



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







WASEDA University













日本の子供・青少年の身体活動に関する報告 2022

The 2022 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 2022」(The 2022 Japan Report Car	d or
Ph	nysical Activity for Children and Youth)の目的	2
2)	指標と等級について	4
3)	「日本の子供・青少年の身体活動に関する報告 2022」(The 2022 Japan Report Car	d or
Ph	nysical Activity for Children and Youth)の各指標と等級の要約	5
4)	第二版(2018 年版)と第三版(2022 年版)の等級の比較	6
5)	身体活動、健康行動および健康関連指標の結果	7
	1日常生活全般の身体活動量	7
	2 組織化されたスポーツへの参加	12
	3 活動的な遊び	14
	4 活動的な移動手段	15
	5 座位行動	17
	6 体力	19
	7 体型	21
	8 睡眠	24
6)	身体活動および健康の環境要因の結果	26
	9 家族および仲間の影響	26
	10 学校	29
	11 地域社会と構築環境	31
	12 政府戦略	32
7)	地方自治体版レポートカードについて	34
8)	今後について	37
9)	謝辞	37
10) 引用文献	20

1) 「日本の子供・青少年の身体活動に関する報告 2022」(The 2022 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^{1,2}。しかし、146 か国の1.6 万人の11~17 歳において、81.0%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³。また、肥満者数の世界的な増加も指摘されている4。

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 用いて等級付けを行った "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^{5,6}。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 2 回目、2018 年に 49 カ国による3回目の国際比較研究が実施さ れた^{7,8,9}。

「The 2022 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・青少年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

この長編の日本の第三版(2022 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た。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、レポートカードの作成に含ま

れていない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 2022」(The 2022 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 12 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、体型および睡眠の8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 ⁺	94% - 100%
A	子供および青少年の大部分が該当する(87% - 93%)
A ⁻	80% - 86%
B^{+}	74% - 79%
В	子供および青少年の半分以上が該当する(67% - 73%)
B ⁻	60% - 66%
C ⁺	54% - 59%
С	子供および青少年のおよそ半分が該当する(47% - 53%)
C ⁻	40% - 46%
D^+	34% - 39%
D	子供および青少年の半分以下が該当する(27% - 33%)
D-	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 2022」(The 2022 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	B ⁻
組織化されたスポーツへの参加	B⁻
活動的な遊び	INC
活動的な移動手段	A -
座位行動	C-
体力	В
体型	Α
睡眠	D-
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-
学校	B ⁺
地域社会と構築環境	В
政府戦略	В

4) 第二版(2018年版)と第三版(2022年版)の等級の比較

第二版(2018年版)と第三版(2022年版)の等級を比較した。

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	ł
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 ····· B	
3. 活動的な遊び ····· INC)
4.活動的な移動手段 ····································	
5. 座位行動 · · · · · · · C	
6.体力 ······ A	
7. 体型 · · · · A	
8. 家族および仲間の影響 C	-
9. 学校 ···································	۲
10.地域社会と構築環境 · · · · B	-
11. 政府戦略と投資 · · · · B	

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への参加 ····· B-	
3.活動的な遊び ····· INC	;
4.活動的な移動手段 ····································	
5. 座位行動 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
6.体力 ····· B	
7.体型 ······ A	
8.睡眠 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
9. 家族および仲間の影響 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
10.学校 ······ B+	
11. 地域社会と構築環境 ····· B	
12.政府戦略····· B	

各指標の等級は、国際比較に基づき、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⁺、A および A⁻)等級付けを行った。第三版 (2022 年版)で、等級が上昇した指標は、2 指標、維持した指標は、8 指標、低下した指標は 1 指標であった。これは、第二版 (2018 年版)では、INC であった日常生活全般の身体活動量を第三版 (2022 年版)では、等級付けができたことによる¹⁰。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、第二版(2018 年版)では30 都道府県であったのが、第三版(2022 年版)では、34 都道府県に増加したためである¹¹。体力評価は、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使用したのに対し、第三版(2022 年版)では、国際比較に基づき、シャトルランのラップ数による全身持久力に加え、瞬発力、筋力および筋持久力を用いたことによる¹²。

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:B⁻



要約: 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」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)で評価した中学校 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 ^{10,13,14}。

全国規模の調査結果:

日本における子供・青少年の身体活動の推奨値は、各年代で次の通り示されている。

 $3\sim5$ 歳:幼児期運動指針(文部科学省 2012) 15

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! 6~17歳: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) 16

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

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。

・レポートカード第二版(2018 年版)の作成時は、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。そこで、先ず、2016 年に報告された 38 カ国のレポートカードにおける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¹⁷。その 結果、世界保健機関(WHO)による Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) surveyの身体活動量の質問票が最も多く用 いられていた(12 か国: 31.6%)。

・HBSC の日常生活全般の身体活動量を評価する質問票の日本語版(HBSC-J)を作成し

た。HBSC では、11 歳、13 歳および 15 歳を 対象に調査が実施されている。そこで、日本 人の小学校 5 年生($10\sim11$ 歳)を対象に加 速度計を基準として、妥当性を検討した 13 。 HBSC-J 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-J 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($\rho=0.34$, 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 18。

- ・次に、対象年齢を**小学 5~6 年生と中学 1** ~3 年生に広げ、加速度計を用いた HBSC-J の妥当性の検討を実施した。その結果、小学生(ρ = 0.39, p = 0.002)と中学生(ρ = 0.32, p < 0.001)において、何れも同程度の相関が見られた 14 。なお、HBSC の対象年齢から外れる小学 4 年生では、両者の間には、有意な相関関係は見られなかった(ρ = -0.021, p = 0.901) (未発表データ)。
- ・第三版では、日常生活全般の身体活動量の等級付けに、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」における、HBSC-J の結果を用いた ¹⁰。
- ・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 されている。2019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、訪問留置法 による質問紙を用いた調査である。

