

The 2018 **Japan** Report Card on

# Physical Activity for Children and Youth

日本の子供・青少年の身体活動に関する報告2018



J.F. Oberlin University  
校美林大学



National Institutes of Biomedical Innovation,  
Health and Nutrition  
国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所  
国立健康・栄養研究所



Tokyo Medical University  
東京医科大学



Juntendo University  
順天堂大学



島根大学



日本運動疫学会  
Japanese Association of Exercise Epidemiology



**日本の子供・青少年の身体活動に関する報告 2018**  
**The 2018 Japan Report Card on Physical Activity for Children and Youth**  
**方法の詳細および結果**

**目次**

- 1) 「日本の子供・青少年の身体活動に関する報告 2018」(The 2018 Japan Report Card on Physical Activity for Children and Youth)の目的
- 2) 指標と等級について
- 3) 日本の子供・青少年の身体活動に関する報告 2018 の各指標と等級の要約
- 4) 初版（2016 年版）と第二版（2018 年版）の等級の比較
- 5) **身体活動、健康行動および健康関連指標の結果**
  1. 日常生活全般の身体活動量
  2. 組織化されたスポーツへの参加
  3. 活動的な遊び
  4. 活動的な移動手段
  5. 座位行動
  6. 体力
  7. 体型
- 6) **身体活動および健康の環境要因の結果**
  8. 家族および仲間の影響
  9. 学校
  10. 地域社会と構築環境
  11. 政府戦略と投資
- 7) **地方自治体版レポートカードについて**
- 8) **今後について**
- 9) **謝辞**
- 10) **引用文献**

## 1) 「日本の子供・青少年の身体活動に関する報告 2018」(The 2018 Japan Report Card on Physical Activity for Children and Youth)の目的

子供の日常の身体活動量は、その時の健康状態だけでなく、成人期への持ち越し効果が報告されている<sup>1,2</sup>。しかし、世界 105 か国の青少年の 80.3%が国際的な身体活動のガイドライン(中高強度活動を 60 分/日)を満たしていない<sup>3</sup>。また、肥満者数の世界的な増加も指摘されている<sup>4</sup>。

このような世界的な不活動を解決するための国際的な取り組みの一つとして、2014 年に国際機関 Active Healthy Kids Global Alliance が結成され、子供・青少年の身体活動の現状やサーベイランスシステムの状況および変動要因(家族および仲間の影響など)について、共通の指標および枠組みを用いて等級づけを行った“The Report Card on Physical Activity for Children and Youth”(以下、レポートカード)が公表されている<sup>5,6</sup>。このレポートカードでは、各国を代表する対象者から得られたデータを収集し、幾つかの国際共通指標について等級付けしたものである。2014 年に初の国際比較研究が、カナダをはじめとする 15 か国により実施され、その後、2016 年に日本を含む 38 カ国による二回目の国際比較研究が実施された<sup>7,8</sup>。

「The 2018 Japan Report Card on Physical Activity for Children and Youth」は、日本の子供・青少年の身体活動と健康を促進するための、エビデンスや情報を提供する。また、日本における身体活動環境を明らかにし、国際比較が可能であり、日本にとっても他国にとっても有益であると考えられる。

また、レポートカードは、以下のような場で利用が考えられる。

- ・政府、地方自治体、学校：  
健康増進計画や教育計画等の策定や健康への投資に関する戦略の決定などに活用

- ・保護者、教員、スポーツ・運動の指導者など：

従来の「スポーツや運動への参加」の促進に加え、外遊びの増加、通学や日常の移動手段の見直し(自家用車から、自転車の使用や徒歩を増やす)など、子供・青少年のみならず、家族をはじめ、子供達に関連する大人も一緒に、日常生活全般の身体の活動を高める生活の見直しに活用

- ・研究者、教員：  
子供・青少年の身体活動に関して必要な科学的根拠の欠落している部分を見つけ、今後求められる研究の特定化、および身体活動や座位行動の調査法の改善につなげるとともに、小学生から大学院生の教育において活用

日本は、2020 年東京オリンピック・パラリンピックを開催する。国際オリンピック委員会(IOC)によると、レガシーとは、「長期にわたる、特にポジティブな影響」を示す。インフラ整備等の有形・計画的なものだけでなく、無形・ソフト等も含む広い概念である<sup>9</sup>。ロンドン 2012 オリンピック・パラリンピックにおいても、スポーツ

参加率の増加が、オリンピックレガシーのひとつとして報告されている<sup>10</sup>。日本のレポートカードは、2020 年東京オリンピック・パラリンピックのレガシーを示す可能性がある。長編の日本の第二版(2018 年版)レポートカードは、どのように各指標

の等級が決められたのか、どのようなデータが用いられたのかを示している。更に、いくつかの指標については、日本の課題をより明確にするために、幼児に関する国を代表する調査結果も、以下に記した。

## 2) 指標と等級について

「日本の子供・青少年の身体活動に関する報告 2018」(The 2018 Japan Report Card on Physical Activity for Children and Youth)では、「身体活動、健康行動および健康関連指標」と「身体活動および健康の環境要因」の2つの側面から、日本を代表する対象者(小学生から成人)に基づいたデータを用いて、合計11の指標について検討した。

「身体活動、健康行動および健康関連指標」として、国際共通指標の日常生活全般の身体活動量、組織化されたスポーツへの参

加、活動的な遊び、活動的な移動手段、座位行動、体力に加え、体型(食事を含む)の7指標とした。「身体活動および健康関連要因」として、家族および仲間の影響、学校、地域社会と構築環境、および政府戦略と投資の4指標とした。

この等級は、全国の子供および青少年の身体活動の現状や要因の状況を示している。子供および青少年の身体活動に対する政策策定など家族、学校、地域住民、国などを支援する際の情報としての活用が可能である。

各指標の等級は、定義された基準にあう子供や青少年の割合に基づいている。

|                |                                |
|----------------|--------------------------------|
| A <sup>+</sup> | 94% - 100%                     |
| A              | 子供および青少年の大部分が該当する(87% - 93%)   |
| A <sup>-</sup> | 80% - 86%                      |
| B <sup>+</sup> | 74% - 79%                      |
| B              | 子供および青少年の半分以上が該当する(67% - 73%)  |
| B <sup>-</sup> | 60% - 66%                      |
| C <sup>+</sup> | 54% - 59%                      |
| C              | 子供および青少年のおよそ半分が該当する(47% - 53%) |
| C <sup>-</sup> | 40% - 46%                      |
| D <sup>+</sup> | 34% - 39%                      |
| D              | 子供および青少年の半分以下が該当する(27% - 33%)  |
| D <sup>-</sup> | 20% - 26%                      |
| F              | 子供および青少年の僅かが該当する(< 20%)        |
| INC            | 階級を評価するためのデータが不十分な場合           |



3) 「日本の子供・青少年の身体活動に関する報告 2018」(The 2018 Japan Report Card on Physical Activity for Children and Youth)の各指標と等級の要約

| 指標                 | 等級             |
|--------------------|----------------|
| 身体活動、健康行動および健康関連指標 |                |
| 日常生活全般の身体活動量       | INC            |
| 組織化されたスポーツへの参加     | B <sup>-</sup> |
| 活動的な遊び             | INC            |
| 活動的な移動手段           | A <sup>-</sup> |
| 座位行動               | C <sup>-</sup> |
| 体力                 | A              |
| 体型                 | A              |
| 身体活動および健康の環境要因     |                |
| 家族および仲間の影響         | C <sup>-</sup> |
| 学校                 | B <sup>+</sup> |
| 地域社会と構築環境          | B <sup>-</sup> |
| 政府戦略と投資            | B              |

#### 4) 初版（2016 年版）と第二版（2018 年版）の等級の比較

初版（2016 年版）と第二版（2018 年版）の等級を比較した。

| 表1. The 2016 Japan Report Card on Physical Activity for Children and Youthにおける各指標の階級 |     | 表1. The 2018 Japan Report Card on Physical Activity for Children and Youthにおける各指標の等級 |                |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 指標                                                                                   | 等級  | 指標                                                                                   | 等級             |
| 1. 日常生活全般の身体活動量                                                                      | INC | 1. 日常生活全般の身体活動量                                                                      | INC            |
| 2. 組織化されたスポーツへの参加                                                                    | C   | 2. 組織化されたスポーツへの参加                                                                    | B <sup>-</sup> |
| 3. 活動的な遊び                                                                            | INC | 3. 活動的な遊び                                                                            | INC            |
| 4. 活動的な移動手段                                                                          | B   | 4. 活動的な移動手段                                                                          | A <sup>-</sup> |
| 5. 座位行動                                                                              | C   | 5. 座位行動                                                                              | C <sup>-</sup> |
| 6. 体力                                                                                | C   | 6. 体力                                                                                | A              |
| 7. 体型                                                                                | A   | 7. 体型                                                                                | A              |
| 8. 家族および仲間の影響                                                                        | D   | 8. 家族および仲間の影響                                                                        | C <sup>-</sup> |
| 9. 学校                                                                                | B   | 9. 学校                                                                                | B <sup>+</sup> |
| 10. 地域社会と構築環境                                                                        | D   | 10. 地域社会と構築環境                                                                        | B <sup>-</sup> |
| 11. 政府戦略と投資                                                                          | B   | 11. 政府戦略と投資                                                                          | B              |

各指標の等級は、国際比較に基づき、初版（2016 年版）は、5 段階および「データが存在しない」の 6 つ、第二版（2018 年版）は、5 段階のうち、A から D までは、更に 3 段階に分けた（例：A<sup>+</sup>、A および A<sup>-</sup>）等級付けを行った。第二版（2018 年版）で、等級が上昇した指標は、5 指標、維持した指標は、6 指標であった。これは、対象とする年齢層が、初版（2016 年版）においては幼児から高校生であったのに対し、第二版（2018 年版）は国際比較に基づき、児童から高校生であったことに

よる。また、体力評価は、初版（2016 年版）が文科省の 5 段階の体力総合評価基準を使用したのに対し、第二版（2018 年版）では、国際比較に基づき、シャトルランの最高速度を用いた事による<sup>11</sup>。また、「地域社会と構築環境」は、何れも、健康日本 21（第二次）の「住民が運動しやすいまちづくり・環境整備に取り組む自治体数の割合」を用いて検討したが、初版（2016 年版）では 17 都道府県であったのが、第二版（2018 年版）では、30 都道府県に増加したためである<sup>12</sup>。



## 5) 身体活動、健康行動および健康関連指標の結果

### 1 日常生活全般の身体活動量

等級：INC

要約：15 歳未満の子供の身体活動量に関する、国を代表するデータは見られない。厚生労働省の「国民健康・栄養調査」における 15 歳以上の者の歩数をみると、長期的にみて、15～19 歳の男性は最近の減少が著しい。女性は、やや減少した後、おおむね横ばいで推移している。2012 年以降、歩数のデータは報告されていない。

全国規模の調査結果：

身体活動の推奨値は、各年代で次の通り示されている。

3 歳から 6 歳の小学校就学前の子ども：幼児期運動指針（文部科学省 2012）<sup>13</sup>

幼児は様々な遊びを中心に、毎日、合計 60 分以上、楽しく体を動かすことが大切です！  
小学生中心：アクティブ・チャイルド 60min ～子どもの身体活動ガイドライン～（日本体育協会 2010）<sup>14</sup>

子どもは、からだを使った遊び、生活活動、体育・スポーツを含めて、毎日、最低 60 分以上からだを動かしましょう

・レポートカード第二版（2018 年版）の作成時においても、日常生活全般の身体活動量を調査した国を代表するデータは見られなかったため、各指針の充足率の算出は出来なかった。国民健康・栄養調査でも、歩数計（アルネス 200S, AS-200）を用いた、15-19 歳の 1 日の歩数評価に留まっている（内閣府 2013）<sup>15</sup>。更に、最近の結果は報告されていない。そのため、国を代表する 18 歳未満の子供・青少年の日常生活全般の身体活

動のデータの収集が必要である。

・スポーツ庁の平成 29 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査によると、1 週間の総運動時間（学校での体育授業を除く、運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツ）において、60 分未満の小学 5 年生は、男子が 6.4%、女子が 11.6%、中学 2 年生では男子が 6.5%、女子が 19.4%であった<sup>16</sup>。

日本人を対象とした主な知見：

・東京都教育委員会（2012）が実施した平成 23 年度東京都児童・生徒の日常生活活動に関する調査によると、東京都の児童・生徒の 1 日の平均歩数は、小学生で約 11,000 歩/

日、中学生で約 9,000 歩/日、高校生で約 8,000 歩/日であった。歩数は、学年が上がるにつれて減少し、男子よりも女子は少なかった（図 1）<sup>17</sup>。

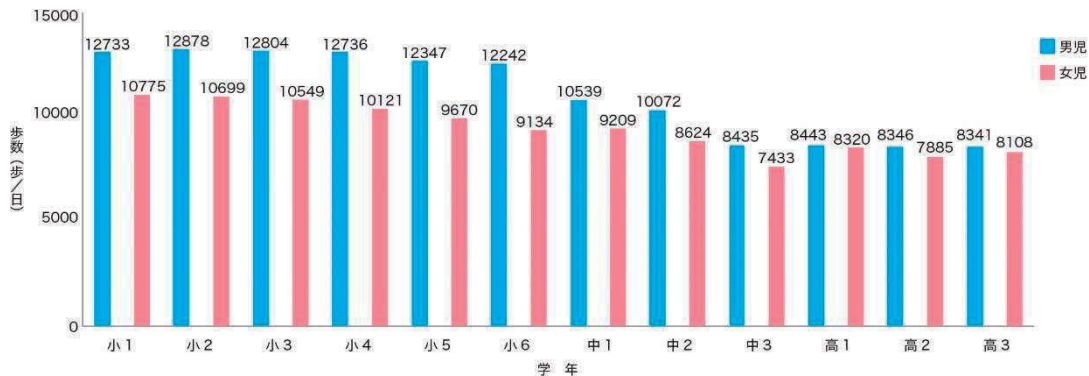


図1 東京都の児童・生徒の1日の平均歩数(平成23年度児童・生徒の日常生活活動に関する調査「広域歩数調査」結果(概要)より作図)

