者と非所属者との比較において確認された関係であった。こうした関係は本稿においても認められる。学校部活動群と無所属群を比較したところ、中学校期、高校期ともに認識面では運動不足を感じる人、行動面では平日の睡眠時間が短い人が学校部活動群と比べて無所

属群に属する確率が高い傾向がみられた。

本稿では学校部活動群と比較するため、学校外のスポーツクラブ等だけに所属する学校外活動群、学校部活動に加えて学校外のスポーツクラブ等にも所属する複合型活動群を設定したので、それぞれの関係についてみていく。

(1) 学校部活動群と学校外活動群

学校部活動群と学校外活動群を比べると、中学校期

では休日のスクリーンタイムが相対的に短いと学校外活動群に属する確率が高い傾向がみられた。中学校期だけのスクリーンタイムを集計すると、学校外活動群では平日のスクリーンタイムが2時間未満の割合は40.1%だが、休日になると21.8%に18.3ポイント減少し、2~5時間未満が56.4%から69.1%へと12.7ポイント増える。一方、学校部活動群では平日から休日にかけて2時間未満が24.2ポイント減少、2~5時間未満の増加は2.7ポイントに留まるが、5時間以上が19.0ポイント増加する(図表割愛)。つまり「休日のスクリーンタイムが短いと学校外活動群に属する」という傾向の背後には、学校部活動群の休日のスクリーンタイムが平日よりも一気に長くなるという実態があると思われる。「12~21歳のスポーツライフに関する調査」2023では学校以外で所属しているクラブ等における活動状況を調査していないので詳細な分析には踏み込めないが、新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受けながらも中学生の学校部活動における週あたりの活動日数、平日や休日の活動時間、土日の活動状況がいずれも減少傾向にあるとの報告(鈴木, 2021)を勘案すると、平日は学校の部活動で時間を使い、部活動のない休日にスマホ等の使用が増えるという状況を想定できる。

もう一点、表4には中学生を対象としてスポーツクラブのタイプ別にWHO-5スコアを示したが、中学校期の

学校外活動群は学校部活動群よりもWHO-5で示される精神的健康状態が平均値で8.6ポイントほど高く良好であった。本データにおいてWHO-5は素点(0~25)に4を掛けて0~100点で表されているので、質問紙上の評価得点としては約2ポイントになるが、それでも学校部活動群が学校外活動群よりもWHO-5値が低いという結果は注目に値するだろう。

高校期において学校部活動群と学校外活動群で異なったのは運動不足感であり、運動不足をより感じる人は学校外活動群に属する確率が高いことが確認された(表3)。高校期における運動・スポーツの年間実施頻度の平均値を両群で比較すると、学校部活動群が393.71±227.36回、学校外活動群は283.78±173.47回であり、平均ランクには5%水準で有意な差が認められた(表5)。また両群と運動・スポーツ実施レベルでカイ2乗検定を行ったところ1%水準で有意な偏りがみられ、レベル4の割合が学校部活動群で有意に多かった(図表割愛)。学校外活動群の年間実施頻度の平均値約284回は週に換算すると5回以上であり、必ずしも少なくはないが、実施時間や強度も加味した場合の自覚から相対的な運動不足感というものが生じているのかもしれない。

(2) 学校部活動群と複合型活動群

学校の運動部活動に加えて学校外でもスポーツクラブ等で活動をしている複合型活動群のうち、中学校期

の年間実施頻度を求めると410.27±188.94回、高校期は431.86±269.89回であり、いずれも統計的には有意でないものの学校部活動群(386.74±188.94回)よりも多い(図表割愛)。また表4から確認できるように、精神的健康状態は学校部活動群よりも複合型活動群のほうが良好である。この傾向は学校部活動群と学校外活動群の比較において確認された傾向と共通しており、共通点としては「学校外の活動に関わっている」という

ことがある。どこで、誰と、何をといった学校外の活動の実態は正確には把握できないが、中学校期の複合型活動群の年間実施頻度が多いことは少なくとも精神的健康状態を悪化させてはいないようである。学校外のスポーツクラブ等における活動によって精神的健康状態のスコアがよくなる、あるいはその反対に、学校部活動によってそのスコアが低くなるような背景がある可能性も考えられる。

4 部活動の地域移行に向けた示唆

本稿では限られたデータから中学・高校生が活動するスポーツクラブ等のタイプ別に健康に関わる特性を探った。またここでのスポーツクラブ等のタイプ別は、たとえば学校の運動部活動から地域のスポーツクラブに移動した対象者を縦断的に追跡したわけではない。したがってこの結果を部活動の地域移行に適用することには限界をもつが、今後の検討に向けた可能性を示すという意味で、現在進みつつある部活動の地域移行に向けた示唆をまとめることにする。

概して、学校の運動部活動所属者と、地域のスポーツクラブ等に所属する者との間に健康に関する認識や習慣にそれほど深刻な違いは認められなかった。たとえば、表3に示したオッズ比からは、中学校期における学校部活動所属者は学校外活動所属者よりも休日のスクリーンタイムが長く、精神的健康状態が低いといった傾向を読み取ることができるが、それでも無所属群に比

べれば良好な状態にあると判断できる。つまり運動・スポーツを行うことと健康に関する認識や習慣のポジティブな関連は、それを行う場には関わりなく共通して中学校期・高校期において観察された。表1と表3で確認されたように無所属群の健康に関する認識や習慣が概してよくないことを考えると、学校内外にはかわらず、運動・スポーツを行うクラブ等の場を準備することは中学・高校生の健康との関わりからも重要なことだと思われ、部活動の地域移行によってそうした場が失われることは避けなければならない。ただし学校部活動群の精神的健康状態が学校外でスポーツクラブ等に所属している者よりも劣る傾向については注意が必要だろう。これは活動の場が学校部活動から地域に移行すれば解決するとも限らず、今現在行われている学校部活動に原因があるのであれば、その解明と解消が地域移行に向けても求められるだろう。

注1) SPSSを用いた多項ロジスティック回帰分析では、CoxとSnell、Nagelkerke、McFaddenの3種類の寄与率が求められる。

■参考文献

今宿裕・朝倉雅史・作野誠一・嶋崎雅規(2019) 学校運動部活動の効果に関する研究の変遷と課題。体育学研究, 64: pp 1-20.  
 岡崎恵子・浅川富美雪(2012) 中学校女子生徒における運動部所属の有無・肥満度と骨量, 体力, 朝食等との関連。地域環境保健福祉研究, 15(1): pp 49-53.  
 厚生労働省(2019) 令和元年国民健康・栄養調査。  
[https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kenkou\\_eiyou\\_chousa.html](https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kenkou_eiyou_chousa.html) (2023年12月7日最終アクセス)  
 鈴木貴大(2021) 中学生・高校生の学校運動部活動の活動実態—新型コロナウイルス感染症の影響—。子ども・青少年のスポーツ・ライフデータ2021, pp 47-52.  
 田村奈緒子・市川順子(2013) 運動習慣のある高校生における歯科保健行動・生活習慣の関係—運動系の部活動で活動している生徒としていない生徒の比較—。日本歯科大学東京短期大学雑誌, 3(1): pp 46-53.  
 和氣綾美・藤塚千秋・藤原有子・米谷正造・山本浩二・木村一彦(2007) 中学校入学3年間の心の健康と運動部活動について。岡山体育学研究, 14: pp 15-22.  
 The Psychiatric Research Unit at the Mental Health Centre North Zealand  
 WHO-5 精神的健康状態表(1998年版)  
<https://www.med.oita-u.ac.jp/oita-lcde/WHO-5%5B1%5D.pdf>

【表4】 所属するスポーツクラブのタイプ別にみたWHO-5スコアの平均値(中学校期)

WHO-5	n	MEAN±SD	平均ランク	Kruskal-WallisのH	多重比較
① 学校部活動群	204	68.12±19.54	222.14	H=44.453 p<0.001 d.f.=3	>④***
② 学校外活動群	53	76.68±20.71	279.06		>①**、>④***
③ 複合型活動群	51	78.51±17.47	287.85		>①***、>④***
④ 無所属群	134	59.01±21.82	172.50		

注) \*\*: p<0.01, \*\*\*: p<0.001

資料: 笹川スポーツ財団「12~21歳のスポーツライフに関する調査」2023

【表5】 所属するスポーツクラブのタイプ別にみた年間運動・スポーツ実施頻度の平均値(高校期)

年間実施頻度	n	MEAN±SD	平均ランク	Kruskal-WallisのH	多重比較
① 学校部活動群	171	393.71±227.36	216.50	H=68.525 p<0.001 d.f.=3	>②*、>④***
② 学校外活動群	18	283.78±173.47	162.61		
③ 複合型活動群	14	431.86±269.89	223.57		>④***
④ 無所属群	147	214.88±222.78	124.80		

注) \*: p<0.05, \*\*\*: p<0.001

資料: 笹川スポーツ財団「12~21歳のスポーツライフに関する調査」2023

トピック  
Topics

II



トピック

A

# 運動・スポーツの実施頻度と好き嫌いの変遷

## —コロナ禍を経て変わったこと、改めて変えるべきこと—

公益財団法人日本スポーツ協会 スポーツ科学研究室 室長代理  
青野 博

「4～11歳のスポーツライフに関する調査」では、「運動・スポーツの実施頻度」および運動・スポーツへの意識として「運動・スポーツの好き嫌い」について、2013年から2023年にかけて継続的に調査してきた。この間、2020年3月からは、新型コロナウイルス感染症拡大（以下、コロナ禍）に伴う長期休校や外出自粛の影響により、子どもの身体活動量や体力の低下が懸念された期間も含まれる。

スポーツ庁によると、2018年から2019年にかけて新体力テストによる体力合計点が小・中学生の男女ともに低下している。これは、授業以外の運動時間の減少などが主な要因であると指摘されたが、2020年からのコロナ禍の影響により、さらに拍車がかかったと考えられた。結果として、新体力テストの合計点は、2019年度調査から2022年度調査まで連続して小・中学生の男女とも低下したと報告している。また、肥満傾向児の割合は、コロナ禍において高くなり、コロナ禍が解消された後も、その割合は低下していないことが報告された。小学生年代に注目すると、文部科学省による調査開始以来、肥満傾向児の割合は徐々に増加し、2006～2008年度にそれまでの最高値を記録した。その後は低下傾向がみられたが、コロナ禍である2020～2022年度に改めて最高値が記録された。

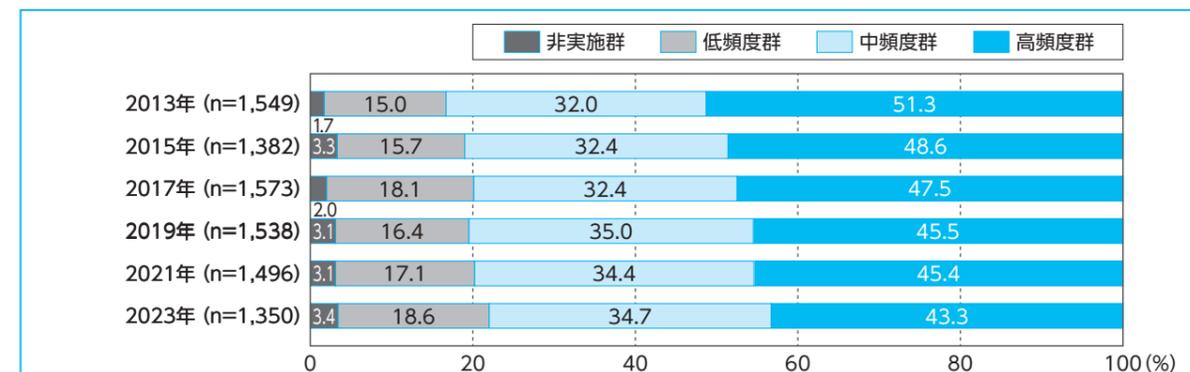
ところで、「子ども・青少年のスポーツライフ・データ2021」によると、「4～11歳の運動・スポーツをした理由」は、「楽しいから」が87.8%と最も高く、次いで「好きだから」65.9%、「うまくなりたいから」52.5%であった。同様に、「12～21歳の運動・スポーツをした理由」については、「楽しいから」が72.3%と最も高く、次いで「好きだから」57.5%、「からだを動かしたいから」50.3%であった。このように、子どもたちにとっては、運動・スポーツが「楽しい」「面白い」と感じる事が運動・スポーツを習慣化させるためのカギとなる。

そこで本稿では、運動・スポーツの「実施頻度」および「好き嫌い」に注目し、この10年間において、これらの調査結果がどのような推移を示してきたのかを確認するとともに、今後の子どものスポーツライフにおいて変えるべきことを検討した。

「高頻度群」の割合は、2013年の51.6%から2015年は約6ポイント減少し、その後は、2021年まで45%程度で推移していたが、2023年の調査において39.4%と、2021年の調査結果から約5ポイントの低下がみられた。

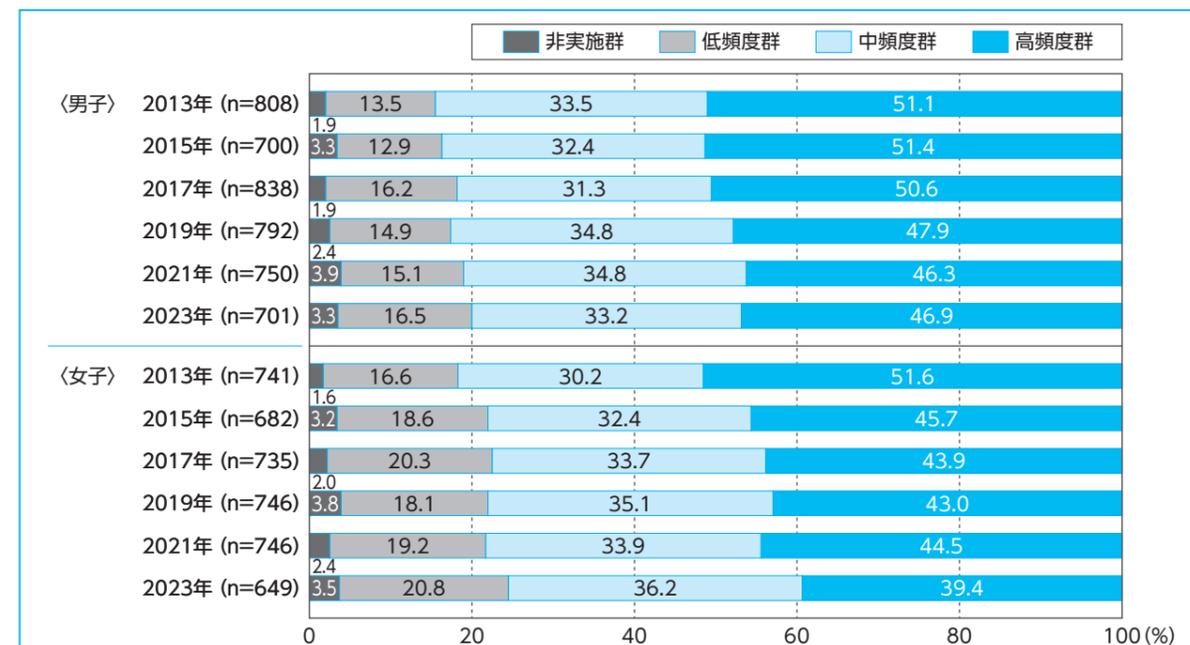
2021年調査時は、コロナ禍において感染拡大が懸念される地域では緊急事態宣言が発令されるなど、さまざまな活動の自粛が要請された中で調査が実施された。運動・スポーツの場面においても感染拡大予防に関するガイドラインの遵守が求められるなど、子どもたちにとって活動に制限がかかる状況であったことが想定される。

しかしながら、実際の調査結果では、2019年から2021年にかけて男女で一貫した増減傾向は確認できず、全体ではほぼ変化がみられなかった。一方、コロナ禍が解消された2023年調査では「高頻度群」の増加が期待されたが、実際は全体で45.4%から2.1ポイント減少し、43.3%であった。このように、コロナ禍が解消されたことで子どもたちの運動・スポーツへの関わりが増えるわけではなく、むしろ、コロナ禍により不活発な生活習慣が身についた可能性があり、改めて、日常的な運動習慣の定着を意図した取り組みが求められると考えられる。



【図A-1】運動・スポーツ実施頻度の年次推移

注) 2013、2015年は「10代のスポーツライフに関する調査」より10歳・11歳のデータを追加して算出。  
資料：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」2023



【図A-2】運動・スポーツ実施頻度の年次推移（性別）

注) 2013、2015年は「10代のスポーツライフに関する調査」より10歳・11歳のデータを追加して算出。  
資料：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」2023

### A-1 運動・スポーツ実施頻度に関する年次推移

図A-1、図A-2には、「4～11歳のスポーツライフに関する調査」より、運動・スポーツの実施頻度について、2013年から2023年までの推移を示した。なお、本稿では2013年と2015年は、「4～9歳のスポーツライフに関する調査」に、「10代のスポーツライフに関する調査」より10歳と11歳のデータを追加して算出した。図A-1によると、1週間に7回以上運動・スポーツを実施してい

る「高頻度群」の割合は、2013年の51.3%から徐々に低下し、直近の2023年では43.3%と、この10年間で8.0ポイント減少した。

図A-2に示した性別にみると、男子における「高頻度群」の割合は、2013年から2017年までは50%をわずかに上回りながら推移していたが、2019年には47.9%となり、その後は47%程度で推移している。女子におけ

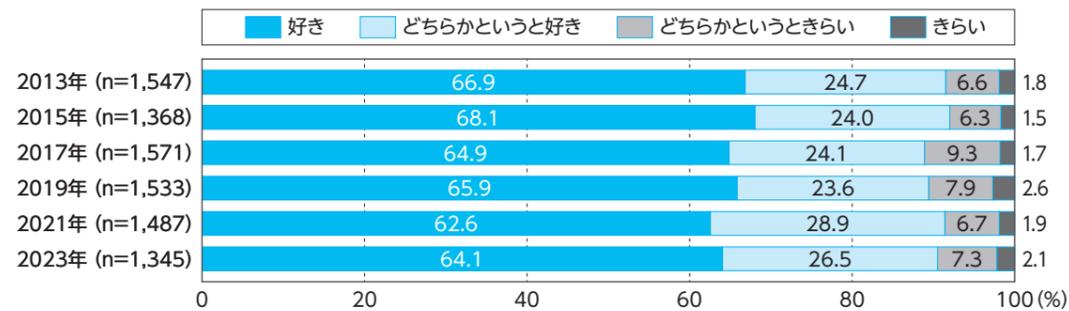
### A-2 運動・スポーツへの意識 (好き嫌い) に関する年次推移

図A-3、図A-4には、運動・スポーツへの意識として、運動の好き嫌いに関する2013年から2023年までの年次推移を示した。図A-3によると、運動・スポーツをすることが「好き」と回答した割合は、65%前後で推移しておりこの10年間で顕著な変化はみられなかった。

図A-4に示す性別にみると、男子では「好き」と回答した割合は70%前後で推移している。2021年調査結果は「好き」と回答した割合が65.4%と、2019年から5.6ポイント低下しているが、「どちらかという好き」の割合を加えると、いずれの年度も90%程度で推移しており顕著な変化はみられなかった。女子において「好

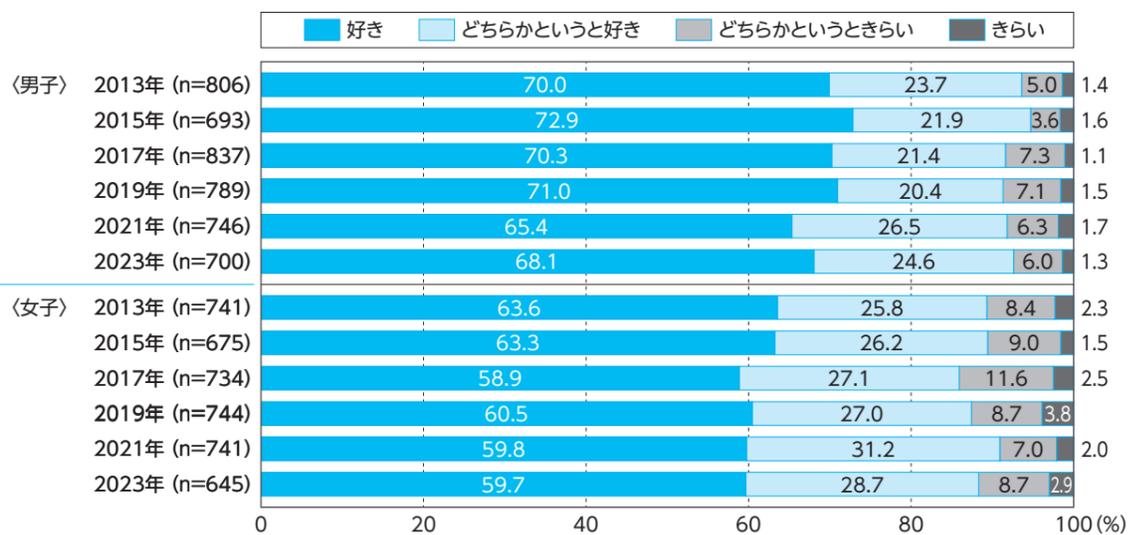
き」と回答した割合は60%前後で推移している。2013年が63.6%、2015年が63.3%を示し、2017年からは60%前後を示しているが、男子と同様に「どちらかという好き」の割合を加えると、いずれの年も90%前後で推移しており、この10年間に顕著な変化はみられなかった。

コロナ禍において運動・スポーツ活動が制限される状況においても、2021年の調査結果が示す通り、子どもたちの運動・スポーツの好き嫌いには変化がみられなかった。一方、コロナ禍が解消された2023年調査の結果によると、子どもたちが改めて運動・スポーツに意欲を示すといった傾向もみられなかった。



【図A-3】 運動・スポーツへの意識 (好き嫌い) に関する年次推移

注) 2013、2015年は「10代のスポーツライフに関する調査」より10歳・11歳のデータを追加して算出。  
資料：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」2023



【図A-4】 運動・スポーツへの意識 (好き嫌い) に関する年次推移 (性別)

注) 2013、2015年は「10代のスポーツライフに関する調査」より10歳・11歳のデータを追加して算出。  
資料：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」2023

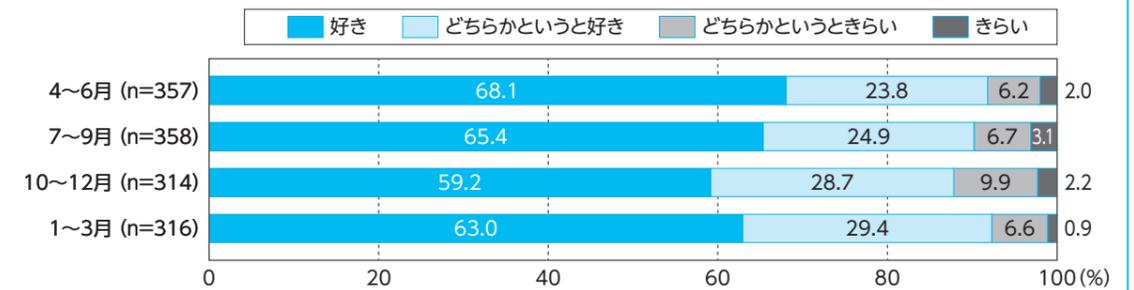
### A-3 生まれ月の違いによる運動・スポーツへの意識

幼少期には発育発達の個人差がみられるため、同じ年齢・学年であっても体力や運動能力に個人差が現れることがある。たとえば、同じ学年の中でも誕生日の違いによって身体の発育の差が大きく、それが運動・スポーツの成績に影響することがあり(相対年齢効果:注1)、これは年齢が低いほど顕著に現れると考えられている(森丘, 2014)。

そこで、生まれ月の違いによる運動・スポーツへの意識に関する影響について示した。図A-5は、生まれ月を3ヵ月ごとに分類し、運動・スポーツの好き嫌いについて、それぞれの割合を示した。「あなたは、運動やスポーツ、運動あそびをするのは好きですか。」について、全体の64.1%が「好き」と回答した。4～6月生まれは68.1%、7～9月生まれは65.4%、10～12月生まれは59.2%、そして、1～3月生まれは63.0%が「好き」と回答した。このように、生まれ月によって回答傾向が多少異なるように見受けられるが、統計的には差が認められなかった。

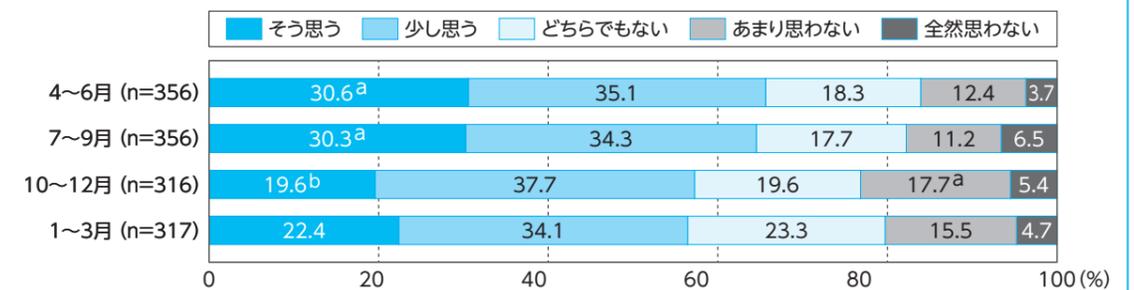
図A-6は、自分自身が「運動を上手にできると思うか否か」について、生まれ月ごとにそれぞれの割合を示した。「あなたは、ほとんどの運動を上手にできると思いますか。」について、全体では26.0%が「そう思う」と回答した。4～6月生まれは30.6%、7～9月生まれは30.3%、10～12月生まれは19.6%、そして、1～3月生まれは22.4%が「そう思う」と回答した。ここでは、生まれ月による回答傾向に差が認められ、4～6月と7～9月生まれのグループにおいて他のグループよりも「そう思う」と回答する割合が高かった。

生まれ月の違いによって運動・スポーツの好き嫌いには差がみられなかったが、同学年の中で早くに誕生日を迎える、ここでは、生まれ月が4～9月の子どもについて、「ほとんどの運動を上手にできると思いますか。」に対して「そう思う」と回答する割合が高いことが認められた。「子ども・青少年のスポーツライフ・データ2021」によると、「4～11歳の運動・スポーツをしなかった理由」は、「得意ではないから」が31.8%と最も高かった。また、「12～21歳の



【図A-5】 生まれ月の違いによる運動・スポーツへの意識 (好き嫌い)

資料：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」2023



【図A-6】 生まれ月の違いによる運動・スポーツへの意識 (運動を上手にできると思うか否か)

注) p<0.05, a: 調整済み残差>1.96, b: 調整済み残差<-1.96。  
資料：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」2023

運動・スポーツをしなかった理由」については、「時間がないから」が33.8%と最も高く、次いで「得意ではないから」が30.9%であった。このように、子どもたちにとって運動・スポーツが不得手だと感じる事が運動・スポーツへの関わりを少なからず阻害しているようである。一方、冒頭に記載の通り「運動・スポーツをした理由」は、「楽しいから」が最も多かった。子どもにとっては、何か

ができることが必ずしも重要ではなく、運動・スポーツそのものが「楽しい」ことが重要だと考えられる。

なお、生まれ月の違いによる運動・スポーツ実施頻度への影響については差が認められなかった。そして、生まれ月の違いによる運動・スポーツへの関わりに関する影響については、今後調査結果を積み重ねることで、さらに有意義な知見が得られると思われる。

## A-4 まとめ

笹川スポーツ財団による成人を対象とした調査(2021)によると、コロナ禍の影響により、運動・スポーツ活動に制限がかかる状況において、むしろ運動・スポーツへの意識的な関わりがみられたと報告されている。一方、本稿では、2021年の調査結果についてはコロナ禍の影響により、子どもの運動・スポーツ実施頻度はさらに低下することが想定されたが、実際のところ顕著な変化はみられなかった。さらに、コロナ禍が解消された2023年の調査結果では、高頻度群の割合が全体で約2ポイント低下した。また、運動・スポーツが「好き」と回答した子どもの割合にも、コロナ禍の影響による変化はみられなかった。コロナ禍が解消されたことで子どもの運動・スポーツへの関わりが自然と高まる傾向は確認できなかった。

さらに、過去10年間の推移をみると、運動・スポーツ実施頻度は徐々に減少する傾向を示したが、運動・スポーツの好き嫌いには、ほとんど変化がなかった。実施頻度の減少には、コロナ禍の影響も少なからずあるとは思われるが、改めて子どもを取り巻く運動・スポーツ環境を改善し、実施機会を増やす取り組みが求められる。

ところで、子どもが運動・スポーツに関わることは、運動・スポーツが上手にできるようになることだけでなく、健やかな心と身体を育むことにも意義がある。そして、

子どもが運動・スポーツに関わるためには、運動・スポーツが「楽しい」「面白い」と感じる事が重要だと考えられる。加えて、幼少期は発育発達の個人差が大きく相対年齢効果がみられる。たとえば、森丘(2014)によると、陸上競技において世代別の全国大会に出場した選手の生まれ月を調査したところ、小学生年代ではその約半数が4~6月生まれであった。したがって、相対年齢効果が顕著にみられる幼少期においては、たとえば、運動有能感(注2)の形成を図ることが重要である(日本スポーツ協会,2021)。この運動有能感は、何かができるようになることだけでなく、指導者や仲間から受容されていると子どもが感じることで高まると考えられている(岡沢ら,1996)。また、大人は「体力向上」や「健康増進」という目的を達成するための手段として、運動・スポーツに関わることにさほど抵抗を覚えないが、同じような考え方で子どもにアプローチしても十分な効果は期待できない(日本スポーツ協会,2020)。そこで、より充実した子どものスポーツライフを実現させるためには、まずは、運動・スポーツが「楽しい」「面白い」と子どもに感じてもらうことが重要である。そして、そうした価値観を大人と子どもが共有する必要があると考える。

注1) 相対年齢効果: 同じ学年における誕生日の違いが、学業やスポーツの成績に与える影響のこと。

注2) 運動有能感: 運動・スポーツの場面における、自分はできるという自信(身体的有能さの認知)、努力や練習をすればできるようになるという自信(統制感)、指導者や仲間から受け入れられているという自信(受容感)、この3要素により構成され、この運動有能感が運動・スポーツへの参加動機に影響すると考えられている。

## 参考文献

- 岡沢祥訓ほか(1996) 運動有能感の構造とその発達及び性差に関する研究. スポーツ教育学研究, 16(2): pp145-155.  
 笹川スポーツ財団(2021) 子ども・青少年のスポーツライフ・データ2021-4~21歳のスポーツライフに関する調査報告書-  
 笹川スポーツ財団(2021) 新型コロナウイルスによる運動・スポーツへの影響に関する全国調査(2021年2月調査)報告書.  
 日本スポーツ協会(2020) アクティブチャイルドプログラム(JSPO-ACP)ガイドブック.  
 日本スポーツ協会(2021) 発育期のスポーツ活動ガイド.  
 森丘保典(2014) タレントトランスファーマップという発想-最適種目選択のためのロードマップ-. 陸上競技研究紀要, 10: pp51-55.  
 スポーツ庁(2022) 令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査.