- ・WHO の HBSC で実施している調査法は、本人による自己申告である ¹⁰。笹川スポーツ財団の調査において、小学生では、本人と保護者が一緒に回答していたため、レポートカード作成時において、小学生のデータは用いず、自己申告の中学生のデータのみを用いた。
- ・スポーツ庁の平成 30 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 7.2%、女子が 13.2%、中学 2 年生では男子が 6.9%、女子が 19.8%であった19。日本の児童の日常生活では、歩・走行と歩・走行以外の活動時間の割合は、15秒 epochで評価した場合、およそ 50%ずつであり、総運動時間のみでは、児童の日常生活全般の身体活動量を反映できない20。

60分/日を4日/週以上の身体活動充足率(%)

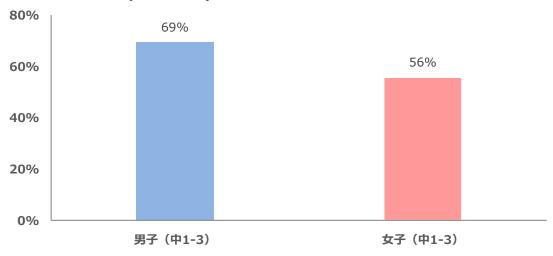


図1 日本の中学生における日常生活全般の身体活動量ガイドラインの充足率 10

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、男子よりも女子が少な かった(図 2) ²¹。

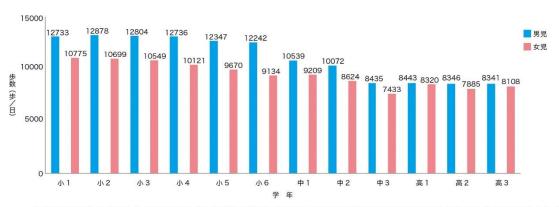


図 2 東京都の児童・生徒の1日の平均歩数 (平成23年度児童・生徒の日常生活活動に関する調査「広域歩数調査」結果(概要)より作図)

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 ¹⁵ 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²²。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。

- ・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^{23, 24, 25}、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 60min¹⁶ 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、小学生から高校生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。 ・本レポートカード作成において用いた笹 川スポーツ財団の調査データは、ランダム サンプルではあったものの、対象者数が少 なかった。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 動のデータの更なる収集が必要である。
- ・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。
- ・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。

- ・文部科学省の幼児期運動指針 ¹⁵ では、身体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) ²⁶。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)。
- ・幼児期運動指針では、歩数計の種類などによって得られる値が異なることを指摘している ¹⁵。
- ・前述の東京都の児童から高校生を対象とした広域調査で用いられたポケットに入れるタイプの歩数計 (YAMASA EX-200) と、国内で広く用いられてきた加速度計型歩数計である Kenz Lifecorder EX で得られた歩数を、日本人児童を対象に比較した結果、YAMASA EX-200の方が-7.9%少ない²⁷。Omron Active style Pro では、-18.2%少なく、Yamax SW-200では 4.5%多い。
- ・幼児では、Kenz Lifecorder EX と Omron Active style Pro の歩数の相関関係は強く (r = 0.83, p = 0.001)、2 つの歩数計の 平 均 差 は -27.7% で あ っ た ²⁸。 Kenz Lifecorder EX と Yamax SW-200 および YAMASA EX-200 の相関関係は中程度 (r=0.66, p=0.001)、2 つの歩数計の差は各々、平均 -26.9%と-15.6%であった。一方、Omron Active style Pro と Yamax SW-200 および YAMASA EX-200 の相関関係は中程度 (r = 0.69, p = 0.01) もしくは強く (r = 0.88, p = 0.001)、2 つの歩数計の平均差は各々 +19.1%と+8.6%であった。
- ・歩数計の選択は、子供・青少年の歩数に 大きな影響を与える。

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「令和元年度体力・運動能力調査」(2020) 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²⁹。

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。

・令和2年度(2020年度)調査は、新型コロナウイルス感染症の影響を考慮し、各地域の事情によって調査期間の延長や実施可否を判断することを留意事項とし、全都道府県に調査が依頼された³⁰。しかし、実施できなかった都道府県が多数あり、十分なデータが回収できなかったため、参考値として報告されている。そのため、第三版のレポートカードでは、令和元年度(2019年度)の調査結果を用いた²⁹。

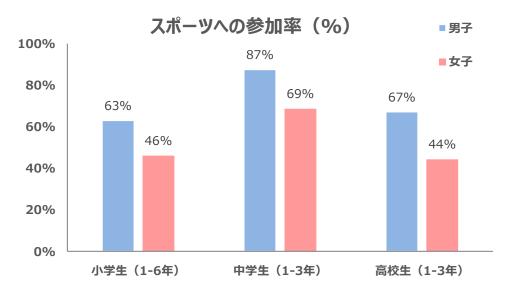


図3子供・青少年の組織化されたスポーツへの参加率29

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²⁹。

・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」によると、4~5歳の未就学児 (n=299) のスポーツクラブ・運動部加入率は、36.3%(男子が38.8%、女子が33.7%) であった 10。

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、国によ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 29。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、NP0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³¹。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³²。

- ・スポーツ庁は、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するよう具体的な方針を掲げている33。
- 員の多忙な業務を軽減するため、中学校での週末のクラブ活動を順次、2023年から地域スポーツクラブに移行する予定である。このように、制度変更に伴う日本のスポーツ参加率の推移は、今後も注視していく必要がある。

・部活動の指導のための週末勤務など、教

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。2019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、訪問留置法に

よる質問紙調査である。

・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」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 2.4 ± 2.0 種目、女子で 3.0 ± 2.0 種目であり、小学 1-2 年生の男子で 3.0 ± 2.3 種目、女子で 3.4 ± 2.4 種目、小学 3-4 年生の男子で 2.7 ± 2.4 種目、女子で 3.3 ± 2.3 種目、小学 5-6 年生の男子で 2.1 ± 2.3 種目、女子で 2.6 ± 2.4 種目であった 10。

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~長期に 亘る影響など、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」(2017) 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通学している割合は、89%と 82%であった³⁴。

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。
- ・文部科学省の平成 20 年度全国体力・運動 能力,運動習慣等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³⁵。

活動的な通学の割合(%)

