

10 身体活動・生活習慣

10-1 日常生活全般の身体活動の実施状況

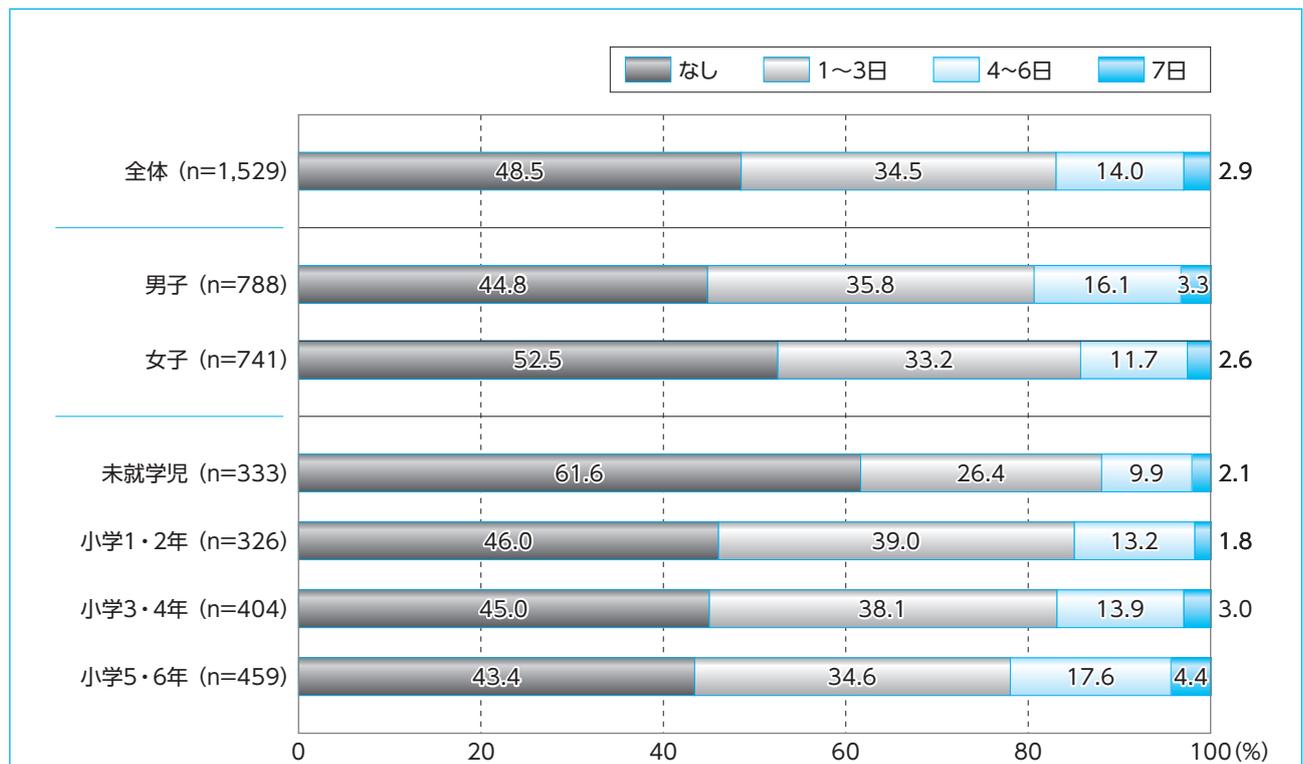
最近の7日間のうち、活動的な身体活動を1日あたり少なくとも合計60分間行った日数をたずねた。「身体活動」は、心臓がドキドキしたり息切れしたりするようなすべての活動で、スポーツや友だちと遊ぶ、学校に徒歩や自転車で通うなどの活動を含む。

図10-1に示す4~11歳は、全体では「なし」が48.5%と最も多く、次いで「1~3日」34.5%、「4~6日」14.0%、

「7日」2.9%であった。

性別にみると「なし」が男女ともに最も多く、男子44.8%、女子52.5%と、女子が男子を7.7ポイント上回っている。

就学状況別にみると「なし」は未就学児61.6%、小学1・2年46.0%、小学3・4年45.0%、小学5・6年43.4%であり、学年が上がるにつれて「なし」の割合は減少する。



【図10-1】過去1週間に1日60分以上の活動的な身体活動を行った日数
(4~11歳:全体・性別・就学状況別)

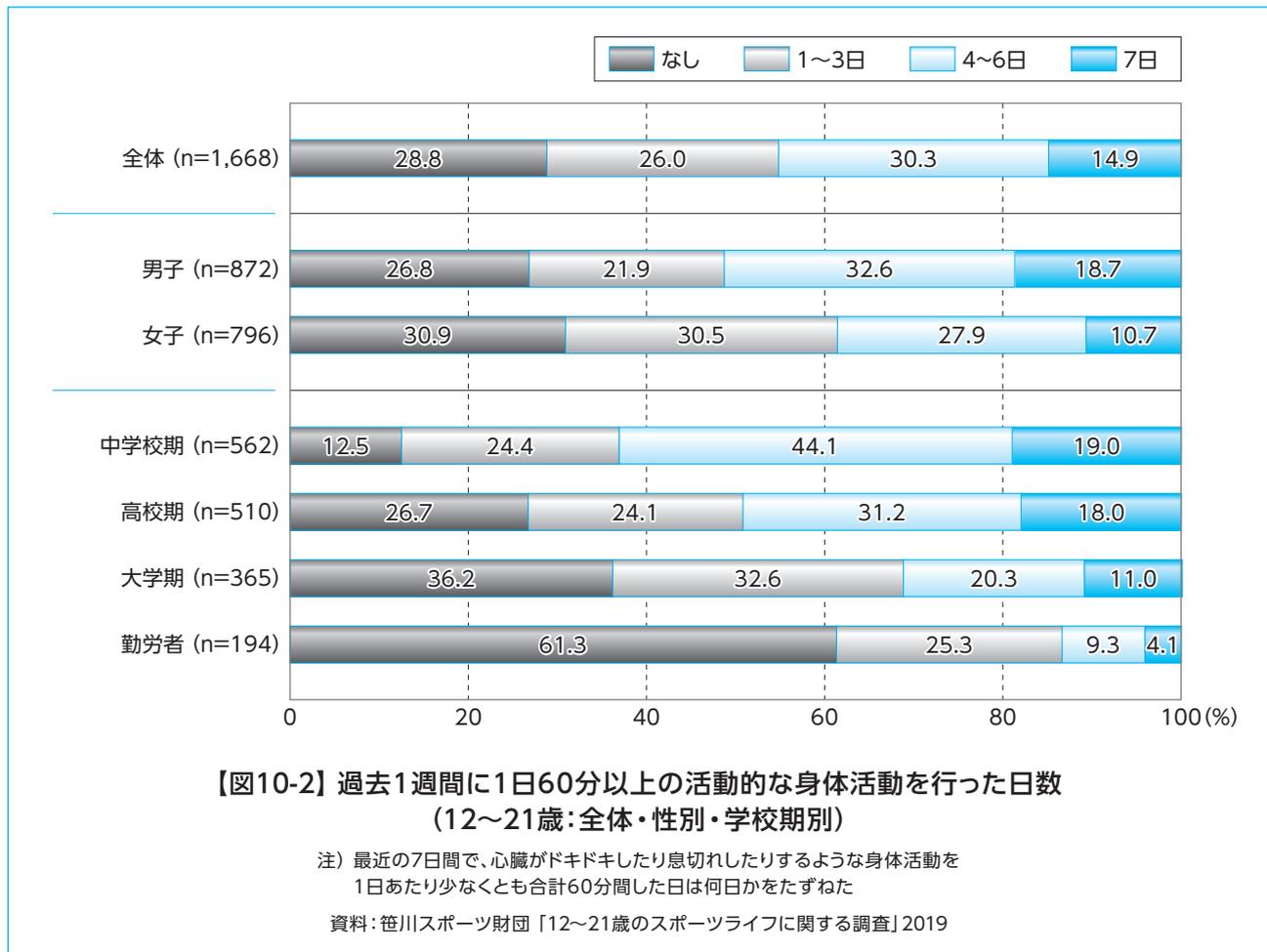
注) 最近の7日間で、心臓がドキドキしたり息切れしたりするような身体活動を1日あたり少なくとも合計60分間した日は何日かをたずねた

