

国内初、季節による子どもの身体活動への影響を縦断調査

季節問わず 7～8 割の小学生が身体活動不足**—夏は「暑さ」が身体を動かさない最大の理由—**

「スポーツ・フォー・エブリワン」を推進する笹川スポーツ財団（東京都港区 理事長：渡邊 一利 以下、SSF）では、日本体育大学体育学部の城所 哲宏准教授と共同で、「気候変動時代における子どもの身体活動と遊びに関する調査」（調査期間：2025年9月～2026年2月）を実施しました。

子どもの身体活動不足は心身の健やかな成長に関わる社会課題の一つであり、酷暑が続く近年では暑熱対策を中心とした気温や気候による影響にも注目が集まっています。しかし、季節による子どもの身体活動への影響についての全国調査は行われていませんでした。本調査は、2025年9月、11月、2026年2月の3回実施し、同一の小学生を対象として保護者がすべての調査に回答した全国 2,605名の追跡データを用いて、季節による身体活動への影響を分析しました。世界保健機関（WHO）によって推奨される身体活動量（1日60分）（以下、身体活動ガイドライン）を達成していない子どもは、調査した全時点で7～8割を占め、季節にかかわらず慢性的な身体活動不足が明らかとなりました。

調査結果のポイント

- 調査した全時点で72～80%の子どもが身体活動ガイドライン未達成、達成率に季節の影響はみられず
- 3回の調査を通じて一度も身体活動ガイドラインを達成していない子どもは約6割
- 未達成者が身体を動かさない理由の上位は「特に理由はない」「他にしたいことがある」「時間がない」
- 未達成者が夏季（9月調査）において身体を動かさない最も大きな理由は「暑さ」

■城所 哲宏准教授（日本体育大学体育学部）コメント

多くの子どもが慢性的に身体不活動な状態

本研究は、全国の小学生をもつ保護者を対象に、子どもの身体活動の季節変動を明らかにすることを目的に3時点で調査を実施した。結果、各時点で72～80%の子どもが推奨される身体活動量（1日60分の身体活動）を達成しておらず、約6割は3回を通じて一度も達成していなかった。身体活動量に大きな季節変動は確認されず、年間を通じて低水準で推移していたことから、多くの子どもが季節を問わず、慢性的に身体不活動な状態であることが示された。

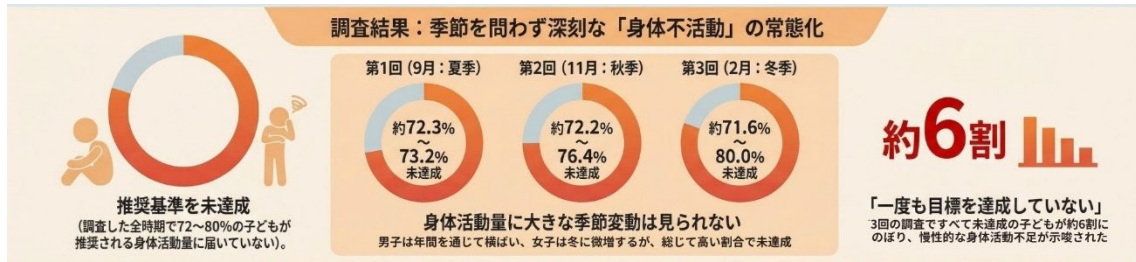
子どもの身体活動促進に必要な視点

夏季には「暑いこと」が活動しない主要因としてあげられ、気候変動（特に、夏季における高温多湿環境）への対応が重要であることも示された。季節ごとの対症療法的な対策のみに依拠するのではなく、子どもの生活全体やそれを取り巻く環境を俯瞰した、より根本的かつ包括的なアプローチが必要であると考えられる。