## トピック

# B

## 子どもの運動・スポーツ実施状況と家庭環境・保護者の意識との関連

慶應義塾大学 体育研究所 教授

佐々木 玲子

子どもの体力・運動能力は、1980年代以降長きにわたり低下、低迷した状態が続いている。2002年の文部科学省中央教育審議会の答申「子どもの体力向上のための総合的な方策について」の中で、子どもの体力低下の原因について、保護者をはじめとした国民の意識の中で、子どもの外あそびやスポーツの重要性を軽視する傾向が進み、子どもに対して積極的に体を動かすことをさせなくなった、と指摘されている。さらに、そのような国民の意識が子どもの体力低下以外にも影響を及ぼす点について認識が十分でない旨も、答申では言及されている。子どもの運動・スポーツ活動には、家庭をはじめとして大人の適切な関与が欠かせない。学校や地域などの組織的な取り組みだけでなく、保護者・家庭の関わり的重要性も明らかになってきた。2015年のスポーツ庁の「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」においても、「家の人と一緒に運動を行う」「家の人と一緒にスポーツを見る」「家の人と一緒に運動・スポーツの話をする」という子どもほど体力・運動能力は高いという結果が示されている。前回調査(子ども・青少年のスポーツライフ・データ2021)においても、子どもの身体活動・運動の習慣化を促すアプローチとして、家族で運動を「する」「みる」「話す」ことの効果を示唆している(青野,2021)。また、先行研究においては、保護者の運動嗜好性や実施状況あるいは家庭環境と、子どもの活動量や体力・運動能力に関係があることが報告されている(井上ほか,2006;長野ほか,2018;吉田ほか,2004)。

本稿では、調査項目のうち保護者を対象とした設問を取り上げ、保護者自身の運動・スポーツに対する意識や子どもの運動・スポーツ・運動あそびの実施に対する認識、子どもに対する態度や働きかけなどが、子どもの運動・スポーツ実施とどのように関連するかを検討した。なお、子どもに対する家庭の影響がより強いと考えられる低年齢層(4~11歳)を対象とした。

## B-1 就学状況別にみた子どもの運動・スポーツ実施状況

本調査における子どもの運動・スポーツ実施頻度を、就学状況別(未就学児、小学1・2年、小学3・4年、小学5・6年)、性別に示したのが図B-1である。本調査の4つの実施頻度の分類基準(p.12)のうち、「非実施群」の該当数は極端に少数であったため、ここでは、「非実施群」と「低頻度群」を合わせて「低頻度群(週3回未満の運動実施)」とし、全体を「低頻度群」、「中頻度群(週3回以上週7回未満)」、「高頻度群(週7回以上)」の3群に分類して示した。なお、本稿の分析においては、実施頻度はすべてこの3群で扱う。

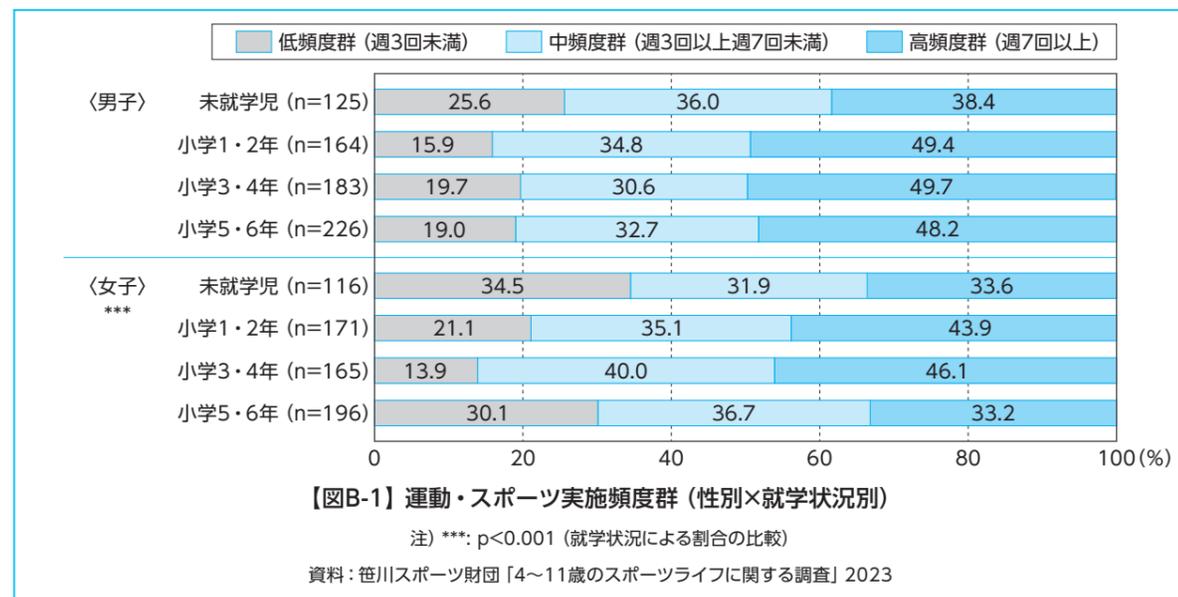
男女ともに就学後に低頻度群の割合が減少し、高頻

度群が増加している。幼児期から青年期までの運動実施状況(活動率)の調査結果(ベネッセ教育総合研究所,2017)においても、その活動率は幼児期から小学1年生にかけて顕著な増加をするという同様の傾向が報告されている。就学前後においては小学校入学を機に、生活全般においてあそびを含めた運動・スポーツ活動の機会が増加するものと思われる。

一方、男女別にみると、男子は小学校期を通じて各実施頻度群の割合はほぼ同程度であるが、女子は小学5・6年で高頻度群の割合が減少、低頻度群の割合が増加する。小学3・4年から小学5・6年への変化をみると、

低頻度群が16.2ポイントの増加、高頻度群が12.9ポイントの減少であった。2022年のスポーツ庁の全国体力・運動能力、運動習慣等調査においても、小学5年生女子の身体活動時間は男子に比べて少ないことが示さ

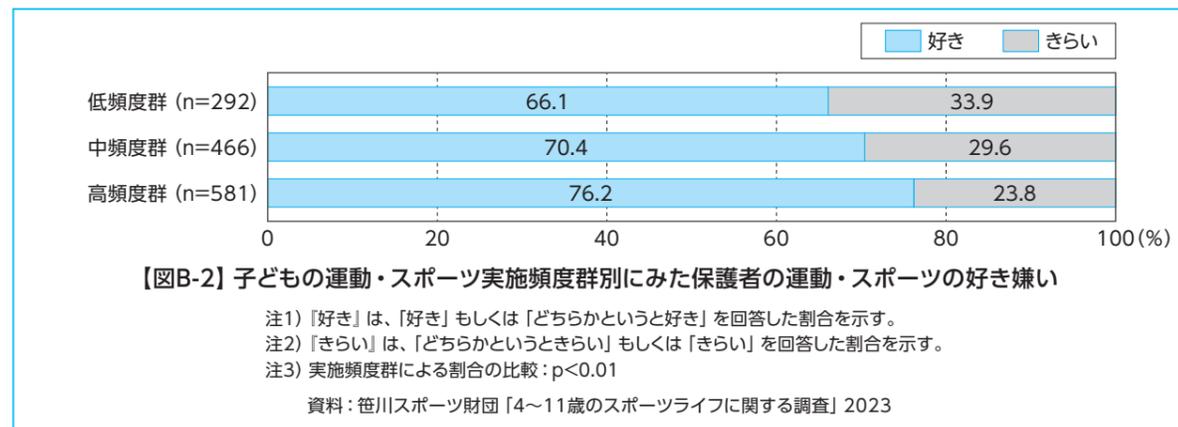
れている。さらに中学女子では、一層活動時間が減少する。本結果からも、小学校高学年頃からの運動・スポーツ実施の性差（女子の運動実施量の減少）の出現傾向を推測することができる。



## B-2 保護者の運動・スポーツ嗜好性

保護者自身の運動・スポーツの好き嫌いについて、「好き」「どちらかという好き」「どちらかというきらい」「きらい」の4択で回答を求め（調査票：問25, p.184）、前者2項目を『好き』後者2項目を『きらい』としてまとめた。全体では『好き』が71.9%（父親71.6%、母親72.3%）で、保護者の運動・スポーツ嗜好性は全般に高く、子どもの就学状況別にみてもほぼ同等の割合であった（図表割愛）。図B-2は、保護者の運動・スポーツの『好き』『きらい』を子どもの運動・スポーツ実施頻度群別に示したものである。各群に占める『好き』の割

合を比較すると（カイ2乗検定）、実施頻度が高いほどその割合も高かった（p<0.01）。全般に運動・スポーツ実施頻度が高い子どもの保護者は、より運動・スポーツを好む傾向にあることがうかがえる。長野ほか（2018）によると、保護者の運動嗜好性と子どもの体力には強い関係性があり、父親、母親ともに、あるいはどちらか一方でも保護者の運動嗜好性が高い子どもはより体力が高い傾向にあることを報告している。保護者の運動・スポーツの嗜好性は子どもの運動実施頻度に影響を与える可能性があることが示唆される。



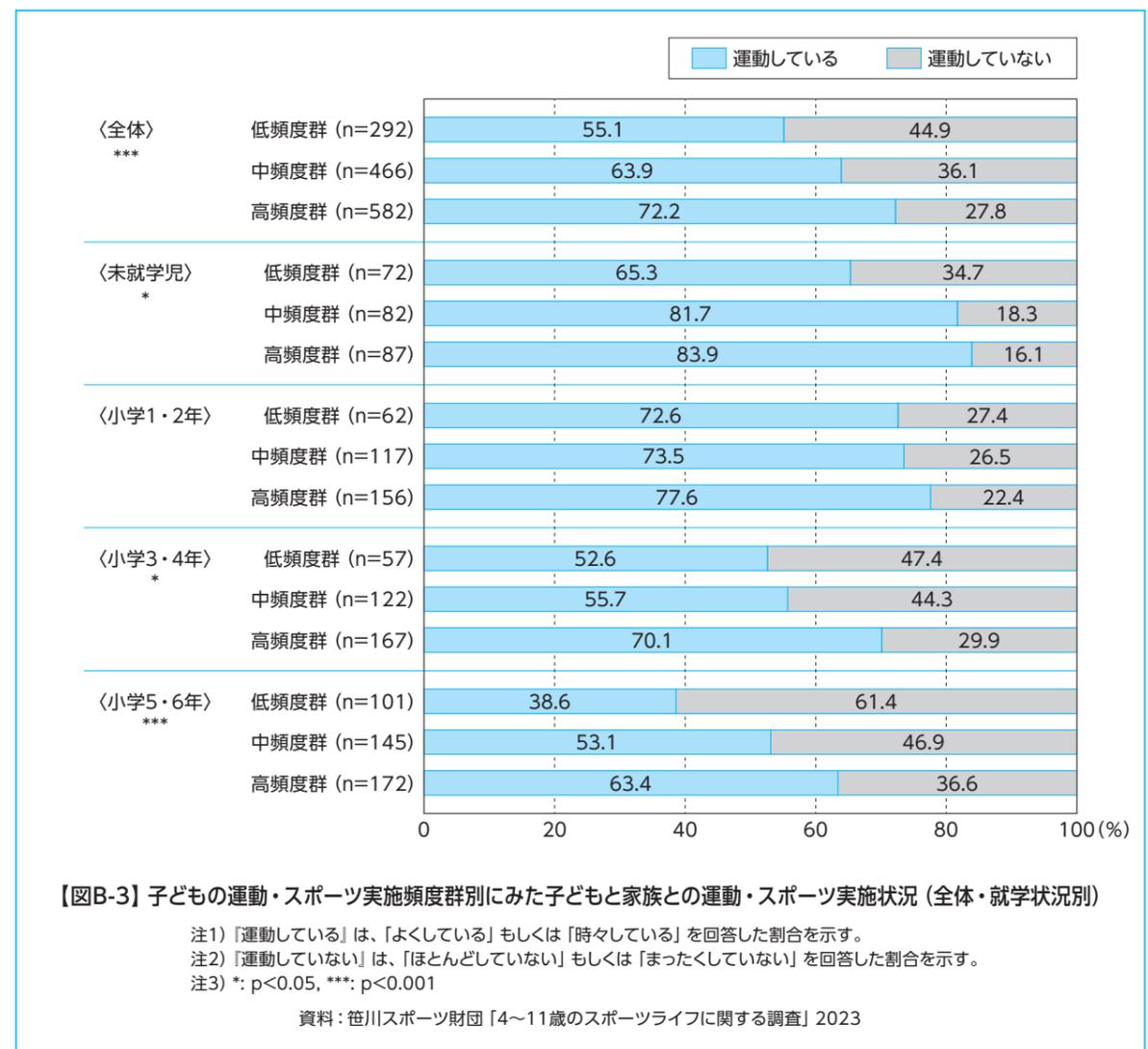
## B-3 子どもと家族との運動・スポーツ実施状況

「4~11歳のスポーツライフに関する調査」においてはこれまでも、家族との運動・スポーツ・運動あそび実施状況について調査してきた。図B-3に、子どもと家族との運動実施状況について、子どもの運動・スポーツ実施頻度群別および就学状況別に示した。子どもと家族との運動実施状況については、選択肢から、運動を「よくしている」もしくは「時々している」と回答したものを『運動している』、「ほとんどしていない」もしくは「まったくしていない」と回答したものを『運動していない』とし、それぞれの割合を示している。

子どもと家族との運動実施状況について就学状況別にみると、『運動している』の割合は、未就学児77.6%、小学1・2年75.2%、小学3・4年62.1%、小学5・6年

53.8%で、全般に年齢が低いほど、家族と運動している割合は高かった（図表割愛）。このことは、これまでの4~11歳のスポーツライフ・データにおける調査結果と同様の傾向である（笹川スポーツ財団, 2021）。

他方、それぞれの就学状況において実施頻度群別に比べると、運動・スポーツ実施頻度の高い群ほど、家族と運動をしている割合が高い傾向がみられた。カイ2乗検定の結果、小学1・2年を除き、実施頻度群間に関連がみられた（未就学児および小学3・4年: p<0.05、小学5・6年: p<0.001）。家族と一緒に運動・スポーツ・運動あそびを実施することは、いずれの年齢においても、子どもの運動実施を促進するひとつの要因になっている可能性が推察される。



### B-4 子どもの運動・スポーツに対する保護者の認識

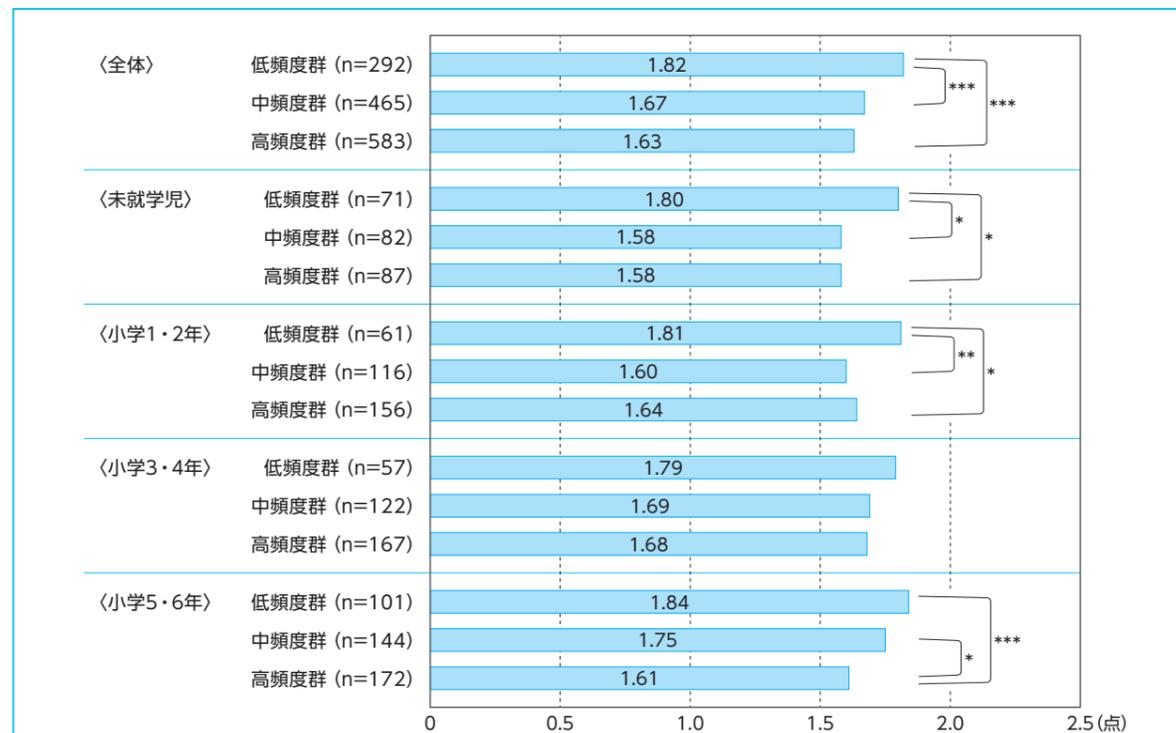
本調査では、子どもが運動・スポーツ・運動あそびを行うことに対して、保護者がどの程度の価値意識をもっているかをたずねた（調査票：問26, p.184）。「からだを動かす時間があるなら、塾に行ったり勉強をしたりするほうがよい」「現代社会において、子どもはからだを動かす時間が特に重要である」「子どもの頃に十分からだを動かすことは、将来のことを考えても不可欠である」「子どもがからだを動かしやすい環境をつくるよう、大人はもう少し努力すべきである」という4項目について、それぞれ「そう思う：1点」「どちらかと言えばそう思う：2点」「どちらかと言えばそうは思わない：3点」「そうは思わない：4点」から保護者の選択、回答を求めた。図B-4

にはこれら保護者の運動・スポーツに対する価値意識について、子どもの運動・スポーツ実施頻度群別および就学状況別に示した。得点は4項目の点数を平均したものであり、価値を高く認識しているほうが低得点で示される（1番目の「からだを動かす時間があるなら、塾に行ったり勉強をしたりするほうがよい」は逆転項目のため、「そう思う：4点」～「そうは思わない：1点」として計算している）。すべての就学状況において、運動実施頻度が高い群ほど合計点は低い、すなわち保護者の子どもの運動・スポーツに対する肯定的な価値意識が高い傾向がみられた。小学3・4年以外の就学状況において統計的に有意な差が認められた。

### B-5 子どもの運動・スポーツに対する保護者の態度や行動

子どもの運動・スポーツ・運動あそびの実施場面において、どのような態度で接するか、行動をとるかについてたずねた（調査票：問27, p.184）。「子どもがからだ

を動かしている姿をあなたが見た時には、ほめる」「子どもがからだを動かしていた様子について話しかけられた時には一生懸命聞く」「機会があれば子どもにからだを



【図B-4】子どもの運動・スポーツ実施頻度群別に見た子どもの運動・スポーツに対する保護者の認識（全体・就学状況別）

注1) 4項目の点数を合わせて平均値を求めた。  
 注2) 点数が低いほど子どもの運動・スポーツに好意的な認識をもつ（1=そう思う、4=そうは思わない）。  
 注3) 「からだを動かす時間があるなら、塾に行ったり勉強をしたりするほうがよい」の項目はほかの項目の聞き方と異なるため、点数を逆転した。  
 注4) \*: p<0.05, \*\*: p<0.01, \*\*\*: p<0.001

資料：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」2023

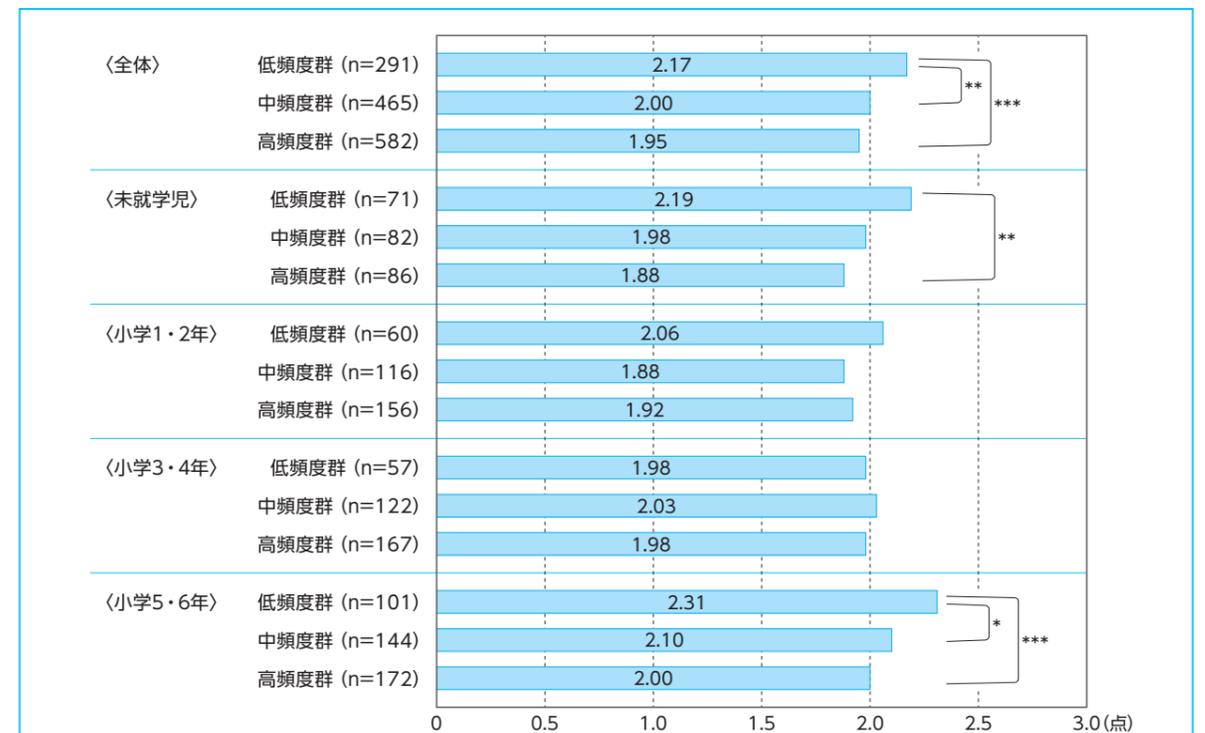
動かすように勧める」「家族で一緒にからだを動かす機会をなるべく作るようにする」「スポーツクラブなど、仲間と継続的にスポーツをする場を勧めている」という5項目について、「よくしている：1点」「時々している：2点」「たまにしている：3点」「まったくしていない：4点」から保護者の選択、回答を求めた。図B-5には前述の問26と同様に、5項目それぞれの平均得点を用い、子どもの運動・スポーツに対する保護者の態度・行動について、子どもの

運動・スポーツ実施頻度群別および就学状況別に示した。全体としては、子どもの運動実施頻度が高い群ほど得点は低い、すなわち子どもへの態度や行動として、運動・スポーツ・運動あそびを促進する肯定的な働きかけをする保護者が多い傾向であった。就学状況別にみると、未就学児で低頻度群と高頻度群 (p<0.01)、小学5・6年で低頻度群と中頻度群 (p<0.05)、低頻度群と高頻度群 (p<0.001) それぞれで有意な差が認められた。

### B-6 子どもの運動・スポーツに対する保護者の期待

表B-1は、保護者が子どもの運動・スポーツに何を期待しているかという設問（調査票：問28, p.185）への回答をまとめたものである。17の項目から選択（複数選択可）されたものを、回答全体で選択数の多い項目順に上から並べ、実施頻度群別にそれぞれ示した。どの実施頻度群も共通で、「体力をつける」「スポーツを楽しむ」の割合が上位1、2位を占め、選択の割合も高く3位以下とは10ポイント以上の開きがあった。本質問では、複数の項目を選択することができるが、回答者一人あた

りの選択数は実施頻度が高い群ほど多かった。また、いずれの項目でも実施頻度が高いほど選択数（割合）も多く、12項目において関連がみられた（カイ2乗検定）。なお、少数であり差はみられなかったものの、「特に期待していることはない」という項目についてのみ、実施頻度が低いほど選択割合が高かった。実施頻度が高い子どもの保護者のほうが、低い子どもの保護者よりも、子どもの運動・スポーツ・運動あそびの実施に対してより多様な期待をもっていると推測でき興味深い。



【図B-5】子どもの運動・スポーツ実施頻度群別に見た子どもの運動・スポーツに対する保護者の態度・行動（全体・就学状況別）

注1) 5項目の点数を合わせて平均値を求めた。  
 注2) 点数が低いほど子どもの運動・スポーツに好意的な態度および行動を行う（1=よくしている、4=まったくしていない）。  
 注3) \*: p<0.05, \*\*: p<0.01, \*\*\*: p<0.001

資料：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」2023

【表B-1】子どもの運動・スポーツ実施頻度群別にみた子どもの運動・スポーツに対する保護者の期待

子どもの運動・スポーツに対する保護者の期待	全体 (n=1,344)		子どもの運動・スポーツ実施頻度群						実施頻度群による割合の比較
			低頻度群 (n=294)		中頻度群 (n=467)		高頻度群 (n=583)		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
体力をつける	1,053	78.3	217	73.8	359	76.9	477	81.8	p<0.05
スポーツを楽しむ	1,030	76.6	201	68.4	348	74.5	481	82.5	p<0.001
礼儀・マナーを身につける	788	58.6	145	49.3	256	54.8	387	66.4	p<0.001
目標を見つけてがんばる	769	57.2	138	46.9	259	55.5	372	63.8	p<0.001
からだを動かす	722	53.7	141	48.0	237	50.7	344	59.0	p<0.01
達成感を味わう	714	53.1	125	42.5	239	51.2	350	60.0	p<0.001
友達をつくる	680	50.6	126	42.9	233	49.9	321	55.1	p<0.01
コミュニケーション能力を身につける	657	48.9	133	45.2	220	47.1	304	52.1	n.s.
運動能力を高める	642	47.8	131	44.6	201	43.0	310	53.2	p<0.01
チームワークを身につける	605	45.0	97	33.0	213	45.6	295	50.6	p<0.001
自分で考える力を身につける	572	42.6	93	31.6	195	41.8	284	48.7	p<0.001
健康を保持・増進する	539	40.1	101	34.4	188	40.3	250	42.9	n.s.
運動不足を解消する	435	32.4	94	32.0	158	33.8	183	31.4	n.s.
スポーツ技術を身につける	428	31.8	72	24.5	134	28.7	222	38.1	p<0.001
スポーツマンシップを身につける	266	19.8	36	12.2	75	16.1	155	26.6	p<0.001
その他	14	1.0	2	0.7	8	1.7	4	0.7	n.s.
特に期待していることはない	20	1.5	8	2.7	7	1.5	5	0.9	n.s.