## 等級の改善の方法

### 1) モニタリングシステムの改善方法

・幼児期運動指針の策定の根拠は、文部科学省が平成19年度(2007年度)から平成21年度(2009年度)に実施した、「体力向上の基礎を培うための幼児期における実践活動の在り方に関する調査研究」である<sup>18</sup>。この調査では、保護者に質問紙を用いて1日に幼児の外遊びをする時間を調べた結果、外遊び時間が長い幼児の方が、体力総合評価が優れており、4割を超える幼児の外遊び時間が1日1時間未満であったという結果が得られており、この結果に基づいて目標値が決定されている。しかし、この調査を除くと、幼児期運動指針に沿った目標値を決定するための根拠となりうる研究がない。

・更に、国内外の身体活動ガイドラインにおいて、5歳以上の子供から成人については、中高強度の身体活動の所要時間が目標値とされているが<sup>19,20,21</sup>、日本の幼児期運動指針に示された「遊びを中心に、楽しく体を動かす」時間における活動強度は、示されていない。一方、日本体育協会が示したアクティブ・チャイルド 60minでは、策定の根拠は弱いものの、諸外国のガイドラインを参

考に、中高強度の身体活動とされている。幼児期同様、学童期以降の子供や青少年を対象とした国の身体活動ガイドラインを策定する必要がある。

・今後、日本における、子供・青少年の日常の身体活動量の現状を、地域差や季節差を含めて定期的にモニタリングするシステムが必要である。

・世界38カ国のレポートカードにおいて、日常生活全般の身体活動量の等級付けの根拠となっている文献の収集を行い、各国における質問紙を用いた身体活動の評価法を検討した。その結果、WHOのHealth Behaviour in School-aged Children (HBSC)の質問紙が最も多く用いられていた(12カ国: 31.6%)<sup>22</sup>。

・HBSCの日常生活全般の身体活動量の評価する質問票の日本語版を作成し、日本人の小学校5年生を対象に加速度計を基準として、妥当性を検討した<sup>23</sup>。HBSCでは、最近の7日間に、1日当たり少なくとも合計60分間の身体活動をした日の日数を尋ねている。その結果、HBSCによる少なくとも

60 分/日の中高強度活動(日間/週)と加速度計を用いて客観的に評価した中高強度活動時間との間には、中程度の相関が見られた( $\rho=0.339$ ,  $p=0.004$ )。これまで他国で報告されている質問紙の妥当性のシステマティックレビューの結果と比較しても、同程度の関係が見られている<sup>24</sup>。

・諸外国において、日常生活全般の身体活動量は、客観的な手法(例:加速度計)が用いられている。質問紙を用いた質的情報の収

集と共に、歩数計や加速度計を用いた量的情報の収集が求められるとともに、質問紙の妥当性の更なる検討も必要である。なお、幼児期運動指針では、活動量の調査法として、質問紙法と歩数計法を示している。幼児の一日の歩数は、歩・走行以外の活動も含む中高強度の身体活動と強い相関関係がある( $r=0.832$ )<sup>25</sup>。なお、活動強度が高くなると、その関係性は低くなる( $r=0.604$ )。

## 2) 子供および青少年の日常生活全般の身体活動量レベルの改善方法

・特に、週末、夏休みなどの長期に亘る休日および女子の身体活動量促進への対策が重要である。

・子供・青少年において日常の身体活動を高めることは、適切な体重の管理、有酸素性能力などの体力(機能面)の増進、メンタルヘルス、学業成績の向上など、多方面で良い影響を与えることを、国民に周知すること

が重要である。

・後述するように、運動・スポーツ習慣者の増加、活動的な遊び時間の増加、公共の交通機関利用の促進、座位行動の減少などに努めるとともに、家庭をはじめとする、生育環境、スポーツ施設や歩道・自転車道などの環境整備や制度を整えることが必要である。

## 2 組織化されたスポーツへの参加

等級：B

要約：スポーツ庁の「平成28年度体力・運動能力調査」(2017)によると、小学校1年生から高等学校3年生の組織化されたスポーツへの参加率の平均値は、64%であった<sup>26</sup>。

### 全国規模の調査結果：

・文部科学省により実施されてきた体力・運動能力調査は、国民の体力・運動能力の現状を明らかにするとともに、体育・スポーツの指導と行政上の基礎資料を得るために、昭和39年(1964年)より実施されている。子供および青年の調査の対象は、全国47都道府県の公立小・中学校および高等学校全

学年(6-18歳)の男女であり、毎年、5-7月に調査が実施され、年齢ごとに1,000人規模で標本抽出が行われている。また、小学5年生(10歳)と中学2年生(13歳)については、全国体力・運動能力、運動習慣等調査として平成20年から悉皆調査が行われている。

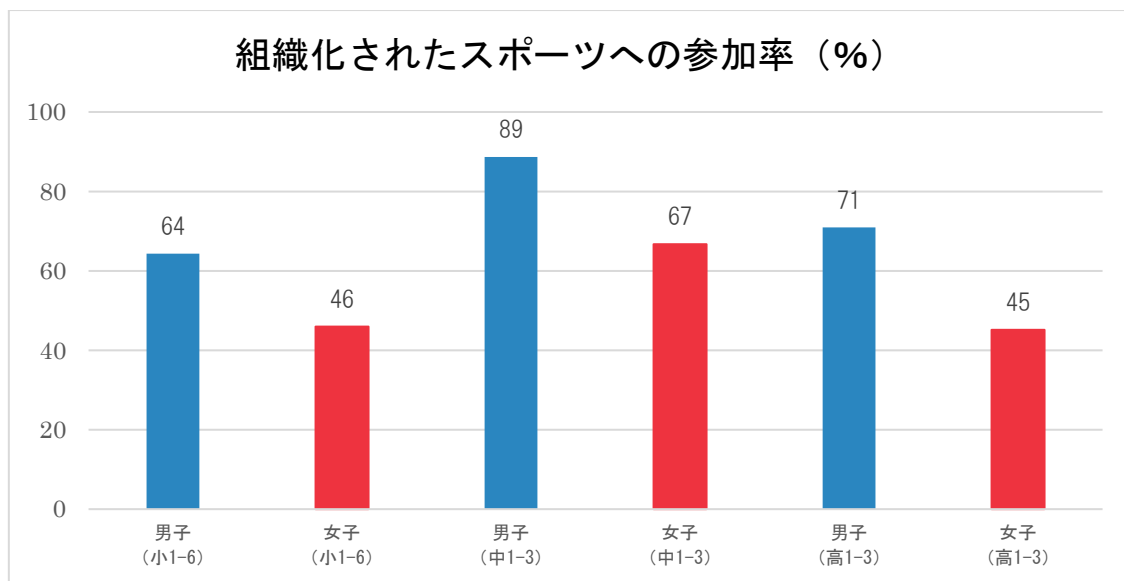


図2 子供・青少年の組織化されたスポーツへの参加率

### 日本人を対象とした主な知見：

・スポーツ庁の調査によると、体力との関連では、運動部やスポーツクラブに所属している児童・生徒の体力テストの成績は所属していない児童・生徒と比べて高かった<sup>23</sup>。

・笹川スポーツ財団の「子ども・青少年のスポーツライフ・データ2017(4~21歳のスポーツライフに関する調査報告書)」によると、未就学児(n=299)のスポーツクラブ・運動部加入率は、40.1%であった<sup>27</sup>。

## 等級の改善の方法

### 1) 調査・モニタリングシステムの改善方法

・組織化されたスポーツへの参加に関する、推奨値は示されていない。  
・6歳以上の子供・青少年については、引き続き、スポーツ庁の体力・運動能力調査結果

を用いて評価する。

・今後、子供・青少年の参加状況の地域差や季節差を含めて定期的にモニタリングするシステムが必要である。

### 2) 子供・青少年の組織化されたスポーツへの参加レベルの改善方法

・前述したこれまでの日本人を対象とした調査・研究結果より、幼児では、男女共にスポーツの参加率が低いこと、更に、生徒において、運動・スポーツ参加には、二極化が存在する<sup>28</sup>。特に、運動をまったくしない子供への積極的な働きかけが必要である。また、何れの年代も、女子は男子に比較して、運動・スポーツ参加の参加率が低い。そのため、女子が参加しやすい、多様な運動・スポーツ教室の開催、環境の整備(例：総合型地域スポーツクラブ、スポーツ少年団、NPOなどの活用)、自己の健康の保持増進、友人や地域との交流、競技力向上、シーズン制や複数種目制など活動内容の多様化を図ることが重要である。

・運動・スポーツ教室へ参加していない子供・青少年への組織化されたスポーツへの参加を促すことが重要である。一方、青少年において、組織化されたスポーツへの参加時間が増えるほど疼痛が見られることから、実施時間についても留意する必要がある<sup>29</sup>。更に、競技力向上の一方で、競技に携わる児童・生徒の生涯に亘る健康を維持することも重要である<sup>30</sup>。

・文部科学省は、平成30年3月に「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、中学校の運動部活動に関して週2日以上以上の休養日やオフシーズンの設定、平日2時間および休日3時間程度の活動時間にしよう具体的な方針を掲げている<sup>31</sup>。

### 3 活動的な遊び

等級：INC

要約：子供・青少年の活動的な遊びに関する、国を代表するデータはない。国による外遊び時間の推奨値は示されていない。

全国規模の調査結果：

- ・子供の活動的な遊びに関する、推奨値は示されていない。

日本人を対象とした主な知見：

・笹川スポーツ財団では、子供の遊びの現状について、10歳代を対象とした調査が2001年から4年毎に、そして、2011年から隔年で調査を実施しており、4-9歳までを対象とした調査は2009年から隔年で実施している。2017年の調査の対象は、全国の市区町村に在住する4-11歳および12-21歳の男女であり、層化二段無作為抽出法により実施され、年齢ごとの人口数の大きさに応じて標本抽出が行われ、質問紙を用いた訪

問調査である。

・笹川スポーツ財団(2017)の調査によると、1年間に実施した運動遊びの種目数は未就学の男子で $3.02 \pm 2.26$ 種目、女子で $2.97 \pm 2.00$ 種目であり、小学1-2年生の男子で $3.01 \pm 2.40$ 種目、女子で $3.38 \pm 2.43$ 種目、小学3-4年生の男子で $2.80 \pm 2.50$ 種目、女子で $3.18 \pm 2.36$ 種目、小学5-6年生の男子で $2.57 \pm 2.58$ 種目、女子で $2.86 \pm 2.53$ 種目であった<sup>32</sup>。

### 等級の改善の方法

#### 1) 調査・モニタリングシステムの改善方法

- ・子供の活動的な遊びに関する、推奨値が提示される事が望ましい。
- ・今後、日本における、子供・青少年の子供

の活動的な遊びの現状を、地域差や季節差を含めて定期的にモニタリングするシステムが必要である。

#### 2) 子供・青少年の活動的な遊びの実施状況の改善方法

・前述したこれまでの日本人を対象とした調査・研究結果より、日本人を対象とした、活動的な遊びに関するデータは、笹川スポーツ財団により質問紙を用いて、幼児および児童について報告がなされているが、更なる研究が必要である。

- ・活動的な遊びが実施出来る環境の整備  
(例：総合型地域スポーツクラブ、スポーツ少年団、NPO、学童保育、児童館などの活用)、

友人や地域との交流、後述する、子供・青少年が安心して、遊ぶことができる環境整備(例：施設、治安など)など活動内容の多様化を図ることや環境の整備が重要である。

・実施されている遊びの種類、外遊びや室内遊びなど、活動的な遊びの量と質の検討、活動的な遊びの実施状況の明確化、および子供・青少年の健康に及ぼす短期～長期的にわたる影響など、更なる研究が必要である。



#### 4 活動的な移動手段

等級：A-

要約：スポーツ庁の「平成 29 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」（2018）によると、小学校 5 年生と中学校 2 年生の徒歩又は自転車通勤している割合は、89%と 82%であった。

#### 全国規模の調査結果：

- ・活動的な移動手段の等級は、スポーツ庁のデータベースを用いた。詳細は、上述の組織的なスポーツ参加の章に示した。
- ・文部科学省の調査によると徒歩登校の割合は小学 5 年生において 95%、中学 2 年生

で 69%であり、片道の徒歩での平均登校時間は小学 5 年生男子で 17.0 分、女子で 17.7 分、中学 2 年生男子で 16.9 分、女子で 18.4 分であった<sup>33</sup>。