【本件に関するお問合せ先】

笹川スポーツ財団 広報担当：清水
TEL：03-6229-5300 info@ssf.or.jp

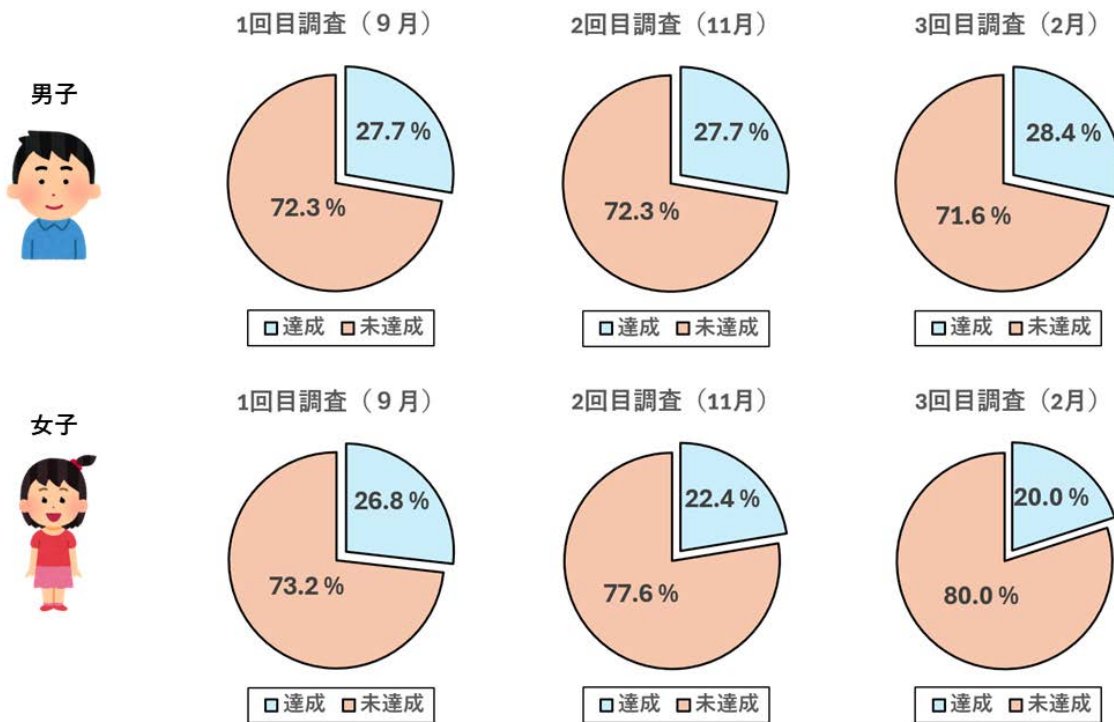
主な調査結果



1. 季節変化による身体活動ガイドライン達成状況の推移

各調査時点における身体活動ガイドライン達成状況を男女別に示した。男子では各調査時点における達成率に大きな変化はみられず、27.7~28.4%で推移した。女子では、夏季に実施した1回目調査(9月)における達成率が26.8%と最も高く、冬季に実施した3回目調査(2月)では20.0%と最も低かった。いずれの調査時点においても、男女ともに身体活動ガイドラインを達成していない子どもが7~8割を占め、季節を問わず身体活動不足が常態化している可能性が高い。

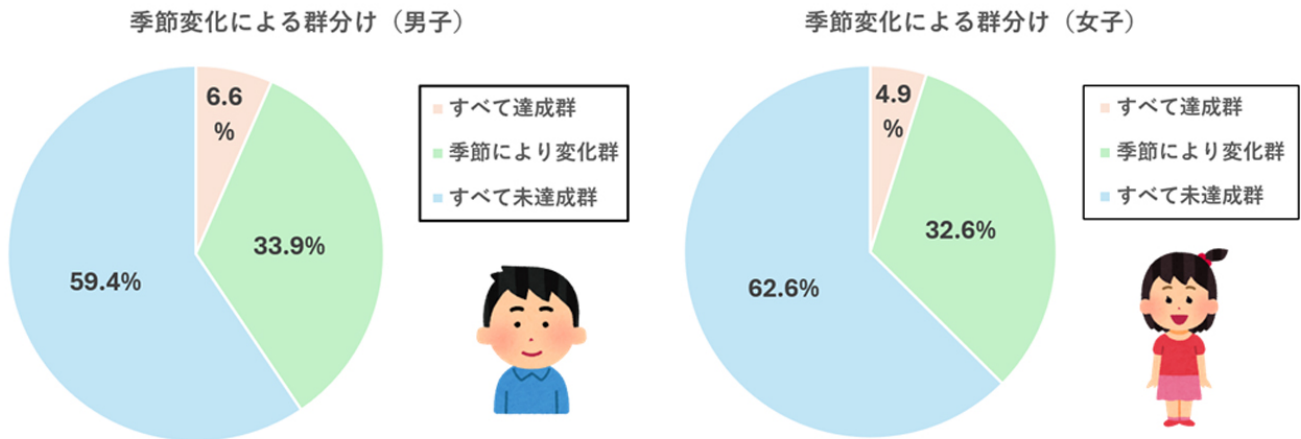
図表 1. 各調査時点における身体活動ガイドライン達成状況 (男女別)