注1) 選択上位1~2位。  
注2) 選択上位3~5位。

資料: 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」2023

## B-7 まとめ

本稿では、子どもの運動・スポーツに対する保護者の意識や、態度・行動について取り上げ、それぞれが子どもの運動・スポーツ実施状況とどのように関係するかを検討した。これまでも、保護者や家庭環境が子どもの身体活動量や体力・運動能力に何らかの影響を及ぼすことを示唆する先行研究は多くある。今回の分析はほぼ項目ごとの単純な比較に限られており、項目間相互の関係までを考慮するには至っていないが、本調査の結果からも同様の傾向をみることができる。家族と一緒に身体を動かす機会をもつことは、子どもの運動・スポーツ実施頻度を高める可能性がある。また、運動・スポー

ツ実施頻度の高い子どもの保護者のほうが、運動・スポーツ実施に対する意識や子どもへの働きかけがよりポジティブ、肯定的であり、さらに、保護者自身のスポーツの嗜好性も高い傾向にあった。加えて、幼児から小学生期間においては、就学を機に運動実施頻度が高まること、保護者、家族との関わりと運動実施についても就学前後で変化がある可能性がうかがえる。

保護者が運動・スポーツを通して子どもに関心を向けることは、子どもの運動・スポーツ実施を促すといえるだろう。子どもに運動・スポーツを「やらせる」のではなく「一緒に楽しむ」心構えが必要だと思われる。

### 参考文献

- 井上芳光ほか (2006) 母親の運動経験・活動性が幼児の運動量・運動能力に及ぼす影響. 日本生理人類学会誌, 11 (1) :pp 1-6.
- 青野博 (2021) 子どもの運動・スポーツ実施と家庭における「する」「みる」「話す」. 子ども・青少年のスポーツライフ・データ2021 :pp 26-30.
- スポーツ庁 (2015) 平成27年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書.
- スポーツ庁 (2022) 令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書.
- 長野真弓ほか (2018) 親の運動嗜好と子どもの体力との関連性の検討. 発育発達研究, 78 :pp 24-34.
- ベネッセ教育総合研究所 (2017) 学校外教育活動に関する調査2017-幼児から高校生のいる家庭を対象に-.
- 文部科学省中央教育審議会 (2002) 子どもの体力向上のための総合的な方策について (答申).
- 吉田伊津美ほか (2004) 家庭環境が幼児の運動能力発達に与える影響. 体育の科学, 54 (3) :pp 243-249.

## トピック

### C

## 1日24時間の過ごし方を再考する

—青少年におけるメンタルヘルスを改善するための生活行動とは?—

日本体育大学 体育学部 准教授  
城所 哲宏

2016年にカナダは、子ども(5歳~17歳)における24時間行動ガイドラインを発表した(Tremblay et al., 2016)。これまで別々の行動として扱われていた生活行動(身体活動、スクリーンタイム、睡眠)を統合し、3つの行動目標をひとつのガイドラインの中に組み込んでいる。基準としては、1日60分以上の身体活動をする、余暇のスクリーンタイムを1日2時間未満とすること、適正な睡眠時間(13歳以下:9~11時間、14歳~17歳:8~10時間)の確保を推奨している。同ガイドラインが策定された背景には、それぞれの生活行動が1日24時間という枠組みの中で相互依存的であることに加え(例:ある行動を増やすと別の行動が減る)、ひとつの生活行動だけでは、子どもの健康状態を十分に把握できないというジレンマがあった。たとえば、身体活動が多い子どもであっても、夜通しスマートフォンを使用し、睡眠時間が短ければ、メンタルヘルスに悪影響を及ぼすことは想像に難くない。このように、子どもの生活行動を部分的に切り取るのではなく、1日24時間の過ごし方を包括的に評価することが、現在、身体活動研究の主流となっている。

そこで本稿では、喫緊の課題となっている青少年のメンタルヘルスに注目し、どのように1日24時間を過ごすことがメンタルヘルスの改善につながるかを検討してみたい。

## C-1 青少年における男女別のメンタルヘルス

「12~21歳のスポーツライフに関する調査」2023では、メンタルヘルスの指標として、WHO-5を用いた。WHO-5は計5問で構成され、対象者における最近2週間の状態について、6件法(5:いつも~0:まったく)で評価している(Topp et al., 2015)。得点が高いほど、精神的健康状態が高いことを示しており、素点に4を掛けて100点満点(0点~100点)で評価される。

図C-1には、12歳~21歳におけるWHO-5得点の平均値を性別に示した。男女ともに、中学校期(12歳~15歳)と比べ、高校期(15歳~18歳)および大学期(18歳~21歳)のWHO-5得点が低いことがわかる。男女差を確認すると、中学校期で差が最も大きく、男子と比べ、女子のWHO-5得点が低い。一方、高校期以降は、男女差がほとんどないことが確認された。

## C-2 青少年の生活行動とメンタルヘルスとの関連

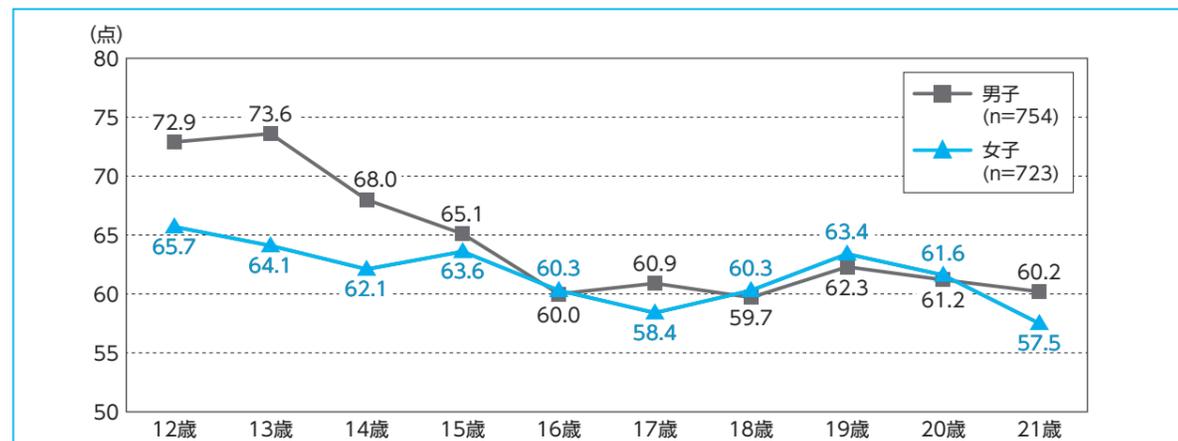
次に、生活行動(身体活動、スクリーンタイム、睡眠)とメンタルヘルスとの関連性を検討した。ここでは、対象者におけるガイドラインの達成状況(すべて未達成~すべて達成)を評価した。具体的には、3つの生活行動

(身体活動、スクリーンタイム、睡眠)のうち、ひとつでも達成している場合を「ひとつ達成」、2つ達成している場合を「2つ達成」、3つ達成している場合を「すべて達成」、ひとつも達成していない場合を「すべて未達成」

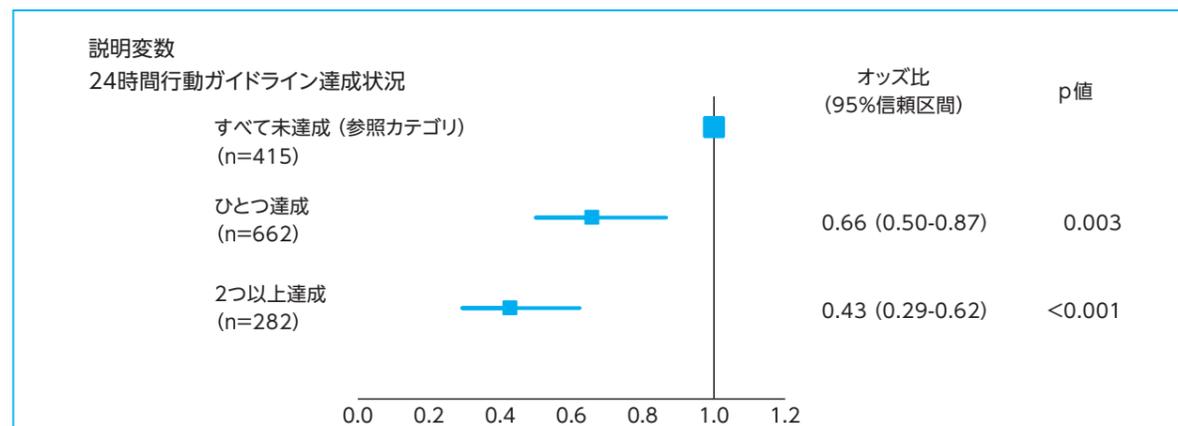
とした。また先行研究に倣い、身体活動日数のデータを「5日以上(達成)」と「5日未満(未達成)」に(Tanaka et al., 2017)、睡眠時間のデータを「推奨時間(達成)」(13歳以下:9~11時間、14歳~17歳:8~10時間、18歳以上:7~9時間)と「非推奨時間(未達成)」に(Hirshkowitz et al., 2015)、スクリーンタイムのデータを「2時間未満(達成)」と「2時間以上(未達成)」に区分し(Tremblay et al., 2016)、それぞれの達成状況を確認した。なお、スクリーンタイムおよび睡眠時間については、平日と休日に分けてデータ収集をしたため、重みづけ平均を用いて1日あたりの値を算出した(1日あたりの値=[(平日の値×5)+(休日の値×2)]÷7)。

また、スクリーンタイムのデータについては、回答を以下のように数値化し、分析を行った(「30分未満=0.25」、「30分~1時間未満=0.75」、「1~2時間未満=1.5」、「2~3時間未満=2.5」、「3~4時間未満=3.5」、「4~5時間未満=4.5」、「5時間以上=5」)。統計分析としては、目的変数をWHO-5得点(50点未満=1、50点以上=0)、性別を調整変数としたロジスティック回帰分析を行った。なお、WHO-5得点の判断基準(50点未満)は先行研究(Topp et al., 2015)に倣い設定した。

図C-2に結果を示した。なお、「すべて達成」の割合が極端に少なかったため(n=23, 1.7%)、「2つ達成」と「すべて達成」を統合し、「2つ以上達成」へと再カ



【図C-1】12~21歳のWHO-5得点の平均値(性別)  
注) 得点が高いほど、精神的健康状態が高いことを示している(0点~100点)。  
資料: 笹川スポーツ財団「12~21歳のスポーツライフに関する調査」2023



【図C-2】24時間行動ガイドラインの達成個数(0個~3個)とWHO-5得点との関連  
注) ロジスティック回帰分析を用いて解析。目的変数はWHO-5得点(50点未満=1、50点以上=0)、調整変数には性別を投入。  
資料: 笹川スポーツ財団「12~21歳のスポーツライフに関する調査」2023

テグリー化した。結果、「すべて未達成」と比べ、「ひとつ達成」で有意にオッズ比が低値を示した(オッズ比=0.66, p=0.003)。さらに、「すべて未達成」と比べ、「2つ以上達成」をした青少年のオッズ比は一層低値を示

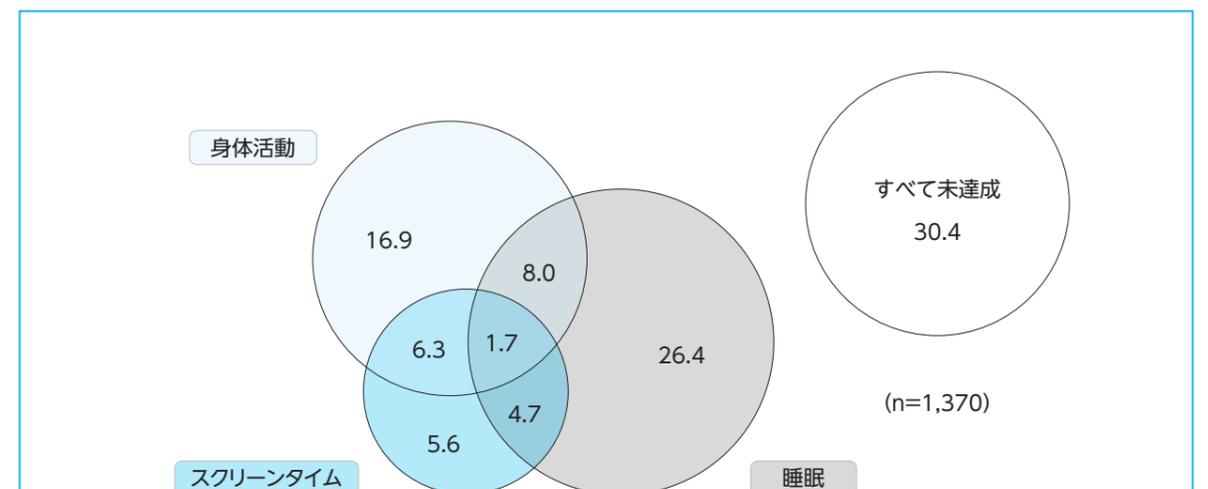
た(オッズ比=0.43, p<0.001)。これらを踏まえると、24時間行動ガイドラインを「いずれかひとつ達成する」ことはメンタルヘルスの向上につながり、複数の目標を達成することで、さらなる改善が見込めることが示唆された。

### C-3 24時間行動ガイドラインの達成状況

では、青少年の生活行動を改善するためにどのようなアプローチが有用なのだろうか。まずは、現状を確認してみたい。図C-3では、24時間行動ガイドラインの達成状況を示している。3つの行動の中で、睡眠の達成率が最も高く(40.8%)、その次は身体活動(32.9%)、そしてスクリーンタイムの達成率が最も低いことがわかる(18.3%)。またそれぞれの行動に重なりあっている部分があることも確認できる。たとえば、9.7%(8.0%+1.7%)の青少年において、「身体活動」AND「睡眠」の目標値を達成しており、また、8.0%(6.3%+1.7%)の青少年において、「身体活動」AND「スクリーンタイム」の目標値を達成していた。このことは、生活行動が相互依存的であり、ひとつの行動(例:身体活動)がその他の行動(スクリーンタイムや睡眠)に影響していることを推察させる。たとえば、「たくさん動いた(身体活動が多い)日はよく眠れる(睡眠時間が長い)」というよう

に、「ひとつの行動」が波及的に「その他の行動」に影響を及ぼしている可能性がある。当然、「よく眠った日の翌日はたくさん身体を動かす」というように因果が逆転している可能性も考えられる。

図C-4では、性別・学校期別の24時間行動ガイドライン達成状況を示している。この結果をみると、学校期別で達成状況が異なることが確認できる。たとえば、大学期および勤労者(21歳以下)と比べ、中学校期および高校期において身体活動の達成率が高い反面、睡眠時間の達成率が低いことがわかる。一方、大学期および勤労者は約9割が未達成で、スクリーンタイムの達成率が一層低下していることも確認できる。こうした結果は、行動変容のターゲットを考えるうえで示唆に富んでおり、属性を考慮したアプローチが重要であることを示している。



【図C-3】青少年における24時間行動ガイドラインの達成状況(全体)  
注) 図中の数値は%。  
資料: 笹川スポーツ財団「12~21歳のスポーツライフに関する調査」2023

C-4 まとめ

本稿における解析の結果、24時間行動ガイドラインを「いずれかひとつ達成する」ことでメンタルヘルスの改善につながる可能性が示唆された。このことは、現在、約3割（30.4%）の青少年がひとつもガイドラインを達成できていない結果を踏まえれば、極めて重要な点である。つまり、まずはできそうな目標をひとつ決め、それを実行することによって、メンタルヘルス改善への効果が期待できる。そしてどの行動を目標にするかについては、性別・学校期別によって達成状況が大きく異なるため、属性を考慮したアプローチが重要である。たとえば、中学校期および高校期は身体活動の達成率が最も高いため、最初のステップとして身体活動介入が効果的な可能性がある。一方、大学期および勤労者においては、睡眠の達成率が最も高いため睡眠介入が効果的な可能性が考えられる。当然、個人の生活習慣や性格等の特性によって効果的なアプローチが異なることはいうまでもない。

また、複数の目標を達成することで、一層メンタルヘルスの改善につながることも示された。この結果は、改めて子どもの行動を部分的ではなく、包括的に評価することの大切さを教えてくれる。さらに、前述したように、それぞれの生活行動は相互依存的である。日中にたくさん身体を動かすと、夜間のメラトニン分泌が促進され、良質な睡眠につながる。一方、寝る前のスマートフォンの使用はブルーライトを浴びることで睡眠時間および質の低下につながる。ということは、ひとつの行動変容がその他の行動変容につながり、良いもしくは悪い連鎖を引き起こす。したがって、まずはできそうな目標をひとつ決め、

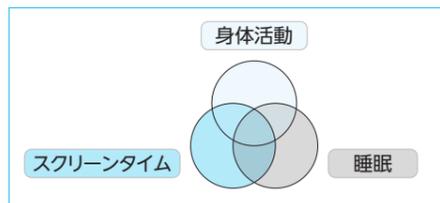
それを実行することで、波及的に「その他の行動」に影響を及ぼし、複数の目標達成につながることを期待できる。

加えて、これらの行動改善には、「外遊び」が重要な鍵を握る。近年、学界では「グリーンタイム」という概念が注目されている。グリーンタイムは「自然の中で過ごす時間」と定義され、登山や森林浴などはもちろん、校庭や公園で過ごす時間も含まれる（Oswald et al., 2020）。外遊びは、身体活動量を増やすだけでなく、太陽の光を浴びることにつながる。そして、太陽の光を浴びると、睡眠の改善、骨の形成、近視進行の抑制など、さまざまな健康的効果が明らかになりつつある（He et al., 2015; Manfredelli et al., 2019）。したがって、校庭でおしゃべりをするなどの身体活動を伴わない活動であっても、子どもを外に誘う仕掛けをつくることによって、行動改善に向けた好ましい連鎖が期待される。特に、運動嫌いな子どもにとって、こうした取り組みは敷居が低く、受け入れやすいものではないだろうか。

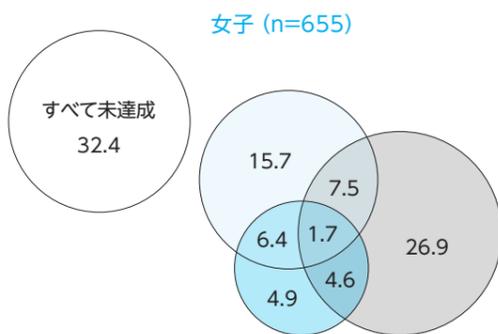
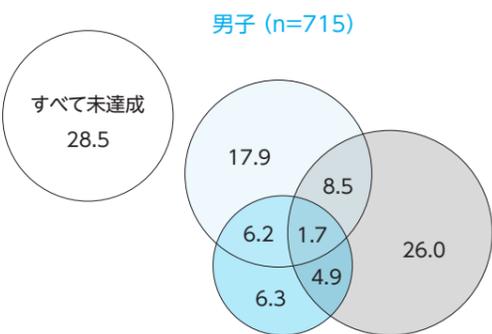
現在の子どもは将来の大人である。健康な子どもを増やすことは、健康な大人を増やし、社会全体の健康増進に寄与する。実際、生活習慣病の主な原因である動脈硬化は子ども期に開始することや（Raitakari et al., 2022）、子ども期における体格、血中脂質、血圧などの危険因子が将来（35年後）の病気発症と関連していることが報告されている（Jacobs et al., 2022）。こうした一連の研究結果を踏まえれば、健康長寿の秘訣のひとつは子ども期にあるといっても過言ではない。人生100年時代、子ども期からの取り組みが一層求められている。

■参考文献

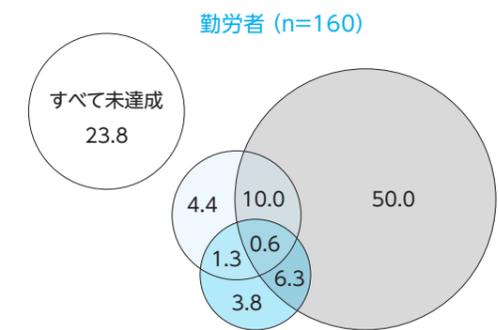
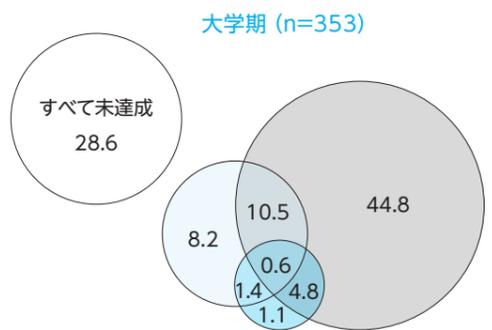
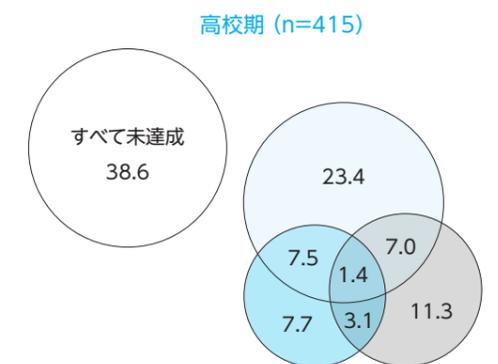
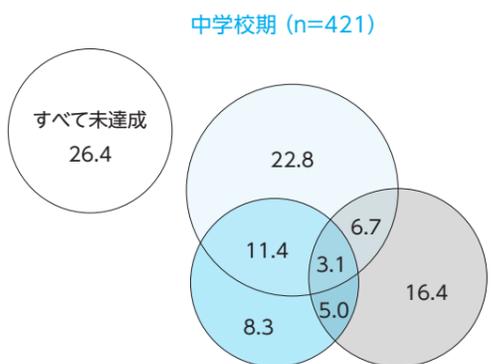
He et al. (2015) Effect of time spent outdoors at school on the development of myopia among children in China: A randomized clinical trial. JAMA, 314(11): pp1142-1148.  
 Hirshkowitz et al. (2015) National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. Sleep Health, 1(1): pp40-43.  
 Jacobs et al. (2022) Childhood cardiovascular risk factors and adult cardiovascular events. N Engl J Med, 386: pp1877-1888.  
 Manfredelli et al. (2019) Outdoor physical activity bears multiple benefits to health and society. J Sports Med Phys Fitness, 59(5): pp868-879.  
 Oswald et al. (2020) Psychological impacts of "screen time" and "green time" for children and adolescents: A systematic scoping review. PLoS ONE, 15(9): e0237725.  
 Raitakari et al. (2022) Prevention of atherosclerosis from childhood. Nature Reviews Cardiology, 19: pp543-554.  
 Tanaka et al. (2017) The validity of the Japanese version of physical activity questions in the WHO Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey. Research in Exercise Epidemiology, 19(2): pp93-101.  
 Topp et al. (2015) The WHO-5 Well-Being Index: a systematic review of the literature. Psychother Psychosom, 84(3): pp167-176.  
 Tremblay et al. (2016) Canadian 24-hour movement guidelines for children and youth: An integration of physical activity, sedentary behaviour, and sleep. Appl Physiol Nutr Metab, 41(6 Suppl 3): ppS311-327.



性別



学校期別



【図C-4】 青少年における24時間行動ガイドラインの達成状況（性別・学校期別）

注) 図中の数値は%。

資料：笹川スポーツ財団「12～21歳のスポーツライフに関する調査」2023

トピック

# D 学校運動部活動の活動実態と 本人の希望との差からみる生徒のニーズ

## —これからの地域連携・地域移行のあり方—

笹川スポーツ財団 政策オフィサー  
鈴木 貴大

「12～21歳のスポーツライフに関する調査」では2017年調査より、中学生、高校生の運動部活動の活動実態を詳細に把握するため、加入する運動部の種目や平日、休日の活動状況に関する調査項目などを追加した。その後2019年、2021年、そして今回の2023年と継続して調査を行い、実態の把握に努めてきた。その間、スポーツ庁は運動部活動改革を進め、2018年に「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」を策定し具体的な休養日や平日、休日の活動時間を示した。「子ども・青少年のスポーツライフ・データ2019」においては、そのガイドラインが定められた後の活動実態について、大勝（2019）が中学生や高校生、種目ごとにその実態を示し、ガイドライン制定は一定の効果をもたらしたと報告している。その後、スポーツ庁は2020年に「学校の働き方改革を踏まえた部活動改革」を策定し、2023年度以降、休日の部活動の段階的な地域移行を図る方針を示した。一方、社会においては新型コロナウイルス感染症が蔓延し（以下、コロナ禍）、中学校や高校の休校をはじめ運動部活動の活動制限など、中学生や高校生が満足に運動・スポーツに取り組めない状況が続いた。このような状況の中「子ども・青少年のスポーツライフ・データ2021」では、2017年からの運動部活動の活動実態の推移とコロナ禍の影響について検討し、活動日数・時間や生徒の気持ちの変化が確認された（鈴木、2021）。

スポーツ庁においては、2021年に「運動部活動の地域移行に関する検討会議」が立ち上げられ、2022年6月に検討会議から出された提言をもとに、同年12月に運動部と文化部共通の「学校部活動及び新たな地域クラブ活動の在り方等に関する総合的なガイドライン」（以下、ガイドライン）が策定された。ガイドラインでは、2023年度～2025年度までの3年間で「改革推進期間」とし、学校部活動の地域連携や地域クラブ活動への移行（以下、地域連携・地域移行）に取り組みつつ、地域の実状に応じて可能な限り早期の実現を目指す方針が示された。そして、今回の「12～21歳のスポーツライフに関する調査」2023では、今後地域連携・地域移行が進む中、運動部活動の活動状況をより詳細に把握するために、休日の活動場所や指導者に関する調査項目や、生徒の運動部活動に対する意識、保護者の地域連携・地域移行の認知度などを追加した。本稿ではそれらの設問のうち、運動部活動の活動状況と本人の希望との差に着目し、中学生、高校生のニーズを捉えつつ、活動実態と本人の意識との関連について考察した。その結果をもとに、これからの運動部活動の地域連携・地域移行のあり方について検討した。

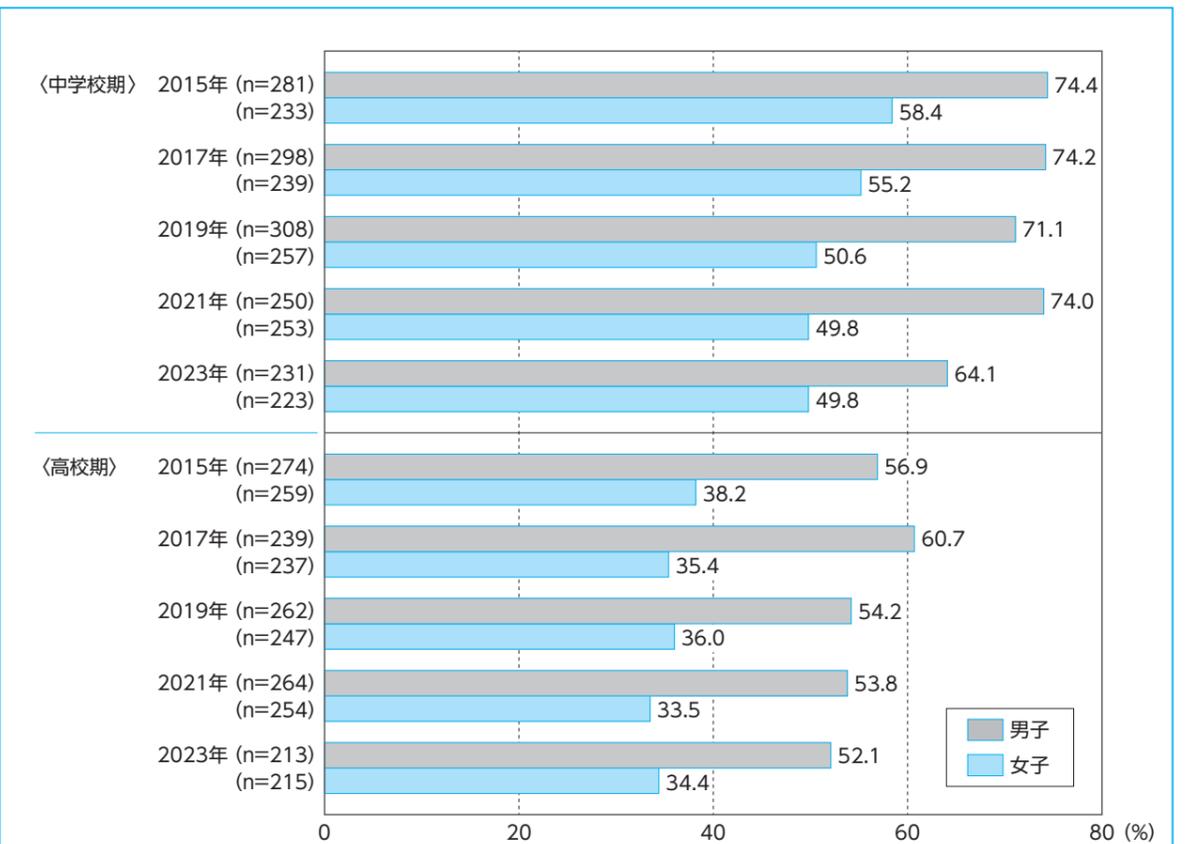
### D-1 学校運動部活動への加入率の年次推移

図D-1に性別・学校期別の運動部活動への加入率を年次推移で示した。中学校期男子の加入率は、2015年から2021年にかけて70%台で推移してきたが、2023年は2021年から9.9ポイント減少し64.1%であった。女子の加入率は2015年に58.4%であったが、徐々に減少し、2021年と2023年は49.8%と50%を切った。また、中学校期の運動部活動に所属する割合は、いずれの年においても男子が女子を上回る。

