2023 年度
調査報告書

全国の幼児（3～6 歳）を対象とした運動実施状況に関する調査研究

～幼稚園・保育園以外における幼児の運動実施の実態調査～

2024 年 3 月

笹川スポーツ財団
SASAKAWA SPORTS FOUNDATION

〔共同研究者〕

名城大学　農学部／大学院　総合学術研究科　准教授　香村　恵介

福岡女子大学　国際文理学部　教授　長野　真弓

目　次

1.　背景と目的 6
2.　調査の概要 7
(1)　調査対象 7
(2)　調査方法 7
(3)　サンプルの抽出方法 7
(4)　調査期間 7
(5)　回収結果 7
(6)　調査内容 8
(7)　分析方法 8
(8)　運動の範囲 11
(9)　研究体制・共同研究者 11
3.　要約 12
4.　調査結果 15
１．対象者の基本属性 15
１－１．回答者の続柄 15
１－２．回答者の年齢と婚姻状況 15
１－３．回答者の職業 16
１－４．回答者の労働時間 17
１－５．回答者の学歴 18
１－６．幼児の身長・体重 18
１－７．就園状況 19
１－８．世帯年収 20
２．幼児の運動実施状況 21
２－１．外遊び日数 21
２－２．外遊び時間 22
２－３．室内・屋内での運動遊び日数 27
２－４．室内・屋内での運動遊び時間 28
２－５．運動・スポーツの習いごとの実施率 33
２－６．運動・スポーツの習いごとの内容 34
２－７．運動・スポーツの習いごとを行っている幼児の実施日数 35
２－８．運動・スポーツの習いごとを行っている幼児の実施時間 36
２－９．幼児の総運動日数 37
２－１０．幼児の総運動時間 39
２－１１．幼児の運動実施頻度群 41
２－１２．幼児の運動遊びの内容 43
２－１３．幼児が経験している基本的な動きの種類数 55

２－１４．幼児が経験している動きの種類群 57
２－１５．幼児が経験していない基本的な動き 59
３．幼児の生活習慣 60
３－１．朝食の摂取状況 60
３－２．幼児の睡眠 61
３－３．スクリーンタイム 64
４．親子での体を動かす遊びの実施状況 69
４－１．性別・年齢別にみる親子での体を動かす遊びの実施状況 69
４－２．子どもの運動実施頻度群別にみる親子での体を動かす遊びの実施状況 70
５．運動・スポーツ系の習いごと関連の支出 71
６．保護者の社会的ネットワーク 72
６－１．ママ友・パパ友の有無 72
６－２．実際に交流のあるママ友・パパ友の有無 73
７．トピック１：幼児の運動実施と生活環境との関連 74
７－１．幼児の総運動時間と就寝時刻の関連 74
７－２．幼児のスクリーンタイムと就寝時刻の関連 75
７－３．幼児のスクリーンタイムとアクティブ・スクリーンタイムの関連 76
７－４．運動・スポーツの習いごとと幼児の運動実施状況 77
７－５．両親の運動・スポーツ実施頻度と幼児の総運動時間の関連 79
７－６．親子で一緒に体を動かして遊ぶ頻度と幼児の総運動時間の関連 81
７－７．きょうだいの人数と幼児の総運動時間の関連 82
７－８．祖父母との同居と子どもの総運動時間の関連 83
７－９．まとめ 84
８．トピック２：幼児の運動実施状況・生活習慣と情緒・行動特性との関連 85
８－１．情緒・行動特性の尺度の概要および属性別の基礎統計 85
８－２．幼児の総運動日数と情緒・行動特性との関連 90
８－３．幼児の総運動時間と情緒・行動特性との関連 91
８－４．幼児の運動・スポーツの習いごとと情緒・行動特性との関連 93
８－５．親子で体を動かす遊びの頻度と情緒・行動特性との関連 94
８－６．スクリーンタイムと情緒・行動特性との関連 95
８－７．推奨される生活習慣の達成状況 96
８－８．推奨される生活習慣の達成状況と情緒・行動特性との関連 97
８－９．まとめ 98
９．トピック３：幼児の運動実施と社会経済的要因の関連 99
９－１．家庭の経済状況との関連 99
９－２．保護者の社会的ネットワークとの関連 105
９－３．まとめ 107
５．まとめ　ー幼児の運動遊びを促進していくために必要な取り組みとはー 108

6．調査票 112
7．集計表 129
8．参考文献 137

1. 背景と目的

今日、わが国では経済や科学技術の飛躍的な発展により人々の生活は豊かで便利になった。都市化や少子・高齢化の進展に伴って、社会環境や生活様式は大きく変化し、子どもたちの生活から運動遊びやスポーツ、活動的な身体活動の機会を減少させている。このような環境の変化は、子どもの身体やこころの健康、発育発達に重大な影響を及ぼしている。

都市化による遊び場の減少、少子化による遊び仲間の減少、塾や習いごとによる遊び時間の減少、テレビ（スマホ）ゲームなどの遊び内容の変化によって、子どもが仲間とともに自由に思い切り身体を動かして遊ぶ機会は減少している。昔から子どもたちに親しまれてきたコマ回しやメンコなどに代表される様々な遊びの伝承は消失し、現代の子どもたちは、かつての子どものように放っておけば戸外に出て勝手に遊ぶという状況ではなくなった。その結果、子どもの体力・運動能力は低下している。

スポーツ庁が継続的に実施してきた「体力・運動能力調査」の結果によると、小学生以上の子どもの走・跳・投といった基礎的な運動能力は 1985 年前後をピークに低下し、依然、低い水準にある。かつての子どもは、普段の生活や仲間との自由な遊びを通してたくさん身体を動かし、様々な動作を身につけていた。しかし、現代では身体を動かして遊ぶ経験が少なくなったため、子どもたちは基本的な動きを自然に身につけるのが困難な状況となっている。

幼児期に外遊びをよくしていた小学生は、日常的に運動し、体力が高いというスポーツ庁の報告より、幼児期からの身体活動の重要性が指摘できる。また、諸外国の研究レビューでは、幼児期の運動能力は児童期の身体活動量の増加につながると報告されており、幼児期の生育環境の重要性が示唆される。幼児の運動能力全国調査によると、1966 年から継続して調査している 5 種目（25m走、立ち幅跳び、ソフトボール投げ、両足連続跳び越し、体支持持続時間）に関しては 1966 年から 1986 年にかけては向上傾向、またはあまり変化がみられないが、1986 年から 1997 年にかけての 10 年間ではすべてが低下し、その後 2008 年にかけて運動能力の低い状態が続いている。

今後、子どもの運動促進や体力向上政策の検討には、幼児期の段階から生活環境も含めた運動実施状況の把握が求められるが、幼児を対象とした全国的なデータは収集されていないのが現状である。国内の幼児の運動実施状況を把握できる全国データは、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」のみであるが、運動発達が顕著な 3 歳児の運動遊びの実態に加えて、保護者の生活状況やそれらを取り巻く環境要因は把握されていない。

そこで、本研究では全国の市区町村に在住する 3 〜 6 歳の幼児の体を動かす遊びや運動の実施状況を詳細に調査するとともに、生活環境、情緒・行動特性、社会経済的要因との関連性を検討することを目的とした。これらの結果は、子どもの運動習慣形成および体力向上のための施策への活用が期待される。

2. 調査の概要

(1) 調査対象

全国に居住する 3～6 歳の幼児を養育する父親または母親

(2) 調査方法

インターネット調査
調査委託機関：株式会社インテージ
東京都千代田区神田練塀町 3 番地 インテージ秋葉原ビル

(3) サンプルの抽出方法

1）全国の市区町村について都道府県を単位として次の 10 地区に分類した。
北海道地区＝北海道（1 道）
東北地区＝青森県、岩手県、宮城県、秋田県、山形県、福島県（6 県）
関東地区＝茨城県、栃木県、群馬県、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県（1 都 6 県）
北陸地区＝新潟県、富山県、石川県、福井県（4 県）
東山地区＝山梨県、長野県、岐阜県（3 県）
東海地区＝静岡県、愛知県、三重県（3 県）
近畿地区＝滋賀県、京都府、大阪府、兵庫県、奈良県、和歌山県（2 府 4 県）
中国地区＝鳥取県、島根県、岡山県、広島県、山口県（5 県）
四国地区＝徳島県、香川県、愛媛県、高知県（4 県）
九州地区＝福岡県、佐賀県、長崎県、大分県、熊本県、宮崎県、鹿児島県、沖縄県（8 県）

2）抽出
①令和 2 年国勢調査人口より推計した全国 10 地区別の 3～5 歳児人口に基づき、回収目標数 3,000 を目標に性別・年齢別に割付を行った。
②株式会社インテージのモニターを利用し、長子または末子が 2017 年 4 月 2 日～2020 年 4 月 1 日生まれの幼児（3～6 歳）を養育する保護者（父親と母親）を抽出した。
③該当する年齢の幼児が 2 人以上いる場合は、どちらか 1 人の幼児の状況について回答させた。

(4) 調査期間

2023 年 11 月 8 日～10 日

(5) 回収結果

1）対象者数
幼児（年少～年長）を養育する保護者：3,144
2）年齢別にみた対象者数
3 歳児（年少）：1,053、4 歳児（年中）：1,060、5 歳児（年長）：1,031

3）地域ブロック別にみた対象者数

表 1 に示した。

【表 1】地域ブロック別にみた対象者数

地域ブロック	全体	年齢別			性別×年齢別					
					男子			女子		
		3歳	4歳	5歳	3歳	4歳	5歳	3歳	4歳	5歳
全体	3144	1053	1060	1031	525	534	518	528	526	513
北海道地区	132	49	43	40	21	22	22	28	21	18
東北地区	197	66	66	65	32	33	32	34	33	33
関東地区	1042	350	351	341	174	175	172	176	176	169
北陸地区	134	44	46	44	23	22	22	21	24	22
東山地区	124	41	39	44	20	20	20	21	19	24
東海地区	339	114	114	111	59	57	56	55	57	55
近畿地区	495	162	170	163	79	88	83	83	82	80
中国地区	188	62	62	64	32	31	33	30	31	31
四国地区	97	39	30	28	22	13	13	17	17	15
九州地区	396	126	139	131	63	73	65	63	66	66

4）調査依頼した対象者数：30,082

5）有効回答数：3,144（※有効回答数が回収目標に達した時点で回答締切）

6）回収率：10.5%

7）回答時間中央値：13 分 17 秒

8）回答時間平均値：37 分 26 秒

(6) 調査内容

1）幼児の運動実施状況：外遊び、室内・屋内での運動遊び、運動・スポーツ系の習いごと、運動遊びの内容（基本的な動作の経験頻度）

2）幼児の生活習慣：幼児の朝食摂取状況、幼児の就寝時刻・起床時刻（平日・休日）、幼児のスクリーンタイム（平日・休日）

3）生育環境：親子での運動遊びの実施頻度、保護者の就寝時刻・起床時刻（平日・休日）、保護者の運動習慣、ママ友・パパ友の有無、子どものスポーツ活動にかける費用、居住年数、居住形態

4）情緒・行動特性：子どもの強さと困難さアンケート（Strength and Difficulties Questionnaire：SDQ）日本語版の親による評価の尺度得点

5）基本属性（幼児）：就園状況、登園時刻・降園時刻、身長・体重、同居家族、ケガや病気などによる運動への支障有無

6）基本属性（保護者）：続柄、職業、労働時間、婚姻状況、学歴、世帯年収

(7) 分析方法

1）運動実施状況に関わる項目の質問方法

運動は過去1ヵ月間における園外の(幼稚園や保育園などの園にいる時間帯での活動は含めない)、以下の活動についてたずねた。ただし、園が終了してから、園の施設や場所を使って家庭が任意で習わせる運動・スポーツは、園外の運動・スポーツの習いごととして回答させた。

①外遊び：

曜日ごとに「公園や園外での遊び場」、「自宅の敷地内（庭など）」、「路上（道路や路地裏など）」、「その他の外遊びの場所」での外遊びの有無を回答させた。次に、有と回答した場面について平均的な 1 日あたりの時間を曜日ごとに回答させた。その後、回答した曜日ごとの場面と時間をみながら、そのうち息がはずむ程度のきつさの運動時間が何分あるのかを回答させ、中高強度の運動（以下、MVPA: Moderate to Vigorous Physical Activity）とした。

②室内・屋内での運動遊び：

曜日ごとに「室内でゲーム機やテレビ、動画をみながら体を動かす運動（例：Wii Sports、ニンテンドースイッチなどのゲーム、YouTube など）」、「室内で体を動かす運動（例：ゲーム機やテレビ、動画以外。走り回る、親子で体を動かして遊ぶなど）」、「屋内運動施設（例：体育館・プール、児童館、商業施設の遊び場など）」、「その他の室内で体を動かす場面」での室内・屋内での運動遊びの有無を回答させた。次に、有と回答した場面について平均的な 1 日あたりの時間を曜日ごとに回答させた。その後、回答した曜日ごとの場面と時間をみながら、そのうち息がはずむ程度のきつさの運動時間（MVPA）が何分あるのかを回答させた。

③運動・スポーツの習いごと：

曜日ごとに「運動・スポーツの習いごと」の有無について回答させた。次に、有と回答した曜日について、平均的な 1 日あたりの時間を回答させた。その後、回答した曜日ごとの時間をみながら、そのうち息がはずむ程度のきつさの運動時間（MVPA）が何分あるのか回答させた。

2）運動実施状況に関わる項目の分析方法

①総運動日数

外遊び、室内・屋内での運動遊び、運動・スポーツの習いごとのいずれかを行っている日を 1 日とカウントし、1 週間あたりの総運動日数を算出した。

②総運動時間

外遊び、室内・屋内での運動遊び、運動・スポーツの習いごとの実施時間を足し合わせ、週の合計および週 1 日あたりの平均的な体を動かす遊びや運動時間を算出した。

③運動遊びの内容（基本的な動作の経験頻度）

過去 3 ヵ月間に、以下の基本的な動作が含まれる運動遊びを行った頻度をたずねた。文部科学省の幼児期運動指針および体育科学センターの基本的動作の分類に基づき、「体のバランスをとる動き」、「体を移動する動き」、「用具などを操作する動き」の 3 つの系統から、特に運動・スポーツにつながる基本的な動きと考えた以下の 12 種類の動きを選定した。習いごとでの活動は含めるが、幼稚園や保育園などでの活動は除くよう指示して回答させた。

【体のバランスをとる動き】

ぶら下がる遊び（鉄棒、うんていなど）

回る遊び（鉄棒、前回り、横転がり、親子遊び、ダンスのターンなど）

逆さまになる遊び（逆立ち、鉄棒、親子遊びなど）

水にもぐる、浮く、泳ぐ遊び（風呂にもぐる、水に顔をつける、スイミングも含む）

【体を移動する動き】

走る遊び（おにごっこ、かけっこなど）

ジャンプする遊び（トランポリン、ケンケンパ、なわとび、ジャンプを含むダンスなど）

登る遊び（斜面や垂直面を手足を使って登る、ジャングルジム、登り棒、登り綱、木登りなど）

【用具などを操作する動き】

物を投げる遊び（ドッジボール、キャッチボール、フリスビー、紙飛行機飛ばしなど）

物を蹴る遊び（サッカー、石けりなど）

物を打つ遊び（バットで打つ、ラケットで打つ、棒で打つなど）

乗り物に乗る遊び（三輪車、自転車、キックボード、ブレイブボードなど）

押したり引いたりする遊び（すもう、人や物を押したり引いたりなど）

3）データの事前処理方法

【運動・スポーツの習いごと】

幼児がしている運動・スポーツの習いごとの内容で「その他」と回答した者（n=81）のうち、ピアノ（n=14)、英語・英会話（n=7)、お絵かき（n=1)、工作（n=1）という運動・スポーツ以外の習いごとを回答した者（n=23）が確認されたため、これらの回答は除外した。この 23 件のうち、18 件は運動・スポーツの習いごとの内容に関する既存の 12 種類の選択肢に回答がなかったため、「運動・スポーツの習いごとをしていない」に修正した。関連して、運動・スポーツを実施している曜日や時間の入力されているデータは無効データとした。

【起床・就寝時刻】

ベネッセ教育総合研究所の調査結果に基づき「起床時刻が 5 時以前または 10 時以降」、「就寝時刻が 0～19 時」のデータは幼児の非典型的な起床・就寝時刻と判断した（n=132)。これらのデータの特徴を観察し、明らかな入力ミスと考えられるデータを修正するために、以下の処理を全体のデータに適用した結果、122 件が修正または除外された。保護者のデータについては③の条件のみ適用した（n=13)。

①「起床時刻が 19～24 時」かつ「就寝時刻が 5～10 時」の場合（n=8）

起床時刻と就寝時刻を入れ替えた場合に典型的な範囲に収まるため、起床時刻と就寝時刻を入力する場所を間違えたと判断し、起床時刻と就寝時刻のデータを入れ替えた。

②「就寝時刻が 4 ～12 時」の場合（n=76）

①を全体に適用後、就寝時刻が 4～12 時の場合は、就寝時刻を 12 時間表記と間違えたと判断し、12 時間を追加することで 24 時間表記に修正した。

③平日および休日の起床・就寝時刻がすべて同じ時刻になっている場合（n=12）

すべて同時刻が入力されている場合は、回答者が考慮せずに回答したと判断し、その起床・就寝時刻は分析に含めない無効データとした。

④「起床時刻が 0～4 時」または「起床時刻が 12～24 時」の場合（n=26）

幼児の起床時刻は 5～10 時にほぼデータが収束するため、それ以外のデータは入力ミスと判断し、無効データとした。

【登園・降園時刻】

ベネッセ教育総合研究所の調査結果に基づき「登園時刻が 7 時よりも前または 10 時よりも後」、「降園時刻が 13 時より前または 19 時よりも後」のデータは幼児の非典型的な登園・降園時刻と判断した（n=434)。これらのデータの特徴を観察し、明らかな入力ミスと考えられるデータを修正するために、以下の処理を全体のデータに適用した結果、352 件が修正または除外された。

①「月曜日～日曜日のいずれかの降園時刻が 9 時よりも前」の場合（n=258）

降園時刻を 12 時間表記と間違えたと判断し、12 時間追加することで 24 時間表記に修正した。

②「月曜日～日曜日のいずれかの在園時間が 1.5 時間未満」の場合（n=6）

①の処理後のデータに対して、各曜日の降園時刻から登園時刻を引いて、在園時間を算出した。在園時間が短すぎる場合（1.5 時間未満）は入力ミスと判断し、該当する曜日の登園時刻と降園時刻を無効データとした。

③起床時刻よりも登園時刻が早い曜日がある場合（n=88）

登園時刻の入力ミスと判断し、該当する曜日の登園時刻を無効データとした。

4）データの除外基準

【ケガや病気の有無】

運動に関わる項目の分析を行う場合は、過去 1 ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児（n= 241）は除外した（1 週間以内で治るケガや風邪などは含まない)。

(8) 運動の範囲

「外遊び」「室内・屋内での運動遊び」は、園にいる時間や運動の習いごと以外の活動を指す。

(9) 研究体制・共同研究者

【研究担当】　公益財団法人 笹川スポーツ財団　研究調査グループ　武長 理栄

【共同研究者】　名城大学 農学部／大学院 総合学術研究科　准教授　香村 恵介

公立大学法人 福岡女子大学 国際文理学部　教授　長野 真弓

3. 要約

本研究は、在園時以外における幼児の体を動かす遊びや運動実施の実態把握と生活環境、情緒・行動特性、社会経済的要因との関連性を明らかにすることを目的とし、全国に在住する 3〜6 歳の幼児を養育する父親と母親を対象としたインターネット調査を 2023 年 11 月に実施した。回収数は年少児 1,053、年中児 1,060、年長児 1,031 の合計 3,144 であった。調査結果は以下のように要約される。

1．外遊びの実施状況（p.21〜26）

【1 週間全体】

1 週間のうち園外で毎日外遊びをする幼児は 30.3%、全くしない幼児は 8.1%であった。1 週間の平均日数は 3.8 日であり、平均時間は 247.0 分であった。

【平日・休日】

園外で全く外遊びをしない幼児は平日 46.6%、休日 10.7%であった。1 日平均 30 分以上の外遊びをしている幼児は平日 30.1%、休日 83.4%であり、1 日あたりの平均時間は平日 19.6 分、休日 74.6 分であった。

【中高強度の外遊び（MVPA: Moderate to Vigorous Physical Activity)】

園外で中高強度での外遊びをしていない幼児は平日 74.6%、休日 48.8%であり、1 日あたりの平均時間は、平日 3.4 分、休日 12.8 分であった。

2．室内・屋内での運動遊び実施状況（p.27〜32）

【1 週間全体】

1 週間のうち園外で毎日室内・屋内での運動遊びをする幼児は 37.9%、全くしない幼児は 33.3%であった。1 週間の平均日数は 3.4 日であり、平均時間は 159.0 分であった。

【平日・休日】

園外で室内・屋内での運動遊びを全くしない幼児は平日 48.8%、休日 38.1%であった。1 日平均 30 分以上の室内・屋内での運動遊びをしている幼児は平日 25.9%、休日 43.7%であり、1 日あたりの平均時間は平日 18.1 分、休日 34.2 分であった。

【中高強度の室内・屋内での運動遊び（MVPA)】

園外で中高強度の室内・屋内での運動遊びをしていない幼児は平日 78.4%、休日 67.5%であり、1 日あたりの平均時間は平日 2.8 分、休日 6.7 分であった。

3．運動・スポーツの習いごとの実施状況（p.33〜36）

【実施率・種目】

運動・スポーツの習いごとを行っている幼児は 33.1%であった。年齢別の実施率は年少 18.5%、年中 36.5%、年長 44.5%であり、年齢が上がるにつれて高くなる。実施種目を習いごとをしている幼児でみると、1 位「水泳（スイミング)」49.5%、2 位「体操、体育教室、運動全般」39.1%、3 位「ダンス、チアダンス、バトン」12.6%であった。

【実施頻度・時間】

運動・スポーツの習いごとを行っている幼児の 1 週間あたりの実施頻度と実施時間の平均は、1 週間あたり 1.4 日、87.4 分であった。

４．幼児の総運動日数（p.37～38）

外遊び、室内・屋内での運動遊び、運動・スポーツの習いごとの日数を合計した、園外における 1 週間あたりの総運動日数は平均 5.1 日であった。園外で毎日体を動かす遊びや運動を行う幼児は 54.6%、全くしない幼児は 3.5%であった。

また、園外での 1 週間あたりの中高強度の総運動日数は平均 2.6 日であった。園外で中高強度の体を動かす遊びや運動（MVPA）を全く行わない幼児は 35.9%、週 3 日以上行う幼児は 35.8%であった。

５．幼児の総運動時間（p.39～40）

外遊び、室内・屋内での運動遊び、運動・スポーツの習いごとの実施時間を合計した、園外における 1 週間あたりの総運動時間は平均 435.0 分、平日 1 日あたり 41.8 分、休日 1 日あたり 113.0 分であった。また、1 週間あたりの園外での総運動時間が 60 分未満の幼児の割合は男子 8.6%、女子 8.4%、420 分未満の幼児の割合は男子 57.4%、女子 62.7%であった。園外での中高強度の総運動時間（MVPA）は、週 1 日あたり平均 11.3 分であった。

６．幼児の運動遊びの内容（基本的な動作の経験状況）（p.43～54，p.59）

走る・跳ぶ・投げるなどの動きが含まれる 12 種類の運動遊びを、幼児が園以外の時間にどの程度の頻度で行ったのかをたずねたところ、「走る遊び」が最も経験されており、3 ヵ月に 1 回も経験しなかった割合（未経験率）は 17.6%であった。未経験率が最も高かったのは「物を打つ遊び」であり 67.1%であった。また、「逆さまになる遊び」（59.5%）や「水にもぐる、浮く、泳ぐ遊び」（53.8%）は、半数以上の幼児が経験していなかった。

７．幼児の生活習慣（p.60～68）

【朝食】

1 週間の朝食摂取状況は、90.2%の幼児が毎日朝食を食べており、朝食をほとんど食べないと回答したのは 1.7%であった。

【睡眠】

幼児の平均睡眠時間は、平日 9.7 時間、休日 10.0 時間であった。起床時刻の平均は平日 6 時 56 分、休日 7 時 28 分、就寝時刻の平均は平日 21 時 12 分、休日 21 時 24 分であった。

【スクリーンタイム】

スクリーンタイム（体を動かすゲームや動画をみながら体を動かす時間を含まない）が 1 日 1 時間以上の幼児は平日 56.2%、休日 72.3%、2 時間以上の幼児は平日 23.3%、休日 46.5%であった。

1 時間以上の割合を年齢別にみると、平日では年少 56.3%、年中 55.3%、年長 57.0%、休日では年少 71.5%、年中 70.8%、年長 74.7%であった。2 時間以上の割合は、平日では年少 23.2%、年中 23.1%、年長 23.7%、休日では年少 44.8%、年中 45.5%、年長 49.3%であった。

８．親子での体を動かす遊びの実施状況（p.69～70）

週に 1 回以上親子で一緒に体を動かす遊びをする幼児は 50.1%、全くしない幼児は 12.4%であった。週に 1 回以上親子で一緒に体を動かす遊びをする割合を年齢別にみると、年少 56.9%、年中 51.8%、年長 41.4%であった。運動実施頻度が高い幼児ほど親子で一緒に体を動かす遊びを行う割合も高かった。

9．保護者の社会的ネットワーク（p.72～73）

子どもを通じて知り合った友達（ママ友・パパ友）の人数は、全体では 49.8%が「0 人」であった。父親と母親の回答別にみると、ママ友・パパ友がいない割合は父親では年少 67.8%、年中 71.7%、年長 67.7%、母親では年少 37.7%、年中 30.7%、年長 25.7%であった。

また、ママ友・パパ友がいると回答した父親と母親に対し、子どもを連れて一緒に遊ぶ、公園に行く、食事をするなどの交流をしている友人の数をたずねたところ、26.1%が「0 人」と回答した。子どもを連れて一緒に遊ぶ友人がいる割合は母親の方が父親よりも多かった。

10. トピック１：幼児の運動実施と生活環境との関連（p.74～84）

幼児の園以外での運動実施状況と生活習慣や生活環境との関連性について、①睡眠、②スクリーンタイム、③運動・スポーツの習いごと、④保護者の運動・スポーツ実施状況、⑤親子での運動遊び、⑥家族構成の観点から検討した。

平日にほとんど運動しない、平日・休日ともにスクリーンタイムが 1 日 2 時間以上の幼児は、就寝時刻が 22 時以降の割合が高かった。運動・スポーツの習いごとをしている幼児は、していない幼児に比べて 1 週間の総運動時間が約 100 分長く、1 ヵ月に 1 回以上経験している動きの種類が平均 1.3 種類多かった。両親ともに週 1 回以上の運動・スポーツを行っている家庭では、幼児の園外での総運動時間も長かった。また、親子で一緒に体を動かして遊ぶ頻度が多いほど幼児の総運動時間が長く、祖父母と同居している家庭の幼児は、週あたりの園外での総運動時間が長かった。

11. トピック２：幼児の運動実施状況・生活習慣と情緒・行動特性との関連（p.85～98）

幼児の運動実施や生活習慣と情緒の発達や行動との関連性について「子どもの強さと困難さアンケート」（Strength and Difficulties Questionnaire：SDQ）日本語版を用いて検討した。園外での運動日数や時間が多い、運動・スポーツの習いごとを行っている、親子で一緒に体を動かして遊ぶ頻度が多いといった幼児は、落ち着きがなく友達との関係構築が難しいなどの「困難さ」の得点が低く、思いやりがあり良好な人間関係を築ける「強み」の得点が高かった。

また、朝食を毎日食べる、園外でも毎日体を動かして遊ぶ、スクリーンタイムが 1 時間未満である、21 時頃までに寝るといった 4 つの生活習慣を達成している幼児ほど心の健康状態が良く、友達との関係も良好であった。これらは、達成状況が増えるほど良好な得点を示した。

12. トピック３：幼児の運動実施と社会経済的要因の関連（p.99～107）

幼児の運動実施状況と家庭の社会経済状況や保護者の社会的ネットワークとの関連性について、①世帯年収、②ママ友・パパ友の有無の観点から検討した。外遊びの頻度は世帯年収が高いほど有意に高かったが、室内・屋内での運動遊びの実施頻度は世帯年収と関連性はみられなかった。運動・スポーツの習いごとは、世帯年収が低いほどしていない幼児の割合が有意に高くなり、非実施の割合は 300 万円未満世帯と 1,000 万円以上世帯で比較すると年長児で 40.8 ポイントの差がみられた。また、ママ友・パパ友の数が多い家庭の幼児は毎日運動を行っている割合が高く、ママ友・パパ友がいない場合、園外で全く運動をしない幼児の割合が高かった。

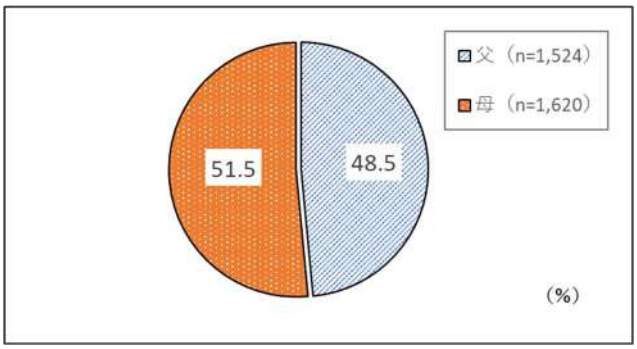
4. 調査結果

１．対象者の基本属性

１－１．回答者の続柄

図 1−1 に回答者の子どもからみた続柄を示した。父親が 48.5%、母親が 51.5%であり、父母がそれぞれ半数程度であった。回答者の特徴を捉えるため、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 2021」（以下、LD2021）と比較すると、LD2021 では母親の回答が 8 割程度であることから、本調査では父親による回答が多かったといえる。

なお、LD2021 では、全国の 4〜11 歳を年齢別の人口構成比に近似するように抽出し（層化二段無作為抽出法）、調査員が各世帯を訪問して調査票を配布後、再訪問して回収する方法で調査している（訪問留置法）。



【図 1−1】回答者の子どもからみた続柄

１－２．回答者の年齢と婚姻状況

表 1−1 に回答者の年齢・婚姻状況を示した。年齢の平均値は全体で 39.7 歳であった。子どもの年齢別に父親・母親の平均年齢をみると、年少では父親 41.3 歳、母親 36.6 歳、年中では父親 41.6 歳、母親 37.8 歳、年長では父親 42.7 歳、母親 38.5 歳であった。

婚姻状況は、全体では「有配偶」が 96.3%であり、子どもの年齢別に父親・母親の状況をみると、いずれも 9 割以上が「有配偶」であった。「離別」の割合は父親に比べて母親の方がやや高かった。

【表 1−1】回答者の年齢・婚姻状況

（%）

	子どもの年齢	年齢（平均値：歳）	婚姻状況			
			未婚	有配偶	死別	離別
全体（n=3,144）		39.7	0.9	96.3	0.3	2.5
父親	年少（n=497）	41.3	0.2	99.0	0.4	0.4
	年中（n=501）	41.6	0.4	98.2	0.4	1.0
	年長（n=526）	42.7	0.4	98.3	0.4	1.0
母親	年少（n=556）	36.6	1.6	94.4	0.5	3.4
	年中（n=559）	37.8	1.4	94.8	0.2	3.6
	年長（n=505）	38.5	1.2	93.3	0.0	5.5

注 1）未婚：結婚していない、有配偶：現在結婚している、離別：配偶者と離婚した

１－３．回答者の職業

表 1−2 に回答者の職業の割合を示した。「勤め人」が 60.0%と最も高く、次いで「専業主婦・主夫」18.1%であった。子どもの年齢別に父親・母親の職業をみると、いずれの年齢においても、父親は 9 割が「勤め人」、母親は「勤め人」「専業主婦・主夫」がそれぞれ 3 割程度であった。

表 1−3 に本調査と LD2021 における回答者の職業を比較した結果を示した。LD2021 と本調査との差が 10 ポイント以上みられた項目は、「勤め人」と「パートタイム・アルバイト」であった。本調査では、回答者の約半数が父親のため（**図 1−1**，p15)、勤め人の割合が高く、パートタイム・アルバイトの割合が LD2021 よりも低かったといえる。

【表 1−2】回答者の職業

（%）

		自営業	家族従事者	勤め人	専業主婦・主夫	パートタイム アルバイト	その他	休職	無職
全体（n=3,144）		3.8	0.9	60.0	18.1	14.9	0.7	0.8	0.7
父親	年少（n=497）	5.6	0.2	89.7	0.2	1.6	1.0	0.2	1.4
	年中（n=501）	6.2	0.6	88.6	1.6	1.2	0.8	0.4	0.6
	年長（n=526）	5.5	0.4	92.0	0.4	0.8	0.6	0.2	0.2
母親	年少（n=556）	2.7	1.6	33.3	34.5	24.8	0.2	1.6	1.3
	年中（n=559）	1.4	1.1	32.2	34.5	28.3	0.9	1.3	0.4
	年長（n=505）	1.6	1.6	28.9	34.5	30.9	0.8	1.2	0.6

注）自営業：農林漁業、小売店・飲食店・理髪店・団体の経営者・個人営業主などの商工サービス業、開業医、弁護士事務所経営者、芸術家、茶華道師匠など、家族従事者：農家や個人商店などで自分の家族が経営する事業を手伝っている者、勤め人：会社員、公務員、研究者、教員など

【表 1−3】本調査と「4〜11 歳のスポーツライフに関する調査 2021」との比較：回答者の職業

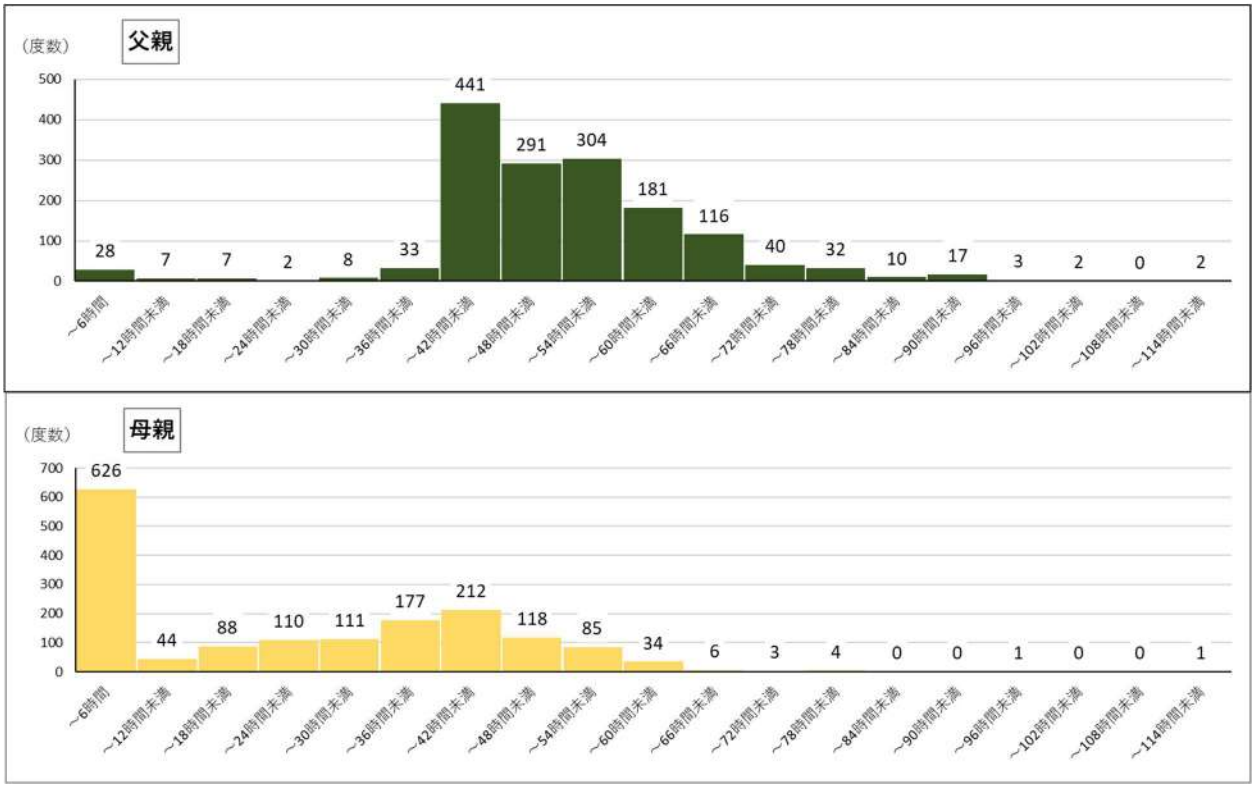
（%）

	本調査（n=3,144）	4〜11歳のスポーツライフに関する調査2021（LD2021）（n=308）	差（本調査-LD2021）
自営業	3.8	3.9	-0.1
家族従事者	0.9	2.9	-2.0
勤め人	60.0	43.2	16.8
専業主婦・主夫	18.1	22.0	-3.9
パートタイム・アルバイト	14.9	25.3	-10.4
その他	0.7	1.0	-0.3
休職	0.8	−	−
無職	0.7	1.6	-0.9

１－４．回答者の労働時間

図 1−2 に回答者の 1 週間あたりの労働時間の度数分布を示した。父親では「36 時間以上 42 時間未満」28.9%が最も多く、次いで「48 時間以上 54 時間未満」19.9%、「42 時間以上 48 時間未満」19.1%であった。母親では「6 時間未満」38.6%が最も多く、次いで「36 時間以上 42 時間未満」13.1%、「30 時間以上 36 時間未満」10.9%であった。

平均労働時間は父親では 47.5 時間、母親では 20.6 時間であった。



【図 1−2】回答者の 1 週間あたりの労働時間

１－５．回答者の学歴

表 1－4 に回答者の学歴を示した。全体では「大学」が 46.2%と最も高く、次いで「高校」21.9%であった。子どもの年齢別に父親・母親の状況をみると、「大学」は父親が半数程度、母親は 4 割程度であった。「高校」の割合は父親と母親で違いはみられないが、「短大」「専門学校」は母親の方が高かった。

【表 1－4】回答者の学歴

（%）

		中学校	高校	高専	短大	専門学校	大学	大学院	その他
全体（n=3,144）		2.5	21.9	1.1	7.6	14.6	46.2	6.1	0.1
父親	年少（n=497）	2.4	22.1	1.4	2.2	10.7	50.9	10.1	0.2
	年中（n=501）	2.0	20.4	0.8	1.8	11.0	52.9	10.8	0.4
	年長（n=526）	1.5	19.0	2.1	1.3	10.5	56.5	9.1	0.0
母親	年少（n=556）	3.2	22.7	0.9	12.8	18.9	38.3	3.1	0.2
	年中（n=559）	3.2	21.5	0.7	12.2	19.1	41.1	2.1	0.0
	年長（n=505）	2.6	25.5	0.8	14.5	16.4	38.2	2.0	0.0

１－６．幼児の身長・体重

表 1－5 に幼児の身長と体重を性別・年齢別に示した。身長と体重は保護者の自己申告に基づいた値となる。親の身長や体重を誤って入力したと考えられるデータ（身長 177cm、体重 85kg など）もみられたため、平均値に加えて中央値も算出した。身長の中央値は、男子では年少 100.0 ㎝、年中 108.0 ㎝、年長 113.0 ㎝、女子では年少 100.0 ㎝、年中 106.0 ㎝、年長 111.0 ㎝であった。体重の中央値は、男子では年少 15.0 kg、年中 17.0 kg、年長 20.0 kg、女子では年少 15.0 kg、年中 17.0 kg、年長 19.0 kgであった。

【表 1－5】幼児の身長・体重

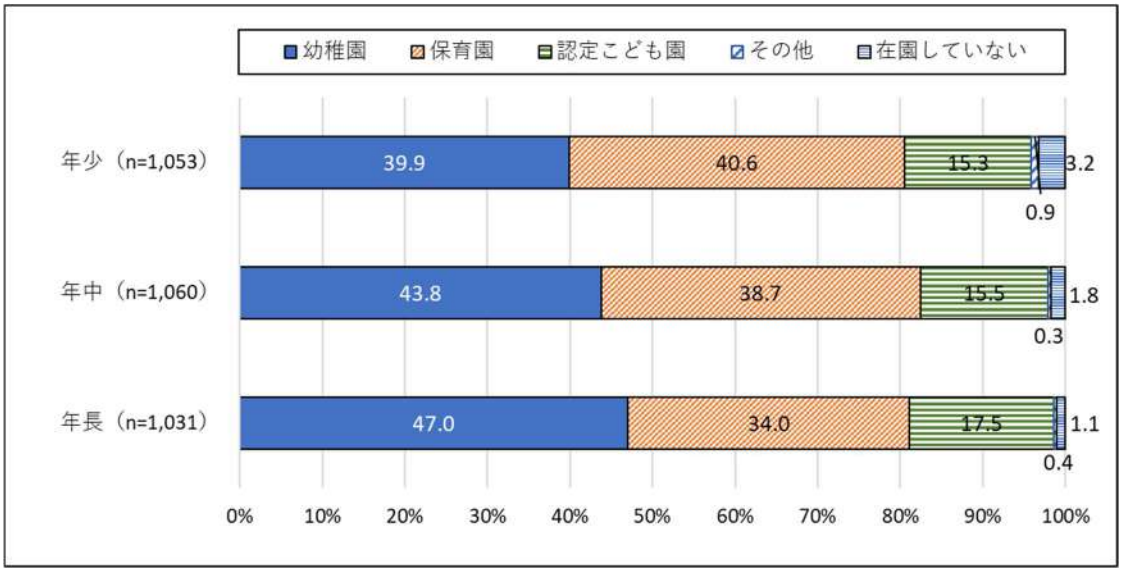
性別	年齢	身長（㎝）			体重（kg）		
		平均値	中央値	最頻値	平均値	中央値	最頻値
男子	年少（n=525）	101.5	100.0	100.0	16.0	15.0	15.0
	年中（n=534）	108.0	108.0	110.0	18.1	17.0	18.0
	年長（n=518）	113.7	113.0	110.0	20.4	20.0	20.0
女子	年少（n=528）	100.8	100.0	100.0	15.5	15.0	15.0
	年中（n=526）	106.9	106.0	110.0	17.5	17.0	16.0 17.0
	年長（n=513）	112.2	111.0	110.0	19.3	19.0	20.0

１－７．就園状況

図 1−3 に就園状況を年齢別に示した。全体では、「幼稚園」43.5%、「保育園」37.8%、「認定こども園」16.1%、「その他」0.5%、「在園していない」2.0%であった。

年齢別にみると、年少では「保育園」40.6%、「幼稚園」39.9%、年中では「幼稚園」43.8%、「保育園」38.7%、年長では「幼稚園」47.0%、「保育園」34.0%であった。年齢が上がるにつれ「幼稚園」の割合が高くなり、「保育園」の割合は低下する。

表 1−6 に本調査と LD2021 における幼児の就園状況を比較した結果を示した。年中児では、いずれの幼児施設への通園率も本調査と LD2021 との差は 1〜1.5 ポイント程度であり、ほぼ同程度の割合であった。年長児では本調査の方が「幼稚園」の割合が 9.4 ポイント高く、「保育園」は 13.5 ポイント低かった。また、LD2021 では「在園していない」の割合が年中児・年長児ともに 0%であるが、本調査では年中児 1.8%、年長児 1.1%であり、未就園児も含まれていた。



【図 1−3】就園状況（年齢別）

【表 1−6】本調査と「4〜11 歳のスポーツライフに関する調査 2021」との比較：就園状況（年齢別）

	本調査		4〜11歳のスポーツライフに関する調査2021（LD2021）		差（本調査-LD2021）	
	年中（n=1,060）	年長（n=1,031）	年中（n=150）	年長（n=162）	年中	年長
幼稚園	43.8	47.0	45.3	37.7	-1.5	9.3
保育園	38.7	34.0	40.0	47.5	-1.3	-13.5
認定こども園	15.5	17.5	14.0	13.6	1.5	3.9
その他	0.3	0.4	0.7	1.2	-0.4	-0.8
在園していない	1.8	1.1	0.0	0.0	1.8	1.1

１－８．世帯年収

表 1−7 に本調査と LD2021 における世帯年収を比較した結果を示した。最も大きな差を示したのは「700～800 万円未満」であり、本調査では 11.9%と LD2021 の 7.4%に比べて 4.5 ポイント高かった。また、「1,000 万円以上」の割合も本調査で 13.7%と LD2021 の 9.4%に比べて 4.3 ポイント高かった。

これらの結果から、本調査は LD2021 と比較して、高収入層がやや多い傾向がみられた。低収入層は、「200～300 万円未満」のカテゴリーで最も大きな差があり、LD2021 では 5.4%に対して、本調査は 1.4 ポイント低い 4.0%であった。

【表 1−7】本調査と「4～11 歳のスポーツライフに関する調査 2021」との比較：世帯年収

本調査（n=3,144）		4～11歳のスポーツライフに関する調査2021（LD2021）（n=298）		差（本調査-LD2021）
200万円未満	2.4	200万円未満	2.7	-0.3
200～300万円未満	4.0	200～300万円未満	5.4	-1.4
300～400万円未満	8.3	300～400万円未満	7.0	1.3
400～500万円未満	12.0	400～500万円未満	9.7	2.3
500～600万円未満	16.6	500～600万円未満	15.4	1.2
600～700万円未満	15.0	600～700万円未満	13.8	1.2
700～800万円未満	11.9	700～800万円未満	7.4	4.5
800～900万円未満	8.9	800～900万円未満	7.4	1.5
900～1,000万円未満	7.2	900～1,000万円未満	6.0	1.2
1,000万円以上	13.7	1,000万円以上	9.4	4.3
		わからない	15.8	

２．幼児の運動実施状況

２－１．外遊び日数

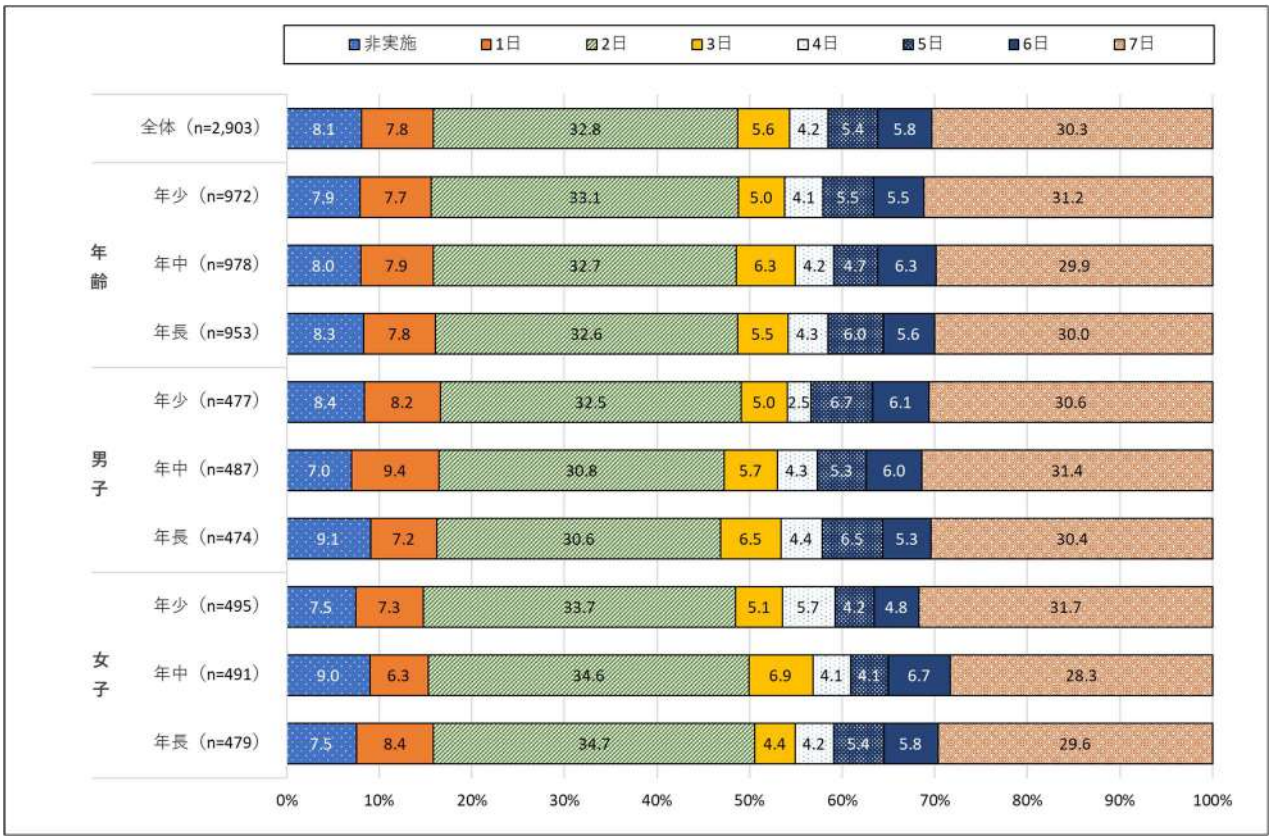
【ポイント】

- 1週間のうち園外で1日も外遊びをしていない幼児は8.1%
- 園外で毎日外遊びをする幼児は30.3%
- 1週間の園外での外遊び日数は平均3.8日

図 2−1 に 1 週間における園外での外遊び日数を全体、年齢別、性別・年齢別に示した。全体では、週 2 日が 32.8%と最も多く、次いで週 7 日が 30.3%であり、外遊びの日数が週に 2 日と 7 日を合わせるとおよそ 6 割を占めた。1 週間のうち全くしない非実施の割合は 8.1%であった。

年齢別にみると、年少は他の年齢層に比べて、週に 7 日外遊びをする割合がわずかに高い。年長は非実施の割合が最も高く、週に 2 日外遊びをする割合が最も低い。

性別・年齢別にみると、週 7 日外遊びをする割合は、男子は年少 30.6%、年中 31.4%、年長 30.4%、女子は年少 31.7%、年中 28.3%、年長 29.6%であり、男女ともにいずれの年齢もあまり違いがみられない。非実施の割合は、男子では年長が最も高く 9.1%であり、次いで年少が 8.4%、年中が 7.0%であり、女子は年中が最も多く 9.0%、年少と年長は同率で 7.5%であった。



注 1）園にいる時間や運動の習いごと以外で体を動かす外遊びを行った日数

注 2）過去 1 ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児（n=241）は除外した（1 週間以内で治るケガや風邪などは含まない）

【図 2−1】幼児の園外での外遊び日数（1 週間あたり）

２－２．外遊び時間

①平日の外遊び時間

【ポイント】

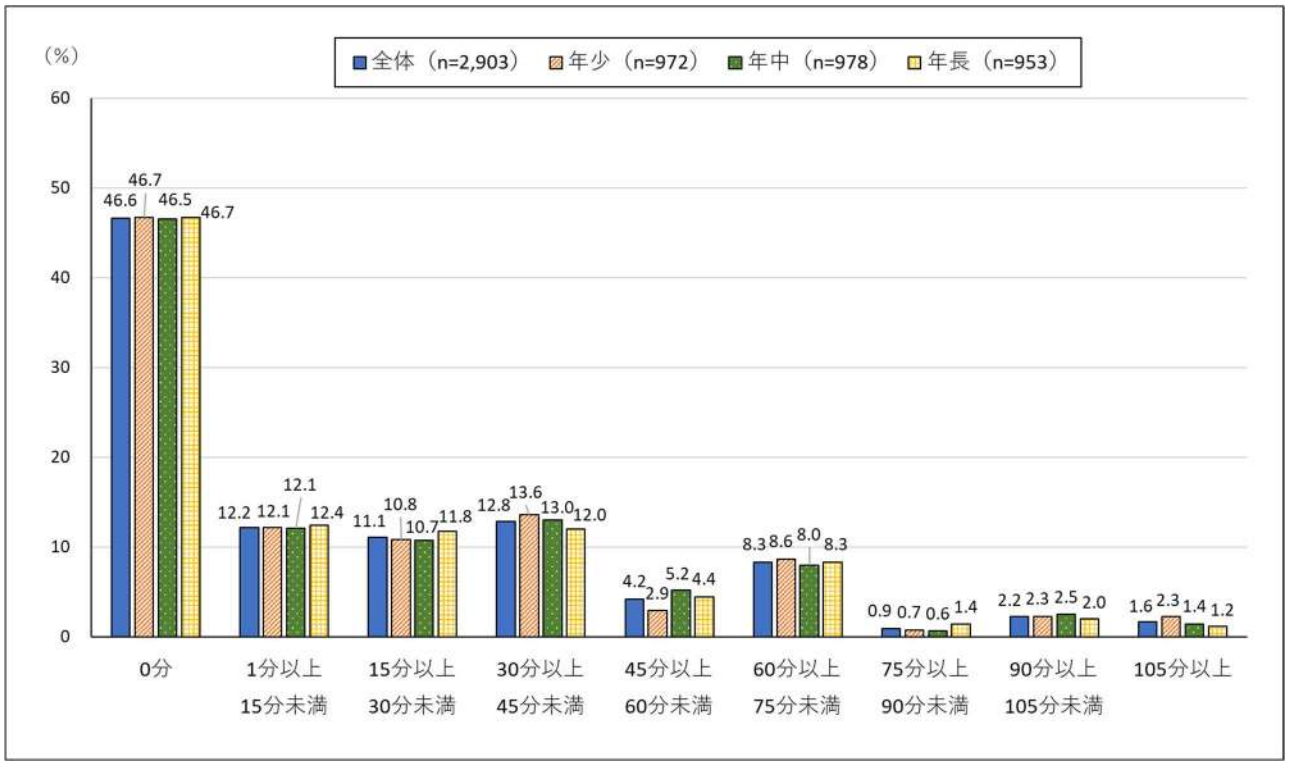
- 平日に園外で全く外遊びをしない幼児は46.6%
- 平日に園外で1日平均30分以上の外遊びをしている幼児は30.1%、1日平均60分以上の外遊びをしている幼児は13.1%
- 平日1日あたりの園外での外遊び時間は、平均19.6分

図 2−2 に平日における園外での幼児の外遊び時間を全体・年齢別に示した。過去 1 ヵ月間で月曜日～金曜日に行った 1 日あたりの外遊び時間の平均値を算出した。

全体では「0 分」が 46.6%と最も高く、およそ半数の幼児が外遊びを全くしていなかった。次いで「30 分以上 45 分未満」12.8%、「1 分以上 15 分未満」12.2%、「15 分以上 30 分未満」11.1%であった。30 分以上外遊びを行っている割合をみると 30.1%であった。

年齢別にみると、年少と年中では「30 分以上 45 分未満」（年少 13.6%、年中 13.0%）が最も高く、年長では「1 分以上 15 分未満」が 12.4%と最も高かった。30 分以上の割合をみると、年少 30.3%、年中 30.7%、年少 29.2%といずれも 3 割程度であり、年齢による違いはあまりみられなかった。

このように、平日に外遊びをしている幼児の多くは、30 分未満といった比較的短い時間で行っている状況が確認できる。



注 1）園にいる時間や運動の習いごと以外で体を動かす外遊びを行った時間

注 2）過去 1 ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児（n=241）は除外した（1 週間以内で治るケガや風邪などは含まない）

【図 2−2】幼児の園外における平日 1 日あたりの外遊び時間（平日：月曜日～金曜日）

②平日の中高強度の外遊び時間（MVPA）

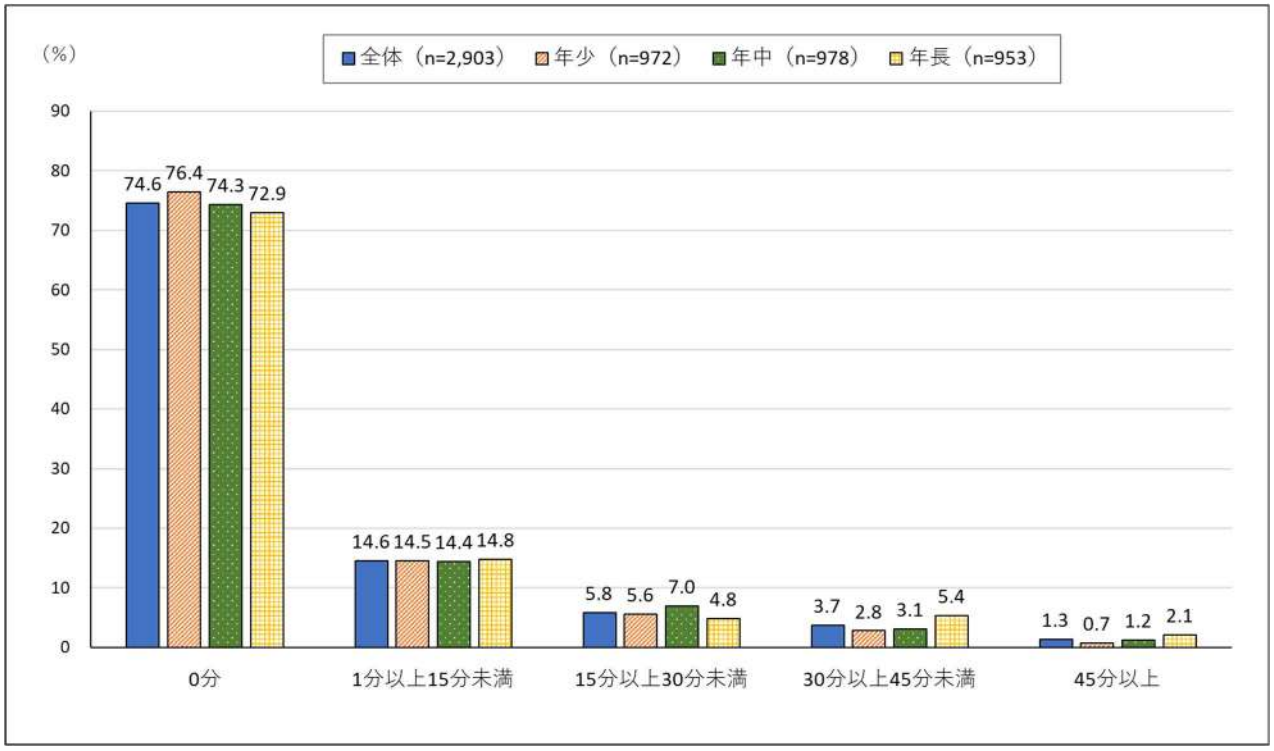
【ポイント】

- 平日に園外で中高強度での外遊びをしていない幼児は74.6%
- 平日に園外で1日平均15分以上の中高強度での外遊びをしている幼児は10.9%
- 平日1日あたりの園外での中高強度での外遊び時間は、平均3.4分

図 2−3 に園外で中高強度の外遊びを行っている平日 1 日あたりの時間を全体・年齢別に示した。息がはずむ程度のきつさの運動時間を「中高強度の運動（以下、MVPA: Moderate to Vigorous Physical Activity)」とし、月曜日から金曜日に行った外遊びでの 1 日あたりの MVPA を算出した。

全体では、外遊びを行っている幼児のうち 74.6%は MVPA を全く行っていなかった。「1 分以上 15 分未満」は 14.6%、「15 分以上 30 分未満」は 5.8%、「30 分以上 45 分未満」は 3.7%、「45 分以上」は 1.3%となる。15 分以上の MVPA を行っている割合をみると 10.9%であった。

年齢別にみると、いずれの年齢も 7 割を超える幼児が 0 分であった。15 分以上の MVPA を行っている割合は年少 9.1%、年中 11.2%、年長 12.3%と、年齢が上がるにつれて高くなる。



注 1）園にいる時間や運動の習いごと以外で体を動かす外遊びを行った時間

注 2）過去 1 ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児（n=241）は除外した（1 週間以内で治るケガや風邪などは含まない）

【図 2−3】幼児の園外での外遊びにおける平日 1 日あたりの MVPA（平日：月曜日～金曜日）

③休日の外遊び時間

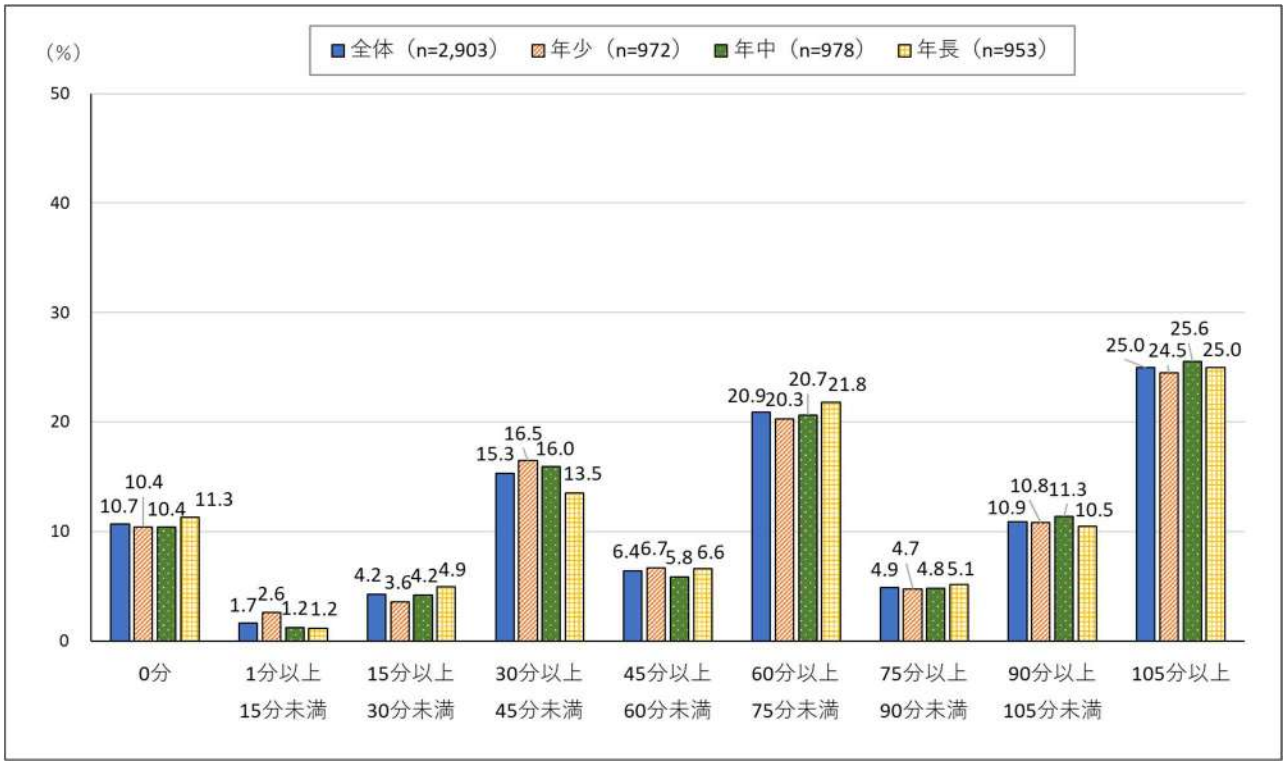
【ポイント】

- 休日に全く外遊びをしない幼児は10.7%
- 休日に1日平均30分以上の外遊びをしている幼児は83.4%、1日平均60分以上の外遊びをしている幼児は61.7%
- 休日1日あたりの外遊び時間は、平均74.6分

図 2−4 に休日における幼児の外遊び時間を全体・年齢別に示した。過去 1 ヵ月間で土曜日と日曜日に行った 1 日あたりの外遊び時間の平均値を算出した。全体では、「105 分以上」25.0%と最も高く、次いで「60 分以上 75 分未満」20.9%、「30 分以上 45 分未満」15.3%であった。外遊びを全くしなかった「0 分」は 10.7%となる。60 分以上外遊びを行っている割合をみると 61.7%であった。

年齢別にみると、いずれの年齢も「105 分以上」（年少 24.5%、年中 25.6%、年長 25.0%）が最も高く、次いで「60 分以上 75 分未満」（年少 20.3%、年中 20.7%、年長 21.8%)、「30 分以上 45 分未満」（年少 16.5%、年中 16.0%、年長 13.5%）であった。「0 分」は年少 10.4%、年中 10.4%、年長 11.3%となる。60 分以上の割合をみると、年少 60.3%、年中 62.4%、年少 62.4%であり、年少に比べて年中と年長のほうがやや高いが、年齢による違いはあまりみられない。

総じて、休日では 6 割程度の幼児が 1 日平均 60 分以上の外遊びを行っており、平日に比べて幼児が外遊びを行っている時間が長い傾向がみられる。



注 1）園にいる時間や運動の習いごと以外で体を動かす外遊びを行った時間

注 2）過去 1 ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児（n=241）は除外した（1 週間以内で治るケガや風邪などは含まない）