資料: 笹川スポーツ財団「4~11歳のスポーツライフに関する調査」2019

図10-2に示す12~21歳は、全体では「4~6日」が30.3%と最も多く、次いで「なし」28.8%、「1~3日」26.0%、「7日」14.9%であった。

性別にみると、男子では「4~6日」が32.6%と最も多いが、女子では「なし」が30.9%と最も多く、男女で身体活動状況に違いが確認できる。

学校期別にみると「4~6日」は、中学校期44.1%、高校期31.2%、大学期20.3%、勤労者9.3%であり、高頻度で身体活動を行っている者は学年進行にともなって減少する。一方「なし」は中学校期12.5%、高校期26.7%、大学期36.2%、勤労者61.3%と学年が上がるにつれて増加する。



COMMENTS

- わが家はスポーツには消極的なほうだと思います。スポーツより芸術面に興味があり、スポーツには特に興味を持っていませんでした。継続してできるスポーツも大切ですが、運動スポーツが苦手やあまり興味がない人にも、単発的にも楽しめる運動やスポーツが普及するといいなと思います。(13歳女子の母親)
- 学校の運動部活動は活動スペースや施設が少なく、また指導者がいないため限られた活動しかできないのが残念です。外部で習いたくても、月謝が高くてなかなか習わせることができない。(13歳女子の母親)

資料: 笹川スポーツ財団「4~11歳のスポーツライフに関する調査」2019、「12~21歳のスポーツライフに関する調査」2019

10-2 4～11歳の朝食の摂取状況

4～11歳の回答者の保護者に対し、子どもの1週間の朝食の摂取状況をたずね、その結果を図10-3に示した。

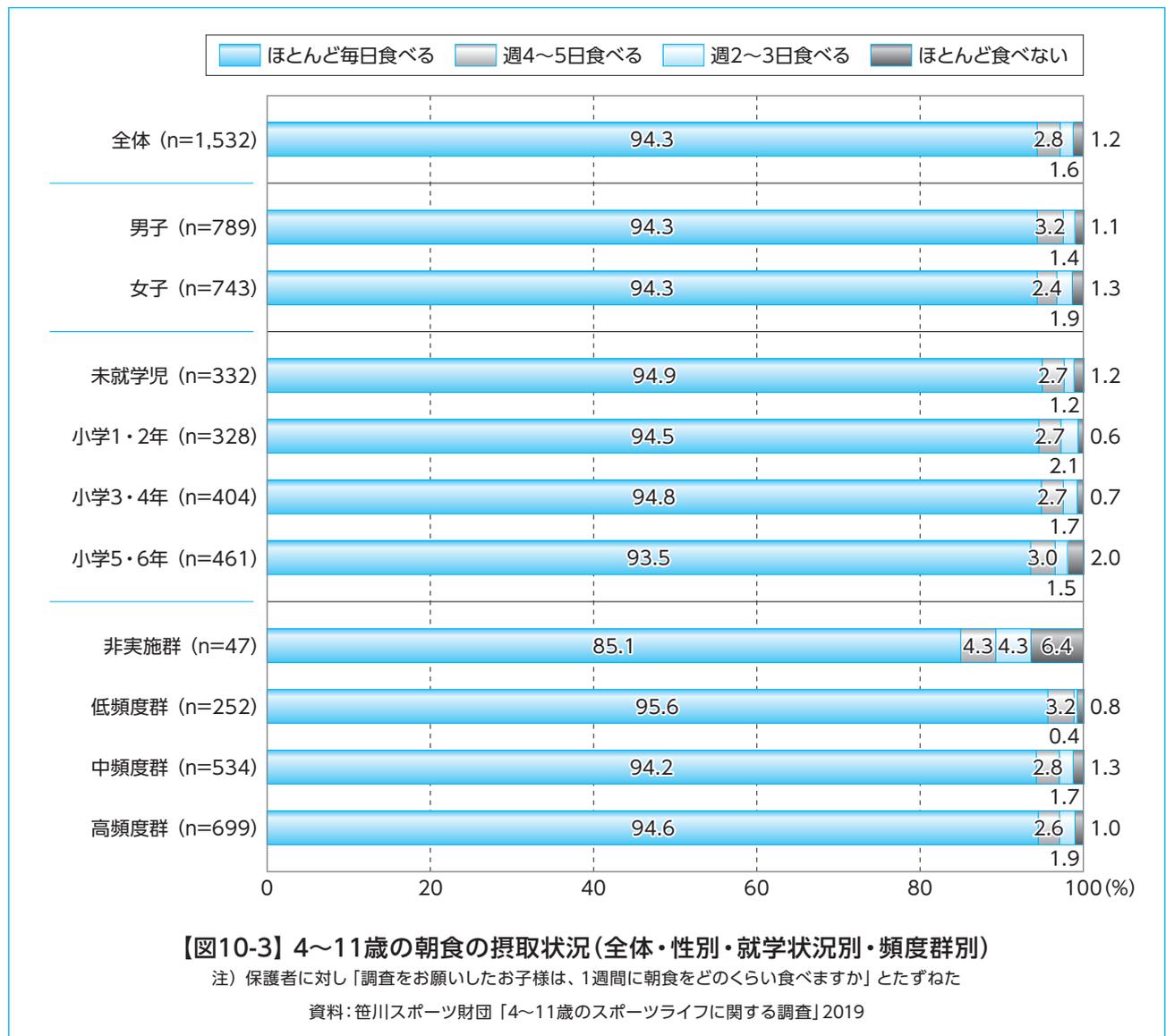
全体では「ほとんど毎日食べる」が94.3%であり、ほぼ全ての子どもが平日に毎日朝食を食べている。