高校期男子の加入率は、2017年に60.7%と過去5回の調査で最も高い値を示したものの、2019年以降は減少を続け、2023年は52.1%であった。女子は2015年から30%台で推移し、2021年に33.5%と過去5回の調査で最も低い加入率を示した。中学校期と同様に、いず

れの調査年においても加入率は男子が女子を上回り、男女差は20ポイント前後であった。

2015年からの推移をみると、中学校期、高校期の男女ともに運動部活動への加入率は減少傾向を示している。全国的な少子化の進行に伴い、学校の統廃合や部活動の廃部が相次ぐ地域もみられる中、運動部活動の加入率が今後増加する可能性は低いと考えられる。本調査結果からも、中学校期、高校期の運動・スポーツの機会、運動部活動が中心である現状が確認されている（調査結果：第1章、p.61）。中学生、高校生の運動・スポーツ機会の確保という観点からも、運動部活動のような定期的に実施できる環境の整備は、引き続き重要な課題のひとつといえるだろう。



【図D-1】運動部活動への加入率の年次推移（性別×学校期別）

資料：笹川スポーツ財団「12～21歳のスポーツライフに関する調査」2023

## D-2 学校運動部活動の実際の活動状況と本人の希望

### (1) 活動状況と希望の差

表D-1には運動部活動の週あたりの活動日数、土日の活動状況、平日・休日の活動時間を、実際の活動状況(以下、実状)と本人の希望(以下、希望)に分け、学校期別に示した。

まず中学校期をみると、週あたりの活動日数の実状では「5日」が46.0%と最も高く、「4日」が21.0%、「6日」が18.3%と続く。希望も同様に「5日」が36.6%で最も高く、次いで「4日」が23.0%、「6日」が22.6%であった。実状と希望の差をみると、「5日」は希望が9.4ポイント低い、「6日」は4.3ポイント希望が高かった。

土日の活動状況は実状も希望も「1日」の割合が最も高く、70%を超える。実状と希望の差をみると、「0日」は希望が7.2ポイント高く、「2日」は希望が7.9ポイント低い。土日の活動状況に関しては、今よりも休日の活動日数を減らしたいと考えている中学生が一定数いると推察できる。

平日の活動時間をみると、実状と希望いずれも「1~2時間」の割合が高く、約80%であった。また、「3~4時間」は実状が19.6%、希望が19.4%と、ほとんど差はみられなかった。中学校期の平日の活動時間は、おおむね希望と同じ状況であることが読み取れる。

【表D-1】運動部活動の実際の活動状況と本人の希望(学校期別)

	中学校期			高校期		
	A:実際の活動状況	B:本人の希望	差	A:実際の活動状況	B:本人の希望	差
週あたりの活動日数	n=252	n=243		n=179	n=177	
0日	0 (0.0)	1 (0.4)		0 (0.0)	2 (1.1)	
1日	0 (0.0)	0 (0.0)		4 (2.2)	3 (1.7)	
2日	7 (2.8)	5 (2.1)		1 (0.6)	3 (1.7)	
3日	21 (8.3)	25 (10.3)		12 (6.7)	20 (11.3)	↑
4日	53 (21.0)	56 (23.0)		16 (8.9)	29 (16.4)	↑
5日	116 (46.0)	89 (36.6)	↓	69 (38.5)	63 (35.6)	
6日	46 (18.3)	55 (22.6)	↑	60 (33.5)	50 (28.2)	↓
7日	9 (3.6)	12 (4.9)		17 (9.5)	7 (4.0)	↓
平均(日/週)	4.8	4.8		5.2	4.8	
土日の活動状況	n=247	n=243		n=174	n=177	
0日	24 (9.7)	41 (16.9)	↑	27 (15.5)	44 (24.9)	↑
1日	176 (71.3)	175 (72.0)		93 (53.4)	109 (61.6)	↑
2日	47 (19.0)	27 (11.1)	↓	54 (31.0)	24 (13.6)	↓ ↓ ↓
平均(日/土日)	1.1	0.9		1.2	0.9	
平日の活動時間	n=250	n=247		n=178	n=176	
0時間	0 (0.0)	1 (0.4)		0 (0.0)	4 (2.3)	
1~2時間	201 (80.4)	197 (79.8)		107 (60.1)	122 (69.3)	↑
3~4時間	49 (19.6)	48 (19.4)		66 (37.1)	46 (26.1)	↓ ↓
5時間以上	0 (0.0)	1 (0.4)		5 (2.8)	4 (2.3)	
平均(時間/1回)*	2.1	2.1		2.5	2.3	
休日の活動時間	n=222	n=211		n=146	n=132	
1~2時間	37 (16.7)	63 (29.9)	↑ ↑	15 (10.3)	27 (20.5)	↑ ↑
3~4時間	158 (71.2)	126 (59.7)	↓ ↓	95 (65.1)	79 (59.8)	↓
5時間以上	27 (12.2)	22 (10.4)		36 (24.7)	26 (19.7)	↓
平均(時間/1回)*	3.4	3.1		3.9	3.6	

注1) 差: AとBの差(%)。  
 注2) ↑ ↓: 5ポイント以上 ↑ ↓: 3ポイント以上。  
 注3) 回答に小数点があった場合は四捨五入した。  
 注4) 休日の活動時間は土日に活動している者を集計の対象とした。  
 \*0時間を除く  
 □: そのカテゴリーで最も高い割合の項目

資料: 笹川スポーツ財団「12~21歳のスポーツライフに関する調査」2023

休日の活動時間をみると、実状と希望ともに「3~4時間」の割合が最も高いが、実状は71.2%、希望は59.7%であり、11.5ポイント希望が低い。一方、「1~2時間」は実状が16.7%であるのに対し、希望は29.9%と13.2ポイント高い。土日の活動時間は、希望よりも多いと感じている中学生が一定数いることが確認できる。

続いて高校期をみると、週あたりの活動日数は「5日」が実状と希望ともに最も高く、それぞれ38.5%、35.6%であった。週あたりの活動日数の差をみると、「6日」は実状よりも希望が5.3ポイント、「7日」は5.5ポイント低かった。一方「3日」と「4日」は、いずれも希望が実状を上回り、高校期の週あたりの活動日数は実状が希望よりも多い傾向が確認できる。

土日の活動状況をみると、中学校期と同様に「1日」の割合が最も高く、実状は53.4%、希望は61.6%であった。次いで、実状は「2日」の31.0%、希望は「0日」の24.9%であった。特に「2日」の割合は実状より希望が17.4ポイント低く、「0日」「1日」は実状よりも希望が5ポイント以上高い。高校生の土日の活動日数は実状と希望に大きな乖離がみられた。

高校期の平日の活動時間では、「1~2時間」が実状で60.1%、希望で69.3%と最も高く、「3~4時間」がそれぞれ37.1%、26.1%で続く。「3~4時間」は実状よりも希望が11.0ポイント低い一方、「1~2時間」は実状よりも希望が9.2ポイント高い。中学校期では平日の活動時間に実状と希望の差はみられなかったが、高校期では平日の活動時間が希望よりも長い状況を確認できる。

休日の活動時間では、実状、希望ともに「3~4時間」の割合が最も高く、それぞれ65.1%、59.8%であった。実状と希望の差をみると、「1~2時間」では実状よりも

希望が10.2ポイント高く、「3~4時間」「5時間以上」は実状よりも希望が5ポイント以上低い結果となった。高校期では平日の活動時間と同様に、土日の活動時間も希望より長い傾向が確認できる。

### (2) 本人の希望と学校運動部活動に対する意識

表D-1では実状と希望の差を平日・休日の日数や時間から確認してきたが、ここでは運動部活動に所属する中学生・高校生が、本人の希望通りに活動できているかどうかを確認するために、平日、休日の実際の活動日数や時間が、本人の希望と比べて「同じ」「多い」「少ない」の3つに分類し、結果を表D-2に示した。

中学校期の平日の活動日数をみると、「希望と同じ」は48.6%、「希望より多い」は19.8%、「希望より少ない」は31.7%であった。休日の活動日数は「希望と同じ」が66.5%、「希望より多い」が24.3%、「希望より少ない」が9.2%であった。平日の活動時間は「希望と同じ」が72.7%と全体の7割を超え、活動状況の中では最も希望に近い結果であった。休日の活動時間は「希望と同じ」が50.9%、「希望より多い」が38.4%、「希望より少ない」が10.6%であり、活動状況の中では「希望より多い」の割合が最も高い。

高校期をみると、平日の活動日数は「希望と同じ」が55.8%、「希望より多い」が24.4%、「希望より少ない」が19.8%であった。休日の活動日数は「希望と同じ」が66.3%、「希望より多い」が29.1%、「希望より少ない」が4.7%であり、活動時間をみると、「希望と同じ」は平日65.1%、休日44.8%、「希望より多い」は平日27.4%、休日48.3%、「希望より少ない」は平日7.4%、休日7.0%であった。

「希望より多い」「希望より少ない」の割合に着目す

【表D-2】運動部活動の実際の活動状況と本人の希望との差(学校期別)

活動状況	n数	中学校期			n数	高校期		
		希望と同じ	希望より多い	希望より少ない		希望と同じ	希望より多い	希望より少ない
平日の活動日数	243	48.6	19.8	31.7	172	55.8	24.4	19.8
休日の活動日数	239	66.5	24.3	9.2	172	66.3	29.1	4.7
平日の活動時間	245	72.7	17.1	10.2	175	65.1	27.4	7.4
休日の活動時間	216	50.9	38.4	10.6	143	44.8	48.3	7.0

注) 活動日数は1日単位、活動時間は1時間単位で実状と希望の差を算出した。  
 資料: 笹川スポーツ財団「12~21歳のスポーツライフに関する調査」2023

ると、中学校期の平日の活動日数を除き、「希望より多い」が「希望より少ない」を上回る結果となった。特に休日の活動日数と時間は、「希望より多い」の値が平日よりも高く、なかでも休日の活動時間は、中学校期で約40%、高校期で約50%が「希望より多い」と回答している。生徒の希望に応えるならば、休日の活動状況は見直すべきポイントのひとつといえるだろう。

続いて、実際の活動状況が「希望より多い」と回答した者の、現在の運動部活動に対する意識との関連をみるために、「今入っている運動部活動を通じてよくなったこと」のうち、活動日数や時間と関係のある「自由な時間が少ない」「勉強との両立が難しい」の2項目と、本人の希望との集計結果を表D-3に示した。

「自由な時間が少ない」をみると、中学校期では、平日、休日の活動日数において「希望より多い」の割合がほかのカテゴリーより高い傾向が確認され、高校期では、休日の活動日数・時間との関連がみられた。実際の活動日数や時間が本人の希望よりも多い者は、自由時間が少ないことに対して一種の不満を抱いていると考えられる。「勉強との両立が難しい」をみると、中学校期では平日の活動時間において「希望より多い」の割合が高く、高校期では、休日の活動日数、平日の活動時間において「希望より多い」の値が高い傾向が確認された。平日の活動時間が長いと感じる生徒は、放課後に勉強時間を確保したい気持ちがあるものの、思うように両立ができないといった悩みがある可能性が推察される。

【表D-3】活動状況における本人の希望と運動部活動に対する意識との関連（学校期別） (%)

中学校期																
運動部活動を通じてよくなったこと (複数回答)	平日の活動日数				休日の活動日数				平日の活動時間			休日の活動時間				
	希望と同じ	希望より多い	希望より少ない	p	希望と同じ	希望より多い	希望より少ない	p	希望と同じ	希望より多い	希望より少ない	p	希望と同じ	希望より多い	希望より少ない	p
自由な時間が少ない	27.8	48.9	20.3	**	27.9	48.2	0.0	***	25.4	42.5	29.2		26.4	41.5	26.1	
勉強との両立が難しい	38.3	42.6	43.2		39.6	51.8	22.7		36.4	57.5	37.5	*	37.7	51.2	39.1	

高校期																
運動部活動を通じてよくなったこと (複数回答)	平日の活動日数				休日の活動日数				平日の活動時間			休日の活動時間				
	希望と同じ	希望より多い	希望より少ない	p	希望と同じ	希望より多い	希望より少ない	p	希望と同じ	希望より多い	希望より少ない	p	希望と同じ	希望より多い	希望より少ない	p
自由な時間が少ない	39.4	47.6	31.3		29.7	66.0	14.3	***	37.9	52.1	27.3		30.2	58.8	40.0	**
勉強との両立が難しい	40.4	50.0	43.8		38.7	58.0	14.3	*	39.7	60.4	27.3	*	46.0	52.9	50.0	

注1) 統計処理にはカイ2乗検定を用いた (\*:p<0.05, \*\*:p<0.01, \*\*\*:p<0.001)。  
 注2) □は調整済み残差>1.96、□は<-1.96。  
 注3) 期待度数5未満のセルが発生しているため、検定結果については留意が必要である。  
 資料: 笹川スポーツ財団「12~21歳のスポーツライフに関する調査」2023

### D-3 学校部活動の地域連携や地域クラブ活動への移行に向けて

ここまで、運動部活動の実際の活動状況と本人の希望との差について検討し、学校期別の平日、休日の活動実態に加え、運動部活動に対する意識との関連を明らかにしてきた。地域連携・地域移行への取り組みは、2023年度から段階的に始まり、今後、青少年の運動・スポーツ実施環境は学校以外に広がり、種目などの選択肢が増える可能性がある。そこで、本調査では仮に休日の活

動に選択肢が増えた場合の中学生、高校生のニーズを把握するため「あなたは、運動部・文化部にかかわらず、平日と休日で違う活動を自由に選べるとしたら、どのように活動したいですか。」とたずねた。

図D-2には運動部活動に所属する者の結果を性別・学校期別に示した。中学校期をみると、男女ともに「平日も休日と同じスポーツ系活動」の割合が最も高く、そ

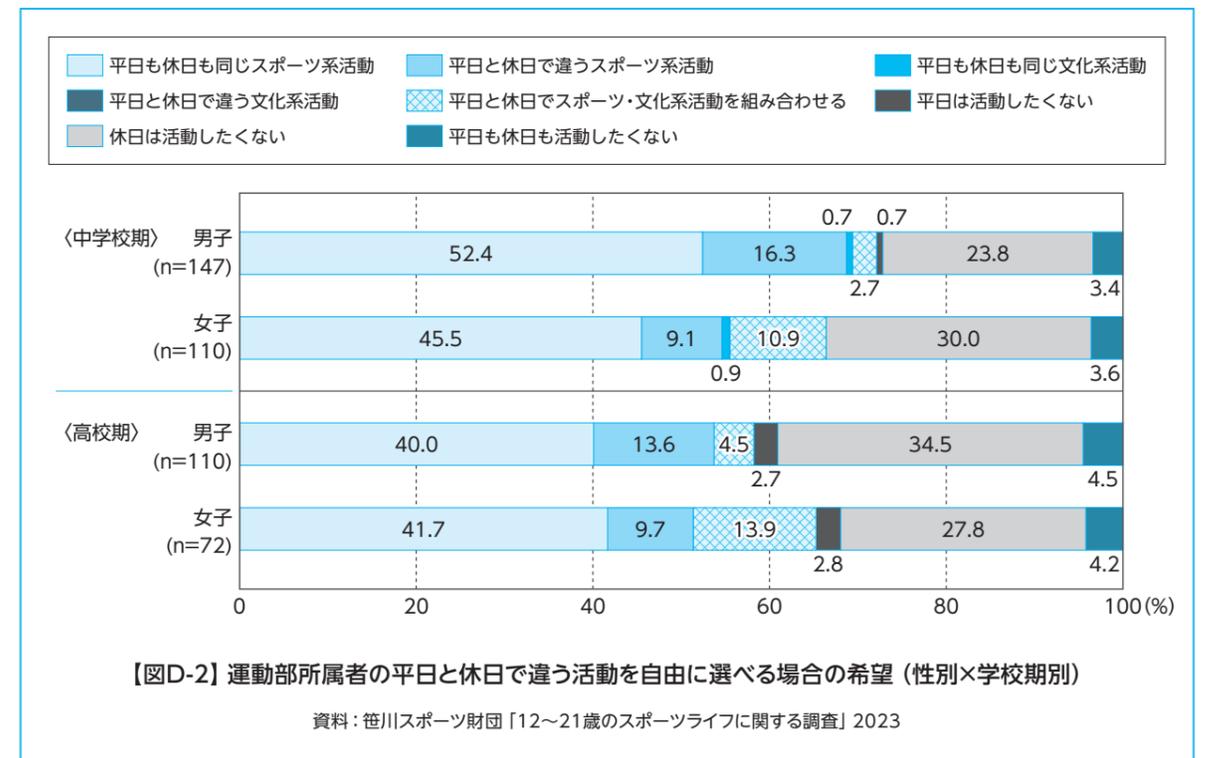
れぞれ52.4%、45.5%であり、「休日は活動したくない」が男子23.8%、女子30.0%で続く。男子では「平日と休日で違うスポーツ系活動」の16.3%、女子では「平日と休日でスポーツ・文化系活動を組み合わせる」の10.9%が3番目に高かった。

高校期では、中学校期と同じく「平日も休日と同じスポーツ系活動」の割合が最も高く、男子40.0%、女子41.7%であり、「休日は活動したくない」がそれぞれ34.5%、27.8%で続く。次いで男子では「平日と休日で違うスポーツ系活動」が13.6%、女子では「平日と休日でスポーツ・文化系活動を組み合わせる」が13.9%であった。中学校期、高校期ともに「平日と休日でスポーツ・文化系活動を組み合わせる」の割合は男子よりも女子のほうが高く、中学校期では8.2ポイント、高校期では9.4ポイントの差があり、男女で意識の違いがみられた。

現在の運動部活動は平日も休日も同一種目を行う学校が多い状況を鑑みると、「平日も休日と同じスポーツ系活動」と回答した者は、今の活動環境を維持したい意向があると思われる。一方、それ以外の割合は中学校期の男子を除き半数を超え、今とは異なる活動環境で取り

組みたいと考える中高生が一定数いることを示している。そのうち「休日は活動したくない」が20~30%程度を占める点は、生徒のニーズに応じた地域クラブ活動のあり方を検討する際に、考慮するポイントとなるだろう。

スポーツ庁はガイドラインの中で、新たな地域クラブ活動のあり方として「生徒のニーズに応じた複数の運動種目・文化芸術分野に取り組めるプログラムの提供」と示しているが、図D-2でそのような生徒のニーズにあてはまる「平日と休日で違うスポーツ系活動」と「平日と休日でスポーツ・文化系活動を組み合わせる」を合わせた割合は、中学校期、高校期の男女いずれも20%程度にとどまる。これは「休日は活動したくない」よりも低く、また、先述したとおり、休日の活動日数と時間が本人の希望よりも多い傾向を加味すると、現状で多様な選択肢が用意されたとしても、必ずしもスポーツ庁が目指す形態になるとは限らないといえるだろう。単に選択肢を増やすだけではなく、今の活動に加えて、異なる種目や文化系の活動に取り組むことが楽しいと感じたり、生徒自身がメリットを感じたりする機会の提供など、段階的なサポートが必要ではないだろうか。



## D-4 まとめ

本稿では運動部活動の活動実態と本人の希望との差を示した上で、地域連携・地域移行に向けた生徒のニーズについて確認した。運動部活動の加入率は、中学校期、高校期の男女ともに2015年以降は減少傾向にあり、少子化の実情を勘案すると、今後も運動部活動に所属する生徒は減少し続けると推測される。また、実際の活動状況と本人の希望との差は、中学校期、高校期ともに休日の活動状況において大きく、今よりも少ない日数や短い時間で活動したいという生徒の本音が垣間見えた。また、そこには運動部活動に対して「自由な時間が少ない」といった生徒の意識が関連していることが明らかになった。これらの結果から、本節ではこれからの地域連携・地域移行のあり方について検討したい。

## (1) 生徒のニーズをふまえた地域連携・地域移行

地域連携・地域移行に向けた議論は、①受け皿（管理団体・運営主体）の問題、②指導者の問題、③施設の活用、④大会のあり方、⑤会費に関して、⑥安全な体制構築に関して、⑦地域クラブの運営経費（友添,2023）など、いわゆる枠組みの整備に関する内容が中心であり、生徒のニーズを取り入れる方策に係る議論は深くされてこなかったように思う。スポーツ庁は、生徒が将来的に運動・スポーツに親しむ環境の確保を目的に地域連携・地域移行に取り組んでいるが、このままでは中身の伴わない枠組みだけが完成し、生徒自身が続けたいと思う運動部活動や地域クラブ活動の実現は難しいのでは

ないだろうか。地域連携・地域移行の課題がある程度整理された今だからこそ、今後は生徒自身の運動部活動に対する志向や意識、ニーズをふまえた取り組みが求められる。

## (2) 運動部活動の運用の見直し

生徒の意向を反映した地域連携・地域移行を進めるにあたり、スポーツ庁が示すように、地域の実状に応じて早期の実現を目指すことが、必ずしも地域にとって最適とは限らない。現在の運動部活動の運用を見直すことも重要である。たとえば、休日の活動日数や時間を減らしたり、兼部を可能にしたりするなどの見直しにより、生徒をはじめ教員、関係者にとってのメリットを見出すこともできるだろう。そこで得られた知見は、今後、地域連携・地域移行を進める過程において、適正な活動日数や時間の設定、複数種目へ取り組むメリット・デメリットの整理など、より具体的な活動内容を検討する際に有益となる可能性が大きい。

地域によって抱える課題が多様化する中、国が示す地域連携・地域移行の方針に則って取り組むだけでは、生徒が運動・スポーツに親しむ環境の維持は難しいと考えられる。生徒のニーズをふまえた上で、地域や学校単位で優先的に取り組むべき課題は何かを検討し、地域連携・地域移行のあり方を示すことが重要ではないだろうか。

## ■参考文献

- 大勝志津穂（2019）中学生・高校生の学校運動部活動の活動実態—ガイドライン制定後の変化—。子ども・青少年のスポーツライフ・データ2019：pp40-46。
- 鈴木貴大（2021）中学生・高校生の学校運動部活動の活動実態—新型コロナウイルス感染症の影響—。子ども・青少年のスポーツ・ライフデータ2021：pp47-52。
- スポーツ庁（2018）運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン。
- スポーツ庁（2020）学校の働き方改革を踏まえた部活動改革。  
[https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/sports/mcatetop04/list/detail/1406073\\_00003.htm](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop04/list/detail/1406073_00003.htm)
- スポーツ庁（2022）学校部活動及び新たな地域クラブ活動の在り方等に関する総合的なガイドライン。
- 友添秀則（2023）運動部活動改革と地域スポーツの創造に向けて。地域スポーツ政策を問う 新しい地域スポーツへの挑戦。日本スポーツ政策推進機構：pp38-73。



## 要約

全国の市区町村に居住する4歳から11歳までの未就学児・小学生年代と、12歳から21歳の中学・高校・大学生年代の子ども・青少年を対象に、2023年6月から7月の間に訪問留置法による質問紙調査を実施した。回収数(率)は「4~11歳のスポーツライフに関する調査」1,350(56.3%)、「12~21歳のスポーツライフに関する調査」1,495(49.8%)であった。子ども・青少年の運動・スポーツ実施の実態を11の章にまとめ、各章のポイントを以下に示した。

### 1 運動・スポーツ実施状況 4~11歳の「高頻度群」43.3%、12~21歳の「レベル4」19.6%

#### ■ 4~11歳(未就学児・小学生年代)

運動・スポーツ実施頻度群の割合は「非実施群」3.4%、「低頻度群」18.6%、「中頻度群」34.7%、「高頻度群」43.3%であった。年次推移をみると、いずれの群も2019年から大きな変化はみられなかった。過去1年間によく行った運動・スポーツ種目は「おにごっこ」が57.2%で最も高く、次いで「ドッジボール」32.0%、「水泳(スイミング)」31.4%、「自転車あそび」29.4%、「ぶらんこ」28.9%であった。

#### ■ 12~21歳(中学・高校・大学生年代)

実施頻度、実施時間、運動強度の観点からみる運動・スポーツ実施レベルの割合は「レベル0」20.7%、「レベル1」16.0%、「レベル2」22.3%、「レベル3」21.4%、「レベル4」19.6%であった。年次推移をみると、高頻度・高強度の「レベル4」が減少傾向にある。過去1年間によく行った運動・スポーツ種目は「バドミントン」が20.3%で1位となり、次いで「バスケットボール」20.2%、「ジョギング・ランニング」18.5%、「ウォーキング」18.3%、「サッカー」18.1%であった。

### 2 スポーツ施設 12~21歳では学校の体育館の利用率が増加

#### ■ 4~11歳(未就学児・小学生年代)

運動・スポーツを行った施設や場所は「園庭・校庭・学校のグラウンド」50.4%が最も高く、次いで「公園」46.0%、「自宅や友人・知人などの家の周り」24.8%、「幼稚園・保育園・学校」16.0%、「スイミングスクール(スイミングクラブ)」15.7%であった。2019年以降、上位3位の施設に変化はみられなかった。

#### ■ 12~21歳(中学・高校・大学生年代)

「学校の体育館」が29.3%と最も高く、次いで「園庭・校庭・学校のグラウンド」25.2%、「公園」20.9%、「自宅や友人・知人などの家の周り」18.2%、「自宅や友人・知人などの家」13.3%であった。年次推移をみると2021年に3位であった「学校の体育館」は、2023年調査では7.2ポイント増加し、1位となった。

### 3 スポーツクラブ・運動部 加入率は4~11歳59.6%、12~21歳44.1%

#### ■ 4~11歳(未就学児・小学生年代)

学校の運動部やサークル、民間のスポーツクラブ、地域のスポーツクラブへの加入率は59.6%であった。年次推移をみると2015年以降、最も高い割合となった。性別では男子65.9%、女子52.7%であり、男子が女子を13.2ポイント上回る。就学状況別では、男子が未就学児から小学5・6年にかけて増加するのに対し、女子では小学3・4年が最も高く、加入率の傾向には男女で差がみられた。

#### ■ 12~21歳(中学・高校・大学生年代)

スポーツクラブ・運動部への加入率は44.1%であり、2021年から0.5ポイントの微減となった。性別にみると、男子50.8%、女子37.2%であり、男子が女子を13.6ポイント上回る。学校期別にみると、中学校期では男子81.0%、女子58.7%がスポーツクラブ・運動部に加入しているが、高校期になると男女ともに加入率は20ポイント前後減少し、大学期、勤労者ではさらに低くなる。

### 4 運動・スポーツへの意識 4~11歳の90.6%、12~21歳の77.6%が運動・スポーツが好き

#### ■ 4~11歳(未就学児・小学生年代)

運動・スポーツの好き嫌いについてたずねたところ「好き」64.1%、「どちらかという好き」26.5%、「どちらかというときらい」7.3%、「きらい」が2.1%であった。男女ともに学年進行に伴い「好き」もしくは「どちらかという好き」と回答する割合は減少し、「どちらかというときらい」もしくは「きらい」と回答する割合は増加傾向にあった。

#### ■ 12~21歳(中学・高校・大学生年代)

運動・スポーツが「好き」44.3%、「どちらかという好き」33.3%、「どちらかというときらい」15.4%、「きらい」7.0%であった。運動・スポーツをした理由は「楽しいから」72.1%が最も高く、次いで「好きだから」54.4%、「からだを動かしたいから」45.1%、「うまくなりたいたいから」39.2%であった。

### 5 スポーツ観戦 直接スポーツ観戦率は29.6%、2021年より約11ポイント増加

#### ■ 12~21歳(中学・高校・大学生年代)

過去1年間に体育館・スタジアム等で直接スポーツの観戦をした者の割合(直接スポーツ観戦率)は29.6%であった。年次推移をみると、新型コロナウイルス感染症拡大の影響が大きかった2021年の18.4%から11.2ポイント増加した。性別にみると男子33.0%、女子26.1%であり、男子が女子を6.9ポイント上回る。直接観戦したスポーツ種目は「プロ野球(NPB)」が10.9%

