

1. 調査概要

1.1. 本調査の概略

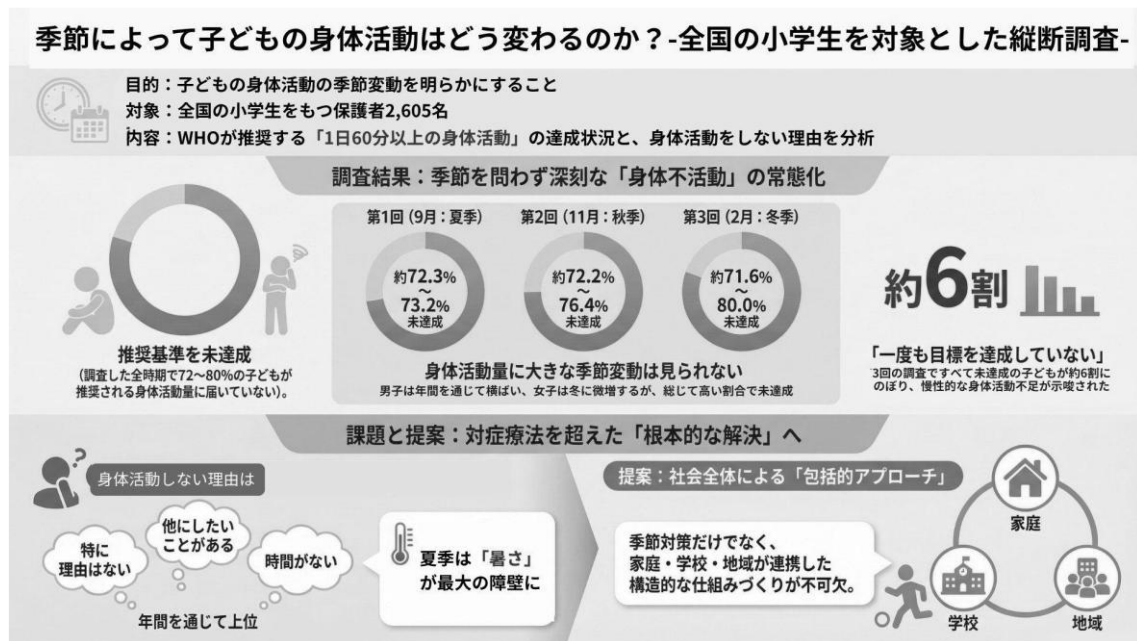


図1 調査結果の全体像

本調査では季節によって子どもの身体活動はどのように変化するのかを明らかにするため、全国の小学生の子をもつ保護者を対象とした縦断調査を実施した。調査結果の全体像を図1に示す。

2025年9月から2026年2月にかけて計3回の調査すべてに回答した2,605名の追跡データを分析した結果、世界保健機関（WHO）が推奨している身体活動ガイドライン（1日60分以上の身体活動）の達成率に季節による変化は確認されなかった。また3回の調査で一度も達成していない子どもは全体の約6割にのぼり、身体不活動が常態化していることが確認された。身体活動を行わない理由としては、「特に理由はない」「他にしたいことがある」「時間がないから」が、季節を問わず一貫して上位を占めていた。ただし、男女ともに夏季においては、「暑いから」が身体活動を行わない理由として最も多く挙げられた。

1.2. 調査概要

子どもにおける身体活動の重要性は、これまで多くの研究によって明らかにされてきた。一方で、子どもの身体活動に関する大規模な国際研究では、約8割の子どもがWHOによって推奨される身体活動量（1日60分）を達成できていないことが報告されている。子どもの身体活動は、体力、運動技能、嗜好といった個人的要因のみならず、家庭環境や地域環境などの環境要因にも影響を受ける。さらに、季節や気候、気温も身体活動に影響を及ぼす要因の一つであり、近年の地球温暖化の進行を踏まえると、子どもの身体活動の季節変動を明らかにすることは極めて重要である。しかしながら、これまで全国規模でデータを収集し、日本の子どもの身体活動の季節変動を縦断的に検討した研究はなかった。そこで本調査では、全国の小学生の子どもをもつ保護者を対象とした年3回のインターネット調査を実施し、子どもの身体活動の季節変動を明らかにすることを目的とした。

本調査では、株式会社インテージに登録しているインターネット調査パネルのうち、小学生の子どもをもつ保護者を対象とした。1回目調査（2025年9月）に回答した7,150名のうち、その後のフォローアップ調査（2025年11月および2026年2月）にも回答し、3回すべての調査に参加した2,605名を最終解析対象とした。結果、調査した3時点すべてにおいて、推奨される身体活動量を達成していない子どもの割合は72～80%であり、多くの子どもが季節にかかわらず推奨基準を満たしていないことが示された。また、身体活動量に大きな季節変動は認められず、一貫して低い水準で推移していた。さらに、3回の調査を通じて一度も目標を達成できなかった子どもの割合は約6割にのぼり、多くの子どもが季節にかかわらず身体不活動の状態にある可能性が示唆された。一方、3時点すべてにおいて目標を達成した子どもの割合は約5%にとどまり、その達成にはスポーツクラブ等への所属が関連していた。また、身体活動をしない理由としては、「特に理由はない」「他にしたいことがある」「時間がないから」が季節にかかわらず上位を占めた。ただし、男女ともに、夏季においては「暑いから」が身体活動をしない最も大きな理由として挙げられた。

本調査は、日本の子どもを対象として、身体活動の季節変動を縦断的に示した初めての知見である。本調査により、季節にかかわらず身体活動を十分に行っていない子どもが大多数を占めることが明らかになった。これらの結果を踏まえると、季節に応じた対策（例：暑さ対策や寒さ対策）のみでは不十分であり、子どもの身体活動の促進には、より根本的かつ包括的な視点から取り組む必要があると考えられる。

1.3. 調査のポイント

- ・ 本調査は、日本の子どもを対象として、身体活動の季節変動を縦断的に示した初めての研究である。
- ・ 同一個人を対象としたインターネット調査を3回実施し（2025年9月、11月、2026年2月）、小学生の子どもをもつ保護者2,605名を最終解析対象とした。
- ・ 調査した3時点すべてにおいて、WHOによって推奨される身体活動量を達成していない子どもの割合は72～80%にのぼり、多くの子どもが季節にかかわらず推奨基準を満たしていなかった。
- ・ 3回の調査を通じて、一度も目標を達成できなかった子どもは約6割であった。
- ・ 身体活動をしない理由としては、「特に理由はない」「他にしたいことがある」「時間がないから」が、いずれの調査においても上位を占めた。
- ・ 一方、1回目調査（9月）においては、「暑いから」が身体活動をしない最も大きな理由であった。
- ・ 子どもの身体活動の促進には、より根本的かつ包括的な視点が必要である。