性別にみると「ほとんど毎日食べる」は、男女ともに94.3%であり、男女による違いは確認できない。

就学状況別にみると「ほとんど毎日食べる」は、未就

学児94.9%、小学1・2年94.5%、小学3・4年94.8%、小学5・6年93.5%であり、学年による違いは認められなかった。

運動・スポーツ実施頻度群別にみると「ほとんど毎日食べる」は非実施群85.1%、低頻度群95.6%、中頻度群94.2%、高頻度群94.6%であり、非実施群は他の頻度群と比べて朝食を欠食する割合がやや高い。



10-3 12～21歳の朝食の摂取状況

12～21歳の対象者本人に対し、1週間の朝食の摂取状況をたずね、その結果を図10-4に示した。

全体をみると「ほとんど毎日食べる」が75.2%であり、「ほとんど食べない」と回答した者は9.0%であった。未就学児から小学生年代では9割が朝食を毎日食べているが、中学生以上の年代になると朝食を欠食する割合は高くなる。

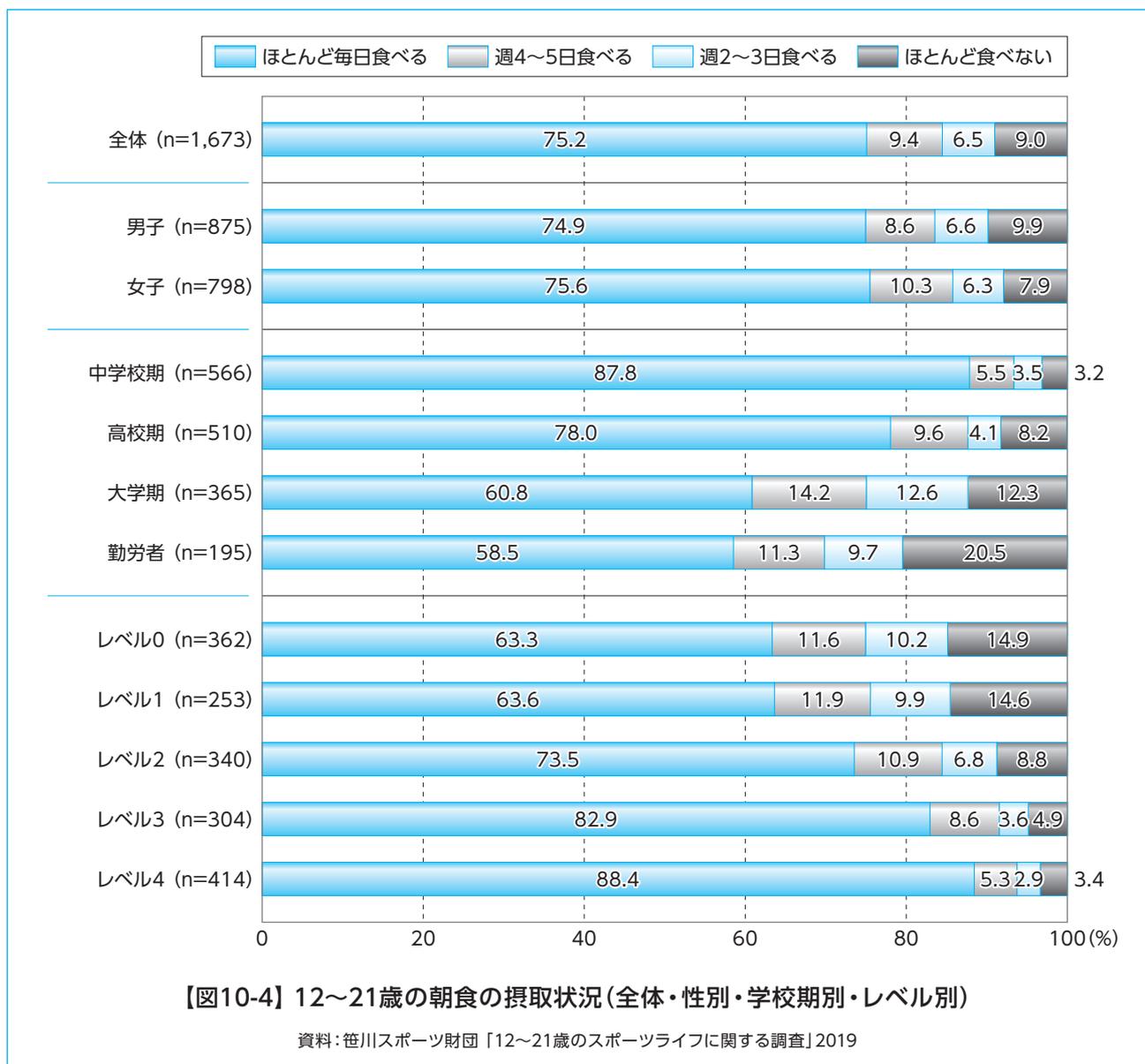
性別にみると「ほとんど毎日食べる」は男子74.9%、女子75.6%、「ほとんど食べない」は男子9.9%、女子7.9%であった。

学校期別にみると「ほとんど毎日食べる」は中学校期87.8%、高校期78.0%、大学期60.8%、勤労者58.5%

であり、学校期が進むにつれて、平日に毎日朝食を食べている者の割合は減少する。

運動・スポーツ実施レベル別にみると「ほとんど毎日食べる」は「レベル0」63.3%、「レベル1」63.6%、「レベル2」73.5%、「レベル3」82.9%、「レベル4」88.4%であった。運動・スポーツを実施している者ほど、朝食の欠食率は低く、毎日朝食を食べている割合が高くなる。