と最も高く、次いで「高校野球」4.9%、「Jリーグ(J1、J2、J3)」4.5%であった。また、過去1年間にテレビやスマートフォンなどのメディアでスポーツの試合を観戦した者は71.7%であった。性別では、「プロ野球(NPB)」が男子50.6%、女子37.7%でともに最も高く、次いで「サッカー日本代表試合(五輪代表を含む)」が男子42.0%、女子31.0%であった。メディアで「みたことはない」は男子22.3%、女子34.4%と差がみられた。

### 6 好きなスポーツ選手 男女ともに1位は大谷翔平選手(野球)

#### ■ 12~21歳(中学・高校・大学生年代)

好きなスポーツ選手1人をたずねたところ、1位は「大谷翔平」22.3%であり、次いで「三笥薫」3.1%、「リオネル・メッシ」2.7%、「石川祐希」2.3%、「羽生結弦」2.0%であった。性別にみると、男女ともに1位は「大谷翔平」であり、男子20.5%、女子25.2%

であった。次いで、男子は2位「リオネル・メッシ」4.4%、3位「三笥薫」3.4%、4位「八村塁」2.3%であり、女子は2位「羽生結弦」4.8%、3位「石川祐希」3.7%、4位「池江璃花子」「高橋藍」「三笥薫」「ラズ・ヌートバー」2.6%であった。

### 7 習いごと 習いごとをしている4~11歳は72.6%、1位は水泳(23.7%)

#### ■ 4~11歳(未就学児・小学生年代)

現在習いごとをしている者は72.6%であった。就学状況別にみると、未就学児53.1%、小学1・2年70.1%、小学3・4年82.5%、小学5・6年78.1%であり、小学生の中・高学年では約8

割が習いごとをしている。習いごとの内容は「水泳(スイミング)」が23.7%で最も高く、「学習塾」18.3%、「ピアノ」14.3%、「英会話」13.1%、「サッカー」9.4%が続いた。上位15種目のうち半数以上となる10種目がスポーツ系の習いごとであった。

### 8 スポーツボランティア 実施率は11.2%、「スポーツの指導や指導の手伝い」が49.4%

#### ■ 12~21歳(中学・高校・大学生年代)

過去1年間にスポーツボランティアを行った者は11.2%で、わが国の12~21歳のスポーツボランティア人口は125万人と推計できる。年次推移をみると、2015年をピークにした減少傾向に

あるものの、コロナ禍の2021年の9.9%から1.3ポイント増加した。ボランティアの内容は「スポーツの指導や指導の手伝い」が49.4%で最も高く、次いで「スポーツの審判や審判の手伝い」42.8%、「スポーツイベントの手伝い」31.9%であった。

### 9 体格指数・健康認識 健康状態が良好な4~11歳は85.6%、12~21歳は76.8%

#### ■ 4~11歳(未就学児・小学生年代)

「あなたのいまの健康状態はいかがですか。」とたずねたところ「よい」69.1%、「まあよい」16.5%、「ふつう」12.6%、「あまりよくない」1.9%であり、「よい」「まあよい」を合わせると85.6%が健康状態を良好と回答した。運動・スポーツ実施頻度群別にみると、運動・スポーツを行っている群では非実施群に比べて健康状態を良好と回答した割合が高かった。メンタルヘルスの指標であるWHO-5得点では、精神的健康状態が低いとされる52点未満は6.5%であった。

#### ■ 12~21歳(中学・高校・大学生年代)

「あなたは、自分の健康についてどのように感じていますか。」とたずねたところ、「とても健康であると思う」12.8%、「健康だと思う」64.0%、「あまり健康ではない」19.8%、「健康ではない」3.4%であった。運動不足感は「とても感じる」26.0%、「少しは感じる」37.5%と過半数が運動不足を感じると回答している。WHO-5得点では、精神的健康状態が低いとされる52点未満は25.3%であった。性別にみると男子23.2%、女子27.5%で、女子のほうが4.3ポイント高かった。

### 10 身体活動・生活習慣 休日のメディア利用「5時間以上」は12~21歳で33.1%

#### ■ 4~11歳(未就学児・小学生年代)

最近の7日間のうち、活動的な身体活動を1日あたり少なくとも合計60分間行った日数が、『5日以上』の割合は未就学児24.7%、小学1・2年31.2%、小学3・4年33.9%、小学5・6年36.1%と学年が上がるにつれて増加する。

学校(幼稚園・保育園含む)の授業以外での1日あたりのメディア利用時間は、平日で「1~2時間未満」が31.3%と最も高く、「2~3時間未満」が25.0%が続いた。休日では「2~3時間未満」が29.0%と最も高く、次いで「3~4時間未満」19.0%であった。

#### ■ 12~21歳(中学・高校・大学生年代)

最近の7日間のうち、活動的な身体活動を1日あたり少なくとも合計60分間行った日数は、「なし」が30.2%と最も高く、次いで「5日」が15.1%であった。学校期別にみると、中学校期では「5日」21.9%、高校期・大学期・勤労者では「なし」が23.1%、39.5%、56.6%と最も高かった。

学校の授業や仕事以外での1日あたりのメディア利用時間は、平日では「2~3時間未満」が25.6%と最も高く、「3~4時間未満」20.8%が続いた。休日では「5時間以上」が33.1%で最も高かった。

### 11 家族と運動・スポーツ 保護者の運動・スポーツの推奨状況は4~11歳で8割以上、12~21歳で6割

#### ■ 4~11歳(未就学児・小学生年代)

家族との運動・スポーツ・運動あそびの実施状況は「よくしている」12.6%、「時々している」52.9%、「ほとんどしていない」26.0%、「まったくしていない」8.5%であった。子どもへの運動・スポーツ・運動あそび推奨状況は「よくすすめている」38.2%、「時々すすめている」45.9%、「ほとんどすすめない」13.4%、「まったくすすめない」2.5%であり、8割以上の保護者が運動・スポーツ・運動あそびを子どもにすすめていた。

#### ■ 12~21歳(中学・高校・大学生年代)

子どもへの運動・スポーツ推奨状況は「よくすすめている」24.0%、「時々すすめている」37.0%、「ほとんどすすめない」28.7%、「まったくすすめない」10.4%であり、6割の保護者が運動・スポーツをすすめていた。学校期が進むにつれて保護者が子どもに運動・スポーツをすすめている割合は減少する。いずれの学校期においても保護者がすすめている割合は男子が女子を上回り、男女差は中学校期の16.6ポイントが最も大きく、学校期が進むにつれて差は縮まる。

調查結果  
Results

IV



# 1 運動・スポーツ実施状況

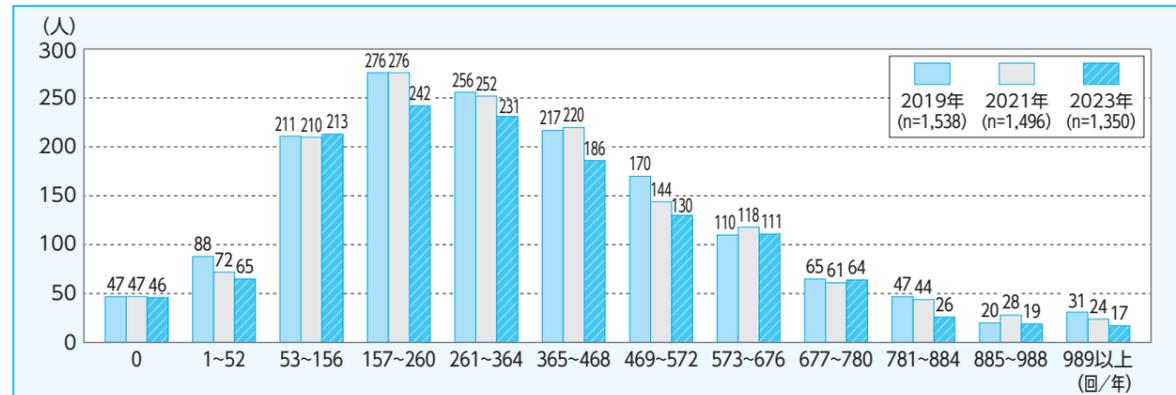
## 1-1 運動・スポーツ実施頻度の分布

わが国の子ども・青少年は、どれくらい運動やスポーツを行っているのか。図1-1には4~11歳、図1-2に12~21歳の運動・スポーツ実施頻度分布の年次推移を示した。本調査では、過去1年間に「よく行った」順に運動・スポーツ・運動あそびの上位5種目までの回答を得た。それぞれの実施回数をすべて合計して、年間の運動・スポーツ実施頻度を算出した。なお、本調査における運動・スポーツの範囲は、幼稚園や保育園の降園後、学校の休み時間や放課後の活動、自由あそび、学校のクラブや運動部活動、サークル活動は含めるが、授業

や行事の運動会・マラソン大会などの活動は含めない。

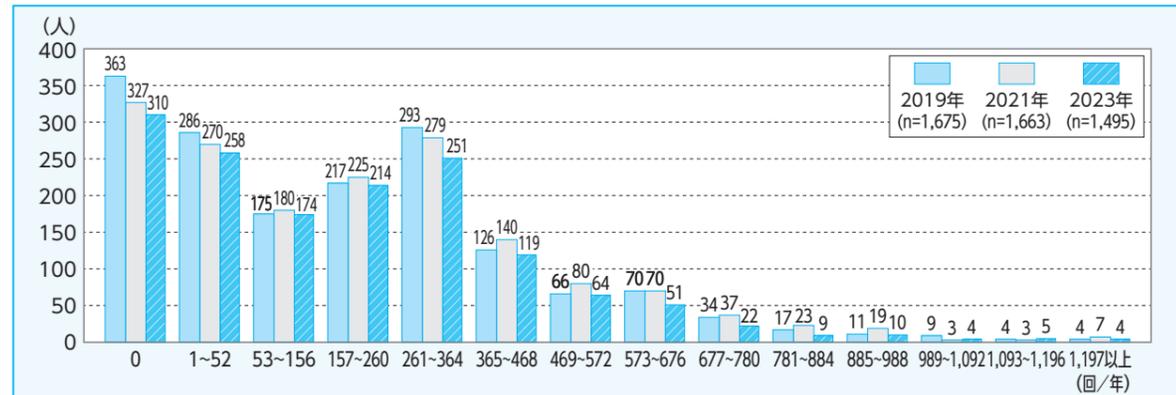
図1-1に示す4~11歳をみると、2023年調査では2021年と同様に年間157~260回をピークとする分布となった。一方、年間0回の運動・スポーツをまったく行わなかった者は46人であった。

図1-2の12~21歳では、1年間にまったく運動・スポーツを行わなかった者は310人であった。非実施者を除く分布をみると、年1~週1回に相当する年1~52回と週5~7回に相当する年261~364回の2つの山がある分布となった。



【図1-1】4~11歳の運動・スポーツ実施頻度分布の年次推移

資料：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」2023



【図1-2】12~21歳の運動・スポーツ実施頻度分布の年次推移

資料：笹川スポーツ財団「12~21歳のスポーツライフに関する調査」2023

## 1-2 就学状況・学校期別にみる運動・スポーツ実施頻度

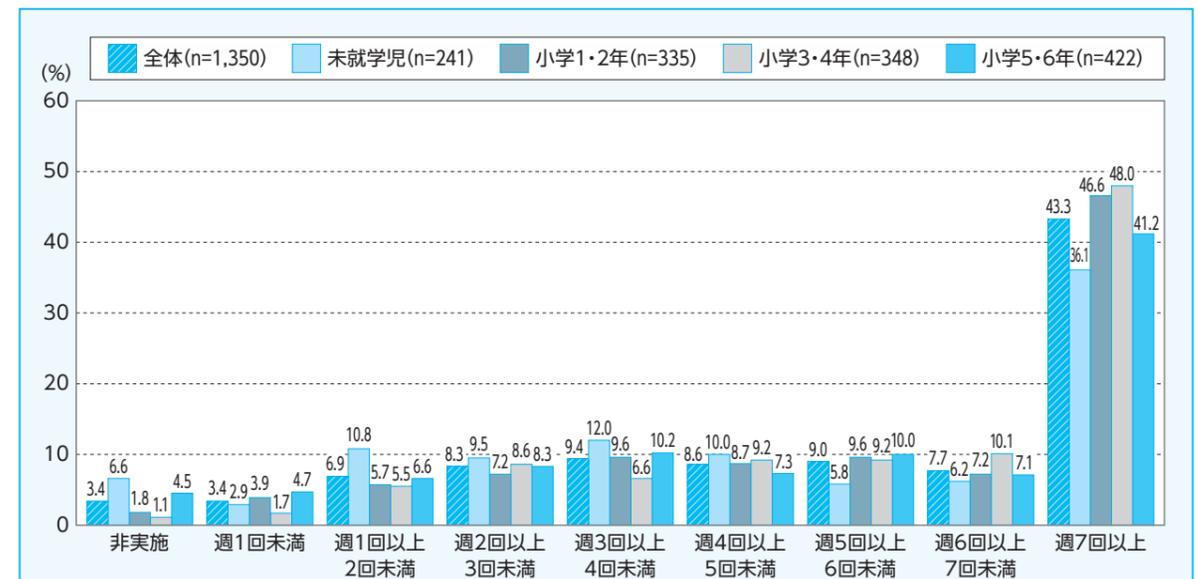
表1-1に示した運動・スポーツ実施頻度分類に基づき、4~11歳と12~21歳の運動・スポーツ実施頻度を図1-3、図1-4に示した。図1-3の4~11歳をみると、全体では「週7回以上」が43.3%と最も多く、ほかの実施頻度と比べて突出している。就学状況別にみてもい

ずれも「週7回以上」が最も多く、未就学児36.1%、小学1・2年46.6%、小学3・4年48.0%、小学5・6年41.2%であった。未就学児から小学校中学年にかけては学校期および学年が上がるにつれて毎日運動・スポーツを行う子どもの割合は増加し、小学校高学年になると減少する。

【表1-1】運動・スポーツ実施頻度分類

分類	基準
1	非実施 (0回/年)
2	週1回未満 (1~51回/年)
3	週1回以上2回未満 (52~103回/年)
4	週2回以上3回未満 (104~155回/年)
5	週3回以上4回未満 (156~207回/年)
6	週4回以上5回未満 (208~259回/年)
7	週5回以上6回未満 (260~311回/年)
8	週6回以上7回未満 (312~363回/年)
9	週7回以上 (364回以上/年)

資料：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」2023、  
「12~21歳のスポーツライフに関する調査」2023



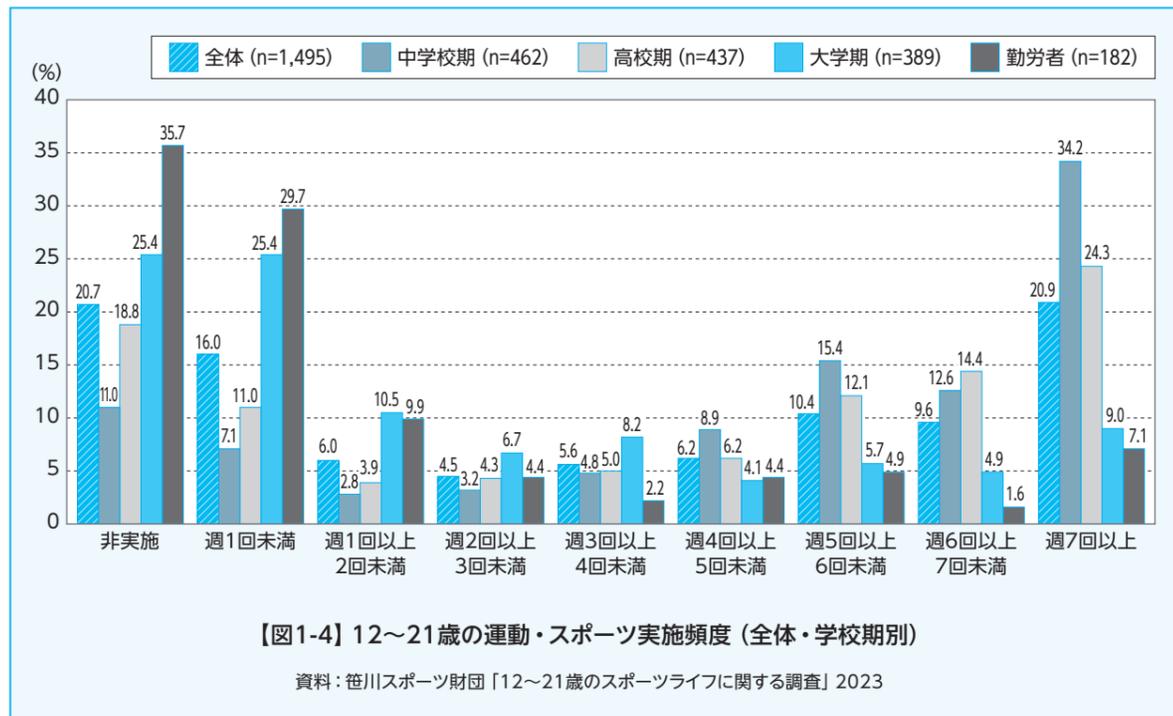
【図1-3】4~11歳の運動・スポーツ実施頻度 (全体・就学状況別)

資料：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」2023

図1-4の12~21歳をみると、全体では「非実施」から「週7回以上」にかけての分布はU字型を描く。運動・スポーツを実施している者は「週7回以上」20.9%、まったく実施していない者は「非実施」20.7%といずれも2割を占める。また「週1回未満」は16.0%となり、さらなる運動習慣の定着が求められる。一方、「週1回以上2回未満」から「週6回以上7回未満」までを合わせると42.3%であった。

学校期別にみると「週7回以上」は中学校期34.2%、

高校期24.3%、大学期9.0%、勤労者7.1%と学校期が進むにつれて高頻度の実施者の割合は減少した。一方「非実施」は中学校期11.0%、高校期18.8%、大学期25.4%、勤労者35.7%であり、過去1年間にまったく運動・スポーツを行わなかった者の割合は学校期が進むにつれて増加した。また「非実施」「週1回未満」の合計が大学期50.8%、勤労者65.4%といずれも過半数となり、実施頻度の低下が顕著にみられた。

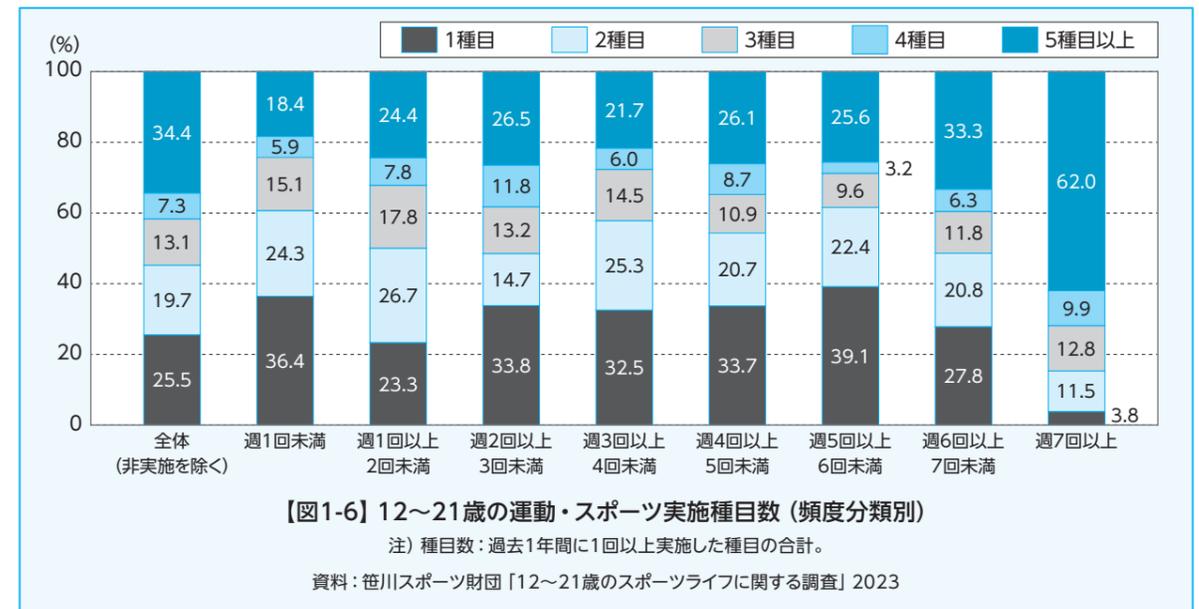
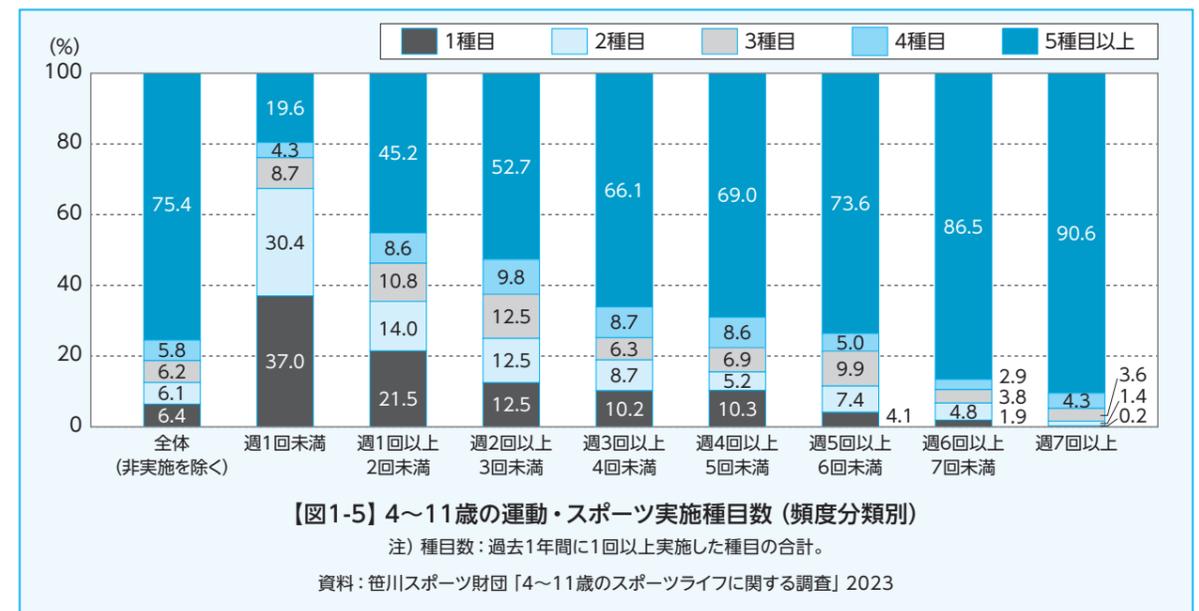


### 1-3 頻度分類別にみる過去1年間に行った運動・スポーツ種目数

4~11歳と12~21歳における頻度分類別の運動・スポーツ種目数を図1-5、図1-6に示した。

図1-5の4~11歳では、全体をみると、過去1年間に運動・スポーツを行った子どものうち、およそ4分の3にあたる75.4%が5種目以上の運動・スポーツを実施していた。また、実施頻度が高くなるにつれて5種目以上の占める割合も高く、「週7回以上」では5種目以上が9割に達し、さまざまな運動・スポーツに触れて積極的に活動している様子がうかがえる。

図1-6の12~21歳では、5種目以上を実施した者は全体の34.4%、一方で1種目のみの実施にとどまる者は25.5%で多種目派と単種目派に分かれる傾向がみられる。頻度分類別にみると「週7回以上」では62.0%が5種目以上の運動・スポーツを実施しており、高頻度で実施している者は、種目数も多い傾向がみられた。「週1回未満」~「週5回以上6回未満」までは5種目以上の割合が2割前後にとどまり、「週6回以上7回未満」になると3割を超える。



### COMMENTS

- 運動をすることは成長する過程でとても重要だと思います。子どもが運動に興味をもったら応援したい気持ちはありますが、親が主導で運動をさせようという考えは持っていません。ただ、私自身が身体を動かす姿・楽しんでいる姿を見せていきたいなと思います。(8歳男子の母親)
- 子どもが小さな頃からキャンプや海などの外遊びに連れて行きました。なるべく身体を動かしたり、スポーツをするという親は考えていますが部活を引退すると環境が変わってほとんど運動をしなくなります。スマホがあれば何もいらないうです。弟たちもゲームをして外に出なくなりました。(17歳女子の母親)
- やりたくても運動が苦手な子どもたちが身体を動かせる、スポーツ(部活動)があったら、体力、健康の保持・増進に役立つかもしれない。(15歳男子の母親)

資料：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」2023、「12~21歳のスポーツライフに関する調査」2023

### 1-4 4～11歳の運動・スポーツ実施頻度群

4～11歳では、表1-2の基準に基づき、非実施群、低頻度群、中頻度群、高頻度群の4つのグループに分類した。

図1-7に運動・スポーツ実施頻度群の年次推移を示した。2023年調査の全体では「高頻度群」が43.3%と最も高く、次いで「中頻度群」34.7%、「低頻度群」18.6%、「非実施群」3.4%であった。いずれの頻度群においても2019年調査から大きな変化はみられなかった。

性別にみると男子では「高頻度群」46.9%、「中頻度群」33.2%、「低頻度群」16.5%、「非実施群」3.3%であり、女子では「高頻度群」39.4%、「中頻度群」36.2%、「低頻度群」20.8%、「非実施群」3.5%であった。「中頻度群」「低頻度群」「非実施群」の割合はいずれも女子が男子を上回る。2021年と比較すると、女子の「高頻度群」の割合が5.1ポイント減少した。

図1-8には、就学状況別に運動・スポーツ実施頻度

群の割合を示した。全体では「高頻度群」は未就学児36.1%、小学1・2年46.6%、小学3・4年48.0%、小学5・6年41.2%と、未就学児から小学3・4年にかけては学年が上がるにつれてその割合は増加するが、小学5・6年になると減少する。

性別・就学状況別にみると、「高頻度群」は男子では未就学児38.4%、小学1・2年49.4%、小学3・4年49.7%、小学5・6年48.2%であり、小学1・2年以降は5割近い値を示した。一方、女子では未就学児33.6%、小学1・2年43.9%、小学3・4年46.1%、小学5・6年33.2%と、小学3・4年がピークとなる。いずれの就学状況でも男子は女子に比べ「高頻度群」の割合が高く、小学5・6年では15.0ポイント上回っている。一方、「低頻度群」は小学5・6年で10.9ポイント女子のほうが男子よりも高く、高学年になると男女差が顕著に現れる。