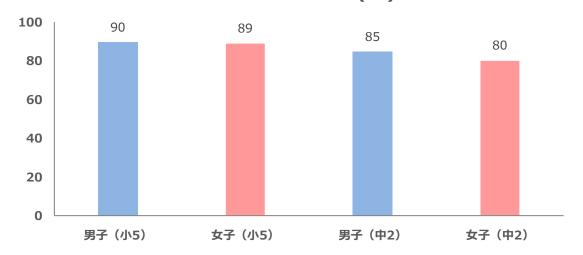


図 4 子供・青少年の活動的な通園・通学の割合

日本人を対象とした主な知見:

・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」による未就学児の徒歩・自転車通園の割合は、22.8%であ

った。また、徒歩又は自転車で通学している 割合は、 $6\sim11$ 歳が 95.6%、 $12\sim14$ 歳が 91.0%、 $15\sim18$ 歳が 76.2%であった 10 。

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」(2017)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 ³⁴。

全国規模の調査結果:

・日本では、子供・青少年の座位行動に関する推奨値は示されていない。

・スポーツ庁の平成29年度体力・運動能力調査によると、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使用が長くなるほど体力が低いことが示されている34。

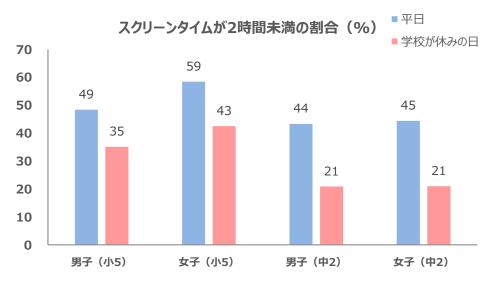


図 5 子供・青少年の座位行動の割合

日本人を対象とした主な知見:

・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、中学校1年生から高等学校3年生の平日と休日に、学校の授業や仕事以外で、テレビやDVDをみたり、パソコン、ゲーム、スマートフォンなどを使用したりする時間が2時間未満であった割合は、49~73%であっ

た 10 。小学校 1 年生から 6 年生については、 保護者と本人による報告がなされており 35 $\sim 45\%$ であった。

・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) による未就学児の平日と休日のスクリーンタイム2 時間未満の割合は、35.9% (男子 31.7%で

女子 40.3%) であった 10。

・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36。

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**定期的に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³⁷。

・GIGA スクール構想により、2021 年 3 月末までに全国の小中学校で 1 人 1 台の学習用端末の配備が完了した。余暇時間以外のスクリーンタイムについても着目していく必要がある。

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、主に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³⁸。
- 保護者などとの余暇時間における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:B



要約: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) の参照値に基づくと、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 12,29。

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39。

・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40。

・全国体力・運動能力、運動習慣等調査によ

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 40。・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41。

・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42。

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

カ・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「令和元年度学校保健統計調査」(2019)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%以下の痩身 傾向児は、1.49~3.46%であった⁴³。

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。

・令和2年度調査は、新型コロナウイルス 感染症の影響により、例年4月1日から6 月30日に実施される健康診断について、 当該年度末までに実施することとなったため、調査期間が年度末まで延長された⁴⁴。このため、第三版のレポートカードでは、令和 元年度(2019)調査結果を用いた⁴³。

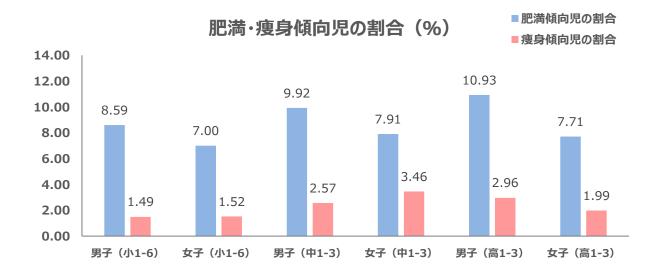


図 6 子供・青少年の肥満傾向児・痩身傾向児の割合

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45。

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) | 46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、令和元年国民健康・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47。カルシウムにつ いては、7~14歳の平均値は、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、思春期以降の女子などで、平均摂 取量が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、 $20\sim30\%$ が目標量となっているのに対し、令和元年国民健康・栄養調査によると、 $7\sim14$ 歳男性の平均値は 29.5%、女性は 30.2%、 $15\sim19$ 歳男性は 29.8%、女性は 31.3%となっており、目標量の上限前後の摂取量となっている 47。

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46。「日本人の食事摂取基準(2020年版)」に基づいて同様に検討しても、ほぼ同様の結論となる48。

以上のように、「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・青少年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、保護者が養育のための情 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 あっては、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っては、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⁴9。

8 睡眠

等級:D⁻





要約: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、睡眠時間が 8 時間以上 10 時間未満の中学生の割合は、24%であった⁵⁰。

全国規模の調査結果:

- ・日本では、**子供・青少年の睡眠に関する** 推奨値は示されていない。
- ・国際的な睡眠のガイドラインにおいて、5 から 13 歳の推奨は、9 時間から 11 時間とされている 24,25,51。しかし、スポーツ庁の調査では、小学 5 年生の睡眠時間を 6 時間未満、6 時間以上 8 時間未満、8 時間以上としているため、国際的なガイドラインの充足率は検討することができなかった 50。
- ・スポーツ庁の調査によると、令和元年度は、平成20年度の調査開始と比較すると、小学5年生において睡眠時間が8時間未満
- の割合が男女共に約 15 ポイント (男子: 32.0% vs. 46.2%; 女子: 27.5% vs. 44.3%) 減少していた 50。中学 2 年生では、睡眠時間が 8 時間未満の割合が男女共に約 10 ポイント (男子: 71.6% vs. 83.2%; 女子: 77.4% vs. 89.2%) 減少していた。
- ・スポーツ庁の調査によると、小学 5 年生では睡眠時間が「8 時間以上 9 時間未満」グループが、中学 2 年生では「7 時間以上 8 時間未満」グループが最も体力合計点が高かったことが報告されている 50。

睡眠ガイドラインの充足率(%)