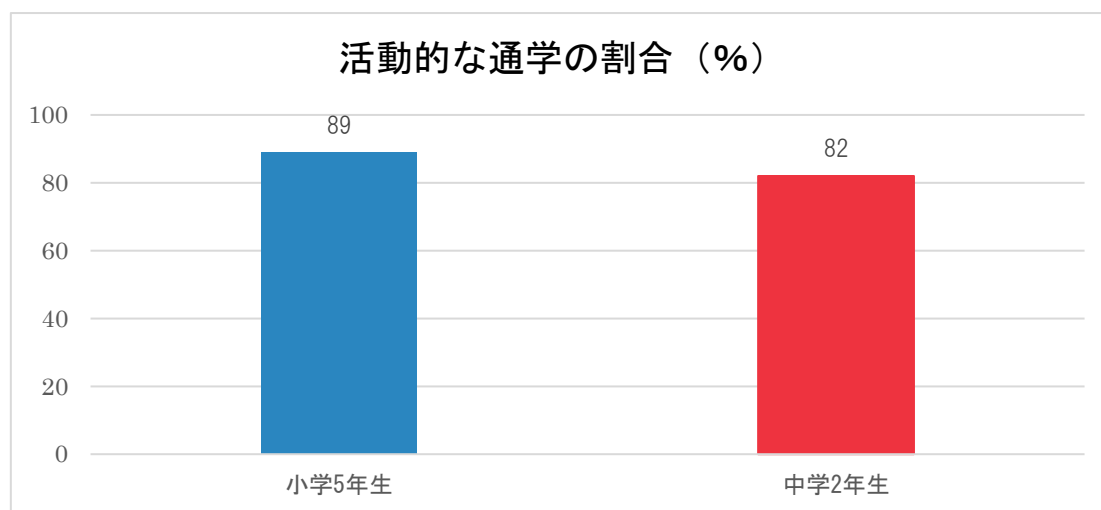


図 3 子供・青少年の活動的な通園・通学の割合

#### 日本人を対象とした主な知見：

- ・平成 20 年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書(公益財団法人 日本学校保健会 2010) (n=10163)によると、歩行、もしくは自転車通学をしている子供は、男子で片道 18 分 35 秒、女子で 19 分 33 秒であった。小学生と中学生ではほとんど差が見られず、16-20 分、高校生では 23 分であった。性差は何れの年代でもほとんど見ら

れなかった<sup>34</sup>。

- ・笹川スポーツ財団の「子ども・青少年のスポーツライフ・データ 2017」による未就学児の徒歩通園の割合は、23.9%であった。また、徒歩又は自転車通勤している割合は、6-11 歳が 95.7%、12-14 歳が 94.9%、15-18 歳が 79.5%であった<sup>32</sup>。

## 等級の改善の方法

### 1) 調査・モニタリングシステムの改善方法

- ・子供および青少年の活動的な移動手段に関する、推奨値は示されていない。
- ・登下校以外の移動手段（買い物、習い事など）についても検討する必要がある。
- ・今後、日本における、子供・青少年の活動

的な移動手段の現状を、地域差や季節差を含めて定期的にモニタリングするシステムおよび、国を代表する大規模なデータの収集が必要である。

### 2) 子供・青少年の活動的な移動手段の改善方法

- ・子供・青少年において登校時に活動的な移動手段を用いることは、始業前の身体活動量が高いことや、適切な体重の管理など、多方面で良い影響を与えることを、国民に周知することが重要である。
- ・後述するように、歩道・自転車道、自宅周

辺の安全性などの環境整備や制度を整えることが必要である。

- ・今後、子供・青少年の活動的な移動手段と、子供・青少年の健康に及ぼす研究の実施が必要である。

## 5 座位行動

等級：C-

要約：スポーツ庁の「平成 29 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」(2018)によると、ふだんの平日に学校から帰った後や、学校が休みの日の、一日あたりのテレビや DVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を見ている割合が 2 時間以上であったのは、小学校 5 年生が 51%、中学校 2 年生が 62%であった<sup>16</sup>。

全国規模の調査結果：

- ・日本では、子供の座位行動に関する推奨値は示されていない。使用が長くなるほど体力が低いことが示されている<sup>16</sup>。
- ・スポーツ庁の調査によると、小学 5 年生と中学 2 年生において、テレビ視聴、ゲーム・携帯電話・スマートフォンのいずれかの

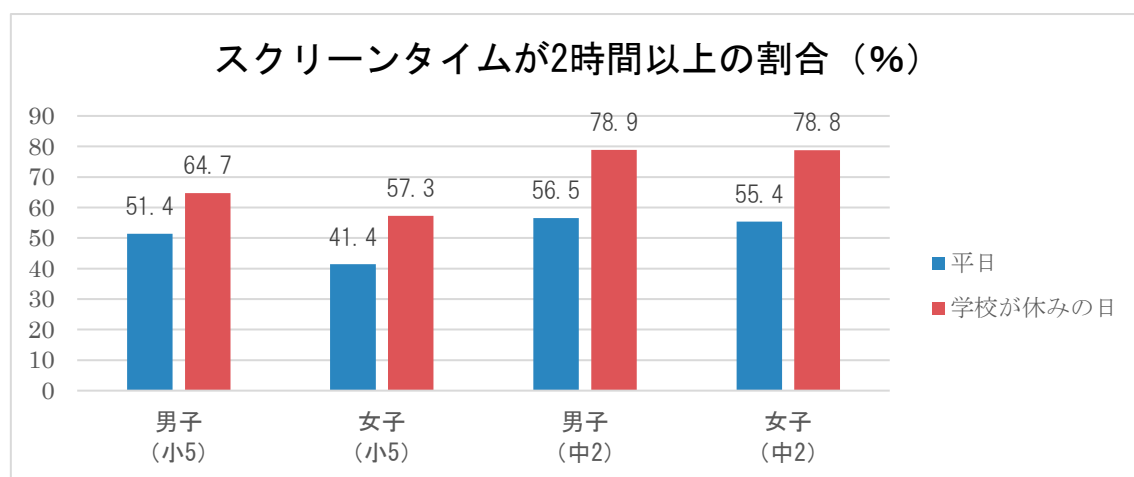


図 4 子供・青少年の座位行動の割合

日本人を対象とした主な知見：

・総務省情報通信政策研究所によると、0 歳 - 小学校 6 年生の子供の保護者 (n=1750) を対象に、子供の情報通信端末(スマートフォン、タブレット型端末(iPad など)、ノートパソコン、デスクトップパソコン、携帯電話・PHS)の利用実態を調査した結果、0 歳児の 1 割が情報通信端末を利用(保護者が見せたり使わせたりしている場合を含む)し

ており、2 歳児と 3 歳児は 30%台、4-6 歳児は 40%台、小学 1-3 年生は 51.8%、4-6 年生は 68.7%とその割合は年齢とともに上昇した。また、同一年齢で比較した場合、第一子よりも第二子以降の方が、利用率が高く、第二子以降の 0 歳児は 21.0%が利用していた<sup>35</sup>。

## 等級の改善の方法

### 1) 調査・モニタリングシステムの改善方法

- ・日本の子供や青少年(6-17歳)を対象とした日本人の研究結果に基づく座位行動のガイドラインを策定する必要がある。
- ・今後、日本における、子供・青少年の日常の座位行動の現状を、地域差や季節差を含めて定期的にモニタリングするシステムの

構築と国を代表するデータの収集が必要である。

- ・子供・青少年の姿勢計や加速度計などを用いた、客観的な手法による座位行動および座位の中断頻度の現状を明らかにする必要がある<sup>36</sup>。

### 2) 子供・青少年の座位行動の実施状況の改善方法

- ・日本人を対象とした、座位行動に関する調査は、質問紙を用いてなされているが、客観的手法を含めた更なる研究が必要である。
- ・スクリーンタイム・日常の座位行動を減らすことは、子供や青少年の適切な身体組成、低い体力、低い自己肯定感や向社会的行

動、劣った学業成績など、子供・青少年にとって多方面で良い影響を与えることを、国民に周知することが重要である<sup>37</sup>。

- ・保護者などとのスクリーンタイムのルール作りが重要である。

## 6 体力

等級：A

要約：スポーツ庁による「平成 28 年度体力・運動能力調査」（2017）によると、9～17 歳の有酸素性能力の指標である 20m シャトルランの最高速度(km/h)の平均値は、90 パーセントイルであった (Tomkinson et al. 2017) <sup>11</sup>。

### 全国規模の調査結果：

・スポーツ庁における体力・運動能力調査では、体力の総合評価が示されているものの、総合評価が作成された時点での体力・運動能力調査結果に基づき作成されたものである。そのため、過去との比較には有効であるものの、評価値が必ずしも頑強ではない。  
・経年的な変化では、学齢期の体力は、1980 年代にピークを迎えた後、低下傾向にあったが、2000 年頃から横ばいないしは上昇傾向に転じた<sup>38</sup>。

・全国体力・運動能力、運動習慣等調査(2014)によると、学校の運動部や学校外のスポーツクラブには入っている子供は、入っていない子供に比較して、男女共に、体力が高く、1週間の総運動時間が長かった。また、運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツをすることは好きあるいは得意とする回答が多かった<sup>38</sup>。

・体力・運動能力調査によると、小学 5 年

生女子の体力総合評価の A+B 率は、小学校入学前に体を動かす遊びを行っていた中でも「いろいろな内容」の群で 42.8%と最も高く、「いつも同じ内容」の群よりも 7.7 ポイント、体を動かす遊びを「行っていなかった」群よりも 23.1 ポイント高かった。男子でも同様の傾向がみられた<sup>38</sup>。

・全国体力・運動能力、運動習慣等調査によると、「土日に運動している」小学校の割合は男子が 80.5%、女子が 64.5%であり、中学校の割合は、男子が 88.7%、女子が 69.4%であった。「土日に運動している」児童生徒のほうが「土日に運動していない」児童生徒より、体力合計点が高かった<sup>39</sup>。

・全国体力・運動能力、運動習慣等調査によると、地域で実施される運動やスポーツに関する行事に「参加している」児童は、「参加していない」児童に比べて、体力合計点が高かった<sup>40</sup>。

### 等級の改善の方法

#### 1) 調査・モニタリングシステムの改善方法

・6 歳以上の子供・青少年については、引き続き、スポーツ庁の体力・運動能力調査結果を用いる。

・今後、5 歳以下の低年齢の子供における体

力・運動能力の現状や、地域差や施設差を含めて定期的にモニタリングするシステムが必要である。

#### 2) 子供・青少年の体力の改善方法

・子供・青少年において、体力・運動能力を高めることは、適切な体重の管理、有酸素性能力などの体力(機能面)の増進、精神的健

康、学業成績の向上など、多方面で良い影響を与えることを、国民に周知することが重要である。



## 7 体型

### 等級：A

要約：文部科学省による「平成 29 年度学校保健統計調査」（2018）で肥満度が 20%以上の肥満傾向児であったのは、6～17 歳の平均値で 8.22%であった。1980 年代の結果と比較すると、依然として高い。一方、肥満度-20%以下の痩身傾向者は、2.26%であった<sup>41</sup>。

### 全国規模の調査結果：

・文部科学省の学校保健統計調査は、学校における幼児、児童及び生徒の発育及び健康の状態を明らかにすることを目的とし、昭和 23 年(1948 年)より実施されている。発育状態調査は層化二段無作為抽出法を用いて、1)都道府県別、学校種別に、児童・生徒数に応じ、学校を層化する。2)当該都

道府県の調査実施校数を層数で割り、1 層当たりの割当学校数を求める。3)各層内で、調査実施校を単純無作為抽出する。発育状態調査については、年齢別、男女別に系統抽出法により対象児童等を抽出する。日本を代表とする調査である。

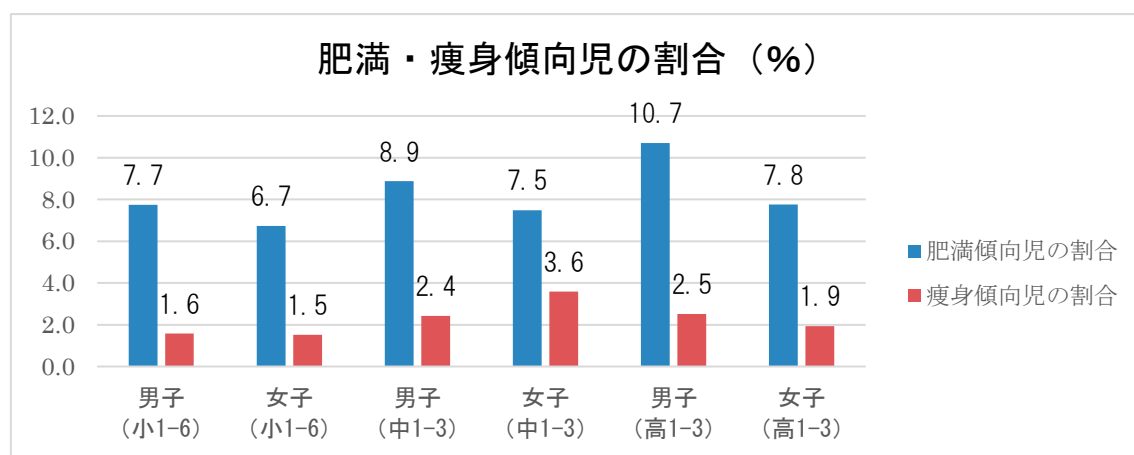


図 5 子供・青少年の体力の肥満傾向児・痩身傾向児の割合

### 日本人を対象とした主な知見：

・文部科学省における学校保健統計調査を年代別に比較した結果、1978 年から 2007 年の 5、8、11、14 および 17 歳の肥満傾向児

の割合は、2000 年代前半で大きく減少した。また、肥満発現の臨界期は、5 および 6 歳の男女および高校生男子で見られた<sup>42</sup>。

### 食事について

2013 年の WHO のガイドライン (World Health Organization 2012)によると、小児に対しては、「食塩の摂取は、成人の値 (5 g/