【表1-2】運動・スポーツ実施頻度群

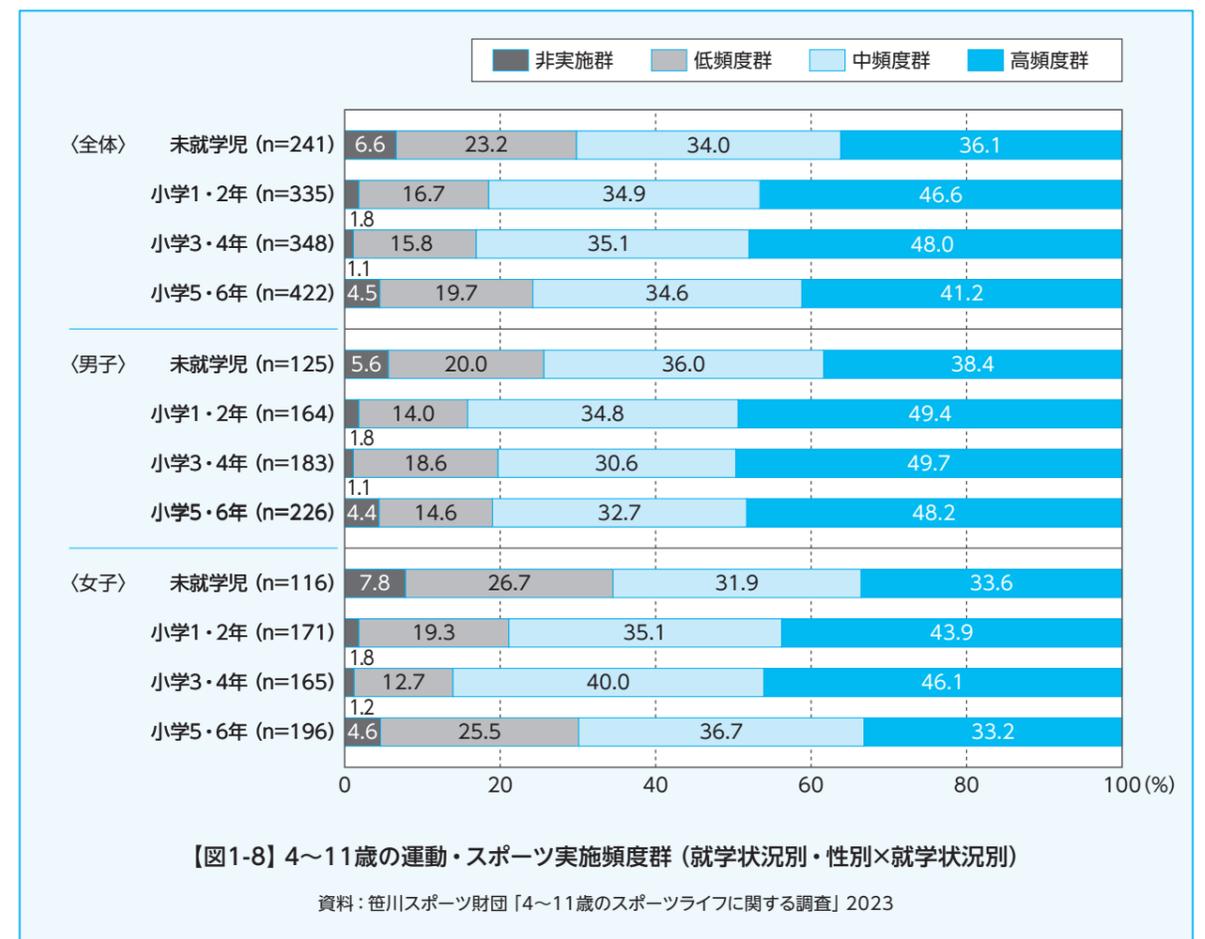
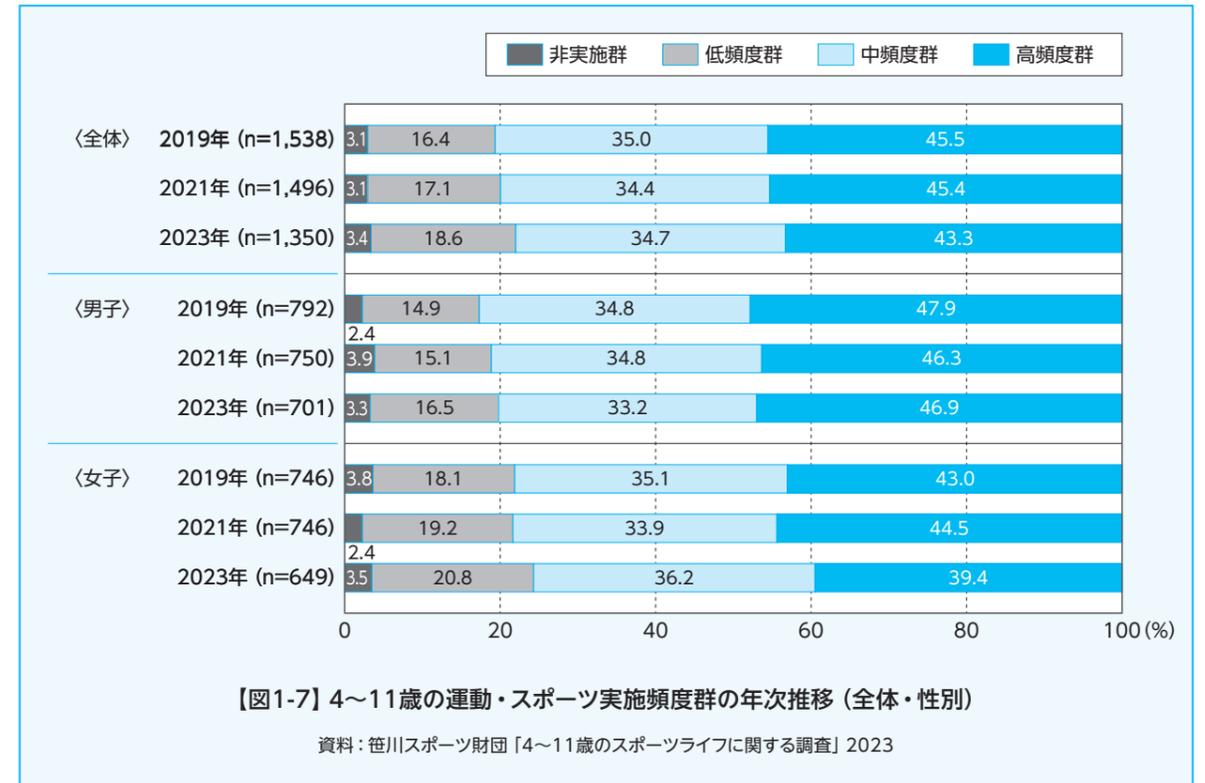
実施頻度群	基準
非実施群	過去1年間にまったく運動・スポーツをしなかった(0回/年)
低頻度群	年1回以上週3回未満(1～155回/年)
中頻度群	週3回以上週7回未満(156～363回/年)
高頻度群	週7回以上(364回以上/年)

資料：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」2023

#### COMMENTS

- 親が日々子どもに身体を動かす機会を作ることが難しいときもあるので、子どもが通っている幼稚園が積極的に身体を動かすカリキュラムを取り入れてくれてとても助かっています。公園で鬼ごっこなど、親は体力的に大変です。雨の日や真夏など外で遊びに行けないときに遊びに行ける施設がたくさんあると助かります。(4歳男子の母親)
- 高学年になり学業が今まで以上に忙しくなった。そのために運動をやりたくても学業優先になってしまった。(11歳女子の母親)
- 運動が不得意なので、今は吹奏楽で体力をつけたり、協調性を学んでくれたりしているといいなと思っている。スポーツに関してそれほど積極的には考えていません。(11歳男子の母親)

資料：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」2023



### 1-5 12～21歳の運動・スポーツ実施レベル

12～21歳では、青少年の運動・スポーツ実施状況をより詳細に把握するため、実施頻度、実施時間、運動強度の観点から分析した。

表1-3の基準に基づき、レベル0からレベル4までの5つに分類している。第1段階で実施頻度（回数）を4つに分類する。この1年間にまったく運動・スポーツを行わなかった「レベル0」、年1回以上週1回未満（年間1～51回）を「レベル1」、週1回以上5回未満（年間52～259回）を「レベル2」、週5回以上（年間260回以上）を「レベル3」と設定した。第2段階では「レベル3」の運動・スポーツの内容を精査し、実施時間1回120分以上かつ運動強度「ややきつい」以上を満たした水準を「レ

ベル4」と定義した。

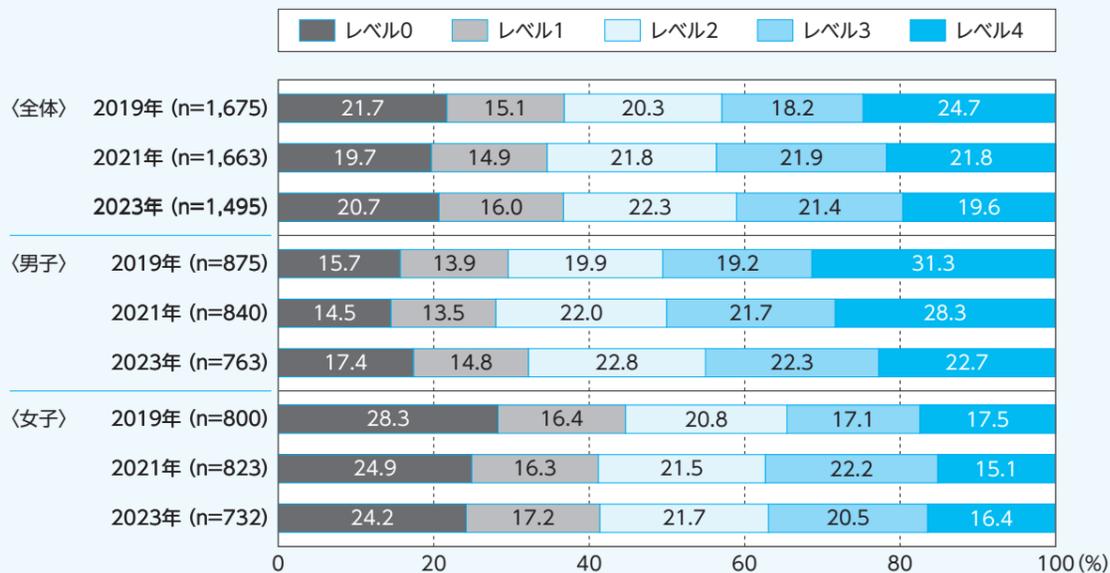
図1-9に運動・スポーツ実施レベルの年次推移を示した。全体をみると、2023年調査では「レベル0」20.7%、「レベル1」16.0%、「レベル2」22.3%、「レベル3」21.4%、「レベル4」19.6%であった。2019年以降レベル4の割合は減少傾向にあり、レベル2やレベル3の割合が微増している。

性別にみると、男子では「レベル2」が22.8%で最も高く、次いで、「レベル4」22.7%、「レベル3」22.3%、「レベル0」17.4%、「レベル1」14.8%の順であった。年次推移をみると男子の「レベル4」は2019年調査以降減少を続けている。

【表1-3】 運動・スポーツ実施レベル

実施レベル	基準
レベル0	過去1年間にまったく運動・スポーツをしなかった（0回／年）
レベル1	年1回以上週1回未満（1～51回／年）
レベル2	週1回以上週5回未満（52～259回／年）
レベル3	週5回以上（260回以上／年）
レベル4	週5回以上、1回120分以上、運動強度「ややきつい」以上

資料：笹川スポーツ財団「12～21歳のスポーツライフに関する調査」2023



【図1-9】 12～21歳の運動・スポーツ実施レベルの年次推移（全体・性別）

資料：笹川スポーツ財団「12～21歳のスポーツライフに関する調査」2023

女子では「レベル0」が24.2%で最も高く、続いて「レベル2」21.7%、「レベル3」20.5%、「レベル1」17.2%、「レベル4」16.4%の順であった。

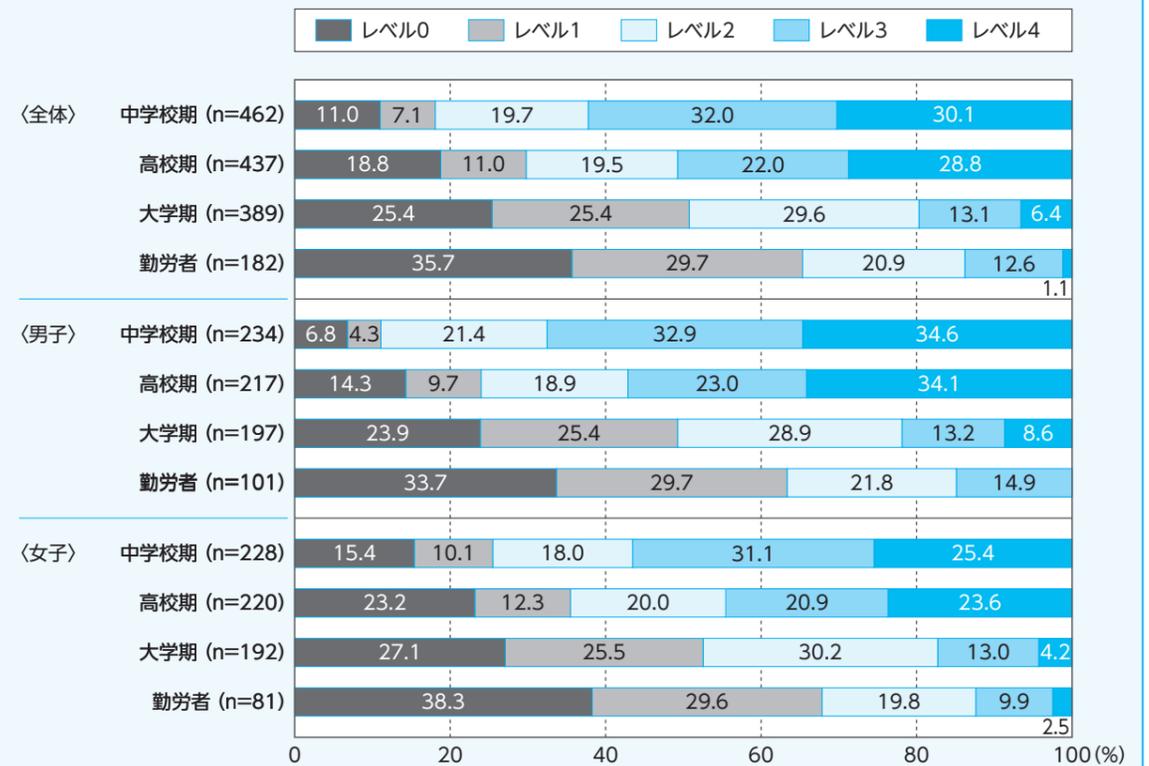
2023年調査では、男子は「レベル3」と「レベル4」の割合を合わせると45.0%が週5回以上運動・スポーツを行っているが、女子では36.9%であり、男子は女子より高頻度・高強度の運動・スポーツを行っている者が多い。また「レベル0」と「レベル1」を合わせると、男子は32.2%、女子は41.4%となり、女子は非実施・低頻度実施者が男子より多い。

図1-10に学校期別にみた運動・スポーツ実施レベルを示した。全体では「レベル0」は中学校期11.0%、高校期18.8%、大学期25.4%、勤労者35.7%と学校期が進むにつれて割合は増加する。一方「レベル4」は、中学校期30.1%、高校期28.8%、大学期6.4%、勤労者1.1%と学年進行に伴って割合は下がり、特に高校期から大学期にかけて大きく減少する。青少年の運動・ス

ポーツの機会は中学校・高校の運動部活動が中心である現状を確認できる。

性別・学校期別にみると、「レベル0」は男子では中学校期6.8%、高校期14.3%、大学期23.9%、勤労者33.7%であった。女子では中学校期15.4%、高校期23.2%、大学期27.1%、勤労者38.3%であり、男女ともに学校期が進むにつれて非実施者の割合は増加する。

一方「レベル4」は、男子では中学校期34.6%、高校期34.1%、大学期8.6%、勤労者0.0%、女子では中学校期25.4%、高校期23.6%、大学期4.2%、勤労者2.5%であった。男女ともに中学校期は「レベル4」「レベル3」の高頻度・高強度の運動・スポーツ実施者の割合が高いが、高校期になると「レベル3」が大きく減少し、「レベル0」「レベル1」の割合が増える。また、「レベル4」は中学校期9.2ポイント、高校期10.5ポイントの男女差があり、高頻度・高強度の運動・スポーツ実施者は女子よりも男子に多い傾向が確認できる。



【図1-10】 12～21歳の運動・スポーツ実施レベル（学校期別・性別×学校期別）

資料：笹川スポーツ財団「12～21歳のスポーツライフに関する調査」2023

1-6 過去1年間に1回以上行った運動・スポーツ種目

表1-4に過去1年間に1回以上行った運動・スポーツ種目の実施率上位10種目の2019~2023年の推移と推計人口を示した。

4~11歳では2023年の1位に「おにごっこ」72.7%、2位に「ぶらんこ」56.3%、3位に「なわとび(長なわとびを含む)」53.6%と、運動あそび系種目が上位を占めた。年次推移をみると、上位の運動あそび系種目の実施率は2019年から2021年にかけて増加し、2023年は維持する結果となった。一方で、「水泳(スイミング)」は新型コロナウイルス感染症の拡大による施設の利用制限の影響もあり2021年に大きく減少したものの、制

限の緩和などにより今回は実施率が8.5ポイント増加し、コロナ禍前である2019年の水準と同程度を示した。

12~21歳では、2023年の1位は「ウォーキング」20.0%であり、次いで「ジョギング・ランニング」19.3%、「バスケットボール」「バドミントン」がともに19.1%、「サッカー」17.5%、「筋力トレーニング」16.9%と、エクササイズ系の種目が上位にあがった。2021年から2023年にかけての年次推移をみると多くの種目の実施率は横ばいまたは減少し、「ジョギング・ランニング」は2021年から5.9ポイント減の19.3%であった。

【表1-4】過去1年間に1回以上行った運動・スポーツ種目および推計人口(複数回答)

4~11歳											
2019年(n=1,538)			2021年(n=1,496)			2023年(n=1,350)					
順位	実施種目	実施率(%)	推計人口(万人)	順位	実施種目	実施率(%)	推計人口(万人)	順位	実施種目	実施率(%)	推計人口(万人)
1	おにごっこ	65.0	549.7	1	おにごっこ	72.3	596.7	1	おにごっこ	72.7	590.9
2	ぶらんこ	46.9	396.7	2	ぶらんこ	55.5	458.1	2	ぶらんこ	56.3	457.6
3	水泳(スイミング)	46.1	389.9	3	なわとび(長なわとびを含む)	55.0	453.9	3	なわとび(長なわとびを含む)	53.6	435.6
4	なわとび(長なわとびを含む)	44.5	376.4	4	自転車あそび	51.8	427.5	4	自転車あそび	51.5	418.6
5	自転車あそび	43.9	371.3	5	かくれんぼ	49.9	411.8	5	かくれんぼ	49.5	402.3
6	ドッジボール	41.4	350.1	6	鉄棒	47.5	392.0	6	鉄棒	46.5	377.9
7	かくれんぼ	40.1	339.1	7	ドッジボール	44.3	365.6	7	ドッジボール	46.4	377.1
8	鉄棒	39.5	334.1	8	かけっこ	41.6	343.3	8	水泳(スイミング)	45.7	371.4
9	かけっこ	37.3	315.5	9	水泳(スイミング)	37.2	307.0	9	かけっこ	42.1	342.2
10	サッカー	34.6	292.6	10	サッカー	33.8	279.0	10	サッカー	37.8	307.2

12~21歳											
2019年(n=1,675)			2021年(n=1,663)			2023年(n=1,495)					
順位	実施種目	実施率(%)	推計人口(万人)	順位	実施種目	実施率(%)	推計人口(万人)	順位	実施種目	実施率(%)	推計人口(万人)
1	サッカー	21.6	252.0	1	ジョギング・ランニング	25.2	289.2	1	ウォーキング	20.0	222.9
2	バスケットボール	20.2	235.7	2	ウォーキング	20.6	236.4	2	ジョギング・ランニング	19.3	215.1
3	ジョギング・ランニング	19.9	232.2	3	バドミントン	20.4	234.1	3	バスケットボール	19.1	212.9
4	バドミントン	18.0	210.0	4	サッカー	20.3	233.0	3	バドミントン	19.1	212.9
5	卓球	16.1	187.8	5	筋力トレーニング	19.7	226.1	5	サッカー	17.5	195.1
6	おにごっこ	15.5	180.8	6	バレーボール	18.2	208.9	6	筋力トレーニング	16.9	188.4
7	筋力トレーニング	14.9	173.8	7	バスケットボール	17.4	199.7	7	バレーボール	16.1	179.5
8	ウォーキング	14.4	168.0	8	おにごっこ	16.0	183.6	8	卓球	14.1	157.2
9	バレーボール	14.3	166.8	9	卓球	14.4	165.3	9	おにごっこ	12.7	141.6
10	水泳(スイミング)	12.3	143.5	10	なわとび(長なわとびを含む)	14.4	165.3	10	野球	11.8	131.5
	ボウリング	12.3	143.5								

注) 推計人口の算出方法:以下の年齢区分別の推計人口に実施率を乗じて算出。  
年齢区分別の推計人口は、4~11歳では2019年8,457,410人、2021年8,253,236人、2023年8,127,507人。  
12~21歳では2019年11,666,238人、2021年11,476,448人、2023年11,146,654人。

資料: 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」2023、「12~21歳のスポーツライフに関する調査」2023

1-7 性別にみる過去1年間に1回以上行った運動・スポーツ種目

表1-5に男子の過去1年間に1回以上行った運動・スポーツ種目および推計人口について、2019~2023年の推移を示した。

2023年調査では、4~11歳の実施率は「おにごっこ」が73.5%と最も高く、次いで「サッカー」54.5%、「ドッジボール」51.8%、「ぶらんこ」50.8%、「自転車あそび」50.4%であった。2021年調査と比較すると、ほとんどの種目で実施率は横ばいまたは増加している。特に、2021年に大きく減少した「水泳(スイミング)」は8.2ポイント増加し2019年の水準と同程度を示した。

12~21歳の実施率は「サッカー」が28.6%と最も高く、次いで「バスケットボール」23.1%、「ジョギング・ランニング」21.2%、「野球」20.3%、「筋力トレーニング」18.3%であった。2019年から「サッカー」の1位が続いているが、実施率は2019年35.2%、2021年31.1%、2023年28.6%と徐々に減少している。また、「ジョギング・ランニング」の実施率は2019年から2021年にかけて4.7ポイント増加し26.4%であったが、2023年は5.2ポイント減少し21.2%となった。

【表1-5】男子の過去1年間に1回以上行った運動・スポーツ種目および推計人口(複数回答)

4~11歳男子											
2019年(n=792)			2021年(n=750)			2023年(n=701)					
順位	実施種目	実施率(%)	推計人口(万人)	順位	実施種目	実施率(%)	推計人口(万人)	順位	実施種目	実施率(%)	推計人口(万人)
1	おにごっこ	62.5	270.9	1	おにごっこ	70.8	299.5	1	おにごっこ	73.5	306.4
2	サッカー	50.8	220.2	2	サッカー	51.3	217.0	2	サッカー	54.5	227.2
3	水泳(スイミング)	46.3	200.7	3	自転車あそび	51.1	216.2	3	ドッジボール	51.8	215.9
4	ドッジボール	45.5	197.2	4	なわとび(長なわとびを含む)	49.7	210.3	4	ぶらんこ	50.8	211.7
5	自転車あそび	41.9	181.6	5	ぶらんこ	49.2	208.2	5	自転車あそび	50.4	210.1
6	ぶらんこ	41.7	180.8	6	ドッジボール	48.8	206.5	6	かくれんぼ	49.1	204.7
7	なわとび(長なわとびを含む)	38.0	164.7	7	かくれんぼ	46.5	196.7	7	水泳(スイミング)	46.5	193.8
8	かけっこ	36.0	156.1	8	かけっこ	42.9	181.5	8	なわとび(長なわとびを含む)	46.4	193.4
9	かくれんぼ	35.0	151.7	9	鉄棒	41.7	176.4	9	かけっこ	42.4	176.7
10	鉄棒	33.1	143.5	10	水泳(スイミング)	38.3	162.0	10	鉄棒	40.8	170.1

12~21歳男子											
2019年(n=875)			2021年(n=840)			2023年(n=763)					
順位	実施種目	実施率(%)	推計人口(万人)	順位	実施種目	実施率(%)	推計人口(万人)	順位	実施種目	実施率(%)	推計人口(万人)
1	サッカー	35.2	210.4	1	サッカー	31.1	183.0	1	サッカー	28.6	163.3
2	バスケットボール	26.6	159.0	2	ジョギング・ランニング	26.4	155.3	2	バスケットボール	23.1	131.9
3	ジョギング・ランニング	21.7	129.7	3	野球	19.9	117.1	3	ジョギング・ランニング	21.2	121.0
4	野球	20.1	120.2	4	筋力トレーニング	19.6	115.3	4	野球	20.3	115.9
5	卓球	19.7	117.8	4	バスケットボール	19.6	115.3	5	筋力トレーニング	18.3	104.5
6	筋力トレーニング	17.4	104.0	6	バレーボール	19.0	111.8	6	卓球	16.6	94.8
7	ボウリング	17.1	102.2	7	バドミントン	17.6	103.5	7	ウォーキング	16.4	93.6
8	バドミントン	16.8	100.4	8	卓球	16.9	99.4	8	バドミントン	15.5	88.5
9	キャッチボール	14.4	86.1	9	キャッチボール	16.4	96.5	8	バレーボール	15.5	88.5
10	おにごっこ	14.2	84.9	10	ウォーキング	16.2	95.3	10	ドッジボール	11.9	67.9

注) 推計人口の算出方法:以下の年齢区分別の推計人口に実施率を乗じて算出。  
年齢区分別の推計人口(男子)は、4~11歳では2019年4,334,880人、2021年4,230,763人、2023年4,168,157人。  
12~21歳では2019年5,978,671人、2021年5,883,476人、2023年5,709,691人。

資料: 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」2023、「12~21歳のスポーツライフに関する調査」2023

表1-6に女子の過去1年間に1回以上行った運動・スポーツ種目および推計人口の推移を示した。4~11歳では、男子と同様に「おにごっこ」の実施率が最も高く72.0%、次いで「ぶらんこ」62.2%、「なわとび(長なわとびを含む)」61.3%、「自転車あそび」「鉄棒」がともに52.7%であった。男子と同様に種目別の実施率は横ばいまたは増加の傾向を示し、「水泳(スイミング)」は2021年から8.7ポイント増加し44.8%であった。4~11歳女子の上位3種目は2019年から変化はないが、いずれの種目も2019年から2021年にかけて実施率は増加し、2023年は横ばいであった。

12~21歳では「ウォーキング」が23.8%と最も高く、次いで、「バドミントン」22.8%、「ジョギング・ランニング」17.2%、「バレーボール」16.7%、「おにごっこ」16.1%の順となる。2019年からの推移をみると、「ウォーキング」「ジョギング・ランニング」「筋力トレーニング」「なわとび(長なわとびを含む)」は、2019年から2021年にかけて5ポイント以上増加し、「ウォーキング」を除く3種目は2023年に減少し2019年の水準と同程度を示した。

【表1-6】女子の過去1年間に1回以上行った運動・スポーツ種目および推計人口(複数回答)

4~11歳女子											
2019年(n=746)				2021年(n=746)			2023年(n=649)				
順位	実施種目	実施率(%)	推計人口(万人)	順位	実施種目	実施率(%)	推計人口(万人)	順位	実施種目	実施率(%)	推計人口(万人)
1	おにごっこ	67.6	278.7	1	おにごっこ	73.9	297.3	1	おにごっこ	72.0	285.1
2	ぶらんこ	52.4	216.0	2	ぶらんこ	61.9	249.0	2	ぶらんこ	62.2	246.3
3	なわとび(長なわとびを含む)	51.5	212.3	3	なわとび(長なわとびを含む)	60.3	242.6	3	なわとび(長なわとびを含む)	61.3	242.7
4	鉄棒	46.2	190.5	4	かくれんぼ	53.4	214.8	4	自転車あそび	52.7	208.7
5	自転車あそび	46.0	189.6	4	鉄棒	53.4	214.8	4	鉄棒	52.7	208.7
6	水泳(スイミング)	45.8	188.8	6	自転車あそび	52.5	211.2	6	かくれんぼ	49.9	197.6
7	かくれんぼ	45.6	188.0	7	かけっこ	40.2	161.7	7	水泳(スイミング)	44.8	177.4
8	かけっこ	38.7	159.5	8	ドッジボール	39.8	160.1	8	かけっこ	41.8	165.5
9	ドッジボール	37.0	152.5	9	水泳(スイミング)	36.1	145.2	9	ドッジボール	40.7	161.1
10	バドミントン	25.1	103.5	10	バドミントン	29.5	118.7	10	体操(軽い体操・ラジオ体操など)	28.5	112.8

12~21歳女子											
2019年(n=800)				2021年(n=823)			2023年(n=732)				
順位	実施種目	実施率(%)	推計人口(万人)	順位	実施種目	実施率(%)	推計人口(万人)	順位	実施種目	実施率(%)	推計人口(万人)
1	バドミントン	19.3	109.8	1	ウォーキング	25.0	139.8	1	ウォーキング	23.8	129.4
2	ジョギング・ランニング	18.0	102.4	2	ジョギング・ランニング	23.9	133.7	2	バドミントン	22.8	124.0
3	おにごっこ	16.9	96.1	3	バドミントン	23.3	130.3	3	ジョギング・ランニング	17.2	93.5
4	ウォーキング	16.8	95.6	4	筋力トレーニング	19.8	110.7	4	バレーボール	16.7	90.8
5	バレーボール	15.3	87.0	5	なわとび(長なわとびを含む)	19.2	107.4	5	おにごっこ	16.1	87.5
6	なわとび(長なわとびを含む)	13.5	76.8	6	おにごっこ	18.1	101.2	6	筋力トレーニング	15.3	83.2
7	バスケットボール	13.1	74.5	7	バレーボール	17.4	97.3	7	バスケットボール	15.0	81.6
8	ぶらんこ	13.0	73.9	8	バスケットボール	15.2	85.0	8	なわとび(長なわとびを含む)	13.5	73.4
9	筋力トレーニング	12.3	70.0	9	ぶらんこ	14.6	81.7	9	ぶらんこ	13.1	71.2
10	卓球	12.1	68.8	10	体操(軽い体操・ラジオ体操など)	12.6	70.5	10	卓球	11.5	62.5

注) 推計人口の算出方法:以下の年齢区分別の推計人口に実施率を乗じて算出。  
年齢区分別の推計人口(女子)は、4~11歳では2019年4,122,530人、2021年4,022,473人、2023年3,959,352人、  
12~21歳では2019年5,687,567人、2021年5,592,984人、2023年5,436,942人。

資料: 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」2023、「12~21歳のスポーツライフに関する調査」2023