【図 2−4】幼児の休日 1 日あたりの外遊び時間（休日：土曜日・日曜日）

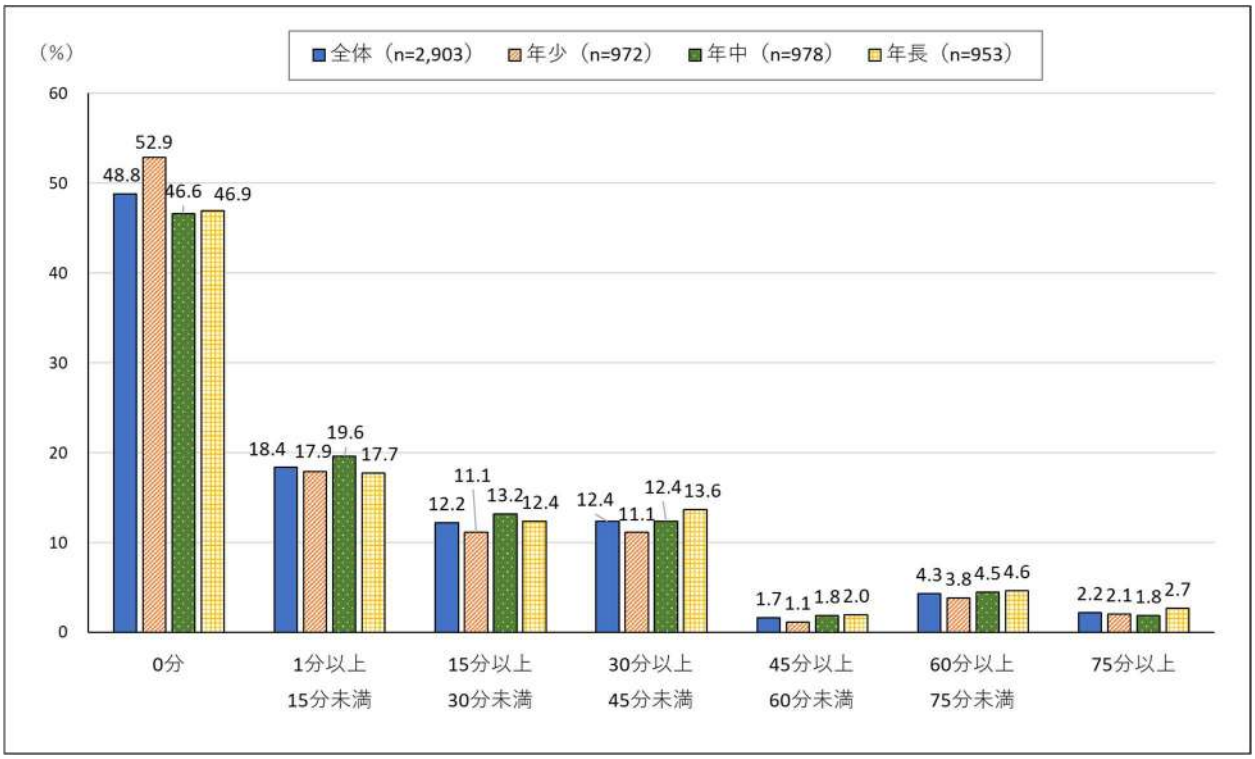
④休日の中高強度の外遊び時間（MVPA）

【ポイント】

- 休日に外遊びを行っている幼児のうち、中高強度での運動をしていない幼児は48.8%
- 休日に1日平均30分以上の中高強度での外遊びをしている幼児は20.5%
- 休日1日あたりの中高強度での外遊び時間は、平均12.8分

図 2−5 に中高強度の外遊びを行っている休日 1 日あたりの時間を全体・年齢別に示した。全体では、外遊びを行っている幼児のうち 48.8%は MVPA を全く行っていなかった。「1 分以上 15 分未満」は 18.4%、「15 分以上 30 分未満」は 12.2%、「30 分以上 45 分未満」は 12.4%となる。30 分以上の MVPA を行っている割合は 20.5%、60 分以上の割合は 6.5%であった。

年齢別にみると、いずれの年齢も半数程度の幼児が 0 分であった。30 分以上の MVPA を行っている割合は年少 18.1%、年中 20.6%、年長 23.0%、60 分以上の割合は年少 5.9%、年中 6.3%、年長 7.3%であった。



注 1）園にいる時間や運動の習いごと以外で体を動かす外遊びを行った時間

注 2）過去 1 ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児（n=241）は除外した（1 週間以内で治るケガや風邪などは含まない）

【図 2−5】幼児の外遊びにおける休日 1 日あたりの MVPA（休日：土曜日・日曜日）

⑤就園状況別・場所別の外遊び日数および時間

表 2−1 に園外での外遊び日数および時間を就園状況別・場面別に示した。1 週間あたりの園外での外遊び時間は、男女ともに保育園や認定こども園よりも幼稚園の幼児が長かった。中高強度の運動（MVPA）の 1 週間あたりの時間も同様に、幼稚園の幼児の方が長かった。

【表 2-1】就園状況別・場所別の園外の外遊び日数および時間

	【幼稚園】				【保育園】				【認定こども園】				【在園していない】				【全　体】					
	男子		女子		男子		女子		男子		女子		男子		女子		全体		男子		女子	
	(n=608)		(n=650)		(n=551)		(n=554)		(n=240)		(n=224)		(n=30)		(n=31)		(n=2,903)		(n=1,438)		(n=1,465)	
外遊び全体																						
平日5日の合計日数（日）	2.6	(2.2)	2.4	(2.2)	1.9	(2.3)	1.8	(2.3)	1.8	(2.2)	1.9	(2.2)	2.7	(2.2)	3.0	(2.2)	2.1	(2.3)	2.2	(2.3)	2.1	(2.3)
平日1日あたりの時間（分）	25.8	(32.6)	22.3	(26.9)	17.1	(28.4)	14.0	(22.5)	14.4	(23.4)	17.6	(27.6)	29.7	(33.8)	40.0	(49.3)	19.6	(28.3)	20.5	(30.0)	18.7	(26.5)
休日2日の合計日数（日）	1.7	(0.7)	1.7	(0.7)	1.7	(0.6)	1.7	(0.7)	1.7	(0.7)	1.7	(0.7)	1.1	(0.9)	1.6	(0.7)	1.7	(2.3)	1.7	(0.7)	1.7	(0.7)
休日1日あたりの時間（分）	76.9	(60.9)	70.5	(56.2)	81.7	(71.7)	72.0	(58.3)	75.8	(67.5)	74.7	(59.7)	39.8	(44.5)	71.9	(76.1)	74.6	(62.3)	77.4	(66.3)	71.7	(57.9)
1週間の合計日数（日）	4.3	(2.5)	4.1	(2.5)	3.6	(2.5)	3.5	(2.5)	3.4	(2.4)	3.6	(2.5)	3.8	(3.0)	4.7	(2.5)	3.8	(2.5)	3.8	(2.5)	3.8	(2.5)
1週間の合計時間（分）	283.0	(235.0)	253.0	(204.0)	249.0	(234.0)	214.0	(179.0)	224.0	(196.0)	237.0	(213.0)	228.0	(242.0)	344.0	(358.0)	247.0	(216.0)	258.0	(230.0)	237.0	(202.0)
週1日あたりの時間（分）	40.4	(33.5)	36.1	(29.1)	35.6	(33.5)	30.5	(25.6)	32.0	(28.1)	33.9	(30.4)	32.5	(34.6)	49.1	(51.1)	35.3	(30.9)	36.8	(32.8)	33.9	(28.8)
外遊び全体（MVPA）																						
平日5日の合計日数（日）	1.3	(2.0)	1.0	(1.9)	0.9	(1.8)	0.9	(1.8)	0.8	(1.7)	0.7	(1.7)	1.5	(2.0)	1.3	(2.1)	1.0	(1.9)	1.1	(1.9)	0.9	(1.8)
平日1日あたりの時間（分）	4.6	(9.5)	3.4	(8.5)	3.4	(9.6)	2.5	(6.6)	2.5	(7.2)	2.0	(6.5)	6.9	(13.9)	8.2	(18.7)	3.4	(8.6)	3.8	(9.3)	3.0	(7.9)
休日2日の合計日数（日）	1.0	(1.0)	0.9	(1.0)	1.0	(0.9)	0.9	(1.0)	1.0	(1.0)	0.9	(0.9)	0.6	(0.9)	1.1	(1.0)	0.9	(1.0)	1.0	(1.0)	0.9	(1.0)
休日1日あたりの時間（分）	14.0	(20.7)	10.4	(16.7)	15.8	(29.6)	11.1	(17.9)	15.8	(29.6)	10.5	(17.2)	9.7	(23.7)	17.5	(25.3)	12.8	(22.2)	14.8	(26.0)	10.8	(17.4)
1週間の合計日数（日）	2.3	(2.7)	1.9	(2.5)	1.9	(2.4)	1.8	(2.4)	1.8	(2.3)	1.6	(2.2)	2.0	(2.8)	2.4	(2.7)	1.9	(2.5)	2.0	(2.5)	1.8	(2.4)
1週間の合計時間（分）	51.1	(76.2)	37.9	(62.8)	48.6	(93.4)	34.7	(59.1)	44.2	(80.9)	31.2	(58.5)	53.9	(114.0)	75.8	(132.0)	42.5	(74.8)	48.7	(84.6)	36.4	(63.2)
週1日あたりの時間（分）	7.3	(10.9)	5.4	(9.0)	6.9	(13.3)	5.0	(8.5)	6.3	(11.6)	4.5	(8.4)	7.7	(16.3)	10.8	(18.9)	6.1	(10.7)	7.0	(12.1)	5.2	(9.0)
公園や屋外遊び場																						
平日5日の合計日数（日）	1.6	(2.1)	1.4	(2.0)	1.1	(1.9)	1.1	(1.9)	0.9	(1.6)	1.0	(1.8)	1.8	(2.1)	1.7	(2.0)	1.2	(1.9)	1.3	(2.0)	1.2	(1.9)
平日1日あたりの時間（分）	14.5	(24.4)	12.4	(20.7)	8.1	(18.5)	7.8	(16.4)	7.6	(18.5)	8.5	(18.7)	16.6	(25.9)	16.7	(23.8)	10.5	(20.3)	10.9	(21.6)	10.1	(19.0)
休日2日の合計日数（日）	1.4	(0.9)	1.3	(0.9)	1.4	(0.8)	1.4	(0.8)	1.2	(0.9)	1.3	(0.9)	0.8	(0.9)	1.0	(0.9)	1.3	(0.9)	1.3	(0.9)	1.3	(0.9)
休日1日あたりの時間（分）	49.9	(48.4)	46.2	(46.3)	50.2	(52.1)	46.3	(42.3)	48.8	(60.2)	45.2	(42.3)	25.2	(34.4)	35.0	(51.7)	47.5	(48.2)	49.1	(51.8)	45.9	(44.3)
1週間の合計日数（日）	3.0	(2.4)	2.8	(2.3)	2.4	(2.2)	2.4	(2.2)	2.1	(2.0)	2.3	(2.1)	2.7	(2.8)	2.7	(2.5)	2.6	(2.2)	2.6	(2.3)	2.6	(2.2)
1週間の合計時間（分）	172.0	(165.0)	155.0	(149.0)	141.0	(150.0)	132.0	(121.0)	136.0	(158.0)	133.0	(133.0)	133.0	(175.0)	153.0	(173.0)	147.0	(148.0)	153.0	(159.0)	142.0	(137.0)
週1日あたりの時間（分）	24.6	(23.5)	22.1	(21.3)	20.1	(21.5)	18.8	(17.3)	19.4	(22.5)	19.0	(18.9)	19.0	(25.0)	21.9	(24.7)	21.1	(21.2)	21.8	(22.7)	20.4	(19.6)
自宅の敷地内（庭など）																						
平日5日の合計日数（日）	1.2	(2.0)	1.2	(2.0)	1.0	(1.9)	0.8	(1.8)	1.0	(1.8)	1.2	(2.0)	1.1	(1.9)	1.5	(2.3)	1.1	(1.9)	1.1	(1.9)	1.1	(1.9)
平日1日あたりの時間（分）	7.7	(15.9)	7.0	(14.0)	6.1	(14.4)	4.1	(10.5)	5.2	(11.9)	7.1	(16.0)	5.5	(10.1)	15.4	(42.5)	6.3	(14.5)	6.5	(14.6)	6.1	(14.4)
休日2日の合計日数（日）	0.7	(0.9)	0.6	(0.9)	0.7	(0.9)	0.7	(0.9)	0.7	(0.9)	0.8	(0.9)	0.5	(0.8)	0.8	(1.0)	0.7	(0.9)	0.7	(0.9)	0.7	(0.9)
休日1日あたりの時間（分）	12.3	(22.1)	12.0	(25.3)	14.2	(24.4)	12.5	(23.0)	13.4	(26.2)	16.9	(26.0)	6.4	(11.2)	18.9	(32.2)	13.0	(24.2)	13.0	(23.5)	13.1	(24.8)
1週間の合計日数（日）	1.9	(2.5)	1.8	(2.5)	1.7	(2.4)	1.5	(2.2)	1.6	(2.3)	2.0	(2.6)	1.6	(2.6)	2.3	(2.9)	1.7	(2.4)	1.7	(2.5)	1.7	(2.4)
1週間の合計時間（分）	62.9	(108.0)	59.0	(100.0)	58.8	(105.0)	45.6	(77.7)	52.7	(93.4)	69.5	(109.0)	40.5	(65.9)	115.0	(268.0)	57.7	(102.0)	58.7	(104.0)	56.7	(101.0)
週1日あたりの時間（分）	9.0	(15.5)	8.4	(14.3)	8.4	(15.0)	6.5	(11.1)	7.5	(13.3)	9.9	(15.6)	5.8	(9.4)	16.4	(38.3)	8.2	(14.6)	8.4	(14.8)	8.1	(14.4)
路上（道路や路地裏）																						
平日5日の合計日数（日）	0.4	(1.2)	0.3	(1.0)	0.3	(1.1)	0.2	(0.9)	0.3	(1.0)	0.3	(1.1)	0.5	(1.4)	0.4	(1.3)	0.3	(1.1)	0.3	(1.2)	0.3	(1.0)
平日1日あたりの時間（分）	2.2	(8.7)	1.5	(8.2)	1.3	(5.3)	0.7	(3.4)	1.0	(5.0)	1.4	(5.9)	2.7	(8.0)	3.6	(12.0)	1.4	(6.8)	1.7	(7.0)	1.2	(6.6)
休日2日の合計日数（日）	0.2	(0.6)	0.2	(0.6)	0.3	(0.7)	0.3	(0.7)	0.2	(0.6)	0.2	(0.6)	0.2	(0.6)	0.2	(0.6)	0.3	(0.6)	0.3	(0.6)	0.2	(0.6)
休日1日あたりの時間（分）	3.8	(13.1)	2.5	(8.4)	5.0	(13.4)	4.0	(11.6)	3.1	(9.8)	3.6	(13.0)	2.8	(7.8)	5.8	(18.0)	3.7	(11.7)	4.1	(12.6)	3.3	(10.7)
1週間の合計日数（日）	0.6	(1.6)	0.5	(1.4)	0.6	(1.5)	0.5	(1.4)	0.5	(1.4)	0.5	(1.5)	0.7	(2.1)	0.6	(1.8)	0.6	(1.5)	0.6	(1.6)	0.5	(1.4)
1週間の合計時間（分）	18.6	(59.7)	12.4	(47.9)	16.5	(44.8)	11.7	(34.0)	11.3	(33.5)	14.3	(47.3)	19.3	(55.4)	29.4	(92.3)	14.6	(47.5)	16.5	(50.3)	12.7	(44.4)
週1日あたりの時間（分）	2.7	(8.5)	1.8	(6.8)	2.4	(6.4)	1.7	(4.9)	1.6	(4.8)	2.0	(6.8)	2.8	(7.9)	4.2	(13.2)	2.1	(6.8)	2.4	(7.2)	1.8	(6.4)
その他の外遊びの場所																						
平日5日の合計日数（日）	0.2	(0.8)	0.2	(0.8)	0.2	(0.9)	0.2	(0.9)	0.1	(0.7)	0.1	(0.6)	0.6	(1.5)	0.6	(1.5)	0.2	(0.8)	0.2	(0.8)	0.2	(0.8)
平日1日あたりの時間（分）	1.5	(7.4)	1.4	(6.6)	1.6	(10.3)	1.3	(7.6)	0.6	(3.1)	0.6	(3.9)	4.8	(12.5)	4.4	(12.4)	1.4	(7.6)	1.5	(8.3)	1.3	(6.9)
休日2日の合計日数（日）	0.3	(0.7)	0.3	(0.7)	0.4	(0.7)	0.3	(0.7)	0.3	(0.7)	0.3	(0.6)	0.3	(0.7)	0.4	(0.8)	0.3	(0.7)	0.3	(0.7)	0.3	(0.7)
休日1日あたりの時間（分）	10.9	(27.6)	9.7	(26.8)	12.3	(37.0)	9.2	(26.0)	10.6	(29.6)	8.9	(26.0)	5.3	(10.5)	12.3	(28.5)	10.3	(29.0)	11.2	(31.5)	9.4	(26.3)
1週間の合計日数（日）	0.5	(1.2)	0.5	(1.2)	0.6	(1.3)	0.5	(1.2)	0.5	(1.1)	0.4	(0.9)	0.9	(2.1)	1.0	(2.1)	0.5	(1.2)	0.5	(1.2)	0.5	(1.2)
1週間の合計時間（分）	29.0	(68.9)	26.3	(70.2)	32.9	(94.5)	25.0	(70.0)	24.2	(62.6)	20.9	(56.5)	34.7	(80.6)	46.5	(109.0)	27.5	(74.2)	29.7	(78.9)	25.3	(69.1)
週1日あたりの時間（分）	4.2	(9.8)	3.8	(10.0)	4.7	(13.5)	3.6	(10.0)	3.5	(9.0)	3.0	(8.1)	5.0	(11.5)	6.6	(15.5)	3.9	(10.6)	4.2	(11.3)	3.6	(9.9)

注 1）表中の数値は、平均値（標準偏差）

注 2）MVPA: Moderate to Vigorous Physical Activity（息がはずむ程度のきつさの運動時間）

注 3）就園状況「その他」のカテゴリーはサンプル数が少ない（n=15）ため除外したが、「全体」のカテゴリーには「その他」も含んだ

注 4）過去 1 ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児（n=241）は除外した（1 週間以内で治るケガや風邪などは含まない）

２－３．室内・屋内での運動遊び日数

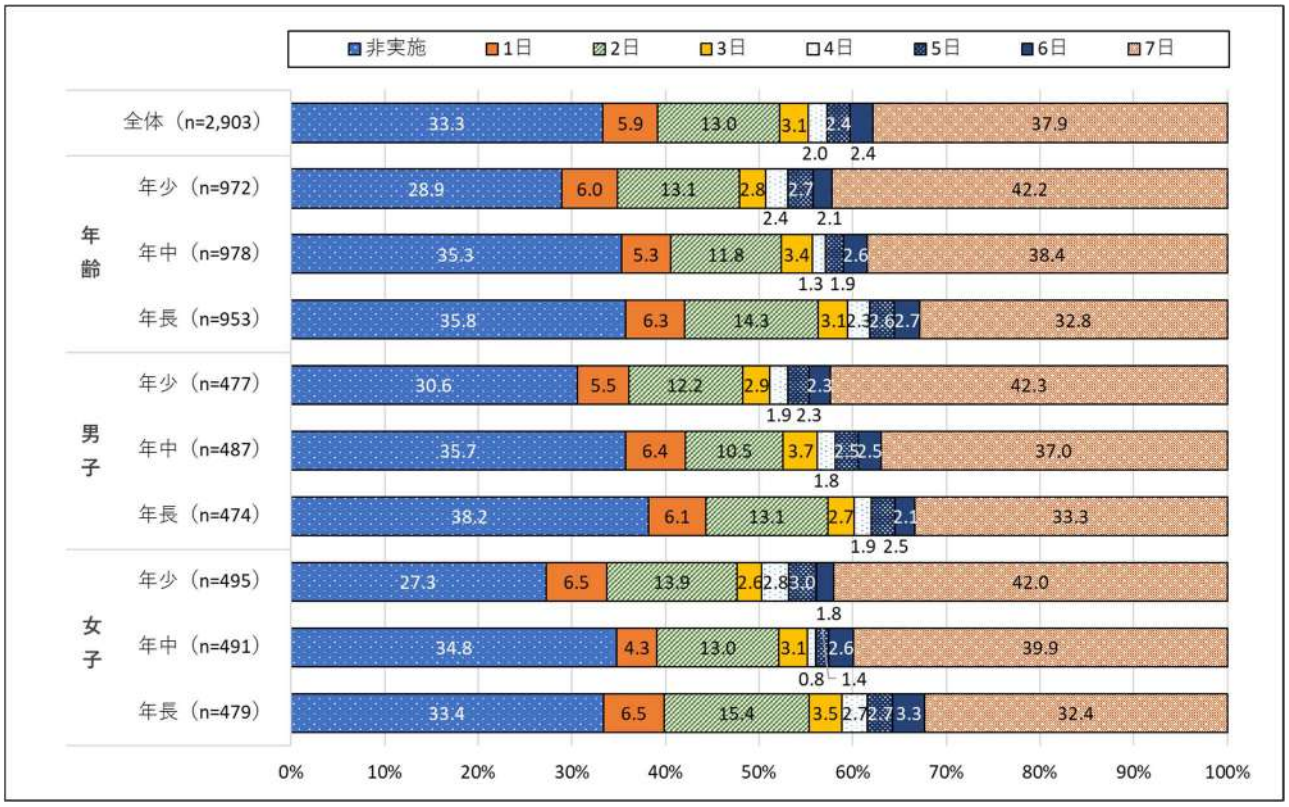
【ポイント】

- 園外で毎日室内･屋内での運動遊びをする幼児は37.9%
- 1週間のうち園外で1日も室内･屋内での運動遊びをしない幼児は33.3%
- 1週間の園外での室内･屋内での運動遊び日数は平均3.4日

図 2－6 に 1 週間における園外での室内・屋内での運動遊び日数を全体、年齢別、性別・年齢別に示した。全体では、「非実施」が 33.3%、「7 日」が 37.9%であり、毎日実施する割合が最も多かった。

年齢別にみると、「非実施」は年少で 28.9%と最も低く、次いで年中が 35.3%、年長が 35.8%となる。「7 日」は年少で 42.2%と最も高く、年中 38.4%、年長 32.8%であった。年齢が上がるにつれて非実施の割合は高くなり、毎日（7 日）は低くなる。

性別・年齢別にみると、男子の「非実施」は年少で 30.6%、年中で 35.7%、年長で 38.2%で、年少が最も低い。「7 日」は年少が 42.3%と最も高く、年中は 37.0%、年長は 33.3%である。女子は「非実施」が年少で 27.3%と最も低く、年中 34.8%、年長 33.4%である。「7 日」は年少で 42.0%と最も高く、年中で 39.9%、年長で 32.4%であった。



注 1）園にいる時や運動の習いごと以外で、体を動かす室内・屋内での運動遊びを行った日数

注 2）過去 1 ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児（n=241）は除外した（1 週間以内で治るケガや風邪などは含まない）

【図 2－6】幼児の園外での室内・屋内での運動遊び日数（1 週間あたり）

２－４．室内・屋内での運動遊び時間

①平日の室内・屋内での運動遊び時間

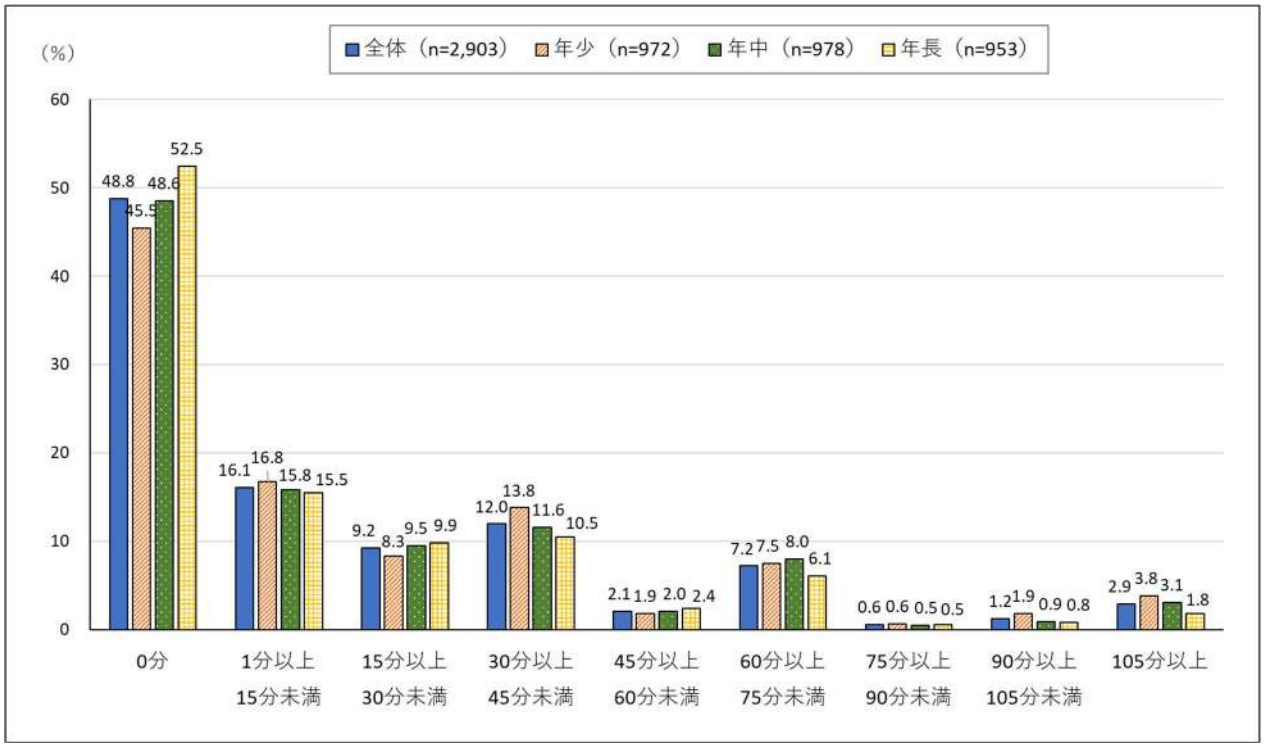
【ポイント】

- 平日に園外で室内･屋内での運動遊びを全くしない幼児は48.8%
- 平日に園外で1日平均30分以上の室内･屋内での運動遊びを行っている幼児は25.9%、1日平均60分以上行っている幼児は11.8%
- 平日の園外での室内･屋内での運動遊び時間は、1日あたり平均18.1分

図 2−7 に平日における園外での室内・屋内での運動遊び時間を全体・年齢別に示した。過去 1 ヵ月間で月曜日～金曜日に行った 1 日あたりの室内・屋内での運動遊び時間の平均値を算出した。

全体では「0 分」が 48.8%と最も多く、半数近くの幼児は平日に室内・屋内での運動遊びを行っていなかった。次いで「1 分以上 15 分未満」16.1%、「30 分以上 45 分未満」12.0%、「15 分以上 30 分未満」9.2%となる。30 分以上の室内・屋内での運動遊びを行っている割合は 25.9%であった。

年齢別にみると、いずれの年齢も「0 分」（年少 45.5%、年中 48.6%、年長 52.5%）が最も高く、室内・屋内での運動遊びをしない割合は、年齢が上がるにつれて高くなる。次いで「1 分以上 15 分未満」であり、年少 16.8%、年中 15.8%、年長 15.5%であった。30 分以上の割合をみると、年少 29.4%、年中 26.1%、年長 22.1%であり、年齢が上がるにつれて低くなる。



注 1）園にいる時間や運動の習いごと以外で体を動かす室内・屋内での運動遊びを行った時間

注 2）過去 1 ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児（n=241）は除外した（1 週間以内で治るケガや風邪などは含まない）

【図 2−7】幼児の園外における平日 1 日あたりの室内・屋内での運動遊び時間
（平日：月曜日～金曜日）

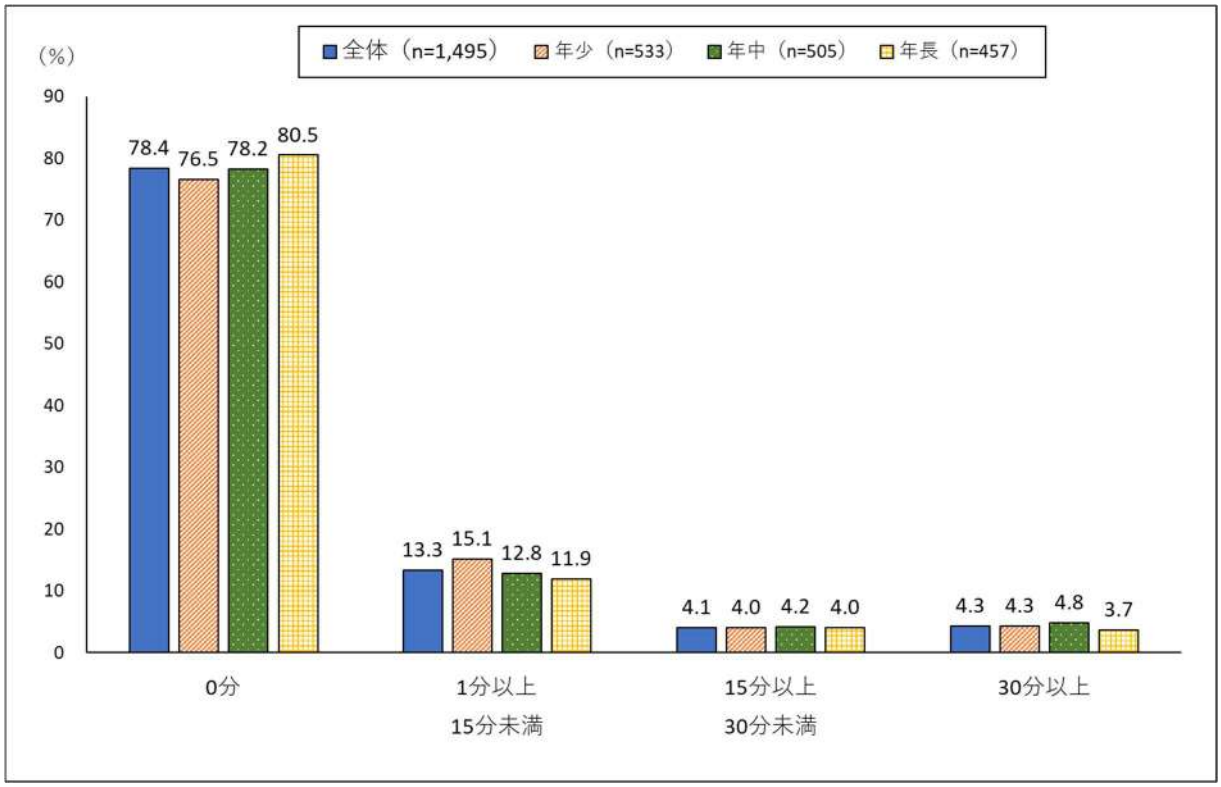
②平日の中高強度の室内・屋内での運動遊び時間（MVPA）

【ポイント】

- 平日に園外で中高強度の室内･屋内での運動遊びをしていない幼児は78.4%
- 平日に園外で1日平均15分以上の中高強度の室内･屋内での運動遊びをしている幼児は8.3%
- 園外における中高強度の室内･屋内での運動遊び時間は、平日1日あたり平均2.8分

図 2−8 に園外で中高強度の室内・屋内での運動遊びを行っている平日 1 日あたりの時間を全体・年齢別に示した。全体では、幼児の 78.4%は MVPA を全く行っていなかった。「1 分以上 15 分未満」は 13.3%、「15 分以上 30 分未満」は 4.1%、「30 分以上」は 4.3%となる。15 分以上の MVPA を行っている割合は 8.3%であった。

年齢別にみると、いずれの年齢も 8 割程度の幼児が 0 分であった。15 分以上の MVPA を行っている割合は年少 8.3%、年中 9.0%、年長 7.7%と、年齢による違いはみられない。



注 1）園にいる時間や運動の習いごと以外で体を動かす室内・屋内での運動遊びを行った時間

注 2）過去 1 ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児（n=241）は除外した（1 週間以内で治るケガや風邪などは含まない）

【図 2−8】幼児の園外での室内・屋内での運動遊びにおける平日 1 日あたりの MVPA
（平日：月曜日～金曜日）

③休日の室内・屋内での運動遊び時間

【ポイント】

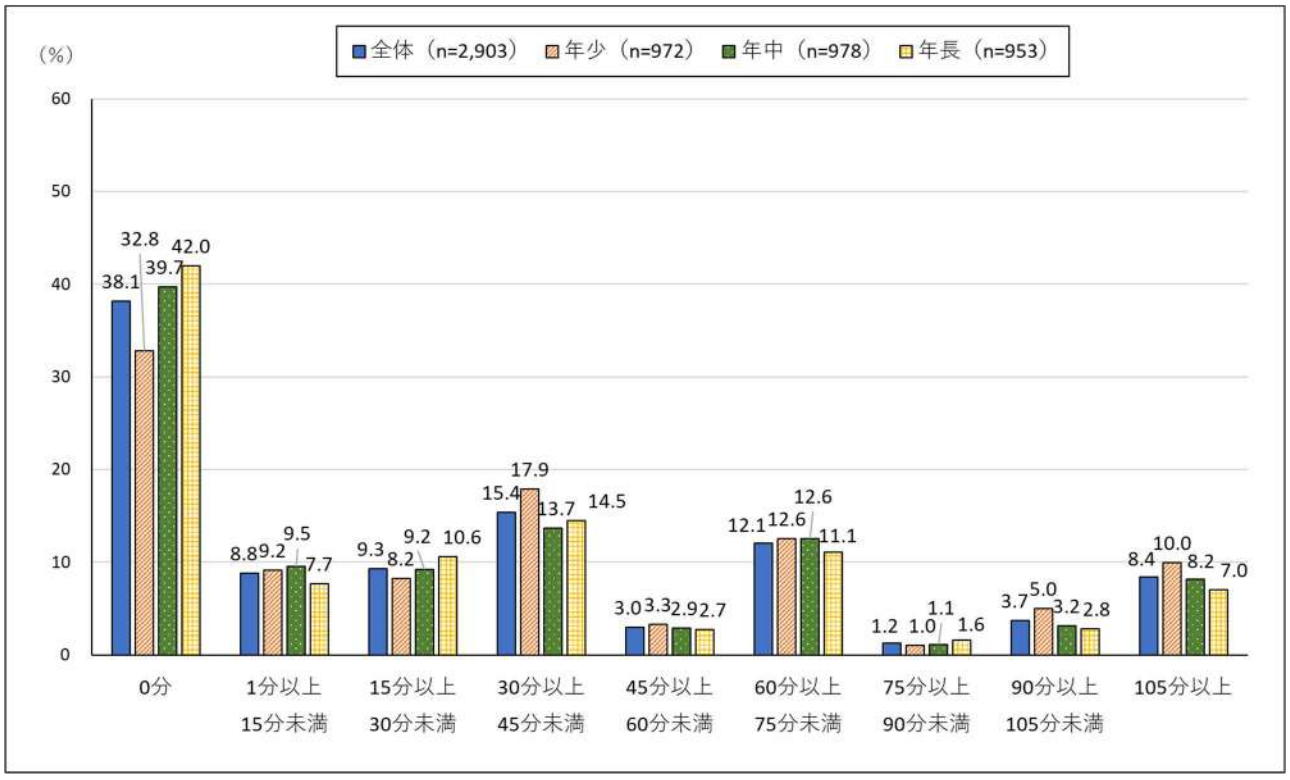
- 休日に室内･屋内での運動遊びを全くしない幼児は38.1%
- 休日に1日平均30分以上の室内･屋内での運動遊びを行っている幼児は43.7%、1日平均60分以上行っている幼児は25.4%
- 休日の室内･屋内での運動遊び時間は、1日あたり平均34.2分

図 2−9 に休日における幼児の室内・屋内での運動遊び時間を全体・年齢別に示した。過去 1 ヵ月間で土曜日と日曜日に行った 1 日あたりの室内・屋内での運動遊び時間の平均値を算出した。

全体では「0 分」が 38.1%と最も多く、次いで「30 分以上 45 分未満」15.4%、「60 分以上 75 分未満」12.1%となる。30 分以上の室内・屋内での運動遊びを行っている割合は 43.7%であった。

年齢別では、いずれの年齢も「0 分」（年少 32.8%、年中 39.7%、年長 42.0%）が最も高く、休日においても室内・屋内での運動遊びをしない割合は年齢が上がるにつれて高くなる。次いで「30 分以上 45 分未満」は年少 17.9%、年中 13.7%、年長 14.5%、「60 分以上 75 分未満」は年少 12.6%、12.6%、11.1%であった。

このように、休日は平日に比べて幼児が室内・屋内での運動遊びを行っている時間が長い状況が確認できる。また、年少に比べて年中、年長と年齢が上がるにつれて室内・屋内での運動遊び時間は短くなる傾向がみられる。



注 1）園にいる時間や運動の習いごと以外で体を動かす室内・屋内での運動遊びを行った時間

注 2）過去 1 ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児（n=241）は除外した（1 週間以内で治るケガや風邪などは含まない）

【図 2−9】幼児の休日 1 日あたりの室内・屋内での運動遊び時間（休日：土曜日・日曜日）

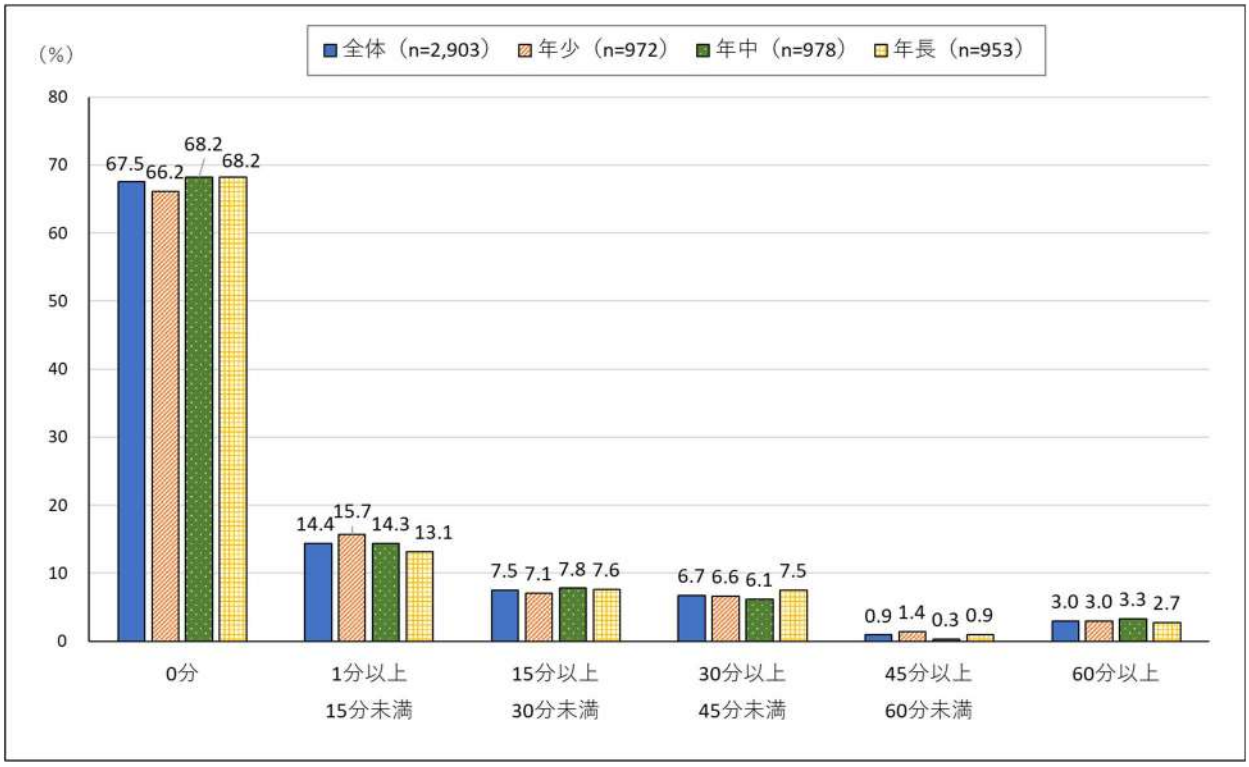
④休日の中高強度の室内・屋内での運動遊び時間（MVPA）

【ポイント】

- 休日に中高強度の室内･屋内での運動遊びをしていない幼児は67.5%
- 休日に1日平均15分以上の中高強度の室内･屋内での運動遊びをしている幼児は18.1%
- 中高強度の室内･屋内での運動遊び時間は、休日1日あたり平均6.7分

図 2－10 に中高強度の室内・屋内での運動遊びを行っている休日 1 日あたりの時間を全体・年齢別に示した。全体では、幼児の 67.5%は MVPA を全く行っていなかった。「1 分以上 15 分未満」は 14.4%、「15 分以上 30 分未満」は 7.5%、「30 分以上 45 分未満」は 6.7%となる。15 分以上の MVPA を行っている割合は 18.1%であった。

年齢別にみると、いずれの年齢も「0 分」が最も高く、年少 66.2%、年中 68.2%、年長 68.2%であり、年少に比べて年中や年長の方が高かった。15 分以上の MVPA を行っている割合は年少 18.1%、年中 17.5%、年長 18.7%であった。



注 1）園にいる時間や運動の習いごと以外で体を動かす室内・屋内での運動遊びを行った時間

注 2）過去 1 ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児（n=241）は除外した（1 週間以内で治るケガや風邪などは含まない）

【図 2－10】幼児の室内・屋内での運動遊びにおける休日 1 日あたりの MVPA
（休日：土曜日・日曜日）

⑤就園状況別・場面別の室内・屋内での運動遊び日数および時間

表 2−2 に園外の室内・屋内での運動遊び日数および時間を就園状況別・場面別に示した。1 週間あたりの園外での室内・屋内での運動遊び時間は、男子では認定こども園よりも幼稚園や保育園の幼児が長く、女子では保育園や認定こども園よりも幼稚園の幼児が長かった。

【表 2-2】就園状況別・場面別の園外の室内・屋内での運動遊び日数および時間

	【幼稚園】				【保育園】				【認定こども園】				【在園していない】				【全　体】					
	男子		女子		男子		女子		男子		女子		男子		女子		全体		男子		女子	
	(n=608)		(n=650)		(n=551)		(n=554)		(n=240)		(n=224)		(n=30)		(n=31)		(n=2,903)		(n=1,438)		(n=1,465)	
室内・屋内の運動遊び全体																						
平日5日の合計日数（日）	2.3	(2.4)	2.3	(2.3)	2.2	(2.4)	2.3	(2.4)	1.9	(2.3)	2.1	(2.4)	2.4	(2.4)	3.3	(2.3)	2.2	(2.4)	2.2	(2.4)	2.3	(2.4)
平日1日あたりの時間（分）	21.2	(35.0)	18.7	(32.7)	19.0	(32.1)	15.4	(25.8)	13.8	(25.2)	15.2	(27.0)	20.3	(26.6)	31.9	(37.5)	18.1	(30.9)	19.1	(32.3)	17.2	(29.5)
休日2日の合計日数（日）	1.1	(1.0)	1.2	(1.0)	1.2	(0.9)	1.2	(0.9)	1.1	(1.0)	1.2	(1.0)	0.9	(1.0)	1.4	(0.9)	1.2	(1.0)	1.1	(1.0)	1.2	(0.9)
休日1日あたりの時間（分）	35.5	(54.3)	33.8	(50.5)	37.1	(57.2)	34.2	(48.7)	30.0	(46.0)	32.5	(46.1)	21.6	(30.8)	34.3	(38.3)	34.2	(51.4)	34.8	(53.8)	33.7	(48.8)
1週間の合計日数（日）	3.5	(3.1)	3.5	(3.1)	3.4	(3.1)	3.5	(3.1)	2.9	(3.0)	3.2	(3.1)	3.3	(3.4)	4.7	(3.0)	3.4	(3.1)	3.4	(3.1)	3.5	(3.1)
1週間の合計時間（分）	177.0	(268.0)	161.0	(248.0)	169.0	(258.0)	145.0	(203.0)	129.0	(198.0)	141.0	(210.0)	145.0	(192.0)	228.0	(243.0)	159.0	(239.0)	165.0	(252.0)	153.0	(226.0)
週1日あたりの時間（分）	25.3	(38.3)	23.0	(35.4)	24.2	(36.8)	20.8	(29.0)	18.4	(28.4)	20.2	(29.9)	20.7	(27.5)	32.6	(34.7)	22.7	(34.2)	23.6	(36.1)	21.9	(32.2)
室内・屋内の運動遊び全体（MVPA）																						
平日5日の合計日数（日）	0.9	(1.9)	0.9	(1.8)	0.9	(1.9)	0.9	(1.8)	0.8	(1.8)	0.6	(1.6)	1.0	(1.9)	2.1	(2.4)	0.9	(1.8)	0.9	(1.8)	0.9	(1.8)
平日1日あたりの時間（分）	3.2	(7.8)	2.7	(7.8)	2.9	(7.9)	2.4	(7.1)	2.2	(5.8)	2.7	(11.2)	5.9	(15.0)	9.9	(18.9)	2.8	(8.2)	3.0	(7.8)	2.7	(8.6)
休日2日の合計日数（日）	0.6	(0.9)	0.6	(0.9)	0.7	(0.9)	0.6	(0.9)	0.6	(0.9)	0.6	(0.9)	0.5	(0.9)	1.0	(1.0)	0.6	(0.9)	0.6	(0.9)	0.6	(0.9)
休日1日あたりの時間（分）	7.1	(16.2)	5.7	(12.6)	7.7	(16.4)	6.5	(13.5)	5.7	(13.0)	7.8	(19.4)	6.8	(18.7)	12.3	(18.7)	6.7	(15.1)	7.1	(15.8)	6.4	(14.3)
1週間の合計日数（日）	1.5	(2.6)	1.4	(2.5)	1.6	(2.6)	1.5	(2.5)	1.4	(2.4)	1.2	(2.2)	1.5	(2.7)	3.1	(3.3)	1.5	(2.5)	1.5	(2.5)	1.5	(2.5)
1週間の合計時間（分）	30.1	(64.4)	24.8	(58.1)	30.1	(64.7)	25.1	(55.6)	22.1	(48.8)	28.8	(89.9)	42.8	(112.0)	74.0	(129.0)	27.7	(64.5)	28.9	(63.4)	26.5	(65.5)
週1日あたりの時間（分）	4.3	(9.2)	3.5	(8.3)	4.3	(9.2)	3.6	(7.9)	3.2	(7.0)	4.1	(12.8)	6.1	(16.0)	10.6	(18.4)	4.0	(9.2)	4.1	(9.1)	3.8	(9.4)
室内activeスクリーンタイム																						
平日5日の合計日数（日）	0.8	(1.7)	0.7	(1.6)	0.8	(1.8)	0.7	(1.7)	0.7	(1.7)	0.8	(1.8)	0.8	(1.7)	1.4	(2.1)	0.8	(1.7)	0.8	(1.7)	0.7	(1.7)
平日1日あたりの時間（分）	6.4	(19.6)	5.4	(20.4)	6.9	(20.6)	4.6	(16.2)	6.1	(19.9)	5.2	(15.5)	6.6	(16.5)	11.0	(21.6)	5.9	(19.1)	6.5	(19.9)	5.2	(18.2)
休日2日の合計日数（日）	0.3	(0.7)	0.3	(0.7)	0.4	(0.8)	0.3	(0.7)	0.3	(0.7)	0.3	(0.7)	0.3	(0.7)	0.5	(0.9)	0.3	(0.7)	0.3	(0.7)	0.3	(0.7)
休日1日あたりの時間（分）	7.1	(23.6)	6.7	(25.4)	10.1	(30.3)	7.1	(22.6)	7.9	(30.8)	5.5	(16.5)	7.0	(18.8)	8.6	(17.6)	7.5	(25.3)	8.3	(27.5)	6.7	(23.0)
1週間の合計日数（日）	1.0	(2.3)	1.0	(2.2)	1.2	(2.4)	1.0	(2.3)	1.1	(2.3)	1.1	(2.4)	1.0	(2.4)	1.9	(2.9)	1.1	(2.3)	1.1	(2.3)	1.0	(2.3)
1週間の合計時間（分）	46.2	(139.0)	40.5	(145.0)	54.8	(157.0)	37.1	(121.0)	46.5	(156.0)	37.0	(106.0)	47.2	(119.0)	72.1	(135.0)	44.2	(140.0)	49.3	(148.0)	39.3	(130.0)
週1日あたりの時間（分）	6.6	(19.9)	5.8	(20.8)	7.8	(22.4)	5.3	(17.2)	6.6	(22.3)	5.3	(15.1)	6.7	(16.9)	10.3	(19.2)	6.3	(19.9)	7.0	(21.2)	5.6	(18.6)
室内で体を動かす運動																						
平日5日の合計日数（日）	1.3	(2.1)	1.4	(2.1)	1.3	(2.1)	1.4	(2.2)	0.9	(1.8)	1.3	(2.1)	1.3	(2.1)	1.7	(2.4)	1.3	(2.1)	1.3	(2.1)	1.4	(2.1)
平日1日あたりの時間（分）	10.3	(25.3)	9.2	(20.8)	8.1	(16.9)	7.1	(15.3)	4.4	(11.2)	7.4	(16.3)	8.5	(15.9)	15.6	(31.7)	8.3	(19.4)	8.4	(20.3)	8.3	(18.5)
休日2日の合計日数（日）	0.6	(0.9)	0.7	(0.9)	0.7	(0.9)	0.7	(0.9)	0.5	(0.8)	0.7	(0.9)	0.4	(0.8)	0.6	(1.0)	0.7	(0.9)	0.6	(0.9)	0.7	(0.9)
休日1日あたりの時間（分）	14.8	(32.8)	13.8	(27.2)	14.4	(29.0)	12.6	(26.1)	10.7	(24.9)	12.8	(24.3)	6.1	(16.0)	12.1	(25.3)	13.5	(28.3)	13.8	(30.1)	13.1	(26.3)
1週間の合計日数（日）	2.0	(2.9)	2.0	(2.9)	2.0	(2.8)	2.1	(2.9)	1.4	(2.5)	2.0	(2.9)	1.8	(2.9)	2.4	(3.2)	2.0	(2.9)	1.9	(2.8)	2.0	(2.9)
1週間の合計時間（分）	80.9	(181.0)	73.9	(148.0)	69.3	(128.0)	60.8	(116.0)	43.3	(94.0)	62.6	(121.0)	54.8	(107.0)	102.0	(199.0)	68.6	(142.0)	69.6	(149.0)	67.6	(134.0)
週1日あたりの時間（分）	11.6	(25.9)	10.6	(21.1)	9.9	(18.2)	8.7	(16.6)	6.2	(13.4)	9.0	(17.3)	7.8	(15.3)	14.6	(28.5)	9.8	(20.2)	10.0	(21.3)	9.7	(19.1)
屋内運動施設																						
平日5日の合計日数（日）	0.2	(0.9)	0.2	(0.7)	0.2	(0.8)	0.2	(0.8)	0.1	(0.5)	0.2	(0.9)	0.2	(0.8)	0.2	(0.7)	0.2	(0.8)	0.2	(0.8)	0.2	(0.8)
平日1日あたりの時間（分）	10.1	(41.6)	5.3	(22.9)	8.2	(40.9)	6.4	(37.1)	8.2	(53.1)	7.7	(32.2)	6.0	(21.8)	6.8	(28.7)	7.5	(37.2)	8.9	(43.1)	6.1	(30.4)
休日2日の合計日数（日）	0.3	(0.7)	0.3	(0.7)	0.3	(0.7)	0.3	(0.7)	0.2	(0.6)	0.4	(0.7)	0.2	(0.5)	0.2	(0.5)	0.3	(0.7)	0.3	(0.6)	0.3	(0.7)
休日1日あたりの時間（分）	17.1	(46.5)	15.0	(44.1)	15.2	(44.4)	18.2	(50.4)	13.2	(39.9)	20.7	(50.1)	9.0	(34.5)	10.6	(31.5)	16.2	(45.8)	15.5	(44.3)	16.9	(47.2)
1週間の合計日数（日）	0.5	(1.3)	0.5	(1.1)	0.5	(1.3)	0.5	(1.1)	0.4	(0.9)	0.6	(1.3)	0.4	(1.2)	0.4	(1.2)	0.5	(1.2)	0.5	(1.2)	0.5	(1.1)
1週間の合計時間（分）	27.2	(69.8)	20.3	(52.7)	23.4	(74.0)	24.7	(64.7)	21.5	(69.5)	28.4	(67.3)	15.0	(44.6)	17.4	(55.7)	23.7	(65.5)	24.4	(70.8)	23.0	(59.8)
週1日あたりの時間（分）	3.9	(10.0)	2.9	(7.5)	3.3	(10.6)	3.5	(9.2)	3.1	(9.9)	4.1	(9.6)	2.1	(6.4)	2.5	(8.0)	3.4	(9.4)	3.5	(10.1)	3.3	(8.6)
その他室内で体を動かす場所																						
平日5日の合計日数（日）	0.4	(1.3)	0.4	(1.3)	0.4	(1.3)	0.4	(1.3)	0.4	(1.2)	0.4	(1.2)	0.4	(1.2)	0.6	(1.5)	0.4	(1.3)	0.4	(1.3)	0.4	(1.3)
平日1日あたりの時間（分）	2.6	(10.3)	2.9	(12.4)	2.4	(9.8)	2.4	(9.8)	1.6	(6.5)	1.1	(4.3)	3.9	(13.0)	4.0	(10.3)	2.4	(10.1)	2.4	(9.6)	2.5	(10.5)
休日2日の合計日数（日）	0.2	(0.6)	0.3	(0.7)	0.2	(0.6)	0.3	(0.7)	0.3	(0.7)	0.2	(0.6)	0.2	(0.6)	0.4	(0.8)	0.3	(0.6)	0.3	(0.6)	0.3	(0.7)
休日1日あたりの時間（分）	5.0	(17.2)	5.7	(19.4)	5.0	(15.6)	5.4	(16.8)	4.8	(12.8)	3.8	(13.6)	4.0	(13.0)	8.2	(21.8)	5.2	(16.8)	4.9	(15.8)	5.4	(17.7)
1週間の合計日数（日）	0.7	(1.8)	0.7	(1.8)	0.7	(1.7)	0.7	(1.8)	0.7	(1.7)	0.6	(1.7)	0.6	(1.7)	1.0	(2.2)	0.7	(1.8)	0.7	(1.8)	0.7	(1.8)
1週間の合計時間（分）	22.9	(77.2)	26.1	(91.3)	21.8	(70.3)	22.8	(73.7)	17.7	(51.1)	13.1	(40.4)	27.7	(86.8)	36.5	(89.4)	22.4	(75.0)	21.7	(70.9)	23.2	(78.9)
週1日あたりの時間（分）	22.9	(77.2)	26.1	(91.3)	21.8	(70.3)	22.8	(73.7)	17.7	(51.1)	13.1	(40.4)	27.7	(86.8)	36.5	(89.4)	22.4	(75.0)	21.7	(70.9)	23.2	(78.9)

注 1）表中の数値は、平均値（標準偏差）

注 2）MVPA: Moderate to Vigorous Physical Activity（息がはずむ程度のきつさの運動時間）

注 3）室内 active スクリーンタイム: 室内でゲーム機やテレビ、動画をみながら体を動かす運動（例：Wii Sports、ニンテンドースイッチなどのゲーム、YouTube など）

注 4）就園状況「その他」のカテゴリーはサンプル数が少ない（n=15）ため除外したが、「全体」のカテゴリーには「その他」も含んだ

注 5）過去 1 ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児（n=241）は除外した（1 週間以内で治るケガや風邪などは含まない）

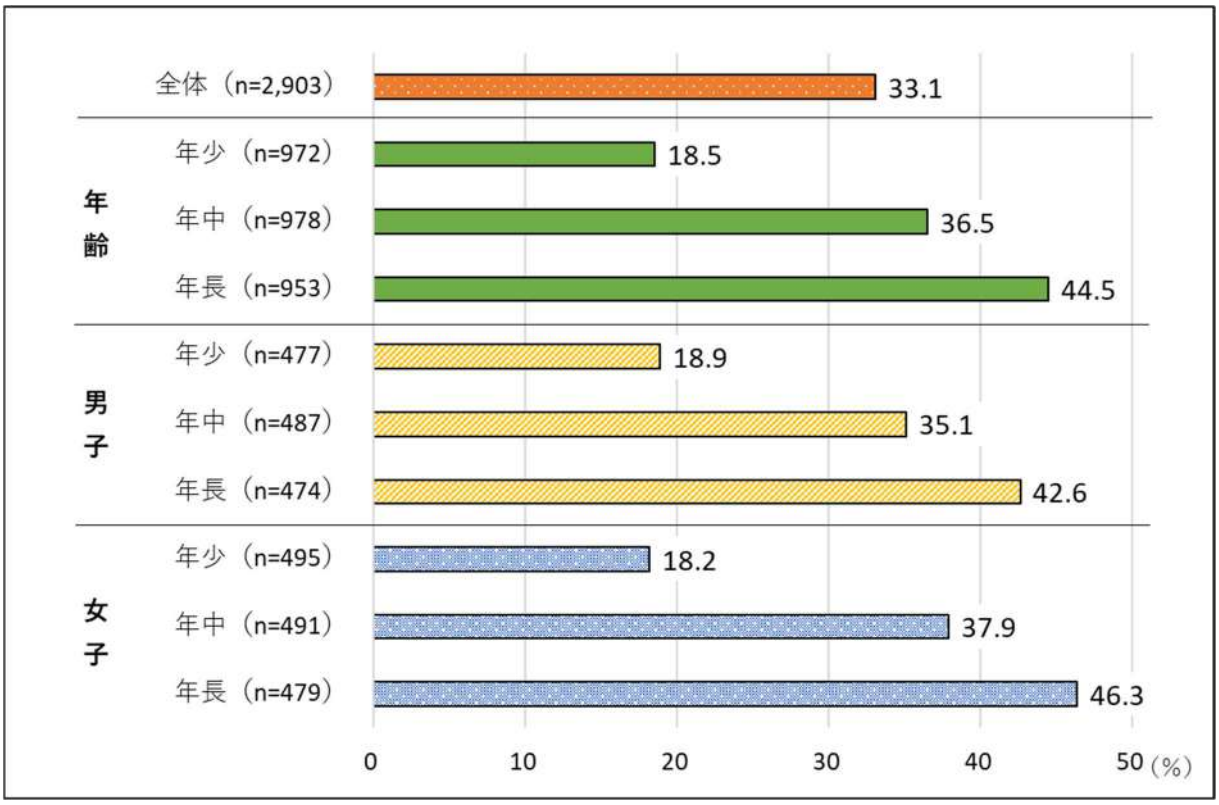
２－５．運動・スポーツの習いごとの実施率

【ポイント】

- **運動･スポーツの習いごとを行っている幼児は33.1%**
- **実施率は年少 18.5%、年中 36.5%、年長 44.5%であり、年齢が上がるにつれて高くなる**

図 2−11 に運動・スポーツの習いごとの実施率を全体、年齢別、性別・年齢別に示した。全体では33.1%の幼児が運動・スポーツの習いごとを行っていた。年齢別にみると、年少 18.5%、年中 36.5%、年長 44.5%と、年齢が上がるにつれて実施率は高くなる。

性別・年齢別にみると、男子では年少 18.9%、年中 35.1%、年長 42.6%、女子では年少 18.2%、年中 37.9%、年長 46.3%と、男女ともに年齢が上がるにつれて実施率が高くなる。年長の女子では半数近くが運動・スポーツの習いごとを行っていた。



注 1）園にいる時間以外で運動・スポーツの習いごとを行っている割合

注 2）過去 1 ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児（n=241）は除外した（1 週間以内で治るケガや風邪などは含まない）

【図 2−11】幼児の運動・スポーツの習いごと実施率

２－６．運動・スポーツの習いごとの内容

【ポイント】

- **運動･スポーツの習いごとの実施種目は、1位「水泳(スイミング)」49.5%**
- **「水泳(スイミング)」は男子52.3%、女子47.0%と実施率に男女差はみられないが、体操やダンスは女子の方が高く、サッカーは男子の方が高い**

表 2−3 に運動・スポーツの習いごとの内容を全体、習いごと実施者全体、性別に示した。最も実施率が高い習いごとは「水泳（スイミング)」であり、習いごとをしている幼児の 49.5%であった。次いで「体操、体育教室、運動全般」39.1%、「ダンス、チアダンス、バトン」12.6%、「サッカー」11.0%となる。

性別にみると、「水泳（スイミング)」は男子 52.3%、女子 47.0%であり、性別による違いはみられない。「体操、体育教室、運動全般」は女子 41.0%、男子 37.1%、「ダンス、チアダンス、バトン」は女子 21.1%、男子 3.5%であり、体操やダンスといった種目では男子よりも女子のほうが実施率は高い。一方、「サッカー」は男子 18.6%、女子 4.0%であり、男子の方が実施率は高くなっている。

【表 2−3】幼児の運動・スポーツの習いごとの内容

運動・スポーツの習いごとの内容	全体				男子				女子			
	全体順位	度数	全体(n=2,903)に対する割合	運動の習いごと有(n=961)に対する割合	男子順位	度数	全体(n=1,438)に対する割合	運動の習いごと有(n=463)に対する割合	女子順位	度数	全体(n=1,465)に対する割合	運動の習いごと有(n=498)に対する割合
水泳（スイミング）	1	476	16.4%	49.5%	1	242	16.8%	52.3%	1	234	16.0%	47.0%
体操、体育教室、運動全般	2	376	13.0%	39.1%	2	172	12.0%	37.1%	2	204	13.9%	41.0%
ダンス、チアダンス、バトン	3	121	4.2%	12.6%	5	16	1.1%	3.5%	3	105	7.2%	21.1%
サッカー	4	106	3.7%	11.0%	3	86	6.0%	18.6%	4	20	1.4%	4.0%
空手	5	32	1.1%	3.3%	4	23	1.6%	5.0%	5	9	0.6%	1.8%
野球	6	17	0.6%	1.8%	6	15	1.0%	3.2%	7	2	0.1%	0.4%
テニス	6	17	0.6%	1.8%	7	8	0.6%	1.7%	5	9	0.6%	1.8%
バスケットボール	7	9	0.3%	0.9%	8	6	0.4%	1.3%	6	3	0.2%	0.6%
ラグビー、タグラグビー	8	7	0.2%	0.7%	9	4	0.3%	0.9%	6	3	0.2%	0.6%
バレエ、リトミック、舞踊	9	5	0.2%	0.5%	11	2	0.1%	0.4%	6	3	0.2%	0.6%
陸上、かけっこ	10	4	0.1%	0.4%	10	3	0.2%	0.6%	8	1	0.1%	0.2%
ボルダリング	10	4	0.1%	0.4%	12	1	0.1%	0.2%	6	3	0.2%	0.6%
剣道、スポーツチャンバラ	10	4	0.1%	0.4%	9	4	0.3%	0.9%	-	0	0%	0%
トランポリン	11	3	0.1%	0.3%	11	2	0.1%	0.4%	8	1	0.1%	0.2%
ボクシング、キックボクシング	11	3	0.1%	0.3%	11	2	0.1%	0.4%	8	1	0.1%	0.2%
バレーボール	11	3	0.1%	0.3%	10	3	0.2%	0.6%	-	0	0%	0%
卓球	11	3	0.1%	0.3%	11	2	0.1%	0.4%	8	1	0.1%	0.2%
バドミントン	12	2	0.1%	0.2%	12	1	0.1%	0.2%	8	1	0.1%	0.2%
ドッジボール	13	1	0.0%	0.1%	12	1	0.1%	0.2%	-	0	0%	0%
武道	13	1	0.0%	0.1%	12	1	0.1%	0.2%	-	0	0%	0%
新体操	13	1	0.0%	0.1%	-	0	0%	0%	8	1	0.1%	0.2%
合気道	13	1	0.0%	0.1%	-	0	0%	0%	8	1	0.1%	0.2%
柔道	13	1	0.0%	0.1%	-	0	0%	0%	8	1	0.1%	0.2%
レスリング	13	1	0.0%	0.1%	-	0	0%	0%	8	1	0.1%	0.2%
フラダンス	13	1	0.0%	0.1%	-	0	0%	0%	8	1	0.1%	0.2%

注 1）過去 1 ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児（n=241）は除外した（1 週間以内で治るケガや風邪などは含まない）

注 2)「その他の運動の習いごと」のうち、ピアノ（n=14)、英語・英会話（n=7)、お絵かき（n=1)、工作（n=1）の回答はリストから除外した

注 3)「陸上・ラグビー」と回答した対象者は、「陸上、かけっこ」と「ラグビー、タグラグビー」の両方にカウントした

２－７．運動・スポーツの習いごとを行っている幼児の実施日数

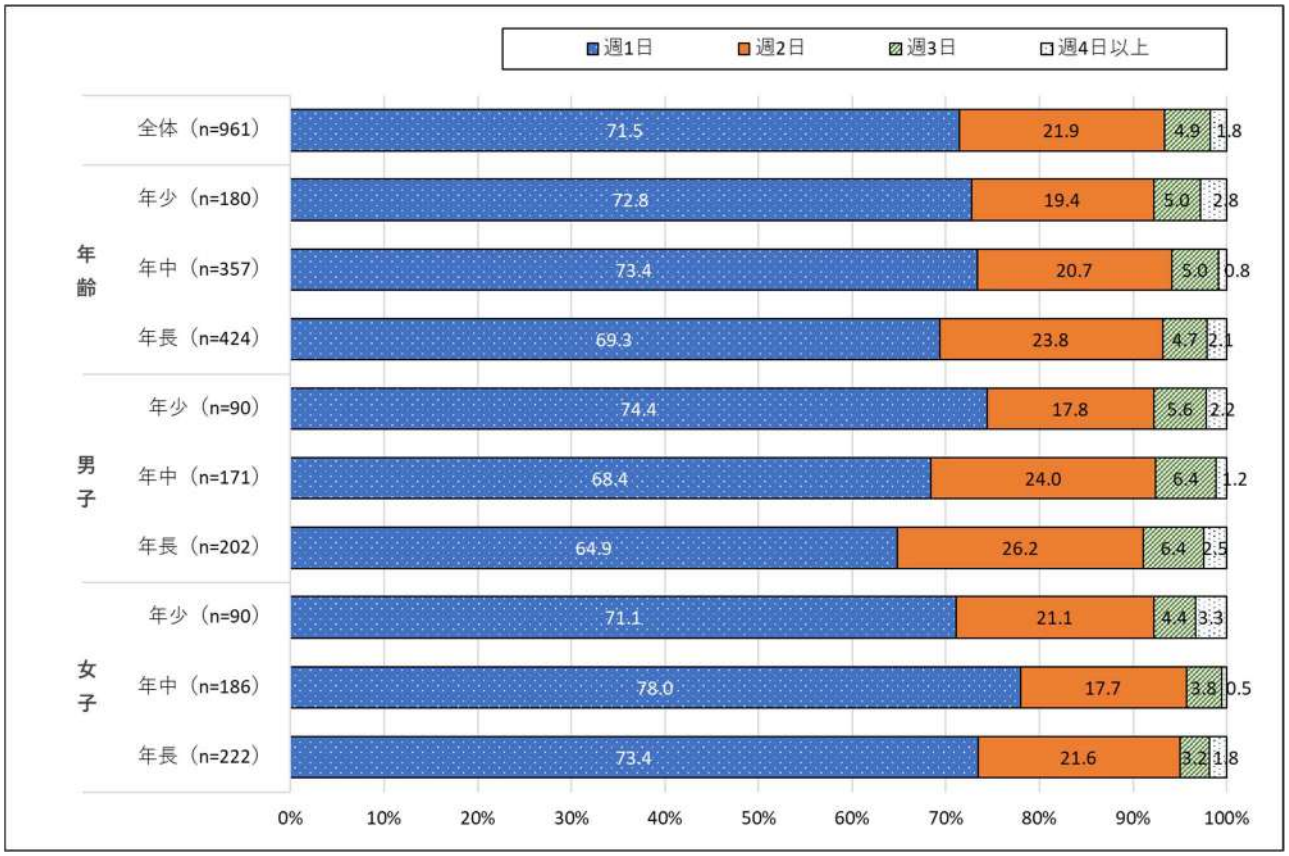
【ポイント】

- 運動･スポーツの習いごとを行っている幼児の実施日数は、1週間あたり平均1.4日
- 運動･スポーツの習いごとを行っている幼児の実施日数には、年齢や性別による違いはみられない