一方「ほとんど食べない」は「レベル0」14.9%、「レベル1」14.6%、「レベル2」8.8%、「レベル3」4.9%、「レベル4」3.4%であった。運動・スポーツを全くしていない「レベル0」や週1回未満の「レベル1」では、他のレベルと比べて朝食の欠食率は高い。



10-4 4～11歳のメディア利用状況

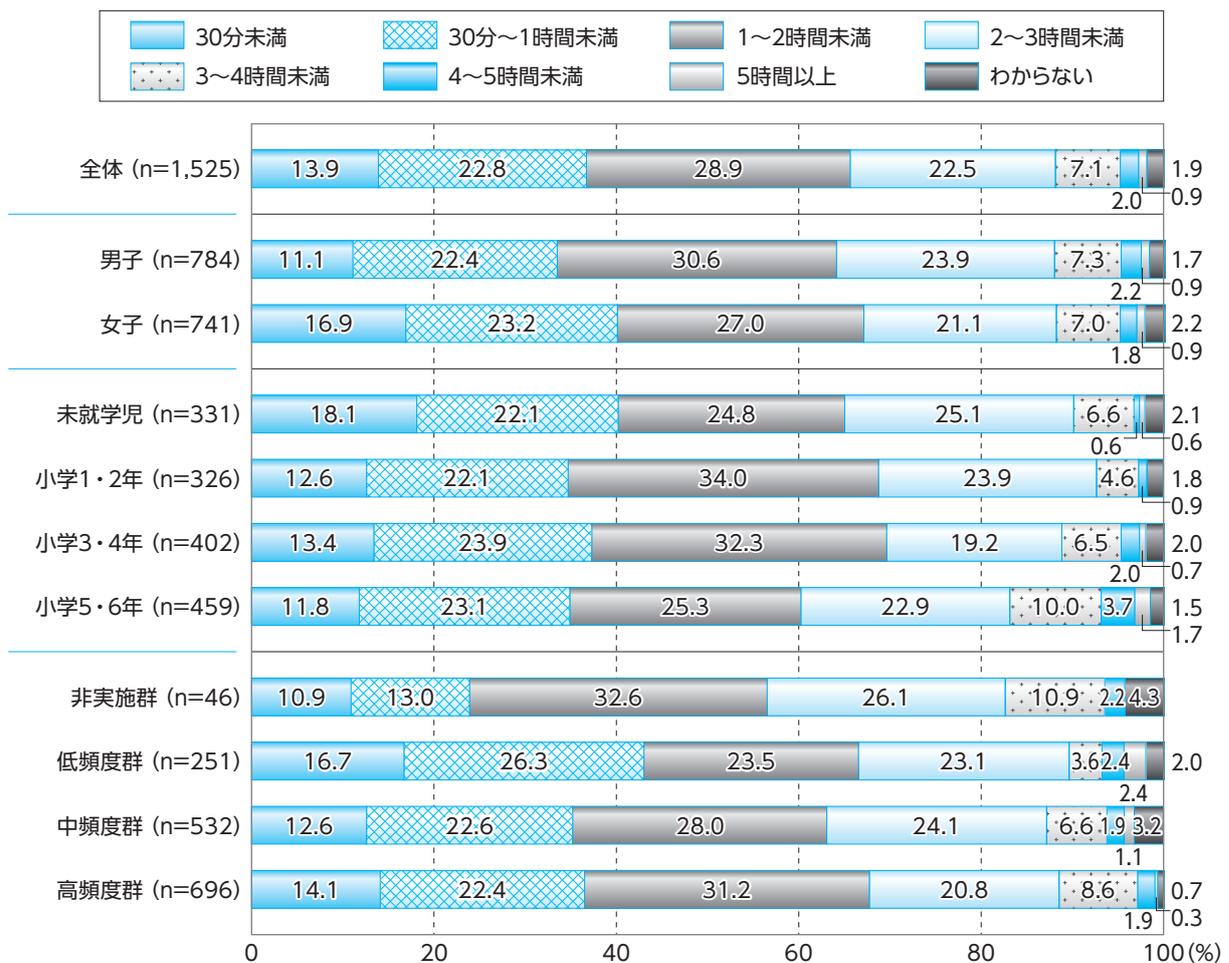
4～11歳の回答者の保護者に対し、子どもの平日と休日における学校（幼稚園・保育園含む）の授業以外でのテレビ視聴やパソコン、ゲーム、スマートフォンなどの1日あたりのメディアの利用時間をたずねた。

図10-5に平日のメディア利用時間を全体・性別・就学状況別・頻度群別に示した。全体をみると「1～2時間未満」が28.9%と最も多く、次いで「30分～1時間未満」が22.8%であった。

性別にみると、男女ともに「1～2時間未満」が男子30.6%、女子27.0%と最も多い。次いで、男子は「2～3時間未満」23.9%、女子は「30分～1時間未満」23.2%と、男子は女子に比べてメディアとの接触時間が長い。

就学状況別にみると、未就学児は「2～3時間未満」25.1%が最も多く、小学生では「1～2時間未満」が小学1・2年34.0%、小学3・4年32.3%、小学5・6年25.3%と最も多かった。平日にメディアを2時間以上利用している割合は、未就学児から小学3・4年にかけて学年進行にともなって減少し、その割合は3割程度であるが、小学5・6年になると増加し、4割近くを占める。

運動・スポーツ実施頻度群別にみると、メディア利用時間が1時間未満の子どもは、低頻度群から高頻度群にかけては4割程度であるが、非実施群では2割程度であり、運動・スポーツの実施・非実施によってメディアの利用状況に違いが認められる。