日未満)をエネルギー必要量に応じて修正して用いること」としている。そこで、「日本人の食事摂取基準 (2015 年版)」では、そ

の数値を推定エネルギー必要量から外挿し、男性の場合、3-5 歳の 2.5g、6-7 歳の 2.9g から 15-17 歳の 5.4g まで、女性の場合、3-5 歳の 2.5g、6-7 歳の 2.9g から 15-17 歳の 5.9g まで、年齢階級別の推奨値を計算した。しかし、国民健康・栄養調査から求めた摂取量の中央値は、いずれの性・年齢階級でもその 1.5-2 倍前後と大きく上回っていたため、WHO の推奨値と現状値の中間値を当面の目標量として採用しており、改善が必要と考えている。カルシウムについては、7-14 歳では、推定平均必要量と同程度か少し上回る摂取量であるのに対し、15-19 歳では、明らかに下回っている。鉄も、一部の性・年齢階級で、推定平均必要量を下回っている。脂肪エネルギー比率は、生活習慣病予防の観点から、20-30%が目標量となっているのに対し、平成 29 年国民健康・栄養調査による

と、7-14 歳男性は 29.6%、女性は 29.6%、15-19 歳男性は 29.2%、女性は 31.2%となっており、目標量の上限前後の摂取量となっている。

国内外の科学的エビデンスに基づいて策定された「日本人の食事摂取基準(2015 年版)」からみて大きな問題があると考えられる栄養素は、上記以外にはみられない。

以上のように、最新の「日本人の食事摂取基準(2015 年版)」に示されている栄養素のうち、国民健康・栄養調査による現状値からみて不足のリスクが高いのは、カルシウムと鉄である。一方、生活習慣病予防のために重要なナトリウム(食塩)摂取量については、2013 年の WHO のガイドラインから求めた推奨値に比べ摂取量が 1.5-2 倍前後と大きく上回っている。脂肪エネルギー比率は、目標量の上限前後の摂取量となっている。

## 等級の改善の方法

### 1) 調査・モニタリングシステムの改善方法

- ・引き続き、学校保健統計調査および国民健康・栄養調査の結果を用いて、評価していく。
- ・今後、4 歳以下の低年齢の子供における肥

満者および痩身者の現状や、地域差を含めて定期的にモニタリングするシステムが必要である。

### 2) 子供の肥満および痩身の改善方法

- ・前述したこれまでの日本人を対象とした調査・研究結果より、幼児期における養育状況や生活習慣が、その後の肥満に関連していたことから、親および祖父母が養育のための情報を得る環境の構築が重要である。
- ・日常の身体活動量の促進、体力(機能面)の増進、座位行動の減少などに努めることが子供・青少年の肥満および痩身にとって重要であること、およびそのための方策を

国民に周知・提供することが重要である。

- ・食育基本法(平成十七年六月十七日法律第六十三号)(最終改正：平成二十一年六月五日法律第四九号)では、「子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割」として、「第五条 食育は、父母その他の保護者にあつては、家庭が食育において重要な役割を有していることを認識するとともに、子どもの教育、保育等を行う者にあつては、教

育、保育等における食育の重要性を十分自覚し、積極的に子どもの食育の推進に関する活動に取り組むこととなるよう、行われなければならない。」および「食に関する体験活動と食育推進活動の実践」として、「第六条 食育は、広く国民が家庭、学校、保育所、地域その他のあらゆる機会とあらゆる

場所を利用して、食料の生産から消費等に至るまでの食に関する様々な体験活動を行うとともに、自ら食育の推進のための活動を実践することにより、食に関する理解を深めることを旨として、行われなければならない。」と定められている<sup>43</sup>。

## 6) 身体活動および健康の環境要因

### 8 家族および仲間の影響

等級：C-

要約：スポーツ庁の「平成 29 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」(2018)によると、小学校 5 年生が家の人と一緒に、運動やスポーツを週に 1 回以上する割合は、31%であった。小学校 5 年生と中学校 2 年生が、家の人から運動やスポーツを積極的に行うことをすすめられることが、「よくある」および「時々ある」の割合は、各々58%と 47%であった<sup>16</sup>。

「平成 28 年国民健康・栄養調査」(2017)によると、20-64 歳における成人男女の歩数は、男性 7,769 歩/日、女性 6,770 歩/日であった。BMI (body mass index) が 25 kg/m<sup>2</sup>以上の成人肥満者の割合は、25.85%であった。18.5 kg/m<sup>2</sup>未満の成人痩身者の割合は、8.05%であった。また、1 回 30 分以上の運動を週 2 回以上実施し、1 年以上継続している者の割合は、21%であった<sup>44</sup>。

#### 全国規模の調査結果：

・国民健康・栄養調査は、1964 年より実施されている。毎年 3,000 世帯以上が調査に参加してきた。

・成人の身体活動量の基準(健康づくりのための身体活動基準 2013)は、次の通り示されている：強度が 3 メッツ以上の身体活動を 23 メッツ・時/週行う。具体的には、歩行又はそれと同等以上の強度の身体活動を毎日 60 分行う<sup>45</sup>。

・健康日本 21(第二次)では、平成 34 年度に以下の目標を示している。① 日常生活に

おける歩数の増加：20 歳-64 歳 男性 9,000 歩、女性 8,500 歩、② 運動習慣者の割合の増加：20 歳-64 歳 男性 36%、女性 33%、③適正体重を維持している者の増加(肥満(BMI25 以上)、やせ(BMI18.5 未満)の減少)：20 歳-60 歳代男性の肥満者の割合 28%、40 歳-60 歳代女性の肥満者の割合 19%、20 歳代女性のやせの者の割合 20% (平成 34 年度)<sup>12</sup>。何れの指標も、現在は、目標値には達していない。

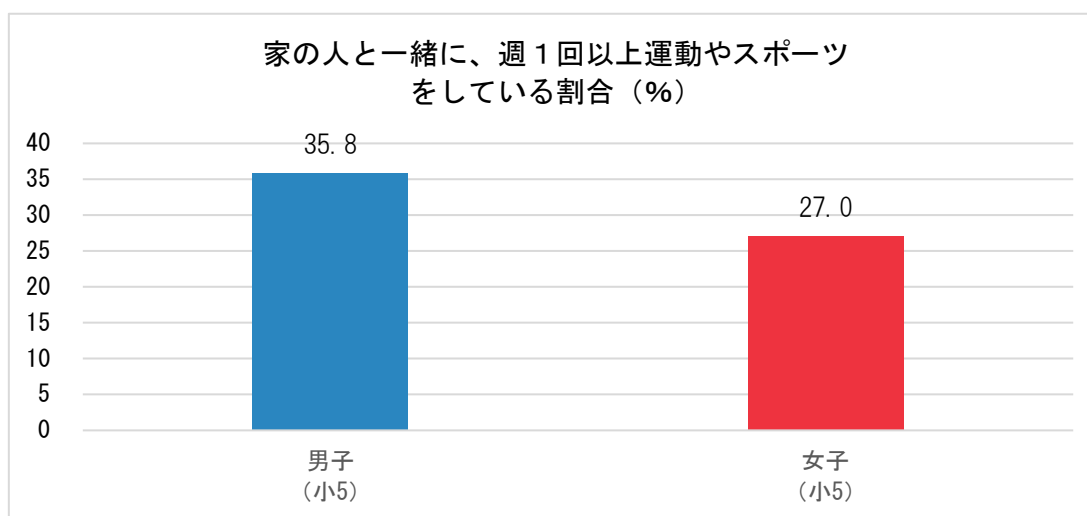


図 6 子供・青少年の家の人と一緒に、運動やスポーツをしている割合

日本人を対象とした主な知見：

・文部科学省の全国体力・運動能力、運動習慣等調査(2014)によると、中学 2 年生女子で、家の人からの運動やスポーツのすすめが、「まったくない」群では、1 週間の総運動時間が 60 分未満の生徒の割合は 37.4%、「よくある」群では 11.3%であった。一方、1 週間の総運動時間が 420 分以上の生徒の割合は、「まったくない」群で 43.8%、「よくある」群で 72.6%と、家の人からの運動やスポーツのすすめがあるほど、運動時間が長

い生徒の割合が高かった。中学校男子、小学校男女でも同様の傾向がみられた<sup>46</sup>。

・笹川スポーツ財団の「子ども・青少年のスポーツライフ・データ 2017」の調査によると 4-5 歳では、家族との運動・スポーツ、運動あそび実施は、「よくしている」あるいは「時々している」割合が 68.2%であった。女子 (60.9%) に比べ、男子 (74.7%) の方が割合は高かった<sup>27</sup>。

## 等級の改善の方法

### 1) 調査・モニタリングシステムの改善方法

・引き続き、国民健康・栄養調査およびスポーツ庁における調査などを用いて評価していく。

・家族や友達の状況や支援が、日本の子供・青少年の健康に及ぼす研究の実施が必要で

ある。

・日本の子供・青少年のスポーツの実施状況と家族の支援の関係など、より詳細な国を代表するデータの蓄積が必要である。

### 2) 子供および青少年の家族および友人の状況の改善方法

・子供・青少年において家族や友人の支援が身体活動量に良い影響を与えることを、

国民に周知することが重要である。

## 9 学校

等級：B+

要約：小学校から高等学校では、文部科学省による学習指導要領により、体育の授業の内容や授業時数が決められている。全ての学校で休み時間が組み込まれている。しかし、小学校では、専科教員による体育の授業が実施されていない（約 5%）。また、小学校の教科では体育のみ検定教科書が発行されていない。

### 全国規模の調査結果：

・文部科学省による学習指導要領により、小学生以上の子供について体育の授業の内容や授業時数が決められている。また、就学前児童については、文部科学省による幼稚園教育要領および厚生労働省による保育所保育指針により、保育の中で、身体を動かす事が示されている。

・体育や運動遊び等に関する施設・用具については、文部科学省による幼稚園施設整備指針（平成 30 年 3 月）、小学校施設整備

指針（平成 28 年 3 月）、中学校施設整備指針（平成 28 年 3 月）および高等学校施設整備指針（平成 28 年 3 月）、そして、保育所の設置認可が示されている。

・就学前施設および小学校では、運動遊びや体育において、体育専門の保育者や専科教員による保育や授業が実施されていない。また、小学校の教科では体育のみ検定教科書が発行されていない。

### 日本人を対象とした主な知見：

・文部科学省の全国体力・運動能力、運動習慣等調査によると、卒業後も自主的に運動やスポーツをしようと思う割合は、小学校 5 年生男子全体で、73.9%であった。体育の授業に肯定的な意識をもつほど、その割合

が高く、特に「授業が楽しい」と回答した群は 83.8%と、他の群の平均を大きく上回った。小学校女子、中学校男女でも同様の傾向がみられた<sup>46</sup>。

### 等級の改善の方法

#### 1) モニタリングシステムの改善方法

・引き続き、文部科学省の学習指導要領、指針およびスポーツ庁の全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果を用いて評価する。  
・全国規模の学校調査を通して、学校にお

ける体育的活動の実態を継続して把握する必要がある。特に小学校においては、専科教員を配置した学校における配置前後の比較を行う必要がある。

#### 2) 子供・青少年の学校および就学前施設の状況の改善方法

・体育専門の保育者や専科教員による、保育や授業が実施される必要がある。

・小学校では、体育の検定教科書が必要である。

- ・性差、発育差を考慮した指導を実施する必要がある。

- ・運動遊びや体育授業時および体育授業時間以外の園内・校内の身体活動量を明らかにする必要がある。

- ・身体活動実施の意義および体育授業時間以外の園内・校内および家庭・地域における身体活動を促進する方法を指導し、また、参加機会を提供すべきである。

- ・日本の子供・青少年の体育授業の実施状

況や体育授業時および体育授業時間以外の園内・校内の身体活動量と、健康に及ぼす研究の実施が必要である。

- ・毎年実施されている全国体力・運動能力、運動習慣等調査に加え、子供の運動遊びやスポーツ活動の基礎となる動きの質（巧さ）に関する全国規模の経年調査が必要である。また、その基礎となる評価法確立のための研究の実施が望まれる。



## 10 地域社会と構築環境

等級：B

要約：厚生労働省による「健康日本 21(第二次)」において、住民が運動しやすいまちづくり・環境整備に取り組む自治体数は、30/47 都道府県（64%）であった<sup>12</sup>。

全国規模の調査結果：

・笹川スポーツ財団の調査によると、4-9 歳の子供の保護者は、外遊びや運動・スポーツを行う自宅周辺の環境の安全性について、48%が安全であると回答していた<sup>32</sup>。

等級の改善の方法

### 1) 調査・モニタリングシステムの改善方法

・引き続き、厚生労働省による健康日本 21(第二次)の調査結果を用いて評価する。

### 2) 子供・青少年の身体活動を推進するための地域社会・構築環境の改善方法

|                                                           |                                                        |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| ・スポーツ施設、子供の遊び場所、歩道・自転車道などの環境整備が必要である。                     | ・日本の子供・青少年を取り巻く地域社会と構築環境が身体活動・健康に及ぼす影響に関する研究の実施が必要である。 |
| ・日本の子供・青少年を取り巻く地域社会と構築環境の現状に関する、より詳細なデータの蓄積とモニタリングが必要である。 |                                                        |