図 2−12 に運動・スポーツの習いごとを行っている幼児の 1 週間あたりの実施日数を全体、年齢別、性別・年齢別に示した。全体では 71.5 %の幼児が週 1 日運動・スポーツの習いごとを行っており、「週 2 日」は 21.9 %、「週 3 日」は 4.9 %、「週 4 日以上」は 1.8%であった。

年齢別にみると年少の 72.8%、年中の 73.4%、年長の 69.3%が「週 1 日」であり、「週 2 日」は年少 19.4%、年中 20.7%、年長 23.8%であった。

性別・年齢別にみると、「週 1 日」は男子では年少 74.4%、年中 68.4%、年長 64.9%、女子では年少 71.1%、年中 78.0%、年長 73.4%であった。年中の女子において週 1 日実施している割合が高いが、性別や年齢による顕著な違いはみられない。



注 1）園にいる時間以外で運動・スポーツの習いごとを行った日数

注 2）過去 1 ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児（n=241）は除外した（1 週間以内で治るケガや風邪などは含まない）

【図 2−12】運動・スポーツの習いごとを行っている幼児の実施日数（1 週間あたり）

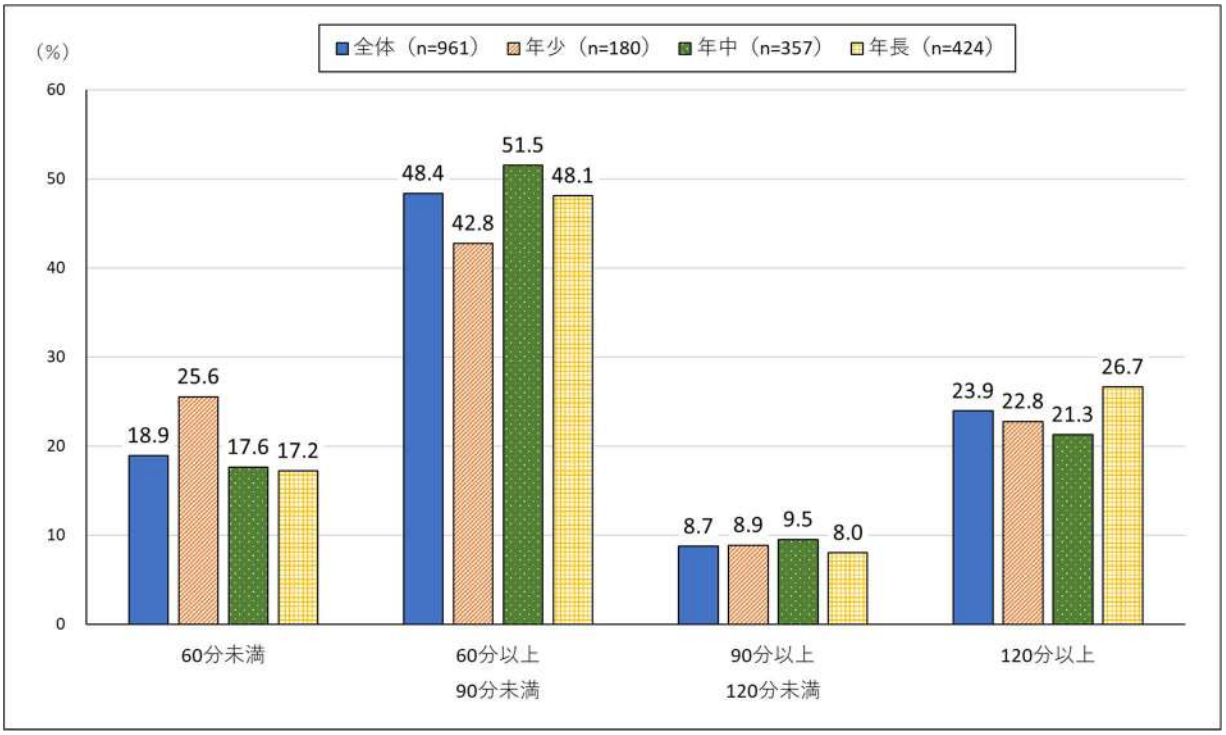
２－８．運動・スポーツの習いごとを行っている幼児の実施時間

【ポイント】

- 運動･スポーツの習いごとを行っている幼児の実施時間は、1週間あたり平均87.4分
- 年齢別の1週間あたりの平均時間は、年少87.2分、年中82.4分、年長91.8分

図 2－13 に運動・スポーツの習いごとを行っている幼児の 1 週間あたりの実施時間を全体・年齢別に示した。全体では「60 分以上 90 分未満」が最も高く 48.4%、次いで「120 分以上」23.9%、「60 分未満」18.9%であった。

年齢別にみると、いずれの年齢も「60 分以上 90 分未満」（年少 42.8%、年中 51.5%、年長 48.1%）が最も高い。次いで、年少では「60 分未満」が 25.6%、年中と年長では「120 分以上」が 21.3%、26.7%であった。



注 1）園にいる時間以外で運動・スポーツの習いごとを行った時間

注 2）過去 1 ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児（n=241）は除外した（1 週間以内で治るケガや風邪などは含まない）

【図 2－13】運動・スポーツの習いごとを行っている幼児の実施時間（1 週間あたり）

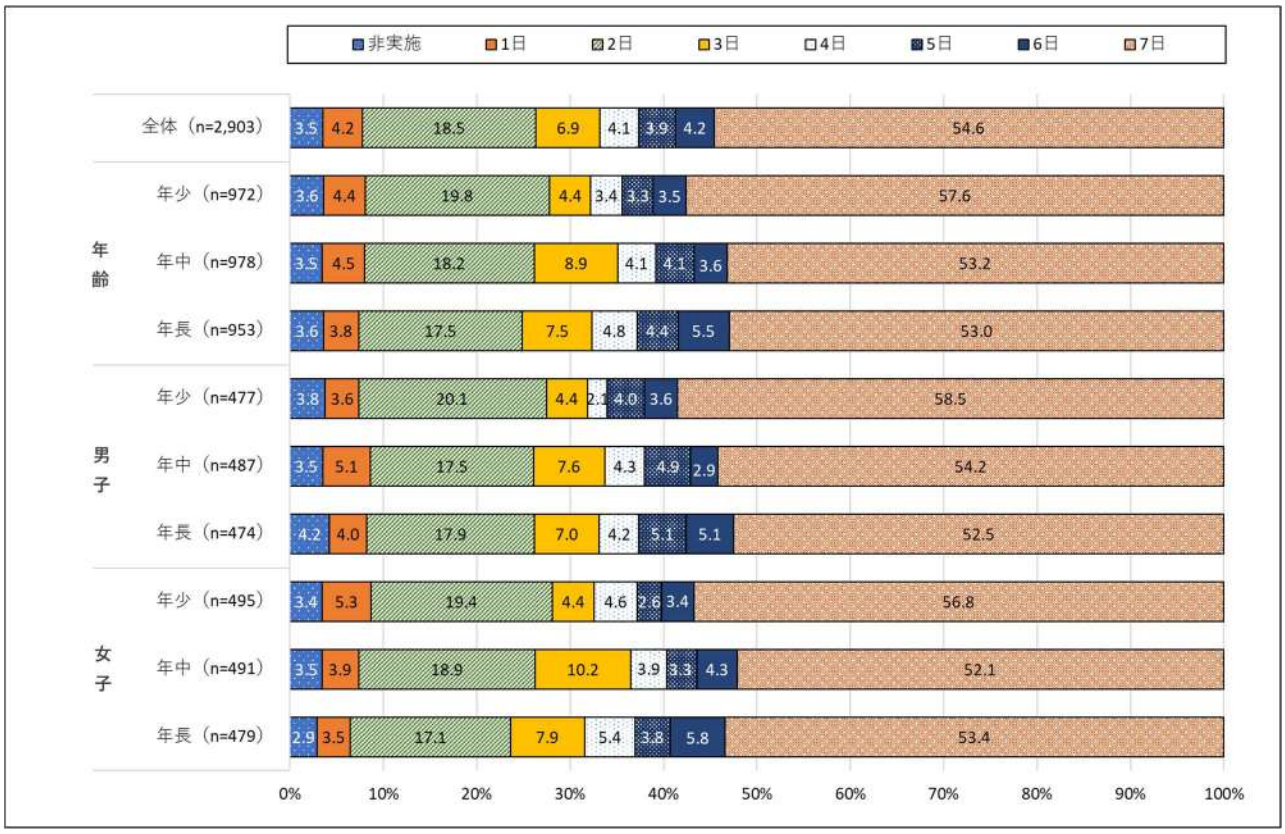
２－９．幼児の総運動日数

①総運動日数

【ポイント】

- 園外での1週間あたりの総運動日数は、平均5.1日
- 園外で運動や体を動かす遊びを全く行わない幼児は、3.5%
- 園外で毎日体を動かす遊びや運動を行う幼児は、54.6%

図 2－14 に幼児の園外での総運動日数を全体、年齢別、性別・年齢別に示した。外遊び、室内・屋内での運動遊び、運動・スポーツの習いごとの日数を合計した、園外における 1 週間あたりの総運動日数の割合となる。全体では「7 日」が 54.6%と最も高く、園外で毎日体を動かす遊びや運動を行っている幼児は半数程度であった。次いで「2 日」18.5%、「3 日」6.9%となる。1 週間のうち、園外で全く運動をしない幼児は 3.5%存在した。



注1） 園の活動以外で外遊び、室内・屋内での運動遊び、または運動・スポーツの習いごとを行った日数の合計で算出

注2） 外遊び、室内・屋内での運動遊び、運動・スポーツの習いごとは、同じ曜日に複数行っている場合は 1 日とカウントした

注3） 過去 1 ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児（n=241）は除外した（1 週間以内で治るケガや風邪などは含まない）

【図 2－14】幼児の園外での総運動日数（1 週間あたり）

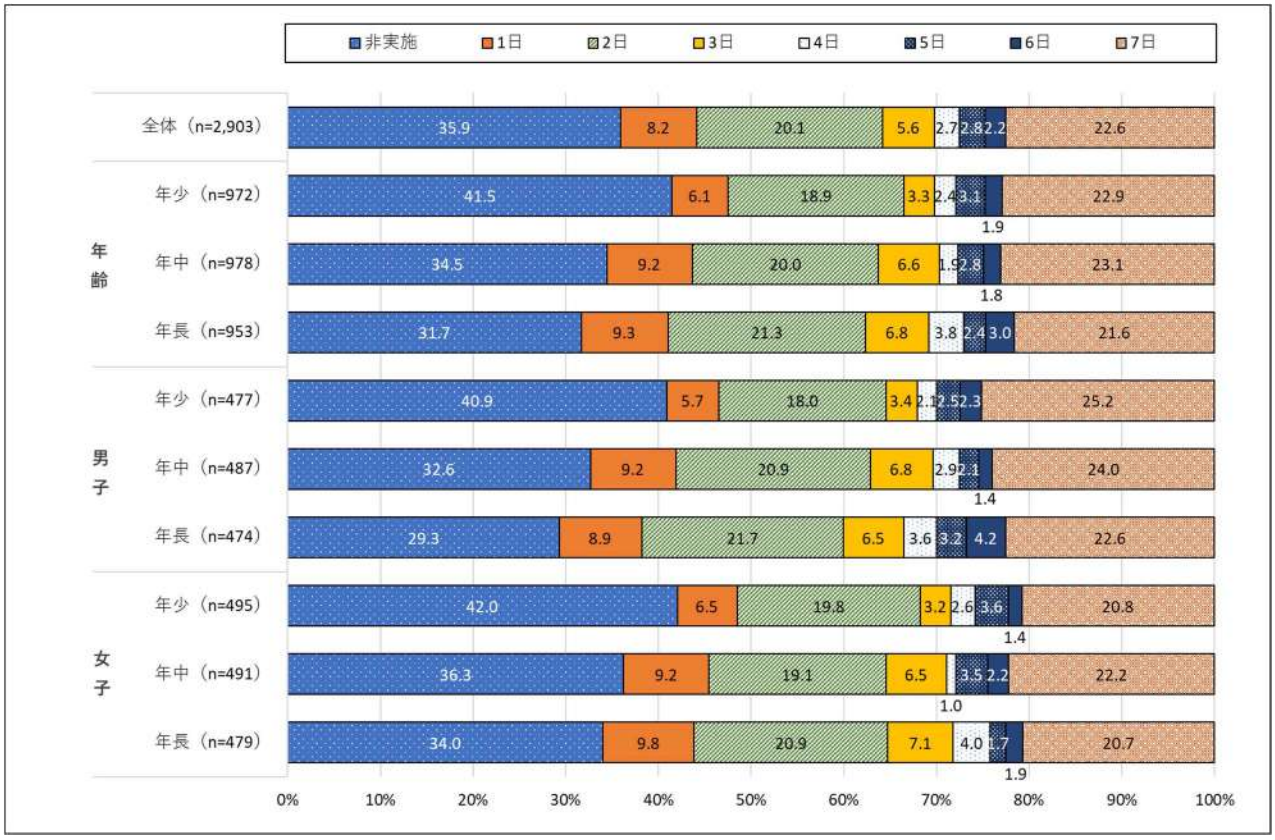
②総運動日数（MVPA）

【ポイント】

- 園外での1週間あたりの中高強度の総運動日数は、平均2.6日
- 園外で中高強度の体を動かす遊びや運動を全く行わない幼児は、35.9%
- 園外で中高強度の体を動かす遊びや運動を週3日以上行う幼児は、35.8%

図 2－15 に幼児の園外での MVPA の総運動日数を全体、年齢別、性別・年齢別に示した。厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023 こども版」では、「高強度の有酸素性身体活動や筋肉・骨を強化する身体活動を週 3 日以上行う」ことが推奨されている。

本調査では、園外での息がはずむ程度の強度で行う活動（外遊び、室内・屋内での運動遊び、運動・スポーツの習いごとのいずれか）を行った日数を分析したところ、1 週間あたりの平均は 2.6 日であった。園外で中高強度の体を動かす遊びや運動（MVPA）を週 3 日以上行う幼児が 35.8%であった一方で、園外では MVPA を全く行わない幼児も 35.9%存在した。今後、在園時間に MVPA を確保する取り組みが重要となるだろう。



園の活動以外で息がはずむ程度のきつさ（MVPA: Moderate to Vigorous Physical Activity）の外遊び、室内・屋内での運動遊び、または運動・スポーツの習いごとを行った日数を合計して算出

注1） 外遊び、室内・屋内での運動遊び、運動・スポーツの習いごとは、同じ曜日に複数行っている場合は 1 日とカウントした

注2） 過去 1 ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児（n=241）は除外した（1 週間以内で治るケガや風邪などは含まない）

【図 2－15】幼児の園外での総運動日数（MVPA：1 週間あたり）

２－１０．幼児の総運動時間

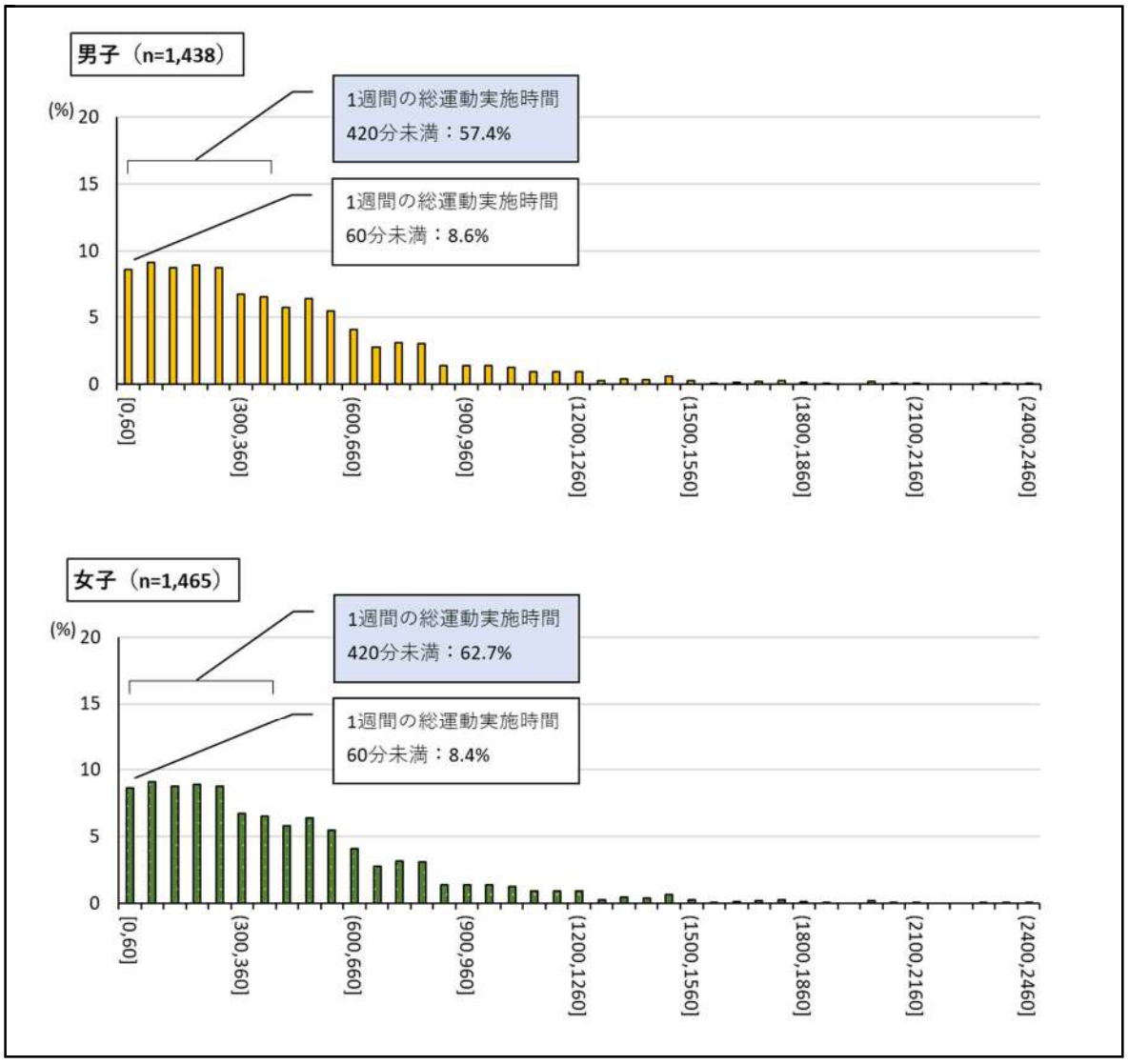
①1 週間あたりの総運動時間

【ポイント】

- 1週間あたりの園外での総運動時間が60分未満の幼児の割合は、男子 8.6%、女子 8.4%
- 1週間あたりの園外での総運動時間が420分未満の幼児の割合は、男子57.4%、女子62.7%

図 2－16 に幼児の園外での 1 週間あたりの総運動時間の分布を性別に示した。園外での 1 週間の総運動時間が 60 分未満の割合は、男子 8.6%、女子 8.4%であった。また、総運動時間が 420 分未満の幼児の割合は、男子 57.4%、女子 62.7%であった。

スポーツ庁の「令和 5 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果」によると、小学 5 年生の体育の授業を除く 1 週間の総運動時間は、60 分未満の割合が男子 9.0%、女子 16.2%であった。調査方法が異なるので一概に比較はできないが、幼児期には 1 週間の総運動時間が 60 分未満の割合に、小学生ほどの男女差はみられなかった。一方で、1 週間の総運動時間が 420 分未満の幼児の割合は、男子と比較して女子の方が 5.3 ポイント高かった。



【図 2－16】幼児の園外における 1 週間の総運動時間の分布（n= 2, 903）

②就園状況別の総運動日数および時間

【ポイント】

- 園外での中高強度の総運動時間は、週1日あたり平均11.3分
- 園外での体を動かす遊びや運動の時間は、保育園や認定こども園よりも幼稚園の幼児が長い
- 園外での体を動かす遊びや運動の時間は、女子よりも男子の方が長い

表 2−4 に園外の総運動日数および総運動時間を就園状況別、性別に示した。1 週間の運動日数と時間の合計でみると、未就園（在園していない）の女子が最も多く、運動日数は平均 5.8 日、運動時間は 582.0 分（週 1 日あたり 83.2 分）であった。平日の園外での運動日数は、未就園の女子が最も多く、保育園に通う男女は最も少なかったが、休日では就園児はいずれも平均 1.8 日であり、未就園児（男子：平均 1.4 日、女子：平均 1.7 日）に比べて多かった。

MVPA の実施日数と時間の合計をみると、未就園の女子が最も多く、運動日数は平均 3.7 日、運動時間は 158.0 分であった。平日 1 日あたりの MVPA 時間は未就園の女子が平均 31.5 分と最も長く、保育園の女子が 13.1 分と最も短かった。休日も同様に、未就園の女子が 78.8 分と最も長く、保育園の女子が 32.7 分と最も短かった。

厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023 こども版」では、「子どもは、中強度以上（3 メッツ以上）の身体活動（主に有酸素性身体活動）を 1 日 60 分以上行う」ことが推奨されている。園外での中高強度の運動実施時間は、全体では週 1 日あたり平均 11.3 分であった。ガイドラインの推奨値を満たすためには、在園している時に 1 日あたり 50 分程度の中強度以上の運動遊びの時間が必要かもしれない。

また、就園児では園外での活動頻度・時間に園での活動が加わるが、未就園児では園外での活動がすべてであり、未就園児が運動機会を身近に確保できる方策が必要である。

【表 2-4】就園状況別の園外の総運動日数および時間

	【幼稚園】		【保育園】		【認定こども園】		【在園していない】		【全　体】		
	男子 (n=608)	女子 (n=650)	男子 (n=551)	女子 (n=554)	男子 (n=240)	女子 (n=224)	男子 (n=30)	女子 (n=31)	全体 (n=2,903)	男子 (n=1,438)	女子 (n=1,465)
総運動実施											
平日5日の合計日数（日）	3.7 (1.9)	3.5 (2.0)	3.0 (2.3)	2.9 (2.3)	2.8 (2.3)	3.2 (2.2)	3.4 (2.0)	4.1 (1.8)	3.2 (2.2)	3.3 (2.2)	3.2 (2.2)
平日1日あたりの時間（分）	53.4 (52.1)	46.7 (47.5)	38.7 (52.3)	31.3 (40.4)	31.2 (37.8)	36.8 (46.0)	53.7 (54.3)	73.7 (64.7)	41.8 (48.4)	43.8 (50.8)	39.8 (45.8)
休日2日の合計日数（日）	1.8 (0.5)	1.8 (0.5)	1.8 (0.5)	1.8 (0.5)	1.8 (0.6)	1.8 (0.5)	1.4 (0.9)	1.7 (0.6)	1.8 (0.5)	1.8 (0.5)	1.8 (0.5)
休日1日あたりの時間（分）	115.0 (90.1)	108.0 (85.6)	124.0 (99.6)	112.0 (87.4)	111.0 (90.4)	111.0 (87.0)	65.3 (65.1)	107.0 (92.5)	113.0 (90.3)	117.0 (93.9)	110.0 (86.5)
1週間の合計日数（日）	5.6 (2.2)	5.3 (2.2)	4.8 (2.5)	4.7 (2.5)	4.5 (2.5)	5.0 (2.5)	4.8 (2.8)	5.8 (2.0)	5.1 (2.4)	5.1 (2.4)	5.0 (2.4)
1週間の合計時間（分）	498.0 (389.0)	448.0 (359.0)	442.0 (406.0)	380.0 (317.0)	379.0 (312.0)	406.0 (358.0)	399.0 (390.0)	582.0 (461.0)	435.0 (368.0)	452.0 (386.0)	418.0 (348.0)
週1日あたりの時間（分）	71.1 (55.5)	64.1 (51.3)	63.1 (58.0)	54.3 (45.3)	54.1 (44.6)	58.0 (51.1)	57.1 (55.8)	83.2 (65.9)	62.2 (52.5)	64.6 (55.2)	59.8 (49.7)
総運動実施（MVPA）											
平日5日の合計日数（日）	1.9 (2.2)	1.6 (2.1)	1.4 (2.1)	1.3 (2.1)	1.3 (2.0)	1.2 (1.9)	1.9 (2.1)	2.5 (2.4)	1.5 (2.1)	1.6 (2.2)	1.4 (2.1)
平日1日あたりの時間（分）	18.9 (26.2)	14.6 (22.3)	17.4 (29.0)	13.1 (20.9)	14.5 (22.8)	13.4 (27.9)	20.8 (46.3)	31.5 (42.0)	15.8 (25.4)	17.5 (27.3)	14.2 (23.4)
休日2日の合計日数（日）	1.2 (1.0)	1.0 (1.0)	1.2 (0.9)	1.1 (0.9)	1.1 (1.0)	1.1 (1.0)	0.7 (0.9)	1.2 (1.0)	1.1 (1.0)	1.1 (0.9)	1.1 (1.0)
休日1日あたりの時間（分）	47.3 (65.5)	36.5 (55.8)	43.4 (72.4)	32.7 (52.2)	36.3 (57.1)	33.5 (69.6)	52.0 (116.0)	78.8 (105.0)	39.6 (63.6)	43.8 (68.2)	35.4 (58.5)
1週間の合計日数（日）	3.0 (2.9)	2.6 (2.7)	2.6 (2.7)	2.4 (2.7)	2.4 (2.6)	2.2 (2.6)	2.7 (3.0)	3.7 (3.1)	2.6 (2.8)	2.7 (2.8)	2.5 (2.7)
1週間の合計時間（分）	94.6 (131.0)	73.0 (112.0)	86.8 (145.0)	65.3 (104.0)	72.6 (114.0)	66.9 (139.0)	104.0 (231.0)	158.0 (210.0)	79.2 (127.0)	87.7 (136.0)	70.8 (117.0)
週1日あたりの時間（分）	13.5 (18.1)	10.4 (15.9)	12.4 (20.1)	9.3 (14.9)	10.4 (16.3)	9.6 (19.9)	14.9 (33.1)	22.5 (30.0)	11.3 (18.2)	12.5 (19.5)	10.1 (16.1)

注 1）表中の数値は、平均値（標準偏差）

注 2）MVPA: Moderate to Vigorous Physical Activity（息がはずむ程度のきつさの運動時間）

注 3）就園状況「その他」のカテゴリーはサンプル数が少ない（n=15）ため除外したが、「全体」のカテゴリーには「その他」も含んだ

注 4）過去 1 ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児（n=241）は除外した（1 週間以内で治るケガや風邪などは含まない）

２－１１．幼児の運動実施頻度群

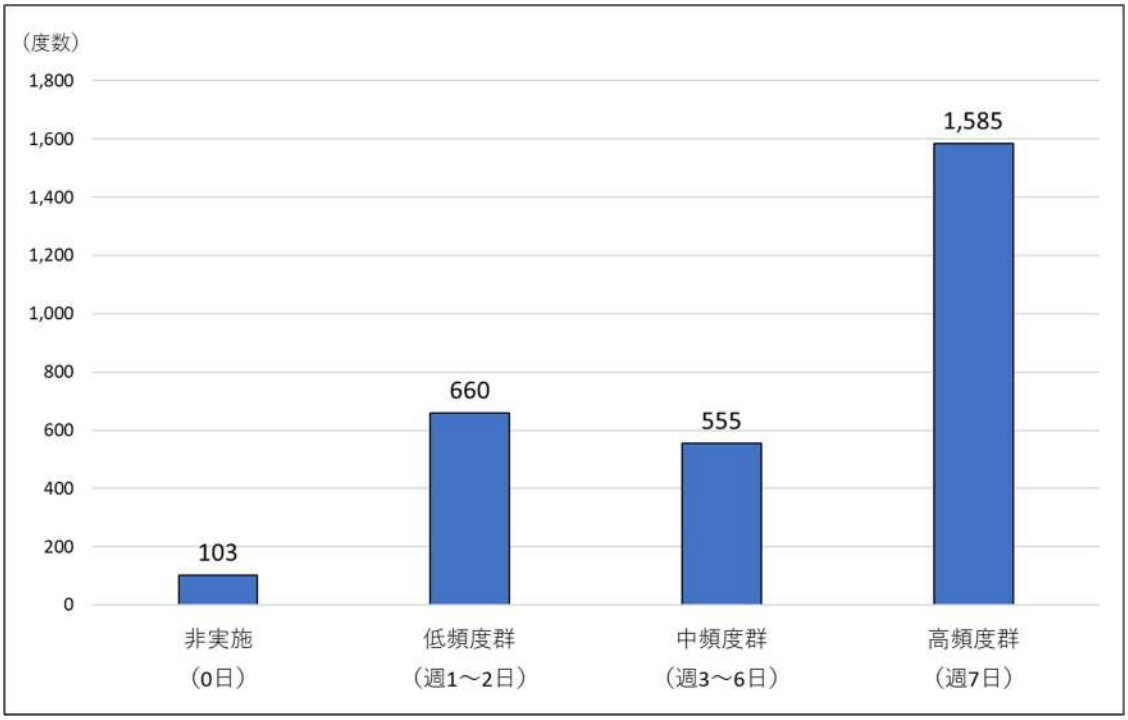
①運動実施頻度群の分布

1 週間あたりの園外での総運動日数（**図 2－14**，p37 参照）から**表 2－5** の基準で 4 つのグループに分類した。4 群に分類した度数分布を**図 2－17** に示した。非実施群は園以外の時間に全く運動をしない、低頻度群は週に 1～2 日、中頻度群は週に 3～6 日、高頻度群は毎日園外で運動する幼児の割合を示している。

「非実施群」は 103 人（3.5%）、「低頻度群」は 660 人（22.7%）、「中頻度群」は 555 人（19.1%）、「高頻度群」は 1,585 人（54.6%）であった。

【表 2－5】幼児の運動実施頻度群の分類基準

実施頻度群	基準
非実施群	非実施（0日）
低頻度群	週に1～2日
中頻度群	週に3～6日
高頻度群	毎日（週7日）



注1） 園の活動以外で外遊び、室内・屋内での運動遊び、または運動・スポーツの習いごとを行った日数の合計で算出

注2） 外遊び、室内・屋内での運動遊び、運動・スポーツの習いごとを、同じ曜日に複数行っている場合は 1 日とカウントした

注3） 過去 1 ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児（n=241）は除外した（1 週間以内で治るケガや風邪などは含まない）

【図 2－17】幼児の運動実施頻度群の度数分布（n= 2,903）

②性別・年齢別にみる運動実施頻度群

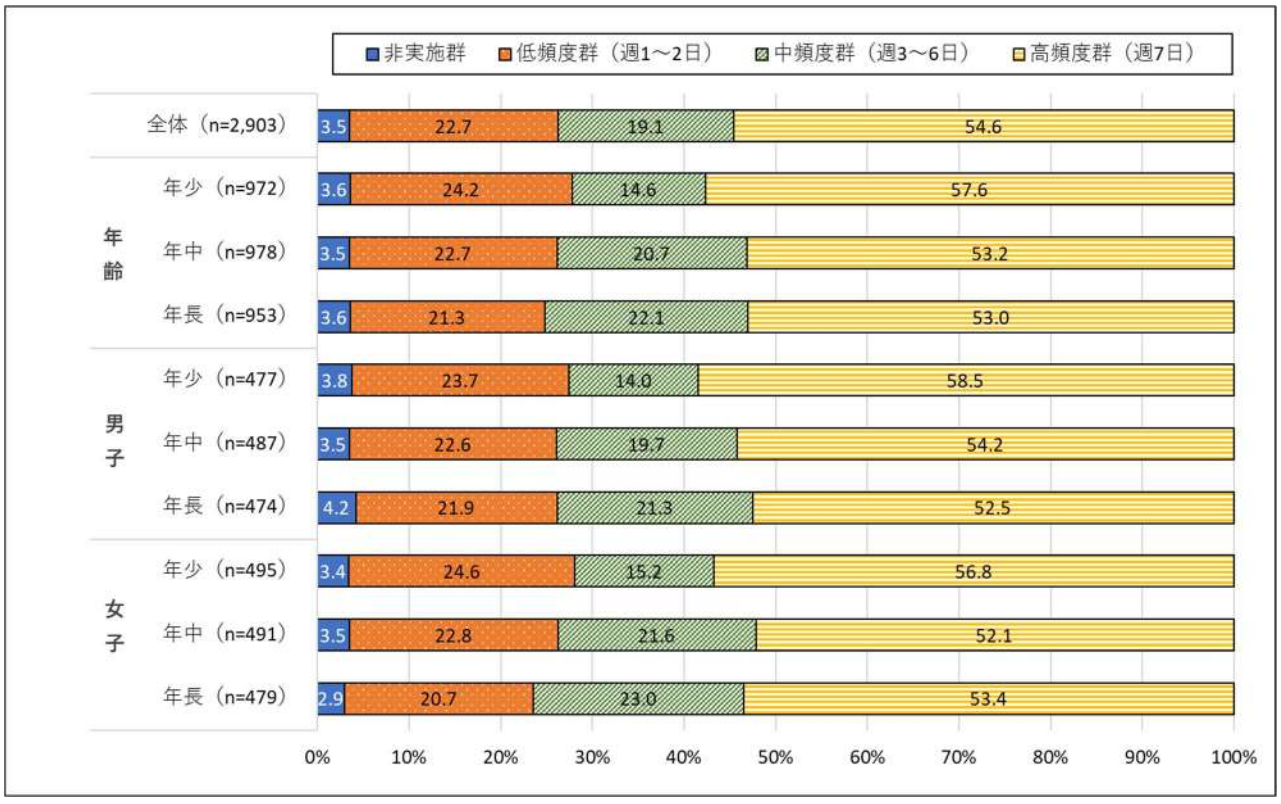
【ポイント】

- 園外で全く運動や体を動かす遊びをしない非実施群は3.5%
- 園外で毎日運動や体を動かす遊びをしている高頻度群は54.6%
- 高頻度群の割合は年齢が上がるにつれて低くなる

図 2－18 に幼児の運動実施頻度群を全体、年齢別、性別・年齢別に示した。全体では、非実施群 3.5%、低頻度群 22.7%、中頻度群 19.1%、高頻度群 54.6%であり、毎日運動を行っている幼児が半数を占める。

年齢別にみると、高頻度群の割合は年少 57.6%、年中 53.2%、年長 53.0%と年齢が上がるにつれて低くなる。一方、非実施群は年少 3.6%、年中 3.5%、年長 3.6%と年齢による違いはみられない。

性別・年齢別にみると、高頻度群は男子では年少 58.5%、年中 54.2%、年長 52.5%と年齢が上がるにつれてその割合は低くなる。女子では年少 56.8%、年中 52.1%、年長 53.4%であり、年少から年中にかけて低下し、年長も年中と同程度の割合であった。非実施群は、男子では年少 3.8%、年中 3.5%、年長 4.2%、女子では年少 3.4%、年中 3.5%、年長 2.9%であった。



園の活動以外で外遊び、室内・屋内での運動遊び、または運動・スポーツの習いごとを行った日数の合計で算出

注1） 外遊び、室内・屋内での運動遊び、運動・スポーツの習いごとを。同じ曜日に複数行っている場合は 1 日とカウントした

注2） 過去 1 ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児（n=241）は除外した（1 週間以内で治るケガや風邪などは含まない）

【図 2－18】幼児の運動実施頻度群

２－１２．幼児の運動遊びの内容

①走る遊び：おにごっこ、かけっこなど

【ポイント】

- 園外で走る遊びを週1回以上行っている幼児は57.3%

図 2－19 に走る遊び（おにごっこ、かけっこなど）を行った頻度を全体、年齢別、性別・年齢別に示した。過去 3 ヵ月間に、園外で子どもが走る・跳ぶ・投げるなどの動きが含まれる運動遊びをどの程度の頻度で行ったのかをたずねた。習いごとでの活動は含めるが、幼稚園や保育園などの園での活動は除いている。

全体では「週に 1～2 回くらい」が最も高く 31.9%を占めている。次いで「月に 1～2 回くらい」19.3%であった。また、「ほとんどしなかった」は 17.6%であった。「週に 1～2 回くらい」「週に 3～4 回くらい」「ほとんど毎日」の割合を合わせた週 1 回以上の割合は 57.3%であり、半数以上が走る遊びを定期的に行っている。

年齢別にみると、「ほとんどしなかった」は年少 19.0%、年中 17.7%、年長 16.2%と年齢が上がるにつれてその割合は低くなる。性別・年齢別にみると、「ほとんどしなかった」は男子の年少が 21.0%と最も高く、女子の年少と比べると 3.8 ポイント高かった。また、女子の年長が「ほとんどしなかった」の割合が最も低く 14.6%であった。



注 1）園の活動以外で走る遊びを行った頻度。習いごとでの活動も含む

注 2）過去 1 ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児（n=241）は除外した（1 週間以内で治るケガや風邪などは含まない）

【図 2－19】園外で幼児の行った遊び（①走る遊び：おにごっこ、かけっこなど）

②ジャンプする遊び：トランポリン、ケンケンパ、なわとび、ジャンプを含むダンスなど

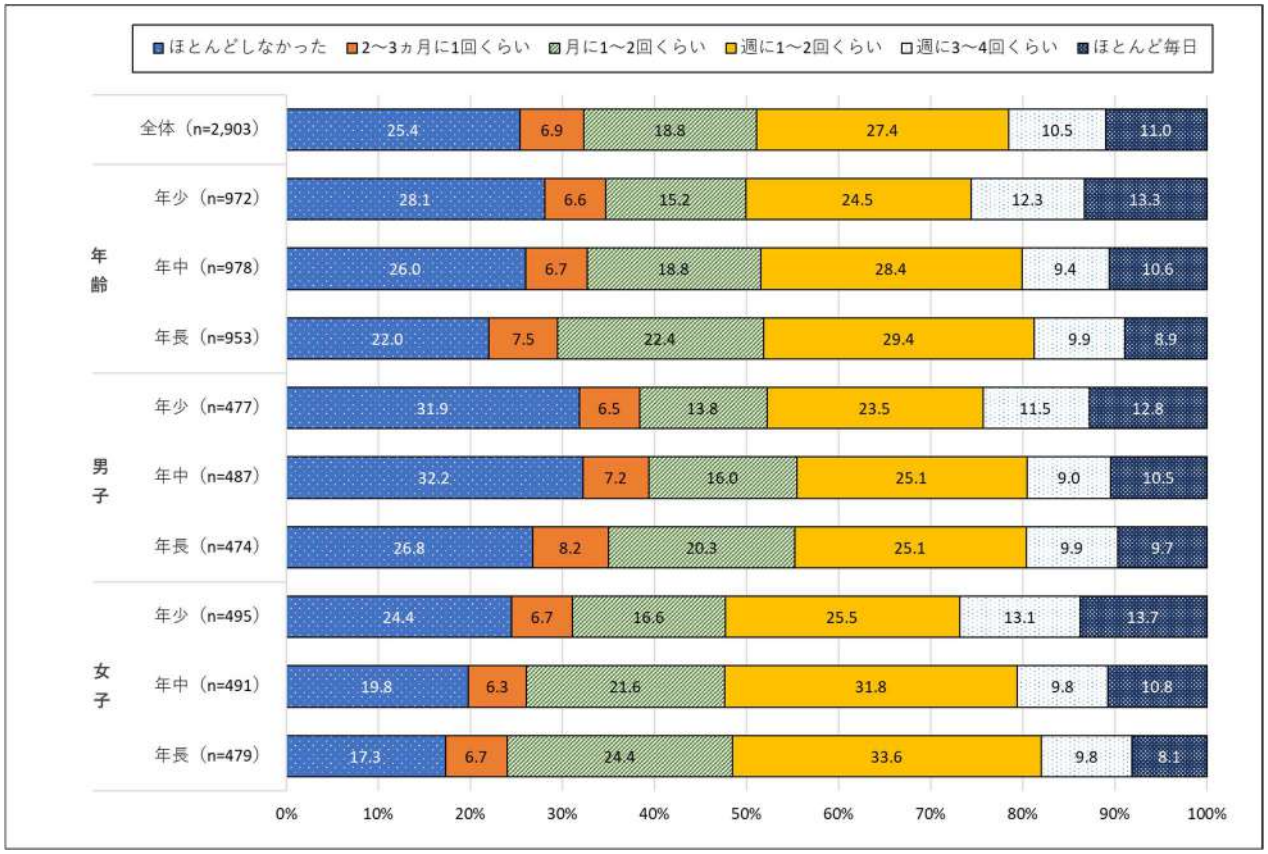
【ポイント】

- 園外でジャンプする遊びを週1回以上行っている幼児は48.9%
- 男子に比べて女子の方がジャンプする遊びを行っている割合が高い

図 2－20 に過去 3 ヵ月間でジャンプする遊び（トランポリン、ケンケンパ、なわとび、ジャンプを含むダンスなど）を行った頻度を全体、年齢別、性別・年齢別に示した。全体では「週に 1～2 回くらい」が最も高く 27.4%であり、次いで「ほとんどしなかった」25.4%、「月に 1～2 回くらい」18.8%と続く。定期的に実施している週 1 回以上の割合をみると 48.9%であり、半数以下となる。

年齢別にみると、「ほとんどしなかった」は年少で 28.1%、年中が 26.0%、年長が 22.0%で、年齢が上がるにつれて低下する。また、週 1 回以上の割合をみると年少 50.1%、年中 48.5%、年長 48.2%となり、年齢が上がるにつれて定期的に実施している割合は低下する。

性別・年齢別にみると、「ほとんどしなかった」が年少男子で最も高く 31.9%であり、年少女子の 24.4%と比べて 7.5 ポイント高い。年中・年長ともに「ほとんどしなかった」の割合は男子が女子を上回っている。週に 1 回以上の割合は、男子では年少 47.8%、年中 44.6%、年長 44.7%、女子では年少 52.3%、年中 52.3%、年長 51.6%であり、ジャンプする遊びを行う頻度は女子の方が一貫して高い。



注 1）園の活動以外でジャンプする遊びを行った頻度。習いごとでの活動も含む

注 2）過去 1 ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児（n=241）は除外した（1 週間以内で治るケガや風邪などは含まない）

【図 2－20】園外で幼児の行った遊び
（②ジャンプする遊び：トランポリン、ケンケンパ、なわとび、ジャンプを含むダンスなど）

③物を投げる遊び：ドッジボール、キャッチボール、フリスビー、紙飛行機飛ばしなど

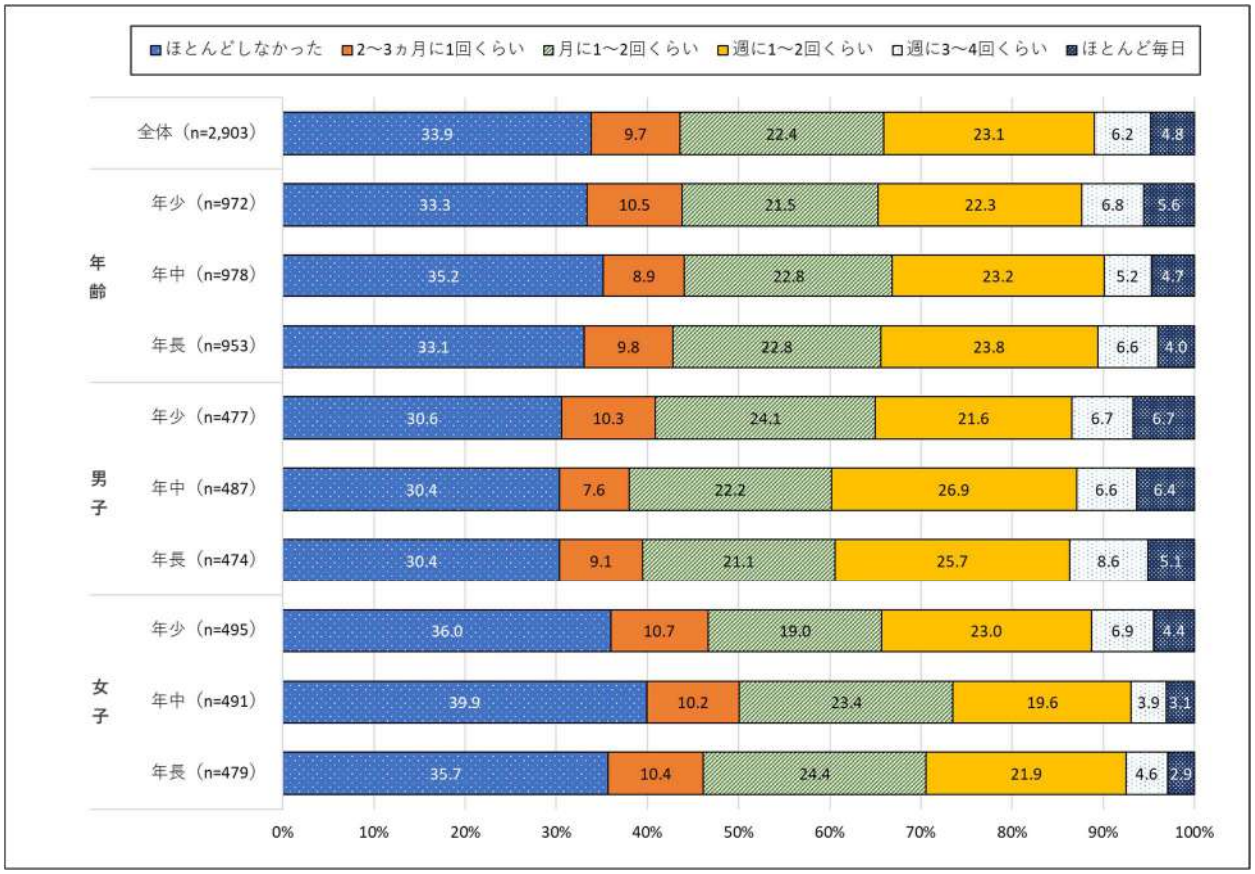
【ポイント】

- 園外で物を投げる遊びを週1回以上行っている幼児は34.1%
- 女子の方が物を投げる遊びをしない割合が高く、年中と年長では男女差が10ポイント以上

図 2−21 に過去 3 ヵ月間で物を投げる遊び（ドッジボール、キャッチボール、フリスビー、紙飛行機飛ばしなど）を行った頻度を全体、年齢別、性別・年齢別に示した。全体では「ほとんどしなかった」が最も高く 33.9%、次いで「週に 1〜2 回くらい」23.1%、「月に 1〜2 回くらい」22.4%であった。週に 1 回以上の割合は 34.1%となり、定期的に投げる遊びを行っている幼児は 3 割程度である。

年齢別にみると、「ほとんどしなかった」は年少が 33.3%、年中 35.2%、年長 33.1%と、年齢による違いはあまりみられない。週に 1 回以上の割合は、年少 34.7%、年中 33.1%、年長 34.4%であった。

性別・年齢別にみると、「ほとんどしなかった」は男子では年少 30.6%、年中 30.4%、年長 30.4%、女子では年少 36.0%、年中 39.9%、年長 35.7%といずれの年齢も女子が男子を上回っている。また、週 1 回以上の割合は、男子では年少 35.0%、年中 39.9%、年長 39.4%、女子では年少 34.3%、年中 26.6%、年長 29.4%となる。年少では男女差はみられないが、年中では 13.3 ポイント、年長では 10.0 ポイントの差がみられる。



注 1）園の活動以外で物を投げる遊びを行った頻度。習いごとでの活動も含む

注 2）過去 1 ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児（n=241）は除外した（1 週間以内で治るケガや風邪などは含まない）

【図 2−21】園外で幼児の行った遊び
（③物を投げる遊び：ドッジボール、キャッチボール、フリスビー、紙飛行機飛ばしなど）

④物を打つ遊び：バットで打つ、ラケットで打つ、棒で打つなど

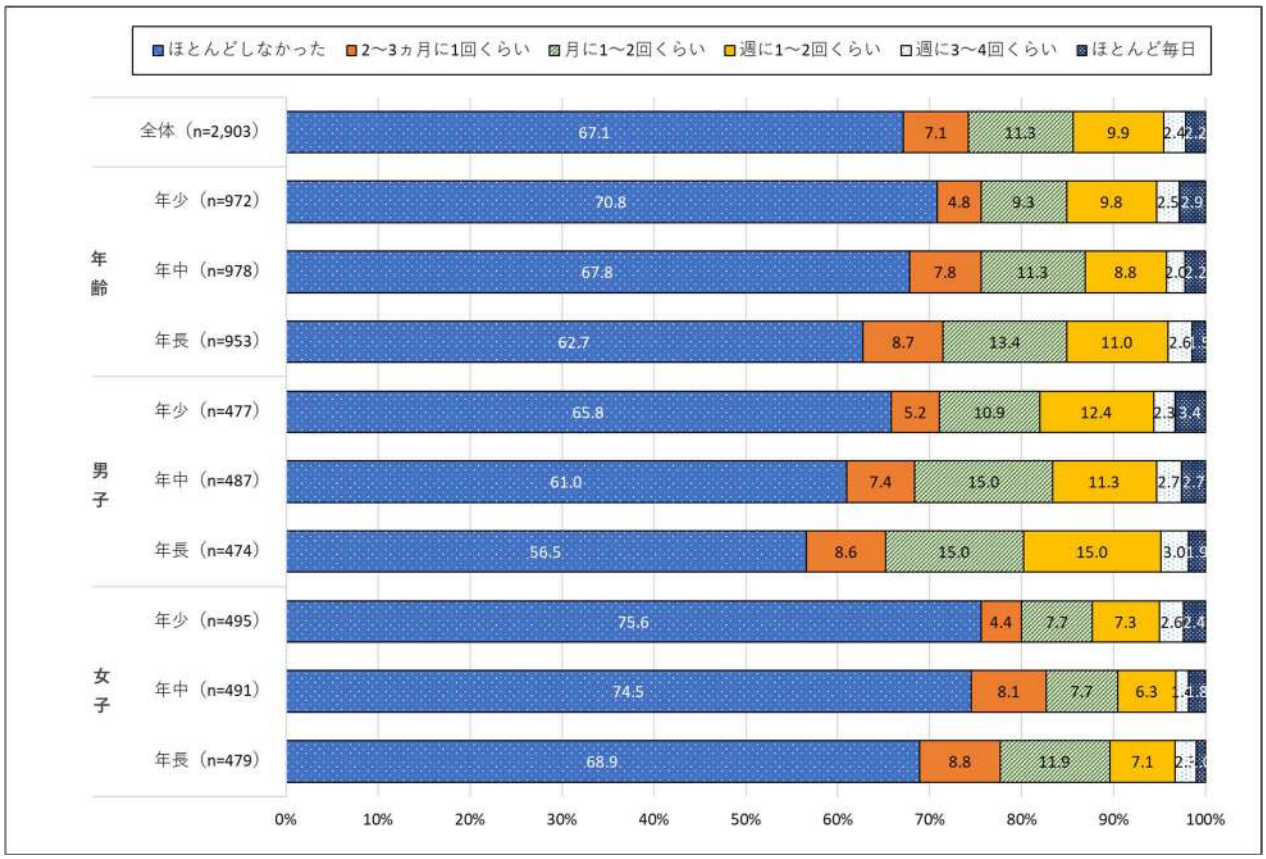
【ポイント】

- 園外で物を打つ遊びをしていない幼児は67.1%
- 女子の方が物を打つ遊びをしない割合が高い

図 2−22 に過去 3 ヵ月間で物を打つ遊び（バットで打つ、ラケットで打つ、棒で打つなど）を行った頻度を全体、年齢別、性別・年齢別に示した。全体では「ほとんどしなかった」が 67.1%と最も多く、次いで「月に 1〜2 回くらい」が 11.3%であった。週に 1 回以上打つ遊びを行っている割合をみると、1 割程度となる。

年齢別にみると、「ほとんどしなかった」は年少 70.8%、年中 67.8%、年長 62.7%と、年齢が上がるにつれて低下する。週に 1 回以上行っている割合は、年少と年長が同率で 15.1%、年中では 13.1%であり、やや年中の割合が低いが年齢による違いはあまりみられない。

性別・年齢別にみると、「ほとんどしなかった」は男子では年少 65.8%、年中 61.0%、年長 56.5%、女子では年少 75.6%、年中 74.5%、年長 68.9%と、いずれの年齢も女子が男子を 10 ポイント程度上回っている。週に 1 回以上の割合は、男子ではいずれの年齢も 2 割程度であるのに対し、女子では 1 割程度となっており、男子に比べて女子では打つ遊びを経験している幼児が少なかった。



注 1）園の活動以外で物を打つ遊びを行った頻度。習いごとでの活動も含む

注 2）過去 1 ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児（n=241）は除外した（1 週間以内で治るケガや風邪などは含まない）

【図 2−22】園外で幼児の行った遊び
（④物を打つ遊び：バットで打つ、ラケットで打つ、棒で打つなど）

⑤物を蹴る遊び：サッカー、石けりなど

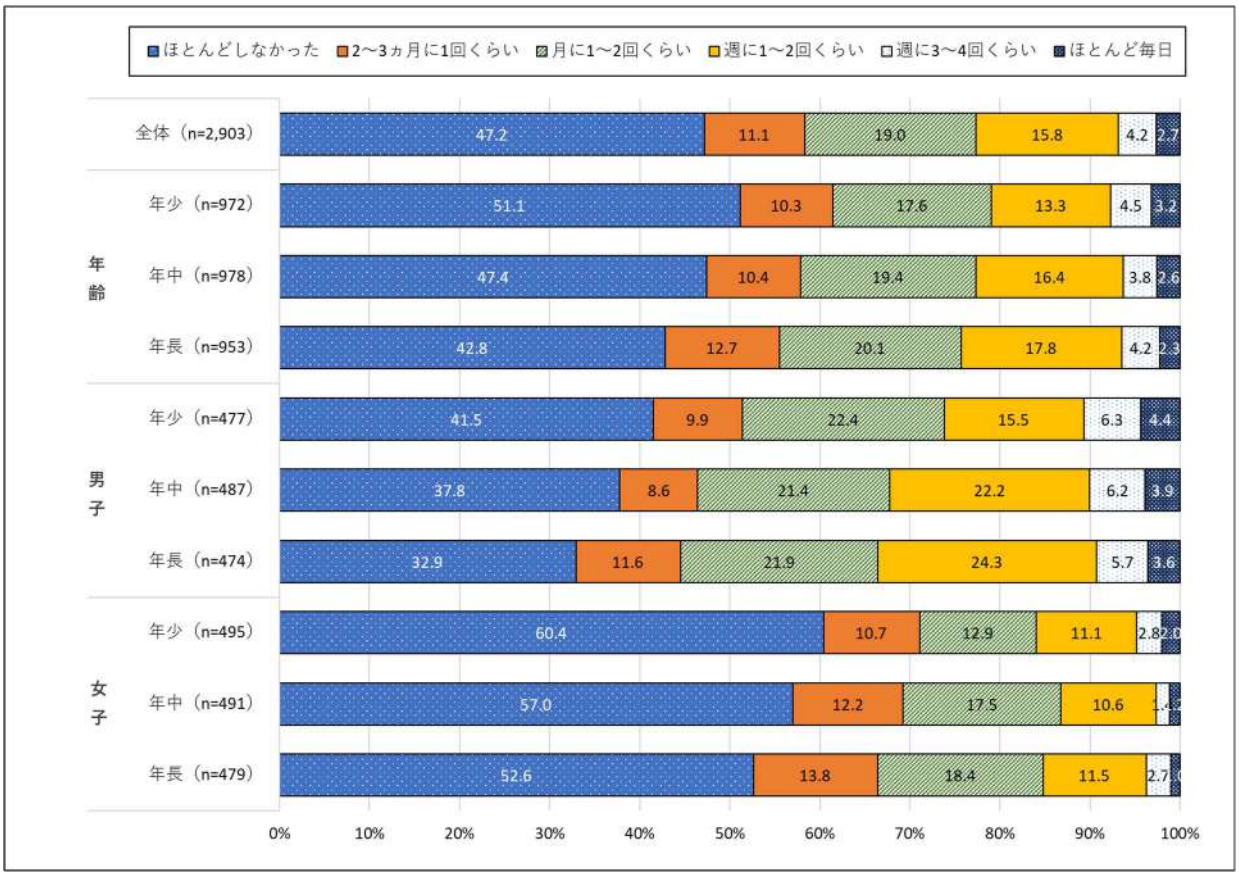
【ポイント】

- 園外で物を蹴る遊びをしていない幼児は47.2%
- 週1回以上の実施率の男女差は年少で約10ポイント、年中と年長で約20ポイント

図 2－23 に過去 3 ヵ月間で物を蹴る遊び（サッカー、石けりなど）を行った頻度を全体、年齢別、性別・年齢別に示した。全体では「ほとんどしなかった」が 47.2%と最も多く、次いで「月に 1～2 回くらい」19.0%であった。週に 1 回以上の割合は 22.7 %であった。

年齢別にみると「ほとんどしなかった」は、年少 51.1%、年中 47.4%、年長 42.8%であり、年齢が上がるにつれてその割合は低下する。一方、週に 1 回以上の割合は年少 21.0%、年中 22.7%、年長 24.3%であり、定期的に蹴る遊びを行っている幼児は年齢が上がるにつれて増加する。

性別・年齢別にみると、「ほとんどしなかった」は男子では年少 41.5%、年中 37.8%、年長 32.9%、女子では年少 60.4%、年中 57.0%、年少 52.6%であり、いずれの年齢も女子が男子を 20 ポイント程度上回っている。週に 1 回以上の割合をみると男子の年少では 26.2%、年中 32.3%、年長 33.6%であるが、女子は年少が 15.9%、年中 13.2%、年長 15.2%となっており、年少では 10 ポイント、年中と年長では 20 ポイント近くの男女差がみられる。物を蹴る遊びは男女差が顕著であり、いずれの年齢でも男子が一貫して女子に比べて高い頻度で経験していた。



注 1）園の活動以外で物を蹴る遊びを行った頻度。習いごとでの活動も含む

注 2）過去 1 ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児（n=241）は除外した（1 週間以内で治るケガや風邪などは含まない）

【図 2－23】園外で幼児の行った遊び（⑤物を蹴る遊び：サッカー、石けりなど）

⑥乗り物に乗る遊び：三輪車、自転車、キックボード、ブレイブボードなど

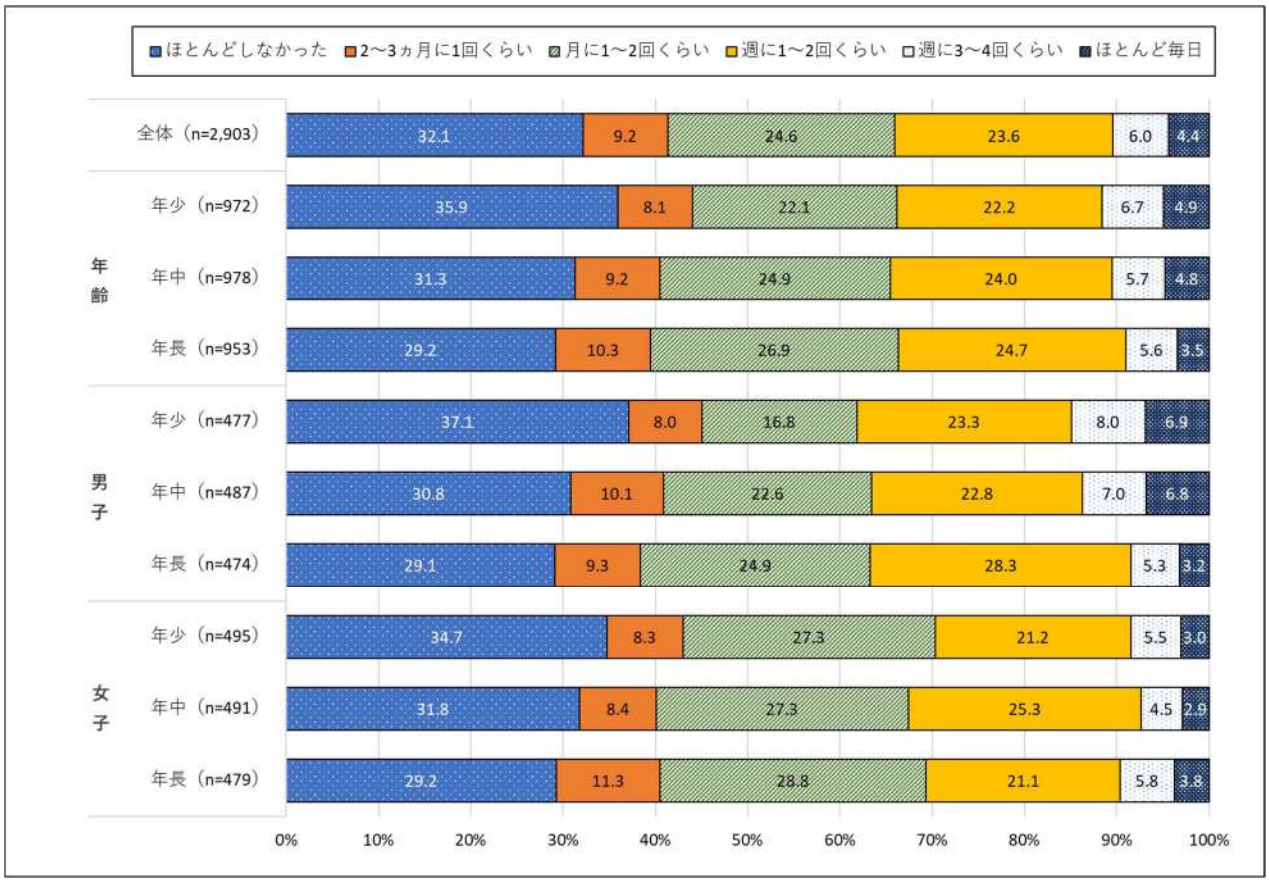
【ポイント】

➢　園外で乗り物に乗る遊びを週1回以上している幼児は34.0%

図 2－24 に過去 3 ヵ月間で乗り物に乗る遊び（三輪車、自転車、キックボード、ブレイブボードなど）を行った頻度を全体、年齢別、性別・年齢別に示した。全体では「ほとんどしなかった」が 32.1%と最も多く、次いで「週に 1～2 回くらい」23.6%、「月に 1～2 回くらい」24.6%であった。定期的に乗り物に乗る遊びを行っている週に 1 回以上の割合は 34.0%である。

年齢別にみると、「ほとんどしなかった」は年少 35.9%、年中が 31.3%、年長が 29.2%となり、年齢が上がるにつれてその割合は低下する。週に 1 回以上行っている割合は年少 33.8%、年中 34.5%、年長 33.8%であり、年齢による違いはあまりみられない。

性別・年齢別にみると、「ほとんどしなかった」は男子では年少 37.1%、年中 30.8%、年長 29.1%、女子では年少 34.7%、年中 31.8%、年長 29.2%であり、性別による違いはあまりみられない。週に 1 回以上の割合をみると、男子では年少 38.2%、年中 36.6%、年長 36.8%、女子では年少 29.7%、年中 32.7%、年長 30.7%であり、男子は女子に比べて乗り物に乗る遊びを行う頻度が高いといえる。



注 1）園の活動以外で乗り物に乗る遊びを行った頻度。習いごとでの活動も含む

注 2）過去 1 ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児（n=241）は除外した（1 週間以内で治るケガや風邪などは含まない）