※「あなたは、最近の7日間に、1日あたり少なくとも合計60分間の身体活動を行った日は何日ありましたか」との問いに対し、「5日」~「7日」と回答した対象者を身体活動ガイドライン「達成」と定義し、達成率を算出した。

2. 季節変化による身体活動ガイドライン達成状況の群分け

各調査時点の達成状況の変化に応じて対象者を群分けし、3回すべてで身体活動ガイドラインを達成した者を「すべて達成群」、3回すべてで未達成の者を「すべて未達成群」、3回のうち1回または2回達成した者を「季節により変化群」と定義した。「すべて達成群」は男子6.6%、女子4.9%といずれも1割に満たない一方、「すべて未達成群」は男子で59.4%、女子で62.6%を占め、男女ともに約6割が一度も身体活動ガイドラインを達成していなかった。季節によって達成状況が変化した「季節により変化群」は男子33.9%、女子32.6%となり、季節変化による達成状況群の割合に男女差はみられなかった。

図表 2. 季節変化による身体活動ガイドライン達成状況群の割合 (男女別)


3. 身体活動ガイドラインの未達成者における身体活動をしない理由

身体活動ガイドライン未達成者に、身体活動をしない理由を尋ねた結果を男女別に示した。対象者には10項目の選択肢の中から、あてはまる理由を複数回答で選択するよう求めた。夏季(9月)に実施した1回目調査では、男女ともに「暑いから」が約3割と最も多かった。女子では冬季(2月)に「寒いから」が上位にあがったものの、「特に理由はない」「他にしたいことがあるから」「時間がないから」など季節変化(「暑いから」「寒いから」)以外の理由が3回の調査を通じて男女ともに高い割合を示した。

図表 3. 身体活動をしない理由 (未達成者・男子：複数回答)

順位	1回目調査 (n=961)	%	2回目調査 (n=962)	%	3回目調査 (n=968)	%
1	暑いから	28.9	特に理由はない	29.5	他にしたいことがあるから	27.5
2	特に理由はない	27.2	他にしたいことがあるから	29.2	特に理由はない	26.5
3	他にしたいことがあるから	23.3	時間がないから	22.1	時間がないから	19.4
4	得意ではないから	16.9	得意ではないから	15.4	得意ではないから	17.5
5	時間がないから	16.1	疲れるから	13.3	疲れるから	15.1
6	疲れるから	13.3	面倒だから	9.1	寒いから	15.1
7	きらいだから	7.1	きらいだから	5.9	面倒だから	8.8
8	面倒だから	6.3	その他	5.7	きらいだから	6.9
9	その他	3.0	寒いから	3.7	その他	6.8
10	寒いから	0.2	暑いから	1.1	暑いから	0.4

図表 4. 身体活動をしない理由 (未達成者・女子：複数回答)

順位	1回目調査 (n=901)	%	2回目調査 (n=918)	%	3回目調査 (n=938)	%
1	暑いから	29.6	他にしたいことがあるから	30.0	他にしたいことがあるから	27.5
2	特に理由はない	26.0	特に理由はない	29.5	特に理由はない	25.5
3	他にしたいことがあるから	23.0	時間がないから	21.0	寒いから	20.4
4	得意ではないから	18.1	得意ではないから	16.8	時間がないから	19.3
5	時間がないから	17.9	疲れるから	16.1	得意ではないから	16.4
6	疲れるから	14.0	きらいだから	7.4	疲れるから	14.7
7	きらいだから	7.5	面倒だから	7.1	面倒だから	9.8
8	面倒だから	6.7	その他	5.9	きらいだから	7.5
9	その他	3.4	寒いから	3.5	その他	6.8
10	寒いから	0.1	暑いから	1.0	暑いから	0.3

■「気候変動時代における子どもの身体活動と遊びに関する調査」概要

【調査対象】全国の小学生（1～6年生）の子どもをもつ保護者

【調査方法】インターネット調査

【解析対象】初回調査（2025年9月）に回答した7,150名のうち、その後のフォローアップ調査（2025年11月および2026年2月）にも回答し、3回すべての調査に参加した2,605名

【調査体制】

研究代表者：城所哲宏 日本体育大学体育学部 准教授

研究協力者：今井夏子 国立成育医療研究センター政策科学研究部 研究員

調査担当者：鈴木貴大 笹川スポーツ財団 シニア政策オフィサー

水野陽介 笹川スポーツ財団 シニア政策オフィサー

※肩書は2026年3月時点