## 11 政府戦略と投資

等級：B

要約：スポーツ基本法、健康増進法、学校給食法、学習指導要領といった複数の法令が整備されている。更に、戦略・施策としても、スポーツ基本計画、健康日本 21（第二次）などがある。しかしながら、日常の身体活動に関する指針は、幼児、成人および高齢者を対象に策定されているものの、6～17 歳の子供および青少年については、国の指針は策定されていない。

### 全国規模の調査結果：

・日本では、文部科学省の外局であるスポーツ庁ならびに厚生労働省がスポーツ・運動・身体活動に関する施策を担っている。文部科学省(2015 年から外局のスポーツ庁へ移管)は毎年「体力・運動能力調査」と「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」を、2015 年までは3年～4年に1回の頻度で「体力・スポーツに関する世論調査」を、2016 年からは毎年「スポーツの実施状況等に関する世論調査」を実施している。厚生労働省は健康増進法に基づき、毎年の国民健康・栄養調査で成人の歩数と運動習慣者の割合を調査しているが、6 歳～18 歳の子供については、調査の対象とされていない。また、厚生労働省は「運動しやすい街づくり・環境整備に取り組む自治体数」を調査している。

・これらの全国規模の調査結果と、運動・身体活動に関する多くの疫学研究の成果に基づいて、文部科学省は幼児期運動指針を、厚生労働省は健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)を策定している。これら指針は前述のスポーツ基本計画、健康日本 21(第 2 次)および健やか親子 21(第 2

次)といった各省庁の施策の立案の根拠として採用されている。しかしながら、6 歳～18 歳の少年・少女を対象とした身体活動の指針は策定されていない。

・また内閣府の外局である日本学術会議からは、2017 年に提言「子どもの動きの健全な育成をめざして～基本的動作が危ない～」や「我が国の子どもの成育環境の改善にむけて～成育コミュニティの課題と提言～」といった、子供を対象とした学術的な提言が発出されている。

・地方自治体では、教育部局、スポーツ部局、健康関連部局が身体活動・運動に関する施策を担っている。近年では、首長の主導により健康的な街づくりに取り組む自治体も増加している。都道府県は健康増進法により都道府県ごとの健康づくり計画を策定し、遂行することが義務付けられている。

・上述に加え、国民の健康に関する、複数の法令や助成金がある(スポーツ基本法、健康増進法、学校給食法、地域保健法、母子保健法、学校保健安全法、食育基本法、学校教育法、toto)。

### 等級の改善の方法

#### 1) 調査・モニタリングシステムの改善方法

・引き続き、法令、戦略・施策、身体活動

指針および投資・実施の点から評価する。

- ・ 6 歳～18 歳の学齢期におけるスポーツ・運動・身体活動の指針を策定し、それに基づく調査の実施が望まれる。
- ・ 子供の成育環境に関する経年的な調査が必要である。

## 2) 子供・青少年の組織化されたスポーツへの参加レベルの改善方法

- ・ 6 歳-18 歳未満の子供の身体活動指針の策定が必要である。
- ・ 国民における幼児期運動指針が保育者や保護者にどれほど活用されているか、現場における課題は何かを明らかにする必要がある。
- ・ 子供が安心して体を動かすことができる公園や環境を整備することが重要である。

## 7) 地方自治体版レポートカードについて<sup>47)</sup>

成人では、国民健康・栄養調査において、歩数や運動習慣者の割合などの主な生活習慣の状況や body mass index (BMI) について、都道府県別に年齢調整を行い、高い方から低い方に4区分に分け、上位群と下位群の状況を比較している<sup>48)</sup>。その結果、歩数、BMI で、それぞれ上位群と下位群の間に有意な差がみられたことが報告されている。そのため、日本人の子供・青少年の身体活動やその変動要因にも地域差があるかもしれない。

そこで、初版(2016 年版)のレポートカードの枠組みを基盤とし、47 の都道府県あるいは幾つかの地方自治体を代

表する調査データを用いて、47 の都道府県および幾つかの地方自治体版のレポートカードを作成した<sup>49)</sup>。なお、文部科学省の「早寝早起き朝ごはん」国民運動を参考に、「食習慣(朝食の摂食状況)」を指標とした。また、カナダなどで策定されている「24-hour movement guidelines」を参考に、「睡眠習慣」を指標とした。更に、世界保健機関の提唱により始まった「運動器の10年」世界運動を契機に、日本では学校における健康診断に「四肢の状態」が必修項目として加えられた。そこで、「運動器の健康」も指標とした。

|      | 指標2 スポーツへの参加 |    |    | 指標4 活動的な移動手段 |    |    | 指標5 座位行動 |    |    | 指標6 体力 |    |    | 指標7 体型 |    |    | 指標8 家族と仲間 |    |    | 指標9 食習慣 |    |    | 指標10 睡眠習慣 |    |    | 指標11 運動器の健康 |    |    |
|------|--------------|----|----|--------------|----|----|----------|----|----|--------|----|----|--------|----|----|-----------|----|----|---------|----|----|-----------|----|----|-------------|----|----|
|      | 男子           | 女子 | 全員 | 男子           | 女子 | 全員 | 男子       | 女子 | 全員 | 男子     | 女子 | 全員 | 男子     | 女子 | 全員 | 男子        | 女子 | 全員 | 男子      | 女子 | 全員 | 男子        | 女子 | 全員 | 男子          | 女子 | 全員 |
| 北海道  | B            | C  | C  | A            | A  | A  | D        | D  | D  | D      | D  | D  | A      | A  | A  | D         | F  | F  | A       | B  | A  | C         | C  | C  | A           | A  | A  |
| 青森県  | B            | C  | B  | B            | B  | B  | D        | C  | D  | D      | C  | C  | A      | A  | A  | D         | F  | D  | A       | A  | A  | D         | D  | D  | A           | A  | A  |
| 岩手県  | B            | C  | C  | B            | B  | B  | D        | C  | D  | D      | C  | C  | A      | A  | A  | D         | F  | D  | A       | A  | A  | C         | C  | C  | A           | A  | A  |
| 宮城県  | B            | C  | C  | A            | B  | B  | D        | C  | D  | D      | C  | D  | A      | A  | A  | D         | F  | D  | A       | A  | A  | C         | D  | C  | A           | A  | A  |
| 秋田県  | B            | C  | B  | B            | B  | B  | D        | C  | D  | D      | C  | D  | A      | A  | A  | D         | F  | D  | A       | A  | A  | C         | C  | C  | A           | A  | A  |
| 山形県  | B            | C  | B  | A            | A  | A  | D        | D  | D  | D      | C  | C  | A      | A  | A  | D         | F  | D  | A       | A  | A  | C         | C  | C  | A           | A  | A  |
| 福島県  | B            | C  | C  | B            | B  | B  | D        | C  | D  | D      | C  | D  | A      | A  | A  | D         | F  | D  | A       | A  | A  | C         | D  | D  | A           | A  | A  |
| 茨城県  | B            | C  | C  | A            | A  | A  | D        | D  | D  | D      | C  | B  | C      | A  | A  | A         | D  | F  | D       | A  | A  | A         | C  | D  | C           | A  | A  |
| 栃木県  | B            | C  | C  | A            | A  | A  | D        | C  | D  | D      | C  | C  | A      | A  | A  | D         | F  | D  | A       | A  | A  | C         | C  | C  | A           | A  | A  |
| 群馬県  | B            | C  | B  | A            | A  | A  | D        | C  | D  | D      | C  | C  | A      | A  | A  | D         | F  | D  | A       | A  | A  | C         | D  | D  | A           | A  | A  |
| 埼玉県  | B            | C  | B  | A            | A  | A  | D        | C  | D  | D      | C  | B  | C      | A  | A  | A         | D  | F  | A       | A  | A  | C         | D  | C  | A           | A  | A  |
| 千葉県  | B            | C  | B  | A            | A  | A  | D        | C  | D  | D      | C  | B  | C      | A  | A  | A         | D  | F  | A       | A  | A  | D         | D  | D  | A           | A  | A  |
| 東京都  | B            | C  | B  | A            | A  | A  | D        | C  | D  | D      | C  | D  | A      | A  | A  | D         | F  | F  | A       | A  | A  | C         | C  | C  | A           | A  | A  |
| 神奈川県 | B            | C  | B  | A            | A  | A  | D        | C  | D  | D      | C  | D  | A      | A  | A  | D         | F  | F  | A       | A  | A  | C         | C  | C  | A           | A  | A  |
| 新潟県  | B            | C  | B  | A            | A  | A  | D        | D  | D  | D      | C  | B  | C      | A  | A  | A         | D  | F  | F       | A  | A  | A         | C  | C  | C           | A  | A  |
| 富山県  | B            | C  | B  | A            | A  | A  | D        | D  | D  | D      | C  | C  | A      | A  | A  | D         | D  | D  | A       | A  | A  | C         | C  | C  | A           | A  | A  |
| 石川県  | B            | C  | B  | A            | A  | A  | D        | C  | D  | D      | C  | B  | C      | A  | A  | A         | D  | F  | D       | A  | A  | A         | C  | D  | C           | A  | A  |
| 福井県  | B            | C  | B  | A            | A  | A  | D        | C  | D  | D      | C  | B  | B      | A  | A  | A         | D  | F  | D       | A  | A  | A         | C  | D  | D           | A  | A  |
| 山梨県  | B            | C  | C  | A            | A  | A  | D        | C  | D  | D      | C  | D  | A      | A  | A  | D         | F  | D  | A       | A  | A  | C         | C  | C  | A           | A  | A  |
| 長野県  | B            | C  | C  | A            | A  | A  | D        | C  | D  | D      | C  | C  | A      | A  | A  | D         | F  | D  | A       | A  | A  | C         | C  | C  | A           | A  | A  |
| 岐阜県  | B            | C  | C  | A            | A  | A  | D        | C  | D  | D      | C  | C  | A      | A  | A  | D         | F  | D  | A       | A  | A  | D         | D  | D  | A           | A  | A  |
| 静岡県  | B            | C  | B  | A            | A  | A  | D        | C  | D  | D      | C  | D  | A      | A  | A  | D         | F  | D  | A       | A  | A  | C         | C  | C  | A           | A  | A  |
| 愛知県  | B            | C  | B  | A            | A  | A  | D        | C  | D  | D      | C  | D  | A      | A  | A  | D         | F  | F  | A       | A  | A  | C         | D  | D  | A           | A  | A  |
| 三重県  | B            | C  | C  | A            | A  | A  | D        | D  | D  | D      | C  | C  | A      | A  | A  | D         | F  | D  | A       | A  | A  | C         | C  | C  | A           | A  | A  |
| 滋賀県  | B            | C  | C  | A            | A  | A  | D        | C  | D  | D      | C  | C  | A      | A  | A  | D         | F  | D  | A       | A  | A  | C         | C  | C  | A           | A  | A  |
| 京都府  | B            | C  | B  | A            | A  | A  | D        | D  | D  | D      | C  | D  | A      | A  | A  | D         | F  | F  | A       | A  | A  | C         | C  | C  | A           | A  | A  |
| 大阪府  | B            | C  | B  | A            | A  | A  | D        | D  | D  | D      | C  | D  | A      | A  | A  | F         | F  | F  | A       | B  | A  | C         | C  | C  | A           | A  | A  |
| 兵庫県  | B            | C  | B  | A            | A  | A  | D        | C  | D  | D      | C  | D  | A      | A  | A  | D         | F  | F  | A       | A  | A  | D         | D  | D  | A           | A  | A  |
| 奈良県  | B            | C  | C  | A            | A  | A  | D        | C  | D  | D      | C  | C  | A      | A  | A  | D         | F  | F  | A       | A  | A  | C         | D  | D  | A           | A  | A  |
| 和歌山県 | B            | C  | B  | A            | A  | A  | D        | D  | D  | D      | C  | C  | A      | A  | A  | D         | F  | F  | A       | A  | A  | C         | C  | C  | A           | A  | A  |
| 鳥取県  | B            | C  | B  | A            | A  | A  | D        | C  | D  | D      | C  | C  | A      | A  | A  | D         | F  | D  | A       | A  | A  | C         | D  | C  | A           | A  | A  |
| 島根県  | B            | C  | B  | A            | A  | A  | D        | C  | D  | D      | C  | C  | A      | A  | A  | D         | F  | D  | A       | A  | A  | C         | C  | C  | A           | A  | A  |
| 岡山県  | B            | C  | C  | A            | A  | A  | D        | C  | D  | D      | C  | C  | A      | A  | A  | D         | F  | D  | A       | A  | A  | C         | C  | C  | A           | A  | A  |
| 広島県  | B            | C  | C  | A            | A  | A  | D        | C  | D  | D      | C  | C  | A      | A  | A  | D         | F  | D  | A       | A  | A  | C         | C  | C  | A           | A  | A  |
| 山口県  | B            | C  | C  | A            | A  | A  | D        | C  | D  | D      | C  | D  | A      | A  | A  | D         | F  | D  | A       | A  | A  | C         | D  | D  | A           | A  | A  |
| 徳島県  | B            | C  | C  | A            | A  | A  | D        | C  | D  | D      | C  | C  | A      | A  | A  | D         | F  | D  | A       | B  | A  | A         | D  | D  | A           | A  | A  |
| 香川県  | B            | C  | B  | A            | A  | A  | D        | C  | D  | D      | C  | C  | A      | A  | A  | D         | F  | D  | A       | A  | A  | D         | D  | D  | A           | A  | A  |
| 愛媛県  | B            | C  | C  | A            | A  | A  | D        | C  | D  | D      | C  | C  | A      | A  | A  | D         | F  | F  | A       | B  | A  | A         | D  | D  | A           | A  | A  |
| 高知県  | B            | C  | C  | A            | B  | B  | D        | D  | D  | D      | C  | C  | A      | A  | A  | D         | F  | F  | A       | A  | A  | D         | D  | D  | A           | A  | A  |
| 福岡県  | B            | C  | C  | A            | A  | A  | D        | C  | D  | D      | C  | C  | A      | A  | A  | D         | F  | F  | A       | B  | A  | A         | C  | D  | A           | A  | A  |
| 佐賀県  | B            | C  | C  | A            | A  | A  | D        | C  | D  | D      | C  | C  | A      | A  | A  | D         | F  | F  | A       | A  | A  | D         | D  | D  | A           | A  | A  |
| 長崎県  | B            | C  | C  | B            | B  | B  | D        | C  | D  | D      | C  | C  | A      | A  | A  | D         | F  | F  | A       | A  | A  | C         | C  | C  | A           | A  | A  |
| 熊本県  | A            | B  | B  | A            | A  | A  | D        | C  | D  | D      | C  | C  | A      | A  | A  | D         | F  | F  | A       | A  | A  | D         | D  | D  | A           | A  | A  |
| 大分県  | B            | C  | C  | A            | A  | A  | D        | C  | D  | D      | C  | C  | A      | A  | A  | D         | F  | F  | A       | A  | A  | D         | D  | D  | A           | A  | A  |
| 宮崎県  | B            | C  | C  | A            | A  | A  | D        | C  | D  | D      | C  | C  | A      | A  | A  | D         | F  | F  | A       | A  | A  | D         | D  | D  | A           | A  | A  |
| 鹿児島県 | B            | C  | C  | A            | A  | A  | D        | C  | D  | D      | C  | D  | A      | A  | A  | D         | F  | D  | A       | A  | A  | D         | D  | D  | A           | A  | A  |
| 沖縄県  | B            | C  | C  | B            | B  | B  | D        | C  | D  | D      | C  | D  | A      | A  | A  | D         | F  | F  | A       | B  | A  | C         | D  | C  | A           | A  | A  |