1-8 性別・就学状況/学校期別にみる過去1年間に1回以上行った運動・スポーツ種目

表1-7に未就学児から勤労者までの過去1年間に1回以上行った運動・スポーツの上位5種目を性別・就学状況および学校期別に示した。

男子では未就学児から小学5・6年までは「おにごっこ」(未就学児69.6%、小学1・2年82.3%、小学3・4年76.5%、小学5・6年67.3%)が1位であった。中学校期から高校期と勤労者は「サッカー」(中学校期41.5%、高校期28.1%、勤労者15.8%)が、大学期では「筋力トレーニング」21.8%の実施率が最も高い。未就学児から小学生年代では「おにごっこ」「かくれんぼ」「なわとび(長なわとびを含む)」といった運動あそび系の種目が上位を占めるが、中学生以上になると「サッカー」「バスケットボール」のようにスポーツ系の種目が中心となる。

女子では、小学1・2年から中学校期にかけて、いずれも「おにごっこ」(小学1・2年73.7%、小学3・4年78.8%、小学5・6年68.9%、中学校期33.3%)の実施率が最も高い。未就学児は「ぶらんこ」69.0%、高校期は「バドミントン」24.5%、大学期と勤労者は「ウォーキング」(大学期29.2%、勤労者27.2%)であった。

男子では中学校期からスポーツ系の種目が上位を占めるが、女子は未就学児から中学校期まで「おにごっこ」「なわとび(長なわとびを含む)」「ぶらんこ」といった運動あそび系の種目が上位にあがる。高校期以降は運動あそび系が減り、「ウォーキング」や「ジョギング・ランニング」「筋力トレーニング」といったエクササイズ系の種目が中心となる。

【表1-7】過去1年間に1回以上行った運動・スポーツ種目(性別×就学状況および学校期別:複数回答)

男子											
未就学児(n=125)		小学1・2年(n=164)		小学3・4年(n=183)		小学5・6年(n=226)					
順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)
1	おにごっこ	69.6	1	おにごっこ	82.3	1	おにごっこ	76.5	1	おにごっこ	67.3
2	ぶらんこ	67.2	2	ぶらんこ	59.8	2	ドッジボール	66.1	2	サッカー	61.1
3	かくれんぼ	65.6	3	自転車あそび	58.5	3	水泳(スイミング)	61.7	2	ドッジボール	61.1
	自転車あそび	65.6	4	なわとび(長なわとびを含む)	57.9	4	サッカー	58.5	4	水泳(スイミング)	41.2
5	かけっこ	54.4	5	かくれんぼ	54.9	5	なわとび(長なわとびを含む)	51.9	5	かくれんぼ	38.1
										なわとび(長なわとびを含む)	38.1
										ぶらんこ	38.1

中学校期(n=234)		高校期(n=217)		大学期(n=197)		勤労者(n=101)					
順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)			
1	サッカー	41.5	1	サッカー	28.1	1	筋力トレーニング	21.8	1	サッカー	15.8
2	バスケットボール	31.6	2	バスケットボール	27.2	2	ジョギング・ランニング	21.3	2	筋力トレーニング	14.9
3	野球	31.2	3	ジョギング・ランニング	22.1	3	サッカー	20.8	2	ジョギング・ランニング	14.9
4	ドッジボール	28.6	4	バレーボール	21.7	4	ウォーキング	19.8	3	ボウリング	14.9
5	おにごっこ	23.5	5	野球	19.8	5	バスケットボール	15.2	4	ウォーキング	11.9
									5	バスケットボール	11.9
										野球	11.9

女子											
未就学児(n=116)		小学1・2年(n=171)		小学3・4年(n=165)		小学5・6年(n=196)					
順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)
1	ぶらんこ	69.0	1	おにごっこ	73.7	1	おにごっこ	78.8	1	おにごっこ	68.9
2	おにごっこ	64.7	2	なわとび(長なわとびを含む)	70.2	2	なわとび(長なわとびを含む)	70.9	2	なわとび(長なわとびを含む)	52.0
3	かくれんぼ	62.1	3	ぶらんこ	66.1	3	ぶらんこ	65.5	2	ぶらんこ	52.0
4	自転車あそび	58.6	4	鉄棒	61.4	4	自転車あそび	59.4	4	ドッジボール	50.0
5	なわとび(長なわとびを含む)	50.9	5	自転車あそび	59.1	5	鉄棒	58.2	5	鉄棒	42.3

中学校期(n=228)		高校期(n=220)		大学期(n=192)		勤労者(n=81)					
順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)			
1	おにごっこ	33.3	1	バドミントン	24.5	1	ウォーキング	29.2	1	ウォーキング	27.2
2	バドミントン	28.1	2	ウォーキング	23.6	2	バドミントン	18.2	2	ジョギング・ランニング	17.3
3	なわとび(長なわとびを含む)	24.6	3	ジョギング・ランニング	19.1	3	筋力トレーニング	16.1	2	バドミントン	17.3
4	バレーボール	23.2	4	バスケットボール	18.6	4	ジョギング・ランニング	12.5	4	筋力トレーニング	14.8
	ぶらんこ	23.2	5	筋力トレーニング	16.4	5	スノーボード	12.0	4	バレーボール	14.8
					16.4						

資料: 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」2023、「12~21歳のスポーツライフに関する調査」2023

### 1-9 「よく行った」運動・スポーツ種目

表1-8では過去1年間に「よく行った」（実施回数の多い）運動・スポーツの上位10種目について、2019～2023年の推移を示した。不定期に実施される種目が除外されるため、子ども・青少年の日常的な運動・スポーツへの参加状況の実態をあらわす指標となる。

4～11歳では「おにごっこ」が57.2%で最も高く、次いで「ドッジボール」32.0%、「水泳（スイミング）」31.4%、「自転車あそび」29.4%、「ぶらんこ」28.9%であった。「水泳（スイミング）」の実施率は2021年から4.1ポイント増加し、5位から3位に順位を上げた。コロナ禍が落ち着き施設や用具を利用する種目への制限

が緩和され、実施率が増えた種目がある一方、「なわとび（長なわとびを含む）」や「鉄棒」など、実施率が減少した種目も確認される。

12～21歳では「バドミントン」が20.3%で最も高く、次いで「バスケットボール」20.2%、「ジョギング・ランニング」18.5%、「ウォーキング」18.3%、「サッカー」18.1%であった。「ジョギング・ランニング」は2021年から4.7ポイント減少し2019年の水準と同程度を示したことを鑑みると、コロナ禍による一時的な影響だったと考えられる。

【表1-8】過去1年間に「よく行った」運動・スポーツ種目の年次推移（複数回答）

4～11歳								
2019年 (n=1,491)			2021年 (n=1,449)			2023年 (n=1,304)		
順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)
1	おにごっこ	52.6	1	おにごっこ	57.3	1	おにごっこ	57.2
2	水泳（スイミング）	34.1	2	自転車あそび	30.3	2	ドッジボール	32.0
3	ドッジボール	29.0	3	なわとび（長なわとびを含む）	30.2	3	水泳（スイミング）	31.4
4	自転車あそび	27.6	4	ドッジボール	29.2	4	自転車あそび	29.4
5	サッカー	26.0	5	水泳（スイミング）	27.3	5	ぶらんこ	28.9
6	ぶらんこ	25.7	6	ぶらんこ	26.8	6	サッカー	25.4
7	なわとび（長なわとびを含む）	24.4	7	サッカー	22.5	6	なわとび（長なわとびを含む）	25.4
8	かけっこ	17.9	8	鉄棒	21.3	8	かくれんぼ	17.9
9	かくれんぼ	17.2	9	かくれんぼ	19.8	9	鉄棒	17.2
10	鉄棒	17.0	10	かけっこ	17.1	10	かけっこ	14.2

12～21歳								
2019年 (n=1,312)			2021年 (n=1,336)			2023年 (n=1,185)		
順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)
1	サッカー	21.5	1	ジョギング・ランニング	23.2	1	バドミントン	20.3
2	バスケットボール	20.0	2	サッカー	20.9	2	バスケットボール	20.2
3	ジョギング・ランニング	17.5	3	バドミントン	19.7	3	ジョギング・ランニング	18.5
4	バドミントン	16.5	4	筋力トレーニング	19.5	4	ウォーキング	18.3
5	筋力トレーニング	13.5	5	バスケットボール	16.4	5	サッカー	18.1
5	バレーボール	13.5	6	バレーボール	16.3	6	筋力トレーニング	17.1
7	卓球	13.0	7	ウォーキング	16.1	7	バレーボール	15.7
8	おにごっこ	11.9	8	卓球	11.9	8	卓球	13.2
9	野球	11.5	9	おにごっこ	11.7	9	野球	11.0
10	ウォーキング	11.1	10	野球	10.9	10	おにごっこ	10.4

注）「よく行った」運動・スポーツ種目：過去1年間に行った運動・スポーツのうち、実施回数の多い種目。

資料：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」2023、「12～21歳のスポーツライフに関する調査」2023

### 1-10 性別にみる「よく行った」運動・スポーツ種目

表1-9に男子の過去1年間に「よく行った」運動・スポーツの上位10種目について、2019～2023年の推移を示した。2023年調査では、4～11歳は「おにごっこ」が57.4%で最も高く、次いで「サッカー」41.3%、「ドッジボール」37.9%、「水泳（スイミング）」32.9%、「自転車あそび」28.8%であった。2021年と比較すると「なわとび（長なわとびを含む）」は5.5ポイント減少し、6位から7位に順位を落とした。一方、「野球」は4.1ポイント（11.2%→15.3%）、「バスケットボール」は4.8ポイント（9.8%→14.6%）増加し、10位以内にランクインした。

12～21歳では「サッカー」が30.0%で最も高く、次い

で「バスケットボール」24.3%、「野球」19.4%、「ジョギング・ランニング」19.2%、「筋力トレーニング」18.1%であった。「サッカー」「野球」は2019年から継続して1～3位の間にランクインしている。2019年からの推移をみると「バスケットボール」は2021年に6.9ポイント減少し2023年に6.8ポイント増加、「ジョギング・ランニング」は6.2ポイント増加したのちに3.4ポイント減少し順位が変動した。その結果2023年の1～4位は2019年と同じ種目が並び、男子の実施状況はコロナ禍前の状況に戻つつある。

【表1-9】男子の過去1年間に「よく行った」運動・スポーツ種目の年次推移（複数回答）

4～11歳男子								
2019年 (n=773)			2021年 (n=721)			2023年 (n=678)		
順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)
1	おにごっこ	51.2	1	おにごっこ	56.7	1	おにごっこ	57.4
2	サッカー	43.7	2	サッカー	39.1	2	サッカー	41.3
3	水泳（スイミング）	35.1	3	ドッジボール	35.9	3	ドッジボール	37.9
4	ドッジボール	34.9	4	自転車あそび	30.1	4	水泳（スイミング）	32.9
5	自転車あそび	25.5	5	水泳（スイミング）	28.8	5	自転車あそび	28.8
6	ぶらんこ	19.0	6	なわとび（長なわとびを含む）	22.3	6	ぶらんこ	21.7
7	かけっこ	17.6	7	ぶらんこ	20.7	7	なわとび（長なわとびを含む）	16.8
8	なわとび（長なわとびを含む）	14.6	8	かくれんぼ	18.4	8	野球	15.3
9	かくれんぼ	13.8	8	かけっこ	18.4	9	かくれんぼ	15.0
10	野球	12.3	10	鉄棒	14.3	10	バスケットボール	14.6

12～21歳男子								
2019年 (n=738)			2021年 (n=718)			2023年 (n=630)		
順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)
1	サッカー	34.1	1	サッカー	32.0	1	サッカー	30.0
2	バスケットボール	24.4	2	ジョギング・ランニング	22.6	2	バスケットボール	24.3
3	野球	20.2	3	野球	18.9	3	野球	19.4
4	ジョギング・ランニング	16.4	4	筋力トレーニング	17.7	4	ジョギング・ランニング	19.2
5	卓球	13.7	5	バスケットボール	17.5	5	筋力トレーニング	18.1
6	筋力トレーニング	13.6	6	バレーボール	15.0	6	バドミントン	14.6
7	バドミントン	11.9	7	バドミントン	14.9	7	卓球	14.4
8	ボウリング	11.5	8	卓球	13.1	8	バレーボール	14.0
9	バレーボール	10.7	9	キャッチボール	11.3	9	ウォーキング	12.7
10	水泳（スイミング）	9.6	10	おにごっこ	9.6	10	ドッジボール	8.7

注）「よく行った」運動・スポーツ種目：過去1年間に行った運動・スポーツのうち、実施回数の多い種目。

資料：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」2023、「12～21歳のスポーツライフに関する調査」2023

表1-10に女子の過去1年間に「よく行った」運動・スポーツの上位10種目について、2019～2023年の推移を示した。2023年調査では、4～11歳は男子と同様に「おにごっこ」が57.0%で最も高い。次いで「ぶらんこ」36.7%、「なわとび（長なわとびを含む）」34.7%、「自転車あそび」30.0%であった。2021年と比較すると、「水泳（スイミング）」が4.0ポイント増加し6位から5位に順位を上げた。4～11歳は過去3回の調査で順位に変動はあるものの、上位10種目に変化はなく、女子がよく行った運動・スポーツ種目の実態が読み取れる。

12～21歳では「バドミントン」が26.8%で最も高く、次いで「ウォーキング」24.7%、「ジョギング・ランニング」「バレーボール」がともに17.7%、「筋力トレーニング」16.0%であった。2021年と比較すると「ジョギング・ランニング」が6.2ポイント、「筋力トレーニング」が5.5ポイント、「なわとび（長なわとびを含む）」が4.0ポイント、それぞれ実施率が減少した。2023年調査では「ソフトテニス（軟式）」が10位に入るなど、女子ではネット型スポーツが上位にあがる傾向を確認できる。

【表1-10】女子の過去1年間に「よく行った」運動・スポーツ種目の年次推移（複数回答）

4～11歳女子								
2019年 (n=718)			2021年 (n=728)			2023年 (n=626)		
順位	実施種目	実施率 (%)	順位	実施種目	実施率 (%)	順位	実施種目	実施率 (%)
1	おにごっこ	54.2	1	おにごっこ	57.8	1	おにごっこ	57.0
2	なわとび（長なわとびを含む）	35.0	2	なわとび（長なわとびを含む）	37.9	2	ぶらんこ	36.7
3	水泳（スイミング）	33.1	3	ぶらんこ	32.8	3	なわとび（長なわとびを含む）	34.7
4	ぶらんこ	32.9	4	自転車あそび	30.5	4	自転車あそび	30.0
5	自転車あそび	29.8	5	鉄棒	28.2	5	水泳（スイミング）	29.7
6	鉄棒	24.9	6	水泳（スイミング）	25.7	6	ドッジボール	25.6
7	ドッジボール	22.6	7	ドッジボール	22.5	7	鉄棒	24.6
8	かくれんぼ	20.9	8	かくれんぼ	21.2	8	かくれんぼ	21.1
9	かけっこ	18.2	9	かけっこ	15.8	9	かけっこ	14.2
10	バドミントン	12.0	10	バドミントン	12.0	10	バドミントン	11.0

12～21歳女子								
2019年 (n=574)			2021年 (n=618)			2023年 (n=555)		
順位	実施種目	実施率 (%)	順位	実施種目	実施率 (%)	順位	実施種目	実施率 (%)
1	バドミントン	22.3	1	バドミントン	25.2	1	バドミントン	26.8
2	ジョギング・ランニング	19.0	2	ウォーキング	24.1	2	ウォーキング	24.7
3	バレーボール	17.1	3	ジョギング・ランニング	23.9	3	ジョギング・ランニング	17.7
4	ウォーキング	16.9	4	筋力トレーニング	21.5	3	バレーボール	17.7
5	おにごっこ	15.5	5	バレーボール	17.8	5	筋力トレーニング	16.0
6	バスケットボール	14.5	6	なわとび（長なわとびを含む）	15.0	6	バスケットボール	15.5
7	筋力トレーニング	13.4	6	バスケットボール	15.0	7	おにごっこ	13.9
8	卓球	12.0	8	おにごっこ	14.1	8	卓球	11.7
9	水泳（スイミング）	10.6	9	卓球	10.5	9	なわとび（長なわとびを含む）	11.0
10	なわとび（長なわとびを含む）	10.3	10	体操（軽い体操・ラジオ体操など）	9.2	10	ソフトテニス（軟式）	8.6

注）「よく行った」運動・スポーツ種目：過去1年間に行った運動・スポーツのうち、実施回数の多い種目。

資料：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」2023、「12～21歳のスポーツライフに関する調査」2023

### 1-11 性別・就学状況/学校期別にみる「よく行った」運動・スポーツ種目

表1-11に男子の就学状況および学校期別にみた過去1年間に「よく行った」運動・スポーツの上位5種目について、2019～2023年の推移を示した。

2023年調査で最も実施率の高い種目は、未就学児から小学3・4年にかけては「おにごっこ」（未就学児61.0%、小学1・2年65.8%、小学3・4年56.4%）、小学5・6年から高校期にかけては「サッカー」（小学5・6年50.9%、中学校期36.7%、高校期29.0%）であった。大学期では「筋力トレーニング」「サッカー」「ジョギング・ランニング」（24.7%）が、勤労者では「筋力トレーニング」「サッカー」（22.4%）が最も高かった。

未就学児から小学3・4年までは、運動あそび系の種目が上位を占めるが、「サッカー」は未就学児からすでに上位5種目にランクインし、スポーツ系種目の中でも人気が高い。サッカー以外にもスポーツ系の種目として、小学5・6年からは「バスケットボール」「野球」が上位にあがる。

2021年と比較すると2023年調査では未就学児で「おにごっこ」「ぶらんこ」などの運動あそび系の種目、小学1・2年と小学3・4年で「水泳（スイミング）」、小学5・6年以降で「バスケットボール」の実施率が向上した。

表1-12には女子の就学状況および学校期別にみた

過去1年間に「よく行った」運動・スポーツの上位5種目について、2019～2023年の推移を示した。

2023年をみると、最も実施率の高い種目は未就学児で「ぶらんこ」60.7%、小学生は「おにごっこ」（小学1・2年56.0%、小学3・4年60.1%、小学5・6年59.9%）であった。中学校期と高校期は「バドミントン」（中学校期26.9%、高校期30.8%）、大学期と勤労者では「ウォーキング」（大学期36.4%、勤労者36.0%）であった。

未就学児から小学5・6年までスポーツ系の種目は少なく「おにごっこ」「ぶらんこ」「なわとび（長なわとびを含む）」などの運動あそび系の種目が上位にあがる。2021年と比較すると、未就学児と小学1・2年で「ぶらんこ」の実施率が上がっており、小学3・4年と小学5・6年では「ドッジボール」が増加した。

「ジョギング・ランニング」は中学校期以上のいずれの学校期でも上位にあがり、高校期以降になると「ウォーキング」や「筋力トレーニング」も加わり、学年進行に伴い「よく行った」運動・スポーツはエクササイズ系の種目が中心となる。2021年と比較すると、中学校期と大学期で「ジョギング・ランニング」の実施率が10ポイント前後下がった。

#### COMMENTS

■ 剣道をしています。子ども本人だけではなく、私も一緒に稽古をしています。子どもの習いごとに時間をとられてしまい、大人はスポーツをする機会を逃してしまいがちですが、一緒の時間にスポーツを楽しむことができれば、大人の運動不足も解消でき子どもと一緒に頑張ることができます。また、気持ちをわかり合うこともでき、剣道をするために足りない筋力やスタミナを補うため、筋トレやランニングも一緒にするようになりました。（11歳男子の母親）

■ 朝、ウォーキングをすることがあります。会話をしながら行くと、コミュニケーションがとれて良いです。（11歳女子の母親）

■ 一緒に筋トレをしている。（12歳男子の母親）

■ 現在高校3年の長男、大学3年の長女とも、小・中学校時代はクラブチーム等に所属し、野球とソフトボールを濃密にやっていました。子どものスポーツは、心身共の成長につながると思います。（20歳女子の母親）

■ やりたい運動が地域に少ない。サッカー、野球、バスケットボールなどメジャーな種目以外を、体育の授業でやれたらいい。（14歳女子の母親）

資料：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」2023、「12～21歳のスポーツライフに関する調査」2023



### 1-12 4～11歳の1年間に実施した運動・スポーツ種目数

図1-11、図1-12に4～11歳男女で過去1年間に1回以上実施した運動・スポーツ種目数の平均値を頻度分類別・就学状況別に示した。

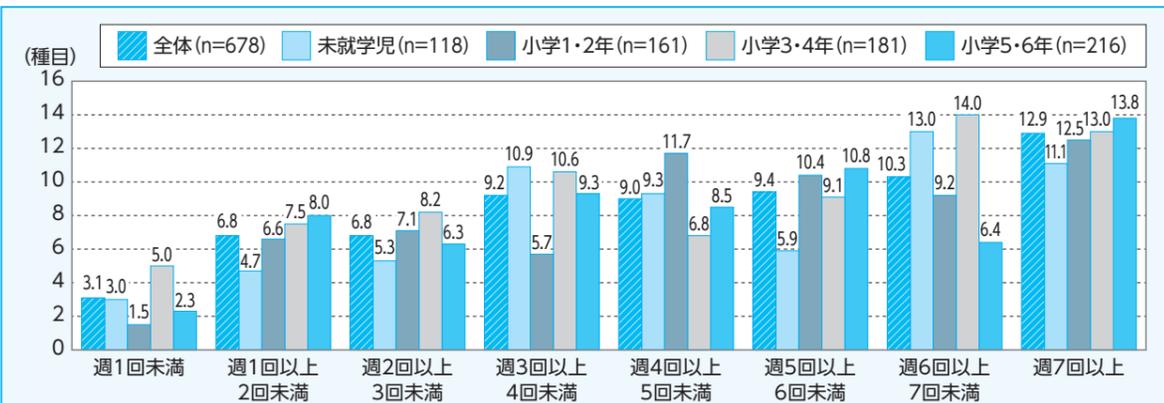
図1-11に示す男子の種目数をみると、全体では「週1回未満」3.1種目に対して、「週7回以上」12.9種目と、実施頻度が高くなるにつれて実施種目数も増加した。普段から運動・スポーツ・運動あそびをよくしている子どもと、ほとんどしない子どもとの間には経験する種目数に大きな差がある。

就学状況別にみると、未就学児と小学3・4年は「週6回以上7回未満」が最も多く、未就学児13.0種目、小学3・4年14.0種目である。小学1・2年と小学5・6年は

「週7回以上」が最も多く、小学1・2年12.5種目、小学5・6年13.8種目である。

図1-12に示す女子の種目数をみると、全体では「週1回未満」3.8種目に対して、「週7回以上」15.1種目となり、男子と同様に実施頻度が高くなるにつれて実施種目数も増加した。

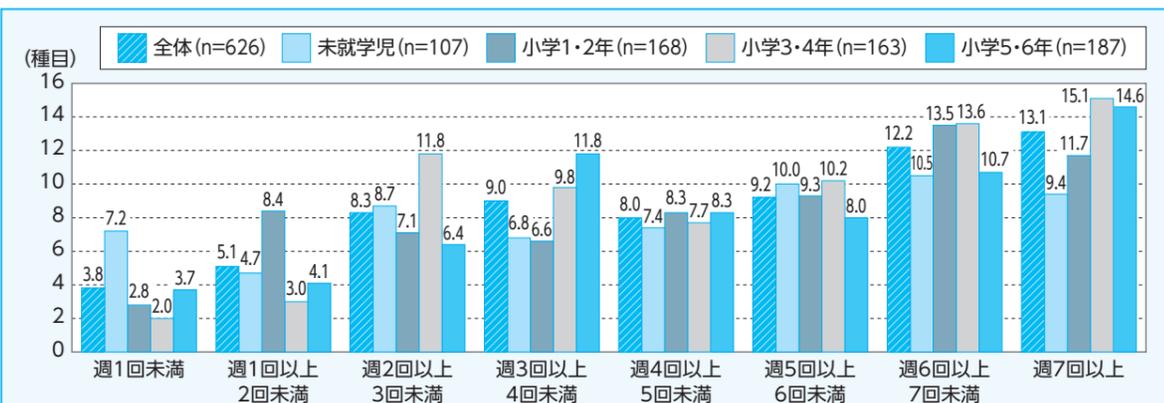
就学状況別にみると、未就学児と小学1・2年は「週6回以上7回未満」が最も多く、未就学児10.5種目、小学1・2年13.5種目であった。小学3・4年以降は「週7回以上」が最も多く、小学3・4年15.1種目、小学5・6年14.6種目であった。



【図1-11】4～11歳男子の運動・スポーツ実施種目数（頻度分類別×就学状況別）

注）種目数：過去1年間に1回以上実施した種目の合計の平均値。

資料：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」2023



【図1-12】4～11歳女子の運動・スポーツ実施種目数（頻度分類別×就学状況別）

注）種目数：過去1年間に1回以上実施した種目の合計の平均値。

資料：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」2023

### 1-13 12～21歳の1年間に実施した運動・スポーツ種目数

図1-13、図1-14に12～21歳男女で過去1年間に1回以上実施した運動・スポーツ種目数の平均値を頻度分類別・学校期別に示した。

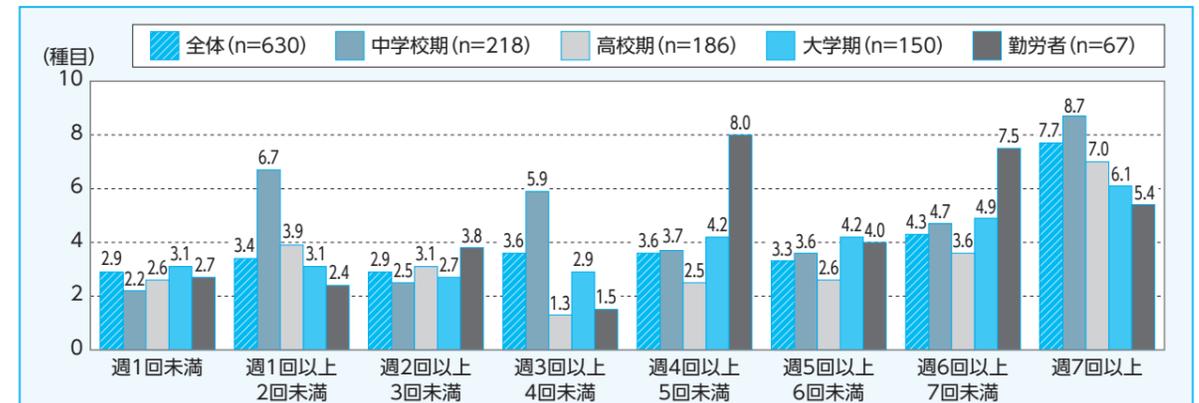
図1-13に示す男子の種目数をみると、全体では「週1回未満」2.9種目に対して、「週7回以上」7.7種目であり、実施頻度によって種目数に差がみられた。一方、「週1回以上2回未満」から「週6回以上7回未満」では多少のばらつきはあるものの、いずれの頻度でも3、4種目程度であった。

学校期別にみると、中学校期から大学期では「週7回以上」が最も多く、中学校期8.7種目、高校期7.0種目、

大学期6.1種目であった。勤労者では「週4回以上5回未満」8.0種目が最も多かった。

図1-14に示す女子の種目数をみると、全体では「週1回未満」3.1種目に対して「週7回以上」7.8種目と、男子と同様に実施頻度によって実施種目数に差がみられた。また、週1回以上から週7回未満の種目数はいずれの頻度でも4種目程度であった。

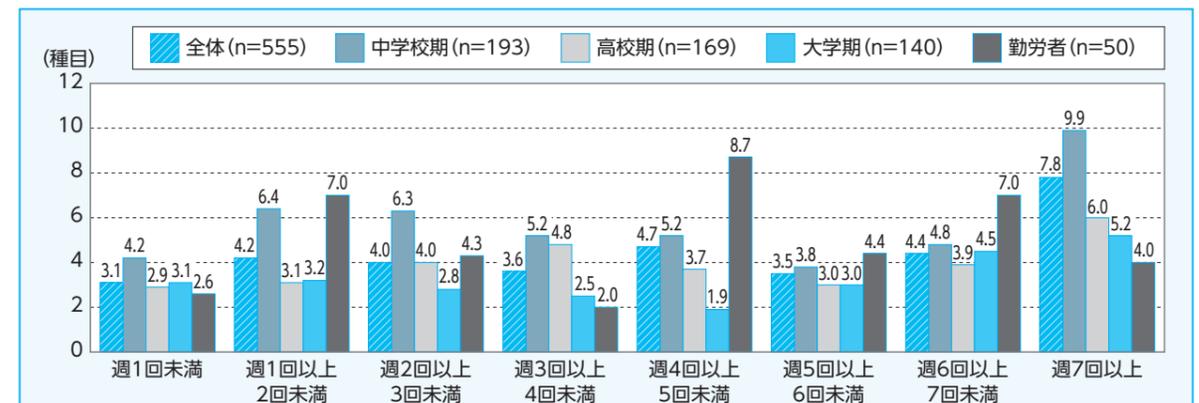
学校期別にみると、中学校期から大学期では「週7回以上」の種目数が最も多く、中学校期9.9種目、高校期6.0種目、大学期5.2種目であった。勤労者は「週4回以上5回未満」8.7種目が最も多かった。