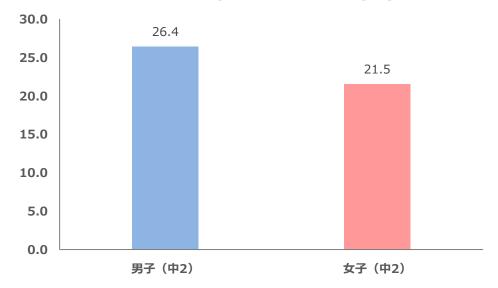


図 7 中学生の睡眠のガイドラインの充足率の割合

日本人を対象とした主な知見:

・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」による 4~5 歳の睡眠時間は、平日平均 9.6±0.7 時間、休日平均 9.8±0.8 時間、週平均 9.7±0.7 時間であった。小学生は、各々9.0±0.7 時間、9.4±0.9 時間、9.1±0.6 時間であった。中学生は、各々7.7±0.9 時間、8.5±1.3 時間、

7.9±0.9 時間であった。高校生では、各々6.9±1.0 時間、8.1±1.6 時間、7.2±1.0 時間であった。このように、幼児や児童では平日と休日の差が小さいが、中学生と高校生では約1時間平日の方が短かった ¹⁰。そのため、特に平日の睡眠時間に留意する必要があるかもしれない。

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、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。
- ・今後、小学校 5 年生と中学校 2 年生以外

の子供・青少年における睡眠の現状や、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・青少年の睡眠時間の改善方法

・子供・青少年において、推奨されている睡 眠時間を確保することは、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。

6) 身体活動および健康の環境要因の結果

9 家族および仲間の影響

等級:C⁻





要約:「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⁵²。そして、運動習慣割合は 20%であった。スポーツ庁の「平成 27 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」(2015) によると、小学 5 年生の男女が家の人と一緒に、運動や

スポーツを週に 1 回以上する割合は、31%であった 53 。「平成 30 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」(2018) 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%、と中学 2 年生が 48%であった 19 。

全国規模の調査結果:

- ・現在の国民健康・栄養調査は、1945年に 国民栄養調査として開始され、1948年には 全国調査となった⁵⁴。1964年以降は、毎年実 施されており、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⁵⁵。
- ・健康日本 21(第二次)では、2022 年度に以

下の目標を示している ¹¹。① 日常生活における歩数の増加: 20~64歳 男性 9,000歩、女性 8,500歩、② 運動習慣者の割合の増加: 20~64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(Body mass index: BMI25以上)、やせ(BMI18.5未満)の減少): 20~60歳代男性の肥満者の割合 28%、40~60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%(令和4年度)。何れの指標も、現在は、目標値には達していない。

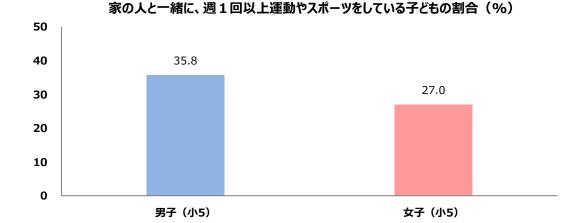


図8家の人と一緒に、運動やスポーツをしている子どもの割合

日本人を対象とした主な知見:

・文部科学省の平成 30 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査 19 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 33.8%、「よくある」群では 8.3%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 48.4%、「よくある」群で 77.5%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。

・笹川スポーツ財団の「スポーツライフに関する調査 2019」(2019) によると、保護者と小学校 1 年生から 6 年生の本人が報告した、家族と運動・スポーツ・運動あそびをしていることが、「よくしている」および「時々している」の割合は、61%(男子 63%、女子60%)であった 10。幼児では、77% (男子 76%、女子78%)であった。

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。
- ・今後、子どもが家の人と一緒に、運動やスポーツの実施や家の人の支援の現状を定期的にモニタリングするシステムが必要である。
- ・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、広い年齢層での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・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** 国民に周知することが重要である。が身体活動量に良い影響を与えることを、

10 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 (4.73%) 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。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⁵⁶。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係する施設・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31年3月)、中学校施設整備指針(平成31年3月)および高等学校施設整備指針(令和3年5月)、そして、保育所の設置認可が示されている⁵⁷。

・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:

・スポーツ庁の令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査によると、卒業しても運動する時間を持ちたいと思う割合は、小学校5年生男子で、77.3%、女子で71.5%

であった。中学 2 年生では各々70.6%と59.8%であった。何れの学年でも女子の方が低く、中学生の方が低かった50。

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。

・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普及し、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。

11 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 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58。

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 ツを行う自宅周辺の環境の安全性について、 歳の子供の保護者は、外遊びや運動・スポー 48%が安全であると回答していた59。

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 と構築環境の現状に関する、より詳細なデ **一タの蓄積とモニタリングが必要**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。

12 政府戦略

等級:B

要約: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。

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、6~18歳の子供・青少年に ついては、調査の対象とされていない。ま た、厚生労働省は「運動しやすいまちづく 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、6~18歳の子供・青少年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一成育コミュニティの課題と提言一」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 り健康的なまち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 基づく調査の実施が望まれる。
- ・ 6~18 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
- 指針および投資・実施の点から評価する。 ・ 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

- ・ 6~18 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とす
- 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60

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⁶¹。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、各々レポートカードを作成した⁶²。なお、これらのレポートカードでは、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²⁵。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。