【図 2－24】園外で幼児の行った遊び
（⑥乗り物に乗る遊び：三輪車、自転車、キックボード、ブレイブボードなど）

⑦ぶら下がる遊び：鉄棒、うんていなど

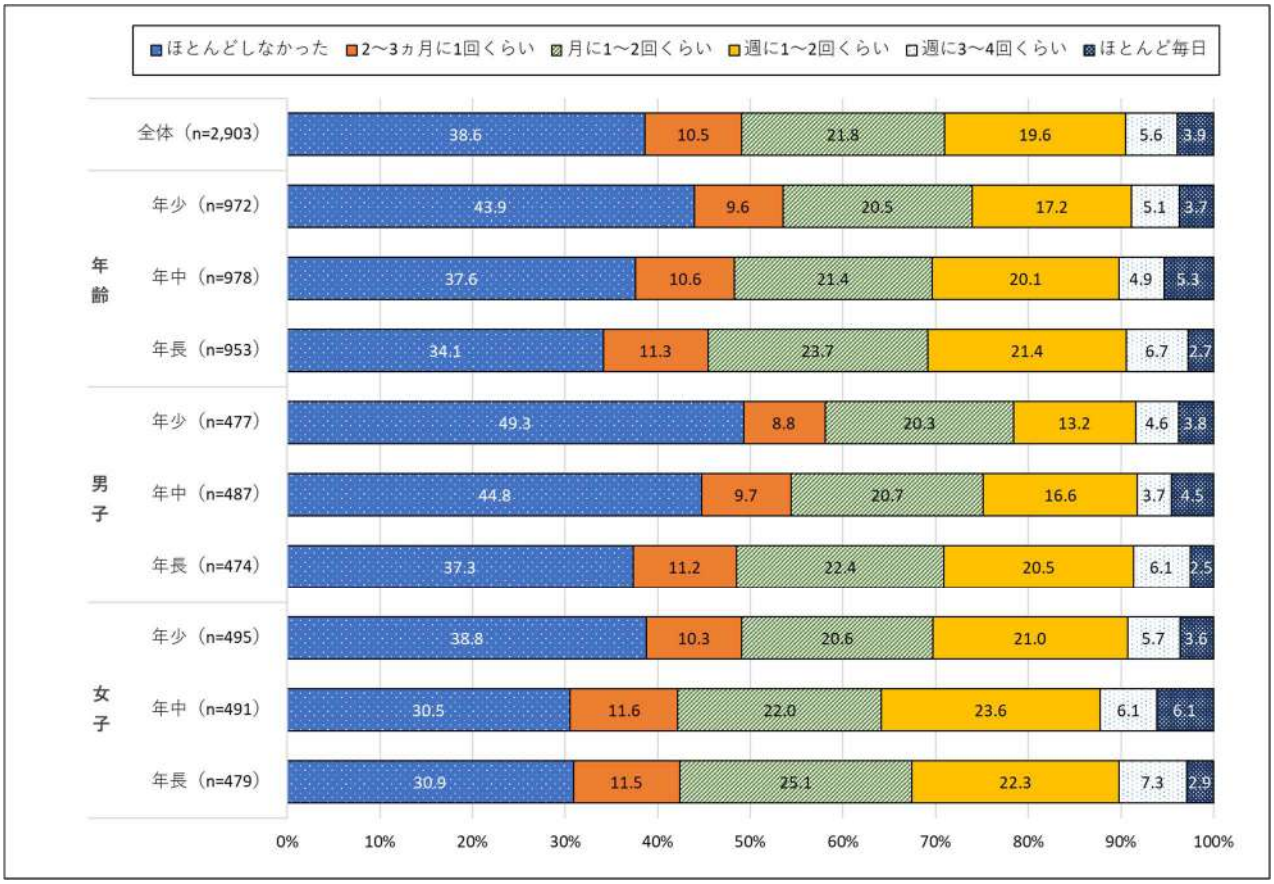
【ポイント】

➢ 園外でぶら下がる遊びを週1回以上している幼児は29.1%

図 2－25 に過去 3 ヵ月間でぶら下がる遊び（鉄棒、うんていなど）を行った頻度を全体、年齢別、性別・年齢別に示した。全体では「ほとんどしなかった」が 38.6%で最も高く、次いで「月に 1～2 回くらい」21.8%、「週に 1～2 回くらい」19.6%であった。週に 1 回以上の割合をみると 29.1%であり、定期的にぶら下がる遊びを行っている幼児は 3 割程度である。

年齢別にみると、「ほとんどしなかった」は年少で 43.9%と最も高く、年中 37.6%、年長 34.1%と、年齢が上がるにつれて低下する。一方、週に 1 回以上行っている割合は年少で 26.0%、年中で 30.3%、年長で 30.8%であり、年齢が上がるにつれて増加する。

性別・年齢別にみると、「ほとんどしなかった」は男子の年少が 49.3%、年中が 44.8%、年長が 37.3%、女子は年少で 38.8%、年中で 30.5%、年長で 30.9%と、いずれの年齢も男子が女子を上回る。週に 1 回以上の割合は、男子では年少 21.6%、年中 24.8%、年長 29.1%、女子では年少 30.3%、年中 35.8%、年長 32.5%である。女子の方が定期的にぶら下がる遊びを行っている割合が高く、年中では 10 ポイント以上の男女差がみられる。



注 1）園の活動以外でぶら下がる遊びを行った頻度。習いごとでの活動も含む

注 2）過去 1 ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児（n=241）は除外した（1 週間以内で治るケガや風邪などは含まない）

【図 2－25】園外で幼児の行った遊び（⑦ぶら下がる遊び：鉄棒、うんていなど）

⑧登る遊び：斜面や垂直面を登る、ジャングルジム、登り棒、登り綱、木登りなど

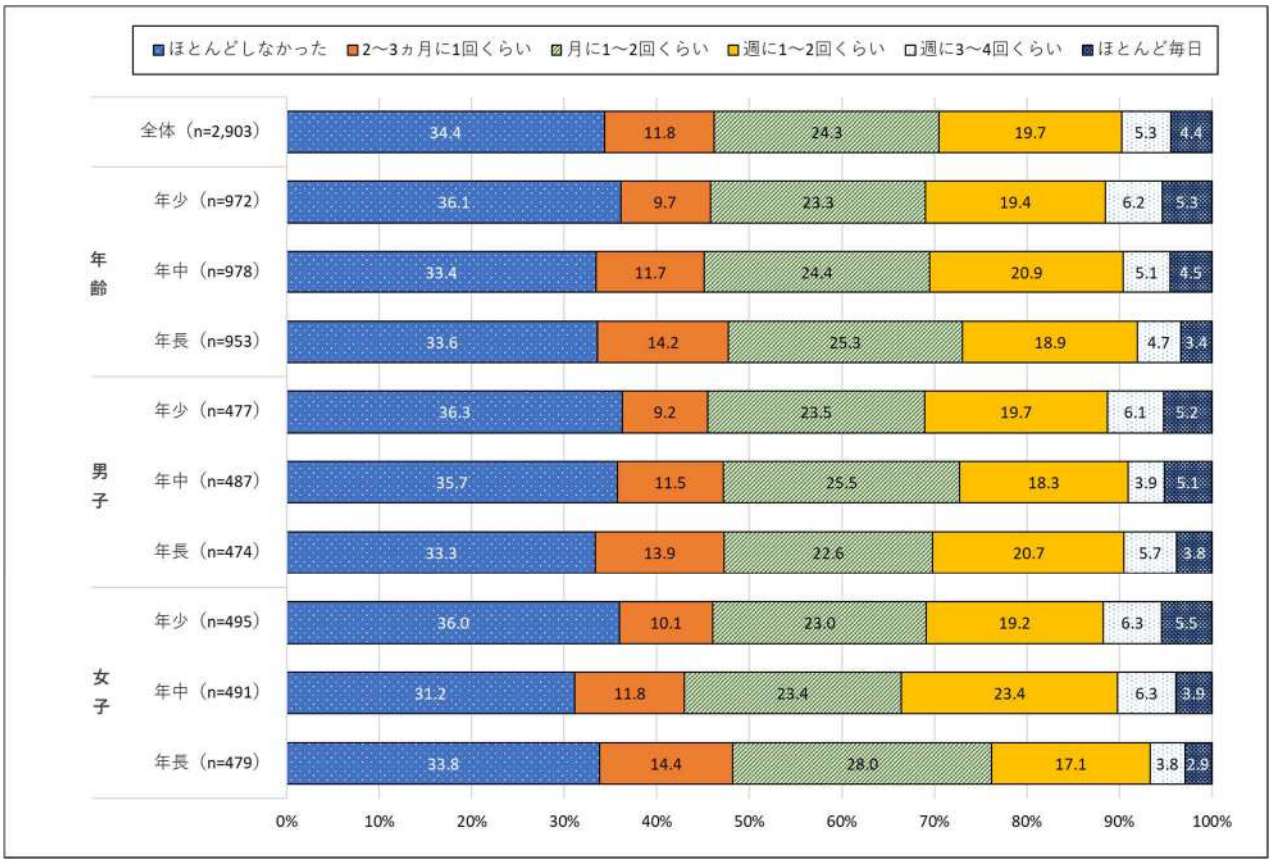
【ポイント】

- 園外で登る遊びを週1回以上している幼児は29.4%

図 2－26 に過去 3 ヵ月間で登る遊び（斜面や垂直面を登る、ジャングルジム、登り棒、登り綱、木登りなど）を行った頻度を全体、年齢別、性別・年齢別に示した。全体では「ほとんどしなかった」は 34.4%と最も高く、次いで「月に 1～2 回くらい」が 24.3%、「週に 1～2 回くらい」が 19.7%であった。週 1 回以上の割合は 29.4%であった。

年齢別にみると、「ほとんどしなかった」は年少 36.1%、年中 33.4%、年長 33.6%となり、年少の割合がやや高いが、年齢による違いはあまりみられない。週に 1 回以上の割合をみると、年少 31.4%、年中 33.2%、年長 31.5%と、いずれも 3 割程度であり、定期的に行っている割合も年齢による差はみられない。

性別・年齢別にみると、「ほとんどしなかった」は、男子では年少が 36.3%、年中が 35.7%、年長が 33.3%、女子では年少が 36.0%、年中が 31.2%、年長が 33.8%と、いずれの年齢も男女の違いはあまりみられない。週に 1 回以上の割合は、男子では年少で 31.0%、年中 27.3%、年長 30.2%、女子では年少 31.0%、年中 33.6%、年長 23.8%であった。



注 1）園の活動以外で登る遊びを行った頻度。習いごとでの活動も含む

注 2）過去 1 ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児（n=241）は除外した（1 週間以内で治るケガや風邪などは含まない）

【図 2－26】園外で幼児の行った遊び
（⑧登る遊び：斜面や垂直面を登る、ジャングルジム、登り棒、登り綱、木登りなど）

⑨回る遊び：鉄棒、前回り、横転がり、親子遊び、ダンスのターンなど

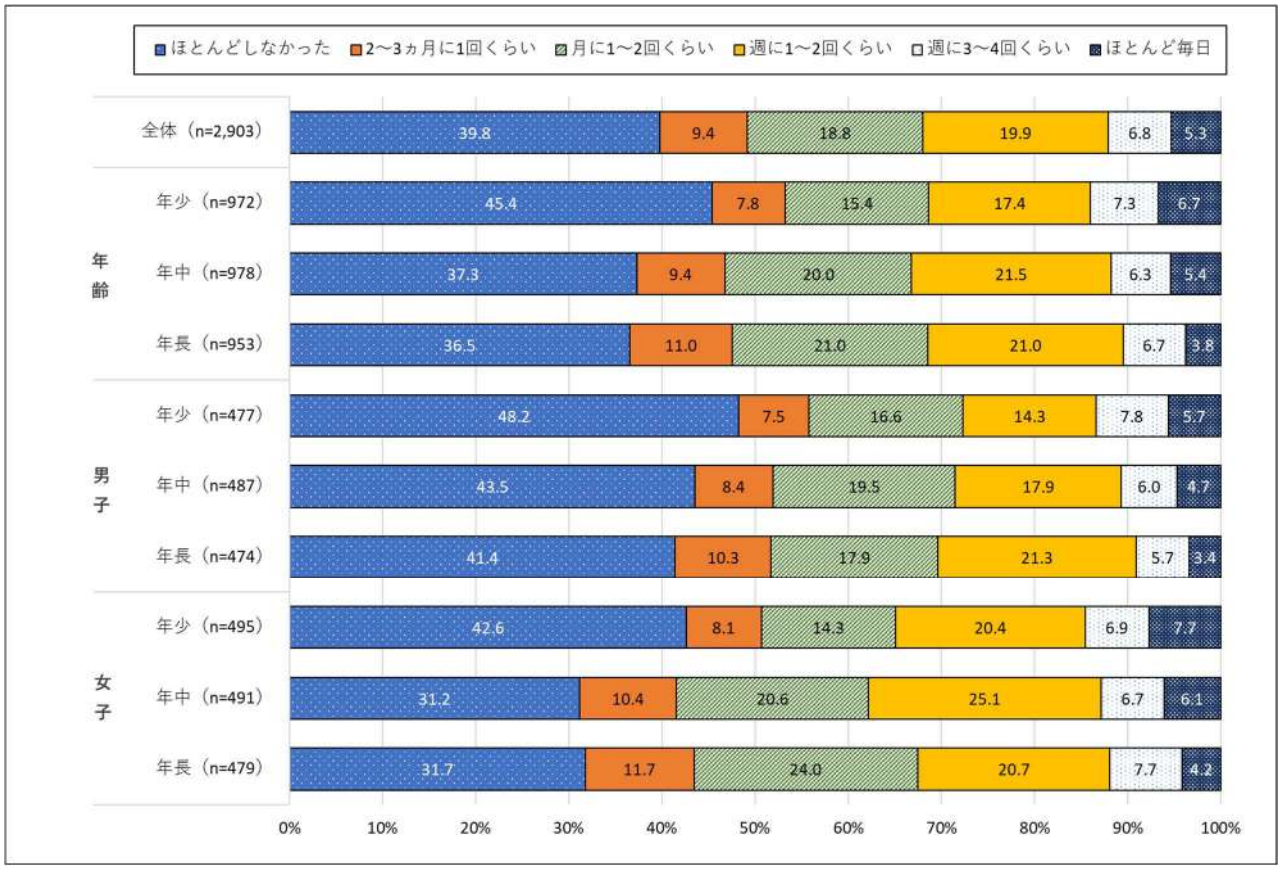
【ポイント】

- 園外で回る遊びを週1回以上している幼児は32.0%
- 定期的に回る遊びを行っている幼児は女子の方が多い

図 2−27 に過去 3 ヵ月間で回る遊び（鉄棒、前回り、横転がり、親子遊び、ダンスのターンなど）を行った頻度を全体、年齢別、性別・年齢別に示した。全体では「ほとんどしなかった」が 39.8%で最も多く、次いで「週に 1〜2 回くらい」19.9%であった。週 1 回以上の割合は 32.0%であった。

年齢別にみると、「ほとんどしなかった」は年少で 45.4%と最も高く、年中 37.3%、年長 36.5%となり、年齢が上がるにつれて低下する。週 1 回以上の割合は年少で 31.4%、年中で 33.2%、年長で 31.5%となり、年齢による大きな違いはみられない。

性別･年齢別にみると､「ほとんどしなかった」は男子では年少が 48.2%､年中が 43.5%､年長が 41.4%､女子は年少で 42.6%、年中で 31.2%、年長で 31.7%と、年中と年長で 10 ポイント程度の男女差がみられる。週に 1 回以上の割合は、男子では年少 27.8%、年中 28.6%、年長 30.4%、女子では年少 35.0%、年中 37.9%、年長 32.6%であり、いずれの年齢も女子が男子を上回っており、定期的に回る遊びを行っている幼児は女子の方が多かった。



注 1）園の活動以外で回る遊びを行った頻度。習いごとでの活動も含む

注 2）過去 1 ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児（n=241）は除外した（1 週間以内で治るケガや風邪などは含まない）

【図 2−27】園外で幼児の行った遊び
（⑨回る遊び：鉄棒、前回り、横転がり、親子遊び、ダンスのターンなど）

⑩逆さまになる遊び：逆立ち、鉄棒、親子遊びなど

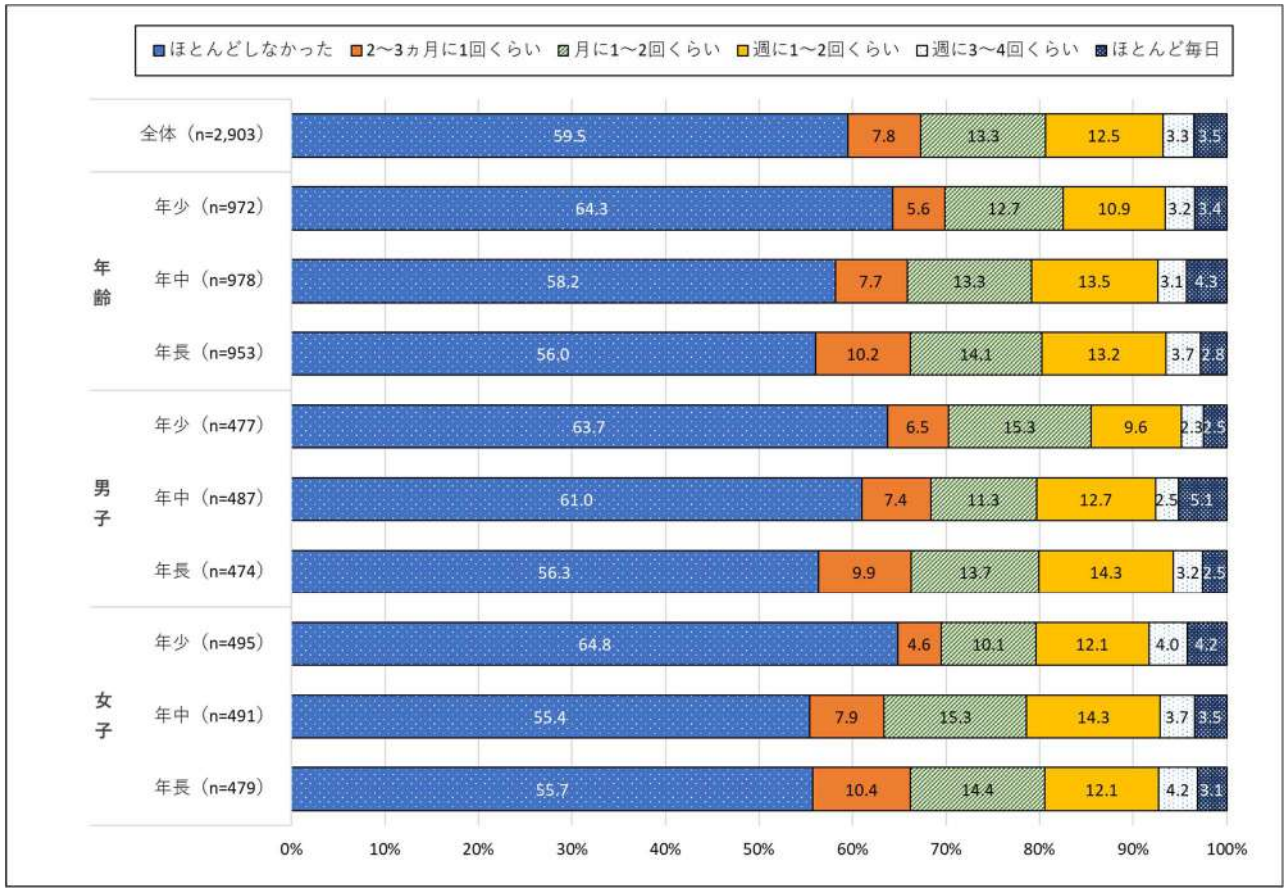
【ポイント】

➢ 園外で逆さまになる遊びをしていない幼児は59.5%

図 2−28 に過去 3 ヵ月間で逆さまになる遊び（逆立ち、鉄棒、親子遊びなど）を行った頻度を全体、年齢別、性別・年齢別に示した。全体では「ほとんどしなかった」は 59.5%であり最も高く、次いで「月に 1〜2 回くらい」が 13.3%、「週に 1〜2 回くらい」が 12.5%であった。週 1 回以上の割合は 19.3%である。

年齢別にみると、「ほとんどしなかった」は年少で 64.3%と最も高く、年中 58.2%、年長 56.0%と、年齢が上がるにつれて低下する。週 1 回以上の割合は年少 17.5%、年中 20.9%、年長 19.7%であり、年中が最も高くなっている。

性別・年齢別にみると、「ほとんどしなかった」は男子では年少 63.7%、年中 61.0%、年長 56.3%、女子は年少 64.8%、年中 55.4%、年長 55.7%であり、年少と年長では性別による違いはみられないが、年中では男子が女子を 5.6 ポイント上回っている。週に 1 回以上の割合をみると、男子では年少 14.4%、年中 20.3%、年長 20.0%、女子では年少 20.3%、年中 21.5%、年長 19.4%である。年少では女子の方が 6 ポイント程度高いが、年中や年長では男女差がみられない。



注 1）園の活動以外で逆さまになる遊びを行った頻度。習いごとでの活動も含む

注 2）過去 1 ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児（n=241）は除外した（1 週間以内で治るケガや風邪などは含まない）

【図 2−28】園外で幼児の行った遊び（⑩逆さまになる遊び：逆立ち、鉄棒、親子遊びなど）

⑪押したり引いたりする遊び：すもう、人や物を押したり引いたりなど

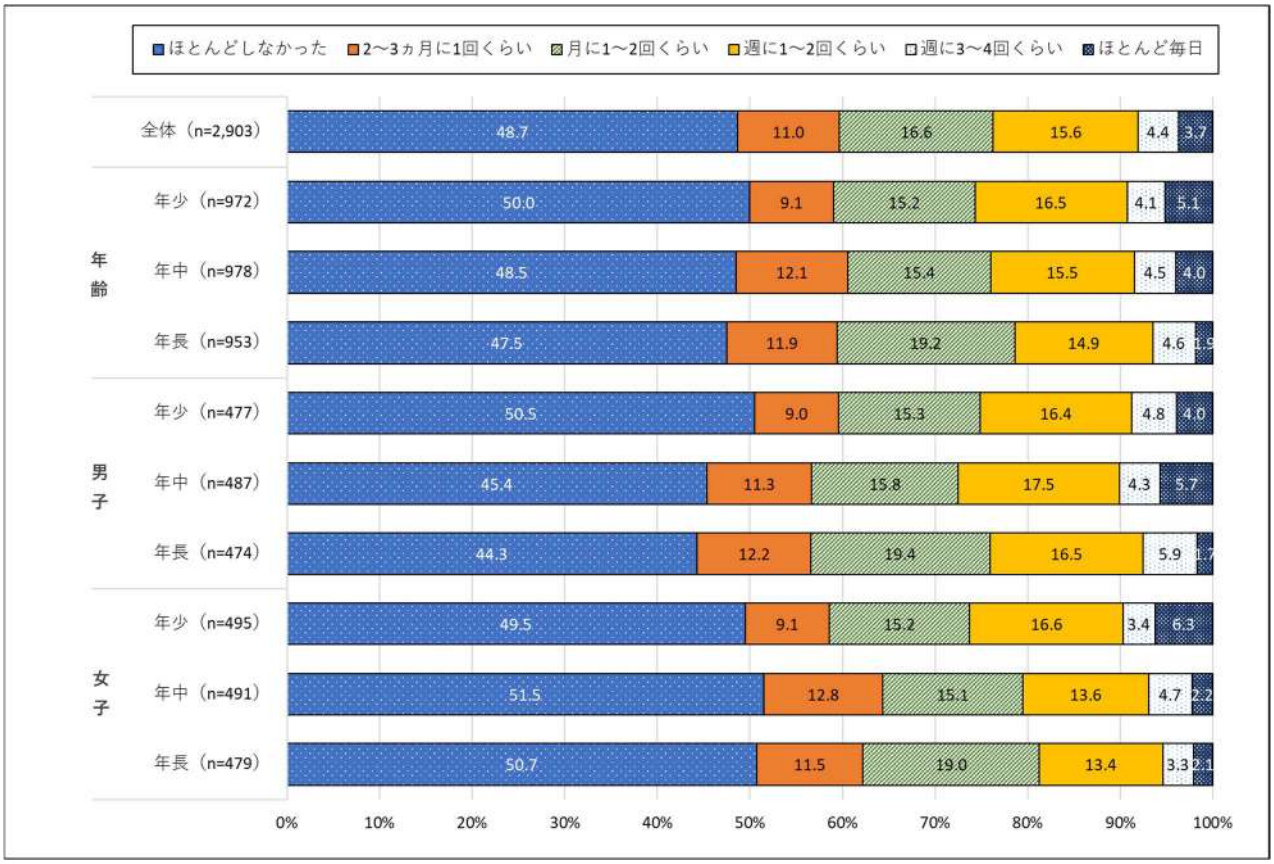
【ポイント】

➢　園外で押したり引いたりする遊びをしていない幼児は48.7%

図 2－29 に過去 3 ヵ月間で押したり引いたりする遊び（すもう、人や物を押したり引いたりなど）を行った頻度を全体、年齢別、性別・年齢別に示した。全体では「ほとんどしなかった」が 48.7%と最も高く、次いで「月に 1～2 回くらい」が 16.6%、「週に 1～2 回くらい」が 15.6%となっている。週 1 回以上の割合は 23.7%であった。

年齢別にみると、「ほとんどしなかった」は年少が 50.0%で最も高く、年中が 48.5%、年長が 47.5%であった。週 1 回以上の割合は年少で 25.7%、年中で 24.0%、年長で 21.4%であり、年齢が上がるにつれて定期的に行う割合も低下する。

性別・年齢別では、「ほとんどしなかった」は男子の年少が 50.5%、年中 45.4%、年長 44.3%、女子は年少で 49.5%、年中 51.5%、年長 50.7%であった。週 1 回以上の割合は、男子では年少で 25.2%、年中 27.5%、年長 24.1%、女子では年少で 26.3%、年中で 20.5%、年長で 18.8%となっている。年中と年長においては、男子の方が押したり引いたりする遊びを定期的に経験している割合が高かった。



注 1）園の活動以外で押したり引いたりする遊びを行った頻度。習いごとでの活動も含む

注 2）過去 1 ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児（n=241）は除外した（1 週間以内で治るケガや風邪などは含まない）

【図 2－29】園外で幼児の行った遊び
（⑪押したり引いたりする遊び：すもう、人や物を押したり引いたりなど）

⑫水にもぐる・浮く・泳ぐ遊び：風呂にもぐる、水に顔をつける、スイミングも含む

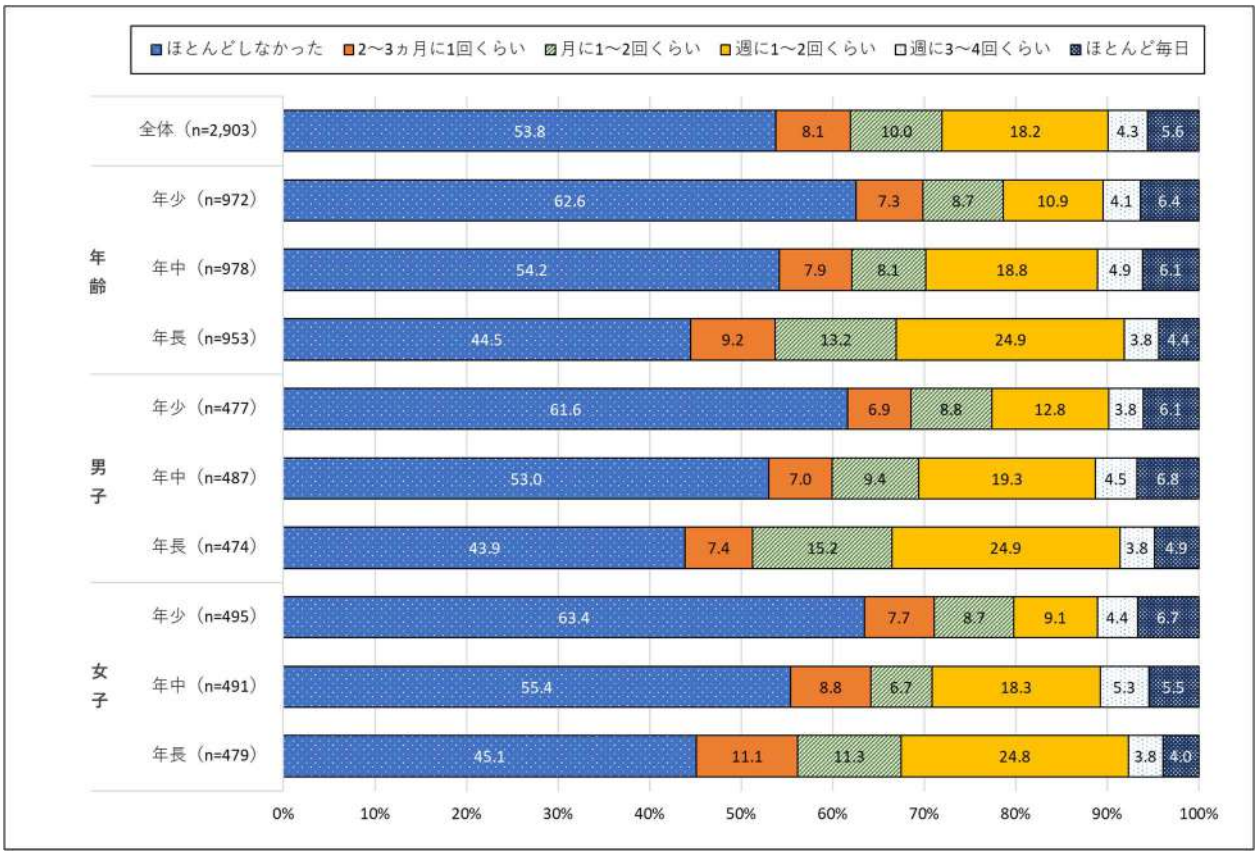
【ポイント】

- 園外で水にもぐる･浮く･泳ぐ遊びをしていない幼児は53.8%
- 水にもぐる･浮く･泳ぐ遊びを週1回以上行う幼児は、年少21.4%、年中29.8%、年長33.1%

図 2－30 に過去 3 ヵ月間で水にもぐる・浮く・泳ぐ遊び（風呂にもぐる、水に顔をつける、スイミングも含む）を行った頻度を全体、年齢別、性別・年齢別に示した。全体では「ほとんどしなかった」が 53.8%で最も多く、次いで「週に 1～2 回くらい」が 18.2%であった。週 1 回以上の割合は 28.1%であった。

年齢別にみると、「ほとんどしなかった」は年少が 62.6%で最も多く、年中 54.2%、年長 44.5%と年齢が上がるにつれて低下する。週 1 回以上の割合は、年少 21.4%、年中 29.8%、年長 33.1%であり、年少から年中にかけて増加する。

性別・年齢別にみると、「ほとんどしなかった」は男子の年少が 61.6%、年中 53.0%、年長 43.9%、女子では年少で 63.4%、年中 55.4%、年長 45.1%であり、いずれの年齢も男女差はあまりみられない。週 1 回以上の割合は、男子では年少 22.7%、年中 30.6%、年長 33.6%、女子では年少 20.2%、年中 29.1%、年長 32.6%であり、男女ともに年齢が上がるにつれて定期的に行っている割合は高くなる。



注 1）園の活動以外で水にもぐる・浮く・泳ぐ遊びを行った頻度。習いごとでの活動も含む

注 2）過去 1 ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児（n=241）は除外した（1 週間以内で治るケガや風邪などは含まない）

【図 2－30】園外で幼児の行った遊び
（⑫水にもぐる・浮く・泳ぐ遊び：風呂にもぐる、水に顔をつける、スイミングも含む）

２－１３．幼児が経験している基本的な動きの種類数

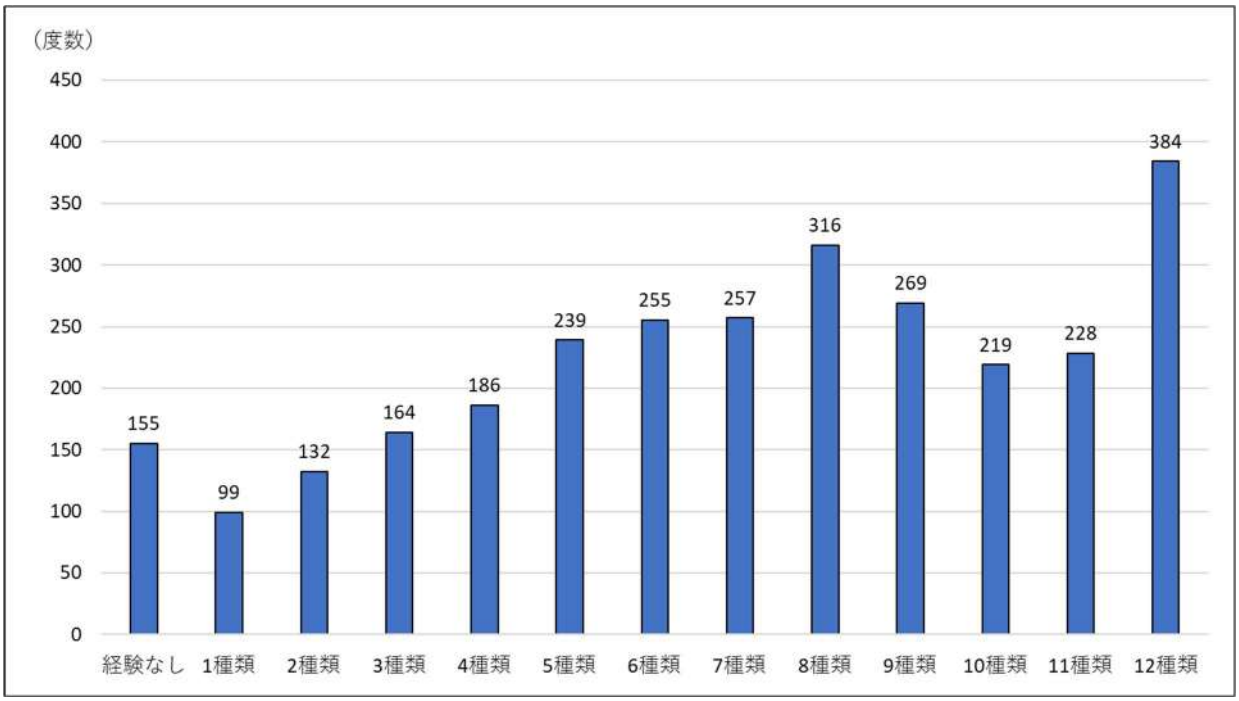
①全体

【ポイント】

- 過去3ヵ月に園外で幼児が経験している動きは、基本的な動き12種類のうち、平均7種類
- 過去3ヵ月に園外で12種類の基本的な動きを全く経験していない幼児は、5.3%

図 2－31 に幼児が園外で経験している基本的な動きの種類数の度数分布を示した。**図 2－19～図 2－30** で示した 12 種類の動きを足し合わせ、過去 3 ヵ月間で 1 人あたり何種類の動きを経験したのか算出した。

12 種類すべての動きを経験している幼児が 384 人と最も多く、全体の 13.2%を占めている。また、「8 種類」は 316 人で 10.9%を占め、12 種類と 8 種類の 2 つの山を描く分布となる。この度数分布から、多様な動きを経験している幼児も多くいる一方で、限られた種類の動きのみ経験している幼児も存在するという現状がみて取れる。12 種類の動きを全く経験していない幼児は 155 人であり、全体の 5.3%存在した。



注 1）園の活動以外で経験した基本的な動きの種類。習いごとでの活動も含む

注 2）過去 1 ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児（n=241）は除外した（1 週間以内で治るケガや風邪などは含まない）

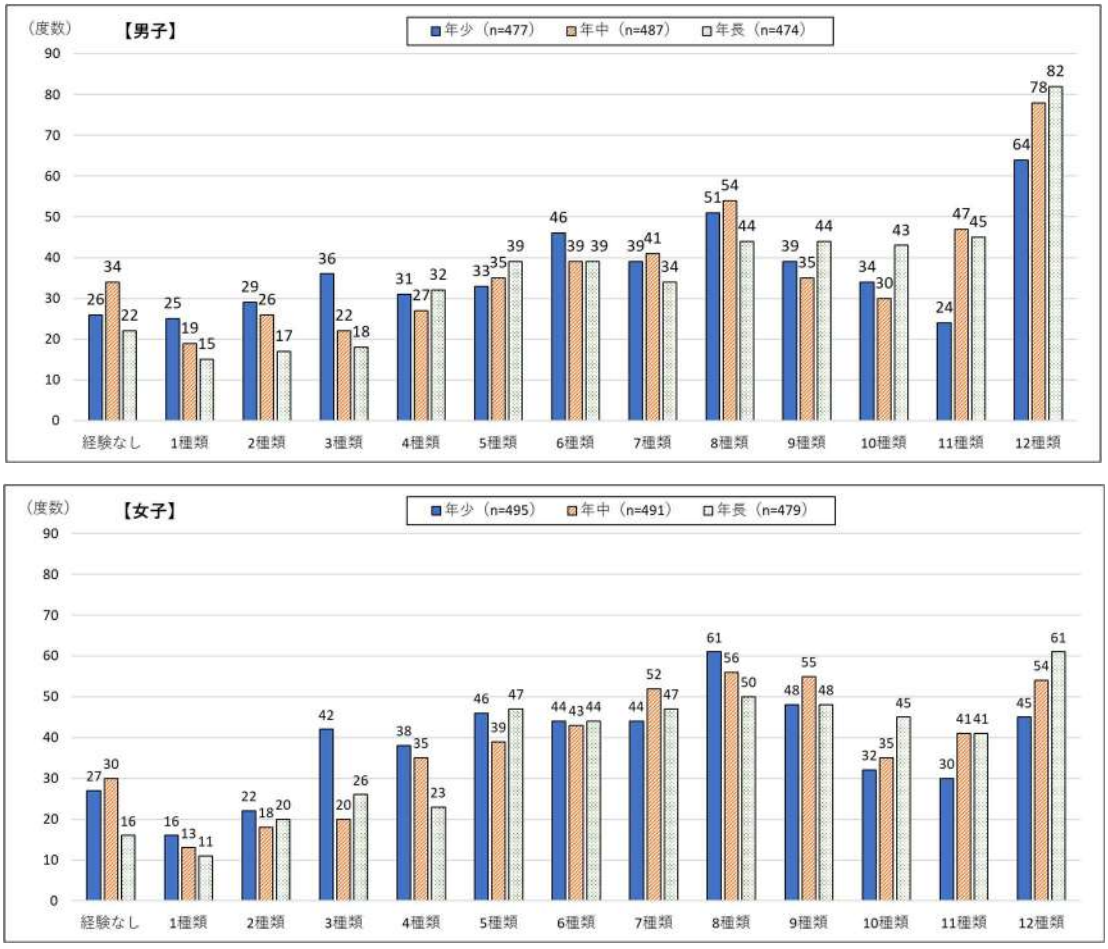
【図 2－31】幼児が園外で経験している基本的な動きの種類数（n=2,903）

②性別・年齢別にみる幼児が経験している基本的な動きの種類数

【ポイント】

- 過去3ヵ月に園外で幼児が経験している動きの種類数は、基本的な動き12種類のうち、平均で男子7.1種類、女子7.0種類
- 過去3ヵ月に園外で12種類の基本的な動きを経験している割合は、年齢が上がるにつれて高くなり、女子(10.9%)よりも男子(15.6%)の方が高い

図 2−32 に幼児が園外で経験している動きの種類数の度数分布を性別・年齢別に示した。過去 3 ヵ月に 1 回以上経験した動きを示している。男子ではいずれの年齢も「12 種類」が最も多く、年少 64 人、年中 78 人、年長 82 人であった。女子では、年少と年中では「8 種類」が最も多く、年少 61 人、年中 56 人となり、年長では「12 種類」が最も多く 61 人であった。男子ではいずれの年齢も「12 種類」をピークとする分布を描くが、女子では年少と年中で「8 種類」、年長で「12 種類」をピークとする分布となる。「12 種類」の動きを経験している割合を比較すると、いずれの年齢も男子が女子を 5 ポイント程度上回っており、男子が女子に比べて多様な動きを経験している傾向がみられる。



注 1）園にいる時以外で、経験した基本的な動きの種類。習いごとでの活動も含む。

注 2）過去 1 ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児（n=241）は除外した（1 週間以内で治るケガや風邪などは含まない）

【図 2−32】幼児が園外で経験している基本的な動きの種類数

２－１４．幼児が経験している動きの種類群

①全体

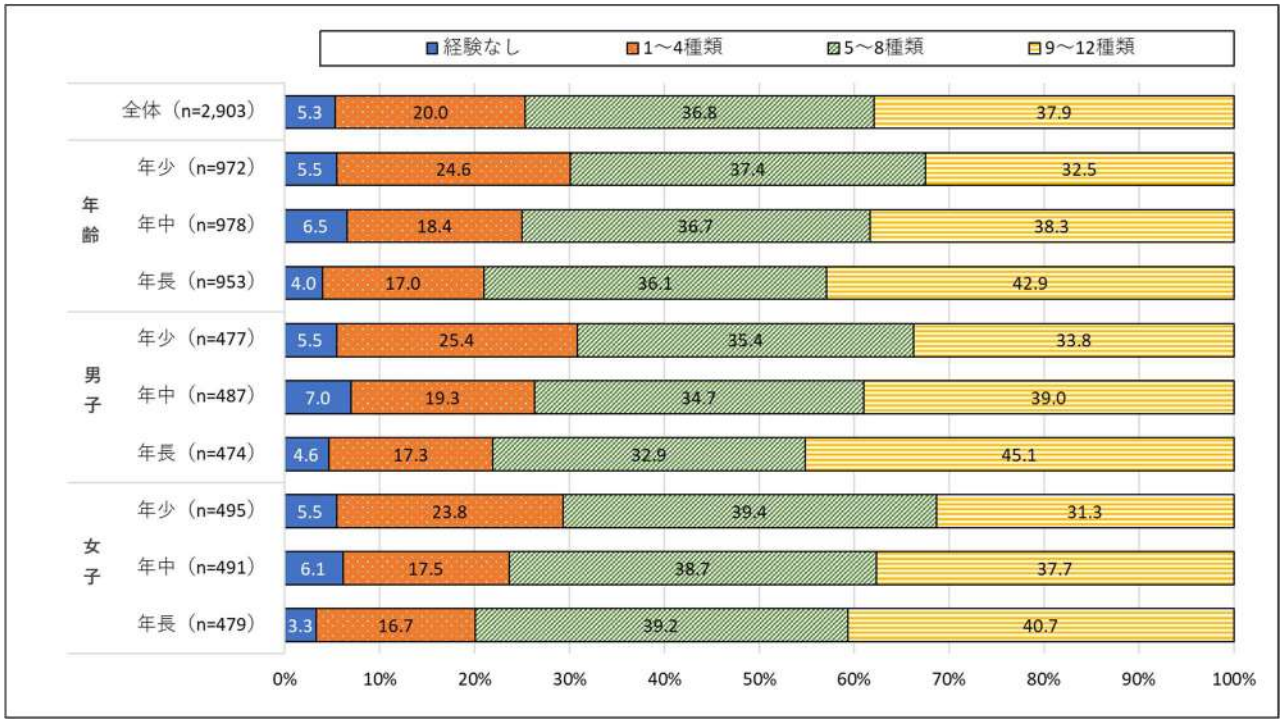
【ポイント】

- 園外で幼児が経験している動きの種類群は、「経験なし」5.3%、「1～4種類」20.0%、「5～8種類」36.8%、「9～12種類」37.9%

図 2－33 に幼児が経験している動きの種類群を全体、年齢別、性別・年齢別に示した。幼児が過去 3 ヵ月間に経験した動きの種類数より、「経験なし」「1～4 種類」「5～8 種類」「9～12 種類」の 4 つのグループに分類した。全体では、「9～12 種類」の動きを経験している幼児が最も多く 37.9%を占め、次いで「5～8 種類」が 36.8%となり、「経験なし」は全体の 5.3%であった。

年齢別にみると、「9～12 種類」の動きを経験している幼児の割合は、年少 32.5%、年中 38.3%、年長 42.9%となり、年齢が上がるにつれて高くなる。一方、「1～4 種類」は、年少が 24.6%で最も高く、次いで年中 18.4%、年長 17.0%と年齢が上がるにつれて低下していく。「経験なし」は、年少 5.5%、年中 6.5%、年長 4.0%であった。

性別・年齢別にみると、「9～12 種類」は、男子では年少 33.8%、年中 39.0%、年長 45.1%、女子では年少 31.3%、年中 37.7%、年長 40.7%といずれの年齢も男子が女子を上回っている。一方、「5～8 種類」は女子が男子を上回り、男女差は 4～6 ポイント程度となる。「経験なし」は性別・年齢別による違いはあまりみられなかった。



注 1）園にいる時以外で、経験した基本的な動きの種類。習いごとでの活動も含む

注 2）過去 1 ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児（n=241）は除外した（1 週間以内で治るケガや風邪などは含まない）

【図 2－33】幼児が園外で経験している基本的な動きの種類群

②運動実施頻度群別にみる経験している動きの種類群

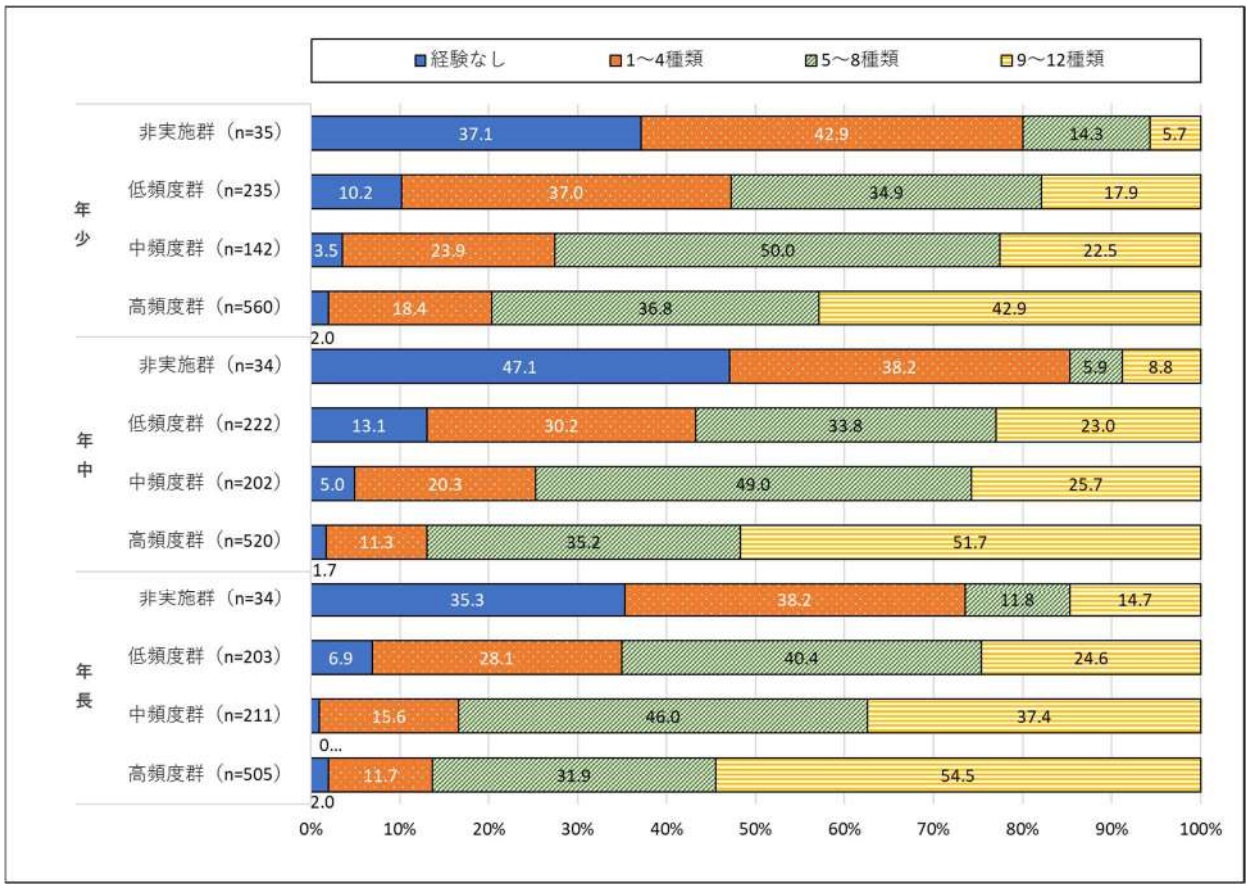
【ポイント】

➢　年少、年中、年長のいずれも運動の頻度が高い幼児ほど、「9～12種類」の割合も高い

図 2－34 に運動実施頻度群別にみた幼児が経験している動きの種類群を年齢ごとに示した。いずれの年齢も非実施群で「経験なし」（年少 37.1%、年中 47.1%、年長 35.3%）が他の頻度群と比較して最も高く、運動頻度が多くなるほどその割合は低下する。

「9～12 種類」は、いずれの年齢も運動頻度が多くなるにつれて高くなる。低頻度群や中頻度群における割合は年少で 2 割程度、年中では 2～3 割程度、年長では 2～4 割程度となる。高頻度群では年少で 4 割、年中と年長では半数程度となる。

これらの結果から、運動の頻度が高い幼児ほど、様々な種類の動きを経験している割合が高くなる傾向にあり、特に年中・年長の高頻度群では半数以上の幼児が多様な動きを経験している。逆に、園外で運動をしない非実施群の幼児は、経験している動きが少ない傾向にある。



注 1）園にいる時以外で、経験した基本的な動きの種類。習いごとでの活動も含む

注 2）過去 1 ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児（n=241）は除外した（1 週間以内で治るケガや風邪などは含まない）

【図 2－34】運動実施頻度群別にみた経験している基本的な動きの種類群

２－１５．幼児が経験していない基本的な動き

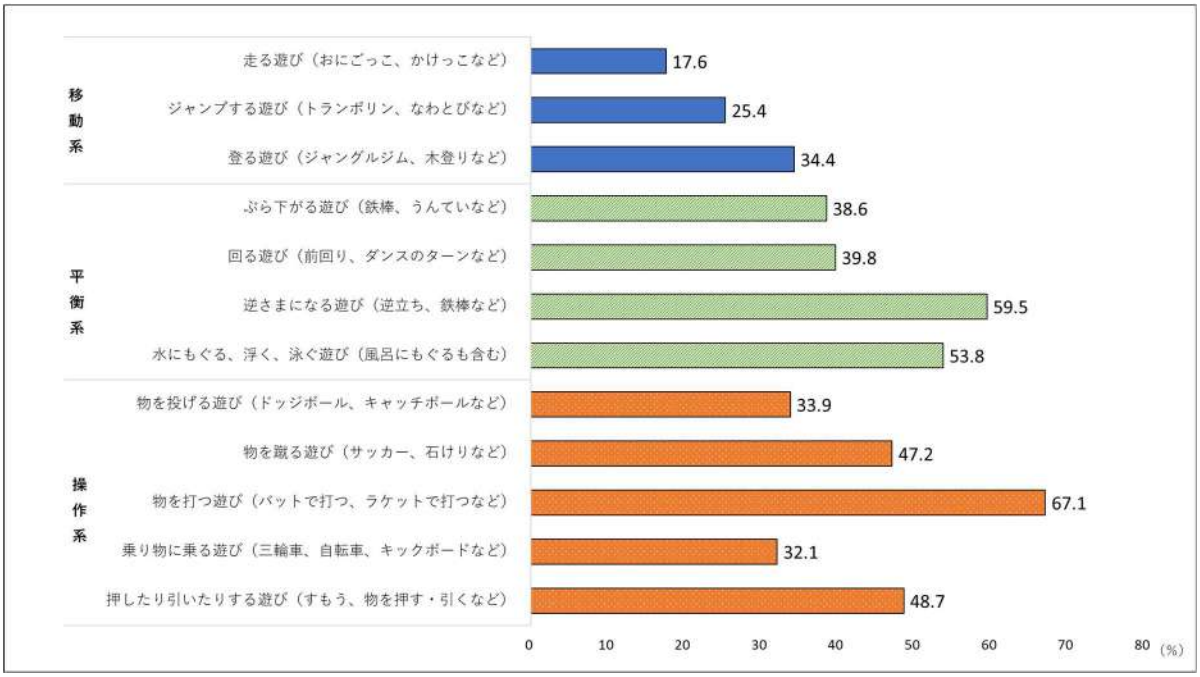
【ポイント】

- 園外で幼児の7割が「物を打つ遊び」、6割が「逆さまになる遊び」を経験していない
- 園外では、走る遊びはよく行われているが、体のバランスをとる遊びや物を操作する動きは経験の機会が限られている

図 2－35 に過去 3 ヵ月間に幼児が園外で経験しなかった動きの割合を示した。文部科学省「幼児期運動指針」では、幼児期において獲得しておきたい基本的な動きとして、立つ、座る、寝ころぶ、起きる、回る、転がる、渡る、ぶら下がるなどの「体のバランスをとる動き」（平衡系）、歩く、走る、はねる、跳ぶ、登る、下りる、はう、よける、すべるなどの「体を移動する動き」（移動系）、持つ、運ぶ、投げる、捕る、転がす、蹴る、積む、こぐ、掘る、押す、引くなどの「用具などを操作する動き」（操作系）が示されている。

移動系では「走る遊び」が最も経験されており、未経験率は 17.6%である。「ジャンプする遊び」は 25.4%、「登る遊び」は 34.4%の幼児が経験していなかった。平衡系の動きでは「逆さまになる遊び」59.5%、「水にもぐる、浮く、泳ぐ遊び」53.8%と、半数以上の幼児が経験していない。「ぶら下がる遊び」「回る遊び」も 4 割程度が未経験となっている。操作系では「物を打つ遊び」の未経験率が最も高く 67.1%、「押したり引いたりする遊び」48.7%、「物を蹴る遊び」47.2%と続く。一方で、「乗り物に乗る遊び」の未経験率は 32.1%と、操作系の中では相対的に低い。

これらの結果から、幼児がおにごっこなどの走る遊びを比較的よく行っている一方で、体のバランスをとる遊びや物を操作する動きについては経験の機会が限られている状況がうかがえた。



注 1）園にいる時以外で、経験した基本的な動きの種類。習いごとでの活動も含む

注 2）過去 1 ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児（n=241）は除外した（1 週間以内で治るケガや風邪などは含まない）

【図 2－35】幼児が園外で経験していない基本的な動き（n=2,903）

３．幼児の生活習慣

３－１．朝食の摂取状況

【ポイント】

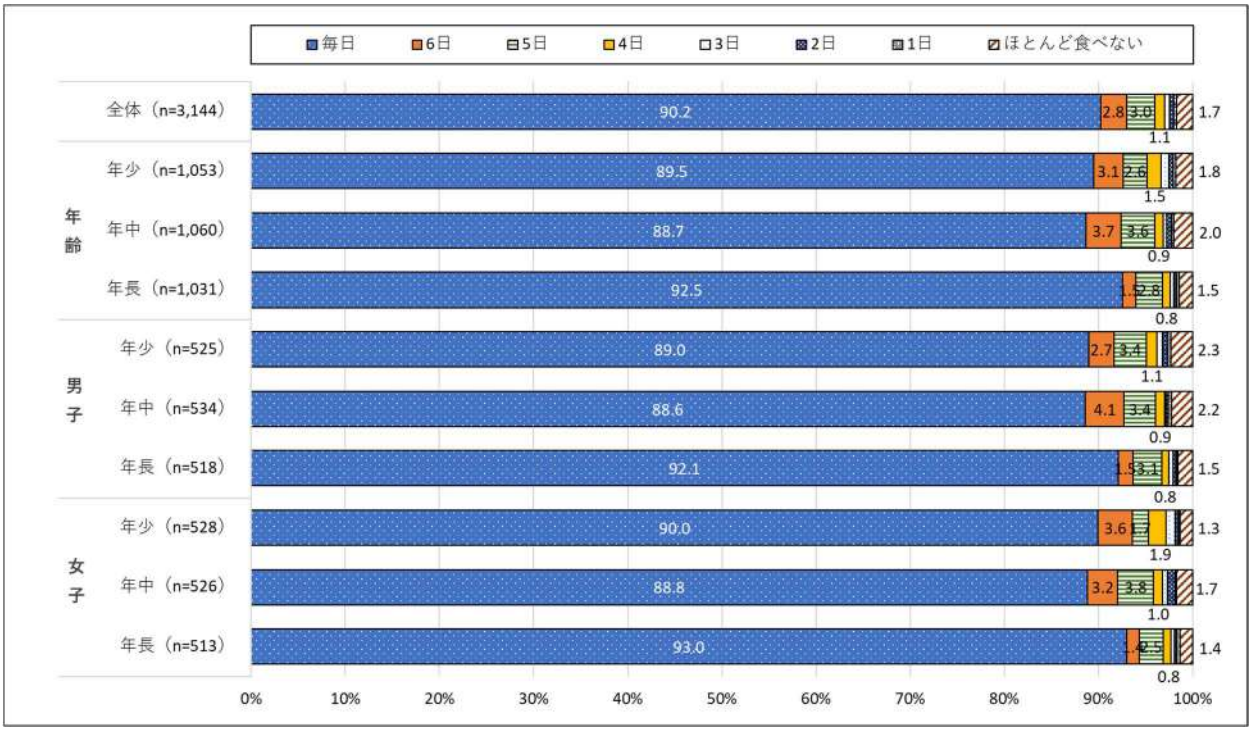
- 9割の幼児が毎日朝食を食べている
- 毎日朝食を食べている幼児は、年少89.5%、年中88.7%、年長92.5%

図 3−1 に 1 週間における朝食を食べる頻度を全体、年齢別、性別・年齢別に示した。全体では 90.2%の幼児が毎日朝食を食べており、朝食をほとんど食べないと回答したのは 1.7%に留まる。

年齢別にみると、「毎日」は年少 89.5%、年中 88.7%、年長 92.5%であり、いずれの年齢も 9 割程度が毎日朝食を食べており、年齢による違いはみられない。

性別・年齢別にみると、「毎日」は男子では年少 89.0%、年中 88.6%、年長 92.1%、女子では年少 90.0%、年中 88.8%、年長 93.0%でとなる。男女ともに 9 割が毎日朝食を食べており、性別による違いはみられない。

全体的には朝食の摂取率が高いが、一部には朝食を摂らない幼児も存在している。



【図 3−1】1 週間における朝食を食べる頻度

３－２．幼児の睡眠

①平日と休日の睡眠時間

【ポイント】

- 幼児の平均睡眠時間は平日9.7時間、休日10.0時間
- 年齢別の平均睡眠時間は、年少～年長いずれも平日9.7時間、休日10時間

表 3－1 に幼児の平日と休日の睡眠時間を全体、年齢別、性別・年齢別に示した。全体をみると、平日は「9～10 時間未満」が 43.2%と最も高く、次いで「10～11 時間未満」37.6%であった。休日では「10～11 時間未満」が 47.0%と最も高く、次いで「9～10 時間未満」29.6%であった。平均睡眠時間は平日が 9.7 時間、休日が 10.0 時間となり、平日に比べて休日のほうがやや睡眠時間が長い傾向がみられる。

年齢別にみると、平日ではいずれの年齢も「9～10 時間未満」が最も高く、年少 43.2%、年中 40.6%、年長 46.0%であった。休日では、いずれの年齢も「10～11 時間未満」が最も高く、年少 46.7%、年中 46.7%、年長 47.6%となる。平均睡眠時間をみると、平日ではいずれの年齢も 9.7 時間であり、休日では年少と年中は 10.1 時間、年長は 10.0 時間となり、年齢による睡眠時間の違いはあまりみられない。

性別・年齢別にみると、平日では男女ともに「9～10 時間未満」が最も高く、休日では男女ともに「10～11 時間未満」が最も高かった。平均睡眠時間は、平日はいずれの性別・年齢も 9.7 時間となり、休日は男子では年少と年長が 10.0 時間、年中 10.1 時間、女子ではいずれの年齢も 10.1 時間と、性別・年齢による違いはほとんどみられない。

【表 3－1】睡眠時間

平　日

（%）

	全体 (n=3,118)	年少 (n=1,045)	年中 (n=1,051)	年長 (n=1,022)	男子			女子		
					年少 (n=523)	年中 (n=530)	年長 (n=513)	年少 (n=522)	年中 (n=521)	年長 (n=509)
8時間未満	1.0	1.7	1.0	0.3	2.1	1.1	0.2	1.3	1.0	0.4
8～9時間未満	9.9	10.1	10.7	8.8	11.7	10.8	9.2	8.6	10.6	8.4
9～10時間未満	43.2	43.2	40.6	46.0	40.2	40.4	45.6	46.2	40.9	46.4
10～11時間未満	37.6	35.7	39.9	37.2	36.7	40.6	35.9	34.7	39.2	38.5
11～12時間未満	7.3	8.1	6.7	7.2	7.8	5.8	8.4	8.4	7.5	6.1
12時間以上	0.9	1.1	1.1	0.5	1.5	1.3	0.8	0.8	1.0	0.2
平均値（時間）	9.7	9.7	9.7	9.7	9.7	9.7	9.7	9.7	9.7	9.7

休　日

（%）

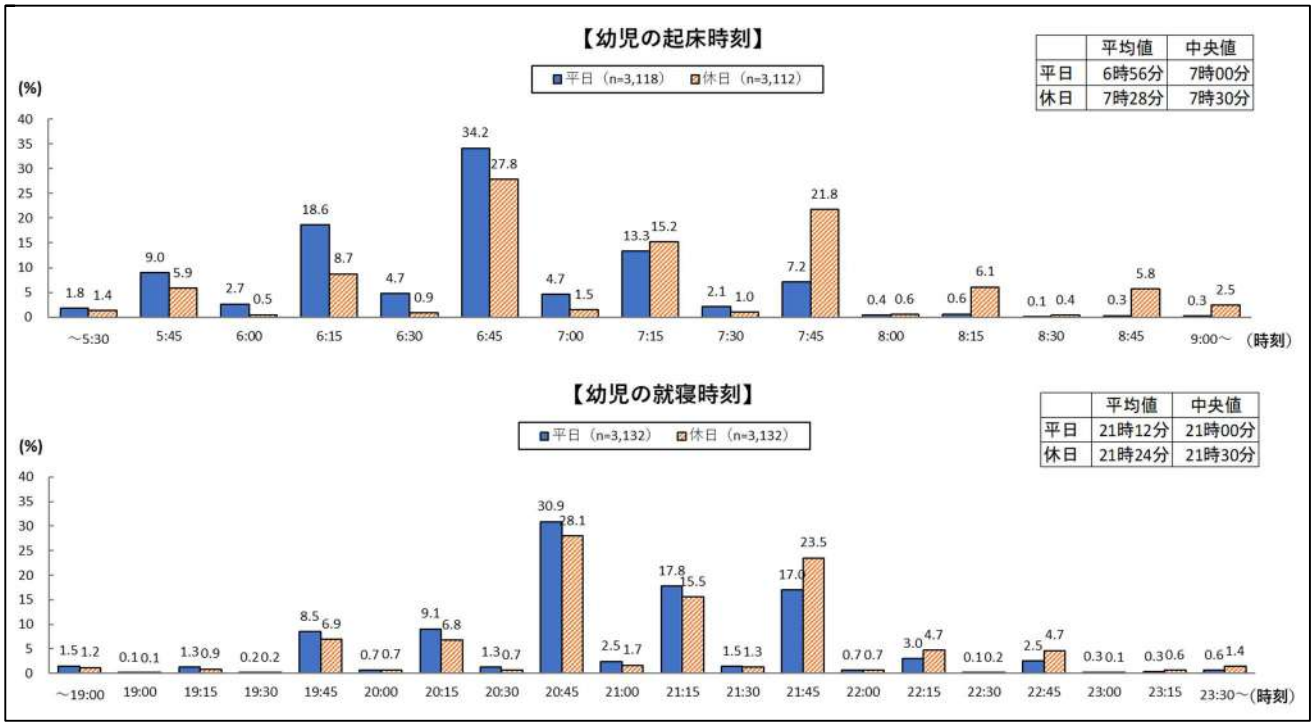
	全体 (n=3,112)	年少 (n=1,043)	年中 (n=1,048)	年長 (n=1,021)	男子			女子		
					年少 (n=522)	年中 (n=528)	年長 (n=513)	年少 (n=521)	年中 (n=520)	年長 (n=508)
8時間未満	0.4	0.6	0.5	0.3	1.0	0.6	0.4	0.2	0.4	0.2
8～9時間未満	4.2	3.5	4.0	5.1	4.0	4.7	6.0	3.1	3.3	4.1
9～10時間未満	29.6	29.9	28.9	30.0	30.8	29.2	31.8	29.0	28.7	28.1
10～11時間未満	47.0	46.7	46.7	47.6	44.6	45.3	45.4	48.8	48.1	49.8
11～12時間未満	16.0	15.7	17.9	14.3	16.3	18.4	13.3	15.2	17.5	15.4
12時間以上	2.8	3.5	2.0	2.7	3.3	1.9	3.1	3.8	2.1	2.4
平均値（時間）	10.0	10.1	10.1	10.0	10.0	10.1	10.0	10.1	10.1	10.1

②幼児の起床・就寝時刻

【ポイント】

- 幼児の平日の起床時刻は平均6時56分、就寝時刻は平均21時12分
- 休日の起床時刻は約32分、就寝時刻は約12分遅くなる傾向

図 3－2 に幼児の平日と休日の起床時刻と就寝時刻を示した。幼児の起床時刻の平均値は平日が 6 時 56 分、休日は 7 時 28 分であった。就寝時刻の平均値は平日が 21 時 12 分、休日は 21 時 24 分であった。休日の起床時刻は約 32 分、就寝時刻は約 12 分遅くなる傾向がみられた。



【図 3－2】起床・就寝時刻の分布

③就園状況別にみる幼児の起床・就寝時刻

【ポイント】

- 保育園・認定こども園の幼児は、幼稚園の幼児と比較して、起床時刻は変わらないが遅寝の傾向
- 在園していない幼児は就園している幼児よりも遅寝・遅起き

表 3－2 には就園状況別にみた起床時刻と就寝時刻の平均値を示した。平日の起床時刻は幼稚園・保育園・認定こども園のいずれも 6 時 50 分～7 時の間であった。就寝時刻は幼稚園では 21 時 0 分であったが、保育園は 21 時 27 分、認定こども園は 21 時 12 分となり、保育園や認定こども園の幼児は、幼稚園の幼児と比較して、起床時刻は変わらないが遅寝の傾向がみられた。また、在園していない幼児は就園している幼児よりも遅寝・遅起きの傾向がうかがえる。

【表 3－2】就園状況別の起床・就寝時刻

	平日				休日			
	起床時刻		就寝時刻		起床時刻		就寝時刻	
	平均値	中央値	平均値	中央値	平均値	中央値	平均値	中央値
幼稚園	6時59分	7時0分	21時0分	21時0分	7時26分	7時30分	21時13分	21時0分
保育園	6時52分	7時0分	21時27分	21時30分	7時28分	7時30分	21時38分	21時30分
認定こども園	6時52分	7時0分	21時12分	21時0分	7時24分	7時30分	21時23分	21時30分
在園していない	7時26分	7時15分	21時25分	21時30分	8時6分	8時0分	21時44分	22時0分

注1） 幼稚園（平日起床時刻: n=1358、平日就寝時刻: n=1364、休日起床時刻: n=1357、休日就寝時刻: n=1364）、保育園（平日起床時刻: n=1181、平日就寝時刻: n=1185、休日起床時刻: n=1176、休日就寝時刻: n=1185）、認定こども園（平日起床時刻: n=498、平日就寝時刻: n=502、休日起床時刻: n=499、休日就寝時刻: n=502）、在園していない（平日起床時刻: n=64、平日就寝時刻: n=64、休日起床時刻: n=63、休日就寝時刻: n=64）