図 7 47 の都道府県のレポートカード(2017)<sup>47)</sup>

47 都道府県で活動的な移動手段および体型の等級は、A<sup>+</sup>-B であった。組織化されたスポーツへの参加は B-C、体力は B-D、座位行動は C-D<sup>+</sup>であった。家族および仲間の影響は Dあるいは F であった。日常の身体活動量と活動的な遊びは評価ができなかった。性別にも検討を行った結果、女子の等級は男子に比較して、組織化されたスポーツへ

の参加と家族および仲間の影響は何れの都道府県でも、活動的な移動手段は、一部の地域において低かった。男子の座位行動の等級は、何れの都道府県でも女子に比較して低かった。

データの得られた 6 指標について、最も高い等級と最も低い等級の都道府県について、以下に示した。

|                  | 指標2<br>組織化された<br>スポーツへの参加 | 指標4<br>活動的な<br>移動手段 | 指標5<br>座位行動 | 指標6<br>体 力 | 指標7<br>体 型 | 指標8<br>家族および<br>仲間の影響 | 指標9<br>食習慣 | 指標10<br>睡眠習慣 | 指標11<br>運動器の健康 |
|------------------|---------------------------|---------------------|-------------|------------|------------|-----------------------|------------|--------------|----------------|
| 等級が最も上位<br>の都道府県 | 【 B 】                     | 【 A + 】             | 【 C 】       | 【 B - 】    | 【 A 】      | 【 D - 】               | 【 A 】      | 【 C 】        | 【 A + 】        |
|                  | 秋 田                       | 埼 玉                 | 宮 崎         | 福 井        | 47都道府県     | 27県                   | 20都道府県     | 北 海 道        | 45都道府県         |
|                  | 京 都                       | 東 京                 |             |            |            |                       |            |              |                |
|                  | 熊 本                       | 神 奈 川               |             |            | ( 省 略 )    | ( 省 略 )               | ( 省 略 )    |              | ( 省 略 )        |
|                  |                           | 愛 知                 |             |            |            |                       |            |              |                |
|                  |                           | 大 阪                 |             |            |            |                       |            |              |                |
| 等級が最も下位<br>の都道府県 |                           | 兵 庫                 |             |            |            |                       |            |              |                |
|                  | 【 C 】                     | 【 B 】               | 【 D + 】     | 【 D 】      | 該当無し       | 【 F 】                 | 【 B + 】    | 【 D + 】      | 【 A 】          |
|                  | 北 海 道                     | 青 森                 | 青 森         | 北 海 道      |            | 20都道府県                | 大 阪        | 20県          | 群 馬            |
|                  | 宮 城                       | 岩 手                 | 秋 田         | 神 奈 川      |            |                       |            |              | 富 山            |
|                  | 高 知                       | 秋 田                 | 群 馬         |            |            | ( 省 略 )               |            | ( 省 略 )      |                |
|                  | 沖 縄                       | 福 島                 | 福 井         |            |            |                       |            |              |                |
|                  |                           | 沖 縄                 | 長 野         |            |            |                       |            |              |                |
|                  |                           |                     | 岐 阜         |            |            |                       |            |              |                |
|                  |                           |                     | 静 岡         |            |            |                       |            |              |                |
|                  |                           |                     | 兵 庫         |            |            |                       |            |              |                |
|                  |                           |                     | 鳥 取         |            |            |                       |            |              |                |
|                  |                           |                     | 島 根         |            |            |                       |            |              |                |
|                  |                           |                     | 山 口         |            |            |                       |            |              |                |
|                  |                           |                     | 徳 島         |            |            |                       |            |              |                |
|                  |                           |                     | 佐 賀         |            |            |                       |            |              |                |
|                  |                           |                     | 熊 本         |            |            |                       |            |              |                |
|                  |                           |                     | 大 分         |            |            |                       |            |              |                |