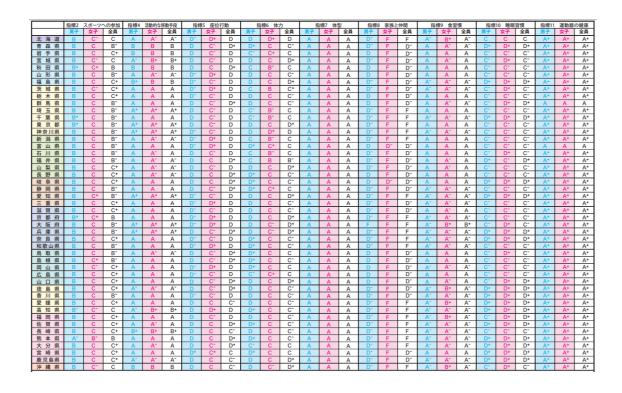


図 9 47 の都道府県のレポートカード(2017)57

47 都道府県で活動的な移動手段および体型の等級は、A⁺-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⁺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 組織化された 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 家族および 仲間の影響	指標9 食習慣	指標10 睡眠習慣	指標11 運動器の健康
	[B]	[A +]	[C]	[B-]	[A]	[D-]	[A]	[C]	[A +]
	秋田	埼 玉	宮崎	福井	47都道府県	2 7 県	20都道府県	北 海 道	45都道府県
等級が最も上位	京 都	東京							
の都道府県	熊本	神奈川			(省略)	(省略)	(省略)		(省略)
		愛 知							
		大 阪							
		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						
等級が最も下位			静岡						
の都道府県			兵 庫						
			鳥取						
			島 根						
			山口						
			徳 島						
			佐 賀						
			熊本						
			大 分						