注2） 就園状況「その他」の幼児（n=17）はサンプル数が少ないため、就園状況別のデータからは除外した

３－３．スクリーンタイム

①平日：月曜日～金曜日

【ポイント】

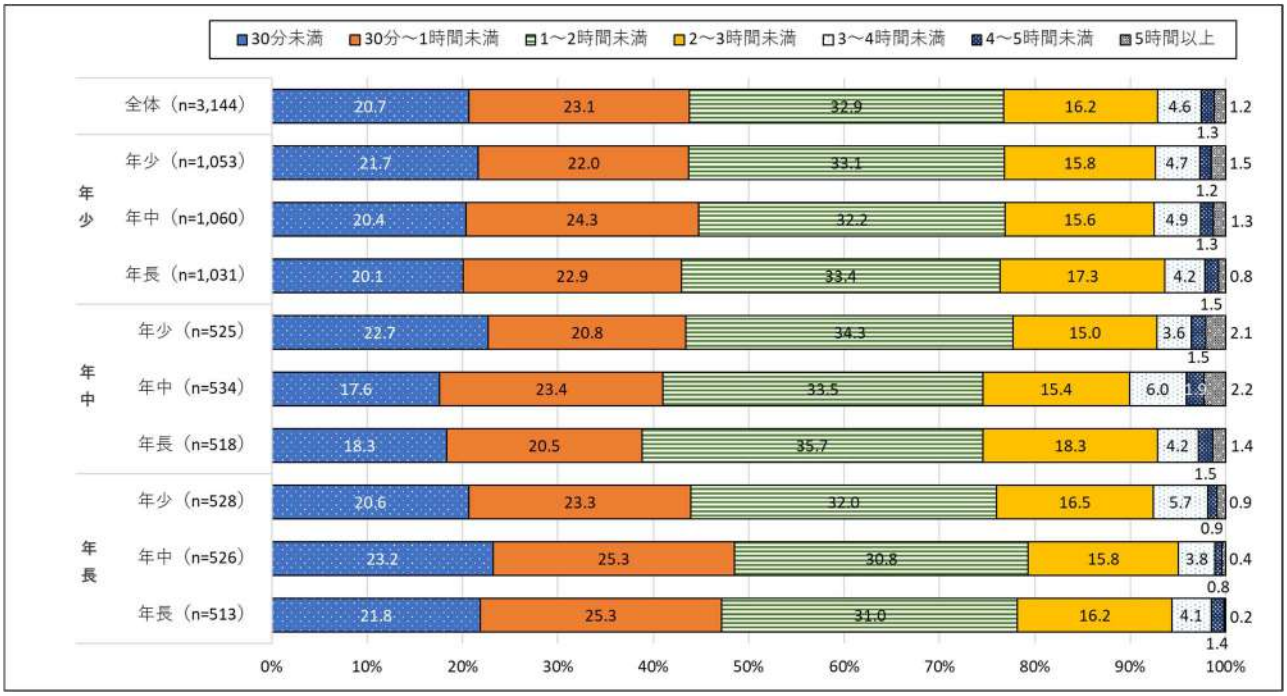
➢　平日のスクリーンタイムが1時間以上の幼児は56.2%、2時間以上の幼児は23.3%

図 3－3 に平日のスクリーンタイムを全体、年齢別、性別・年齢別に示した。スクリーンタイムとは、幼稚園・保育園などの活動以外で、テレビや DVD をみたり、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を使用したりする 1 日あたりの時間となるが、Wii Sports などの体を動かすゲーム、YouTube などの動画をみながら体を動かす時間は含まない。

全体では、「1～2 時間未満」が最も多く 32.9%、次いで「30 分から 1 時間未満」23.1%、「30 分未満」20.7%であった。平日のスクリーンタイムが 1 時間以上の幼児は 56.2%、2 時間以上は 23.3%となる。

年齢別にみると、いずれの年齢も「1～2 時間未満」が最も多く、年少 33.1%、年中 32.2%、年長 33.4%であった。スクリーンタイムが 1 時間以上の割合をみると、年少 56.3%、年中 55.3%、年長 57.0%、2 時間以上は年少 23.2%、年中 23.1%、年長 23.7%であった。

性別・年齢別にみると、男女ともにいずれの年齢も「1～2 時間未満」が最も多い。男子では年少 34.3%、年中 33.5%、年長 35.7%、女子では年少 32.0%、年中 30.8%、年長 31.0%であり、いずれの年齢も男子が女子を上回っている。スクリーンタイムが 1 時間以上の割合をみると、男子では年少 56.6%、年中 59.0%、年長 61.2%、女子では年少 56.1%、年中 51.5%、年長 52.8%であった。



注 1）園（幼稚園・保育園など含む）の活動以外で、テレビや DVD をみたり、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を使用したりする 1 日あたりの時間

注 2）Wii Sports などの体を動かすゲーム、YouTube などの動画をみながら体を動かす時間は含まない

【図 3－3】スクリーンタイム（平日：月曜日～金曜日）

②休日：土曜日・日曜日

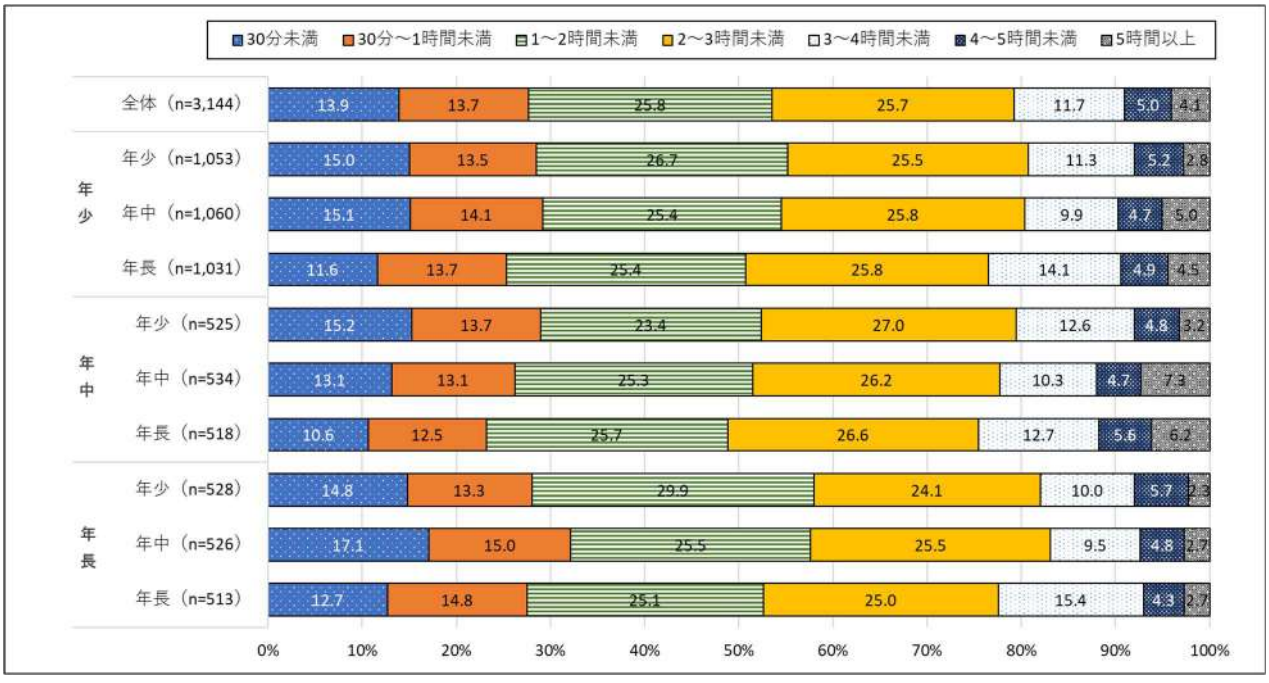
【ポイント】

- 休日のスクリーンタイムが1時間以上の幼児は72.3%、2時間以上の幼児は46.5%
- 年齢別にみた2時間以上の割合は、年少44.8%、年中45.5%、年長49.3%と、年齢が上がるにつれてスクリーンタイムは長くなる

図 3−4 に休日のスクリーンタイムを全体、年齢別、性別・年齢別に示した。全体では、「1〜2 時間未満」が最も多く 25.8%、次いで「2〜3 時間未満」25.7%であった。「4〜5 時間未満」は 5.0%、「5 時間以上」4.1%であり、4 時間以上スクリーンをみている幼児は 1 割程度存在する。休日ではスクリーンタイムが 1 時間以上の幼児は 72.3%であった。2 時間以上は 46.5%と、平日よりも約 23 ポイント高く、平日に比べて休日ではスクリーンタイムが長くなる。

年齢別にみると、年少では「1〜2 時間未満」26.7%が最も高いが、年中と年長では「2〜3 時間未満」25.8%が同率で最も高かった。スクリーンタイムが 1 時間以上の割合をみると、年少 71.5%、年中 70.8%、年長 74.7%、2 時間以上は年少 44.8%、年中 45.5%、年長 49.3%であり、年齢が上がるにつれてスクリーンタイムは長くなる。

性別・年齢別にみると、男子ではいずれの年齢も「2〜3 時間未満」が最も高かった。女子では年少と年長では「1〜2 時間未満」が最も高く、年中では「1〜2 時間未満」「2〜3 時間未満」が同率で 25.5%であった。スクリーンタイムが 1 時間以上の割合をみると、男子では年少 71.0%、年中 73.8%、年長 76.8%、女子では年少 72.0%、年中 67.9%、年長 72.5%であった。



注 1）園（幼稚園・保育園など含む）の活動以外で、テレビや DVD をみたり、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を使用したりする 1 日あたりの時間

注 2）Wii Sports などの体を動かすゲーム、YouTube などの動画をみながら体を動かす時間は含まない

【図 3−4】スクリーンタイム（休日：土曜日・日曜日）

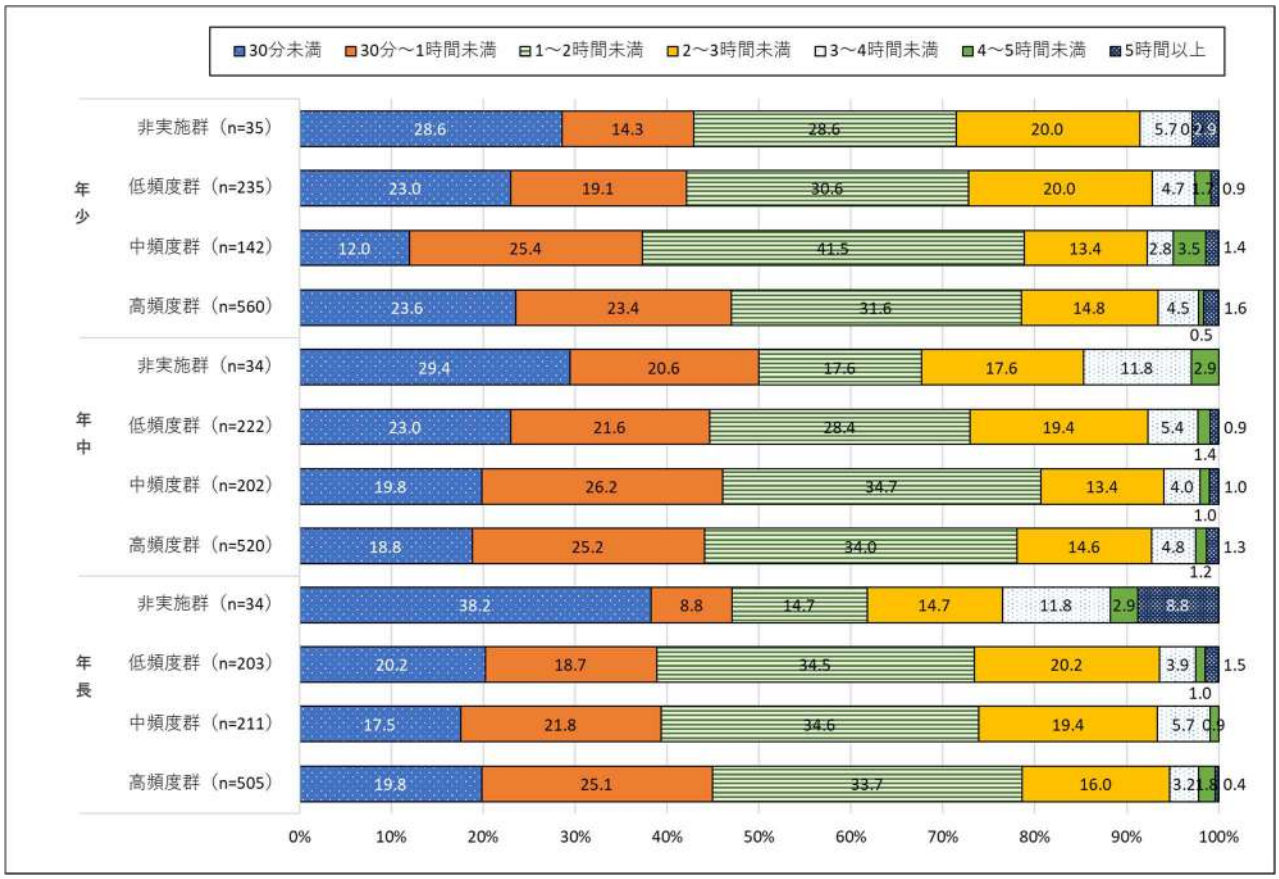
③運動実施頻度群別にみる平日のスクリーンタイム

【ポイント】

➢ 運動実施頻度が高い幼児ほど、平日のスクリーンタイムが2時間以上の割合は低くなる

図 3−5 に運動実施頻度群別にみた平日のスクリーンタイムを年齢別に示した。スクリーンタイムが 1 時間以上の割合をみると、年少では非実施群 57.1%、低頻度群 57.9%、中頻度群 62.7%、高頻度群 53.0%、年中では非実施群 50.0%、低頻度群 55.4%、中頻度群 54.0%、高頻度群 56.0%、年長では非実施群 52.9%、低頻度群 61.1%、中頻度群 60.7%、高頻度群 55.0%であった。

2 時間以上の割合をみると、年少では非実施群 28.6%、低頻度群 27.2%、中頻度群 21.1%、高頻度群 21.4%、年中では非実施群 32.4%、低頻度群 27.0%、中頻度群 19.3%、高頻度群 21.9%であった。年長では非実施群 38.2%、低頻度群 26.6%、中頻度群 26.1%、高頻度群 21.4%であり、運動頻度が高くなるにつれてスクリーンタイムが 2 時間以上の割合は低くなる。また、年長の非実施群においては「5 時間以上」が 8.8%であった。



注 1）園（幼稚園・保育園など含む）の活動以外で、テレビや DVD をみたり、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を使用したりする 1 日あたりの時間

注 2）Wii Sports などの体を動かすゲーム、YouTube などの動画をみながら体を動かす時間は含まない

【図 3−5】運動実施頻度群別にみたスクリーンタイム（平日：月曜日～金曜日）

④運動実施頻度群別にみる休日のスクリーンタイム

【ポイント】

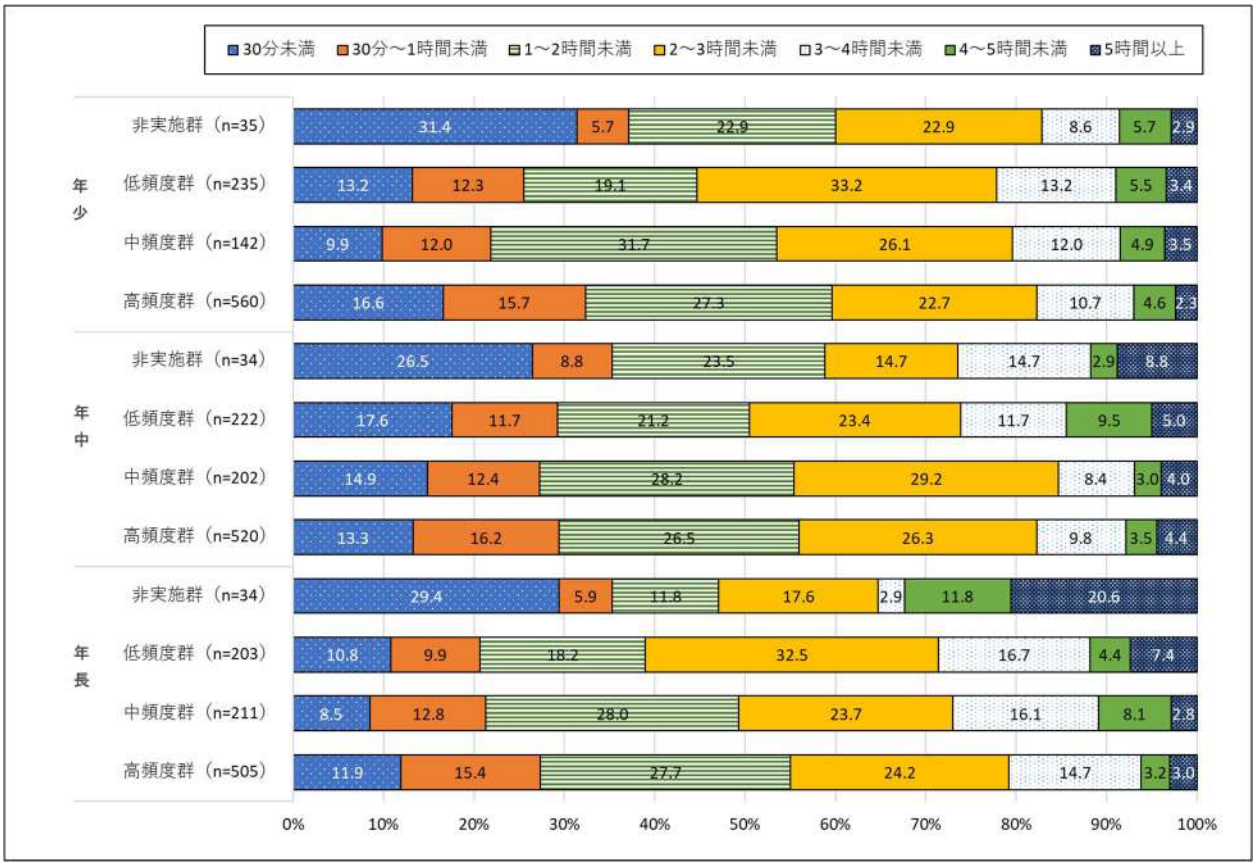
- 運動実施頻度が低い幼児は、休日のスクリーンタイムが長時間となる傾向
- 年長の非実施群では、休日のスクリーンタイムが5時間以上の割合は20.6%

図 3−6 に運動実施頻度群別にみた休日のスクリーンタイムを年齢別に示した。「5 時間以上」の割合をみると、年長では非実施群で 20.6%を占め、低頻度群 7.4%、中頻度群 2.8%、高頻度群 3.0%と運動の実施頻度が高くなるにつれて低くなる。

スクリーンタイムが 1 時間以上の割合をみると、年少では非実施群 62.9%、低頻度群 74.5%、中頻度群 78.2%、高頻度群 67.7%、年中では非実施群 64.7%、低頻度群 70.7%、中頻度群 72.8%、高頻度群 70.6%、年長では非実施群 64.7%、低頻度群 79.3%、中頻度群 78.7%、高頻度群 72.7%であった。

2 時間以上の割合は、年少では非実施群 40.0%、低頻度群 55.3%、中頻度群 46.5%、高頻度群 40.4%、年中では非実施群 41.2%、低頻度群 49.5%、中頻度群 44.6%、高頻度群 44.0%、年長では非実施群 52.9%、低頻度群 61.1%、中頻度群 50.7%、高頻度群 45.0%であった。いずれの年齢も低頻度から高頻度のグループにおいては、運動頻度が高くなるにつれてスクリーンタイムが 2 時間以上となる割合は低くなる。

運動実施頻度が低い幼児は、休日にスクリーンタイムが長時間になる傾向にあり、特に、運動を全くしない幼児のスクリーンタイムは年齢が上がるにつれて長くなる。



注 1）園（幼稚園・保育園など含む）の活動以外で、テレビや DVD をみたり、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を使用したりする 1 日あたりの時間

注 2）Wii Sports などの体を動かすゲーム、YouTube などの動画をみながら体を動かす時間は含まない

【図 3−6】運動実施頻度群別にみたスクリーンタイム（休日：土曜日・日曜日）

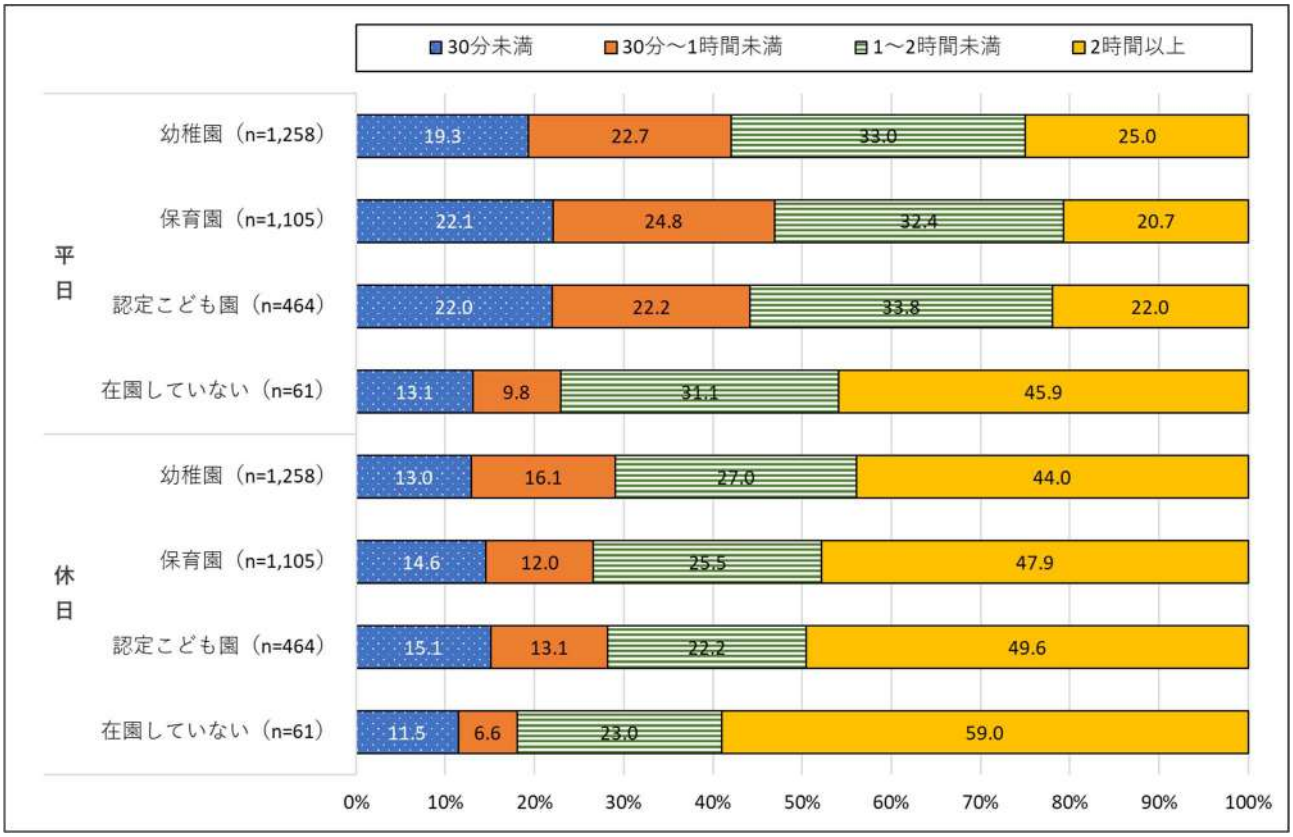
⑤就園状況別のスクリーンタイム

【ポイント】

- 在園していない幼児は、平日に1日2時間以上のスクリーンタイムをしている割合が高く、就園している幼児の休日と同等のスクリーンタイムを有している
- 幼稚園、保育園、認定こども園の幼児の平日のスクリーンタイムに差はない

図 3−7 に就園状況別にみた平日と休日のスクリーンタイムを示した。在園していない幼児は、平日1日あたり2時間以上のスクリーンタイムの割合が他の就園状況の幼児よりも有意に高かった。休日は幼稚園の30分～1時間未満のスクリーンタイムが有意に高かった。

在園していない幼児は、平日に園で過ごす時間がないため家庭での時間が多いと推測される。この増えた時間がスクリーンタイムに充てられている状況がうかがえる。厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023こども版」では、「座りっぱなしの時間、特にスクリーンタイム（テレビ視聴やゲーム、スマートフォンの利用など）を減らす」ことが推奨されている。世界保健機関（WHO）のガイドラインでは、3～4歳の幼児に対して、スクリーンタイムは1日1時間以下を推奨している。1時間を超えるスクリーンタイムを有する幼児が半数を超える中、特に在園していない幼児のスクリーンタイムの長さには注意を払う必要がある。



注1）就園状況「その他」のカテゴリーはサンプル数が少ない（n=15）ため除外した

注2）カイ二乗検定：平日（$\chi 2=29.106$, df=9, $p<0.01$）、休日（$\chi 2=19.87$, df=9, $p=0.019$）、残差分析（Holm 法）

【図 3−7】就園状況別にみたスクリーンタイム

４．親子での体を動かす遊びの実施状況

４－１．性別・年齢別にみる親子での体を動かす遊びの実施状況

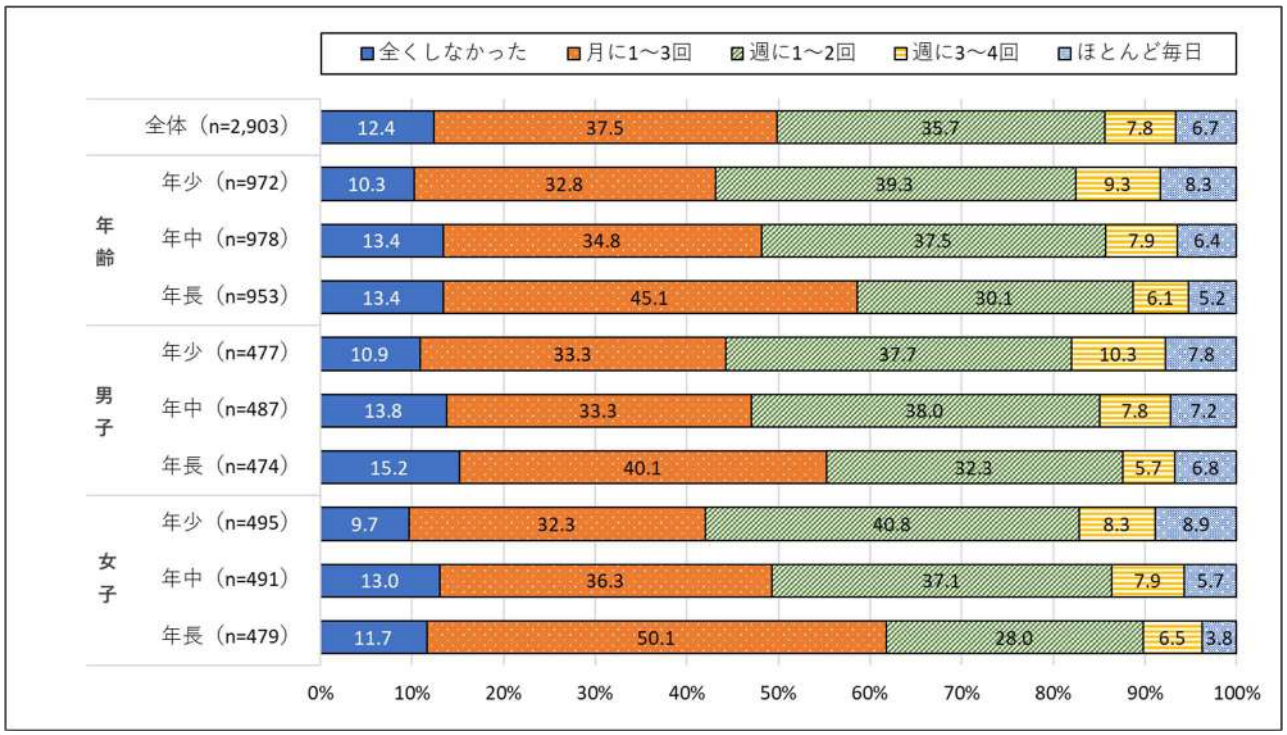
【ポイント】

- 親子で一緒に体を動かす遊びを全くしない幼児は12.4%
- 週に1回以上、親子で一緒に体を動かす遊びをする幼児は50.1%（年少56.9%、年中51.8%、年長41.4%）

図 4－1 に過去 1 ヵ月間の親子で一緒に体を動かす遊びの実施状況を全体、年齢別、性別・年齢別に示した。全体では、「月に 1～3 回」37.5%が最も高く、次いで「週に 1～2 回」35.7%であった。親子で一緒に体を動かす遊びを「全くしなかった」と回答した割合は 12.4%であった。週に 1 回以上の割合は 50.1%となる。

年齢別にみると、年少と年中では「週に 1～2 回」（年少 39.3%、年中 37.5%）が最も高かったが、年長になると「月に 1～3 回」が最も高く 45.1%であり、実施頻度が減少する傾向にある。「全くしなかった」は年少 10.3%、年中と年長が同率で 13.4%であり、年少に比べて年中以上でやや高くなる。週に 1 回以上の割合をみると、年少 56.9%、年中 51.8%、年長 41.4%であった。

性別・年齢別にみると、「全くしなかった」の割合は、男子では年少 10.9%、年中 13.8%、年長 15.2%と年齢が上がるにつれて高くなる。週に 1 回以上の割合をみると、男子では年少 55.8%、年中 53.0%、年長 44.7%、女子では年少 58.0%、年中 50.7%、年長 38.2%と、男女ともに年齢が上がるにつれて定期的に親子で一緒に体を動かして遊ぶ割合は低下し、特に女子の年長が最も低かった。



注）過去 1 ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児（n=241）は除外した（1 週間以内で治るケガや風邪などは含まない）

【図 4－1】親子で一緒に体を動かして遊ぶ頻度

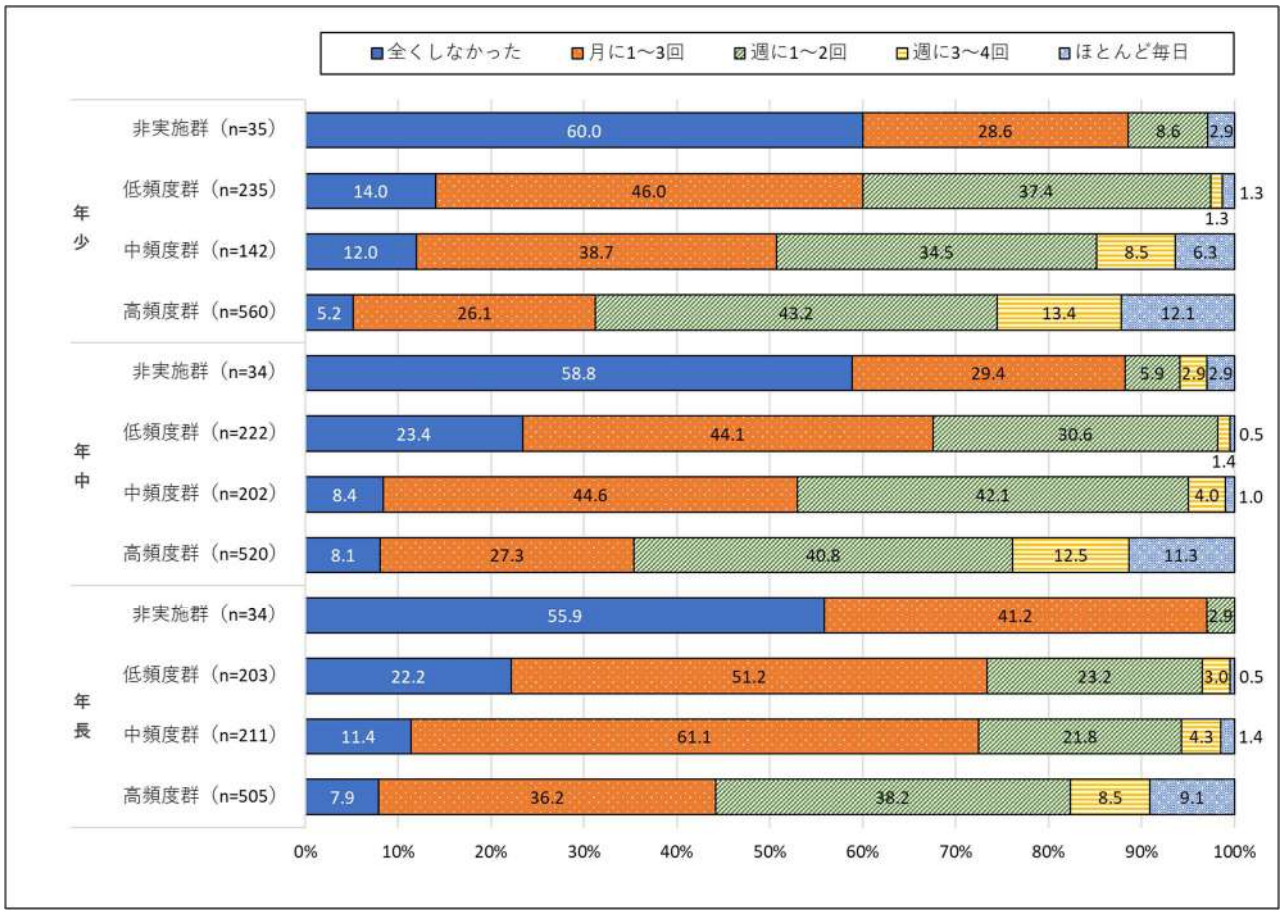
４－２．子どもの運動実施頻度群別にみる親子での体を動かす遊びの実施状況

【ポイント】

- 運動実施頻度が高い幼児ほど、親子で一緒に体を動かして遊んでいる割合も高い
- 高頻度群の年少12.1%、年中11.3%、年長9.1%が、ほとんど毎日親子で一緒に体を動かして遊んでいる

図 4－2 に子どもの運動実施頻度群別にみた親子で一緒に体を動かす遊びの実施状況を年齢別に示した。非実施群では親子で一緒に体を動かす遊びをしなかった割合は、年少 60.0%、年中 58.8%、年長 55.9%であった。また、週に 1 回以上親子で一緒に体を動かす遊びを行っている割合をみると、年少では低頻度群 40.0%、中頻度群 49.3%、高頻度群 68.8%、年中では低頻度群 32.4%、中頻度群 47.0%、高頻度群 64.6%、年長では低頻度群 26.6%、中頻度群 27.5%、高頻度群 55.8%と、いずれの年齢も実施頻度が高くなるにつれて、親子で一緒に体を動かす遊びを行っている割合も高くなる。

高頻度群では年少は 12.1%、年中は 11.3%、年長は 9.1%がほとんど毎日親子で一緒に体を動かして遊んでおり、年齢が上がるにつれて毎日行う割合は低下する。



注）過去 1 ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児（n=241）は除外した（1 週間以内で治るケガや風邪などは含まない）

【図 4－2】運動実施頻度群別にみた親子で一緒に体を動かして遊ぶ頻度

５．運動・スポーツ系の習いごと関連の支出

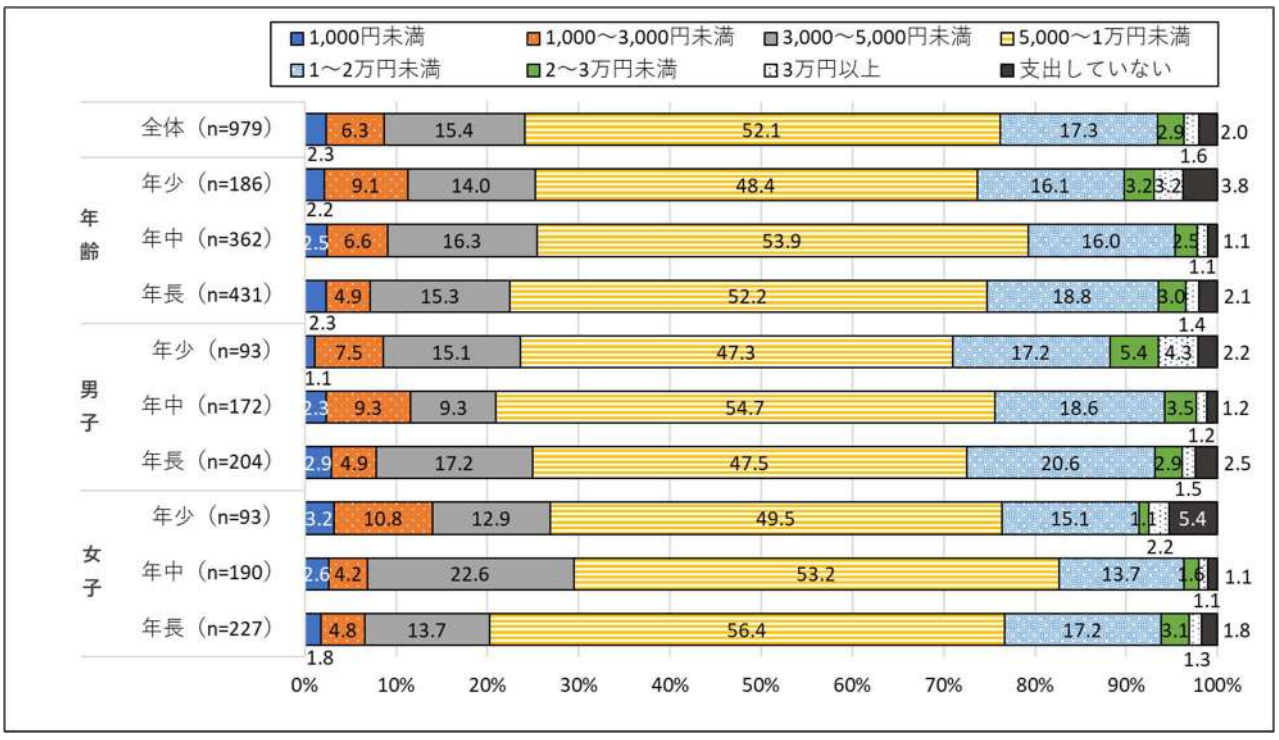
【ポイント】

- 運動･スポーツの習いごと関連の支出金額は、幼児1人あたり1ヵ月間平均「5,000～1万円未満」が最も多い（52.1%）

図 5－1 に運動・スポーツの習いごとにおける 1 ヵ月平均の支出（月謝・用具代・交通費など含む）を全体、年齢別、性別・年齢別に示した。全体では、「5,000～1 万円未満」が最も高く 52.1%、次いで「1～2 万円未満」17.3%、「3,000～5,000 円未満」15.4%であった。

年齢別にみると、いずれの年齢も「5,000～1 万円未満」が最も高く、年少 48.4%、年中 53.9%、年長 52.2%であり、年齢による違いはあまりみられない。

性別・年齢別でみると、「5,000～1 万円未満」は男子では年少 47.3%、年中 54.7%、年長 47.5%、女子では年少 49.5%、年中 53.2%、年長 56.4%と、年少と年長では男子よりも女子の割合の方が高い。1 万円以上支出している割合をみると、男子では年少 26.9%、年中 23.3%、年長 25.0%、女子では年少 18.3%、年中 16.3%、年長 21.6%であり、男子の年少が最も割合が高かった。



注 1）運動・スポーツ系の習いごと実施者のみ

注 2）過去 1 ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児（n=241）は除外した（1 週間以内で治るケガや風邪などは含まない）

注 3）回答した幼児 1 人あたりの 1 ヵ月あたりの支出金額

【図 5－1】運動・スポーツ系の習いごとの支出（1 ヵ月の平均）

６．保護者の社会的ネットワーク

６－１．ママ友・パパ友の有無

【ポイント】

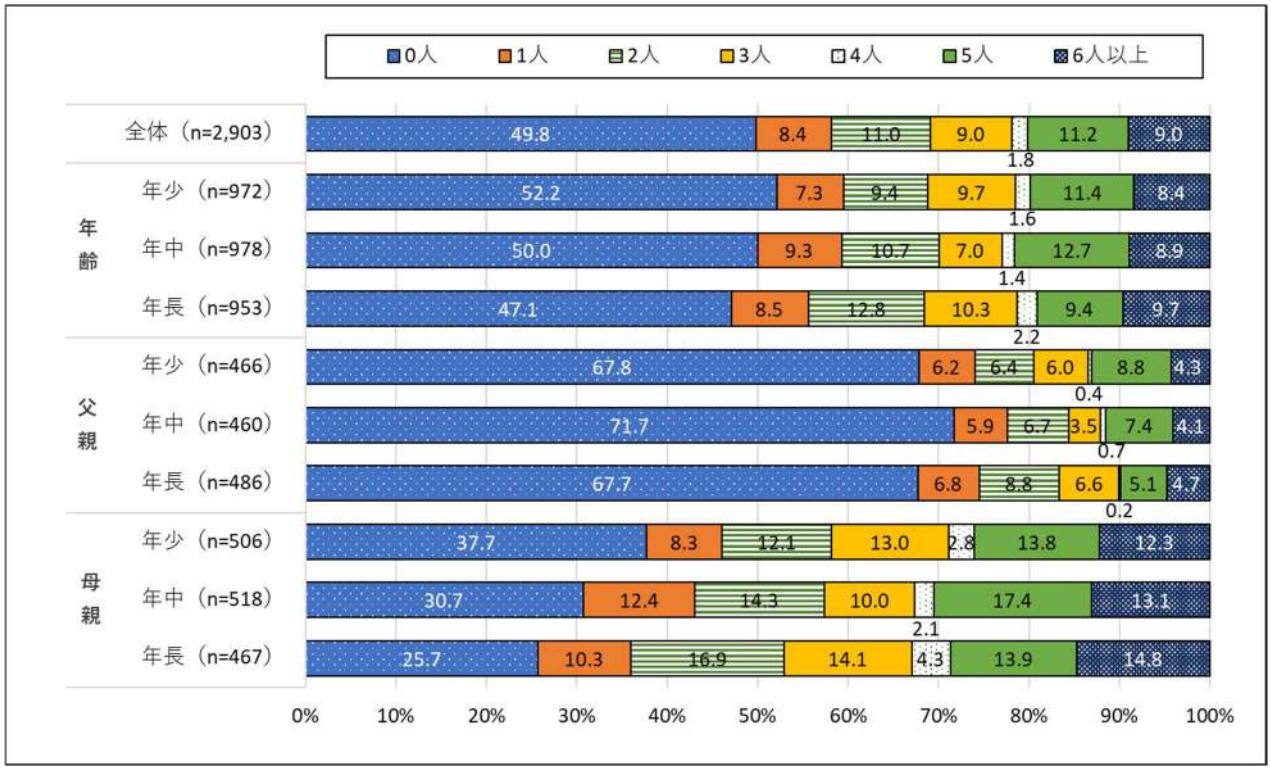
- 幼児を育てる父母の49.8%がママ友・パパ友がいない
- ママ友・パパ友がいない割合は、父親7割、母親3～4割

図 6－1 に子どもを通じて知り合った友達（ママ友・パパ友）の人数を全体、年齢別、父親・母親別に示した。「子どもを通じて知り合った友達（ママ友・パパ友）のうち、連絡をとったり気軽に話をしたりできる人はいますか」とたずね、おおよその人数について回答を求めた。

全体では「0 人」が 49.8%と最も高く、次いで「5 人」11.2%、「2 人」11.0%であった。年齢別にみると、いずれの年齢の親も「0 人」が最も高く、年少 52.2%、年中 50.0%、年長 47.1%であり、子どもの年齢が上がるにつれてその割合は低下する。

父親と母親の回答別にみると、「0 人」は母親に比べて父親の割合が高く、年少では 67.8%、年中では 71.7%、年長では 67.7%といずれも 7 割程度の父親が子どもを通じた友人がいない。一方、母親では「0 人」の割合は年少 37.7%、年中 30.7%、年長 25.7%であり、子どもの年齢が上がるにつれて低下する。また、「6 人以上」の割合は、年少 12.3%、年中 13.1%、年長 14.8%と子どもの年齢が上がるに従って高くなる。

このように、父親よりも母親の方が子どもを介して知り合った友人の数は多く、子どもの年齢が上がるにつれて親が築く社会的な繋がりの数も増加する傾向がみられた。



注 1）ママ友・パパ友：子どもを通じて知り合った友達

注 2）過去 1 ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児（n=241）は除外した（1 週間以内で治るケガや風邪などは含まない）

【図 6－1】子どもを通じて知り合った友達（ママ友・パパ友）の人数

６－２．実際に交流のあるママ友・パパ友の有無

【ポイント】

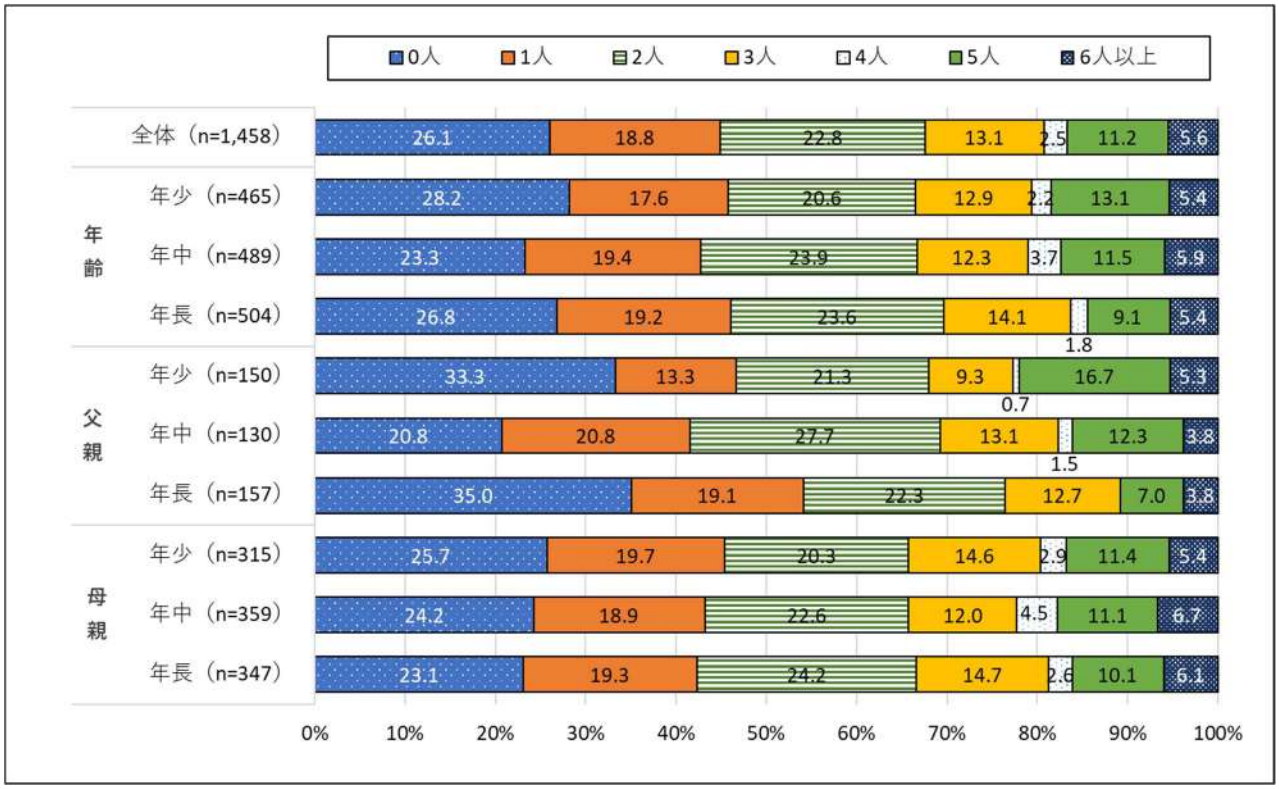
- ママ友･パパ友のいる父母のうち､26.1%が子どもを連れて一緒に遊ぶ友人がいない
- 子どもを連れて一緒に遊ぶ友人がいる割合は母親の方が父親よりも多く､また子どもの年齢が上がるにつれて交流を持つ友人の数が増える傾向

図 6－2 に交流のあるママ友・パパ友の人数を全体、年齢別、父親・母親別に示した。**図 6－1** で示したママ友・パパ友がいると回答した父親と母親に対し、「子どもを連れて一緒に遊ぶ、公園に行く、食事をするなどの交流をしているママ友・パパ友は何人いますか」とたずねた。

全体では「0 人」が 26.1%と最も高く、一定数の親が子どもを通じて知り合うものの、実際に交流をする友人は限られているといえる。次いで、「2 人」22.8%、「1 人」18.8%となっている。

年齢別にみると、年少と年長の親で「0 人」が最も高く、年少 28.2%、年長 26.8%であった。年中では「2 人」23.9%が最も高く、年齢によって違いがみられた。

父親と母親の回答別にみると、年少と年長の父親では「0 人」（年少 33.3%、年長 35.0%）と答える割合が年中の父親や母親に比べて高かった。また、ママ友・パパ友と一緒に遊んだり出かけたりする交流を行っているのは、母親の方が父親よりも多い傾向がみられるが、一定数の親は子どもを通じて知り合ったとしても、実際に交流を持つ友人がいない実態も明らかになった。



注 1）ママ友・パパ友：子どもを通じて知り合った友達

注 2）交流：子どもを連れて一緒に遊ぶ、公園に行く、食事をするなどの活動

注 3）過去 1 ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児（n=241）は除外した（1 週間以内で治るケガや風邪などは含まない）

【図 6－2】実際に交流のあるママ友・パパ友の人数

７．トピック１：幼児の運動実施と生活環境との関連

名城大学 農学部／大学院 総合学術研究科
准教授　香村 恵介

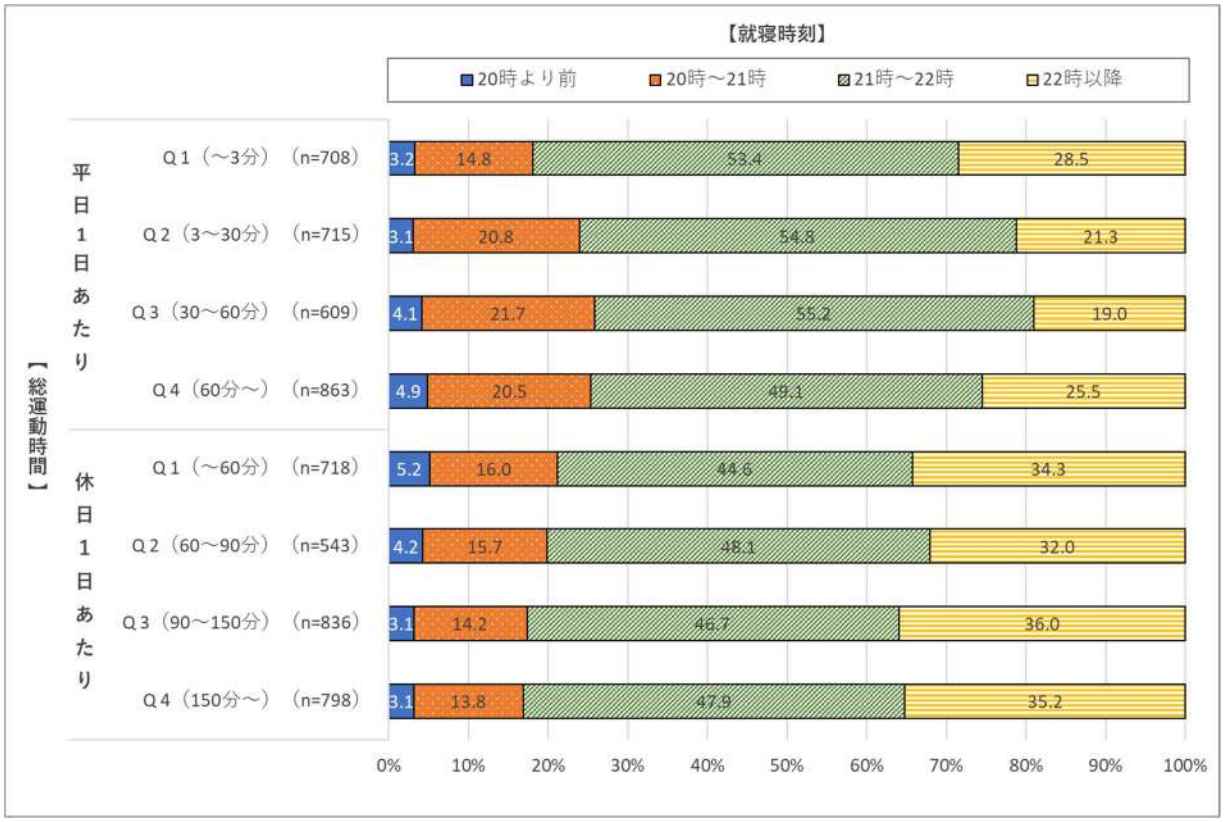
７－１．幼児の総運動時間と就寝時刻の関連

【ポイント】

- 平日に園外で体を動かす遊びや運動をほとんどしない幼児は、就寝時刻が22時以降の割合が高い
- 休日の体を動かす遊びや運動時間は、就寝時刻に関連しない

図 7−1 に幼児の総運動時間別にみた就寝時刻を平日・休日別に示した。園外での総運動時間と就寝時刻の間に、平日のみ有意な関連が認められた。残差分析（Holm 法）※の結果、平日の園外での総運動時間が 1 日 3 分未満と短い幼児は、20 時～21 時に就寝する割合が有意に少なく、22 時以降に就寝する割合が有意に高かった。また、平日 1 日あたり 30 分～60 分の総運動時間がある幼児は、22 時以降に就寝する割合が有意に低かった。休日には園外での総運動時間と就寝時刻の間に有意な関連は認められなかった。

平日に園外でほとんど体を動かさないことは、遅い就寝時刻に影響する可能性も考えられるが、今後、縦断的な調査で因果関係を確認する必要がある。



※残差分析（Holm 法）：複数のグループを比較する場合に、偶然起きた差ではなく意味のある差を見つけ出すための手法

注１）Q1～Q4 は、四分位数を基にしたグループを意味する

注２）カイ二乗検定：平日（$\chi 2=33.54$, df＝9, $p<0.01$）、休日（$\chi 2=10.13$, df＝9, $p=0.3398$）、残差分析（Holm 法）

【図 7−1】幼児の園外での総運動時間別の就寝時刻

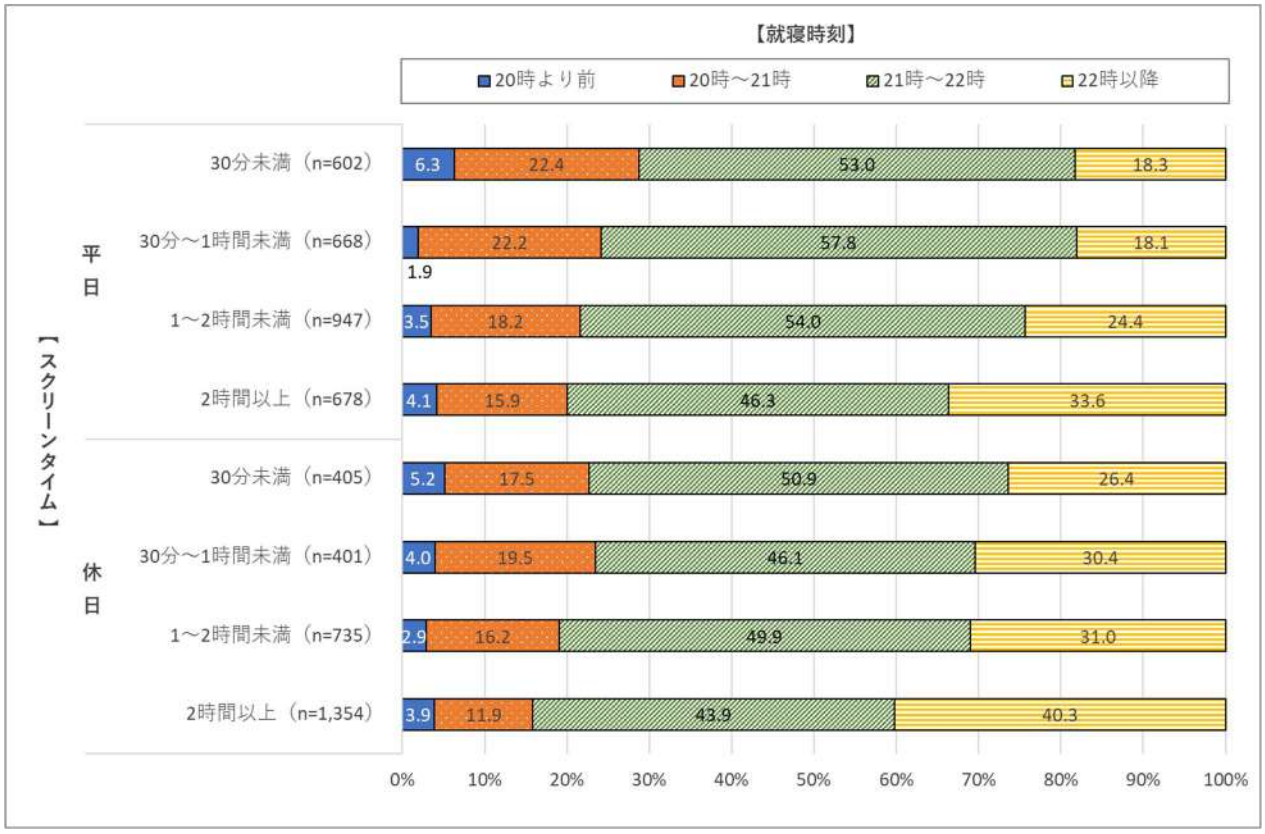
７－２．幼児のスクリーンタイムと就寝時刻の関連

【ポイント】

- 平日、休日ともにスクリーンタイムが1日2時間以上の幼児は、就寝時刻が22時以降の割合が高い
- 平日のスクリーンタイムが1日1時間未満の幼児は、就寝時刻が22時以降である割合が低い

図 7−2 にスクリーンタイム別の就寝時刻を平日・休日別に示した。スクリーンタイムと就寝時刻の間に平日、休日ともに有意な関連が認められた。残差分析（Holm 法）※の結果、平日のスクリーンタイムが 1 日 1 時間未満の幼児は、22 時以降に就寝する割合が有意に低く、1 日 2 時間以上の幼児は 22 時以降に就寝する割合が有意に高かった。休日は、スクリーンタイムが 1 日 30 分未満の幼児は 22 時以降に就寝する割合が有意に低く、1 日 2 時間以上の幼児は、平日同様に、22 時以降に就寝する割合が有意に高かった。

平日、休日ともにスクリーンタイムが 2 時間以上になると、就寝時刻が遅くなる可能性がある。一方で、平日のスクリーンタイムを 1 時間未満にすることは、就寝時刻が遅くならない生活への改善に貢献するかもしれない。今後、縦断的な調査で因果関係を検討していく必要がある。



※残差分析（Holm 法）：複数のグループを比較する場合に、偶然起きた差ではなく意味のある差を見つけ出すための手法

注 1）カイ二乗検定：平日（$\chi 2=76.84$, df＝9, $p<0.01$）、休日（$\chi 2=47.91$, df＝9, $p<0.01$）、残差分析（Holm 法）

【図 7−2】スクリーンタイム別の就寝時刻

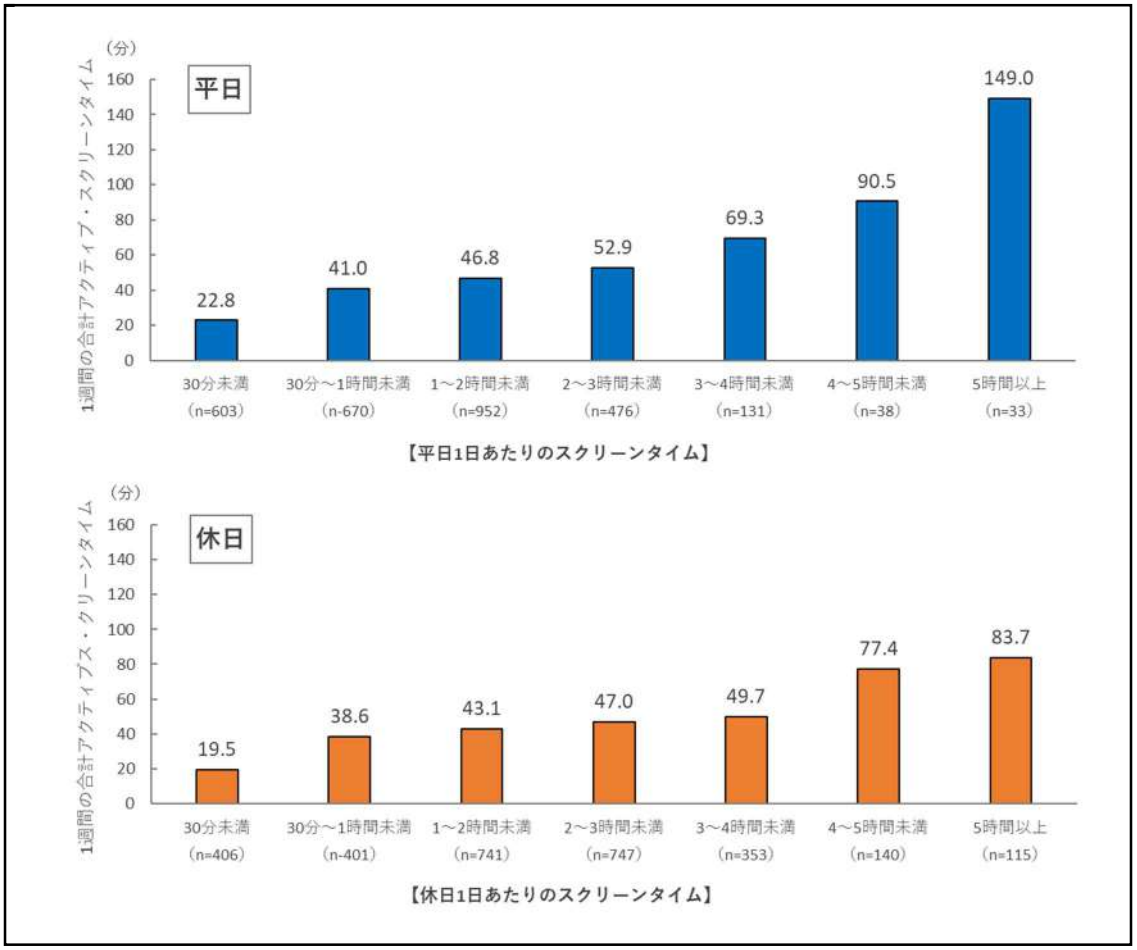
７－３．幼児のスクリーンタイムとアクティブ・スクリーンタイムの関連

【ポイント】

- 1日あたりのスクリーンタイムが30分未満の幼児は、アクティブ・スクリーンタイムも短い
- 1日あたりのスクリーンタイムが5時間以上の幼児は、アクティブ・スクリーンタイムも長い

室内でゲーム機やテレビ、動画をみながら体を動かす運動をアクティブ・スクリーンタイムとし、**図 7−3** に幼児の平日・休日のスクリーンタイム別にみたアクティブ・スクリーンタイムを示した。平日は、スクリーンタイム 30 分未満の群が 1 時間以上の群と比較してアクティブ・スクリーンタイムが有意に短く、5 時間以上の群は、4 時間未満の群と比較して有意に長かった。休日は、スクリーンタイム 30 分未満の群が 2 時間以上の群と比較してアクティブ・スクリーンタイムが有意に短く、5 時間以上の群は、 1 時間未満の群と比較して有意に長かった。

室内でゲーム機やテレビ、動画をみながら体を動かす時間は、室内・屋内で体を動かす時間の約28%を占めるが、長いスクリーンタイムにつながる可能性に注意する必要がある。



注１） アクティブ・スクリーンタイム：室内でゲーム機やテレビ、動画をみながら体を動かす運動（例：Wii Sports、ニンテンドースイッチなどのゲーム、YouTube）

注２）一要因分散分析：平日（$F(6, 2896)= 7.378, p<0.01$）、休日（$F(6, 2896)= 5.275, p<0.01$）

多重比較（Holm 法）：スクリーンタイム平日 30 分未満 ＜1 時間以上、スクリーンタイム平日 5 時間以上 ＞4 時間未満、スクリーンタイム休日 30 分未満 ＜2 時間以上、スクリーンタイム休日 5 時間以上 ＞1 時間未満

【図 7−3】幼児のスクリーンタイム別にみたアクティブ・スクリーンタイム

７－４．運動・スポーツの習いごとと幼児の運動実施状況

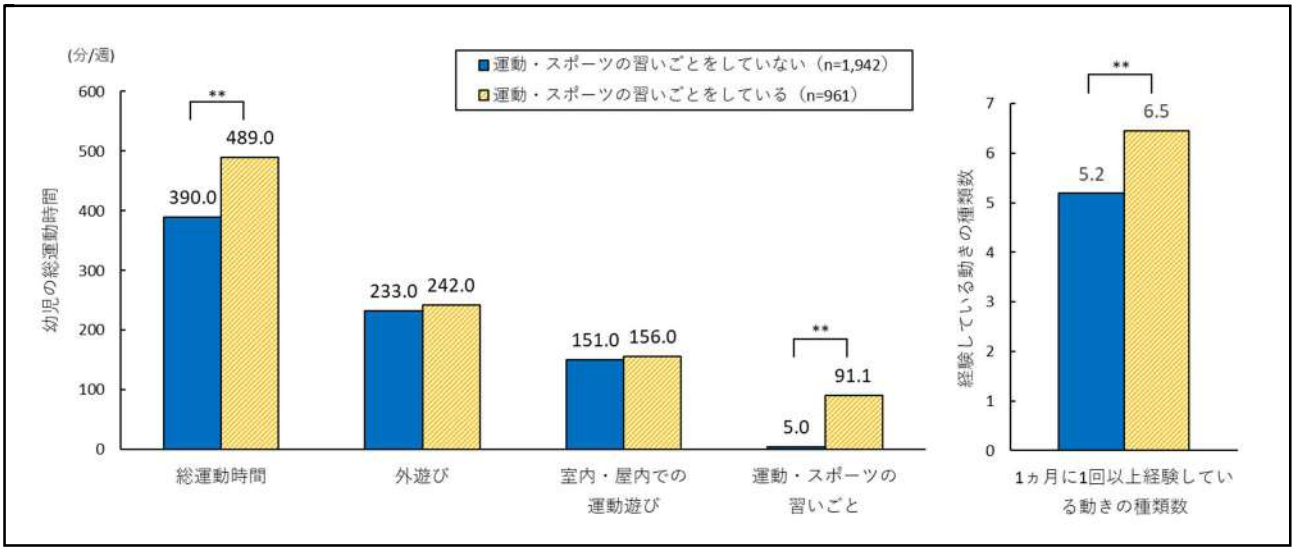
【ポイント】

- 運動･スポーツの習いごとをしている幼児は、園外での1週間の総運動時間が約100分長く、1ヵ月に1回以上経験している動きの種類が平均1.3種類多い

運動・スポーツの習いごとをしている幼児としていない幼児の運動実施状況を比較するため、**図 7－4** に総運動時間と経験している動きの種類数、**図 7－5** に 1 ヵ月に 1 回以上経験している動きの種類を示した。

