

トピック

A

運動・スポーツの実施頻度と好き嫌いの変遷

ーコロナ禍を経て変わったこと、改めて変えるべきことー

公益財団法人日本スポーツ協会 スポーツ科学研究室 室長代理
青野 博

「4～11歳のスポーツライフに関する調査」では、「運動・スポーツの実施頻度」および運動・スポーツへの意識として「運動・スポーツの好き嫌い」について、2013年から2023年にかけて継続的に調査してきた。この間、2020年3月からは、新型コロナウイルス感染症拡大（以下、コロナ禍）に伴う長期休校や外出自粛の影響により、子どもの身体活動量や体力の低下が懸念された期間も含まれる。

スポーツ庁によると、2018年から2019年にかけて新体力テストによる体力合計点が小・中学生の男女ともに低下している。これは、授業以外の運動時間の減少などが主な要因であると指摘されたが、2020年からのコロナ禍の影響により、さらに拍車がかかったと考えられた。結果として、新体力テストの合計点は、2019年度調査から2022年度調査まで連続して小・中学生の男女とも低下したと報告している。また、肥満傾向児の割合は、コロナ禍において高くなり、コロナ禍が解消された後も、その割合は低下していないことが報告された。小学生年代に注目すると、文部科学省による調査開始以来、肥満傾向児の割合は徐々に増加し、2006～2008年度にそれまでの最高値を記録した。その後は低下傾向がみられたが、コロナ禍である2020～2022年度に改めて最高値が記録された。

ところで、「子ども・青少年のスポーツライフ・データ2021」によると、「4～11歳の運動・スポーツをした理由」は、「楽しいから」が87.8%と最も高く、次いで「好きだから」65.9%、「うまくなりたいから」52.5%であった。同様に、「12～21歳の運動・スポーツをした理由」については、「楽しいから」が72.3%と最も高く、次いで「好きだから」57.5%、「からだを動かしたいから」50.3%であった。このように、子どもたちにとっては、運動・スポーツが「楽しい」「面白い」と感じる事が運動・スポーツを習慣化させるためのカギとなる。

そこで本稿では、運動・スポーツの「実施頻度」および「好き嫌い」に注目し、この10年間において、これらの調査結果がどのような推移を示してきたのかを確認するとともに、今後の子どものスポーツライフにおいて変えるべきことを検討した。

A-1 運動・スポーツ実施頻度に関する年次推移

図A-1、図A-2には、「4～11歳のスポーツライフに関する調査」より、運動・スポーツの実施頻度について、2013年から2023年までの推移を示した。なお、本稿では2013年と2015年は、「4～9歳のスポーツライフに関する調査」に、「10代のスポーツライフに関する調査」より10歳と11歳のデータを追加して算出した。図A-1によると、1週間に7回以上運動・スポーツを実施してい