図10 「最も高い等級と最も低い等級の都道府県」(2017)57

	指標2	スポーツ	への参加	指標4	活動的	な移動手段		テレビ複雑な		座位行動	ゲームなど*		Ħ	標6 体	カ	Ħ	標7 体	型	指標8 家族と仲間		指	標9 食習	價	指標	10 睡期	指標1	1 運動器	Ø		
	8.2	女子	全員	8.2	女子	全員	8.2	女子	- * - 全員	8.2	# 7	- 全員	82	女子	全員	82	# 4	全員	8.2	女子	全員	里子	女子	全員	男子	女子	全員	男子	女子	L
Ξ	72.0	50.3	61.2	997	82.6	85.6	74.0	70.2	72.2	56.0	33.8	45.3	24.4	51.7	43.0	0.7	87	9.2	22.7	17.2	19.9	02.0	90.2	81.5	20.0	38.0	39.3	2.10	2.26	1 2
海道	66.2	42.6	54.5	95.5	83.3	84.4	76.6	75.1	75.8	66.5	40.5	53.5	20.0	39.5	34.7	12 9	11.0	12.3	21.5	15.7	18.6	90.0	79.4	80.1	45.6	45.0	45.3	1.25	1.55	Н
森県	74.4	52.9	63.7	70.0	65.5	67.8	74.5		73.9	50.3	34.7	46.5	35.1	51.0	43.0	13.5	11.5	12.5	23.9	19.0	21.4	95.0	92.0	84.3	20.5	39.3	39.4	1.54	2.28	t
手県	69.7	47.6	58.7	71.6	67.0	69.2	76.4		76.4	57.4	34.4	45.9	41.6	56.6	49.1	12.5	11.2	11.9	26.8	19.5	23.1	99.0	0E.4	86.7	44.1	42.4	43.2	2.09	2.08	t
城県	65.4	40.2	52.8	91.3	77.5	79.4	76.8		76.2	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	2.00	2.47	t
田県	78.0	57.6	67.8	72.1	66.6	69.4	73.4		72.7	50.0	33.1	46.0	45.2	60.4	52.8	12.6	10.1	11.7	28.5	19.5	24.0	00.7	961	87.2	42.9	40.9	41.9	4.70	3.90	t
形県	73.3	53.2	63.3	05.0	83.4	84.6	79.0		78.6	62.6	35.5	49.1	33.8	52.2	43.0	12.0	10.5	11.4	26.2	20.0	23.1	88.0	96.2	87.1	42.3	41.0	41.6	1.02	1.02	t
島県	69.1	47.2	58.2	771	71.9	74.5	77.0		76.0	62.4	37.5	49.9	30.5	47.8	39.2	12.0	10.8	11.9	23.9	19.2	21.5	841	83.0	83.5	36.6	36.1	36.4	2.26	2.45	t
城県	66.9	43.8	55.4	887	86.5	87.6	78.1	75.9	77.0	62.8	37.3	50.0	48.6	66.9	57.7	11.0	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	i
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	12.2	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	i
馬県	70.8	50.2	60.5	80.1	87.1	88.3	76.7		75.4	58.6	32.8	45.7	33.7	50.8	42.2	10.5	9.1	9.8	25.3	19.9	22.3	85.6	84.0	84.8	40.5	39.1	39.8	8.16	6.03	i
玉県	72.0	49.2	60.6	07.7	97.7	97.7	76.0		74.7	60.6	34.9	47.8	12.2	63.4	53.3	0.7	9.5	9.6	22.0	16.8	19.4	96.4	86.0	86.2	41.6	40.7	41.1	1.54	1.60	ł
葉県	75.3	53.9	64.6	02.6	90.8	91.7	75.7	72.4	74.0	61.0	36.4	49.1	43.5	61.1	52.3	0.2	7.9	8.6	21.6	16.7	19.1	83.9	83.9	83.9	30.3	37.4	38.3	2.15	3.23	t
京都	75.0	54.0	64.5	05.5	95.4	95.4	75.6		74.2	62.2	38.9	50.5	30.0	47.0	38.5	0.6	7.9	8.7	22.2	15.8	19.0	06.4	86.6	86.5	43.7	43.4	43.5	1.94	2.15	t
川県	74.9	52.9	63.9	96.2	95.7	96.0	75.0		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	i
海県	73.4	51.4	62.4	85.8	82.4	84.1	78.7		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	i
山県	72.6	53.5	63.1	89.0	85.6	87.3	78.4		77.0	64.1	37.5	50.8	30.2	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	i
川県	73.5	49.6	61.6	86.8	83.6		76.7		76.6	58.4	33.5	45.9	45.9	60.1	53.0	8.9	7.6	8.3	23.0	17.1	20.0	88.6	86.0	87.3	41.2	39.3	40.3	0.91	1.06	i
井県	74.0	52.7	63.4	85.0	83.2	84.1	72.9		72.0	50.4	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	i
梨県	70.5	46.6	58.6	05.0	83.3	84.6	76.3	75.7	76.0	58.7	33.6	46.1	20.7	46.8	38.7	12.3	8.9	10.6	23.8	19.3	21.5	95.6	84.7	85.2	42.3	43.0	42.6	1.72	1.58	i
野県	70.3	49.2	59.8	05.0	82.7	84.2	70.3	71.9	72.8	55.6	30.6	43.1	26.1	49.8	42.9	9.6	8.2	8.9	25.9	18.8	22.3	06.7	86.3	86.5	42.0	41.0	41.5	1.58	2.08	i
阜県	70.5	47.8	59.2	91.3	90.3	90.8	73.9		72.8	50.7	35.3	47.5	26.0	51.1	43.5	9.6	8.2	8.4	27.7	21.5	24.6	96 E	85.2	85.8	30.2	38.8	39.0	2.37	2.34	t
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	35.0	56.0	45.9	0.6	8.0	8.8	24.2	18.7	21.5	84.0	00.2	83.0	41.2	40.7	41.0	2.43	2.32	t
知県	74.7	55.1	64.9	97.6	97.4	97.5	76.7	74.2	75.4	62.0	37.6	50.3	27.9	45.3	36.6	0.0	7.5	8.2	22.1	17.2	19.6	83.9	83.2	83.5	30.2	38.7	38.9	1.81	1.95	t
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	33.0	48.8	41.3	0.0	8.5	9.2	24.0	19.4	21.7	83.7	821	82.9	43.3	41.0	42.1	2.04	1.66	t
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	34.0	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
都府	75.7	56.0	65.9	94.3	94.1	94.2	77.0		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	43.4	41.0	42.2	3.65	3.69	t
阪府	71.3	50.2	60.8	98.0	98.0	98.0	77.0	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	80.1	78.1	79.1	40.9	39.2	40.1	1.98	1.74	1
庫県	71.2	50.5	60.9	95.3	95.2	95.2	76.0		74.7	58.4	33.7	46.0	28.9	44.5	36.7	7.0	7.1	7.5	21.9	16.3	19.1	83.0	82.5	82.8	39.9	38.3	39.1	1.98	1.99	1
良県	70.5	47.7	59.1	93.4	92.2	92.8	75.9		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	1
九川県	71.4	51.2	61.3	874	85.6	86.5	77.0		76.2	67.0	39.9	53.4	36.6	53.4	45.0	0.0	8.5	9.2	22.5	16.9	19.7	81.7	821	81.9	41.8	41.0	41.4	4.08	4.05	1
取県	74.0	52.9	63.5	85.7	82.9	84.3	77.6	75.8	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	1
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	870	87.7	43.2	42.5	42.8	1.23	1.23	1
山県	68.0	44.8	56.4	93.3	91.7	92.5	77.5		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
島県	70.1	48.1	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	1
口県	72.3	47.1	59.7	92.9	90.6	91.7	75.8	73.5	74.6	58.8	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	1
島県	69.2	47.2	58.2	84.8	82.0	83.4	73.9		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	81.5	78.7	80.1	39.0	35.7	37.3	1.13	1.54	İ
川県	71.8	51.6	61.7	90.8	88.3	89.5	781	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
媛県	69.1	49.7	59.4	92.4	91.0	91.7	73.6		71.7	56.8	31.5	44.1	32.7	49.1	40.9	9.4	8.8	9.1	21.4	16.4	18.9	81.8	79.8	80.8	37.4	35.7	36.5	1.25	1.26	1
知県	63.8	41.7	52.8	82.0	75.7	78.9	75.8	75.3	75.5	61.1	37.0	49.1	35.5	47.5	41.5	10.5	10.6	10.5	22.5	16.2	19.3	82.4	80.9	81.6	37.8	36.5	37.2	1.53	1.32	Ì
岡県	70.4	45.9	58.2	90.0	87.6	88.8	75.9		75.0	58.8	35.4	47.1	34.0	47.3	40.6	9.8	8.0	8.9	21.1	16.3	18.7	81.6	79.8	80.7	40.4	39.0	39.7	2.83	3.30	İ
賀県	70.2	46.9	58.6	86.4	84.4	85.4	75.4		73.9	55.0	29.4	42.2	35.4	48.7	42.0	8.5	9.5	9.0	21.6	16.5	19.1	84.1	81.7	82.9	39.3	37.6	38.4	2.35	2.43	1
崎県	72.0	46.9	59.5	79.9	78.2	79.1	75.0	73.1	74.0	52.4	25.4	38.9	33.3	51.3	42.3	9.1	8.9	9.0	21.5	16.8	19.1	84.8	84.3	84.5	41.3	40.2	40.7	1.29	1.10	i
本県	80.4	63.6	72.0	88.5	86.3		75.2	-	74.2	55.4	28.9	42.2	35.3	52.9	44.1	10.0	9.5	9.7	21.9	17.0	19.5	84.2	82.8	83.5	39.4	37.6	38.5	2.02	1.94	1
分県	72.5	47.2	59.9	86.7	84.7	85.7	75.3	73.7	74.5	58.3	33.8	46.0	40.9	53.6	47.3	11.4	10.3	10.9	23.3	16.3	19.8	82.9	81.2	82.0	38.6	37.2	37.9	2.72	2.96	١
崎県	69.3	45.6	57.5	92.4	90.3	91.3	70.9		69.2	50.0	27.2	38.6	39.5	53.2	46.3	10.9	9.6	10.3	24.5	19.9	22.2	85.8	85.1	85.4	37.7	36.6	37.2	3.03	3.11	1
見島県	70.8	48.0	59.4	82.7	80.4	81.5	73.5	70.6	72.0	50.1	26.0	38.0	29.7	48.0	38.8	9.9	9.2	9.5	23.1	17.8	20.4	82.3	80.9	81.6	37.5	35.6	36.5	0.82	0.89	1
縄県	66.6	42.2	54.4	71.8	66.9	69.4	71.6	67.2	69.4	52.7	31.0	41.9	31.7	44.5	38.1	9.7	9.5	9.6	20.9	15.7	18.3	82.3	79.4	80.8	42.2	38.9	40.5	1.47	1.52	1
						一ムを除く				_																		_		-