【図1-13】12～21歳男子の運動・スポーツ実施種目数（頻度分類別×学校期別）

注）種目数：過去1年間に1回以上実施した種目の合計の平均値。

資料：笹川スポーツ財団「12～21歳のスポーツライフに関する調査」2023



【図1-14】12～21歳女子の運動・スポーツ実施種目数（頻度分類別×学校期別）

注）種目数：過去1年間に1回以上実施した種目の合計の平均値。

資料：笹川スポーツ財団「12～21歳のスポーツライフに関する調査」2023

### 1-14 年齢別にみる「よく行った」運動・スポーツ種目

表1-13および表1-14には、4~21歳の男女の過去1年間に「よく行った」運動・スポーツの上位10種目を年齢別に示した。

表1-13の男子では、4~8歳までは「おにごっこ」「自転車あそび」などの運動あそび系種目が多くを占めた。この年代におけるスポーツ系の種目としては「サッカー」「水泳（スイミング）」、7~8歳では「野球」がランクインした。さらに9歳からは「バスケットボール」「バドミントン」、12歳では「卓球」、13歳では「バレーボール」が加わる。「サッカー」は4歳から21歳までのすべての年齢で10位以内に入っている。14歳以上は「ジョギング・ランニング」などのエクササイズ系種目の実施率も高く、19歳では「ジョギング・ランニング」、21歳では「筋力トレーニング」がそれぞれ1位であった。

表1-14の女子では、4~5歳は「ぶらんこ」、6~12歳では「おにごっこ」が1位であった。未就学児から小学校中学年までは運動あそび系種目が多くを占め、スポーツ系の種目としては「水泳（スイミング）」がランクイン

た。さらに9歳からは「バドミントン」、11歳からは「バスケットボール」、12歳からは「バレーボール」、13歳からは「卓球」が加わる。17歳以上では「ジョギング・ランニング」「ウォーキング」「筋力トレーニング」といったエクササイズ系種目が上位に上がり、17歳では「ジョギング・ランニング」、18~21歳では「ウォーキング」がそれぞれ1位であった。

女子においては、男子の「サッカー」のようにすべての年齢で幅広く実施されているスポーツ系種目はみられなかった。男子は幼少期から運動あそびとともにスポーツ系の種目にも親しみ、継続して行っている状況が確認できるが、女子においては幼少期から継続的に実施されているスポーツ系の種目は特にみられない。13歳前後から「バドミントン」「バスケットボール」「バレーボール」の実施率が高まることから、中学校での運動部活動を契機としてスポーツ系の種目に触れる者が増えると推察される。

#### COMMENTS

- 小さい頃から室内でも身体が動かせるように、ジャングルジムやトランポリン、バランスボードなどを用意しました。親が促さなくても自然と取り組んでいます。(5歳男子の母親)
- 幼少期には、色々なスポーツを体験し、体感、瞬発力、汗をかくことの気持ちよさを知ってもらえればと思います。(5歳男子の母親)
- 私は登山が好きで以前は娘とよく行っていたが、年頃になってきたためかほとんど来てくれなくなってしまった。スポーツは良いと思うが、結局はその子の興味ややる気次第だと思います。(11歳女子の父親)
- 私自身はヨガ教室に通っていて身体の調子よくなったので、子どももヨガ程度の運動で十分なのではないかと思っています。毎日気軽にストレッチやヨガができる施設や環境がもっとたくさん増えるとよいと思います。(14歳女子の母親)
- 高等学校の部活動は厳しくて入りたがらないので、促したら中学校時代の友人と近所の公園等にバスケットボールをしに行くようになった。(15歳男子の母親)
- スイミングに通っているが、テストに合格できないからと言って渋々通っている様子がある。他のスポーツ少年団への加入を促しているが、試合で負ける事が嫌だからと言って断られる。(8歳男子の母親)

資料：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」2023、「12~21歳のスポーツライフに関する調査」2023

【表1-13】男子の年齢別にみた過去1年間に「よく行った」運動・スポーツ種目（複数回答）

男子										
順位	4歳 (n=41)		5歳 (n=56)		6歳 (n=88)		7歳 (n=78)		8歳 (n=83)	
	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)
1	おにごっこ	63.4	おにごっこ	53.6	おにごっこ	69.3	おにごっこ	64.1	おにごっこ	54.2
	自転車あそび	63.4	自転車あそび	51.8	自転車あそび	42.0	ドッジボール	47.4	水泳（スイミング）	43.4
3	ぶらんこ	43.9	ぶらんこ	44.6	水泳（スイミング）	40.9	サッカー	38.5	ドッジボール	39.8
4	サッカー	41.5	水泳（スイミング）	35.7	ぶらんこ	33.0	自転車あそび	37.2	サッカー	37.3
5	かくれんぼ	31.7	かくれんぼ	33.9	サッカー	31.8	水泳（スイミング）	29.5	自転車あそび	20.5
6	かけっこ	29.3	かけっこ	32.1	かくれんぼ	26.1	なわとび（長なわとびを含む）	29.5	ぶらんこ	20.5
7	水泳（スイミング）	22.0	サッカー	23.2	かけっこ	26.1	かけっこ	21.8	なわとび（長なわとびを含む）	18.1
8	体操（鬼ごっこ・ラジオ体操など）	19.5	体操（鬼ごっこ・ラジオ体操など）	21.4	なわとび（長なわとびを含む）	22.7	ぶらんこ	21.8	かけっこ	13.3
	鉄棒	19.5	鉄棒	21.4	鉄棒	19.3	かくれんぼ	16.7	かくれんぼ	12.0
10	フィールドアスレチック	14.6	なわとび（長なわとびを含む）	16.1	ドッジボール	17.0	体操（鬼ごっこ・ラジオ体操など）	14.1	鉄棒	10.8
							野球	14.1	野球	10.8
順位	9歳 (n=89)		10歳 (n=91)		11歳 (n=152)		12歳 (n=56)		13歳 (n=75)	
	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)
1	おにごっこ	59.6	ドッジボール	56.0	サッカー	51.3	サッカー	41.1	サッカー	42.7
2	ドッジボール	52.8	おにごっこ	53.8	おにごっこ	49.3	ドッジボール	28.6	バスケットボール	28.0
3	サッカー	46.1	サッカー	46.2	ドッジボール	44.7	野球	26.8	野球	26.7
4	水泳（スイミング）	44.9	水泳（スイミング）	29.7	バスケットボール	25.7	バスケットボール	25.0	卓球	24.0
5	バスケットボール	23.6	野球	24.2	野球	23.7	おにごっこ	23.2	ドッジボール	21.3
6	自転車あそび	22.5	バスケットボール	19.8	水泳（スイミング）	21.1	ソフトテニス（軟式）	14.3	おにごっこ	17.3
7	ぶらんこ	15.7	自転車あそび	16.5	自転車あそび	14.5	卓球	14.3	バドミントン	16.0
	なわとび（長なわとびを含む）	15.7	なわとび（長なわとびを含む）	14.3	キャッチボール	13.8	バドミントン	14.3	バレーボール	14.7
9	なわとび（長なわとびを含む）	13.5	キャッチボール	12.1	なわとび（長なわとびを含む）	12.5	水泳（スイミング）	10.7	ウォーキング	12.0
10	キャッチボール	11.2	ぶらんこ	11.0	ぶらんこ	11.2	釣り	10.7	筋力トレーニング	12.0
	バドミントン	11.2					ぶらんこ	10.7		
順位	14歳 (n=74)		15歳 (n=70)		16歳 (n=47)		17歳 (n=61)		18歳 (n=67)	
	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)
1	サッカー	27.0	サッカー	34.3	卓球	27.7	バスケットボール	31.1	サッカー	37.3
	バスケットボール	27.0	バスケットボール	34.3	バスケットボール	23.4	バレーボール	26.2	バスケットボール	22.4
3	ジョギング・ランニング	24.3	野球	22.9	バレーボール	23.4	サッカー	24.6	ジョギング・ランニング	16.4
	野球	24.3	ジョギング・ランニング	21.4	サッカー	21.3	筋力トレーニング	23.0	卓球	14.9
5	筋力トレーニング	18.9	バドミントン	18.6	バドミントン	21.3	ジョギング・ランニング	18.0	バレーボール	13.4
6	バドミントン	14.9	筋力トレーニング	15.7	ジョギング・ランニング	19.1	野球	14.8	筋力トレーニング	11.9
	バレーボール	14.9	卓球	15.7	ウォーキング	14.9	ウォーキング	13.1	バドミントン	11.9
8	おにごっこ	12.2	バレーボール	11.4	筋力トレーニング	14.9	卓球	13.1	ボウリング	11.9
	ドッジボール	12.2	釣り	10.0	野球	14.9	バドミントン	11.5	野球	10.4
10	ソフトテニス（軟式）	10.8	サイクリング	8.6	おにごっこ	10.6	キャッチボール	9.8	ウォーキング	9.0
			テニス（硬式）	8.6	ソフトテニス（軟式）	10.6	サイクリング	9.8		
			ボウリング	8.6			ボウリング	9.8		
							陸上競技	9.8		
順位	19歳 (n=61)		20歳 (n=47)		21歳 (n=72)					
	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)				
1	ジョギング・ランニング	31.1	サッカー	31.9	筋力トレーニング	26.4				
2	筋力トレーニング	26.2	バスケットボール	29.8	サッカー	22.2				
3	ウォーキング	21.3	筋力トレーニング	27.7	ジョギング・ランニング	19.4				
	野球	21.3	ジョギング・ランニング	25.5	ウォーキング	16.7				
5	サイクリング	18.0	ウォーキング	23.4	ボウリング	15.3				
6	バドミントン	16.4	フットサル	23.4	野球	12.5				
7	サッカー	14.8	バレーボール	19.1	バドミントン	11.1				
	卓球	14.8	野球	17.0	スノーボード	9.7				
	バスケットボール	14.8	スノーボード	12.8	フットサル	9.7				
10	ボウリング	11.5	バドミントン	10.6	キャッチボール	8.3				
					ゴルフ	8.3				
					水泳（スイミング）	8.3				
					バスケットボール	8.3				

注）「よく行った」運動・スポーツ種目：過去1年間に行った運動・スポーツのうち、実施回数の多い種目。

資料：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」2023、「12~21歳のスポーツライフに関する調査」2023

【表1-14】女子の年齢別にみた過去1年間に「よく行った」運動・スポーツ種目（複数回答）

女子										
順位	4歳 (n=36)		5歳 (n=54)		6歳 (n=73)		7歳 (n=83)		8歳 (n=87)	
	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)
1	ぶらんこ	66.7	ぶらんこ	64.8	おにごっこ	49.3	おにごっこ	61.4	おにごっこ	57.5
2	かくれんぼ	52.8	おにごっこ	57.4	なわとび (長なわとびを含む)	42.5	なわとび (長なわとびを含む)	44.6	なわとび (長なわとびを含む)	48.3
3	おにごっこ	47.2	自転車あそび	46.3	水泳 (スイミング)	39.7	ぶらんこ	41.0	ぶらんこ	37.9
4	自転車あそび	41.7	かけっこ	29.6	ぶらんこ	39.7	水泳 (スイミング)	37.3	水泳 (スイミング)	36.8
5	かけっこ	36.1	なわとび (長なわとびを含む)	29.6	自転車あそび	38.4	鉄棒	34.9	ドッジボール	33.3
6	水泳 (スイミング)	27.8	かくれんぼ	27.8	鉄棒	34.2	自転車あそび	32.5	鉄棒	31.0
6	体操 (軽い体操・ラジオ体操など)	27.8	鉄棒	27.8	かくれんぼ	24.7	かくれんぼ	25.3	自転車あそび	24.1
8	鉄棒	25.0	水泳 (スイミング)	22.2	体操 (軽い体操・ラジオ体操など)	13.7	ドッジボール	21.7	かくれんぼ	19.5
8	なわとび (長なわとびを含む)	25.0	体操 (軽い体操・ラジオ体操など)	20.4	かけっこ	12.3	一輪車	8.4	キックボード	14.9
10	トランポリン	19.4	フィールドアスレチック	18.5	トランポリン	11.0	かけっこ	8.4	一輪車	13.8
							トランポリン	8.4		
							ヒップホップダンス	8.4		

順位	9歳 (n=79)		10歳 (n=94)		11歳 (n=120)		12歳 (n=51)		13歳 (n=54)	
	実施種目	実施率(%)								
1	おにごっこ	58.2	おにごっこ	62.8	おにごっこ	55.8	おにごっこ	35.3	バドミントン	48.1
2	水泳 (スイミング)	34.2	ドッジボール	35.1	ドッジボール	37.5	水泳 (スイミング)	21.6	おにごっこ	27.8
3	ドッジボール	32.9	ぶらんこ	30.9	なわとび (長なわとびを含む)	25.0	ウォーキング	19.6	ソフトテニス (軟式)	20.4
3	なわとび (長なわとびを含む)	32.9	自転車あそび	28.7	ぶらんこ	21.7	ジョギング・ランニング	19.6	卓球	18.5
5	自転車あそび	31.6	なわとび (長なわとびを含む)	27.7	水泳 (スイミング)	20.8	バスケットボール	19.6	ドッジボール	16.7
6	鉄棒	25.3	かくれんぼ	21.3	バスケットボール	18.3	バドミントン	17.6	筋力トレーニング	13.0
6	ぶらんこ	25.3	水泳 (スイミング)	21.3	バドミントン	18.3	バレーボール	17.6	ジョギング・ランニング	13.0
8	バドミントン	20.3	鉄棒	18.1	自転車あそび	16.7	ドッジボール	15.7	なわとび (長なわとびを含む)	13.0
9	かくれんぼ	15.2	バドミントン	17.0	かけっこ	11.7	なわとび (長なわとびを含む)	15.7	バスケットボール	13.0
10	かけっこ	12.7	サッカー	11.7	ヒップホップダンス	11.7	ぶらんこ	15.7	ヒップホップダンス	13.0

順位	14歳 (n=67)		15歳 (n=69)		16歳 (n=59)		17歳 (n=46)		18歳 (n=45)	
	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)
1	バレーボール	31.3	バドミントン	31.9	バドミントン	33.9	ジョギング・ランニング	32.6	ウォーキング	26.7
2	ジョギング・ランニング	19.4	バレーボール	23.2	ウォーキング	25.4	ウォーキング	26.1	バドミントン	24.4
2	バドミントン	19.4	バスケットボール	18.8	バスケットボール	25.4	筋力トレーニング	26.1	筋力トレーニング	20.0
4	なわとび (長なわとびを含む)	17.9	ウォーキング	17.4	バレーボール	18.6	なわとび (長なわとびを含む)	21.7	ジョギング・ランニング	20.0
5	バスケットボール	14.9	ジョギング・ランニング	15.9	おにごっこ	15.3	バドミントン	19.6	バスケットボール	15.6
6	おにごっこ	13.4	おにごっこ	13.0	筋力トレーニング	13.6	バレーボール	19.6	ヒップホップダンス	15.6
6	筋力トレーニング	13.4	ソフトテニス (軟式)	13.0	体操 (軽い体操・ラジオ体操など)	13.6	卓球	13.0	おにごっこ	13.3
6	自転車あそび	13.4	卓球	11.6	なわとび (長なわとびを含む)	11.9	バスケットボール	13.0	バレーボール	11.1
6	ソフトテニス (軟式)	13.4	筋力トレーニング	10.1	ヒップホップダンス	10.2	ソフトボール	8.7	スノーボード	8.9
10	ウォーキング	11.9	なわとび (長なわとびを含む)	10.1	ジョギング・ランニング	8.5	体操 (軽い体操・ラジオ体操など)	8.7	体操 (軽い体操・ラジオ体操など)	8.9
10	卓球	11.9			卓球	8.5	テニス (硬式)	8.7	卓球	8.9
10	ドッジボール	11.9					ヒップホップダンス	8.7		
							ボウリング	8.7		

順位	19歳 (n=45)		20歳 (n=49)		21歳 (n=70)	
	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)
1	ウォーキング	33.3	ウォーキング	34.7	ウォーキング	42.9
2	バドミントン	31.1	バスケットボール	18.4	バドミントン	22.9
3	筋力トレーニング	26.7	バドミントン	18.4	筋力トレーニング	21.4
4	ジョギング・ランニング	20.0	バレーボール	14.3	ジョギング・ランニング	21.4
5	スノーボード	17.8	筋力トレーニング	12.2	スノーボード	18.6
5	卓球	17.8	おにごっこ	10.2	バレーボール	12.9
7	バレーボール	15.6	スノーボード	10.2	ゴルフ	10.0
8	体操 (軽い体操・ラジオ体操など)	11.1	体操 (軽い体操・ラジオ体操など)	10.2	ボウリング	10.0
8	テニス (硬式)	11.1	ぶらんこ	10.2	体操 (軽い体操・ラジオ体操など)	8.6
10	バスケットボール	8.9	ジョギング・ランニング	8.2	卓球	8.6
10	ヒップホップダンス	8.9	ヒップホップダンス	8.2	なわとび (長なわとびを含む)	8.6
	ボウリング	8.9	ボウリング	8.2		

注) 「よく行った」運動・スポーツ種目: 過去1年間にに行った運動・スポーツのうち、実施回数の多い種目。

資料: 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」2023、「12~21歳のスポーツライフに関する調査」2023

## 2 スポーツ施設

### 2-1 運動・スポーツ施設の利用状況

表2-1に4~11歳の運動・スポーツ施設の利用率(上位20カ所)の年次推移を示した。2023年をみると「園庭・校庭・学校のグラウンド」50.4%が最も高く、次いで「公園」46.0%、「自宅や友人・知人などの家の周り」24.8%、「幼稚園・保育園・学校」16.0%、「スイミングスクール(スイミングクラブ)」15.7%、「自宅や友人・知人などの家」15.1%であった。

2021年と比較すると、1~3位までは施設の種類に変

化はみられないが、「園庭・校庭・学校のグラウンド」「自宅や友人・知人などの家の周り」の利用率が減少し、「公園」や「幼稚園・保育園・学校」の利用率が微増した。また、6位以下では「幼稚園・保育園・学校の体育館」や「プール」がやや増加した。「プール」は2021年に2.1%まで低下したものの、今回は2019年に近い6.3%を示した。

【表2-1】4~11歳の運動・スポーツ施設の利用率の年次推移(複数回答)

2019年 (n=1,491)			2021年 (n=1,447)			2023年 (n=1,303)		
順位	施設の種類	利用率(%)	順位	施設の種類	利用率(%)	順位	施設の種類	利用率(%)
1	園庭・校庭・学校のグラウンド	57.1	1	園庭・校庭・学校のグラウンド	53.4	1	園庭・校庭・学校のグラウンド	50.4
2	公園	35.1	2	公園	43.3	2	公園	46.0
3	自宅や友人・知人などの家の周り	23.2	3	自宅や友人・知人などの家の周り	28.8	3	自宅や友人・知人などの家の周り	24.8
4	スイミングスクール(スイミングクラブ)	17.6	4	スイミングスクール(スイミングクラブ)	15.8	4	幼稚園・保育園・学校	16.0
5	幼稚園・保育園・学校	14.6	5	自宅や友人・知人などの家	14.0	5	スイミングスクール(スイミングクラブ)	15.7
6	幼稚園・保育園・学校の体育館	12.5	6	幼稚園・保育園・学校	13.4	6	自宅や友人・知人などの家	15.1
7	スポーツクラブ(フィットネスクラブ・少年団を含む)、トレーニングセンター・ジム	10.7	7	幼稚園・保育園・学校の体育館	11.4	7	幼稚園・保育園・学校の体育館	14.3
8	自宅や友人・知人などの家	9.6	8	自宅や友人・知人などの家の庭	10.8	8	自宅や友人・知人などの家の庭	10.4
9	体育館	8.2	9	スポーツクラブ(フィットネスクラブ・少年団を含む)、トレーニングセンター・ジム	7.3	9	スポーツクラブ(フィットネスクラブ・少年団を含む)、トレーニングセンター・ジム	8.7
10	自宅や友人・知人などの家の庭	7.4	10	体育館	6.8	10	体育館	8.0
11	プール	6.9	11	道路	6.7	11	プール	6.3
12	道路	6.6	12	自宅や友人・知人などの家の中	5.8	12	道路	6.1
13	グラウンド・運動場	4.2	13	海・海岸・港	4.0	13	自宅や友人・知人などの家の中	4.7
14	自宅や友人・知人などの家の中	3.8	14	児童館・児童センター・学童	3.8	14	海・海岸・港	3.9
15	公民館・コミュニティセンター・福祉会館	3.6	15	スキー場	3.1	15	児童館・児童センター・学童	3.5
16	海・海岸・港	3.5	16	公民館・コミュニティセンター・福祉会館	2.8	16	公民館・コミュニティセンター・福祉会館	3.1
17	児童館・児童センター・学童	3.0	17	キャンプ場	2.7	17	キャンプ場	2.8
17	スキー場	3.0	18	体操教室	2.3	18	スキー場	2.7
19	空地・広場	2.4	19	山・高原・林	2.3		グラウンド・運動場	2.5
	剣道・空手・合気道・柔道教室等の武道場	2.4	20	グラウンド・運動場	2.1	19	剣道・空手・合気道・柔道教室等の武道場	2.5
				プール	2.1		ダンス教室・ダンスクラブ・ダンススタジオ	2.5

注) 利用率: 過去1年間に「よく行った」運動・スポーツの上位5種目のうち、異なる種目でも同じ施設を利用した場合は1回とカウントし、重複分は含まない実利用者数をサンプルサイズ(n)で除して算出。

資料: 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」2023

表2-2には12~21歳の運動・スポーツ施設の利用率(上位20ヵ所)の年次推移を示した。2023年をみると「学校の体育館」が29.3%と最も高く、次いで「園庭・校庭・学校のグラウンド」25.2%、「公園」20.9%、「自宅や友人・知人などの家の周り」18.2%、「自宅や友人・知人などの家」13.3%であった。年次推移をみると、「学校の体育館」は2019年24.2%、2021年22.1%、2023年29.3%で、2021年に微減したものの、2023年にはさらに増加した。反対に「公園」は2019年18.0%、2021年28.9%、2023年20.9%で、2021年

に大幅に増加したものの、2023年では8.0ポイント減少した。新型コロナウイルス感染症拡大による施設の制限や部活動の活動制限が緩和されたことで、学校施設である「学校の体育館」の利用率が増加し、「公園」の利用率が減少したと考えられる。

表2-1の4~11歳では2019年から利用施設の上位にほとんど変化はなかったが、12~21歳では順位や利用率に変動がみられ、よりコロナ禍の影響を受けた様子がうかがえる。

【表2-2】12~21歳の運動・スポーツ施設の利用率の年次推移(複数回答)

2019年 (n=1,312)			2021年 (n=1,328)			2023年 (n=1,184)		
順位	施設の種類の	利用率 (%)	順位	施設の種類の	利用率 (%)	順位	施設の種類の	利用率 (%)
1	園庭・校庭・学校のグラウンド	30.9	1	公園	28.9	1	学校の体育館	29.3
2	学校の体育館	24.2	2	園庭・校庭・学校のグラウンド	28.0	2	園庭・校庭・学校のグラウンド	25.2
3	公園	18.0	3	学校の体育館	22.1	3	公園	20.9
4	体育館	15.8	4	自宅や友人・知人などの家の周り	18.8	4	自宅や友人・知人などの家の周り	18.2
5	自宅や友人・知人などの家の周り	13.4	5	自宅や友人・知人などの家	15.1	5	自宅や友人・知人などの家	13.3
6	道路	10.1	6	体育館	13.3	6	体育館	12.3
7	自宅や友人・知人などの家	10.0	7	道路	11.2	7	道路	11.1
8	幼稚園・保育園・学校	9.1	8	学校	9.8	8	学校	9.9
9	ボウリング場	6.8	9	ボウリング場	5.6	9	ボウリング場	8.1
10	スキー場	6.7	10	自宅や友人・知人などの家の庭	5.3	10	スキー場	7.9
11	海・海岸・港	6.2	11	スキー場	5.2	11	自宅や友人・知人などの家の庭	5.4
12	プール	5.3	12	グラウンド・運動場	4.8	12	海・海岸・港	5.0
13	グラウンド・運動場	5.0	13	自宅や友人・知人などの家の中	4.5	13	スポーツクラブ(フィットネスクラブ・少年団を含む)、トレーニングセンター・ジム	4.0
14	学校のテニスコート	4.7	14	海・海岸・港	4.3	14	グラウンド・運動場	3.9
15	自宅や友人・知人などの家の庭	3.5	15	山・高原・林	3.8	15	自宅や友人・知人などの家の中	3.8
16	アミューズメント施設	3.1	16	スポーツクラブ(フィットネスクラブ・少年団を含む)、トレーニングセンター・ジム	3.0	16	学校の武道場	3.1
	山・高原・林	3.1	17	学校の武道場	2.9	17	山・高原・林	2.9
18	学校の武道場	3.0	17	河川敷・土手	2.9	18	学校のテニスコート	2.8
19	テニスコート	2.9	19	テニスコート	2.5	19	テニスコート	2.7
20	学校のその他のコート	2.8	20	学校のテニスコート	2.4	20	公民館・コミュニティセンター・福祉会館	2.5
							プール	2.5

注) 利用率:過去1年間に「よく行った」運動・スポーツの上位5種目のうち、異なる種目でも同じ施設を利用した場合は1回とカウントし、重複分は含まない実利用者数をサンプルサイズ(n)で除して算出。

資料: 笹川スポーツ財団「12~21歳のスポーツライフに関する調査」2023

## 2-2 性別にみる運動・スポーツ施設の利用状況

表2-3に2023年調査における運動・スポーツ施設の利用率を性別に示した。

4~11歳では、男女ともに「園庭・校庭・学校のグラウンド」が最も高く、男子53.3%、女子47.3%であった。次いで、「公園」が男子45.8%、女子46.3%、「自宅や友人・知人などの家の周り」が男子23.3%、女子26.4%であった。

12~21歳では、男子は「園庭・校庭・学校のグラウンド」が31.8%と最も高く、次いで「学校の体育館」27.2%、「公園」21.9%であり、女子は「学校の体育館」

が31.7%と最も高く、次いで「自宅や友人・知人などの家の周り」23.6%、「公園」19.8%であった。

利用率の男女差をみると、4~11歳では「園庭・校庭・学校のグラウンド」で男子が女子よりも6.0ポイント高かった。12~21歳では男子の「園庭・校庭・学校のグラウンド」は女子よりも14.1ポイント高く、女子の「自宅や友人・知人などの家の周り」は男子よりも10.1ポイント高かった。施設の利用状況について、特に12~21歳で男女の違いがみられた。

【表2-3】運動・スポーツ施設の利用率(性別:複数回答)

4~11歳					
男子 (n=677)			女子 (n=626)		
順位	施設の種類の	利用率 (%)	順位	施設の種類の	利用率 (%)
1	園庭・校庭・学校のグラウンド	53.3	1	園庭・校庭・学校のグラウンド	47.3
2	公園	45.8	2	公園	46.3
3	自宅や友人・知人などの家の周り	23.3	3	自宅や友人・知人などの家の周り	26.4
4	スイミングスクール(スイミングクラブ)	16.0	4	自宅や友人・知人などの家	17.4
5	幼稚園・保育園・学校	15.1	5	幼稚園・保育園・学校	16.9
6	幼稚園・保育園・学校の体育館	14.8	6	スイミングスクール(スイミングクラブ)	15.5
7	自宅や友人・知人などの家	13.0	7	幼稚園・保育園・学校の体育館	13.7
8	スポーツクラブ(フィットネスクラブ・少年団を含む)、トレーニングセンター・ジム	10.8	8	自宅や友人・知人などの家の庭	12.0
9	自宅や友人・知人などの家の庭	8.9	9	体育館	9.3
10	体育館	6.8	10	スポーツクラブ(フィットネスクラブ・少年団を含む)、トレーニングセンター・ジム	6.4

12~21歳					
男子 (n=629)			女子 (n=555)		
順位	施設の種類の	利用率 (%)	順位	施設の種類の	利用率 (%)
1	園庭・校庭・学校のグラウンド	31.8	1	学校の体育館	31.7
2	学校の体育館	27.2	2	自宅や友人・知人などの家の周り	23.6
3	公園	21.9	3	公園	19.8
4	体育館	13.8	4	園庭・校庭・学校のグラウンド	17.7
5	自宅や友人・知人などの家の周り	13.5	5	自宅や友人・知人などの家	15.3
6	自宅や友人・知人などの家	11.6	6	道路	12.6
7	学校	9.7	7	体育館	10.6
	道路	9.7	8	学校	10.1
9	ボウリング場	8.9	9	スキー場	9.4
10	スキー場	6.5	10	ボウリング場	7.2

注) 利用率:過去1年間に「よく行った」運動・スポーツの上位5種目のうち、異なる種目でも同じ施設を利用した場合は1回とカウントし、重複分は含まない実利用者数をサンプルサイズ(n)で除して算出。

資料: 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」2023、「12~21歳のスポーツライフに関する調査」2023