運動・スポーツの習いごとは、幼児の 3 人に 1 人（33.1%）（**図 2－11**，p33）が行っており、幼児の総運動時間や経験する動きの種類にもポジティブな影響を与えていた。特に、運動・スポーツの習いごとをしている幼児で「水に潜る遊び」を経験している割合が高かった理由として、習いごと実施者の約半数が水泳（スイミング）を習っていることが影響していると考えられる。運動・スポーツの習いごとをしている幼児は、経験している動きの種類が全体的に多いが、「打つ遊び」、「押す引く遊び」、「逆さになる遊び」は習いごとの有無にかかわらず経験が少ない傾向がみられた。

一方、運動・スポーツの習いごとをしている幼児が経験している動きの種類は、習いごとをしていない幼児と比較しても平均 1.3 種類多いのみであり、習いごとで経験できる動きの種類は限られている状況がうかがえる。多様な動きの経験が推奨される幼児期の運動・スポーツでは、特定の動きに限らず、様々な動きの経験ができる環境が必要であろう。

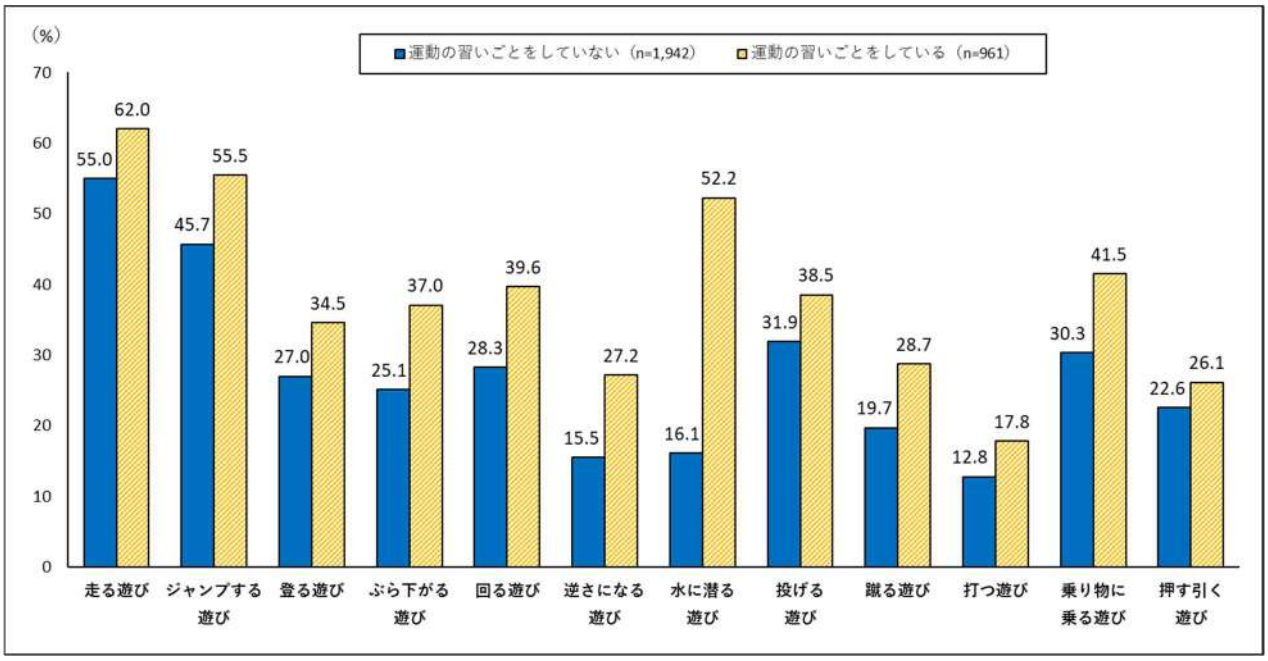


注１）値は共分散分析の調整平均（共変量：子どもの性別、年齢、就園状況、きょうだい人数、世帯年収、親の学歴、親のスポーツ実施頻度）

注２）運動・スポーツの習いごとをしていない群の本来の時間は 0 分であるが、共変量が運動・スポーツの習いごとの時間に与える平均的な影響を考慮に入れた調整平均を示しているので、0 分とはなっていない

注３）**: p<0.01

【図 7－4】運動・スポーツの習いごとをしている幼児としていない幼児の園外での運動実施状況



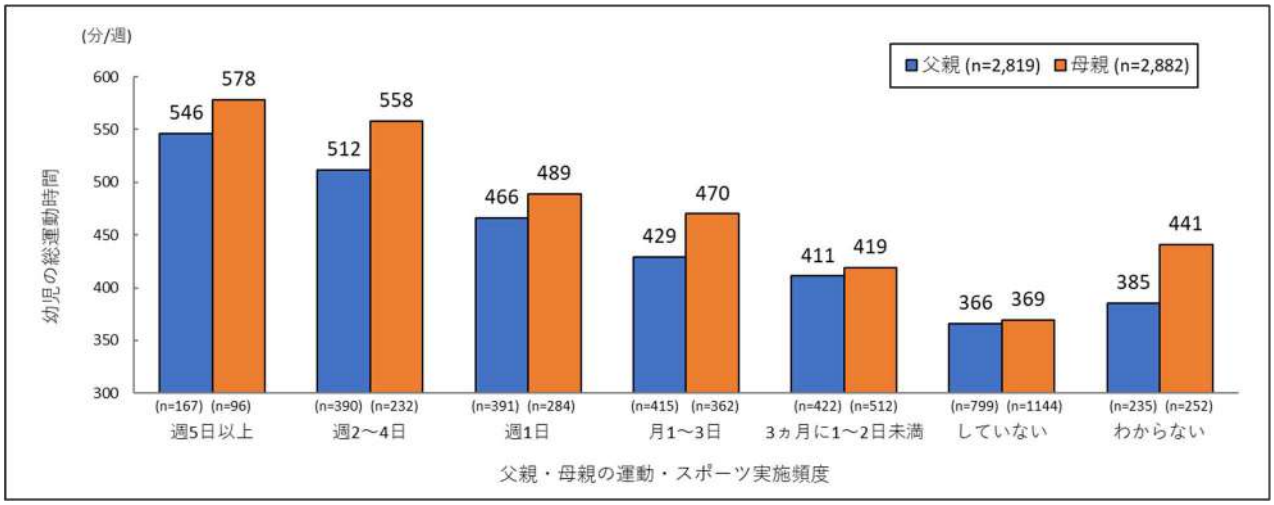
【図 7−5】園外で 1 ヵ月に 1 回以上経験している動きの種類

７－５．両親の運動・スポーツ実施頻度と幼児の総運動時間の関連

【ポイント】

- 両親ともに週1回以上の運動･スポーツを行っている家庭の幼児は､園外での総運動時間が長い

図 7−6 に父親および母親の運動・スポーツ実施頻度別にみた幼児の総運動時間を示した。幼児の総運動時間は「週 5 日以上」が最も多く、父親の場合は平均 546 分、母親の場合は平均 578 分であった。次いで「週 2〜4 日」であり、父親の場合は平均 512 分、母親の場合は平均 558 分となる。一方、「していない」では父親の場合は平均 366 分、母親の場合は平均 369 分であった。父母の運動頻度が高い家庭の幼児ほど総運動時間も長く、父母が運動しない家庭の幼児は総運動時間が顕著に短くなる傾向がみられた。幼児の就園状況や習いごとの有無、世帯年収などの社会経済的な要因を統計的に調整しても、父親や母親の運動・スポーツ実施頻度が高いほど、その家庭の幼児の総運動時間が長い傾向がみられた。



注 1）値は共分散分析の調整平均（共変量：子どもの性別、年齢、就園状況、きょうだい人数、世帯年収、親の学歴、運動・スポーツの習いごと）

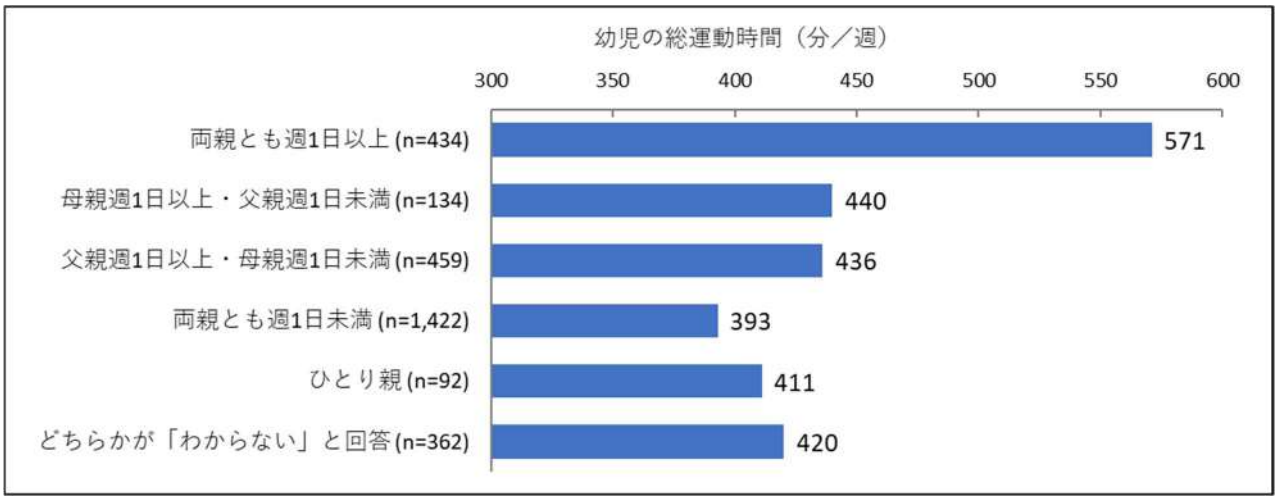
注 2）多重比較（父親）：週 5 日以上 ＞ 月 1〜3 日、3 ヵ月に 1〜2 日未満、していない、わからない；週 2〜4 日 ＞ 月 1〜3 日、3 ヵ月に 1〜2 日未満、していない、わからない；週 1 日 ＞ していない

注 3）多重比較（母親）：週 5 日以上 ＞3 ヵ月に 1〜2 日未満、していない、わからない；週 2〜4 日 ＞ 月 1〜3 日、3 ヵ月に 1〜2 日未満、していない、わからない；週 1 日 ＞ していない

【図 7−6】父親および母親の運動・スポーツ実施頻度と幼児の園外での総運動時間

また、**図 7−7** に示した両親の運動・スポーツ実施頻度と幼児の総運動時間との関連をみると、両親ともに週１日以上の運動・スポーツ実施頻度がある家庭の幼児の総運動時間が長かった。ひとり親世帯の幼児は、親の運動・スポーツ実施頻度にかかわらず、両親ともに週１日未満の家庭と同水準の総運動時間であった。

両親のどちらかだけではなく、両親ともに週１日以上の運動・スポーツ習慣をもつことができるような環境の整備やサポート体制は、幼児の運動時間の増加につながる重要な要因となる可能性がある。



注１）値は共分散分析の調整平均（共変量：子どもの性別、年齢、就園状況、きょうだい人数、世帯年収、親の学歴、運動・スポーツの習いごと）

注２）多重比較：両親とも週１日以上 ＞ 母親週１日以上・父親週１日未満、父親週１日以上・母親週１日未満、両親とも週１日未満、どちらかが「わからない」と回答

【図 7−7】両親の運動・スポーツ実施頻度と幼児の園外での総運動時間

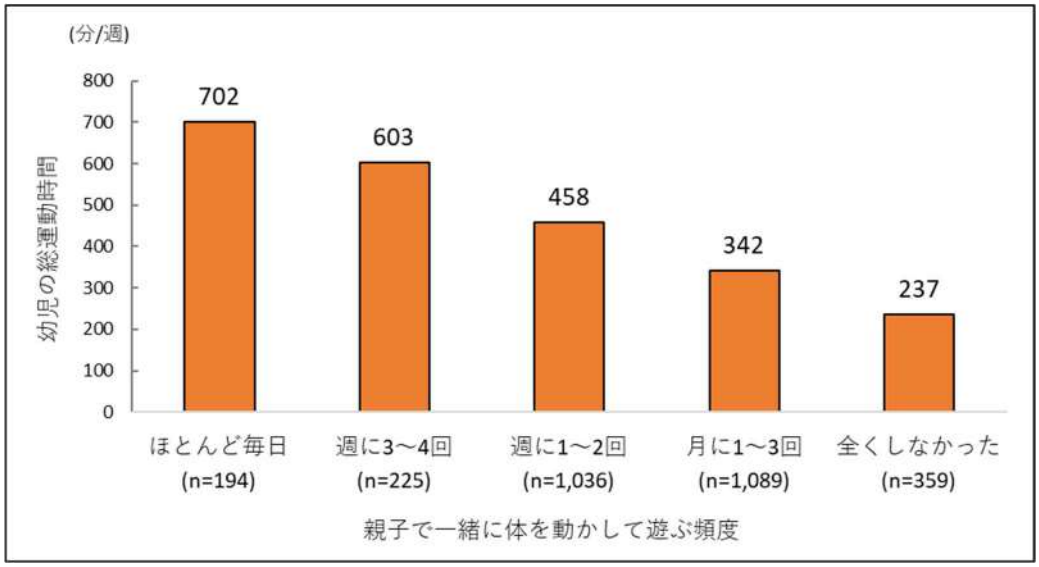
７－６．親子で一緒に体を動かして遊ぶ頻度と幼児の総運動時間の関連

【ポイント】

- 親子で一緒に体を動かして遊ぶ頻度が多いほど、幼児の園外での総運動時間が長い

図 7−8 に親子で一緒に体を動かして遊ぶ頻度別にみた幼児の園外での総運動時間を示した。幼児の年齢や就園状況、世帯年収や親のスポーツ実施頻度にかかわらず、親子で一緒に体を動かして遊ぶ頻度が多ければ多いほど、幼児の園外での総運動時間が長かった。全てのカテゴリー間で統計的に有意な差が認められ、親子で一緒に体を動かす機会の重要性が確認された。

一律に高い目標を目指すのではなく、現状よりも少しでも良いので、子どもと一緒に体を動かす機会をつくることで、子どもの運動時間に良い影響がある可能性が示唆された。家庭への啓発だけではなく、社会全体で親子が体を動かす機会を確保できるような環境や子育て世帯へのサポートが必要である。



注１）値は共分散分析の調整平均（共変量：子どもの性別、年齢、就園状況、きょうだい人数、世帯年収、親の学歴、親のスポーツ実施頻度）

注２）多重比較：ほとんど毎日 ＞ 週に 3〜4 回 ＞ 週に 1〜2 回 ＞ 月に 1〜3 回 ＞ 全くしなかった

【図 7−8】親子で一緒に体を動かして遊ぶ頻度と幼児の園外での総運動時間

７－７．きょうだいの人数と幼児の総運動時間の関連

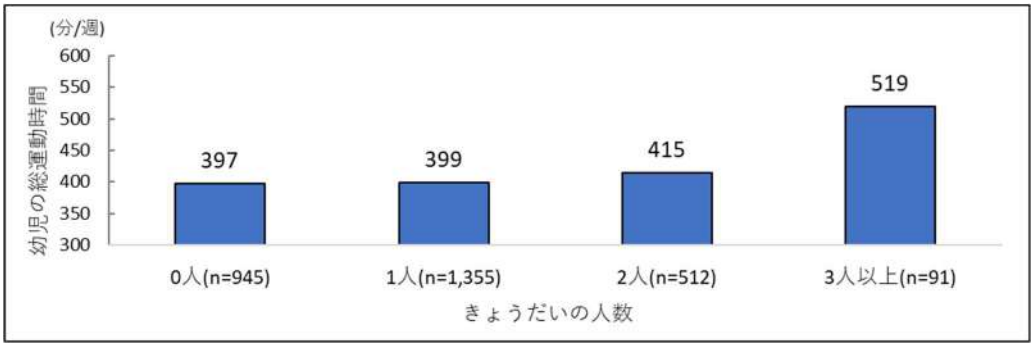
【ポイント】

- きょうだいの人数が3人（4人きょうだい）以上の幼児は、園外での総運動時間が長い

図 7－9 にきょうだいの人数別にみた幼児の園外での総運動時間を示した。きょうだいが 3 人以上いる「4 人きょうだい」以上の幼児は、他のきょうだい人数の幼児よりも園外での総運動時間が長かった。これらの関連は、幼児の就園状況や家庭の社会経済的な要因を統計的に調整しても認められた。

図 7－10 に示した年上・年下のきょうだいの有無別に幼児の園外での総運動時間をみたところ、年上のきょうだいがいるか、年下のきょうだいがいるかは、総運動時間に関連しなかった。4 人以上の子どもを産み育てる家庭の特性が、幼児の運動に影響している可能性が考えられる。例えば、きょうだいの人数が多い家庭ほど、子どもを連れて一緒に遊ぶママ友・パパ友が 3 人以上いる割合も多い（きょうだい人数 0 人：12.2%、1 人：16.1%、2 人：22.1%、3 人以上：28.6%）。しかしながら、この要因を加えて調整しても、同様の結果が得られた。

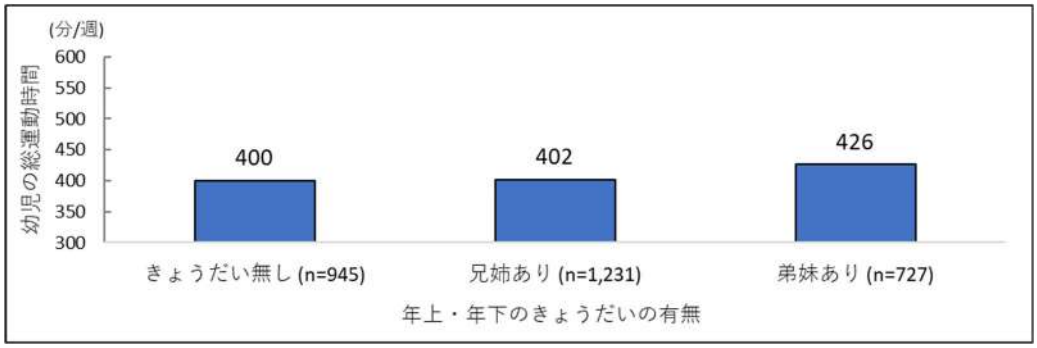
きょうだいの人数は変えられない要因ではあるが、園外でも多数の子どもが互いに交流する環境の構築は可能であり、「一緒に体を動かす仲間」の存在が重要な役割を果たす可能性が示唆された。



注１）値は共分散分析の調整平均（共変量：子どもの性別、年齢、就園状況、世帯年収、親の学歴、親のスポーツ実施頻度）

注２）多重比較：3 人以上 ＞0 人、1 人

【図 7－9】きょうだいの人数と幼児の園外での総運動時間



注１）値は共分散分析の調整平均（共変量：子どもの性別、年齢、就園状況、世帯年収、親の学歴、親のスポーツ実施頻度）

注２）共分散分析: p=0.722

【図 7－10】年上・年下のきょうだいと幼児の園外での総運動時間

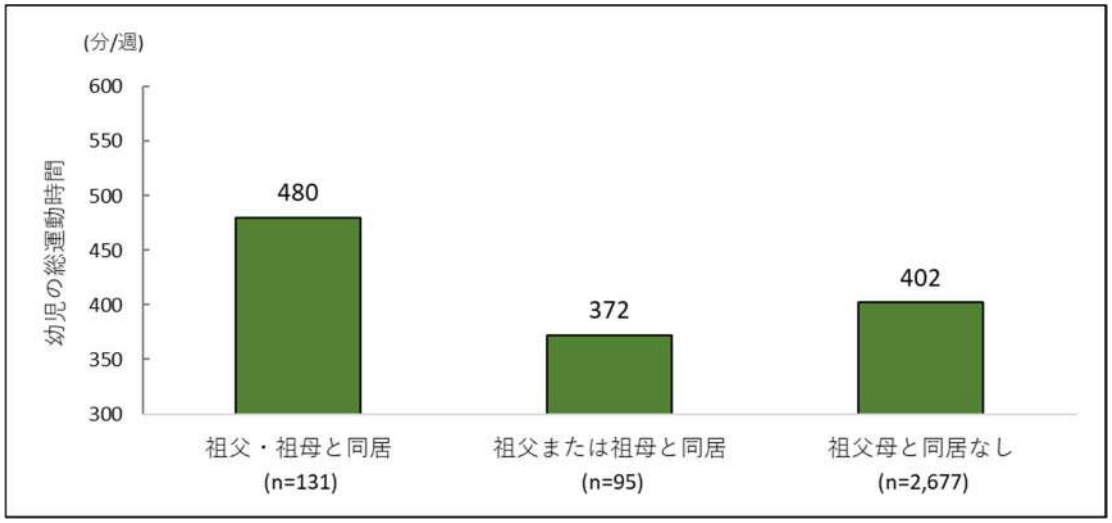
７－８．祖父母との同居と子どもの総運動時間の関連

【ポイント】

- 祖父母と同居している家庭の幼児は、週あたりの園外での総運動時間が長い

図 7−11 に祖父母との同居有無別にみた幼児の園外での総運動時間を示した。祖父および祖母の両方と同居している家庭は全体の 4.5%、祖父または祖母のどちらか一方と同居している家庭は 3.3%、祖父母と同居していない家庭は 92.2%と大半を占めた。このうち、祖父母と同居している家庭の幼児は、同居していない家庭の幼児よりも、園外での総運動時間が有意に長かった。これらの関係性は、子どもの就園状況や世帯年収などを調整しても確認された。つまり、子どもが保育園や幼稚園に通っているかどうか、世帯年収がどのくらいかといった影響を考慮しても、祖父母との同居と子どもの総運動時間の関係は変わらず、祖父母と同居している家庭の幼児のほうが園外での総運動時間は長いといえる。

祖父母と同居する家庭では、子どもの周りに大人が多く存在し、これが子どもの運動実施にポジティブな影響を与える可能性がある。本調査では、祖父母の存在が子どもの運動実施に具体的にどのように影響しているかの特定はできないが、子どもと関わる大人が多い環境が幼児の運動実施に良い影響を及ぼす可能性が示唆された。



注１）値は共分散分析の調整平均（共変量：子どもの性別、年齢、就園状況、きょうだい人数、世帯年収、親の学歴、親のスポーツ実施頻度）

注２）多重比較：祖父・祖母と同居 ＞ 祖父母と同居なし

【図 7−11】祖父母との同居と幼児の園外での総運動時間

７－９．まとめ

本章では、幼児の園以外での運動実施状況が、生活習慣や生活環境とどのように関連しているかを検討した。

その結果、平日に園以外の時間でほとんど体を動かさない幼児、またスクリーンタイムが 1 日 2 時間以上の幼児は、就寝時刻が遅い傾向にあることが明らかになった。また、平日のスクリーンタイムが 1 時間未満である幼児は、就寝時刻が 22 時以降になる割合が低かった。子どもの生活習慣について、2006 年から「早寝早起き朝ごはん」が国ベースで推奨され、大人になった時の資質・能力にも良い影響があることが報告されている。特に「早く寝ること」は、早く起きることにつながり、朝食を食べるゆとりにもつながる可能性があるため、重要な習慣といえる。本調査は横断的調査であるため、因果関係には言及できないが、調査結果から「平日に園外で少しでも体を動かし、スクリーンタイムは 1 時間未満にする」、「休日のスクリーンタイムは 2 時間以内にする」といった取り組みは、幼児の就寝時刻が遅くならないために有効かもしれない。

園外での運動実施時間が長い幼児に関連する要因として、就園状況や世帯収入などの社会経済的な指標を統計的に調整しても、「運動・スポーツの習いごとをしている」、「父親・母親がともに週に 1 回以上運動やスポーツを行う習慣を有している」、「親子で一緒に体を動かす頻度が多い」、「4 人きょうだい以上である」、「祖父母と同居している」が示された。つまり、保育園や幼稚園に通っているかどうかや世帯年収といった園環境や家庭の経済状況の問題だけでなく、家庭での運動習慣や家族構成といった家庭環境が、園外で幼児がどれだけ体を動かすのかに関わっているといえる。

きょうだいの多さや祖父母との同居はコントロールできない要因ではあるが、たくさんの子ども同士が集まって体を動かしやすい環境をつくったり、子育て世帯をサポートしたりする対策は可能である。また、運動・スポーツ実施率が最も低い子育て世代が、両親ともに運動習慣をもち、子どもと一緒に体を動かす時間を少しでも確保できるような取り組みは、幼児の運動を促進する上でも重要であることが示唆された。

８．トピック２：幼児の運動実施状況・生活習慣と情緒・行動特性との関連

福岡女子大学 国際文理学部
教授　長野 真弓

社会環境の急速な変化や Covid-19 の感染拡大を経て、子どもが自由に体を動かす遊びの環境は悪化の一途を辿っている。日本学術会議報告書「日本の子どものヘルスプロモーション」では、運動の機会の減少によって、子どもの体力や身体的健康はもとより、自由に体を動かす遊びの中で育まれる社会性、コミュニケーション能力、安定した情緒など、心の健康や社会活動に必要不可欠な資質の獲得も困難になったことを憂慮する記述が随所にみられる。

このように、幼児期の運動は身体の発育・発達や体力・運動能力のみならず、上述した「心理社会的発達」にも関与すると考えられてきたが、そもそもこのような特性は体力のように実測できるものではない。そのため「幼児期の運動が、身体的発育や体力・運動能力以外の何に貢献しているのか」を説明する材料は不足している。さらに、Covid-19 の感染拡大を経て生活様式が大きく変化した現在においても、度重なる行動制限を親共々経験した幼児の心理社会的発達や生活習慣の実態は把握できていない。

よって本章では、前章までの分析内容を踏まえ、幼児の園外での運動実施状況・生活習慣と、心理社会的発達の状況を反映する情緒・行動特性との関連を検討した。

８－１．情緒・行動特性の尺度の概要および属性別の基礎統計

【ポイント】

- **幼児の情緒･行動特性の指標として､｢子どもの強さと困難さアンケート｣(Strength and Difficulties Questionnaire:SDQ)日本語版の親評定の得点を使用**
- **困難さを示す下位尺度得点は男子が女子より高い一方､向社会的行動は女子の方が強い傾向**
- **SDQ得点を用いた解析では､回答者の性別を統計的に調整する必要あり**

幼児の心理社会的発達は、日常生活における感情表出や行動（精神症状）、他者との関係性に加え、援助・分配・譲渡など、人のためになろうとする自発的行為である「向社会的行動」などの情緒・行動特性に表れる。本調査における幼児の情緒・行動特性の評価には、信頼性と妥当性が検証された国際標準ツールであり、子どものメンタルヘルスの把握にも用いられている「子どもの強さと困難さアンケート」（Strength and Difficulties Questionnaire：SDQ）日本語版を用い、親の回答を解析に使用した。

表 8－1 に、SDQ を構成する 5 つの側面（下位尺度）とその質問項目、および得点の計算方法を示した。SDQ は、2～18 歳までの情緒・行動特性を 25 項目の質問でたずねるアンケートで、①情緒の問題、②行為の問題、③多動・不注意、④仲間関係の問題の 4 つの「困難さ」をそれぞれ得点化し、これらの合計得点から「総合的な困難さ」が把握できる。つまり、これらの尺度得点が高いほど、日常生活における適応がしづらい状況を示す。加えて、SDQ は、援助・分配・譲渡など、人のためになろうとする自発的行為である「向社会的行動の強さ」、いわゆる「強み」を評価する尺度も含んでおり、この得点が高いほど日常生活に適応しやすい状況であるといえる。

【表 8−1】SDQ の下位尺度・質問項目と得点計算方法

配点（各下位尺度の最高点：10点）		0点：あてはまらない，1点：ややあてはまる，２点：あてはまる ★：逆転項目
総合的な困難さ (Total Difficulties Score) ※4つの下位尺度得点の合計点 ※高得点ほど日常生活への適応がしづらい	**情緒の問題** （Emotional Symptoms）	Q3. 頭がいたい、お腹がいたい、気持ちが悪いなどと、よくうったえる Q8. 心配ごとが多く、いつも不安なようだ Q13. おちこんでしずんでいたり、涙ぐんでいたりすることがよくある Q16. 目新しい場面に直面すると不安ですがりついたり、すぐに自信をなくす Q24. こわがりで、すぐにおびえたりする
	行為の問題 (Conduct Problem)	Q5. カッとなったり、かんしゃくをおこしたりする事がよくある ★Q7. 素直で、だいたいは大人の言うことをよくきく Q12. よく他の子とけんかをしたり、いじめたりする Q18. よく大人に対して口答えする／よくうそをついたり、ごまかしたりする Q22. 他の人に対していじわるをする／家や学校、その他から物を盗んだりする
	多動・不注意 (Hyperactivity/ inattention)	Q2. おちつきがなく、長い間じっとしていられない Q10. いつもそわそわしたり、もじもじしている Q15. すぐに気が散りやすく、注意を集中できない ★Q21. よく考えてから行動する ★Q25. ものごとを最後までやりとげ、集中力もある
	仲間関係の問題 (Peer Problem)	Q6. 一人でいるのが好きで、一人で遊ぶことが多い ★Q11. 仲のよい友だちがすくなくとも一人はいる ★Q14. 他の子どもたちから、だいたいは好かれているようだ Q19. 他の子から、いじめの対象にされたり、からかわれたりする Q23. 他の子どもたちより、大人といる方がうまくいくようだ
向社会的行動の強さ (Prosocial Bahevior) ※高得点ほど日常生活へ適応しやすい		Q1. 他人の気持ちをよく気遣う Q4. 他の子どもたちと、よく分けあう（おやつ・おもちゃ・鉛筆など） Q9. 誰かが心を痛めていたり、落ち込んでいたり、いやな思いをしているときなど、すすんで助ける Q17. 年下の子どもたちに対してやさしい Q20. 自分からすすんでよく他人を手伝う（親・先生・子どもたちなど）

注１）Q18：よく大人に対して口答えする（2〜4 歳用）／よくうそをついたり、ごまかしたりする（4〜17 歳用）

注２）Q22：他の人に対していじわるをする（2〜4 歳用）／家や学校、その他から物を盗んだりする（4〜17 歳用）

注３）実査時点での幼児の年齢に基づき、3〜4 歳は SDQ 日本語版の「2〜4 歳児用」、5〜6 歳は「4〜17 歳児用」を適用

続いて、**表 8−2** に、本研究の対象となった幼児の尺度得点の記述統計を示した。**図 8−1** および**図 8−2** には、「困難さ」と「強み」それぞれの尺度得点の分布も性別に示した。「行為の問題」、「多動・不注意」および「総合的な困難さ」の得点は、男女ともに年齢が高いほど低く、「向社会的行動の強さ」は、年齢が高いほど高かった。さらに、「情緒の問題」を除く全ての困難さの得点は男子の方が高く、「向社会的行動の強さ」の得点は女子の方が高いという性差が認められた。

これらの結果は、Covid-19 の感染拡大前の 2014 年に年中児を対象として実施された飯田らの報告と一致するものであるが、その一方で「困難さ」の得点が上記報告より総じて本調査の方が高く、「強み」の得点は低い傾向が認められた。原因を探る過程で、インターネットを介した本調査の回答者の 48.5%が父親（**図 1−1**，p15）であったことに着目し、回答者の性別で幼児の SDQ 得点を比較したと

ころ、父親の方が母親より有意に厳しい評価をしていたことが判明した。飯田らの調査では回答者の性別は示されていないが、園を介した調査では、母親の回答の割合が高かった可能性が考えられる。

さらに、2020 年からの Covid-19 の感染拡大に伴う自粛生活が本研究の幼児の情緒・行動特性に影響した可能性も否定できない。あくまで推測の域を出ないが、これらが両調査の得点差に反映されたかもしれない。よって、これ以降の分析では、他者からは変えることができない幼児の年齢・性別・きょうだいの数・就園状況・世帯年収・親の学歴に加え、SDQ 得点に影響していた回答者の性別も統計的に考慮した。幼児期の発達の個人差には、年齢、性別などの個人内要因と、家庭環境や教育などの成育環境要因が関わると考えられるため、これらの要因の影響を統計処理で取り除くことによって、運動が単独で子どもの情緒・行動特性と関連するか否かを明らかにできる。

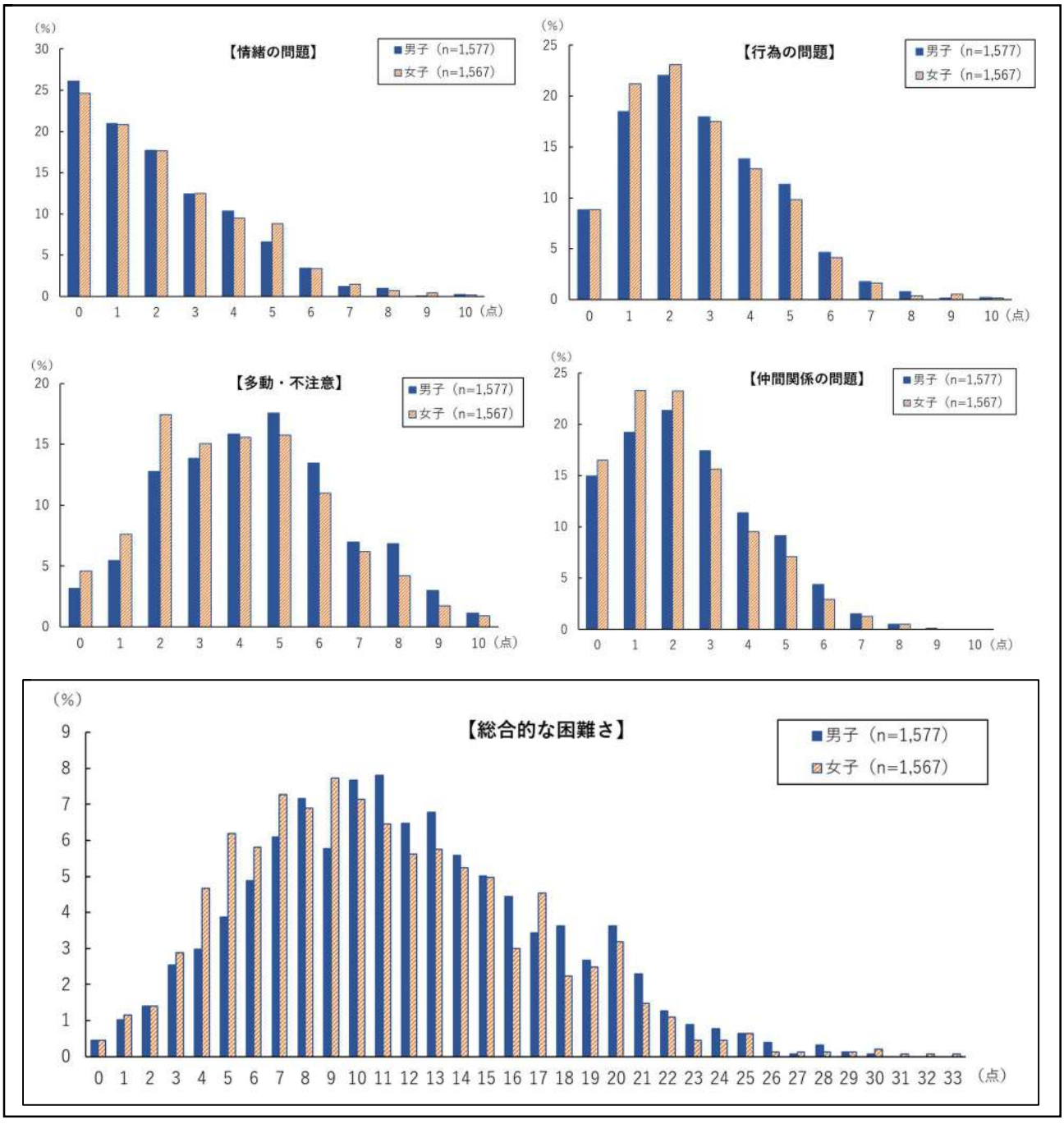
【表 8−2】性・年齢別にみた幼児の SDQ 得点

		男子（n=1,577）								女子（n=1,567）								性別比較 b)
		度数	平均値	中央値	標準偏差	標準誤差	パーセンタイル 25	パーセンタイル 75	学年比較 a) p	度数	平均値	中央値	標準偏差	標準誤差	パーセンタイル 25	パーセンタイル 75	学年比較 a) p	p
情緒の問題	全体	1577	2.1	2.0	1.9	0.0	0.0	3.0		1567	2.2	2.0	2.0	0.1	1.0	3.0		
	年少	525	2.1	2.0	1.9	0.1	1.0	3.0		528	2.1	2.0	2.0	0.1	1.0	3.0		
	年中	534	2.1	2.0	2.0	0.1	0.0	3.0	n.s.	526	2.2	2.0	2.1	0.1	0.0	4.0	n.s.	n.s.
	年長	518	2.1	2.0	1.9	0.1	0.0	3.0		513	2.1	2.0	1.9	0.1	1.0	3.0		
行為の問題	全体	1577	2.8	3.0	1.8	0.0	1.0	4.0		1567	2.7	2.0	1.8	0.0	1.0	4.0		
	年少	525	3.2	3.0	1.9	0.1	2.0	4.0		528	3.1	3.0	2.0	0.1	2.0	4.0		
	年中	534	2.7	2.0	1.8	0.1	1.0	4.0	＜.001	526	2.7	2.0	1.7	0.1	1.0	4.0	＜.001	0.035
	年長	518	2.5	2.0	1.7	0.1	1.0	4.0		513	2.1	2.0	1.6	0.1	1.0	3.0		
多動・不注意	全体	1577	4.5	4.0	2.2	0.1	3.0	6.0		1567	4.0	4.0	2.2	0.1	2.0	5.0		
	年少	525	4.6	5.0	2.2	0.1	3.0	6.0		528	4.0	4.0	2.2	0.1	2.0	5.0		
	年中	534	4.4	4.0	2.3	0.1	3.0	6.0	n.s.	526	4.0	4.0	2.2	0.1	2.0	5.0	n.s.	＜.001
	年長	518	4.4	4.0	2.3	0.1	3.0	6.0		513	3.8	4.0	2.3	0.1	2.0	5.0		
仲間関係の問題	全体	1577	2.5	2.0	1.8	0.0	1.0	4.0		1567	2.2	2.0	1.7	0.0	1.0	3.0		
	年少	525	2.8	2.0	1.9	0.1	1.0	4.0		528	2.5	2.0	1.8	0.1	1.0	4.0		
	年中	534	2.4	2.0	1.7	0.1	1.0	4.0	＜.001	526	2.1	2.0	1.7	0.1	1.0	3.0	＜.001	＜.001
	年長	518	2.3	2.0	1.8	0.1	1.0	3.0		513	1.9	2.0	1.6	0.1	1.0	3.0		
向社会的行動の強さ	全体	1577	5.1	5.0	2.3	0.1	4.0	7.0		1567	5.6	5.0	2.2	0.1	4.0	7.0		
	年少	525	4.9	5.0	2.3	0.1	3.0	6.0		528	5.4	5.0	2.2	0.1	4.0	7.0		
	年中	534	5.1	5.0	2.4	0.1	4.0	7.0	.002	526	5.5	5.0	2.2	0.1	4.0	7.0	＜.001	＜.001
	年長	518	5.4	5.0	2.2	0.1	4.0	7.0		513	5.9	6.0	2.2	0.1	5.0	8.0		
総合的な困難さ	全体	1577	11.8	11.0	5.5	0.1	8.0	15.0		1567	11.0	10.0	5.5	0.1	7.0	15.0		
	年少	525	12.7	12.0	5.5	0.2	8.5	16.0		528	11.8	11.0	5.5	0.2	8.0	15.0		
	年中	534	11.5	11.0	5.5	0.2	7.0	15.0	＜.001	526	11.1	10.0	5.6	0.2	7.0	15.0	＜.001	＜.001
	年長	518	11.2	11.0	5.5	0.2	7.0	15.0		513	10.1	10.0	5.3	0.2	6.0	14.0		

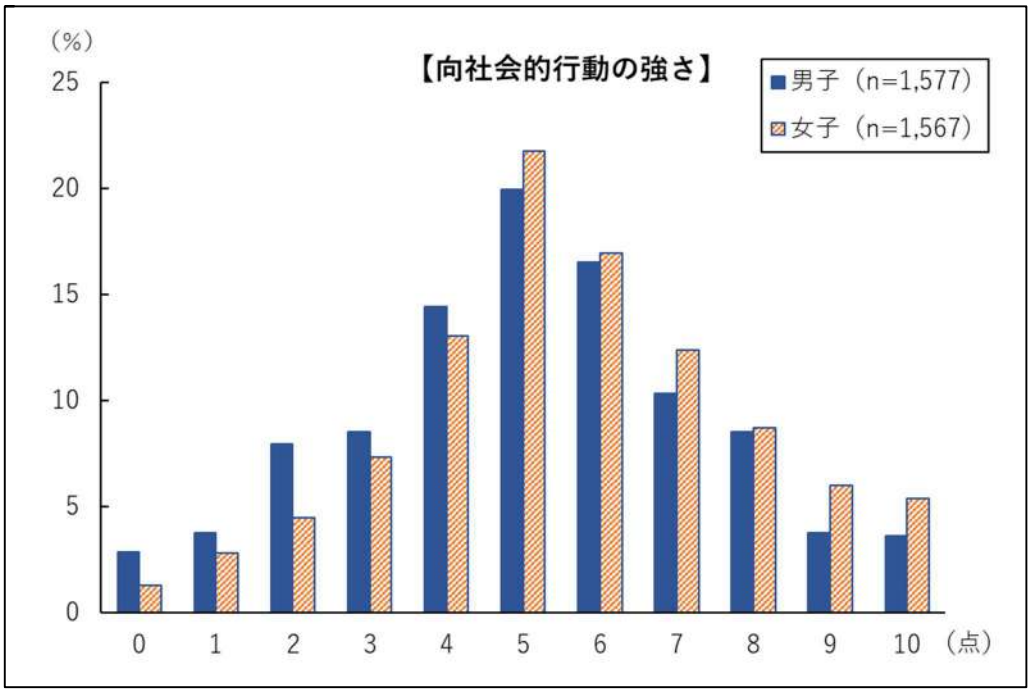
a) Kruskal-Wallis 検定, b) Mann-Whitney U検定

注1） 実査時点での幼児の年齢に基づき、3〜4 歳は SDQ 日本語版の「2〜4 歳児用」、5〜6 歳は「4〜17 歳児用」を適用

注2） 回答者の性別内訳は、父親 48.5%（n=1524）に対し母親 51.5%（n=1620）、回答した子どもの性別内訳は、父親が男子全体の 47.4%（n=748）、女子全体の 49.5%（n=776）に対し、母親が男子全体の 52.6%（n=829）、女子全体の 50.5%（n=791）



【図 8－1】性別にみた SDQ の「困難さ」の得点分布（n=3,144）



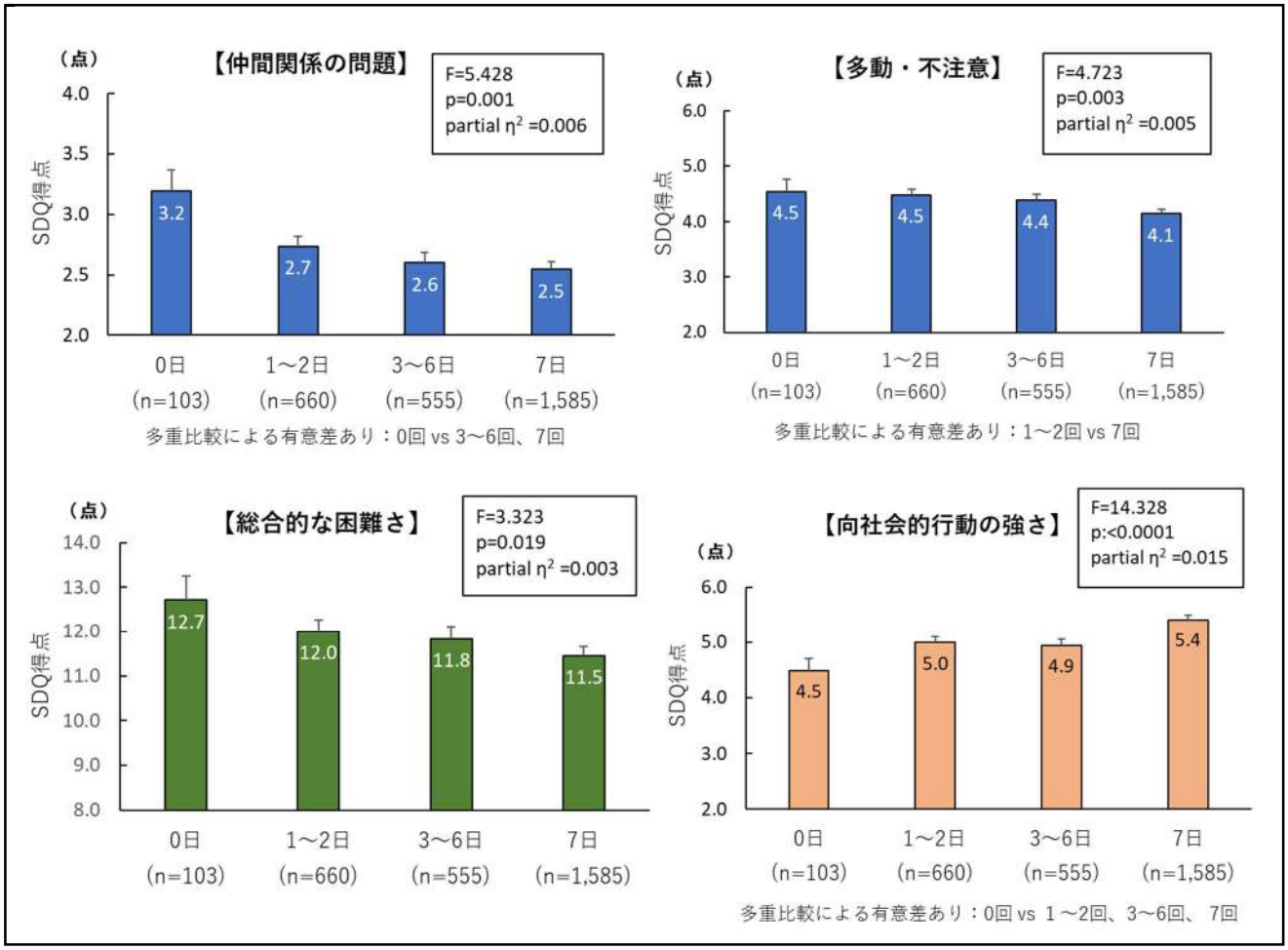
【図 8－2】性別にみた SDQ の「強み」の得点分布（n=3,144）

８－２．幼児の総運動日数と情緒・行動特性との関連

【ポイント】

- 園外での総運動日数が多いほど、困難さの得点が低い傾向
- 園外での総運動日数が多いほど、向社会的行動の強さの得点が高い傾向

図 8－3 に、園外での週あたり総運動日数別にみた SDQ 得点を示した。注 4 に示す変数で調整した共分散分析の結果、実際の得点差は微少であったものの、運動日数が多いほど、「多動・不注意」、「仲間関係の問題」および「総合的な困難さ」の得点が有意に低かった。一方、「向社会的行動の強さ」の得点は総運動日数が多いほど有意に高く、その後の多重比較検定でも全ての群間に有意差が認められた。「情緒の問題」および「行為の問題」については、総運動日数との関連は認められなかった。



注１）園にいる時以外で外遊び、室内・屋内での運動遊び、運動・スポーツの習いごとのいずれかを行った日数を総運動日数とした

注２）外遊び、室内・屋内での運動遊び、運動・スポーツの習いごとの日数を合計し、同じ曜日に複数の活動を行っている場合は１日とカウント

注３）過去１ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児（n=241）は除外（1 週間以内で治るケガや風邪などは含まない）

注４）棒グラフの値は共分散分析の調整平均（共変量：子どもの性別、年齢、就園状況、きょうだい人数、世帯年収、親の学歴、回答者の性別）

注５）F 値、p 値、効果量、および多重比較の結果は SDQ 得点の log 変換値を用いた分析に基づく

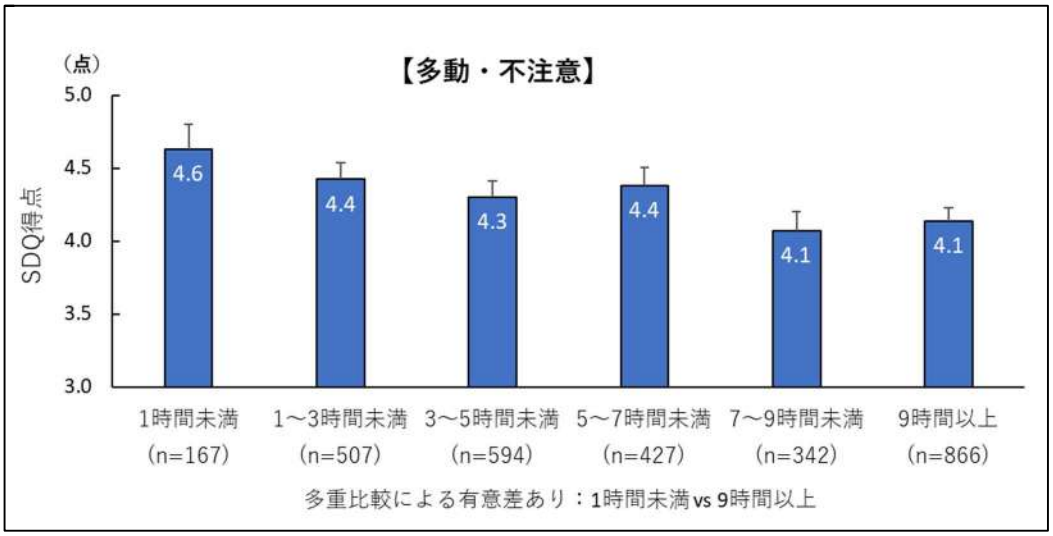
【図 8－3】幼児の園外での総運動日数と SDQ 得点（n=2,903）

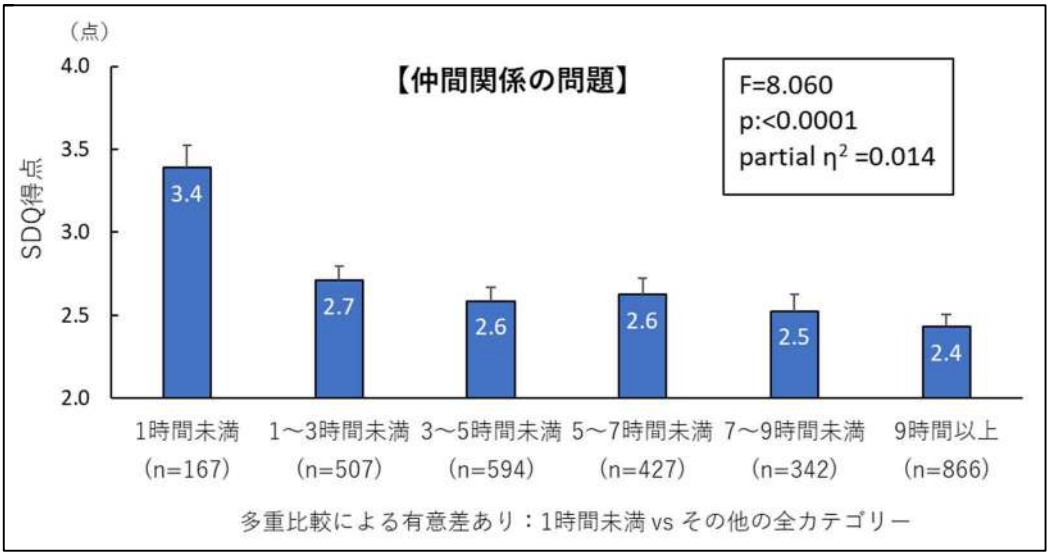
８－３．幼児の総運動時間と情緒・行動特性との関連

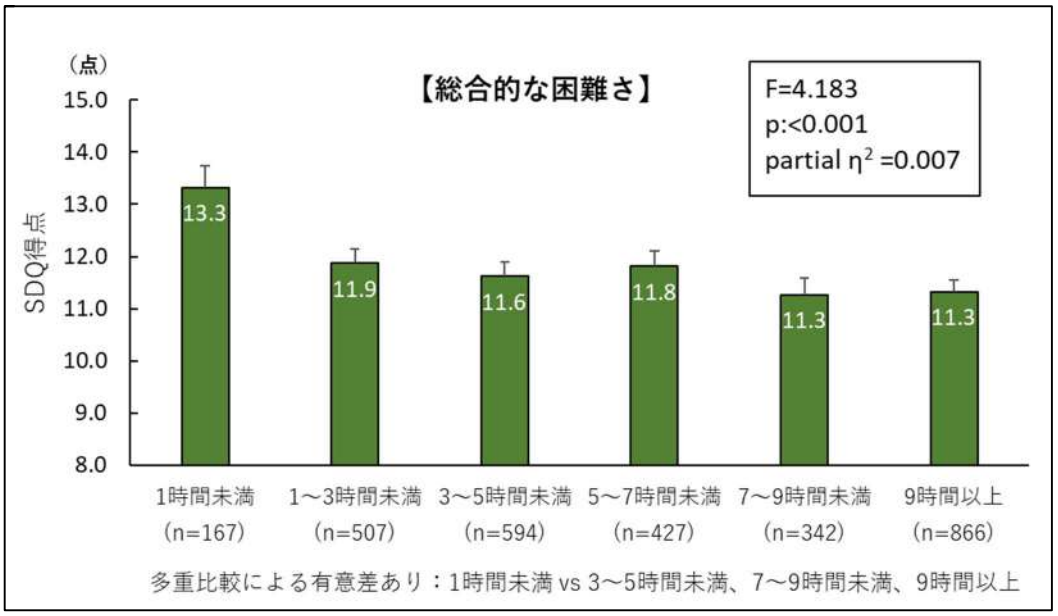
【ポイント】

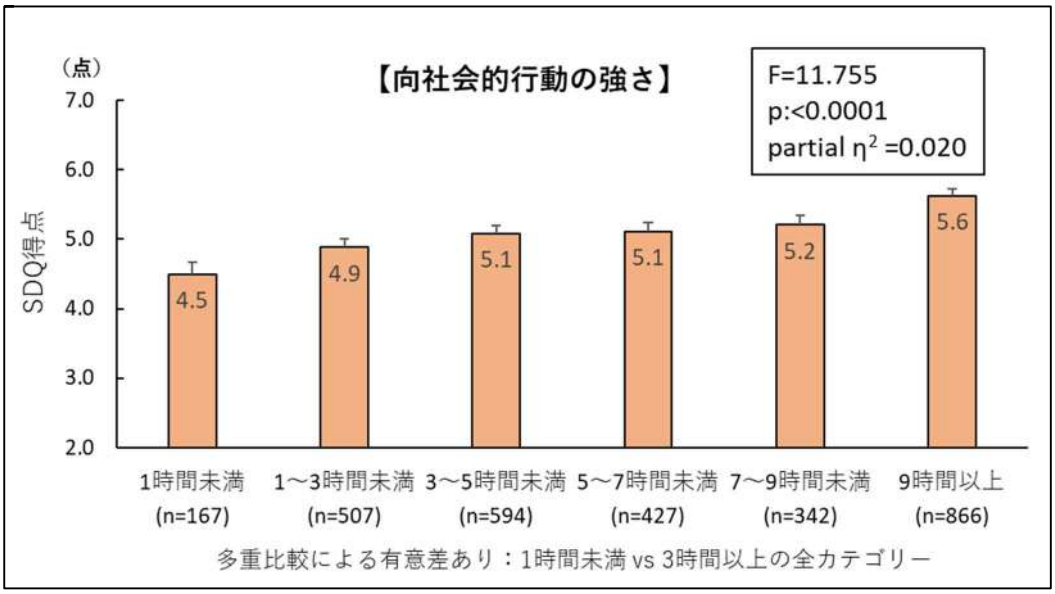
- 園外での総運動時間が長いほど、困難さの得点が低い傾向
- 園外での総運動時間が長いほど、向社会的行動の強さの得点が高い傾向

図 8−4 に、園外での週あたりの総運動時間にみた SDQ 下位尺度得点を示した。注 3 に示す変数で調整した共分散分析の結果、実際の得点差は 1 点未満であったが、総運動時間が多いほど、「多動・不注意」、「仲間関係の問題」および「総合的な困難さ」の得点が有意に低かった。一方、総運動時間が多いほど「向社会的行動の強さ」の得点が有意に高く、その後の多重比較検定でも 1 時間未満群とそれ以外の全ての群間で有意差が認められた。「情緒の問題」および「行為の問題」については、総運動日数の結果と同じく、総運動時間との関連は認められなかった。









注 1）外遊び、室内・屋内での運動遊び、運動・スポーツの習いごとの実施時間の合計を総運動時間とした

注 2）過去 1 ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児（n=241）は除外（1 週間以内で治るケガや風邪などは含まない）

注 3）棒グラフの値は共分散分析の調整平均（共変量：子どもの性別、年齢、就園状況、きょうだい人数、世帯年収、親の学歴、回答者の性別）

注 4）F 値、p 値、効果量、および多重比較の結果は SDQ 得点の log 変換値を用いた分析に基づく

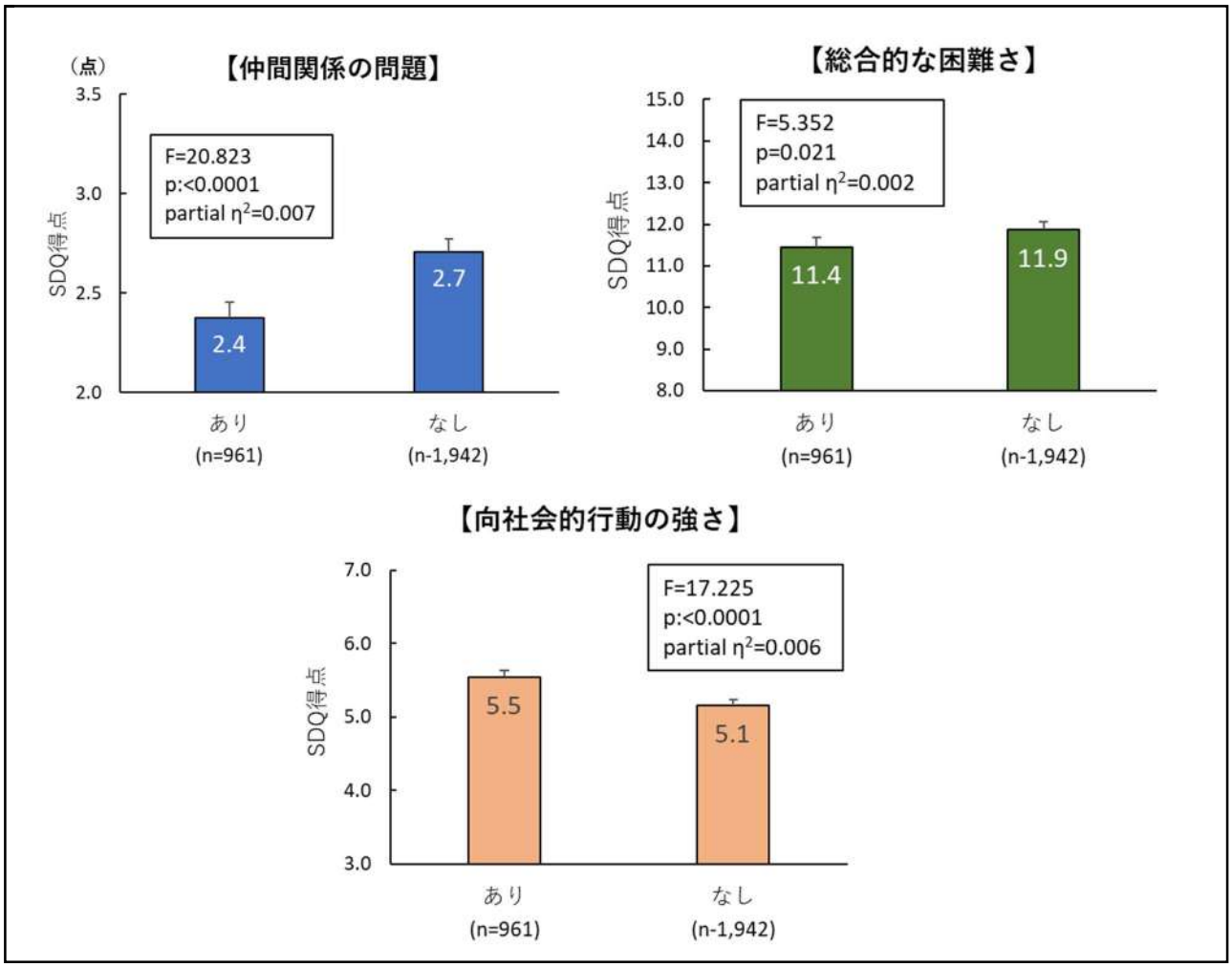
【図 8－4】幼児の園外での総運動時間と SDQ 得点（n=2,903）

８－４．幼児の運動・スポーツの習いごとと情緒・行動特性との関連

【ポイント】

- 運動･スポーツの習いごとをしている幼児の「仲間関係の問題」および「総合的な困難さ」の得点は低い傾向
- 運動･スポーツの習いごとをしている幼児の「向社会的行動の強さ」の得点は、そうでない幼児より高い傾向

図 8－5 に、運動の習いごとの有無で SDQ の尺度得点を比較した結果を示した。実質的な得点差はわずかであるが、この時点ですでに、園外での習いごとの有無による情緒・行動特性の違いが確認された。前出のとおり、本調査での習いごとの参加率は 33.1%（**図 2－11**，p33）、頻度も週あたり平均 1.4 日と少なかったが、幼児の中高強度の運動（MVPA）および多様な動きの経験に習いごとが貢献している実態や、この時点での運動・スポーツ経験が児童期以降に持ち越される可能性を考慮すると、今後これらの行動特性の差が拡がる可能性も否定できない。なお、下記以外の尺度得点には運動の習いごとによる有意差は認められなかった。



注 1）過去 1 ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児（n=241）は除外した（1 週間以内で治るケガや風邪などは含まない）

注 2）値は共分散分析の調整平均（共変量：子どもの性別、年齢、就園状況、きょうだい人数、世帯年収、親の学歴、回答者の性別）

注 3）F 値、p 値、効果量は SDQ 得点の log 変換値を用いた分析に基づく

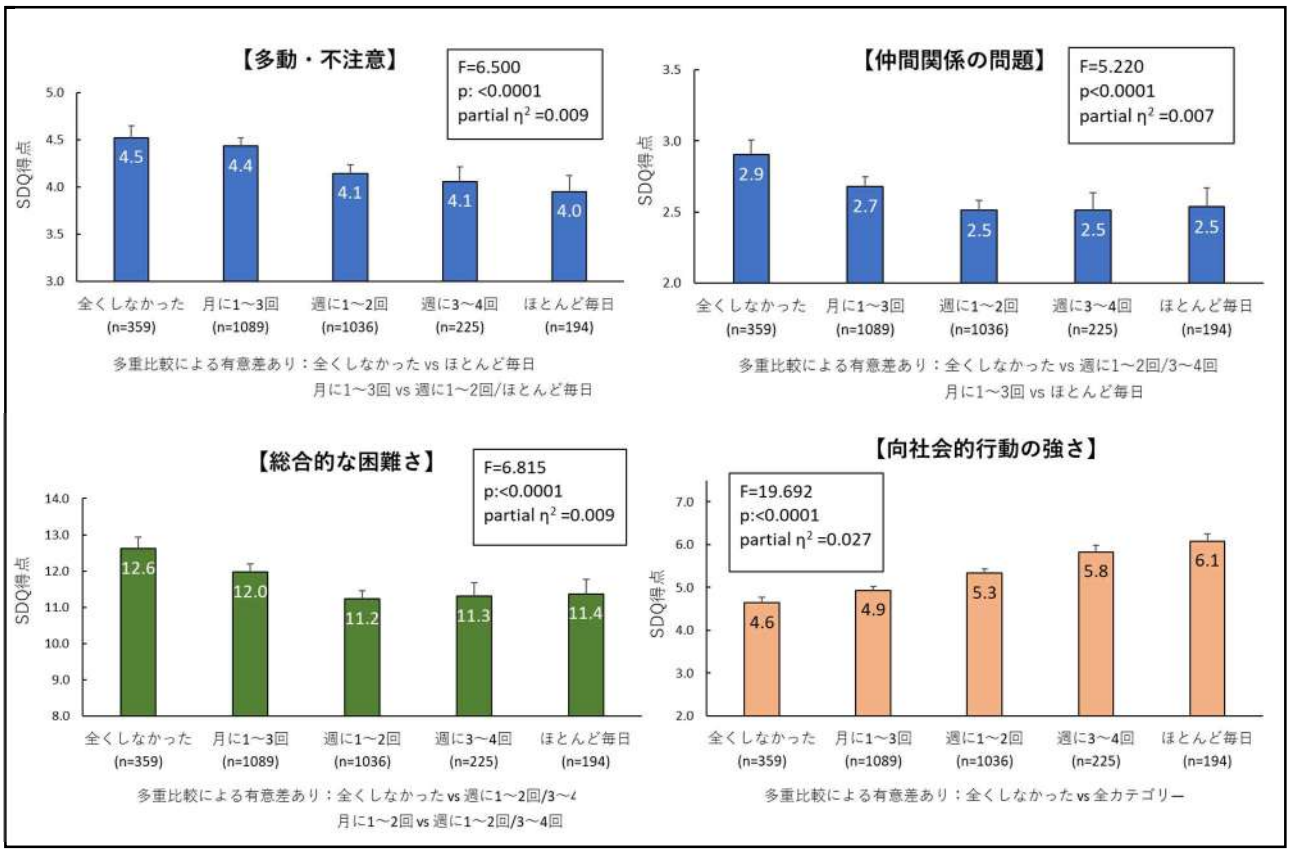
【図 8－5】園外での運動・スポーツの習いごとの有無と SDQ 得点（n=2,903）