【図10-5】4～11歳の1日あたりのメディア利用時間（平日：全体・性別・就学状況別・頻度群別）

注）メディア：学校（幼稚園・保育園含む）の授業以外のテレビ・DVDの視聴、パソコン、ゲーム（テレビ・パソコン・携帯式のゲーム機などを含む）、スマートフォンなど

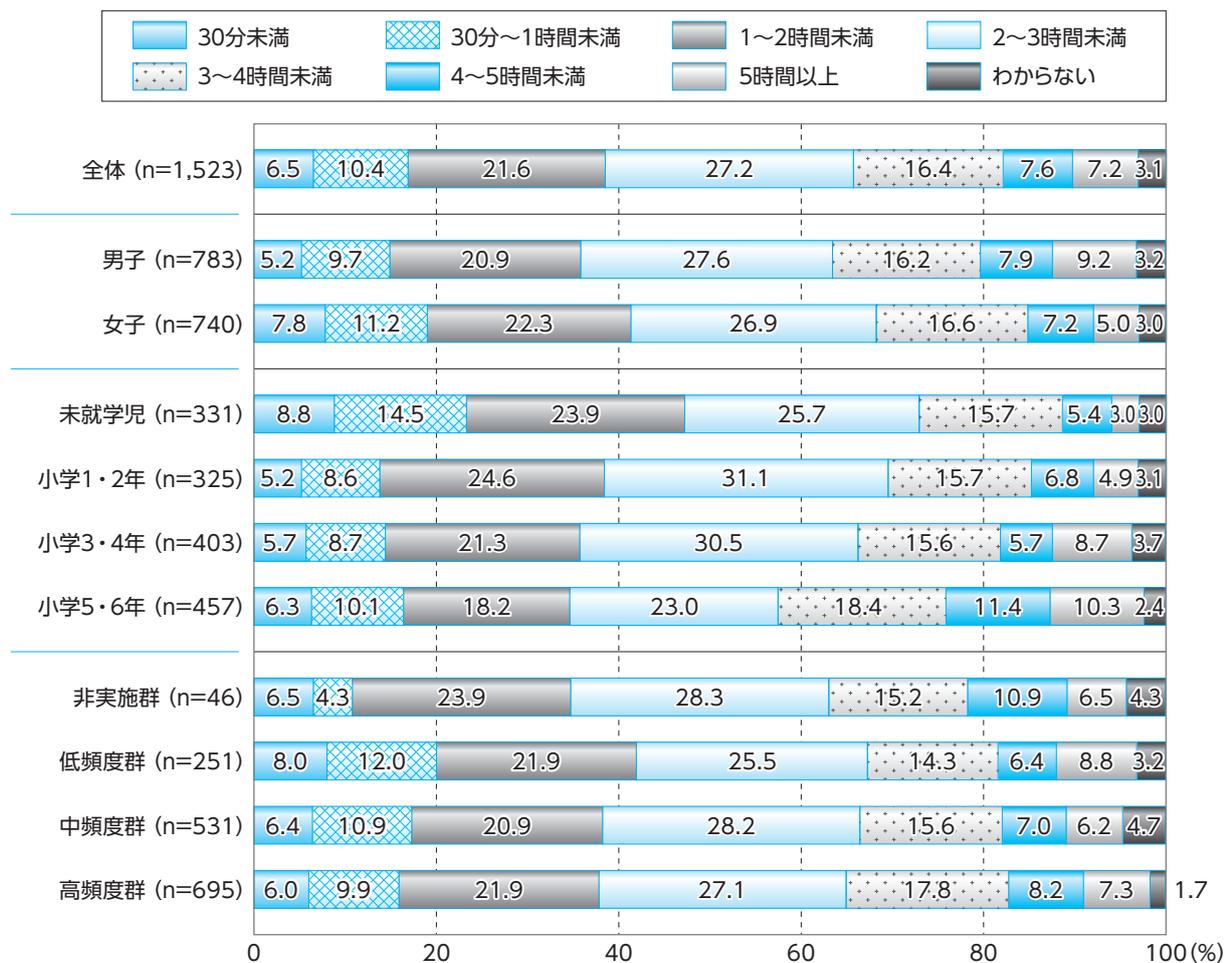
資料：笹川スポーツ財団「4～11歳のスポーツライフに関する調査」2019

図10-6に示す休日のメディア利用時間をみると「2～3時間未満」が27.2%と最も多く、次いで「1～2時間未満」21.6%であった。平日と比べて休日では「3～4時間未満」「4～5時間未満」「5時間以上」の割合が大幅に増加する。

性別にみると、男女ともに「2～3時間未満」が最も多く、男子27.6%、女子26.9%であった。休日のメディア利用時間が2時間以上の子どもは男子60.9%、女子55.7%であり、休日においても女子に比べて男子のほうがメディア利用時間は長い。

就学状況別にみると、いずれの学年も「2～3時間未満」が最も多く、未就学児25.7%、小学1・2年31.1%、小学3・4年30.5%、小学5・6年23.0%であった。未就学児・小学生ともに平日に比べて休日ではメディアに触れる時間は長くなっており、平日と休日の違いが顕著である。

運動・スポーツ実施頻度群別にみると、いずれの頻度群も「2～3時間未満」が最も多く、非実施群28.3%、低頻度群25.5%、中頻度群28.2%、高頻度群27.1%であり、平日に比べて休日のメディア利用時間は長くなる。また、非実施群は実施群と比べて1時間未満の割合は少なく、運動・スポーツをしていない子どものほうがメディアに触れる時間は長い状況がうかがえる。一方、中頻度群や高頻度群においても、平日・休日ともに「1～2時間未満」や「2～3時間未満」の割合は2割を超えており、メディアを一定程度利用している状況となる。



【図10-6】4～11歳の1日あたりのメディア利用時間(休日:全体・性別・就学状況別・頻度群別)