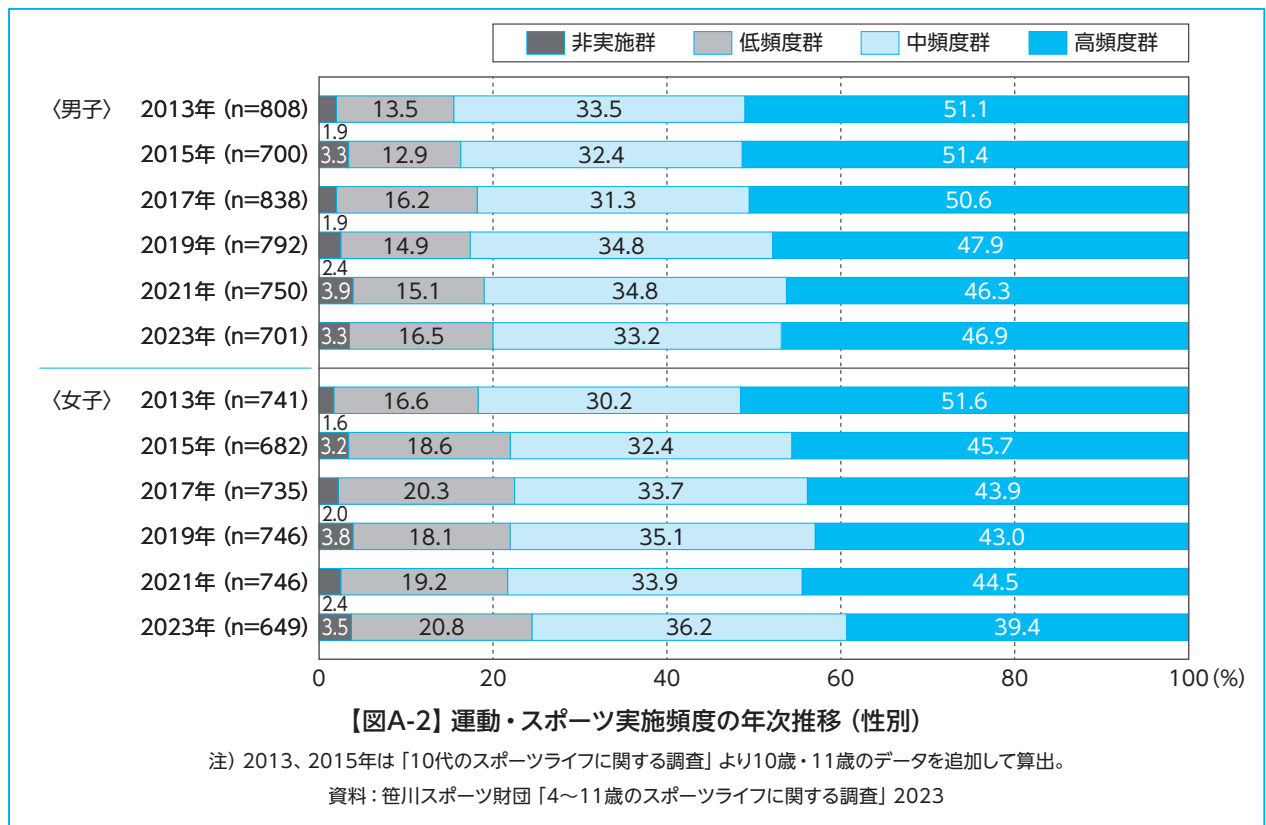
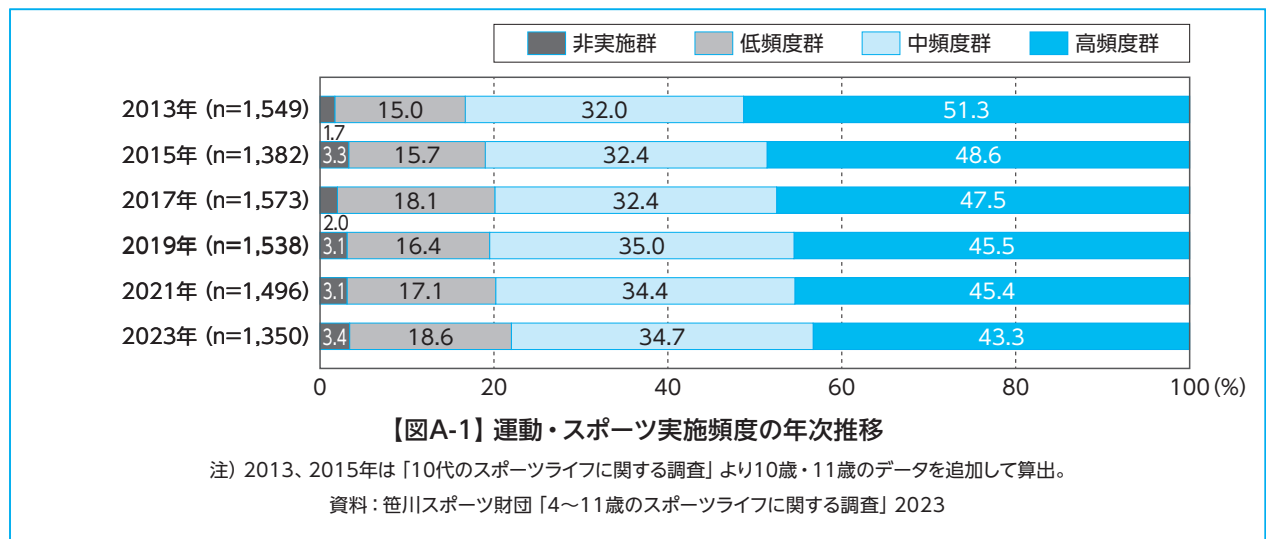
る「高頻度群」の割合は、2013年の51.3%から徐々に低下し、直近の2023年では43.3%と、この10年間で8.0ポイント減少した。