８－５．親子で体を動かす遊びの頻度と情緒・行動特性との関連

【ポイント】

- 親子で体を動かす遊びの頻度が高いほど、困難さの得点が低い傾向
- 親子で体を動かす遊びの頻度が高いほど、向社会的行動の強さの得点が高い傾向

図8－6に、親子で一緒に体を動かして遊ぶ頻度別にみたSDQ得点を示した。「総合的な困難さ」と「向社会的行動」については、親子遊びを全くしなかった群とほとんど毎日行った群との間に、1.2～1.5点の得点差が認められた。共働きが一般的になった今般、子どもと体を動かして遊ぶ時間を持つことは容易ではないかもしれないが、親子共々、この時期にしかできない貴重な体験をより多く持てるような取り組みが一層進むことが望まれる。



注 1）値は共分散分析の調整平均（共変量：子どもの性別、年齢、就園状況、きょうだい人数、世帯年収、親の学歴、回答者の性別）

注 2）F 値、p 値、効果量、および多重比較の結果は SDQ 得点の log 変換値を用いた分析に基づく

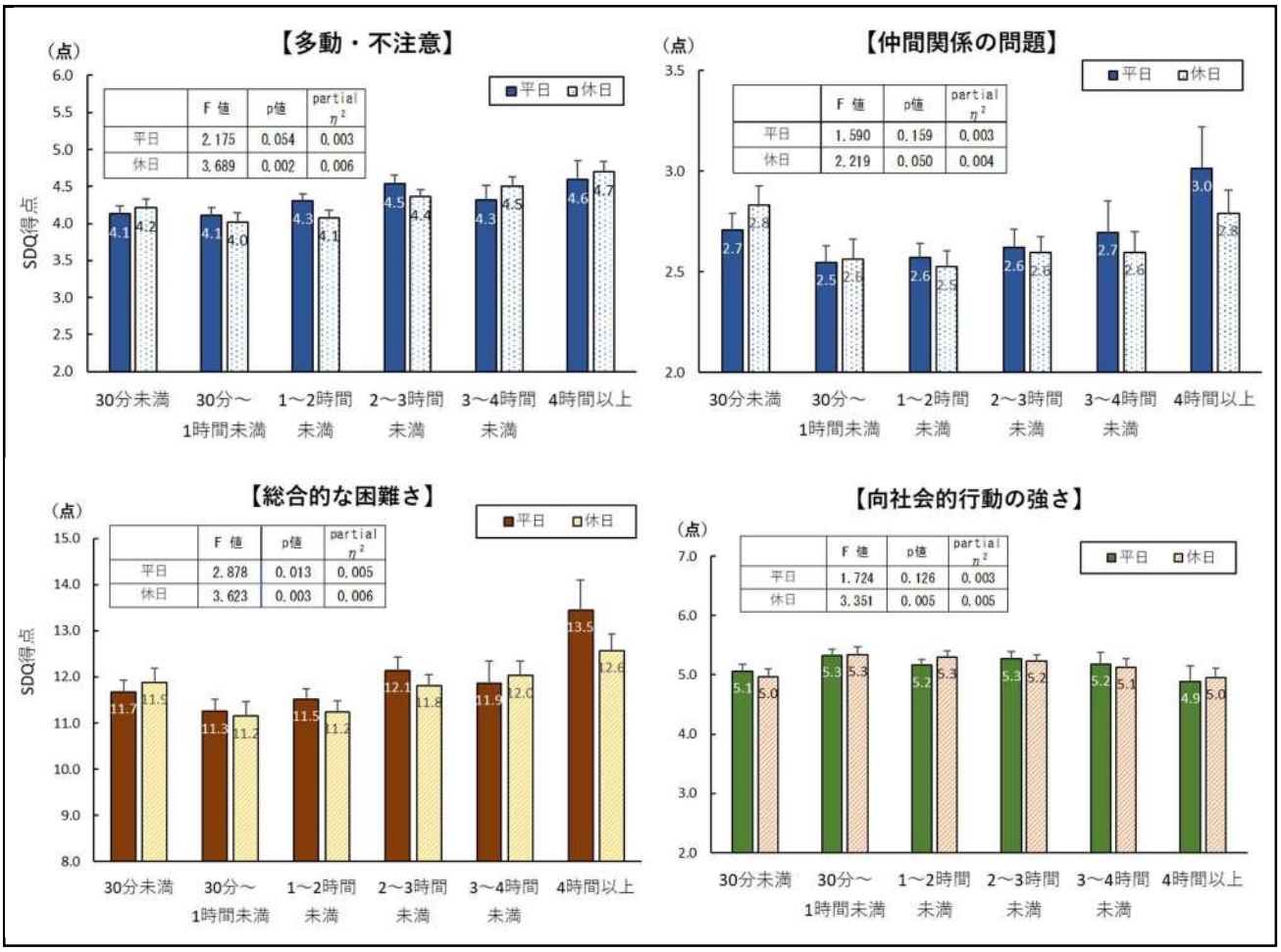
【図 8－6】親子で体を動かす遊びの頻度と SDQ 得点（n=2,903）

８－６．スクリーンタイムと情緒・行動特性との関連

【ポイント】

- スクリーンタイム別にみた困難さの得点は、30 分～1 時間未満群を境に J カーブの傾向
- 「向社会的行動の強さ」得点は、30分～1時間未満群を境に、困難さの得点とは逆の傾向

図8－7に、平日・休日のスクリーンタイム別にみたSDQ得点を示した。顕著な得点差には至っていないが、以下の項目において、いずれも休日のスクリーンタイムの方に有意差が認められた。中でも、「総合的困難さ」の得点が、平日・休日ともに、スクリーンタイム30分～1時間未満群を境にJカーブを描く傾向は、子どものスクリーンタイムとメンタルヘルスとの関連を大規模なデータで検討したLiuらの先行研究と類似していた。一方、向社会的行動の強さには、上記と逆パターンの傾向が認められた。WHOが公表したスクリーンタイムのガイドライン(1時間未満)も踏まえながら、今後引き続き、本調査で定義したスクリーンタイムと運動実施状況、他の生活習慣、情緒・行動特性との関連を注視し続ける必要がある。



注 1）過去 1 ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児も含めた全対象で分析

注 2）園の活動以外で、テレビや DVD をみたり、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を使用したりする 1 日あたりの時間（Wii Sports などの体を動かすゲーム、YouTube などの動画をみながら体を動かす時間は含まない）

注 3）値は共分散分析の調整平均（共変量：子どもの性別、年齢、就園状況、きょうだい人数、世帯年収、親の学歴、回答者の性別）

注 4）F 値、p 値、効果量は SDQ 得点の log 変換値を用いた分析に基づく

【図 8－7】平日・休日のスクリーンタイムと SDQ 得点（n=3,144）

８－７．推奨される生活習慣の達成状況

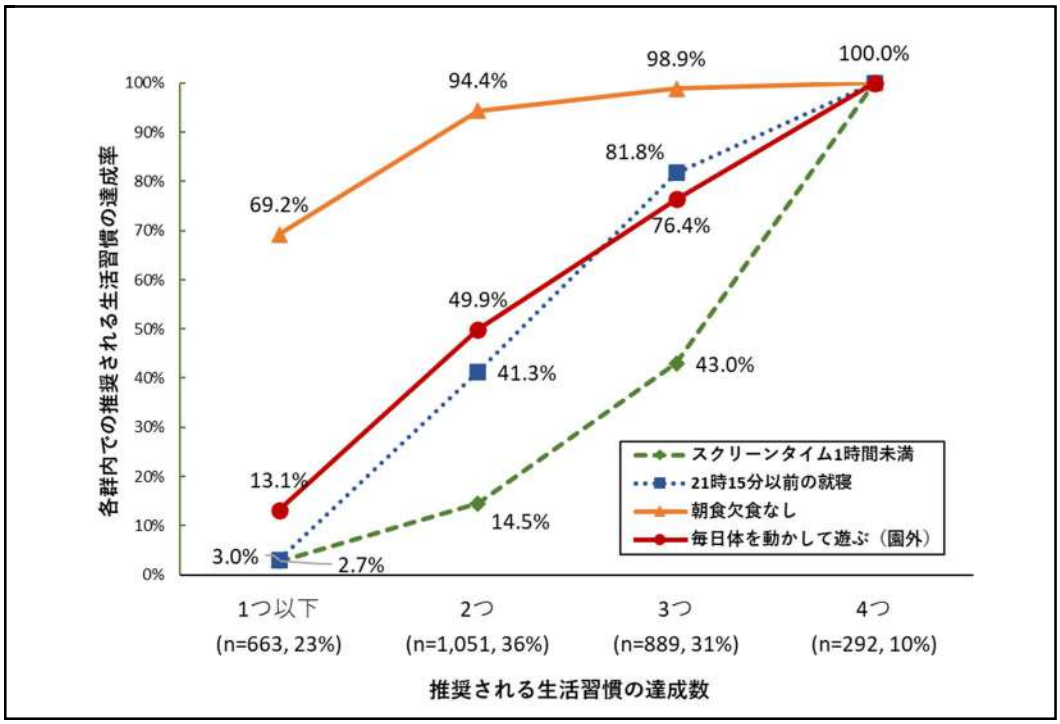
【ポイント】

- **推奨される生活習慣の達成数が１つ以下の幼児の割合は 23%**
- **推奨される生活習慣を全て達成している幼児の割合は 10%**
- **推奨される生活習慣のうち、スクリーンタイム1時間未満の達成が最も困難**

図8－8に、推奨される生活習慣の達成数別にみた各習慣の達成率を示した。本調査では、早寝早起き朝ごはん全国協議会やWHOに基づき、推奨される生活習慣として①朝食欠食なし、②平日・休日ともにスクリーンタイムが1時間未満、③就寝時刻が9時15分以前（平日・休日それぞれの就寝時刻の中央値を平均した時刻)、④園外で毎日体を動かして遊ぶ（運動・スポーツの習いごとを含む)、の４つを設定した。

達成数が1つ以下の群は解析対象の23%を占め、そのうち上記条件を1つも達成できていない幼児は79名（解析対象の2.7%）であった。一方、4つ全てを達成できていた幼児は10%に留まり、幼児期の時点で既に、推奨される生活習慣の定着が困難な実態が明らかになった。朝食の欠食がないことは、4つの習慣の中で最も達成率が高かった。園外で毎日体を動かして遊ぶこと、および21時15分以前の就寝については達成率が近似していたが、WHOが推奨するスクリーンタイム1時間未満の達成は最も困難な状況であった。

前章で、スクリーンタイムと就寝時刻（**図7－2**, p75)、就寝時刻と総運動時間（**図7－1**, p74）との関わりが連鎖的に示されたことから、幼児のよりよい生活習慣の定着には、特にスクリーンタイムの適切な管理や、スクリーンタイムを別の活動に置き換える取り組みがキーポイントとなりそうである。



注 1）運動支障あり（n=241)、就寝時刻データの欠損（n=8）を除外

注２）21 時 15 分以前に就寝する幼児の 72%（睡眠時間の欠損(n=30)を除く n=2,865 で算出）が、WHO が推奨する睡眠時間 10 時間以上を満たしていた

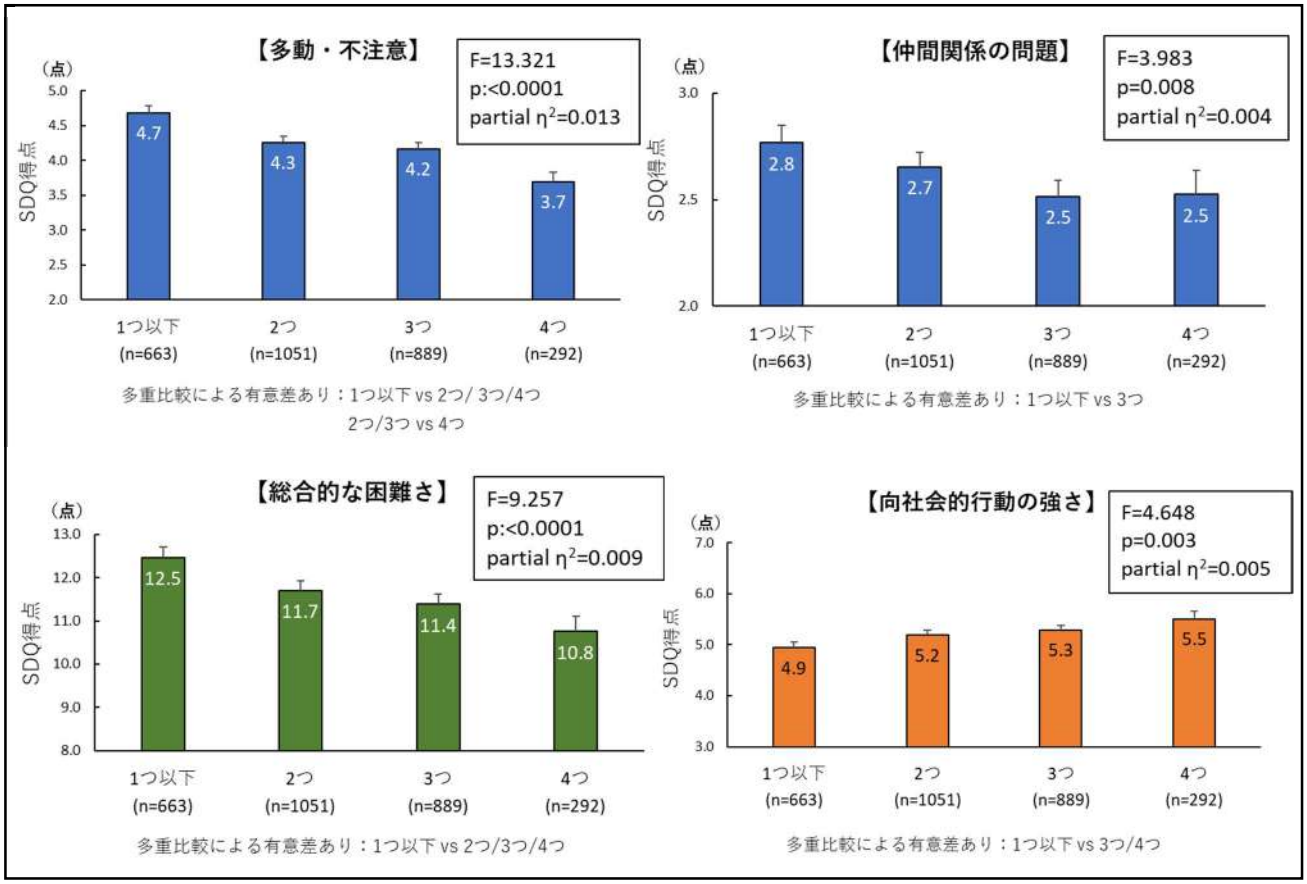
【図 8－8】推奨される生活習慣の達成数別にみた各習慣の達成率（n=2, 895）

８－８．推奨される生活習慣の達成状況と情緒・行動特性との関連

【ポイント】

- **推奨される生活習慣の達成数が多いほど、困難さの得点が低い傾向**
- **推奨される生活習慣の達成数が多いほど、向社会的行動の強さの得点が高い傾向**

図8－9に、推奨される生活習慣の達成数別にみたSDQ得点を示した。注2に示す変数で調整しても、推奨される生活習慣の達成数が多いほど、「多動・不注意」、「仲間関係の問題」、「総合的な困難さ」の得点が低く、「向社会的行動の強さ」の得点は高い傾向が認められた。これには、前述した総運動日数・総運動時間とSDQ得点との関連が一部反映されていると考えられるが、他の生活習慣と合わせても情緒・行動特性に差異が生じていたことは、幼児の健全な発育・発達を考える上で極めて重要な知見といえる。今後、運動を含む生活習慣と情緒・行動特性の長期的な関連を、縦断調査や介入によって確認する必要がある。



注 1）運動支障あり（n=241）、就寝時刻データの欠損（n=8）を除外

注 2）値は共分散分析の調整平均（共変量：子どもの性別、年齢、就園状況、きょうだい人数、世帯年収、親の学歴、回答者の性別）

注 3）F 値、p 値、効果量、および多重比較の結果は SDQ 得点の log 変換値を用いた分析に基づく

【図 8－9】推奨される生活習慣の達成数と SDQ 得点（n=2,895）

８－９．まとめ

本章では、調査結果やトピック１までの内容を踏まえ、幼児が園以外で体を動かして遊ぶこと、およびそれを含む生活習慣が、標準化された尺度で評価した情緒・行動特性と関連するか、「困難さ」と「強み」の両側面から検討した。

結果として、子どもの性別、年齢、就園状況、きょうだい人数、世帯年収、親の学歴、回答者の性別といった他者からは変えられない要因を統計的に考慮しても、園外での総運動日数と総運動時間が多いほど、「多動・不注意」、「仲間関係の問題」、「総合的な困難さ」といった情緒・行動上の問題が少ない傾向が認められた。運動の習いごとがあることや、親子で一緒に体を動かして遊ぶ頻度が多いことも、上記の「困難さ」の少なさと関連していた。さらに、園外での運動実施状況は、ネガティブな特性だけではなく、「向社会的行動の強さ」、つまり幼児自身の「強み」とも一貫して関連しており、特に「親子で一緒に体を動かして遊ぶ頻度」は、本章で検討した運動関連指標の中で、幼児の向社会的行動の差異に最も大きな影響力を持っていた。その一方で、休日のスクリーンタイムが長いほど、情緒・行動上の問題が多く、向社会的行動が乏しい傾向が観察された。加えて、朝食の欠食がないこと、園外でも毎日体を動かして遊ぶこと、スクリーンタイムが１時間未満であること、21 時頃までに就寝すること、という 4 つの生活習慣の達成度が高いほど、幼児の情緒・行動上の適応が良好であることを示す結果も得られた。

以上の結果から、幼児の時点ですでに、園外の活動に限定して調べた運動実施状況や推奨される生活習慣の積み重ねによって、心理社会的発達を反映する情緒・行動特性に差異が生じていることが明らかとなった。中でも、ポジティブな特性である「向社会的行動」について、運動実施状況が良好であるほど強いという一貫した関連が認められたことは、「幼児期の運動が身体的発達や体力・運動能力以外の何に貢献しているのか」という本章の問いを説明する材料の１つとなるかもしれない。

この状況が長期的に続いた場合、学校生活の様々な場面で、本章で明らかとなった運動と関連する情緒・行動特性の差異が徐々に浮き彫りになる可能性も否定できない。幼児期の発育発達の速度を考えると、今後は縦断的調査によって運動・生活習慣が情緒・行動特性に及ぼす長期的影響、およびそのメカニズムを明らかにすることと並行して、親子で一緒に体を動かして遊べる時間の確保、家庭の事情に応じた運動の習いごとの有効活用、スクリーンタイムの管理や他の活動への置き換え、推奨される生活習慣の定着等も含めた包括的・領域横断的な取り組みを、スピード感をもって実践することも重要と考えられた。

９．トピック３：幼児の運動実施と社会経済的要因の関連

笹川スポーツ財団
研究調査グループ　武長　理栄

９－１．家庭の経済状況との関連

①世帯年収

【ポイント】

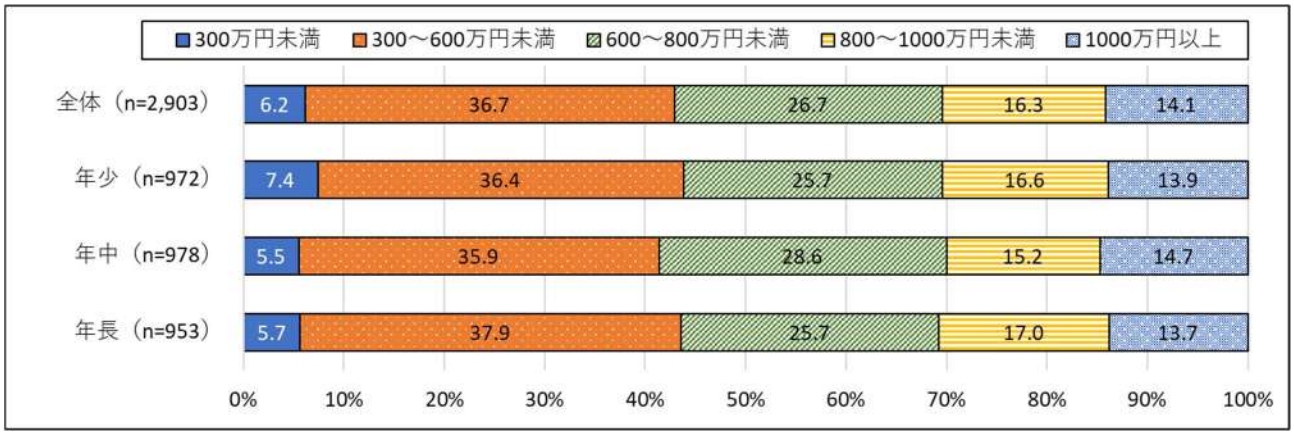
➢　本調査の平均世帯年収は706.0万円

図 9－1 に世帯年収を全体、年齢別に示した。世帯年収は、低所得世帯として「300 万円未満」、中間所得世帯として「300～600 万円未満」「600～800 万円未満」、高所得世帯として「800～1,000 万円未満」「1,000 万円以上」の 5 つに分類した。

全体の世帯では、最も多い年収の区分は「300～600 万円未満」36.7%、次いで「600～800 万円未満」が 26.7%、「800～1,000 万円未満」16.3%、「1,000 万円以上」14.1%、「300 万円未満」6.2%であった。世帯年収のデータを選択肢で示す金額の上限と下限の中間値を割り振り、本調査の平均世帯年収を算出したところ 706.0 万円であった。厚生労働省「国民生活基礎調査」によると子育て世帯の平均所得は 785 万円となり、本調査の方がやや低かった。しかし、国民生活基礎調査では 18 歳未満までの子どもがいる家庭を「子育て世帯」と定義している。保護者の平均年齢も本調査と比較して高いと推察でき、本調査の世帯年収データは概ね幼児を養育する家庭の実態に近いといえる。

年齢別にみると、いずれの年齢も「300～600 万円未満」（年少 36.4%、年中 35.9%、年長 37.9%）が最も高く、次いで「600～800 万円未満」（年少 25.7%、年中 28.6%、年長 25.7%）であった。また、年少の世帯では「300 万円未満」が 7.4%と、年中 5.5%、年長 5.7%に比較してやや高くなっている。「800～1,000 万円未満」と「1,000 万円以上」を合わせた高所得世帯の割合は、年少 30.5%、年中 30.0%、年長 30.7%と年齢による違いはみられなかった。平均世帯年収を算出すると、年少 701.7 万円、年中 712.8 万円、年長 703.4 万円であり、年中の世帯が最も高かった。

以上の結果から、幼児を養育する家庭の多くは「300～600 万円未満」と「600～800 万円未満」の中間所得層であり、低所得世帯と高所得世帯の割合は比較的少ないことが読み取れる。



注）過去 1 ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児（n=241）は除外した（1 週間以内で治るケガや風邪などは含まない）

【図 9－1】世帯年収（全体・年齢別）

②子どもの運動実施頻度と世帯年収との関連

【ポイント】

- 非実施群は「300万円未満」7.8%、「1,000万円以上」では2.4%
- 世帯年収が高い家庭ほど、園外での子どもの運動非実施の割合は低下する

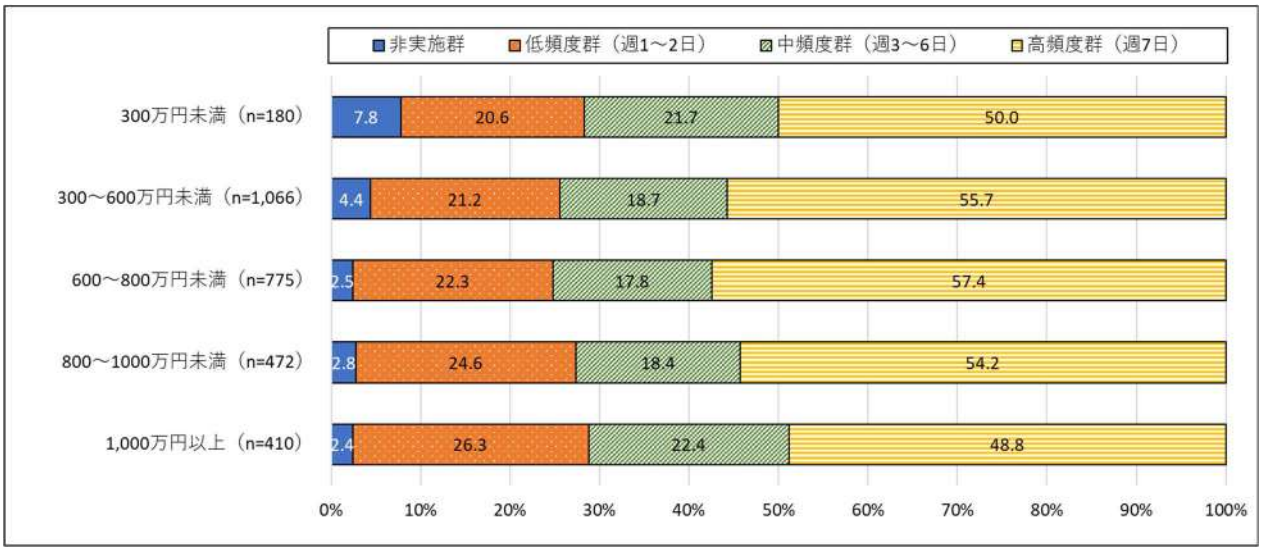
図 9－2 に子どもの運動実施頻度群と世帯年収とのクロス集計結果を示した。運動実施頻度群は、外遊び、室内・屋内での運動遊び、運動・スポーツの習いごとの実施頻度を合計した、1 週間あたりの総運動日数から「非実施群」、「低頻度群（週 1～2 日）」、「中頻度群（週 3～6 日）」、「高頻度群（週 7 日）」の 4 つに分類したものである（**表 2－5**，**図 2－17**，p.41 参照）。

非実施群は「300 万円未満」の世帯で最も高く 7.8%であった。一方「1,000 万円以上」では 2.4%であり、世帯年収が上がるにつれて非実施の割合は低下する。

高頻度群は「300 万円未満」50.0%、「300～600 万円未満」55.7%、「600～800 万円未満」57.4%と、800 万円までは世帯年収が上がるにつれて高頻度群の割合も高くなる。しかし、800 万円以上では「800～1,000 万円未満」54.2%、「1,000 万円以上」48.8%となり、800 万円をピークに高頻度群の割合は低下する。毎日運動している幼児については、中間所得世帯が最も多く、低所得世帯と高所得世帯ではあまり違いはみられなかった。

週 1～2 日運動を行っている低頻度群は、「300 万円未満」が 20.6%と最も低く、「1,000 万円以上」は 26.3%と最も高かった。平日・休日別に幼児の運動実施状況をみると、平日では外遊びや室内・屋内遊びは半数程度が非実施となっている（**図 2－2**，p22 参照、**図 2－7**，p28 参照）。そのため、高所得世帯では両親の就労状況も関連していることが示唆される。

また、カイ二乗検定を行った結果、世帯年収と子どもの運動実施頻度との間には統計的に有意な関連が認められた。これらの結果から、世帯年収が高い家庭の幼児ほど園外での運動実施頻度が高い傾向がみられ、家庭の経済的な背景と幼児の運動習慣との間には関連性があることがうかがえる。



$\chi 2 = 29.306$, df＝12, $p<0.01$

注）過去 1 ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児（n=241）は除外した（1 週間以内で治るケガや風邪などは含まない）

【図 9－2】世帯年収×子どもの園外での運動実施頻度群（全体：n=2,903）

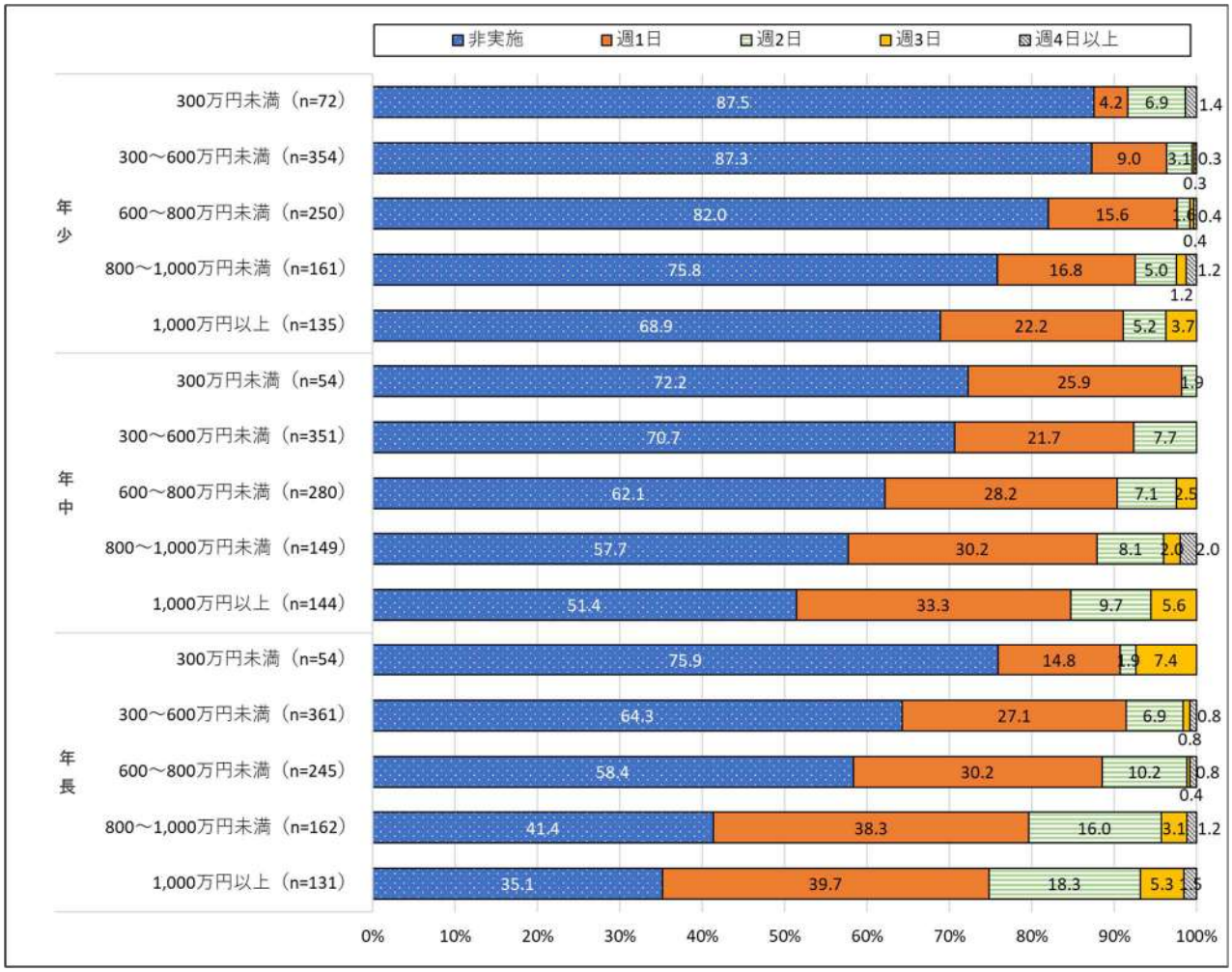
③子どもの運動・スポーツの習いごと実施頻度と世帯年収との関連

【ポイント】

- 世帯年収が低いほど、運動・スポーツの習いごとをしていない幼児の割合が有意に高くなる
- 世帯年収「300万円未満」と「1,000万円以上」の習いごと非実施の差は、年長で40.8ポイント

図 9－3 に子どもの運動・スポーツの習いごと実施頻度と世帯年収とのクロス集計結果を年齢別に示した。年少、年中、年長のいずれの年齢も、世帯年収が低いほど運動・スポーツの習いごとを全くしていない割合が高くなるという結果が示された。「1,000 万円以上」では、習いごとの非実施の割合が最も低く、「300 万円未満」の世帯との差は年少 18.6 ポイント、年中 20.8 ポイント、年長 40.8 ポイントとなり、特に年長においてこの傾向が顕著であった。

カイ二乗検定の結果、いずれの年齢においても世帯年収と運動・スポーツの習いごと実施頻度の間に統計的に有意な関連が認められ、経済的余裕がある家庭ほど子どもに対する教育的投資が行われやすい環境にあることが示唆される。



年少：$\chi 2=43.111$, df＝12, p<0.001，年中：$\chi 2=37.635$, df＝12, p<0.001，年長：$\chi 2=68.264$, df＝12, p<0.001

注）過去 1 ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児（n=241）は除外した（1 週間以内で治るケガや風邪などは含まない）

【図 9－3】世帯年収×子どもの運動・スポーツの習いごと実施状況（年齢別）

④子どもの外遊び実施頻度と世帯年収との関連

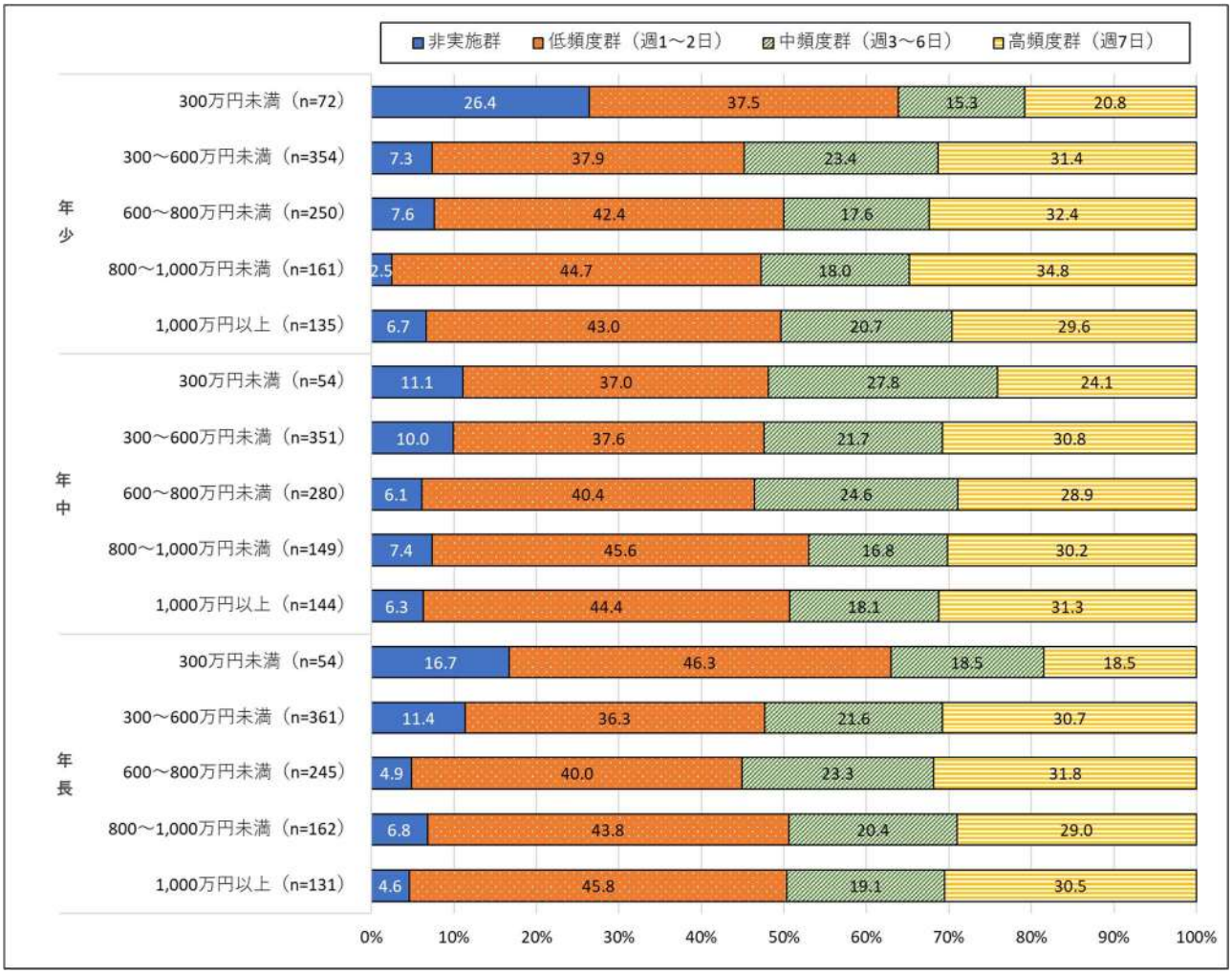
【ポイント】

- 世帯年収「300万円未満」では、園外で外遊びを全くしない幼児は年少で26.4%
- 世帯年収が高い家庭ほど、園外で子どもが外で遊ぶ頻度が有意に高い

図 9－4 に子どもの園外での外遊び実施頻度と世帯年収とのクロス集計結果を年齢別に示した。年少では、世帯年収が高い家庭ほど子どもが外で遊ぶ頻度が有意に高いという傾向が確認された。特に「800～1,000 万円未満」では非実施群の割合が最も低く、高頻度群の割合は最も高かった。一方で「300 万円未満」では外遊びを全くしない非実施群が 26.4%と最も高く、高頻度群は 20.8%と最も低いことが明らかになった。

年中では、非実施群は「300 万円未満」11.1%、「1,000 万円以上」6.3%と世帯年収が上がるにつれてその割合は低くなる。一方、高頻度群は「300 万円未満」24.1%、「1,000 万円以上」31.3%と高くなり、高所得世帯での外遊び実施率が高い傾向が確認できるが、統計的に有意な関連は認められなかった。年長においても「300 万円未満」は、非実施群 16.7%と最も高く、高頻度群は 18.5%と最も低かった。非実施群の割合は世帯年収が上がるにつれて低くなり、世帯年収が高い家庭ほど子どもが外で遊ぶ頻度は有意に高くなることが示された。

年少の子どもを養育する家庭において、世帯年収と外遊び実施頻度の間に強い統計的有意性が確認され、この年齢層において家庭の経済状況の重要性が示唆される。しかし、年中では有意な関連性は確認できず、また年長では有意な関連性が確認できたが、年少に比べてその関連性は弱まる傾向がみられた。これは、子どもの年齢が上がるにつれて、園外での外遊びの実施頻度が家庭の経済状況以外の要因にも影響される可能性を示唆している。



年少：$\chi 2=46.652$, df＝12, $p<0.001$，年中：$\chi 2=12.183$, df＝12, n.s.，年長：$\chi 2=21.890$, df＝12, $p<0.05$

注）過去 1 ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児（n=241）は除外した（1 週間以内で治るケガや風邪などは含まない）

【図 9－4】世帯年収×子どもの園外での外遊び実施状況（年齢別）

⑤子どもの室内・屋内での運動遊び実施頻度と世帯年収との関連

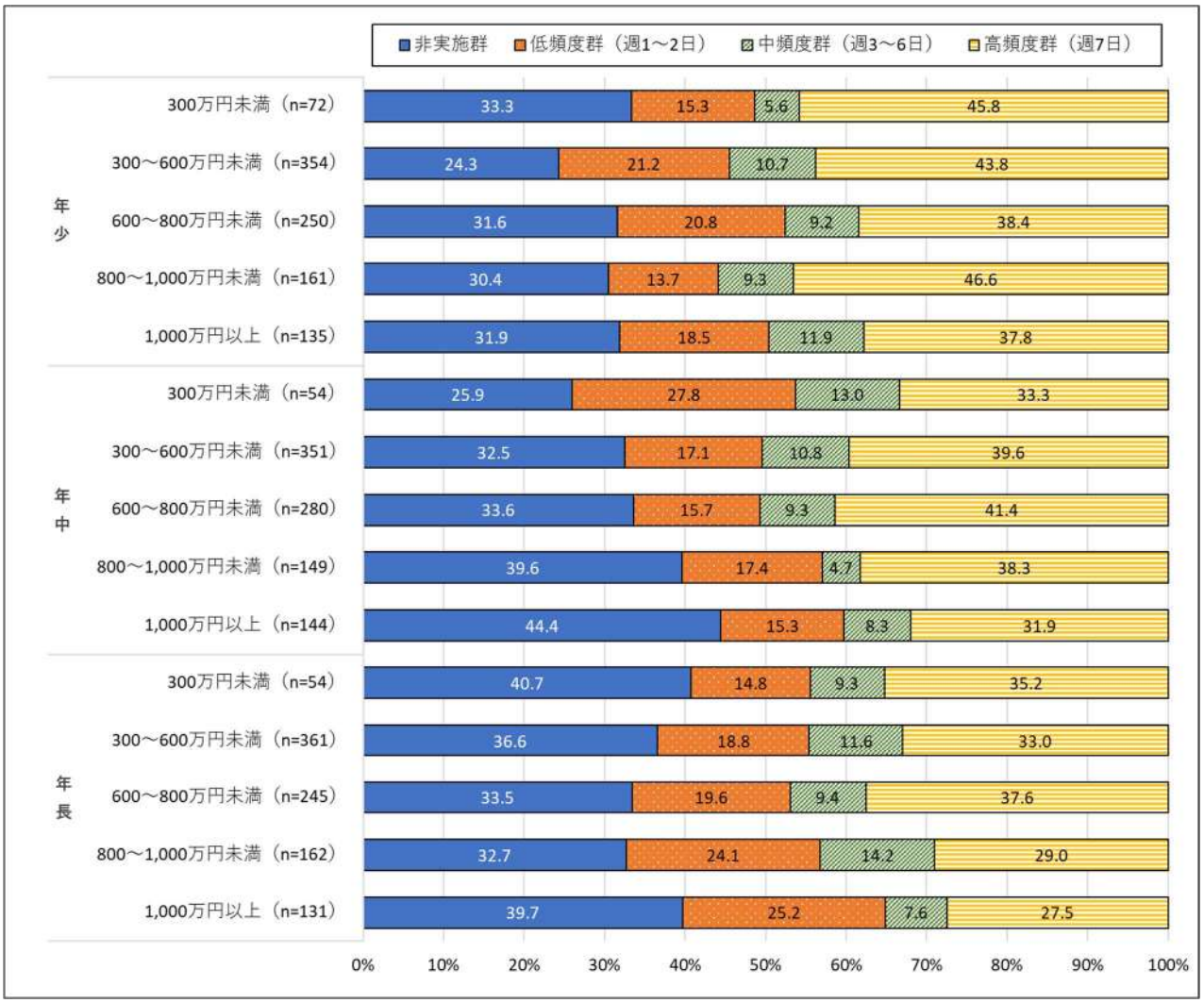
【ポイント】

➢ 園外での室内･屋内での運動遊び実施頻度と世帯年収との間に統計的に有意な関連はみられない

図 9−5 に子どもの室内・屋内での運動遊び実施頻度と世帯年収とのクロス集計結果を年齢別に示した。年少では、非実施群はいずれの年収階層も 3 割前後と、違いはみられなかった。高頻度群は「800～1,000 万円未満」が 46.6%と最も高かった。

年中では、非実施群の割合は「300 万円未満」25.9%、「1,000 万円以上」44.4%と世帯年収が上がるにつれて高くなる。高頻度群は「600～800 万円未満」41.4%が最も高く、「300 万円未満」や「1,000 万円以上」ではいずれも 3 割程度であった。年長では、非実施群の割合は「300 万円未満」40.7%、「1,000 万円以上」39.7%と同程度であった。

カイ二乗検定の結果、いずれの年齢においても室内・屋内での運動遊び実施頻度と世帯年収との間に統計的に有意な関連は認められなかった。幼児の室内や屋内での運動遊びの実施に関しては、世帯年収以外の複数の要因が関連していることが示唆される。



年少：$\chi 2=13.495$, df＝12, n.s.、年中：$\chi 2=18.741$, df＝12, n.s.、年長：$\chi 2=12.988$, df＝12, n.s.

注）過去 1 ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児（n=241）は除外した（1 週間以内で治るケガや風邪などは含まない）

【図 9−5】世帯年収×子どもの園外での室内・屋内での運動遊び実施状況（年齢別）

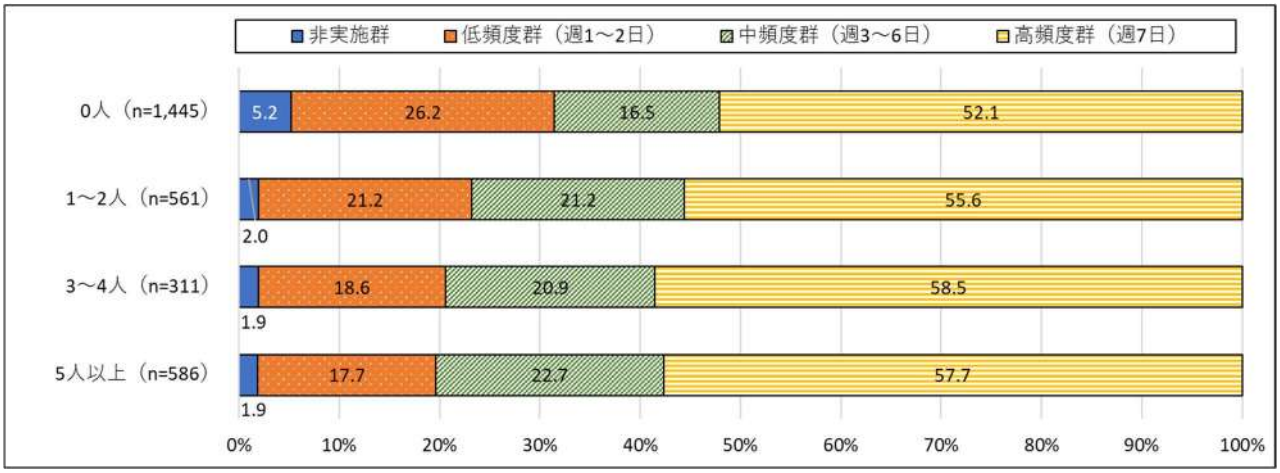
９－２．保護者の社会的ネットワークとの関連

①ママ友・パパ友と子どもの運動実施頻度との関連

【ポイント】

- ママ友･パパ友の数が多いほど、子どもが園外で体を動かす遊びや運動をする割合は高くなる
- 年少～年長のいずれも、ママ友やパパ友の有無と子どもの園外での運動実施頻度に有意な関連性がみられた

図 9－6 に子どもを通じて知り合った友達（ママ友・パパ友）の人数と子どもの運動実施頻度群とのクロス集計結果を示した。非実施群は「0 人」が 5.2%と最も高く、「5 人以上」1.9%と、友人の数が増えるにつれて非実施の割合は低下する。一方、高頻度群は「0 人」が 52.1%と最も低く、「1～2 人」55.6%、「3～4 人」58.5%、「5 人以上」57.7%となり、保護者の友人の数が多いほど子どもが毎日運動を行っている割合は高かった。カイ二乗検定の結果、子どもの運動実施頻度と親の友人数との間には統計的に有意な関連が認められた。



$\chi 2=53.564$, df＝9, p<0.001

注）過去 1 ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児（n=241）は除外した（1 週間以内で治るケガや風邪などは含まない）

【図 9－6】子どもを通じて知り合った友達（ママ友・パパ友）の人数×子どもの園外での運動実施頻度群（n=2,903）

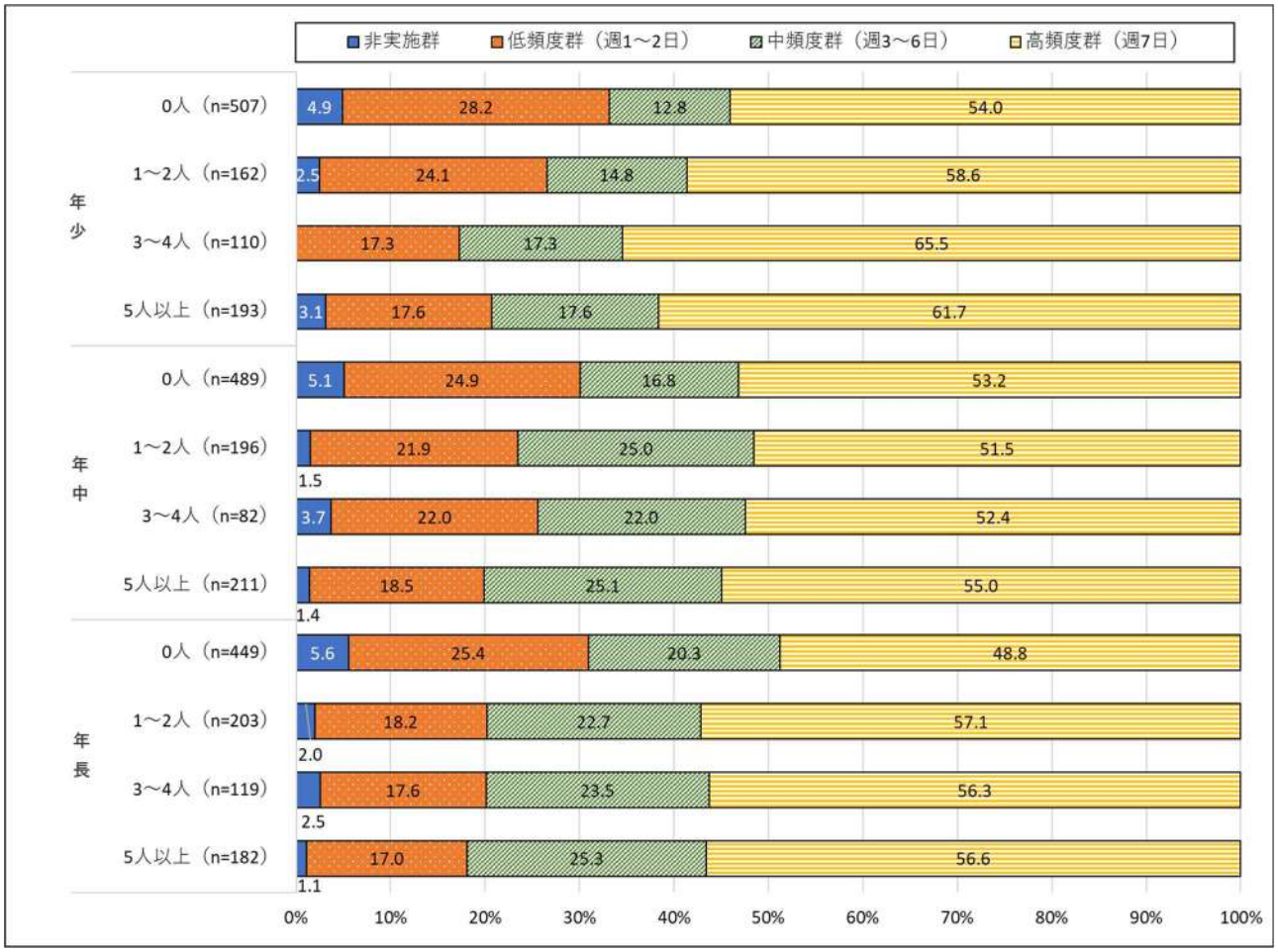
図 9－7 に子どもを通じて知り合った友達（ママ友・パパ友）の人数と子どもの運動実施頻度群とのクロス集計結果を年齢別に示した。年少では、高頻度群は「0 人」54.0%、「1～2 人」58.6%、「3～4 人」65.5%、「5 人以上」61.7%であり、友人の数が多くなるにつれてその割合は高くなる。

年中では、高頻度群は「0 人」53.2%、「1～2 人」51.5%、「3～4 人」52.4%、「5 人以上」55.0%となり、友人の数が「5 人以上」の割合が最も高かった。

年長では、高頻度群は「0 人」48.8%、「1～2 人」57.1%、「3～4 人」56.3%、「5 人以上」56.6%であった。保護者に友人がいない場合、高頻度群の割合は半数以下となるが、友人が 1 人以上いる場合はいずれも 6 割弱であり、友人の数による違いはみられなかった。

非実施群の割合は、いずれの年齢も「0 人」のグループで最も高く、年少 4.9%、年中 5.1%、年長 5.6%であった。

また、カイ二乗検定の結果、いずれの年齢においても統計的に有意な関連が認められた。これらの結果から、ママ友やパパ友の有無と子どもの運動実施頻度に関連があることが示され、保護者同士のネットワーク形成の重要性が示唆される。



年少：$\chi 2=21.883$, df＝9, $p<0.01$，年中：$\chi 2=18.988$, df＝9, $p<0.05$，年長：$\chi 2=21.194$, df＝9, $p<0.05$

注）過去 1 ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児（n=241）は除外した（1 週間以内で治るケガや風邪などは含まない）

【図 9−7】子どもを通じて知り合った友達（ママ友・パパ友）の人数
×子どもの園外での運動実施頻度群（年齢別）

９－３．まとめ

本章では、幼児の園以外での運動実施状況と家庭の社会経済的要因との関連性について検討した。その結果、経済的に恵まれた家庭の幼児は、運動・スポーツの習いごとを実施する機会が得られやすいが、そうでない家庭の子どもはその機会を得られにくいという現状が浮き彫りになった。また、世帯年収が高い家庭ほど幼児が外で遊ぶ頻度が有意に高いという傾向が確認され、幼児の健康や社会的スキルの発達にとって重要な外遊びの機会が、家庭の経済状況によって左右される可能性が示された。幼児の運動の機会を保障していく場合、このような家庭の経済状況による影響を踏まえた社会政策が必要であり、特に経済的に恵まれない家庭の子どもたちに対する支援の拡充が求められる。併せて、公園や道路も含めた公共スペースで子どもの多様な遊びが展開されるしくみづくりや、子どもの遊びを見守るプレイリーダーの配置など、子どもが家庭の経済状況に左右されずに自由に体を動かせる取り組みも必要である。家庭や地域での幼児の運動遊びを促進するための政策を考える際には、経済的要素だけでなく、文化的・教育的背景も含めた多角的なアプローチが求められるであろう。

また、保護者の社会的ネットワークと幼児の運動実施状況との関連性も確認された。保護者の友人の数が多いほど幼児が毎日運動を行っている割合は高く、友人がいない保護者の場合、家庭において全く運動をしない幼児の割合が高くなる実態が示された。保護者の友人関係が豊かであるほど、子どもは運動の機会を得やすくなる、逆もまた然りで子どもの運動の機会が多いほど、同じような状況の他の保護者と友人関係を築く機会を得やすくなるといえる。家庭において子どもの運動の機会を増やしていくためには、親同士のコミュニティ形成もどのように促していくのかは重要な取り組みであるといえるだろう。

5. まとめ ー幼児の運動遊びを促進していくために必要な取り組みとはー

1. わが国の幼児に関する調査研究データの課題

わが国には子どもに関する調査・研究データを一元的に蓄積する中心的機関が存在せず、幼児の運動実施に加えて生活習慣や生育環境も含めた全国的なデータがない点が課題であった。また、これまでの幼児の運動実施に関する調査の多くが幼稚園や保育園などでの活動を対象としており、家庭や地域といった園外での実態は把握されてこなかった。

本調査では外遊び、室内・屋内での運動遊び、運動・スポーツの習いごとの3つの局面から、遊び場所ごとの運動時間と中高強度の運動時間（MVPA）のデータを収集した。これは、全国の幼児の園外における運動実施状況を詳細に把握した初の調査となる。併せて、これまで全国データがなかった基本的な動作の経験状況や、アクティブな視聴を除いたスクリーンタイム、心や社会性の発達、日常生活における適応状況を反映する情緒・行動特性の指標である「子どもの強さと困難さアンケート」（Strength and Difficulties Questionnaire：SDQ）、保護者の社会的ネットワーク（ママ友・パパ友の有無）に関するデータも含まれる。本調査から得られたデータは、幼児期からの運動・スポーツの政策や子育て支援策、コミュニティ形成のプログラム策定において重要な指標を示すものとなるだろう。

本調査は初回の試みであるため、幼児の運動遊び、情緒・行動特性、今後の健康の基盤となる生活習慣の実態に加え、それらを取り巻く成育環境を把握するための横断的データを提供した。今後は縦断的調査を実施し、運動遊びの継続的な実施、生活習慣や生育環境が、幼児の成長、児童期以降の運動・スポーツ参加、メンタルヘルスや社会性の発達にどのように寄与するのかに関するエビデンスを蓄積する必要がある。これにより、さらに効果的な子どもの運動促進政策の策定に貢献できるだろう。

並行して、幼児期から遊びを通して体を動かす機会の提供や、身近な遊び場づくりが急務であり、各自治体では地域の実情にあわせて子どもに関わる機関や団体、企業などと連携した包括的・領域横断的な取り組みの実践が必要である。

2. 幼稚園や保育園で必要な取り組み
ー毎日いくつかの運動遊びをプラス。動きに着目して遊びのバリエーションを増やそうー

これまでに、日本の子どもを対象とした身体活動の目安を示したものは、幼児期では文部科学省の幼児期運動指針があり、「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」が推奨されている。最近では、厚生労働省が2024年1月に健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023を策定し、こども版では「高強度の有酸素性身体活動や筋肉・骨を強化する身体活動を週3日以上行う」ことが推奨されている。

本調査結果によると、幼児期運動指針で推奨されている1日60分という目安を満たしていない幼児は、園外での活動でみた場合、男子57.4%、女子62.7%と半数以上を占めていた。中高強度の体を動かす遊びや運動（MVPA）を週3日以上行う幼児は35.8%であり、園外の活動で厚生労働省のガイドラインを満たしていない幼児は6割以上にのぼった。特に、園外ではMVPAを全く行わない幼児も35.9%存在した。また、健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023では「中強度以上（3メッツ

以上）の身体活動（主に有酸素性身体活動）を 1 日 60 分以上行う」ことも推奨されている。本調査結果によると、幼児の園外での MVPA 時間は 1 日あたり平均 11.3 分であった。これらの現状を踏まえると、幼稚園や保育園などにおいて毎日中高強度の運動遊びを行う取り組みがますます重要となるだろう。

園外での運動遊びの質的な実態として、運動・スポーツにつながる基本的な動作の経験状況を確認したところ、①「走る動き」は比較的よく経験できている、②幼児の 7 割が「物を打つ動き」、6 割が「逆さまになる動き」を十分に経験していない、③体のバランスをとる遊びや物を操作する動きは経験の機会が限られているといった主要な知見が得られた。幼児期は「走る」「跳ぶ」「投げる」などの基本的動作が身につき、それらの動きが上達する時期であり、遊びを通して様々な動きが経験できるような機会が必要である。園での取り組みとして、家庭や地域では経験されにくい動きが含まれる遊びを意識的に取り入れるほか、園舎や園庭で過ごす中で様々な動きが出現するような環境の設定なども有効であるといえる。

3. 家庭での取り組み
－親子で遊ぶことで子どもの心も元気に。親自身が運動・スポーツを楽しむ時間も大切－

本調査では、園外で体を動かして遊ぶ日数や時間が多い、運動・スポーツの習いごとを行っている、親子で一緒に体を動かして遊ぶ頻度が多いといった幼児には、落ち着きがない、友達との関係構築が難しいなどの情緒・行動上の困難が少なく、思いやりがあり良好な人間関係を築けるといった、いわゆる社会性が高い傾向が認められた。つまり、幼児期の時点ですでに、よく体を動かして遊んでいるか・いないかによって、心や社会性の発達、日常生活における適応状況に違いが表れ始めているといえる。

また、家庭や地域で体を動かす時間が長い幼児は、「親自身が運動・スポーツを行っている頻度が多い」といった特徴がみられた。両親のどちらか 1 人ではなく、父親・母親ともに「週に 1 日以上」の運動習慣がある家庭では、幼児の総運動時間が長いといった傾向が示された。

特に、幼児の運動実施状況との関連性が明確だったのは「親子で一緒に体を動かして遊ぶ頻度」であり、園外での運動実施時間が長い幼児は親子での運動遊びの頻度も多かった。最も運動習慣者が少ない年代である子育て世代の親自身が、運動・スポーツに取り組める環境をつくるとともに、子どもとの運動遊びの時間を確保できるよう支援していく取り組みは、幼児の運動を促進するために特に重要であるといえる。

4. 子どもの生活をトータルで捉えた取り組みの重要性
－運動・睡眠・食事の生活習慣は相互に関わっている。スクリーンタイムを別の活動に置き換えよう－

幼児の生活習慣をトータルで捉えてみると、①朝食を毎日食べる、②園外でも毎日体を動かして遊ぶ、③スクリーンタイムが 1 時間未満である、④21 時頃までに寝るといった 4 つの生活習慣を達成している幼児ほど情緒・行動上の困難さは少なく、社会性が高い傾向がみられた。その中でもスクリーンタイムを 1 時間未満にすることが最も困難である実態が示された。長時間のスクリーンタイムは、平日に園以外でほとんど体を動かさないことや、就寝時刻の遅さ、さらには情緒・行動特性における困難さと関連していた。

これらの知見から、運動、睡眠、食事、スクリーンタイムといった一連の生活習慣が、幼児の心や社会性の発達、日常生活における適応状況とも関連している可能性が考えられた。幼児期からの十分な運動量の確保に加え、望ましい生活習慣の定着を促す取り組みが重要であるといえる。この過程で、いかに長すぎるスクリーンタイムを減らし、その時間を運動遊びや他の活動に置き換えていけるかがポイントとなるだろう。

5. 子どもの視点・親子の視点でのまちづくり
－様々な家庭の子どもにも運動遊びの環境を。親同士のネットワークづくりも必要－

幼児の運動実施の中で、運動・スポーツの習いごとや外遊びの実施は家庭の経済状況と関連性がみられ、経済的に恵まれている子どもの方が運動実施の機会を得やすいという実態が示された。また、ママ友やパパ友といった子どもを介して知り合った友人がいない保護者の場合、園外で運動を全くしない幼児の割合が高く、保護者の社会的ネットワークの重要性も確認された。さらに、本調査ではこれまで収集されてこなかった「在園していない幼児（未就園児）」の運動実施に関するデータも収集した。運動頻度や時間をみると、平日は幼稚園や保育園などに通園している幼児と同等かやや多い程度、休日は頻度・時間のいずれも就園児よりも少なかった。就園児は、平日は園で体を動かす時間があるが、未就園児は家庭での活動のみであるため、園外での幼児の遊び環境の充実もあわせて取り組む必要があるだろう。

様々な家庭の幼児の運動を促進していくためには、保育園や幼稚園での運動遊びの取り組みに加えて、園外でも幼児が運動できる環境の整備として、安全でアクセスしやすい遊び場の提供、運動遊びプログラムに参加できる機会の提供、親同士が子どもを連れて集まる場所や地域の場づくりが求められる。

6. 今後の課題

子どもの問題は、家庭や地域・学校などにおける養育・保育や教育の問題として論じられ、家族や教師の責任を中心に問題解決の努力がなされてきた。しかし、本調査で幼児の運動実施、心や社会性の発達、日常生活における適応状況との顕著な関連がみられた「親子で一緒に体を動かして遊ぶ」を例に考えても、単に親の問題と考えて良いだろうか。例えば、労働環境の改善、忙しい親をサポートするための支援環境の整備、家族で参加できる運動機会の増加など、企業や行政を含めた社会全体の取り組みがあれば、より多くの親子が一緒に体を動かして遊ぶ活動ができたかもしれない。これまで国や地方自治体において数々の取り組みが行われてきたものの、子どもの問題は様々な要因が連動しており、個別的な対応では根本解決にはならないとの指摘がある。この問題を単に親や個々の家庭の責任として捉えるのではなく、より広い社会的文脈での支援体制の構築が必要である。

幼児期の運動促進に関する取り組みは自治体においてどの部門が行うか、といった「制度の狭間」問題も存在しているのではないだろうか。行政活動は、国や自治体で政策領域、組織ごとに分業がなされている。就園児であれば保育園や幼稚園などで運動遊びを行う取り組みを行えるが、未就園児では直接的にアプローチする方法がない。自治体において幼児の運動促進に関する取り組みを行う場合、その場その場の連携に留まらず、また、地域におけるキーパーソンだよりではなく、連携を構成

するメンバーが変わっても継続的に行っていくしくみや、システムとして分業体系の空白を埋めるしくみが必要である。

幼少期から心も体もアクティブな子どもを育成するためには、単一の組織による単発の取り組みではなく、多様な関係者が一体となって長期的視点で取り組む総合的なアプローチが求められる。

6. 調査票

ご自身に関するアンケート

アンケートにアクセスしていただき、ありがとうございます。

この調査を企画した笹川スポーツ財団は、すべての人がスポーツを楽しめる社会の創造を目指して活動している公益財団法人です。
　この度、わが国の子どもの運動・スポーツ活動の現状や問題点を明らかにするために、幼児とその保護者の方を対象とし、「幼児の体を動かす遊び・スポーツと生活に関するアンケート」を実施いたします。調査結果は報告書としてまとめ、国や地方公共団体における施策の企画・立案や、学術研究に活用していただけるよう、広く公表していきたいと考えております。