注)メディア:学校(幼稚園・保育園含む)の授業以外のテレビ・DVDの視聴、パソコン、ゲーム(テレビ・パソコン・携帯式のゲーム機などを含む)、スマートフォンなど

資料:笹川スポーツ財団「4～11歳のスポーツライフに関する調査」2019

10-5 12～21歳のメディア利用状況

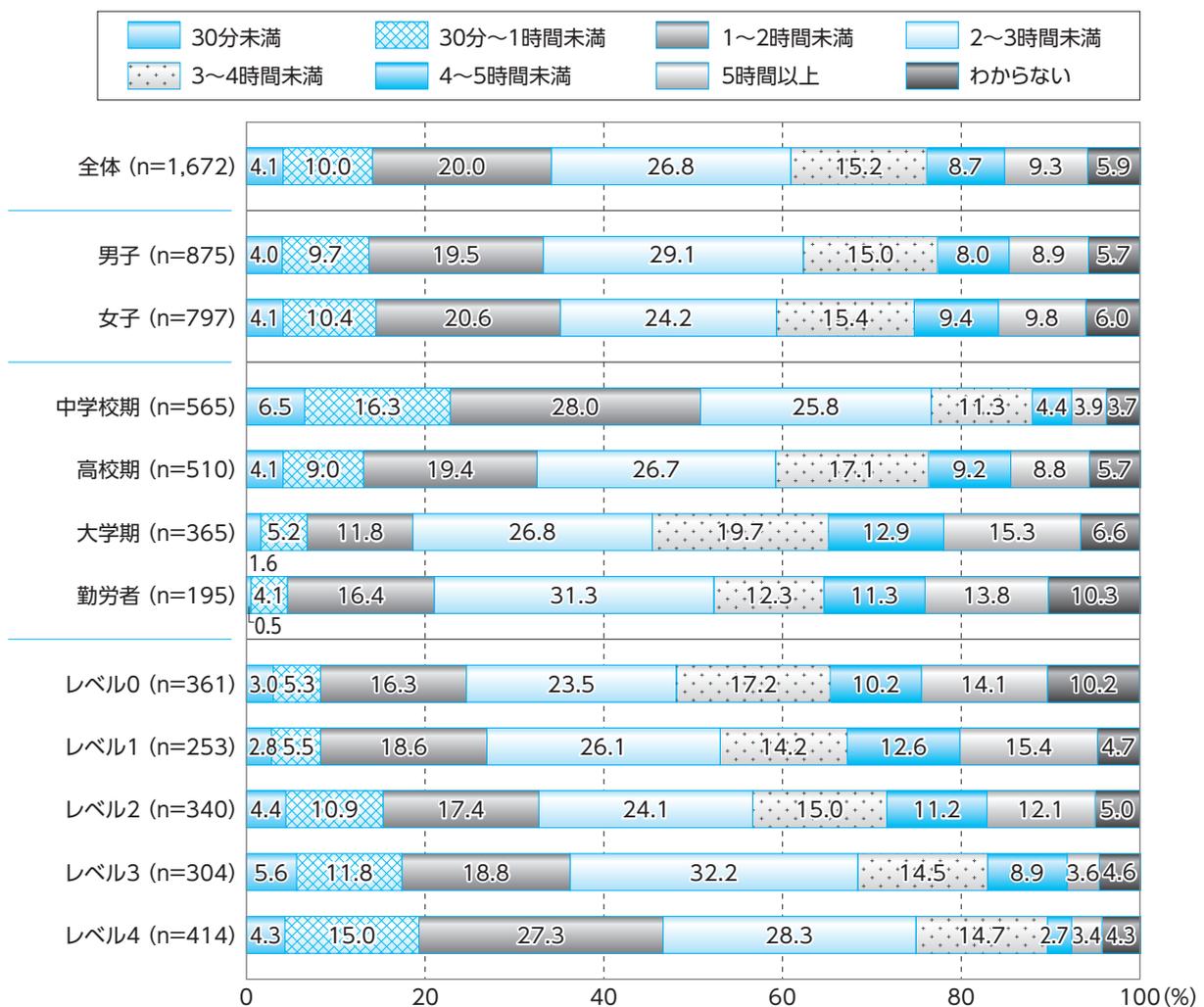
12～21歳の対象者本人に対し、平日と休日における学校の授業や仕事以外でのテレビ視聴やパソコン、ゲーム、スマートフォンなどの1日あたりのメディアの利用時間をたずねた。

図10-7に平日のメディア利用時間を全体・性別・学校期別・レベル別に示した。全体をみると「2～3時間未満」が26.8%と最も多く、次いで「1～2時間未満」が20.0%であった。

性別にみると、男女ともに「2～3時間未満」(男子29.1%、女子24.2%)が最も多く、次いで「1～2時間未満」(男子19.5%、女子20.6%)であった。

学校期別にみると、中学校期では「1～2時間未満」が28.0%と最も多いが、高校期以上では「2～3時間未満」が最も多くなり、高校期26.7%、大学期26.8%、勤労者31.3%であった。次いで、中学校期では「2～3時間未満」、高校期・勤労者では「1～2時間未満」、大学期では「3～4時間未満」であり、大学生は他の学校期に比べてメディア利用時間が長い状況が確認できる。

運動・スポーツ実施レベル別にみると、いずれのレベルも「2～3時間未満」が最も多く、次いで「レベル0」では「3～4時間未満」、「レベル1」以上では「1～2時間未満」と、非実施者のメディア利用時間は長い。



【図10-7】 12～21歳の1日あたりのメディア利用時間(平日:全体・性別・学校期別・レベル別)

注)メディア:学校の授業や仕事以外のテレビ・DVDの視聴、パソコン、ゲーム(テレビ・パソコン・携帯式のゲーム機などを含む)、スマートフォンなど

資料:笹川スポーツ財団「12～21歳のスポーツライフに関する調査」2019

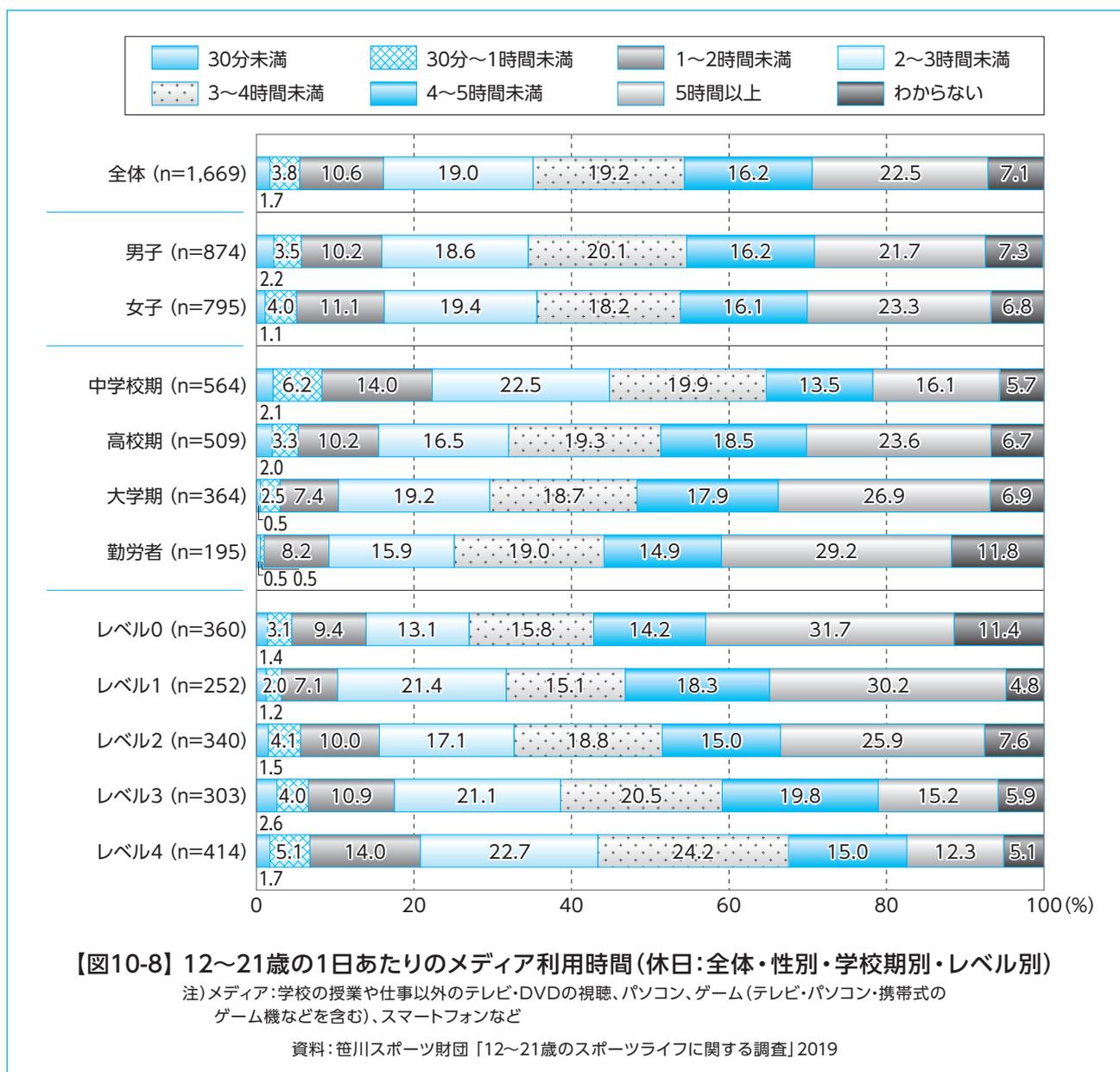
図10-8に示す休日のメディア利用時間をみると「5時間以上」が22.5%で最も多く、平日と比較して休日は長時間メディアを使用する者の割合が増加する。