図A-2に示した性別にみると、男子における「高頻度群」の割合は、2013年から2017年までは50%をわずかに上回りながら推移していたが、2019年には47.9%となり、その後は47%程度で推移している。女子におけ

る「高頻度群」の割合は、2013年の51.6%から2015年は約6ポイント減少し、その後は、2021年まで45%程度で推移していたが、2023年の調査において39.4%と、2021年の調査結果から約5ポイントの低下がみられた。

2021年調査時は、コロナ禍において感染拡大が懸念される地域では緊急事態宣言が発令されるなど、さまざまな活動の自粛が要請された中で調査が実施された。運動・スポーツの場面においても感染拡大予防に関するガイドラインの遵守が求められるなど、子どもたちにとって活動に制限がかかる状況であったことが想定される。

しかしながら、実際の調査結果では、2019年から2021年にかけて男女で一貫した増減傾向は確認できず、全体ではほぼ変化がみられなかった。一方、コロナ禍が解消された2023年調査では「高頻度群」の増加が期待されたが、実際は全体で45.4%から2.1ポイント減少し、43.3%であった。このように、コロナ禍が解消されたことで子どもたちの運動・スポーツへの関わりが増えるわけではなく、むしろ、コロナ禍により不活発な生活習慣が身についてしまった可能性があり、改めて、日常的な運動習慣の定着を意図した取り組みが求められると考えられる。



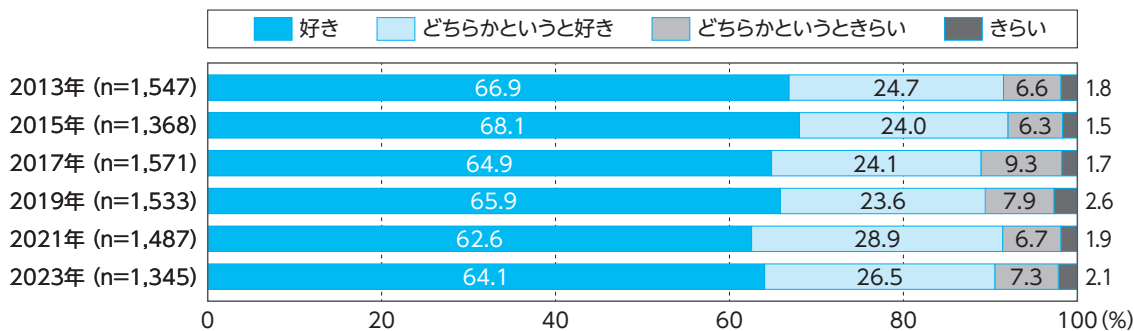
A-2 運動・スポーツへの意識 (好き嫌い) に関する年次推移

図A-3、図A-4には、運動・スポーツへの意識として、運動の好き嫌いに関する2013年から2023年までの年次推移を示した。図A-3によると、運動・スポーツをすることが「好き」と回答した割合は、65%前後で推移しておりこの10年間で顕著な変化はみられなかった。

図A-4に示す性別にみると、男子では「好き」と回答した割合は70%前後で推移している。2021年調査結果は「好き」と回答した割合が65.4%と、2019年から5.6ポイント低下しているが、「どちらかという好き」の割合を加えると、いずれの年度も90%程度で推移しており顕著な変化はみられなかった。女子において「好

き」と回答した割合は60%前後で推移している。2013年が63.6%、2015年が63.3%を示し、2017年からは60%前後を示しているが、男子と同様に「どちらかという好き」の割合を加えると、いずれの年も90%前後で推移しており、この10年間に顕著な変化はみられなかった。