図 11 身体活動関連指標の「該当者割合(%)」(2017)57

割合の格差も等級の格差と似た傾向があった。地域間差が最も大きかったのは体力であった。このように、体力を除く各指標の等級の地域間差は概して小さかった。しかし、座位行動や家族および仲間の影響の等級は、何れの都道府県でも低く、改善が必要である。また、組織的なスポーツへの参加、家族および仲間の影響および座位行動、一部の都道府県の活動的な移動手段に性差があり、地域ごとに性差を考慮した対策の必

要性が示唆された。

このように、国内の子供・青少年の不活動を解決するためには、地域(都道府県や基礎自治体)の実情に応じた具体的な対策を講じる必要があり、地域単位の実情を明確にし、それぞれの地域での施策立案に活用できる。また等級付けをすることで、数値データと似た結果を示すことができ、万人にわかりやすく伝えられる。

8) 今後について

The 2022 Japan Report Card on Physical Activity for Children and Youth は、三版ですが、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。第四版は、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。

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) 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。

9) 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された。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。

第三版のレポートカードの表紙の写真は、 子供にとっては何処でも遊び場になること を示す一例です。自由な発想による遊びが 展開される外遊びの時間の確保は、子供の こころやからだの健やかな発達にとても大 切です。表紙では、身近な環境(田んぼの畦 畔)での外遊びの様子について、雲南市立三 刀屋こども園の園児の皆さんの写真をご提 供頂きました。

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"作成メンバーの安部孝文博士(島根大学助教)、岡田真平氏(公益財団法人身体教育医学研究所所長)、上田憲嗣氏(立命館大学准教授)および奥田昌之博士(山口大学教授)にご協力頂きました。

10) 引用文献

- ³ Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. Lancet Child Adolesc Health. 2020;4:23-35.
- ⁴ NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC). Height and body-mass index trajectories of school-aged children and adolescents from 1985 to 2019 in 200 countries and territories: a pooled analysis of 2181 population-based studies with 65 million participants. Lancet. 2020;396(10261):1511-1524.
- ⁵ The Active Healthy Kids Global Alliance. http://www.activehealthykids.org(アクセス日:2021年10月30日)
- ⁶ 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. 2017;66:148-153.
- ⁷ 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. 2014;11 Suppl 1:S113-S125.
- ⁸ 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. 2016;13(11 Suppl 2): S343-S366.
- Aubert S, Barnes JD, Abdeta C, Abi Nader P, Adeniyi AF, Aguilar-Farias N, Andrade Tenesaca DS, Bhawra J, Brazo-Sayavera J, Cardon G, Chang CK, Delisle Nyström C, Demetriou Y, Draper CE, Edwards L, Emeljanovas A, Gába A, Galaviz KI, González SA, Herrera-Cuenca M, Huang WY, Ibrahim IAE, Jürimäe J, Kämppi K, Katapally TR, Katewongsa P, Katzmarzyk PT, Khan A, Korcz A, Kim YS, Lambert E, Lee EY, Löf M, Loney T, López-Taylor J, Liu Y, Makaza D, Manyanga T, Mileva B, Morrison SA, Mota J, Nyawornota VK, Ocansey R, Reilly JJ, Roman-Viñas B, Silva DAS, Saonuam P, Scriven J, Seghers J, Schranz N, Skovgaard T, Smith M, Standage M, Starc G, Stratton G, Subedi N, Takken T, Tammelin T, Tanaka C, Thivel D, Tladi D, Tyler R, Uddin R, Williams A, Wong SHS, Wu CL, Zembura P, Tremblay MS. Global Matrix 3.0 Physical Activity Report Card Grades for Children and Youth: Results and Analysis From 49 Countries. J Phys Act Health. 2018;15: S251-S273.
- ¹⁰ 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 2019. https://www.ssf.or.jp/thinktank/sports_life/datalist/2019/(アクセス日:2021年10月16日).
- 11 厚生労働省:健康日本21(第二次)

¹ Telama R. Tracking of physical activity from childhood to adulthood: a review. Obes Facts. 2009;2:187-195.

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. 2016;41:S197-239.