性別にみると、男女ともに「5時間以上」(男子21.7%、女子23.3%)の割合が最も多く、次いで男子は「3~4時間未満」20.1%、女子は「2~3時間未満」19.4%であった。男女ともに、平日に比べて休日のメディア利用時間は長くなり、特に休日の「5時間以上」の割合は、平日(男子8.9%、女子9.8%)と比較すると10ポイント以上高い。

学校期別にみると、中学校期では「2~3時間未満」が22.5%と最も多いが、高校期以上では「5時間以上」が

最も多くなり、2~3割を占める。「5時間以上」の割合は学校期が進むにつれて高くなり、メディアの利用時間が長くなる。特に、勤労者では休日における「5時間以上」が29.2%であり、平日に比べて15.4ポイントの差が確認できる。

運動・スポーツ実施レベル別にみると「レベル0」から「レベル2」にかけては「5時間以上」が最も多く、3割を占めていた。「レベル3」は「2~3時間未満」、「レベル4」は「3~4時間未満」が最も多かった。休日では、運動・スポーツをあまり行っていない青少年において、長時間のメディア利用者が増大する。



10-6 4～11歳の睡眠時間

4～11歳の回答者の保護者に、平日と休日の子どもの睡眠時間についてたずねた。

表10-1に示す全体をみると、平日では「9～10時間未満」が51.9%と最も多く、次いで「8～9時間未満」27.9%、「10～11時間未満」14.7%であった。休日は、平日と同様に「9～10時間未満」(43.1%)が最も多いが、平日より8.8ポイント少ない。一方「10～11時間未満」が32.3%となり、平日に比べて17.6ポイント多い。平均睡眠時間は、平日9.1時間、休日9.5時間であり、わずかに休日のほうが長くなっている。

性別にみると、平日は男女ともに「9～10時間未満」が男子53.2%、女子50.5%と最も多く、次いで男女ともに「8～9時間未満」(男子27.1%、女子28.7%)であった。休日も平日と同様、男女ともに「9～10時間未満」(男子45.6%、女子40.4%)が最も多く、次いで「10～11時間未満」(男子28.5%、女子36.4%)が続く。

就学状況別にみると、平日では未就学児は「9～10時間未満」が47.6%で最も多く、次いで「10～11時間未満」が36.1%であった。小学生の「10～11時間未満」の割

合は、小学1・2年14.7%、小学3・4年7.9%、小学5・6年5.2%と学年が上がるにつれて減少する。小学1・2年と小学3・4年では、「9～10時間未満」が半数以上(小学1・2年65.1%、小学3・4年58.3%)を占めるが、小学5・6年では39.9%と減少し、「8～9時間未満」が45.3%と最も多くなる。

また、平日と休日の睡眠時間を比較すると、いずれの学年も休日では「10～11時間未満」「11～12時間未満」などの割合が増え、休日のほうが長くなっている。

運動・スポーツ実施頻度群別にみると、平日ではいずれの頻度群も「9～10時間未満」(非実施群37.0%、低頻度群51.2%、中頻度群51.8%、高頻度群53.2%)が最も多い。非実施群では「10～11時間未満」が28.3%となり、実施群と比べて高い割合を示している。

休日では、非実施群は「10～11時間未満」が43.5%と最も多いが、実施群では「9～10時間未満」の最も割合が高く、低頻度群46.2%、中頻度群44.0%、高頻度群42.4%であった。

【表10-1】 4～11歳の睡眠時間(全体・性別・就学状況別・頻度群別)

睡眠時間	平 日										
	全体 (n=1,527)	男子 (n=786)	女子 (n=741)	未就学児 (n=332)	小学1・2年 (n=327)	小学3・4年 (n=403)	小学5・6年 (n=459)	非実施群 (n=46)	低頻度群 (n=250)	中頻度群 (n=533)	高頻度群 (n=698)
8時間未満	3.7	3.7	3.8	0.3	0.9	2.5	9.2	2.2	5.6	3.6	3.3
8～9時間未満	27.9	27.1	28.7	10.2	18.0	31.0	45.3	28.3	25.6	30.2	26.9
9～10時間未満	51.9	53.2	50.5	47.6	65.1	58.3	39.9	37.0	51.2	51.8	53.2
10～11時間未満	14.7	14.6	14.8	36.1	14.7	7.9	5.2	28.3	16.4	13.3	14.3
11～12時間未満	1.6	1.3	1.9	5.4	0.9	0.2	0.2	4.3	1.2	0.8	2.1
12時間以上	0.2	0.1	0.3	0.3	0.3	0.0	0.2	0.0	0.0	0.4	0.1
平均値(時間)	9.1	9.1	9.1	9.6	9.3	9.0	8.7	9.3	9.1	9.1	9.1