図 8 「最も高い等級と最も低い等級の都道府県」(2017)<sup>47</sup>



|      | 指標2 スポーツへの参加 |      |      |      | 指標3 活動的な移動手段 |      |      |      | 指標5 座位行動 |      |      |      | 指標6 体力 |      |      |      | 指標7 体型 |      |      |      | 指標8 家族と仲間 |      |      |      | 指標9 食習慣 |      |      |      | 指標10 睡眠習慣 |      |    |    | 指標11 運動靴の履率 |  |  |  |
|------|--------------|------|------|------|--------------|------|------|------|----------|------|------|------|--------|------|------|------|--------|------|------|------|-----------|------|------|------|---------|------|------|------|-----------|------|----|----|-------------|--|--|--|
|      | 男子           | 女子   | 全国   | 男子   | 女子           | 全国   | 男子   | 女子   | 全国       | 男子   | 女子   | 全国   | 男子     | 女子   | 全国   | 男子   | 女子     | 全国   | 男子   | 女子   | 全国        | 男子   | 女子   | 全国   | 男子      | 女子   | 全国   | 男子   | 女子        | 全国   | 男子 | 女子 | 全国          |  |  |  |
| 全 国  | 72.0         | 50.3 | 61.2 | 88.7 | 82.6         | 85.6 | 74.2 | 70.2 | 72.2     | 56.9 | 33.8 | 45.3 | 34.4   | 51.7 | 43.0 | 9.7  | 8.7    | 9.2  | 22.7 | 17.2 | 19.9      | 82.8 | 80.2 | 81.5 | 38.6    | 36.9 | 39.3 | 21.8 | 2.26      | 2.22 |    |    |             |  |  |  |
| 北海道  | 66.3         | 42.6 | 54.5 | 85.5 | 83.3         | 84.4 | 76.6 | 75.1 | 76.8     | 66.5 | 40.5 | 53.5 | 29.9   | 39.5 | 34.7 | 12.9 | 11.8   | 12.3 | 21.5 | 15.7 | 18.6      | 80.6 | 79.4 | 80.1 | 45.6    | 45.0 | 45.3 | 1.25 | 1.55      | 1.40 |    |    |             |  |  |  |
| 青森県  | 74.4         | 52.9 | 63.7 | 70.0 | 65.5         | 67.8 | 74.5 | 73.3 | 73.9     | 58.4 | 34.7 | 46.5 | 35.1   | 51.0 | 43.0 | 13.5 | 11.5   | 12.5 | 23.9 | 19.0 | 21.4      | 85.8 | 82.8 | 84.3 | 39.5    | 39.3 | 39.4 | 1.54 | 2.21      | 1.91 |    |    |             |  |  |  |
| 岩手県  | 69.7         | 47.6 | 58.7 | 71.5 | 67.0         | 69.2 | 76.4 | 76.4 | 76.4     | 57.4 | 34.4 | 45.9 | 41.5   | 56.6 | 49.1 | 12.5 | 11.2   | 11.9 | 26.8 | 19.5 | 23.1      | 88.0 | 85.4 | 86.7 | 44.1    | 42.4 | 43.2 | 2.08 | 2.08      | 2.08 |    |    |             |  |  |  |
| 宮城県  | 65.4         | 40.2 | 52.8 | 91.3 | 77.5         | 79.4 | 76.8 | 75.6 | 75.2     | 60.0 | 36.2 | 48.1 | 31.6   | 46.7 | 39.1 | 12.1 | 10.1   | 11.1 | 23.0 | 17.5 | 20.2      | 85.7 | 84.4 | 85.0 | 40.6    | 39.7 | 40.1 | 2.58 | 2.47      | 2.52 |    |    |             |  |  |  |
| 秋田県  | 78.0         | 57.6 | 67.8 | 72.1 | 66.6         | 69.4 | 73.4 | 72.1 | 72.7     | 58.9 | 33.1 | 46.0 | 45.2   | 50.4 | 32.8 | 12.6 | 10.9   | 11.7 | 28.5 | 19.5 | 24.0      | 98.3 | 96.1 | 97.2 | 42.9    | 40.9 | 41.9 | 4.70 | 3.90      | 4.30 |    |    |             |  |  |  |
| 山形県  | 73.3         | 53.2 | 63.3 | 85.8 | 83.4         | 84.6 | 79.0 | 78.2 | 78.6     | 62.6 | 35.5 | 49.1 | 33.8   | 52.2 | 43.0 | 12.7 | 10.1   | 11.4 | 26.2 | 20.0 | 23.1      | 88.0 | 86.2 | 87.1 | 42.3    | 41.0 | 41.6 | 1.02 | 1.02      | 1.02 |    |    |             |  |  |  |
| 福島県  | 69.1         | 47.2 | 58.2 | 77.1 | 71.9         | 74.5 | 77.0 | 74.9 | 76.0     | 62.4 | 37.5 | 49.9 | 30.5   | 47.8 | 39.2 | 12.9 | 10.8   | 11.9 | 23.9 | 19.2 | 21.5      | 84.1 | 83.0 | 83.5 | 36.6    | 36.1 | 36.4 | 2.26 | 2.45      | 2.36 |    |    |             |  |  |  |
| 茨城県  | 66.9         | 43.8 | 55.4 | 88.7 | 86.5         | 87.6 | 78.1 | 75.9 | 77.0     | 62.8 | 37.3 | 50.0 | 46.6   | 66.9 | 57.7 | 11.8 | 10.2   | 11.0 | 24.4 | 19.2 | 21.8      | 84.2 | 83.2 | 83.7 | 40.8    | 39.6 | 40.2 | 3.12 | 3.36      | 3.24 |    |    |             |  |  |  |
| 栃木県  | 69.2         | 47.6 | 58.4 | 90.1 | 88.1         | 89.1 | 77.7 | 74.6 | 76.1     | 60.0 | 32.1 | 46.0 | 33.2   | 51.2 | 42.2 | 12.3 | 10.9   | 11.6 | 26.0 | 19.9 | 22.9      | 85.5 | 85.8 | 85.6 | 40.0    | 40.5 | 40.3 | 3.65 | 3.19      | 3.42 |    |    |             |  |  |  |
| 群馬県  | 70.8         | 50.2 | 60.5 | 89.4 | 87.1         | 88.3 | 76.7 | 74.1 | 75.4     | 58.6 | 32.8 | 45.7 | 33.7   | 50.8 | 42.2 | 10.5 | 9.1    | 9.8  | 25.3 | 19.2 | 22.3      | 85.6 | 84.0 | 84.8 | 40.5    | 39.1 | 39.8 | 6.16 | 6.03      | 7.09 |    |    |             |  |  |  |
| 埼玉県  | 72.0         | 49.6 | 60.6 | 92.7 | 92.7         | 92.7 | 76.0 | 73.5 | 74.7     | 60.6 | 34.9 | 47.8 | 43.3   | 53.4 | 53.3 | 9.7  | 9.5    | 9.6  | 22.0 | 16.8 | 19.4      | 88.4 | 86.0 | 86.2 | 41.6    | 40.7 | 41.1 | 1.54 | 1.60      | 1.57 |    |    |             |  |  |  |
| 千葉県  | 75.3         | 53.9 | 64.6 | 92.6 | 90.8         | 91.7 | 75.7 | 72.4 | 74.0     | 61.8 | 36.4 | 49.1 | 43.5   | 61.1 | 52.3 | 9.3  | 7.9    | 8.6  | 21.6 | 16.7 | 19.1      | 83.9 | 83.9 | 83.9 | 39.3    | 37.4 | 38.3 | 2.15 | 3.23      | 2.69 |    |    |             |  |  |  |
| 東京都  | 75.0         | 54.0 | 64.5 | 95.5 | 95.4         | 95.4 | 75.6 | 72.8 | 74.2     | 62.2 | 38.9 | 50.5 | 30.0   | 47.0 | 38.5 | 9.5  | 7.9    | 8.7  | 22.2 | 15.8 | 19.0      | 96.4 | 96.6 | 96.5 | 43.7    | 43.4 | 43.5 | 1.94 | 2.15      | 2.04 |    |    |             |  |  |  |
| 神奈川県 | 74.9         | 52.9 | 63.9 | 96.2 | 95.7         | 96.0 | 75.9 | 73.5 | 74.7     | 62.9 | 38.7 | 50.8 | 28.3   | 39.4 | 33.8 | 8.7  | 8.0    | 8.3  | 20.9 | 15.3 | 18.1      | 83.1 | 83.0 | 83.0 | 42.2    | 41.3 | 41.7 | 2.27 | 2.45      | 2.36 |    |    |             |  |  |  |
| 新潟県  | 73.4         | 51.4 | 62.4 | 85.8 | 82.4         | 84.1 | 78.7 | 77.4 | 78.1     | 65.1 | 37.7 | 51.4 | 46.1   | 61.4 | 53.8 | 10.2 | 9.4    | 9.8  | 22.9 | 16.8 | 19.8      | 88.8 | 87.3 | 88.1 | 43.4    | 42.1 | 42.8 | 1.39 | 1.70      | 1.55 |    |    |             |  |  |  |
| 富山県  | 72.6         | 53.5 | 63.1 | 89.0 | 85.6         | 87.3 | 78.4 | 75.7 | 77.0     | 64.1 | 37.5 | 50.8 | 39.2   | 56.0 | 47.6 | 8.6  | 8.5    | 8.6  | 26.0 | 20.2 | 23.1      | 88.3 | 86.1 | 87.2 | 42.3    | 41.0 | 41.6 | 5.62 | 5.45      | 5.54 |    |    |             |  |  |  |
| 石川県  | 73.5         | 49.6 | 61.6 | 86.8 | 83.6         | 85.2 | 76.7 | 76.5 | 76.6     | 58.4 | 33.5 | 45.9 | 49.9   | 60.1 | 53.0 | 8.9  | 7.8    | 8.3  | 23.0 | 17.1 | 20.0      | 88.6 | 86.0 | 87.3 | 41.2    | 39.3 | 40.3 | 0.91 | 1.06      | 0.98 |    |    |             |  |  |  |
| 福井県  | 74.0         | 52.7 | 63.4 | 85.0 | 83.2         | 84.1 | 72.9 | 71.1 | 72.0     | 59.0 | 32.0 | 45.5 | 51.3   | 69.6 | 60.5 | 8.8  | 7.2    | 8.0  | 23.2 | 18.0 | 20.6      | 86.6 | 84.9 | 85.7 | 38.9    | 40.2 | 39.5 | 1.29 | 1.05      | 1.17 |    |    |             |  |  |  |
| 山梨県  | 70.9         | 46.6 | 58.6 | 85.8 | 83.3         | 84.6 | 76.3 | 75.7 | 76.0     | 58.7 | 33.6 | 46.1 | 30.7   | 46.9 | 38.7 | 12.3 | 8.9    | 10.6 | 23.6 | 19.3 | 21.5      | 85.6 | 84.7 | 85.2 | 42.3    | 43.0 | 42.6 | 1.72 | 1.58      | 1.65 |    |    |             |  |  |  |
| 長野県  | 70.3         | 49.2 | 59.8 | 85.8 | 82.7         | 84.2 | 73.7 | 71.9 | 72.8     | 55.6 | 30.6 | 43.1 | 36.1   | 49.8 | 42.9 | 9.6  | 8.2    | 8.9  | 25.9 | 18.6 | 22.3      | 86.7 | 86.3 | 86.5 | 42.0    | 41.0 | 41.5 | 1.58 | 2.08      | 1.83 |    |    |             |  |  |  |
| 岐阜県  | 70.5         | 47.8 | 59.2 | 91.3 | 90.3         | 90.8 | 73.9 | 71.6 | 72.8     | 59.7 | 35.3 | 47.5 | 35.9   | 51.1 | 43.5 | 8.6  | 8.2    | 8.4  | 27.7 | 21.5 | 24.6      | 96.5 | 95.2 | 95.8 | 39.2    | 38.8 | 39.0 | 2.37 | 2.34      | 2.36 |    |    |             |  |  |  |
| 静岡県  | 73.8         | 54.1 | 64.0 | 92.0 | 90.4         | 91.2 | 74.7 | 72.1 | 73.4     | 62.2 | 35.6 | 48.9 | 35.9   | 56.0 | 45.9 | 9.6  | 8.0    | 8.8  | 24.2 | 18.7 | 21.5      | 84.0 | 82.1 | 83.0 | 41.2    | 40.7 | 41.0 | 2.43 | 2.32      | 2.30 |    |    |             |  |  |  |
| 愛知県  | 74.7         | 55.1 | 64.9 | 97.6 | 97.4         | 97.5 | 76.7 | 74.2 | 75.4     | 62.9 | 37.6 | 50.3 | 27.9   | 45.3 | 36.6 | 9.0  | 7.5    | 8.2  | 22.1 | 17.2 | 19.6      | 83.9 | 83.2 | 83.5 | 39.2    | 38.7 | 38.9 | 1.81 | 1.95      | 1.88 |    |    |             |  |  |  |
| 三重県  | 68.8         | 48.2 | 58.5 | 92.4 | 90.5         | 91.4 | 77.6 | 75.8 | 76.7     | 64.7 | 38.2 | 51.4 | 33.9   | 48.8 | 41.3 | 9.9  | 8.5    | 9.2  | 24.0 | 19.4 | 21.7      | 83.7 | 82.1 | 82.9 | 43.3    | 41.0 | 42.1 | 2.04 | 1.66      | 1.85 |    |    |             |  |  |  |
| 滋賀県  | 71.2         | 48.6 | 59.9 | 93.7 | 92.8         | 93.2 | 77.1 | 74.8 | 75.9     | 63.2 | 37.2 | 50.2 | 34.9   | 47.0 | 40.9 | 8.1  | 7.2    | 7.7  | 23.6 | 18.3 | 21.0      | 86.1 | 84.2 | 85.1 | 44.2    | 43.3 | 43.7 | 0.92 | 1.09      | 1.01 |    |    |             |  |  |  |
| 京都府  | 75.7         | 56.0 | 65.9 | 94.3 | 94.1         | 94.2 | 77.0 | 75.7 | 76.3     | 63.1 | 38.2 | 50.6 | 31.6   | 47.4 | 39.5 | 8.3  | 7.7    | 8.0  | 21.1 | 15.2 | 18.1      | 82.6 | 81.1 | 81.8 | 45.4    | 41.0 | 42.2 | 3.65 | 3.69      | 3.67 |    |    |             |  |  |  |
| 大阪府  | 72.3         | 52.3 | 60.8 | 98.0 | 96.0         | 98.0 | 77.2 | 75.8 | 76.5     | 64.6 | 40.2 | 52.4 | 28.0   | 42.6 | 35.3 | 8.4  | 8.3    | 8.4  | 19.3 | 14.0 | 16.6      | 90.1 | 88.1 | 88.1 | 40.9    | 39.2 | 40.1 | 1.98 | 1.74      | 1.86 |    |    |             |  |  |  |
| 兵庫県  | 71.2         | 50.5 | 60.9 | 95.3 | 96.2         | 95.2 | 76.0 | 73.4 | 74.7     | 58.4 | 33.7 | 46.0 | 28.9   | 44.5 | 36.7 | 7.9  | 7.1    | 7.5  | 21.9 | 16.3 | 19.1      | 83.0 | 82.5 | 82.8 | 39.8    | 39.3 | 39.1 | 1.98 | 1.99      | 1.99 |    |    |             |  |  |  |
| 奈良県  | 70.5         | 47.7 | 59.1 | 93.4 | 92.2         | 92.8 | 75.9 | 74.3 | 75.1     | 62.2 | 37.0 | 49.6 | 35.9   | 47.6 | 41.7 | 9.4  | 7.2    | 8.3  | 22.2 | 15.8 | 19.0      | 82.7 | 82.4 | 82.5 | 37.2    | 36.5 | 36.8 | 3.12 | 2.90      | 3.01 |    |    |             |  |  |  |
| 和歌山県 | 71.4         | 51.2 | 61.3 | 87.4 | 85.6         | 86.5 | 77.0 | 75.4 | 76.2     | 67.0 | 39.9 | 53.4 | 36.6   | 53.4 | 45.0 | 9.9  | 8.5    | 9.2  | 22.5 | 16.9 | 19.7      | 81.7 | 82.1 | 81.9 | 41.8    | 41.0 | 41.4 | 4.08 | 4.05      | 4.07 |    |    |             |  |  |  |
| 鳥取県  | 74.0         | 52.9 | 63.5 | 85.7 | 82.9         | 84.3 | 77.6 | 75.6 | 76.7     | 55.0 | 30.0 | 42.5 | 36.5   | 54.1 | 45.3 | 9.0  | 8.6    | 8.8  | 26.6 | 18.9 | 22.7      | 85.7 | 85.1 | 85.4 | 43.0    | 39.0 | 41.0 | 2.10 | 1.92      | 2.01 |    |    |             |  |  |  |
| 島根県  | 74.7         | 55.1 | 64.9 | 87.1 | 85.4         | 86.3 | 76.3 | 75.3 | 75.8     | 55.5 | 30.2 | 42.9 | 35.2   | 49.4 | 42.3 | 9.0  | 8.4    | 8.7  | 26.3 | 18.2 | 22.2      | 88.3 | 87.0 | 87.7 | 43.2    | 42.5 | 42.8 | 1.23 | 1.23      | 1.23 |    |    |             |  |  |  |
| 岡山県  | 68.0         | 44.8 | 56.4 | 93.3 | 91.7         | 92.5 | 77.5 | 76.8 | 77.1     | 61.0 | 37.9 | 49.5 | 39.6   | 51.9 | 45.7 | 9.7  | 8.5    | 9.1  | 25.2 | 18.5 | 21.8      | 84.6 | 83.0 | 83.8 | 42.7    | 41.3 | 42.0 | 1.38 | 1.42      | 1.40 |    |    |             |  |  |  |
| 広島県  | 70.1         | 49.1 | 59.1 | 89.6 | 87.0         | 88.3 | 76.9 | 74.8 | 75.8     | 60.6 | 35.3 | 47.9 | 42.5   | 58.5 | 50.5 | 9.0  | 8.5    | 8.7  | 25.8 | 18.8 | 22.3      | 87.2 | 86.2 | 86.7 | 42.5    | 41.8 | 42.1 | 3.36 | 4.03      | 3.70 |    |    |             |  |  |  |
| 山口県  | 72.3         | 47.1 | 59.7 | 92.9 | 90.6         | 91.7 | 75.8 | 73.5 | 74.6     | 58.9 | 34.7 | 46.7 | 30.2   | 47.6 | 38.9 | 9.4  | 8.9    | 9.1  | 25.8 | 19.5 | 22.6      | 85.6 | 85.0 | 85.3 | 40.3    | 38.6 | 39.5 | 2.50 | 2.38      | 2.44 |    |    |             |  |  |  |
| 徳島県  | 69.2         | 47.2 | 58.2 | 84.8 | 82.0         | 83.4 | 73.9 | 71.7 | 72.8     | 60.1 | 36.2 | 48.1 | 33.6   | 48.7 | 41.2 | 12.5 | 10.7   | 11.6 | 24.7 | 19.5 | 22.1      | 91.5 | 78.7 | 80.1 | 39.0    | 35.7 | 37.3 | 1.13 | 1.54      | 1.34 |    |    |             |  |  |  |
| 香川県  | 71.8         | 51.6 | 61.7 | 90.8 | 88.3         | 89.5 | 76.1 | 75.3 | 76.7     | 62.6 | 36.1 | 49.3 | 33.7   | 49.2 | 41.4 | 9.6  | 9.5    | 9.5  | 25.0 | 19.0 | 22.0      | 82.9 | 81.3 | 82.1 | 39.4    | 37.1 | 38.3 | 1.08 | 1.23      | 1.16 |    |    |             |  |  |  |
| 愛媛県  | 69.1         | 49.7 | 59.4 | 92.4 | 91.0         | 91.7 | 73.6 | 69.9 |          |      |      |      |        |      |      |      |        |      |      |      |           |      |      |      |         |      |      |      |           |      |    |    |             |  |  |  |

## 8) 今後について

The 2018 Japan Report Card on Physical Activity for Children and Youth は、二版ですが、2020 年東京オリンピック・パラリンピック前後をはじめ、各指標の格付けの変化を明らかにするために、今後、継続的に発行していく事を計画しています。第三版は、2020 年の発行を予定しています。この活動に共感していただける企業・団体、個人や組織の方は、アクティブヘルシーキッズジャパン (active.healthy.kids.japan@gmail.com)

## 9) 謝辞

本レポートカードは、平成 27 年度日本体力医学会プロジェクト研究(平成 27-29 年度:田中千晶, 井上 茂, 宮地元彦, 鈴木宏哉, 安部孝文, 田中茂穂)、桜美林大学からの研究支援により、桜美林大学(田中千晶准教授)、国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所(田中茂穂部長、宮地元彦部長)、東京医科大学(井上茂教授)、順天堂大学(鈴木宏哉先任准教授)、安部孝文(島根大学助教)、University of Strathclyde(John J Reilly 教授)の共同研究として作成された。

