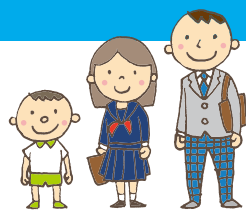


Physical Activity for Children and Youth



日本の子供・青少年の身体活動に関する報告2022

日本における6～17歳の子供や青少年の身体活動の現状および、サーベイランスシステムの状況などの身体活動に影響する要因について、日本を代表するサンプルから得られたデータを収集し、国際的に用いられている以下の枠組みを用いて、等級づけを行いました。

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ます。

A **A+ 94-100%** **A 87-93%** **A- 80-86%**
子供および青少年の大部分が該当する

B **B+ 74-79%** **B 67-73%** **B- 60-66%**
子供および青少年の半分以上が該当する

C **C+ 54-59%** **C 47-53%** **C- 40-46%**
子供および青少年のおよそ半数が該当する

D **D+ 34-39%** **D 27-33%** **D- 20-26%**
子供および青少年の半分以下が該当する

F **F 0-20%**
子供および青少年の僅かが該当する

INC 等級を評価するためのデータが不十分な場合

表1. The 2022 Japan Report Card on Physical Activity for Children and Youthにおける各指標の等級

指標	等級
1. 日常生活全般の身体活動量	B-
2. 組織化されたスポーツと身体活動量	B-
3. 活動的な遊び	INC
4. 活動的な移動手段	A-
5. 座位行動	C-
6. 体力	B
7. 体型	A
8. 睡眠	D-
9. 家族および仲間の影響	C-
10. 学校	B+
11. 地域社会と構築環境	B
12. 政府戦略	B

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ます。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す。

The 2022 Japan Report Card on Physical Activity for Children and Youthの 詳細について

The 2022 Japan Report Card on Physical Activity for Children and Youthの詳細(データや参考文献など)は、ウェブサイト (www.activekids.jp) から、閲覧可能です。

今後について

The 2022 Japan Report Card on Physical Activity for Children and Youthは第3版ですが、各指標の等級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4版は、2025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) までご連絡下さい。

謝辞

本レポートカードは、プロジェクトメンバーの東京家政学院大学(田中千晶教授)、島根大学(安部孝文助教)、女子栄養大学(田中茂穂教授)、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(畑本陽一研究員)、早稲田大学(宮地元彦教授)、東京医科大学(井上茂教授)およびUniversity of Strathclyde(John J Reilly教授)の共同研究によって作成しました。外部評価者である高倉実教授(琉球大学)、上田憲嗣准教授(立命館大学)および関係者の皆様に感謝致します。



東京家政学院大学
Tokyo Kasei Gakuin University



Shimane University
島根大学



女子栄養大学



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



WASEDA University
早稲田大学



Tokyo Medical University
東京医科大学



University of
Strathclyde
Glasgow



琉球大学



立命館大学



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2022



身体活動、健康行動 及び健康関連指標



1 日常生活全般の身体活動量



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2019」(2019)によると、WHO Health Behaviour in School aged Children (HBSC) survey で使われている身体活動量の質問票の日本語版 (HBSC-J) (Tanaka et al. 2017) を用いて評価した中学校1年生から3年生の身体活動量の充足率(4日以上/週)は、63%であった。

B-
60-66%

2 組織化されたスポーツと身体活動



スポーツ庁の「令和元年度体力・運動能力調査」(2019)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は、55%~78%であった。

B-
60-66%

3 活動的な遊び



子供・青少年の活動的な遊びに関して、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。

INC



4 活動的な移動手段



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での通学している割合は、89%と82%であった。

A-
80-86%

5 座位行動



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、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時間が、一日あたり2時間未

6 体力



満の割合は、小学校5年生が49%、中学校2年生が38%であった。

C-
40-46%

スポーツ庁の「令和元年度体力・運動能力調査」(2020)による9~17歳の結果は、Tomkinson et al.(2018)の参照値に基づく、20mシャトルランのラップ数の平均値が80~91st centiles、立ち幅跳びの平均距離が70~83rd centiles、握力の平均値が32~48th centiles、上体起こしの平均回数が63~85th centilesであった。

B
67-73%



7 体型



文部科学省による「令和元年度学校保健統計調査」(2020)で肥満度が20%以上の肥満傾向児は、6~17歳の男女の7.00~10.93%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%以下の瘦身傾向児は、1.49~3.46%であった。

A
87-93%

8 睡眠



スポーツ庁の「令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」(2019)によると、国際的に推奨されている睡眠時間が8時間以上10時間未満(Hirshkowitz et al. 2015)の中学校2年生の割合は、24%であった。

D-
60-66%

身体活動 及び健康の関連要因



9 家族および仲間の影響



「令和元年国民健康・栄養調査」(2020)によると、成人男女の歩数は、7,226歩/日であった。標準体重者の割合は、64.5%であった。運動習慣者の割合は20%であった。スポーツ庁の「平



10 学校



成27年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」(2016)によると、小学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。「平成30年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」(2019)によると、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」または「時々ある」の割合は、小学5年生が57%、中学2年生が48%であった。

C-
40-46%

文部科学省の学習指導要領により、すべての校種で体育科(保健体育科)の授業内容や時数が決められている。また、すべての校種で休み時間が組み込まれている。文部科学省の学校施設整備指針により、すべての校種で体育や運動遊び等に関係する施設・用具が決められている。しかし、小学校では体育科専科教員による授業が少ない(小学校では5%)。また、小学校体育科運動領域には検定教科書がない。

B+
74-79%

11 地域社会と構築環境



厚生労働省による「健康日本21(第2次)」において目標項目の一つとされている「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、令和元年時点で34/47都道府県であった。

B
67-73%

12 政府戦略



スポーツ基本法、健康増進法、学校給食法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2次)などがある。しかしながら、幼児、成人および高齢者を対象に身体活動指針が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。

B
67-73%