- https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/kenkounippon21.html (アクセス日:2021年10月30日)
- ¹² Tomkinson GR, Carver KD, Atkinson F, Daniell ND, Lewis LK, Fitzgerald JS, Lang JJ, Ortega FB. European normative values for physical fitness in children and adolescents aged 9-17 years: results from 2 779 165 Eurofit performances representing 30 countries. Br J Sports Med. 2018;52:1445-1456.
- ¹³ Tanaka C, Kyan A, Takakura M, et al. The Validity of the Japanese version of physical activity questions in the WHO Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey. Japanese Association of Exercise Epidemiology. 2017;19: 93-101.
- ¹⁴ Tanaka C, Kyan A, Takakura M, Olds T, Schranz N, Tanaka S. Validation of the physical activity questions in the WHO Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey using accelerometer data in Japanese children and adolescents. J Phys Act Health. 2021;18:151-156.
- 15 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,https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/undousisin/1319192.htm(アクセス日: 2022年2月9日)
- ¹⁶ 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.
- 17 城所哲宏,田中千晶,田中茂穂,他.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.2018;20:26-36.
- ¹⁸ 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. 2010;40:539-563.
- ¹⁹ スポーツ庁: 平成 30 年度全国体力・運動能力,運動習慣等調査報告書. 2018, https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/kodomo/zencyo/1411922.htm (アクセス日: 2022年2月10日)
- ²⁰ Tanaka C, Reilly JJ, Tanaka M, Tanaka S. Seasonal changes in objectively measured sedentary behavior and physical activity in Japanese primary school children. BMC Public Health. 2016;16:969.
- ²¹ Fukushima N, Inoue S, Hikihara Y, Kikuchi H, Sato H, Tudor-Locke C, Tanaka S. Pedometer-determined physical activity among youth in the Tokyo Metropolitan area: a cross-sectional study. BMC Public Health. 2016;16:1104.
- ²² 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/(アクセス日: 2021年10月30日)
- ²³ 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 (アクセス日:2022年10月30日)
- ²⁴ Canadian Society for Exercise Physiology: Canadian 24-Hour Movement Guidelines. An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep. https://csepguidelines.ca/ (アクセス日:2021年10月30日)
- ²⁵ Australian Governments, Department of Health: Australia's Physical Activity and Sedentary Behaviour Guidelines. http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/health-publith-strateg-phys-act-guidelines (アクセス日:2021年10月30日)
- ²⁶ 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. 2009;28:283-288.
- ²⁷ Tanaka C, Hikihara Y, Inoue S, Tanaka S. The Choice of Pedometer Impacts on Daily Step Counts in Primary School Children under Free-Living Conditions. Int J Environ Res Public Health. 2019;16:4375.
- ²⁸ 田中千晶, 引原有輝, 井上茂, 田中茂穂: 幼児の日常生活における1日の歩数の歩数計間比較. 発育発達研究. 2022;93, 12-21.
- ²⁹ スポーツ庁. 令和元年度体力・運動能力調査報告書. 2020, https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/chousa04/tairyoku/kekka/k_detail/1 421920_00001.htm (アクセス日: 2021年10月30日)
- 30 スポーツ庁. 令和 2 年度体力・運動能力調査報告書. 2021, https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/chousa04/tairyoku/kekka/k_detail/1 421920_00003.htm (アクセス日: 2021年10月30日)
- ³¹ 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. 2016;157,1339-1345.
- 32 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. 2017;66, 323-333.
- ³³ スポーツ庁. 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 (アクセス日:2021年10月30日)
- ³⁴ 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. 2017, http://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/kodomo/zencyo/1401184.htm (アクセス日:2021年10月30日)
- 35 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, https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/kodomo/zencyo/1401899.htm (アクセス日: 2022年2月10日)
- 36 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(アクセス日: 2021年10月30日)
- ³⁷ 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. 2014;15:791-803.
- ³⁸ 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. 2011;8:98.
- ³⁹ 文部科学省. 平成 26 年度体力・運動能力調査報告書. 2015, https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/chousa04/tairyoku/kekka/k_detail/1 368152.htm (アクセス日: 2021 年 10 月 30 日)
- ⁴⁰ 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 (アクセス日: 2021 年 10 月 30 日)
- ⁴¹ 文部科学省. 平成 24 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果報告書. 2013, https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/kodomo/zencyo/1332448.htm (アクセス日:

2022年2月9日)

- ⁴² 文部科学省. 平成 22 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果報告書. 2010, https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/kodomo/zencyo/1300107.htm (アクセス日: 2022 年 2 月 9 日)
- ⁴³ 文部科学省. 令和元年度学校保健統計調査. 2019, https://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/chousa05/hoken/kekka/k_detai1/1411711_000 03.htm (アクセス日: 2021 年 10 月 30 日)
- ⁴⁴ 文部科学省. 令和 2 年度学校保健統計調査. 2021, https://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/chousa05/hoken/kekka/k_detai1/1411711_000 04.htm (アクセス日: 2021 年 10 月 30 日)
- ⁴⁵ 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. 2010;52:213-7.
- ⁴⁶ 厚生労働省. 日本人の食事摂取基準(2015年版)の概要. https://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-10904750-Kenkoukyoku-Gantaisakukenkouzoushinka/0000041955.pdf(アクセス日:2021年10月30日)
- ⁴⁷ 厚生労働省. 令和元年国民健康・栄養調査報告. https://www.mhlw.go.jp/content/000710991.pdf(アクセス日:2021年10月30日)
- ⁴⁸ 厚生労働省. 「日本人の食事摂取基準 (2020 年版)」策定検討会報告書. https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08517.html(アクセス日:2022 年 2 月 10 日)
- ⁴⁹ 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:平成二七年九月一一日法律第六六号). https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/attach/pdf/kannrennhou-20.pdf (アクセス日:2021年10月30日)
- ⁵⁰ スポーツ庁. 令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書. 2019, https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/kodomo/zencyo/1411922_00001.html (アクセス日: 2021 年 10 月 30 日)
- Herman J, Katz ES, Kheirandish-Gozal L, Neubauer DN, O'Donnell AE, Ohayon M, Peever J, Rawding R, Sachdeva RC, Setters B, Vitiello MV, Ware JC, Adams Hillard PJ. National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. Sleep Health. 2015;1:40-43.
- ⁵² 厚生労働省. 令和元年国民健康・栄養調査結果. 2020, https://www.mhlw.go.jp/content/000711007.pdf (アクセス日: 2021年10月30日)
- ⁵³ スポーツ庁. 平成 27 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査. 2015, https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/kodomo/zencyo/1368231.htm (アクセス日:2021年10月30日)
- ⁵⁴ 国立健康・栄養研究所. 国民栄養調査とは. https://www.nibiohn.go.jp/eiken/chosa/kokumin_eiyou/abou_kokugen.html (アクセス日:2022年2月9日)
- ⁵⁵ 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:2021年10月30日)
- ⁵⁶ 文部科学省. 小学校、中学校、高等学校. https://www.mext.go.jp/a_menu/01_c.htm (アクセス日:2022年2月9日)
- ⁵⁷ 文部科学省. 学校施設整備指針. https://www.mext.go.jp/a_menu/shisetu/seibi/main7_a12.htm (アクセス日:2021年10月30日))
- 58 厚生労働省. 健康日本 21 (第二次)別表第五 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、

飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善に関する目標 (2) 身体活動・運動:

https://www.nibiohn.go.jp/eiken/kenkounippon21/kenkounippon21/dete_detail.html #detail_05_02_03 (アクセス日:2021年10月30日)

- 59 笹川スポーツ財団. 子どものスポーツライフ・データ 2015.
- ⁶⁰ 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都道府県間の比較ー"REPORT CARD ON PHYSICAL ACTIVITY FOR CHILDREN AND YOUTH"に基づく国際指標を用いた検討ー. 運動疫学研究. 2018;20:37-48.
- ⁶¹ 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: 2021 年 10 月 30 日)
- ⁶² 地方自治体版レポートカード http://activekids.jp/local/. 2018. (アクセス日: 2021年10月30日)