までご連絡下さい。

本レポートカードの短編および長編は、ウェブサイト ([www.activekids.jp](http://www.activekids.jp)) から閲覧できます。各国のレポートカードは、配布しやすい印刷物として出版されており、ウェブサイト (<http://www.activehealthykids.org>) から閲覧可能です。また、地方自治体版のレポートカードは、ウェブサイト (<http://activekids.jp/local/>) から閲覧できます。

プロジェクトのメンバーの貢献、外部評価者である日本運動疫学会 (<http://jaee.umin.jp/index.html>) および関係者の皆様に感謝致します。

また、地方自治体版の作成にあたり、“地方自治体別の児童・生徒の身体活動に関する報告”作成メンバーの岡田真平氏(公益財団法人身体教育医学研究所所長)および奥田昌之氏(山口大学教授)にご協力頂きました。



## 10) 引用文献

- <sup>1</sup> Poitras VJ, Gray CE, Borghese MM, Carson V, Chaput JP, Janssen I, Katzmarzyk PT, Pate RR, Connor Gorber S, Kho ME, Sampson M, Tremblay MS.: Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Appl Physiol Nutr Metab*, 41(6 Suppl 3): S197-239, 2016.
- <sup>2</sup> Telama R.: Tracking of physical activity from childhood to adulthood: a review. *Obesity facts*, 2: 187-195, 2009.
- <sup>3</sup> Hallal PC, Martins RC, Ramírez A.: The Lancet Physical Activity Observatory: promoting physical activity worldwide. *Lancet*, 384(9942): 471-472, 2014.
- <sup>4</sup> NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC): Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016: a pooled analysis of 2416 population-based measurement studies in 128·9 million children, adolescents, and adults. *Lancet*, 390: 2627–2642, 2017.
- <sup>5</sup> The Active Healthy Kids Global Alliance: <http://www.activehealthykids.org> (アクセス日 : 2018 年 8 月 16 日)
- <sup>6</sup> 田中千晶: 日本の子供における日常の身体活動およびその変動要因の国際比較に向けた評価法の確立. *体力科学*, 66: 148-153, 2017.
- <sup>7</sup> Tremblay MS, Gray CE, Akinroye K, Harrington DM, Katzmarzyk PT, Lambert EV, Liukkonen J, Maddison R, Ocansey RT, Onywera VO, Prista A, Reilly JJ, Rodríguez Martínez MP, Sarmiento Duenas OL, Standage M, Tomkinson G.: Physical activity of children: a global matrix of grades comparing 15 countries. *J Phys Act Health*, 11 Suppl 1: S113-125, 2014.
- <sup>8</sup> Tremblay MS, Barnes JD, González SA, Katzmarzyk PT, Onywera VO, Reilly JJ, Tomkinson GR, Global Matrix 2.0 Research Team.: Global Matrix 2.0: Report Card Grades on the Physical Activity of Children and Youth Comparing 38 Countries. *J Phys Act Health*, 13(11 Suppl 2): S343-S366, 2016.
- <sup>9</sup> Gratton, C. & Preuss, H.: Maximizing Olympic impacts by building up legacies. *The International Journal of the History of Sport*, 25: 1922-1938, 2008.
- <sup>10</sup> Government of the United Kingdom and Mayor of London. Inspired by 2012: The legacy from the London 2012 Olympic and Paralympic Games. 2013, [https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/224148/2901179\\_OlympicLegacy\\_acc.pdf](https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/224148/2901179_OlympicLegacy_acc.pdf) (アクセス日 : 2018 年 8 月 16 日)
- <sup>11</sup> Tomkinson GR, Lang JJ, Tremblay MS.: Temporal trends in the cardiorespiratory fitness of children and adolescents representing 19 highincome and upper middle-income countries between 1981 and 2014. *Br J Sports Med*. pii: bjsports-2017-097982. doi: 10.1136/bjsports-2017-097982, 2017.
- <sup>12</sup> 厚生労働省: 健康日本 21 (第二次)  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/kenkounippon21.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kenkounippon21.html) (アクセス日 : 2018 年 8 月 16 日)
- <sup>13</sup> 文部科学省幼児期運動指針策定委員会: 幼児期運動指針. 2012,  
[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/undousisin/1319192.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/undousisin/1319192.htm) (アクセス日 : 2018 年 8 月 16 日)
- <sup>14</sup> 公益財団法人日本体育協会(監修). 竹中晃二(編). アクティブ・チャイルド

- 
- 60min～子どもの身体活動ガイドライン～. サンライフ企画, 東京, 2010.
- <sup>15</sup> 内閣府: 平成 25 年版 子供・若者白書, 2013,  
[http://www8.cao.go.jp/youth/whitepaper/h25honpen/pdf/b1\\_02\\_01.pdf](http://www8.cao.go.jp/youth/whitepaper/h25honpen/pdf/b1_02_01.pdf) (アクセス日: 2018 年 8 月 16 日)
- <sup>16</sup> スポーツ庁: 平成 29 年度全国体力・運動能力, 運動習慣等調査報告書. 2018, [http://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/toukei/kodomo/zencyo/1401184.htm](http://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/kodomo/zencyo/1401184.htm) (アクセス日: 2018 年 7 月 12 日)
- <sup>17</sup> 東京都教育委員会: 平成 23 年度児童・生徒の日常生活活動に関する調査「広域歩数調査」結果(概要). 2011.  
<http://www.kyoiku.metro.tokyo.jp/press/pr120209b/besshi3.pdf> (アクセス日: 2018 年 8 月 24 日)
- <sup>18</sup> 文部科学省: 体力向上の基礎を培うための幼児期における実践活動の在り方に関する調査研究報告書. 2011. [http://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/youjiki/](http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/youjiki/) (アクセス日: 2018 年 10 月 15 日)
- <sup>19</sup> Start active, stay active: A report on physical activity from the four home countries' Chief Medical Officers. [https://www.sportengland.org/media/2928/dh\\_128210.pdf](https://www.sportengland.org/media/2928/dh_128210.pdf) (アクセス日: 2018 年 8 月 16 日)
- <sup>20</sup> Canadian Society for Exercise Physiology: Canadian 24-Hour Movement Guidelines: An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep.  
<http://www.csep.ca/en/guidelines/get-the-guidelines> (アクセス日: 2018 年 8 月 16 日)
- <sup>21</sup> Australian Governments, Department of Health: Australia's Physical Activity and Sedentary Behaviour Guidelines.  
<http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/health-pubhlth-strateg-phys-act-guidelines> (アクセス日: 2016 年 5 月 16 日)
- <sup>22</sup> 城所哲宏, 田中千晶, 田中茂穂, 宮地元彦, 井上茂, 安部孝文, 鈴木 宏哉: 子ども・青少年における質問紙を用いた身体活動評価法に関する世界的な動向. 運動疫学研究, 20, 26-36, 2018.
- <sup>23</sup> Tanaka C, Kyan A, Takakura M, Olds T, Schranz N, Tanaka M, Tanaka S.: The Validity of the Japanese version of physical activity questions in the WHO Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey. Res Exerc Epidemiol, 19: 93-101, 2017.
- <sup>24</sup> Chinapaw MJ, Mokkink LB, van Poppel MN, van Mechelen W, Terwee CB.: Physical activity questionnaires for youth: a systematic review of measurement properties. Sports Med, 40: 539-563, 2010.
- <sup>25</sup> Tanaka C. & Tanaka S.: Daily physical activity in japanese preschool children evaluated by triaxial accelerometry: the relationship between period of engagement in moderate-to-vigorous physical activity and daily step counts. J Physiol Anthropol, 28: 283-288, 2009.
- <sup>26</sup> スポーツ庁: 平成 28 年度体力・運動能力調査報告書, 2017.  
[http://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/toukei/chousa04/tairyoku/kekka/k\\_detail/1396900.htm](http://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/chousa04/tairyoku/kekka/k_detail/1396900.htm) (アクセス日: 2018 年 7 月 12 日)
- <sup>27</sup> 笹川スポーツ財団: 子ども・青少年のスポーツライフ・データ 2017. 2017.

- 
- <sup>28</sup> スポーツ庁: 平成 28 年度全国体力・運動能力, 運動習慣等調査報告書. 2016, [http://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/kodomo/zencyo/1364874.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/kodomo/zencyo/1364874.htm) (アクセス日: 2016 年 5 月 16 日)
- <sup>29</sup> Kamada M, Abe T, Kitayuguchi J, Imamura F, Lee IM, Kadowaki M, Sawada SS, Miyachi M, Matsui Y, Uchio Y.: Dose-response relationship between sports activity and musculoskeletal pain in adolescents. *Pain*, 157: 1339-1345, 2016.
- <sup>30</sup> 今井一博, 福井尚志: 競技者に対するスポーツ医学の役割 ～競技者の健康を生涯守るために～. *体力科学*, 66: 323-333, 2017.
- <sup>31</sup> 文部科学省: 運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン. 2018, [http://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/shingi/013\\_index/toushin/1402678.htm](http://www.mext.go.jp/sports/b_menu/shingi/013_index/toushin/1402678.htm) (アクセス日: 2018 年 7 月 12 日)
- <sup>32</sup> 笹川スポーツ財団: 子ども・青少年のスポーツライフ・データ 2017. 2017.
- <sup>33</sup> 文部科学省: 平成 20 年度全国体力・運動能力, 運動習慣等調査報告書. 2008, [http://www.mext.go.jp/b\\_menu/toukei/kodomo/zencyo/1368269.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/kodomo/zencyo/1368269.htm) (アクセス日: 2016 年 10 月 19 日)
- <sup>34</sup> 公益財団法人 日本学校保健会: 平成 20 年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書, 2010. <http://www.gakkohoken.jp/books/archives/132> (アクセス日: 2016 年 10 月 15 日)
- <sup>35</sup> 総務省情報通信政策研究所: 未就学児等の ICT 利活用に係る保護者の意識に関する調査報告書. 2015, [http://www.soumu.go.jp/main\\_content/000368846.pdf](http://www.soumu.go.jp/main_content/000368846.pdf) (アクセス日: 2016 年 10 月 15 日)
- <sup>36</sup> Tanaka C, Reilly JJ, Huang WY.: Longitudinal changes in objectively measured sedentary behaviour and their relationship with adiposity in children and adolescents: systematic review and evidence appraisal. *Obes Rev*, 15: 791-803, 2014.
- <sup>37</sup> Tremblay MS, LeBlanc AG, Kho ME, Saunders TJ, Larouche R, Colley RC, Goldfield G, Connor Gorber S.: Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 8: 98, 2011.
- <sup>38</sup> 文部科学省: 平成 26 年度体力・運動能力調査報告書. 2014. [http://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/kodomo/zencyo/1353812.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/kodomo/zencyo/1353812.htm) (アクセス日: 2018 年 10 月 18 日)
- <sup>39</sup> 文部科学省: 平成 24 年度全国体力・運動能力, 運動習慣等調査報告書. 2012, [http://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/kodomo/zencyo/1332448.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/kodomo/zencyo/1332448.htm) (アクセス日: 2016 年 10 月 19 日)
- <sup>40</sup> 文部科学省: 平成 22 年度全国体力・運動能力, 運動習慣等調査報告書. 2010, [http://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/kodomo/zencyo/1300107.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/kodomo/zencyo/1300107.htm) (アクセス日: 2018 年 10 月 19 日)
- <sup>41</sup> 文部科学省: 平成 29 年度学校保健統計調査. 2018, [http://www.mext.go.jp/b\\_menu/toukei/chousa05/hoken/kekka/k\\_detail/1399280.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/chousa05/hoken/kekka/k_detail/1399280.htm) (アクセス日: 2018 年 7 月 12 日)
- <sup>42</sup> Yoshinaga M, Ichiki T, Tanaka Y, Hazeki D, Horigome H, Takahashi H, Kashima K.: Prevalence of childhood obesity from 1978 to 2007 in Japan. *Pediatr Int*, 52: 213-217, 2010.

- 
- <sup>43</sup> 食育基本法(平成十七年六月十七日法律第六十三号)(最終改正：平成二一年六月五日法律第四九号). <http://www8.cao.go.jp/syokuiku/about/law/law.html#1>(アクセス日：2016年5月16日)
- <sup>44</sup> 厚生労働省：国民健康・栄養調査. 2017,  
<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou/h28-houkoku.html> (アクセス日：2018年7月12日)
- <sup>45</sup> 厚生労働省：健康づくりのための身体活動基準 2013. 2013,  
<https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xple-att/2r9852000002xpqt.pdf> (アクセス日：2018年7月12日)
- <sup>46</sup> 文部科学省：平成26年度年度全国体力・運動能力，運動習慣等調査報告書. 2014.  
[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/kodomo/zencyo/1353812.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/kodomo/zencyo/1353812.htm)(アクセス日：2018年8月16日)
- <sup>47</sup> 田中千晶，安部孝文，岡田真平，田中茂穂，奥田昌之：児童・生徒における身体活動関連指標の47都道府県間の比較―”REPORT CARD ON PHYSICAL ACTIVITY FOR CHILDREN AND YOUTH”に基づく国際指標を用いた検討一. 運動疫学研究, 20: 37-48, 2018.
- <sup>48</sup> 厚生労働省：平成28年国民健康・栄養調査結果の概要. 2017,  
<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000177189.html> (アクセス日：2018年8月16日)
- <sup>49</sup> 地方自治体版レポートカード <http://activekids.jp/local/> . 2018. (アクセス日：2018年8月16日)



The 2018 **Japan** Report Card on

# Physical Activity for Children and Youth

日本の子供・青少年の身体活動に関する報告2018