アンケートには次の内容が含まれています。
・お子様の生年月
・お子様の身長、体重
・郵便番号
・最終学歴
・世帯年収

・本研究は皆さまの自由意思を尊重しています。調査趣旨にご理解いただいた上で、ご協力ください。
・本調査の回答の所要時間は15～30分程度です。
・お答えになりたくない質問には、無理に回答いただく必要はありません。回答を中断することも可能です。
・データは回答IDで管理し、回答者全体の集計値を公表しますので、個人が特定されることは一切ありません。結果は責任者が厳重に管理し研究以外の目的に使うことはありません。

また、アンケートであなたご自身やあなたのご家族についてお伺いする場合があります。

協力いただける場合は「開始」ボタンを押し、回答を開始してください。

注意事項

回答中にブラウザの「戻る」を使用しないでください。

開始

F1 あなたの性別をお答えください。

- ○ 男性
- ○ 女性

F2 あなたの年齢をお答えください。

[　　] 歳

Q1 生年月日が2017年4月2日～2020年4月1日に合致するお子様はいますか？いらっしゃる場合は、お子様の生まれた年、月をお答えください。

※この年齢のお子様がお二人以上いらっしゃる場合は、どなたかお一人についてお答えください。

西暦　[　　] 年

[　　] 月

□ 該当の子どもはいない

先程お答えいただいたお子様についてお伺いします。

Q2 お子様の性別をお答えください。（ひとつだけ）

- ○ 男の子
- ○ 女の子

Q2_1 あなたは、お子様からみて次のどなたにあてはまりますか。（ひとつだけ）

- ○ 父
- ○ 母
- ○ 祖父
- ○ 祖母
- ○ その他

Q2_2 お子様の就園状況についてお答えください。（ひとつだけ）

- ○ 幼稚園
- ○ 保育園
- ○ 認定こども園
- ○ その他 [　　]
- ○ 在園していない

Q2_3 ここ1ヶ月について、お子様が幼稚園や保育園などに登園している曜日をお答えください。(あてはまるものすべて)

- ☐ 月曜日
- ☐ 火曜日
- ☐ 水曜日
- ☐ 木曜日
- ☐ 金曜日
- ☐ 土曜日
- ☐ 日曜日

Q2_3_2 登園時刻と降園時刻は、曜日によって異なりますか？

- ○ 曜日による違いはほとんどない
- ○ 曜日によって異なる

Q2_4 ここ1ヶ月について、各曜日のお子様の平均的な登園・降園時刻を24時間表記で教えてください。

※PCでご回答の場合、回答欄が横に並びます。横に向かってお答えください。
※スマートフォンでご回答の場合、タップしても反応しない場合は、そのまましばらくお待ちください。

月曜日:登園時刻 選択して下さい 時 選択して下さい 分
月曜日:降園時刻 選択して下さい 時 選択して下さい 分
火曜日:登園時刻 選択して下さい 時 選択して下さい 分
火曜日:降園時刻 選択して下さい 時 選択して下さい 分
水曜日:登園時刻 選択して下さい 時 選択して下さい 分
水曜日:降園時刻 選択して下さい 時 選択して下さい 分
木曜日:登園時刻 選択して下さい 時 選択して下さい 分
木曜日:降園時刻 選択して下さい 時 選択して下さい 分
金曜日:登園時刻 選択して下さい 時 選択して下さい 分
金曜日:降園時刻 選択して下さい 時 選択して下さい 分
土曜日:登園時刻 選択して下さい 時 選択して下さい 分
土曜日:降園時刻 選択して下さい 時 選択して下さい 分
日曜日:登園時刻 選択して下さい 時 選択して下さい 分
日曜日:降園時刻 選択して下さい 時 選択して下さい 分

Q2_5 お子様の身長・体重をお答えください。小数点以下は四捨五入して、入力してください。(例:102.5cm⇒103cm、15.5kg⇒16kg)

身長 ＿＿＿＿ cm
体重 ＿＿＿＿ kg

Q3 ここ1ヶ月について、お子様は**運動の習いごと**をしていますか？（幼稚園や保育園などにいる時間は含めません。ただし、園が終了してから、園の施設や場所を使って家庭が任意で習わせる運動の時間は含みます）（ひとつだけ）

- ○ はい
- ○ いいえ

Q3_1 お子様がしている運動の習いごとをすべて選択してください。（あてはまるものすべて）

- □ 野球
- □ サッカー
- □ バスケットボール
- □ テニス
- □ バレーボール
- □ 卓球
- □ バドミントン
- □ 水泳（スイミング）
- □ ダンス（バレエ含む）
- □ 剣道
- □ 空手
- □ 体操
- □ その他 ＿＿＿＿

Q3_2 お子様が運動の習いごとをしている曜日をすべてお答えください。（あてはまるものすべて）

- □ 月曜日
- □ 火曜日
- □ 水曜日
- □ 木曜日
- □ 金曜日
- □ 土曜日
- □ 日曜日

Q3_3	お子様の運動の習いごとについて、ここ1ヶ月を思い出し、曜日ごとに平均的な1日あたりの時間(分)を回答してください。

※1～480の範囲でお答えください。
※半角でご入力ください。

運動の習いごとをしている時間

月曜日 [ ] 分

火曜日 [ ] 分

水曜日 [ ] 分

木曜日 [ ] 分

金曜日 [ ] 分

土曜日 [ ] 分

日曜日 [ ] 分

Q3_4	これらの運動の習いごとのうち、息がはずむ程度のきつさの運動時間は何分くらいありますか？ない場合は「0」と入力してください。

※0～480の範囲でお答えください。
※半角でご入力ください。

息がはずむ程度のきつさの運動時間

月曜日 [ ] 分
※月曜日に運動の習いごとをしている時間: <%= %%Q3_3[1]%% %>分

火曜日 [ ] 分
※火曜日に運動の習いごとをしている時間: <%= %%Q3_3[2]%% %>分

水曜日 [ ] 分
※水曜日に運動の習いごとをしている時間: <%= %%Q3_3[3]%% %>分

木曜日 [ ] 分
※木曜日に運動の習いごとをしている時間: <%= %%Q3_3[4]%% %>分

金曜日 [ ] 分
※金曜日に運動の習いごとをしている時間: <%= %%Q3_3[5]%% %>分

土曜日 [ ] 分
※土曜日に運動の習いごとをしている時間: <%= %%Q3_3[6]%% %>分

日曜日 [ ] 分
※日曜日に運動の習いごとをしている時間: <%= %%Q3_3[7]%% %>分

ここからは、お子様が幼稚園・保育園・運動の習いごと以外で過ごす「体を動かして遊ぶ時間」についての質問です。

Q4_1_1	園にいる時や運動の習いごと以外で、お子様は体を動かす外遊びをしていますか？ここ1ヶ月を思い出し、曜日ごとに遊んでいる場所をすべて選択してください。体を動かす外遊びをしない曜日は「この曜日は体を動かす外遊びをしていない」を選択してください。



Q4_1	園にいる時や運動の習いごと以外で、お子様はどれくらいの時間、体を動かす外遊びをしていますか？ここ1ヶ月を思い出し、各曜日の遊んでいる場所ごとに、平均的な1日あたりの時間（分）を回答してください。

例：日曜日に公園で1時間半遊んでいる場合、日曜日の「公園や屋外の遊び場」の欄に「90」と入力してください。
※1～480の範囲でお答えください。
※半角でご入力ください。

＜月曜日＞

公園や屋外の遊び場 [ ] 分
自宅の敷地内（庭など） [ ] 分
路上（道路や路地裏など） [ ] 分
その他の外遊びの場所 [ ] 分

＜火曜日＞

公園や屋外の遊び場 [ ] 分
自宅の敷地内（庭など） [ ] 分
路上（道路や路地裏など） [ ] 分
その他の外遊びの場所 [ ] 分

＜水曜日＞

公園や屋外の遊び場 [ ] 分
自宅の敷地内（庭など） [ ] 分
路上（道路や路地裏など） [ ] 分
その他の外遊びの場所 [ ] 分

＜木曜日＞

公園や屋外の遊び場 [ ] 分
自宅の敷地内（庭など） [ ] 分
路上（道路や路地裏など） [ ] 分
その他の外遊びの場所 [ ] 分

＜金曜日＞

公園や屋外の遊び場 [ ] 分
自宅の敷地内（庭など） [ ] 分
路上（道路や路地裏など） [ ] 分
その他の外遊びの場所 [ ] 分

＜土曜日＞

公園や屋外の遊び場 [ ] 分
自宅の敷地内（庭など） [ ] 分
路上（道路や路地裏など） [ ] 分
その他の外遊びの場所 [ ] 分

＜日曜日＞

公園や屋外の遊び場 [ ] 分
自宅の敷地内（庭など） [ ] 分
路上（道路や路地裏など） [ ] 分
その他の外遊びの場所 [ ] 分

Q4_2	これらの外遊びのうち、息がはずむ程度のきつさの運動時間は何分くらいありますか？ない場合は「0」と入力してください。

※0～480の範囲でお答えください。
※半角でご入力ください。

息がはずむ程度のきつさの運動時間

月曜日 [　　] 分
※月曜日に外遊びをしている時間(分)の合計:%%HQ4_1[1]%%分

火曜日 [　　] 分
※火曜日に外遊びをしている時間(分)の合計:%%HQ4_1[2]%%分

水曜日 [　　] 分
※水曜日に外遊びをしている時間(分)の合計:%%HQ4_1[3]%%分

木曜日 [　　] 分
※木曜日に外遊びをしている時間(分)の合計:%%HQ4_1[4]%%分

金曜日 [　　] 分
※金曜日に外遊びをしている時間(分)の合計:%%HQ4_1[5]%%分

土曜日 [　　] 分
※土曜日に外遊びをしている時間(分)の合計:%%HQ4_1[6]%%分

日曜日 [　　] 分
※日曜日に外遊びをしている時間(分)の合計:%%HQ4_1[7]%%分

Q5_1_1	園にいる時や運動の習いごと以外で、お子様は室内や屋内施設で体を動かす遊びをしていますか？ここ1ヶ月を思い出し、曜日ごとに遊んでいる項目をすべて選択してください。室内で体を動かして遊ばない曜日は「この曜日は室内で体を動かして遊ばない」を選択してください。



Q5_1	園にいる時や運動の習いごと以外で、お子様はどれくらいの時間、室内や屋内施設で体を動かす遊びをしていますか？ここ1ヶ月を思い出し、各曜日の遊んでいる項目ごとに、平均的な1日あたりの時間(分)を回答してください。

※1～480の範囲でお答えください。
※半角でご入力ください。

＜月曜日＞

室内でゲーム機やテレビ、動画を見ながら体を動かす運動
（例:Wii Sports、ニンテンドースイッチなどのゲーム、YouTubeなど） 分

室内で体を動かす運動
（例:ゲーム機やテレビ、動画以外。走り回る、親子で体を動かして遊ぶなど） 分

屋内運動施設
（例:体育館・プール、児童館、商業施設の遊び場など） 分

その他の室内で体を動かす場面 分

＜火曜日＞

室内でゲーム機やテレビ、動画を見ながら体を動かす運動
（例:Wii Sports、ニンテンドースイッチなどのゲーム、YouTubeなど） 分

室内で体を動かす運動
（例:ゲーム機やテレビ、動画以外。走り回る、親子で体を動かして遊ぶなど） 分

屋内運動施設
（例:体育館・プール、児童館、商業施設の遊び場など） 分

その他の室内で体を動かす場面 分

＜水曜日＞

室内でゲーム機やテレビ、動画を見ながら体を動かす運動
（例:Wii Sports、ニンテンドースイッチなどのゲーム、YouTubeなど） 分

室内で体を動かす運動
（例:ゲーム機やテレビ、動画以外。走り回る、親子で体を動かして遊ぶなど） 分

屋内運動施設
（例:体育館・プール、児童館、商業施設の遊び場など） 分

その他の室内で体を動かす場面 分

＜木曜日＞

室内でゲーム機やテレビ、動画を見ながら体を動かす運動
（例:Wii Sports、ニンテンドースイッチなどのゲーム、YouTubeなど） 分

室内で体を動かす運動
（例:ゲーム機やテレビ、動画以外。走り回る、親子で体を動かして遊ぶなど） 分

屋内運動施設
（例:体育館・プール、児童館、商業施設の遊び場など） 分

その他の室内で体を動かす場面 分

＜金曜日＞

室内でゲーム機やテレビ、動画を見ながら体を動かす運動
（例:Wii Sports、ニンテンドースイッチなどのゲーム、YouTubeなど） 分

室内で体を動かす運動
（例:ゲーム機やテレビ、動画以外。走り回る、親子で体を動かして遊ぶなど） 分

屋内運動施設
（例:体育館・プール、児童館、商業施設の遊び場など） 分

その他の室内で体を動かす場面 分

＜土曜日＞

室内でゲーム機やテレビ、動画を見ながら体を動かす運動
（例:Wii Sports、ニンテンドースイッチなどのゲーム、YouTubeなど） 分

室内で体を動かす運動
（例:ゲーム機やテレビ、動画以外。走り回る、親子で体を動かして遊ぶなど） 分

屋内運動施設
（例:体育館・プール、児童館、商業施設の遊び場など） 分

その他の室内で体を動かす場面 分

＜日曜日＞

室内でゲーム機やテレビ、動画を見ながら体を動かす運動
（例:Wii Sports、ニンテンドースイッチなどのゲーム、YouTubeなど） 分

室内で体を動かす運動
（例:ゲーム機やテレビ、動画以外。走り回る、親子で体を動かして遊ぶなど） 分

屋内運動施設
（例:体育館・プール、児童館、商業施設の遊び場など） 分

その他の室内で体を動かす場面 分

Q5_2 これらの室内や屋内施設で体を動かす遊びのうち、息がはずむ程度のきつさの運動時間は何分くらいありますか？
ない場合は「0」と入力してください。

※0～480の範囲でお答えください。
※半角でご入力ください。

月曜日 [　　] 分
※月曜日に室内や屋内施設で体を動かす遊びをしている時間(分)の合計:%%HQ5_1[1]%%分

火曜日 [　　] 分
※火曜日に室内や屋内施設で体を動かす遊びをしている時間(分)の合計:%%HQ5_1[2]%%分

水曜日 [　　] 分
※水曜日に室内や屋内施設で体を動かす遊びをしている時間(分)の合計:%%HQ5_1[3]%%分

木曜日 [　　] 分
※木曜日に室内や屋内施設で体を動かす遊びをしている時間(分)の合計:%%HQ5_1[4]%%分

金曜日 [　　] 分
※金曜日に室内や屋内施設で体を動かす遊びをしている時間(分)の合計:%%HQ5_1[5]%%分

土曜日 [　　] 分
※土曜日に室内や屋内施設で体を動かす遊びをしている時間(分)の合計:%%HQ5_1[6]%%分

日曜日 [　　] 分
※日曜日に室内や屋内施設で体を動かす遊びをしている時間(分)の合計:%%HQ5_1[7]%%分

Q6 ここ3ヶ月くらいの間で、お子様は次のそれぞれの遊びをどれくらいの頻度で行いましたか。習いごとも含めて回答してください。(幼稚園や保育園にいる時間は除きます)(それぞれひとつずつ)

	ほとんどしなかった	2～3ヶ月に1回くらい	月に1～2回くらい	週に1～2回くらい	週に3～4回くらい	ほとんど毎日
①走る遊び（おにごっこ、かけっこなど）	○	○	○	○	○	○
②ジャンプする遊び（トランポリン、ケンケンパ、なわとび、ジャンプを含むダンスなど）	○	○	○	○	○	○
③物を投げる遊び（ドッジボール、キャッチボール、フリスビー、紙飛行機飛ばしなど）	○	○	○	○	○	○
④物を打つ遊び（バットで打つ、ラケットで打つ、棒で打つなど）	○	○	○	○	○	○
⑤物を蹴る遊び（サッカー、石けりなど）	○	○	○	○	○	○
⑥乗り物に乗る遊び（三輪車、自転車、キックボード、ブレイブボードなど）	○	○	○	○	○	○
⑦ぶら下がる遊び（鉄棒、うんていなど）	○	○	○	○	○	○
⑧登る遊び（斜面や垂直面を手足を使って登る、ジャングルジム、登り棒、登り綱、木登りなど）	○	○	○	○	○	○
⑨回る遊び（鉄棒、前回り、横転がり、親子遊び、ダンスのターンなど）	○	○	○	○	○	○
⑩逆さまになる遊び（逆立ち、鉄棒、親子遊びなど）	○	○	○	○	○	○
⑪押したり引いたりする遊び（すもう、人や物を押したり引いたりなど）	○	○	○	○	○	○
⑫水にもぐる、浮く、泳ぐ遊び（風呂にもぐる、水に顔をつける、スイミングも含む）	○	○	○	○	○	○

Q7 ここ1ヶ月間、どれくらいの頻度で親子で一緒に体を動かして遊びましたか。(ひとつだけ)

- 全くしなかった
- 月に1～3回
- 週に1～2回
- 週に3～4回
- ほとんど毎日

Q8 調査の対象となるお子様の運動の習いごとに、1ヶ月平均でどれくらいの費用(月謝・用具代・交通費など含む)を支出していますか。(ひとつだけ)

- 1,000円未満
- 1,000～3,000円未満
- 3,000～5,000円未満
- 5,000～1万円未満
- 1～2万円未満
- 2～3万円未満
- 3万円以上
- 支出していない

お子様やあなたの生活習慣についてお答えください。

Q9 お子様は、1週間のうち何日朝食を食べますか。(ひとつだけ)

- 7日
- 6日
- 5日
- 4日
- 3日
- 2日
- 1日
- ほとんど食べない

Q10	お子様とあなたの平日(月～金)と休日(土・日)の就寝時刻と起床時刻を24時間表記で教えてください。 (例:午後10時⇒22時)

※スマートフォンでご回答の場合、タップしても反応しない場合は、そのまましばらくお待ちください。

お子様<平日>【就寝時刻】

選択して下さい 時 選択して下さい 分

お子様<平日>【起床時刻】

選択して下さい 時 選択して下さい 分

お子様<休日>【就寝時刻】

選択して下さい 時 選択して下さい 分

お子様<休日>【起床時刻】

選択して下さい 時 選択して下さい 分

あなた<平日>【就寝時刻】

選択して下さい 時 選択して下さい 分

あなた<平日>【起床時刻】

選択して下さい 時 選択して下さい 分

あなた<休日>【就寝時刻】

選択して下さい 時 選択して下さい 分

あなた<休日>【起床時刻】

選択して下さい 時 選択して下さい 分

Q11	ここ1ヶ月、お子様は、園(幼稚園・保育園など含む)の活動以外で、テレビやDVDをみたり、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を使用したりする時間は1日あたりどのくらいですか。(ただし、Wii Sportsなどの体を動かすゲーム、YouTubeなどの動画を見ながら体を動かす時間は含めません)

【平日（月～金）】	【休日（土・日）】
30分未満	30分未満
30分～1時間未満	30分～1時間未満
1～2時間未満	1～2時間未満
2～3時間未満	2～3時間未満
3～4時間未満	3～4時間未満
4～5時間未満	4～5時間未満
5時間以上	5時間以上

Q12_1	以下のそれぞれの質問項目について、あてはまらない、まああてはまる、あてはまる、のいずれかをお答えください。答えに自信がなくても、あるいは、その質問がばからしいと思えたとしても、全部の質問に答えてください。あなたのお子様のここ半年くらいの行動について答えてください。(それぞれひとつずつ)

お子様のここ半年くらいの行動について（2～4歳児用 / 親記入用）	あてはまらない	まああてはまる	あてはまる
①他人の気持ちをよく気づかう	○	○	○
②おちつきがなく、長い間じっとしていられない	○	○	○
③頭がいたい，お腹がいたい，気持ちが悪いなどと、よくうったえる	○	○	○
④他の子どもたちと、よく分け合う（おやつ・おもちゃ・鉛筆など）	○	○	○
⑤カッとなったり、かんしゃくをおこしたりする事がよくある	○	○	○
⑥一人でいるのが好きで、一人で遊ぶことが多い	○	○	○
⑦素直で、だいたいは大人のいうことをよくきく	○	○	○
⑧心配ごとが多く、いつも不安なようだ	○	○	○
⑨誰かが心を痛めていたり、落ち込んでいたり、嫌な思いをしているときなど、すすんで助ける	○	○	○
⑩いつもそわそわしたり、もじもじしている	○	○	○
⑪仲の良い友だちが少なくとも一人はいる	○	○	○
⑫よく他の子とけんかをしたり、いじめたりする	○	○	○
⑬おちこんでしずんでいたり、涙ぐんでいたりすることがよくある	○	○	○
⑭他の子どもたちから、だいたいは好かれているようだ	○	○	○
⑮すぐに気が散りやすく、注意を集中できない	○	○	○
⑯目新しい場面に直面すると不安ですがりついたり、すぐに自信をなくす	○	○	○
⑰年下の子どもたちに対してやさしい	○	○	○
⑱よく大人に対して口答えする	○	○	○
⑲他の子から、いじめの対象にされたり、からかわれたりする	○	○	○
⑳自分からすすんでよく他人を手伝う（親・先生・子どもたちなど）	○	○	○
㉑よく考えてから行動することができる	○	○	○
㉒他の人に対していじわるをする	○	○	○
㉓他の子どもたちより、大人といる方がうまくいくようだ	○	○	○
㉔こわがりで、すぐにおびえたりする	○	○	○
㉕ものごとを最後までやりとげ、集中力もある	○	○	○

お子様のここ半年くらいの行動について（4～17歳児用 / 親記入用）	あてはまらない	まああてはまる	あてはまる
①他人の気持ちをよく気づかう	○	○	○
②おちつきがなく、長い間じっとしていられない	○	○	○
③頭がいたい，お腹がいたい，気持ちが悪いなどと、よくうったえる	○	○	○
④他の子どもたちと、よく分け合う（おやつ・おもちゃ・鉛筆など）	○	○	○
⑤カッとなったり、かんしゃくをおこしたりする事がよくある	○	○	○
⑥一人でいるのが好きで、一人で遊ぶことが多い	○	○	○
⑦素直で、だいたいは大人のいうことをよくきく	○	○	○
⑧心配ごとが多く、いつも不安なようだ	○	○	○
⑨誰かが心を痛めていたり、落ち込んでいたり、嫌な思いをしているときなど、すすんで助ける	○	○	○
⑩いつもそわそわしたり、もじもじしている	○	○	○
⑪仲の良い友だちが少なくとも一人はいる	○	○	○
⑫よく他の子とけんかをしたり、いじめたりする	○	○	○
⑬おちこんでしずんでいたり、涙ぐんでいたりすることがよくある	○	○	○
⑭他の子どもたちから、だいたいは好かれているようだ	○	○	○
⑮すぐに気が散りやすく、注意を集中できない	○	○	○
⑯目新しい場面に直面すると不安ですがりついたり、すぐに自信をなくす	○	○	○
⑰年下の子どもたちに対してやさしい	○	○	○
⑱よくうそをついたり、ごまかしたりする	○	○	○
⑲他の子から、いじめの対象にされたり、からかわれたりする	○	○	○
⑳自分からすすんでよく他人を手伝う（親・先生・子どもたちなど）	○	○	○
㉑よく考えてから行動する	○	○	○
㉒家や学校、その他から物を盗んだりする	○	○	○
㉓他の子どもたちより、大人といる方がうまくいくようだ	○	○	○
㉔こわがりで、すぐにおびえたりする	○	○	○
㉕ものごとを最後までやりとげ、集中力もある	○	○	○

Q13 あなたの婚姻状況をお答えください。(ひとつだけ)

- ○ 未婚
- ○ 有配偶（現在結婚している）
- ○ 死別（配偶者と死に別れた）
- ○ 離別（配偶者と離婚した）

Q14_1 お子様と同居しているご家族についてお答えください。
家族構成についてお子様からみた続柄でお答えください。(あてはまるものすべて)
※お子様からみた自分の続柄もお答えください。

- □ 父
- □ 母
- □ 祖父
- □ 祖母

きょうだい

- □ 兄
- □ 姉
- □ 弟
- □ 妹

その他

- □ その他

Q14_2 きょうだいがいるとお答えの方にお伺いします。
お子様からみた兄弟の人数をお答えください。

兄 [　　] 人

姉 [　　] 人

弟 [　　] 人

妹 [　　] 人

Q15 この1年間に運動やスポーツを実施した日数を全部合わせると、何日くらいになりますか。あなたと配偶者の実施日数について、それぞれ当てはまるものを一つお答えください。

	あなた	配偶者
○	週に5日以上（年251日以上）	週に5日以上（年251日以上）
○	週に3日以上（年151日～250日）	週に3日以上（年151日～250日）
○	週に2日以上（年101日～150日）	週に2日以上（年101日～150日）
○	週に1日以上（年51日～100日）	週に1日以上（年51日～100日）
○	月に1～3日（年12日～50日）	月に1～3日（年12日～50日）
○	3ヶ月に1～2日（年4日～11日）	3ヶ月に1～2日（年4日～11日）
○	年に1～3日	年に1～3日
○	していない	していない
○	わからない	わからない

Q16 あなたは、子どもを通じて知り合った友達（ママ友、パパ友）のうち、連絡をとったり気軽に話をしたりできる人はいますか。おおよその人数を教えてください。いない方は「0」と入力してください。

[　　] 人くらい

Q16_1 そのうち、子どもを連れて一緒に遊ぶ、公園に行く、食事をするなどの交流をしているママ友、パパ友は何人いますか。いない方は「0」と入力してください。

[　　] 人くらい

あなたとお子様のお住まい、生活環境についてお答えください。

Q17 郵便番号をお答えください。

※郵便番号がわからない方は、こちらで調べてからご記入ください
https://www.post.japanpost.jp/zipcode/

[　　] － [　　]

Q18 あなたは、現在お住まいの市区町村に何年住んでいますか。あなたが子どもの頃に住んでいた年数も含めます。（ひとつだけ）

- ○ 半年未満
- ○ 半年以上1年未満
- ○ 1年以上3年未満
- ○ 3年以上5年未満
- ○ 5年以上10年未満
- ○ 10年以上

Q19 あなたのお住まいは、どのようなタイプですか。(ひとつだけ)

住まいのタイプ

- ○ 一戸建て
- ○ 2～3階建ての集合住宅
- ○ 4～12階建ての集合住宅
- ○ 13階建て以上の集合住宅
- ○ その他 [ ]

Q20 あなたと配偶者の主な職業はこの中のどれにあたりま すか。(ひとつだけ)

あなた

- ○ 自営業（農林漁業、小売店・飲食店・理髪店・団体の経営者・個人営業主などの商工サービス業、開業医、弁護士事務所経営者、芸術家、茶華道師匠など）
- ○ 家族従事者（農家や個人商店などで自分の家族が経営する事業を手伝っている者）
- ○ 勤め人（会社員、公務員、研究者、教員など）
- ○ 専業主婦・主夫（パートタイムをしていない方）
- ○ パートタイムやアルバイト
- ○ その他 [ ]
- ○ 休職
- ○ 無職

配偶者

- ○ 自営業（農林漁業、小売店・飲食店・理髪店・団体の経営者・個人営業主などの商工サービス業、開業医、弁護士事務所経営者、芸術家、茶華道師匠など）
- ○ 家族従事者（農家や個人商店などで自分の家族が経営する事業を手伝っている者）
- ○ 勤め人（会社員、公務員、研究者、教員など）
- ○ 専業主婦・主夫（パートタイムをしていない方）
- ○ パートタイムやアルバイト
- ○ その他 [ ]
- ○ 休職
- ○ 無職

Q21 あなたと配偶者の最後に卒業した学校はどれですか。(ひとつだけ)

あなた	配偶者
中学校	中学校
高校	高校
高専	高専
短大	短大
専門学校	専門学校
大学	大学
大学院	大学院
その他の学校	その他の学校

Q22 あなたのご家庭の世帯年収(共働きの場合は夫婦の合計)はおおよそどれくらいですか。賞与などを含め、直近の年収を税込みでお答え下さい。(ひとつだけ)

- 200万円未満
- 200～300万円未満
- 300～400万円未満
- 400～500万円未満
- 500～600万円未満
- 600～700万円未満
- 700～800万円未満
- 800～900万円未満
- 900～1,000万円未満
- 1,000～1,200万円未満
- 1,200～1,500万円未満
- 1,500～2000万円未満
- 2,000万円以上

Q23 お子様はここ1ヶ月間、ケガや病気などで運動に支障のある状態でしたか。(1週間以内で治るケガや風邪などは含みません)(ひとつだけ)

- 支障はなかった
- 支障があった

7. 集計表

F1 あなたの性別をお答えください。[F1]

		0	1	2
1段目	横%	TOTAL	男性	女性
0		3144	48.5	51.5

F2 あなたの年齢をお答えください。[F2]

		0	1	2	3
1段目	横%	TOTAL	平均値	最小値	最大値
0		3144	39.68	21	68

Q1 生年月日が2017年4月2日～2020年4月1日に合致するお子様はいますか？いらっしゃる場合は、お子様の生まれた年、月をお答えください。[Q1]
※この年齢のお子様がお二人以上いらっしゃる場合は、どなたかお一人についてお答えください。

		0	1	2	3
1段目	横%	TOTAL	平均値	最小値	最大値
1	西暦	3144	2018.24	2017	2020
2	誕生月	3144	6.64	1	12

Q2 お子様の性別をお答えください。(ひとつだけ) 先程お答えいただいたお子様についてお伺いします。[Q2]

		0	1	2
1段目	横%	TOTAL	男の子	女の子
0		3144	50.2	49.8

Q2_1 あなたは、お子様からみて次のどなたにあてはまりますか。(ひとつだけ) [Q2_1]

		0	1	2	3	4	5
1段目	横%	TOTAL	父	母	祖父	祖母	その他
0		3144	48.5	51.5	0.0	0.0	0.0

Q2_2 お子様の就園状況についてお答えください。(ひとつだけ) [Q2_2]

		0	1	2	3	4	5
1段目	横%	TOTAL	幼稚園	保育園	認定こども園	その他	在園していない
0		3144	43.5	37.8	16.1	0.5	2.0

Q2_3 ここ1ヶ月について、お子様が幼稚園や保育園などに登園している曜日をお答えください。(あてはまるものすべて) [Q2_3]

		0	1	2	3	4	5	6	7
1段目	横%	TOTAL	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
0		3080	99.0	99.3	99.0	99.1	99.1	10.3	0.3

Q2_3_2 登園時刻と降園時刻は、曜日によって異なりますか？ [Q2_3_2]

		0	1	2
1段目	横%	TOTAL	曜日による違いはほとんどない	曜日によって異なる
0		3080	84.6	15.4

Q2_5 お子様の身長・体重をお答えください。小数点以下は四捨五入して、入力してください。(例：102.5cm⇒103cm、15.5kg⇒16kg) [Q2_5]

		0	1	2	3
1段目	横%	TOTAL	平均値	最小値	最大値
1	身長	3144	107.13	62	177
2	体重	3144	17.79	7	85

Q3 ここ1ヶ月について、お子様は運動の習いごとをしていますか？(幼稚園や保育園などにいる時間は含めません。
ただし、園が終了してから、園の施設や場所を使って家庭が任意で習わせる運動の時間は含みます) (ひとつだけ) [Q3]

		0	1	2
1段目	横%	TOTAL	はい	いいえ
0		3144	33.6	66.4

Q3_1 お子様がしている運動の習いごとをすべて選択してください。(あてはまるものすべて) [Q3_1]

		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1段目	横%	TOTAL	野球	サッカー	バスケットボール	テニス	バレーボール	卓球	バドミントン	水泳(スイミング)	ダンス(バレエ含む)
0		1056	1.8	11.0	1.1	1.8	0.4	0.4	0.6	49.1	11.0

		10	11	12	13
1段目	横%	剣道	空手	体操	その他
0		0.4	3.4	36.6	7.8

Q3_2 お子様が運動の習いごとをしている曜日をすべてお答えください。(あてはまるものすべて) [Q3_2]

		0	1	2	3	4	5	6	7
1段目	横%	TOTAL	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
0		1056	15.9	18.8	22.2	24.0	20.7	26.7	9.2

Q3_3 お子様の運動の習いごとについて、ここ1ヶ月を思い出し、曜日ごとに平均的な1日あたりの時間（分）を回答してください。
※1～480の範囲でお答えください。※半角でご入力ください。[Q3_3]

		0	1	2	3
1段目	横%	TOTAL	平均値	最小値	最大値
1	月曜日	168	61.36	30	200
2	火曜日	199	57.55	10	200
3	水曜日	234	61.04	25	240
4	木曜日	253	60.43	22	180
5	金曜日	219	61.73	30	200
6	土曜日	282	68.78	30	240
7	日曜日	97	75.41	20	360

Q3_4 これらの運動の習いごとのうち、息がはずむ程度のきつさの運動時間は何分くらいありますか？
※0～480の範囲でお答えください。※半角でご入力ください。[Q3_4]

		0	1	2	3
1段目	横%	TOTAL	平均値	最小値	最大値
1	月曜日	168	19.11	0	180
2	火曜日	199	18.80	0	90
3	水曜日	234	18.79	0	240
4	木曜日	253	17.60	0	120
5	金曜日	219	18.06	0	90
6	土曜日	282	22.91	0	180
7	日曜日	97	23.30	0	120

Q4_1_1 園にいる時や運動の習いごと以外で、お子様は体を動かす外遊びをしていますか？ここ1ヶ月を思い出し、曜日ごとに遊んでいる場所をすべて選択してください。
体を動かす外遊びをしない曜日は「この曜日は体を動かす外遊びをしていない」を選択してください。[Q4_1_1]

		0	1	2	3	4	5
1段目	横%	TOTAL	公園や屋外の遊び場	自宅の敷地内（庭など）	路上（道路や路地裏など）	その他の外遊びの場所	この曜日は体を動かす外遊びをしていない
1	月曜日	3144	28.1	22.6	6.3	3.8	54.0
2	火曜日	3144	23.6	21.0	5.9	3.6	57.9
3	水曜日	3144	24.7	20.9	6.0	3.7	57.2
4	木曜日	3144	23.4	20.0	5.7	3.8	58.8
5	金曜日	3144	23.6	20.6	6.1	3.9	58.3
6	土曜日	3144	62.9	33.2	12.2	14.6	19.1
7	日曜日	3144	69.3	34.9	13.0	18.3	14.0

Q4_1 園にいる時や運動の習いごと以外で、お子様はどれくらいの時間、体を動かす外遊びをしていますか？
ここ1ヶ月を思い出し、各曜日の遊んでいる場所ごとに、平均的な1日あたりの時間（分）を回答してください。
例：日曜日に公園で1時間半遊んでいる場合、日曜日の「公園や屋外の遊び場」の欄に「90」と入力してください。
※1～480の範囲でお答えください。※半角でご入力ください。[Q4_1]

		0	1	2	3
1段目	横%	TOTAL	平均値	最小値	最大値
1	【月曜日】公園や屋外の遊び場	884	40.86	1	300
2	【月曜日】自宅の敷地内（庭など）	711	29.60	1	240
3	【月曜日】路上（道路や路地裏など）	198	22.74	1	120
4	【月曜日】その他の外遊びの場所	120	35.58	1	120
5	【火曜日】公園や屋外の遊び場	743	41.89	1	300
6	【火曜日】自宅の敷地内（庭など）	660	30.20	1	240
7	【火曜日】路上（道路や路地裏など）	184	24.80	5	240
8	【火曜日】その他の外遊びの場所	113	37.26	1	120
9	【水曜日】公園や屋外の遊び場	777	43.62	1	300
10	【水曜日】自宅の敷地内（庭など）	658	30.24	1	180
11	【水曜日】路上（道路や路地裏など）	188	24.46	5	120
12	【水曜日】その他の外遊びの場所	116	39.07	1	200
13	【木曜日】公園や屋外の遊び場	735	41.82	1	300
14	【木曜日】自宅の敷地内（庭など）	630	30.30	1	303
15	【木曜日】路上（道路や路地裏など）	179	24.77	1	120
16	【木曜日】その他の外遊びの場所	118	34.33	1	120
17	【金曜日】公園や屋外の遊び場	743	42.54	1	300
18	【金曜日】自宅の敷地内（庭など）	647	29.78	1	240
19	【金曜日】路上（道路や路地裏など）	191	24.56	1	240
20	【金曜日】その他の外遊びの場所	124	38.67	1	180
21	【土曜日】公園や屋外の遊び場	1979	70.62	1	480
22	【土曜日】自宅の敷地内（庭など）	1043	37.84	1	300
23	【土曜日】路上（道路や路地裏など）	384	30.01	1	200
24	【土曜日】その他の外遊びの場所	460	62.49	1	480
25	【日曜日】公園や屋外の遊び場	2179	71.94	1	480
26	【日曜日】自宅の敷地内（庭など）	1096	39.58	1	303
27	【日曜日】路上（道路や路地裏など）	409	29.34	1	180
28	【日曜日】その他の外遊びの場所	575	65.05	1	360

Q4_2 これらの外遊びのうち、息がはずむ程度のきつさの運動時間は何分くらいありますか？ない場合は「0」と入力してください。
※0～480の範囲でお答えください。※半角でご入力ください。[Q4_2]

		0	1	2	3
1段目	横%	TOTAL	平均値	最小値	最大値
1	月曜日	1447	7.72	0	120
2	火曜日	1323	7.80	0	120
3	水曜日	1347	8.27	0	90
4	木曜日	1296	7.68	0	90
5	金曜日	1311	7.99	0	90
6	土曜日	2545	14.90	0	360
7	日曜日	2704	15.90	0	400

Q5_1_1 園にいる時や運動の習いごと以外で、お子様は室内や屋内施設で体を動かす遊びをしていますか？
ここ1ヶ月を思い出し、曜日ごとに遊んでいる項目をすべて選択してください。室内で体を動かして遊ばない曜日は
「この曜日は室内で体を動かして遊ばない」を選択してください。[Q5_1_1]

		0	1	2	3	4	5
1段目	横%	TOTAL	室内でゲーム機やテレビ、動画を見ながら体を動かす運動（例：Wii Sports、ニンテンドースイッチなどのゲーム、YouTubeなど）	室内で体を動かす運動（例：ゲーム機やテレビ、動画以外。走り回る、親子で体を動かして遊ぶなど）	屋内運動施設（例：体育館・プール、児童館、商業施設の遊び場など）	その他の室内で体を動かす場面	この曜日は室内で体を動かして遊ばない
1	月曜日	3144	17.2	27.3	4.5	8.2	52.7
2	火曜日	3144	15.1	25.8	3.8	8.4	55.0
3	水曜日	3144	15.3	26.5	3.5	8.2	55.0
4	木曜日	3144	14.6	26.0	3.6	8.0	55.7
5	金曜日	3144	14.8	26.1	3.8	8.0	55.7
6	土曜日	3144	16.4	32.3	14.2	12.1	41.7
7	日曜日	3144	16.2	33.3	15.5	13.5	40.6

Q5_1 園にいる時や運動の習いごと以外で、お子様はどれくらいの時間、室内や屋内施設で体を動かす遊びをしていますか？ここ1ヶ月を思い出し、
各曜日の遊んでいる項目ごとに、平均的な1日あたりの時間（分）を回答してください。※1～480の範囲でお答えください。※半角でご入力ください。[Q5_1]

		0	1	2	3
1段目	横%	TOTAL	平均値	最小値	最大値
1	【月曜日】室内でゲーム機やテレビ、	540	38.08	1	300
2	【月曜日】室内で体を動かす運動	857	31.55	1	360
3	【月曜日】屋内運動施設（例：体育	140	37.59	1	480
4	【月曜日】その他の室内で体を動か	258	29.47	1	210
5	【火曜日】室内でゲーム機やテレビ、	475	39.14	2	300
6	【火曜日】室内で体を動かす運動	810	31.32	1	360
7	【火曜日】屋内運動施設（例：体育	119	36.65	3	150
8	【火曜日】その他の室内で体を動か	265	30.06	1	180
9	【水曜日】室内でゲーム機やテレビ、	480	38.90	3	300
10	【水曜日】室内で体を動かす運動	832	31.91	1	360
11	【水曜日】屋内運動施設（例：体育	110	43.95	5	240
12	【水曜日】その他の室内で体を動か	259	29.59	1	180
13	【木曜日】室内でゲーム機やテレビ、	459	39.55	3	300
14	【木曜日】室内で体を動かす運動	818	31.39	1	360
15	【木曜日】屋内運動施設（例：体育	114	39.56	5	200
16	【木曜日】その他の室内で体を動か	252	30.79	1	210
17	【金曜日】室内でゲーム機やテレビ、	465	39.89	3	340
18	【金曜日】室内で体を動かす運動	821	31.82	1	360
19	【金曜日】屋内運動施設（例：体育	121	40.18	5	180
20	【金曜日】その他の室内で体を動か	251	30.49	1	200
21	【土曜日】室内でゲーム機やテレビ、	515	46.77	5	400
22	【土曜日】室内で体を動かす運動	1016	41.23	1	480
23	【土曜日】屋内運動施設（例：体育	445	54.48	3	240
24	【土曜日】その他の室内で体を動か	381	38.62	1	240
25	【日曜日】室内でゲーム機やテレビ、	508	46.59	2	400

Q5_2 これらの室内や屋内施設で体を動かす遊びのうち、息がはずむ程度のきつさの運動時間は何分くらいありますか？ない場合は「0」と入力してください。
※0～480の範囲でお答えください。※半角でご入力ください。[Q5_2]

		0	1	2	3
1段目	横%	TOTAL	平均値	最小値	最大値
1	月曜日	1486	6.06	0	120
2	火曜日	1416	6.16	0	120
3	水曜日	1416	6.51	0	120
4	木曜日	1392	6.24	0	120
5	金曜日	1394	6.49	0	120
6	土曜日	1834	11.12	0	200
7	日曜日	1868	11.82	0	200

Q6 ここ3ヶ月くらいの間で、お子様は次のそれぞれの遊びをどれくらいの頻度で行いましたか。習いごとも含めて回答してください。
（幼稚園や保育園にいる時間は除きます）（それぞれひとつずつ）[Q6]

1段目 横%		0 TOTAL	1 ほとんどしなかった	2 2～3ヶ月に1回くらい	3 月に1～2回くらい	4 週に1～2回くらい	5 週に3～4回くらい	6 ほとんど毎日
1	走る遊び	3144	17.6	5.9	19.1	32.1	12.3	13.1
2	ジャンプする遊び	3144	25.7	6.8	18.7	27.2	10.9	10.8
3	物を投げる遊び	3144	33.5	9.6	22.2	23.4	6.4	4.8
4	物を打つ遊び	3144	66.3	7.3	11.5	10.1	2.4	2.4
5	物を蹴る遊び	3144	46.3	11.1	19.4	16.0	4.4	2.8
6	乗り物に乗る遊び	3144	32.0	9.3	24.5	23.4	6.1	4.6
7	ぶら下がる遊び	3144	38.6	10.6	21.7	19.3	5.7	4.1
8	登る遊び	3144	34.6	11.9	23.9	19.5	5.5	4.5
9	回る遊び	3144	39.9	9.4	18.7	19.7	6.9	5.3
10	逆さまになる遊び	3144	59.5	7.8	13.3	12.5	3.5	3.4
11	押したり引いたりする遊び	3144	48.3	11.2	16.6	15.5	4.6	3.8
12	水にもぐる、浮く、泳ぐ遊び	3144	53.5	8.2	10.1	18.4	4.3	5.5

Q7 ここ1ヶ月間、どれくらいの頻度で親子で一緒に体を動かして遊びましたか。（ひとつだけ）[Q7]

1段目 横%		0 TOTAL	1 全くしなかった	2 月に1～3回	3 週に1～2回	4 週に3～4回	5 ほとんど毎日
0		3144	12.5	37.3	35.5	8.0	6.7

Q8 調査の対象となるお子様の運動の習いごとに、1ヶ月平均でどれくらいの費用（月謝・用具代・交通費など含む）を支出していますか。（ひとつだけ）[Q8]

1段目 横%		0 TOTAL	1 1,000円未満	2 1,000～3,000円未満	3 3,000～5,000円未満	4 5,000～1万円未満	5 1～2万円未満	6 2～3万円未満	7 3万円以上	8 支出していない
0		1056	2.4	6.5	15.5	51.2	18.1	2.7	1.5	2.0

Q9 お子様は、1週間のうち何日朝食を食べますか。（ひとつだけ）お子様やあなたの生活習慣についてお答えください。[Q9]

1段目 横%		0 TOTAL	1 7日	2 6日	3 5日	4 4日	5 3日	6 2日	7 1日	8 ほとんど食べない
0		3144	90.2	2.8	3.0	1.1	0.5	0.4	0.3	1.7

Q11 ここ1ヶ月、お子様は、園（幼稚園・保育園など含む）の活動以外で、テレビやDVDをみたり、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を使用したりする時間は1日あたりどのくらいですか。（ただし、Wii Sportsなどの体を動かすゲーム、YouTubeなどの動画を見ながら体を動かす時間は含めません）[Q11]

1段目 横%		0 TOTAL	1 30分未満	2 30分～1時間未満	3 1～2時間未満	4 2～3時間未満	5 3～4時間未満	6 4～5時間未満	7 5時間以上
1	【平日（月～金）】	3144	20.7	23.1	32.9	16.2	4.6	1.3	1.2
2	【休日（土・日）】	3144	13.9	13.7	25.8	25.7	11.7	5.0	4.1

Q12_1 以下のそれぞれの質問項目について、あてはまらない、まああてはまる、あてはまる、のいずれかをお答えください。
答えに自信がなくても、あるいは、その質問がばからしいと思えたとしても、全部の質問に答えてください。
あなたのお子様のここ半年くらいの行動について答えてください。(それぞれひとつずつ) [Q12_1]

【2～4歳児用】 1段目　横%		0 TOTAL	1 あてはまらない	2 まああてはまる	3 あてはまる
1	他人の気持ちをよく気づかう	1455	20.5	60.3	19.1
2	おちつきがなく、長い間じっとしていられない	1455	38.8	43.7	17.5
3	頭がいたい、お腹がいたい、気持ちが悪いなどと、よくうったえる	1455	70.9	22.9	6.2
4	他の子どもたちと、よく分け合う(おやつ・おもちゃ・鉛筆など)	1455	20.5	60.3	19.1
5	カッとなったり、かんしゃくをおこしたりする事がよくある	1455	35.8	45.2	19.0
6	一人でいるのが好きで、一人で遊ぶことが多い	1455	54.4	36.6	9.0
7	素直で、だいたいは大人のいうことをよくきく	1455	27.0	57.3	15.7
8	心配ごとが多く、いつも不安なようだ	1455	78.8	17.7	3.6
9	誰かが心を痛めていたり、落ち込んでいたり、嫌な思いをしているときなど、すすんで助ける	1455	25.5	56.0	18.5
10	いつもそわそわしたり、もじもじしている	1455	75.0	20.5	4.5
11	仲の良い友だちが少なくとも一人はいる	1455	12.1	34.3	53.6
12	よく他の子とけんかをしたり、いじめたりする	1455	83.4	14.4	2.2
13	おちこんでしずんでいたり、涙ぐんでいたりすることがよくある	1455	73.8	23.0	3.2
14	他の子どもたちから、だいたいは好かれているようだ	1455	8.4	63.0	28.7
15	すぐに気が散りやすく、注意を集中できない	1455	45.2	38.4	16.4
16	目新しい場面に直面すると不安ですがりついたり、すぐに自信をなくす	1455	49.3	38.2	12.5
17	年下の子どもたちに対してやさしい	1455	14.1	50.4	35.5
18	よく大人に対して口答えする	1455	40.5	42.7	16.8
19	他の子から、いじめの対象にされたり、からかわれたりする	1455	86.5	11.8	1.7
20	自分からすすんでよく他人を手伝う(親・先生・子どもたちなど)	1455	23.4	52.7	23.8
21	よく考えてから行動することができる	1455	44.6	44.1	11.3
22	他の人に対していじわるをする	1455	80.2	17.1	2.7
23	他の子どもたちより、大人といる方がうまくいくようだ	1455	59.3	32.2	8.5
24	こわがりで、すぐにおびえたりする	1455	48.5	37.9	13.5
25	ものごとを最後までやりとげ、集中力もある	1455	35.3	50.6	14.1

【4～17歳児用】 1段目　横%		0 TOTAL	1 あてはまらない	2 まああてはまる	3 あてはまる
1	他人の気持ちをよく気づかう	1689	18.3	58.2	23.5
2	おちつきがなく、長い間じっとしていられない	1689	44.2	40.5	15.3
3	頭がいたい、お腹がいたい、気持ちが悪いなどと、よくうったえる	1689	73.2	21.4	5.4
4	他の子どもたちと、よく分け合う(おやつ・おもちゃ・鉛筆など)	1689	16.6	59.4	23.9
5	カッとなったり、かんしゃくをおこしたりする事がよくある	1689	46.4	40.4	13.2
6	一人でいるのが好きで、一人で遊ぶことが多い	1689	58.7	32.9	8.4
7	素直で、だいたいは大人のいうことをよくきく	1689	22.9	54.1	23.1
8	心配ごとが多く、いつも不安なようだ	1689	76.7	19.9	3.4
9	誰かが心を痛めていたり、落ち込んでいたり、嫌な思いをしているときなど、すすんで助ける	1689	21.4	57.0	21.6
10	いつもそわそわしたり、もじもじしている	1689	74.5	21.6	3.8
11	仲の良い友だちが少なくとも一人はいる	1689	7.7	25.9	66.4
12	よく他の子とけんかをしたり、いじめたりする	1689	85.0	13.8	1.2
13	おちこんでしずんでいたり、涙ぐんでいたりすることがよくある	1689	74.2	22.7	3.1
14	他の子どもたちから、だいたいは好かれているようだ	1689	7.3	57.0	35.7
15	すぐに気が散りやすく、注意を集中できない	1689	49.6	36.3	14.2
16	目新しい場面に直面すると不安ですがりついたり、すぐに自信をなくす	1689	52.5	37.3	10.2
17	年下の子どもたちに対してやさしい	1689	9.8	44.0	46.2
18	よくうそをついたり、ごまかしたりする	1689	60.9	33.8	5.3
19	他の子から、いじめの対象にされたり、からかわれたりする	1689	86.3	11.5	2.2
20	自分からすすんでよく他人を手伝う(親・先生・子どもたちなど)	1689	19.9	53.6	26.5
21	よく考えてから行動する	1689	44.6	43.8	11.7
22	家や学校、その他から物を盗んだりする	1689	92.1	6.5	1.5
23	他の子どもたちより、大人といる方がうまくいくようだ	1689	70.0	24.3	5.7
24	こわがりで、すぐにおびえたりする	1689	49.1	39.6	11.4
25	ものごとを最後までやりとげ、集中力もある	1689	29.8	52.5	17.7

Q13 あなたの婚姻状況をお答えください。(ひとつだけ) [Q13]

1段目 横%		0 TOTAL	1 未婚	2 有配偶(現在結婚している)	3 死別(配偶者と死に別れた)	4 離別(配偶者と離婚した)
0		3144	0.9	96.3	0.3	2.5

Q14_1 お子様と同居しているご家族についてお答えください。
家族構成についてお子様からみた続柄でお答えください。(あてはまるものすべて)※お子様からみた自分の続柄もお答えください。[Q14_1]

1段目 横%		0 TOTAL	1 父	2 母	3 祖父	4 祖母	5 兄	6 姉	7 弟	8 妹	9 その他
0		3144	90.6	91.3	5.3	6.9	25.0	23.6	14.3	15.7	3.8

Q14_2 きょうだいがいるとお答えの方にお伺いします。お子様からみた兄弟の人数をお答えください。[Q14_2]

1段目 横%		0 TOTAL	1 平均値	2 最小値	3 最大値
1	兄	787	1.21	1	4
2	姉	742	1.20	1	7
3	弟	450	1.10	1	2
4	妹	495	1.10	1	4

Q15 この1年間に運動やスポーツを実施した日数を全部合わせると、何日くらいになりますか。
あなたと配偶者の実施日数について、それぞれ当てはまるものを一つお答えください。[Q15]

1段目 横%		0 TOTAL	1 週に5日以上(年251日以上)	2 週に3日以上(年151日～250日)	3 週に2日以上(年101日～150日)	4 週に1日以上(年51日～100日)	5 月に1～3日(年12日～50日)	6 3ヶ月に1～2日(年4日～11日)	7 年に1～3日	8 していない	9 わからない
1	あなた	3144	5.8	4.9	7.8	12.8	15.1	8.3	8.4	31.6	5.2
2	配偶者	3027	3.9	3.6	5.6	11.1	12.6	8.7	7.1	35.8	11.6

Q16 あなたは、子どもを通じて知り合った友達(ママ友、パパ友)のうち、連絡をとったり気軽に話をしたりできる人はいますか。
おおよその人数を教えてください。いない方は「0」と入力してください。[Q16]

1段目 横%		0 TOTAL	1 平均値	2 最小値	3 最大値
0		3144	2.22	0	100

Q16_1 そのうち、子どもを連れて一緒に遊ぶ、公園に行く、食事をするなどの交流をしているママ友、パパ友は何人いますか。
いない方は「0」と入力してください。[Q16_1]

1段目 横%		0 TOTAL	1 平均値	2 最小値	3 最大値
0		1586	2.21	0	20

Q18 あなたは、現在お住まいの市区町村に何年住んでいますか。あなたが子どもの頃に住んでいた年数も含めます。(ひとつだけ) [Q18]

1段目 横%		0 TOTAL	1 半年未満	2 半年以上1年未満	3 1年以上3年未満	4 3年以上5年未満	5 5年以上10年未満	6 10年以上
0		3144	1.5	2.6	8.7	14.4	30.8	42.0

Q19 あなたのお住まいは、どのようなタイプですか。(ひとつだけ) [Q19]

1段目 横%		0 TOTAL	1 一戸建て	2 2～3階建ての集合住宅	3 4～12階建ての集合住宅	4 13階建て以上の集合住宅	5 その他
0		3144	61.5	16.1	16.3	5.4	0.6

Q20 あなたと配偶者の主な職業はこの中のどれにあたりますか。(ひとつだけ) [Q20]

1段目 横%		0 TOTAL	1 自営業(農林漁業、小売店・飲食店・理髪店・団体の経営者・個人営業主などの商工サービス業、開業医、弁護士事務所経営者、芸術家、茶華道師匠など)	2 家族従事者(農家や個人商店などで自分の家族が経営する事業を手伝っている者)	3 勤め人(会社員、公務員、研究者、教員など)	4 専業主婦・主夫(パートタイムをしていない方)	5 パートタイムやアルバイト	6 その他	7 休職	8 無職
1	あなた	3144	3.8	0.9	60.0	18.1	14.9	0.7	0.8	0.7
2	配偶者	3027	5.3	1.3	61.5	13.0	14.4	0.4	0.6	3.4

Q20_1 過去1ヶ月を振り返り、あなたと配偶者が働いている曜日をお選びください。職業に就いている方についてお伺いします。[Q20_1]

1段目 横%		0 TOTAL	1 月曜日	2 火曜日	3 水曜日	4 木曜日	5 金曜日	6 土曜日	7 日曜日
1	あなた	2525	94.2	93.6	92.5	93.8	94.5	32.3	16.1
2	配偶者	2511	93.9	93.0	90.5	93.3	94.1	36.4	17.0

Q21 あなたと配偶者の最後に卒業した学校はどれですか。(ひとつだけ) [Q21]

1段目 横%		0 TOTAL	1 中学校	2 高校	3 高専	4 短大	5 専門学校	6 大学	7 大学院	8 その他の学校
1	あなた	3144	2.5	21.9	1.1	7.6	14.6	46.2	6.1	0.1
2	配偶者	3027	3.1	23.8	1.7	8.5	16.6	40.5	5.4	0.5

Q22 あなたのご家庭の世帯年収(共働きの場合は夫婦の合計)はおおよそどれくらいですか。賞与などを含め、直近の年収を税込みでお答え下さい。(ひとつだけ) [Q22]

1段目 横%		0 TOTAL	1 200万円未満	2 200～300万円未満	3 300～400万円未満	4 400～500万円未満	5 500～600万円未満	6 600～700万円未満	7 700～800万円未満	8 800～900万円未満	9 900～1,000万円未満
0		3144	2.4	4.0	8.3	12.0	16.6	15.0	11.9	8.9	7.2

1段目 横%		10 1,000～1,200万円未満	11 1,200～1,500万円未満	12 1,500～2000万円未満	13 2,000万円以上
0		7.2	4.0	1.6	0.9

Q23 お子様はここ1ヶ月間、ケガや病気などで運動に支障のある状態でしたか。(1週間以内で治るケガや風邪などは含みません) (ひとつだけ) [Q23]

1段目 横%		0 TOTAL	1 支障はなかった	2 支障があった
0		3144	92.3	7.7

[属性]県コード [QW3]

1段目 横%		0 TOTAL	1 北海道	2 青森県	3 岩手県	4 宮城県	5 秋田県	6 山形県	7 福島県	8 茨城県	9 栃木県
0		3144	4.2	1.1	0.6	2.0	0.7	0.6	1.3	1.6	1.4

1段目 横%		10 群馬県	11 埼玉県	12 千葉県	13 東京都	14 神奈川県	15 新潟県	16 富山県	17 石川県	18 福井県	19 山梨県
0		1.7	5.9	4.6	10.8	7.3	2.0	0.7	1.1	0.4	0.7

1段目 横%		20 長野県	21 岐阜県	22 静岡県	23 愛知県	24 三重県	25 滋賀県	26 京都府	27 大阪府	28 兵庫県	29 奈良県
0		1.9	1.3	2.5	6.8	1.4	1.3	1.7	6.4	4.7	0.9

1段目 横%		30 和歌山県	31 鳥取県	32 島根県	33 岡山県	34 広島県	35 山口県	36 徳島県	37 香川県	38 愛媛県	39 高知県
0		0.7	0.5	0.7	1.3	2.4	1.0	0.6	0.8	1.2	0.5

1段目 横%		40 福岡県	41 佐賀県	42 長崎県	43 熊本県	44 大分県	45 宮崎県	46 鹿児島県	47 沖縄県
0		4.8	0.9	1.3	1.5	0.7	0.8	1.3	1.2

[属性]未既婚 [QW4]

1段目 横%		0 TOTAL	1 結婚している	2 結婚していない
0		3144	97.1	2.9

[属性]職業 [QW5]

1段目 横%		0 TOTAL	1 会社員	2 会社役員・管理職	3 公務員・団体職員	4 自営業	5 自由業・専門職	6 派遣・契約社員	7 パート・アルバイト	8 小学生以下	9 中学生
0		3144	38.6	7.3	11.1	2.1	3.5	2.2	12.7	0.0	0.0

1段目 横%		10 高校生	11 予備校生	12 専門学校生・短期大学生・大学生・大学院生	13 専業主婦・専業主夫	14 無職	15 その他
0		0.0	0.0	0.1	21.1	0.5	0.7

[属性]同居子供人数 [QW6]

1段目 横%		0 TOTAL	1 0人	2 1人	3 2人	4 3人	5 4人以上
0		3144	0.0	28.4	51.2	15.6	4.7

＊年代 [QAGE]

1段目 横%		0 TOTAL	1 20-29歳	2 30-39歳	3 40-49歳	4 50-59歳	5 60-69歳	6 70歳以上	7 平均値	8 最小値	9 最大値
0		3144	3.2	46.6	44.6	5.2	0.3	0.0	39.68	21	68

＊性年代 [QSAGE]

1段目 横%		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
		TOTAL	男性20-29歳	男性30-39歳	男性40-49歳	男性50-59歳	男性60-69歳	男性70歳以上	女性20-29歳	女性30-39歳	女性40-49歳
0		3144	0.6	16.7	26.0	5.0	0.3	0.0	2.6	30.0	18.6

1段目 横%		10	11	12
		女性50-59歳	女性60-69歳	女性70歳以上
0		0.3	0.0	0.0

＊エリア [QAREA]

1段目 横%		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
		TOTAL	北海道地区	東北地区	関東地区	北陸地区	東山地区	東海地区	近畿地区	中国地区	四国地区
0		3144	4.2	6.3	33.1	4.3	3.9	10.8	15.7	6.0	3.1

1段目 横%		10
		九州地区
0		12.6

＊子供年齢 [QT1]

1段目 横%		0	1	2	3
		TOTAL	3歳(生年月201904-202004)	4歳(生年月201804-201903)	5歳(生年月201704-201803)
0		3144	33.5	33.7	32.8

＊子供性別×子供年齢 [QT2]

1段目 横%		0	1	2	3	4	5	6
		TOTAL	男の子3歳(生年月201904-202004)	男の子4歳(生年月201804-201903)	男の子5歳(生年月201704-201803)	女の子3歳(生年月201904-202004)	女の子4歳(生年月201804-201903)	女の子5歳(生年月201704-201803)
0		3144	16.7	17.0	16.5	16.8	16.7	16.3

＊子供年齢(現在23年10月時) [QT3]

1段目 横%		0	1	2	3	4
		TOTAL	3歳(生年月201911-202004)	4歳(生年月201811-201910)	5歳(生年月201711-201810)	6歳(生年月201704-201710)
0		3144	13.1	33.2	34.1	19.6

＊子供性別×子供年齢(現在23年10月時) [QT4]

1段目 横%		0	1	2	3	4	5	6	7	8
		TOTAL	男の子3歳(生年月201911-202004)	男の子4歳(生年月201811-201910)	男の子5歳(生年月201711-201810)	男の子6歳(生年月201704-201710)	女の子3歳(生年月201911-202004)	女の子4歳(生年月201811-201910)	女の子5歳(生年月201711-201810)	女の子6歳(生年月201704-201710)
0		3144	6.8	16.2	17.1	10.1	6.3	17.0	17.0	9.5

8. 参考文献

・ベネッセ教育総合研究所（2022）第 6 回幼児の生活アンケート
・Doi Y, Ishihara K, Uchiyama M (2014) Reliability of the strengths and difficulties questionnaire in Japanese preschool children aged 4–6 years. J Epidemiol., 24: 514-518
・Goodman R（1997）The strength and difficulties questionnaire: a research note. Japanese Child Psychol Psychiatry, , 38: 581–586
・「早寝早起き朝ごはん」全国協議会（2014）幼児用早寝早起き朝ごはんガイド
・「早寝早起き朝ごはん」全国協議会（2021）「早寝早起き朝ごはん」の効果に関する調査研究報告書 https://www.niye.go.jp/pdf/210706_02.pdf （Accessed: 2024/2/14）
・飯田悠佳子，森脇愛子，小松佐穂子，神尾陽子(2014)：わが国の就学前幼児(4-5 歳)における保護者及び担任評定にもとづく Strength and Difficulties Questionnaire の標準化．平成 25 年度厚生労働科学研究費補助金 障害者対策総合研究事業 精神障害分野「就学前後の児童における発達障害の有病率とその発達的変化：地域ベースの横断的および縦断的研究（研究代表者：神尾陽子）」総括・分担研究報告書，pp33-41.
・石河利寛，栗本閔夫，勝部篤美，近藤充夫，前川峯雄，松田岩男，森下はるみ，清水達雄，末利博，高田典衛（1980）幼稚園における体育カリキュラムの作成に関する研究Ⅰ―カリキュラムの基本的な考え方と予備的調査の結果について―，体育科学，8，150-155
・Goodway JD, Ozmun JC, Gallahue DL（2019）Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults. Jones & Bartlett Learning, 8th Edition
・厚生労働省（2021）2021（令和３）年 国民生活基礎調査の概況
・厚生労働省（2024）健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023
・Liu M, Wu L, Yao S., (2016) Dose–response association of screen time-based sedentary behaviour in children and adolescents and depression: a meta-analysis of observational studies. Br J Sports Med., 50: 1252–1258.
・Loprinzi PD, Davis RE, Fu YC（2015）Early motor skill competence as a mediator of child and adult physical activity, , Prev Med Rep.,.; 2: 833–838
・Matsuishi T, Nagano M, Araki Y, et al.Tanaka Y, Iwasaki M, Yamashita Y, Nagamitsu S, Iizuka C, Ohya T, Shibuya K, Hara M, Matsuda K, Tsuda A, Kakuma T (2008): Scale properties of the Japanese version of the Strength and Difficulties Questionnaire (SDQ): A study of infant and school children in community samples. Brain & Development, 30: 410-414
・文部科学省（2006）「早寝早起き朝ごはん」国民運動の推進について https://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/asagohan/index.htm （Accessed: 2024/2/14）
・文部科学省（2012）幼児期運動指針
・文部科学省（2012）幼児期運動指針ガイドブック
・森司朗，吉田伊津美，筒井清次郎，鈴木康弘，中本浩揮，杉原隆（2018）幼児の運動能力の現状と運動発達促進のための運動指導及び家庭環境に関する研究．平成 27～29 年度文部科学省科学研究費補助金(基盤研究 B) 研究成果報告書
・日本学術会議（2007）対外報告　我が国の子どもを元気にする環境づくりのための国家的戦略の確立

に向けて
・日本学術会議（2010）報告　日本の子どものヘルスプロモーション
・日本学術会議（2017）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―
・笹川スポーツ財団（2021）子ども・青少年のスポーツライフ・データ 2021－4～21 歳のスポーツライフに関する調査報告書－
・スポーツ庁（2020）令和元年度体力・運動能力調査結果の概要
https://www.mext.go.jp/sports/content/20201015-spt_kensport01-000010432_2.pdf
(Accessed: 2024/2/14)
・スポーツ庁（2023）令和 4 年度体力・運動能力調査報告書
・スポーツ庁（2023）令和 4 年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」
・スポーツ庁（2024）令和 5 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書
・World Health Organization (2019) Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age

全国の幼児（3～6 歳）を対象とした運動実施状況に関する調査研究
～幼稚園・保育園以外における幼児の運動実施の実態調査～
報告書

2024 年 3 月発行
発行者　公益財団法人 笹川スポーツ財団

〒107-0052　東京都港区赤坂 1-2-2 日本財団ビル 3F
TEL　03-6229-5300　FAX　03-6229-5340
E-mail　info@ssf.or.jp　URL　http://www.ssf.or.jp/

無断転載、複製および転訳載を禁止します。引用の際は本書が出典であることを明記してください。

本事業は、ボートレースの交付金による日本財団の助成金を受けて実施しました。