(%)

睡眠時間	休 日										
	全体 (n=1,525)	男子 (n=785)	女子 (n=740)	未就学児 (n=332)	小学1・2年 (n=327)	小学3・4年 (n=403)	小学5・6年 (n=457)	非実施群 (n=46)	低頻度群 (n=249)	中頻度群 (n=532)	高頻度群 (n=698)
8時間未満	2.0	2.0	2.0	0.9	1.2	1.2	4.2	0.0	2.4	2.1	2.0
8～9時間未満	15.0	18.9	10.9	5.4	9.2	16.1	25.4	19.6	10.0	14.5	16.9
9～10時間未満	43.1	45.6	40.4	36.4	46.8	48.4	40.5	26.1	46.2	44.0	42.4
10～11時間未満	32.3	28.5	36.4	43.7	36.4	29.5	23.9	43.5	32.9	32.1	31.5
11～12時間未満	6.5	4.1	9.1	12.0	5.8	4.2	4.6	10.9	6.8	6.2	6.3
12時間以上	1.0	0.9	1.2	1.5	0.6	0.5	1.5	0.0	1.6	1.1	0.9
平均値(時間)	9.5	9.4	9.6	9.8	9.6	9.4	9.2	9.6	9.5	9.5	9.5

(%)

資料：笹川スポーツ財団「4～11歳のスポーツライフに関する調査」2019

10-7 12～21歳の睡眠時間

12～21歳の対象者本人に対し、平日と休日の睡眠時間についてたずねた。

表10-2に示す全体をみると、平日では「7～8時間未満」の割合が33.9%と最も多く、次いで「6～7時間未満」25.5%、「8～9時間未満」23.9%であった。休日では「9時間以上」が38.4%と最も多く、次いで「8～9時間未満」28.8%、「7～8時間未満」21.0%であった。平均睡眠時間は、平日7.2時間、休日8.3時間であり、休日のほうが平日よりも1.1時間長い。

性別にみると、平日は男女ともに「7～8時間未満」が最も多く、男子33.4%、女子34.5%であった。平日の平均睡眠時間は、男子7.3時間、女子7.0時間となり、男女で特に大きな差はみられない。

休日は男女ともに「9時間以上」が最も多く、男子37.6%、女子39.3%であり、次いで「8～9時間未満」が男子30.3%、女子27.3%であった。休日の平均睡眠時間は、男子8.2時間、女子8.4時間であり、男女で大きな差はみられなかった。

学校期別にみると、平日では中学校期は「8～9時間未

満」、高校期・大学期では「6～7時間未満」、勤労者は「7～8時間未満」が最も多い。平均睡眠時間は高校期・大学期ともに6.9時間と、他の学校期よりも短くなっている。

休日はいずれの学校期も「9時間以上」が最も多く、中学校期・大学期・勤労者では4割程度、高校期では3割程度であった。平均睡眠時間は、中学校期8.5時間、高校期8.1時間、大学期・勤労者はともに8.3時間であり、高校期は他の学校期と比べて休日の睡眠時間は短い。

運動・スポーツ実施レベル別にみると、平日は「レベル0」と「レベル2」から「レベル4」では「7～8時間未満」が、「レベル1」では「6～7時間未満」が最も多い。平均睡眠時間をみると「レベル0」7.1時間、「レベル1」6.9時間、「レベル2」「レベル3」がともに7.3時間、「レベル4」7.2時間であった。

休日は「レベル0」から「レベル3」では「9時間以上」が、「レベル4」では「8～9時間未満」が最も多い。平均睡眠時間をみると「レベル4」が8.0時間となり、他のレベルよりもやや短くなっている。

【表10-2】 12～21歳の睡眠時間(全体・性別・学校期別・レベル別)

(%)

睡眠時間	平 日											
	全体 (n=1,662)	男子 (n=870)	女子 (n=792)	中学校期 (n=565)	高校期 (n=508)	大学期 (n=364)	勤労者 (n=188)	レベル0 (n=356)	レベル1 (n=251)	レベル2 (n=339)	レベル3 (n=303)	レベル4 (n=413)
5時間未満	1.5	1.0	2.0	0.4	1.8	2.2	1.6	2.5	2.4	0.6	1.0	1.2
5～6時間未満	8.1	6.9	9.5	3.0	9.8	12.6	10.6	11.8	12.0	5.6	6.3	6.1
6～7時間未満	25.5	22.4	28.9	12.6	37.4	29.9	25.0	25.6	31.5	25.1	23.1	24.0
7～8時間未満	33.9	33.4	34.5	37.3	34.1	29.7	34.0	29.8	29.5	34.5	34.7	39.2
8～9時間未満	23.9	27.9	19.4	38.6	13.2	17.9	19.7	20.2	17.9	26.3	30.0	24.2
9時間以上	7.0	8.3	5.7	8.1	3.7	7.7	9.0	10.1	6.8	8.0	5.0	5.3
平均値(時間)	7.2	7.3	7.0	7.7	6.9	6.9	7.1	7.1	6.9	7.3	7.3	7.2

(%)

睡眠時間	休 日											
	全体 (n=1,650)	男子 (n=862)	女子 (n=788)	中学校期 (n=560)	高校期 (n=507)	大学期 (n=362)	勤労者 (n=184)	レベル0 (n=355)	レベル1 (n=248)	レベル2 (n=337)	レベル3 (n=299)	レベル4 (n=411)
5時間未満	0.6	0.8	0.4	0.4	0.6	0.6	1.1	0.8	1.2	0.3	0.0	0.7
5～6時間未満	2.9	2.9	2.9	1.3	3.9	1.9	6.5	3.4	3.6	1.5	2.3	3.6
6～7時間未満	8.2	7.8	8.6	5.9	12.0	7.2	4.9	6.8	8.1	7.7	9.0	9.2
7～8時間未満	21.0	20.6	21.4	18.4	22.3	24.6	19.6	18.3	21.8	19.0	19.1	26.0
8～9時間未満	28.8	30.3	27.3	31.3	28.4	28.7	24.5	24.8	27.0	31.2	30.4	30.4
9時間以上	38.4	37.6	39.3	42.9	32.7	37.0	43.5	45.9	38.3	40.4	39.1	29.9
平均値(時間)	8.3	8.2	8.4	8.5	8.1	8.3	8.3	8.4	8.3	8.4	8.4	8.0

資料：笹川スポーツ財団「12～21歳のスポーツライフに関する調査」2019