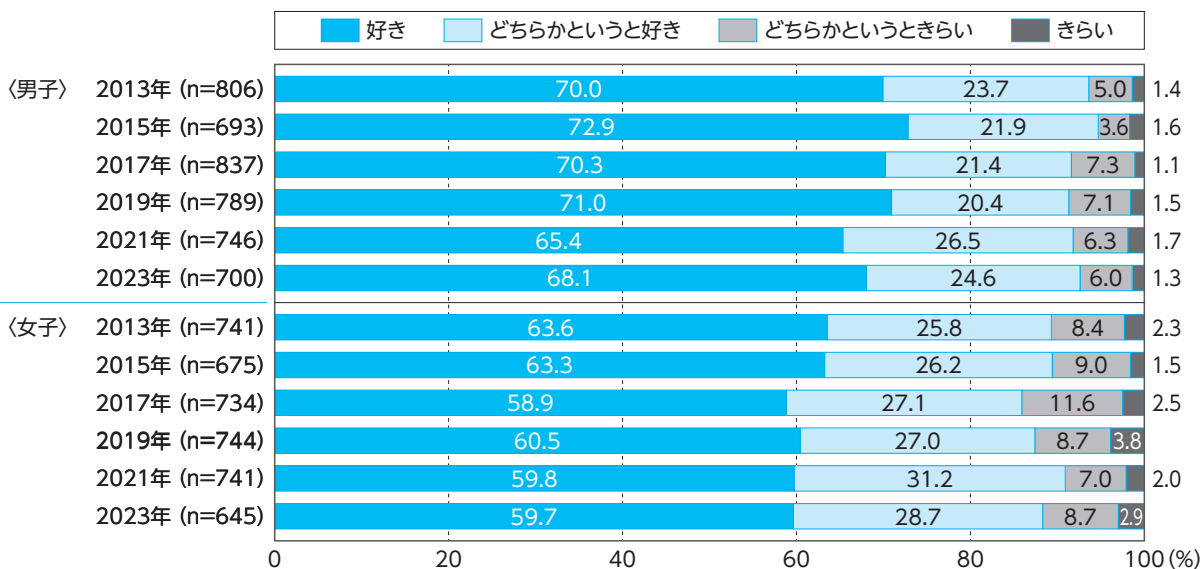
コロナ禍において運動・スポーツ活動が制限される状況においても、2021年の調査結果が示す通り、子どもたちの運動・スポーツの好き嫌いには変化がみられなかった。一方、コロナ禍が解消された2023年調査の結果によると、子どもたちが改めて運動・スポーツに意欲を示すといった傾向もみられなかった。



【図A-3】 運動・スポーツへの意識 (好き嫌い) に関する年次推移

注) 2013、2015年は「10代のスポーツライフに関する調査」より10歳・11歳のデータを追加して算出。

資料：笹川スポーツ財団「4～11歳のスポーツライフに関する調査」2023



【図A-4】 運動・スポーツへの意識 (好き嫌い) に関する年次推移 (性別)

注) 2013、2015年は「10代のスポーツライフに関する調査」より10歳・11歳のデータを追加して算出。

資料：笹川スポーツ財団「4～11歳のスポーツライフに関する調査」2023

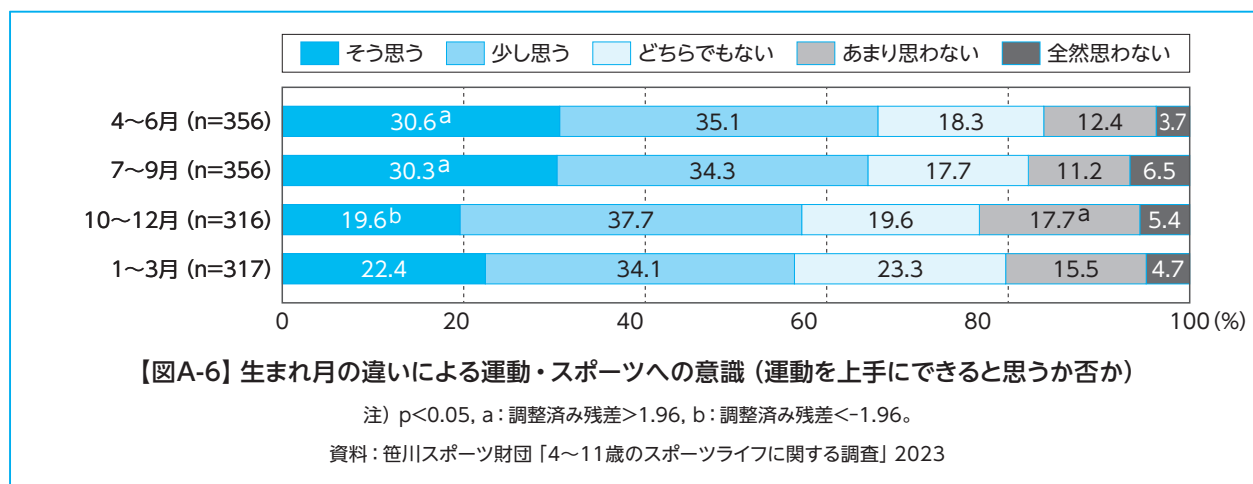
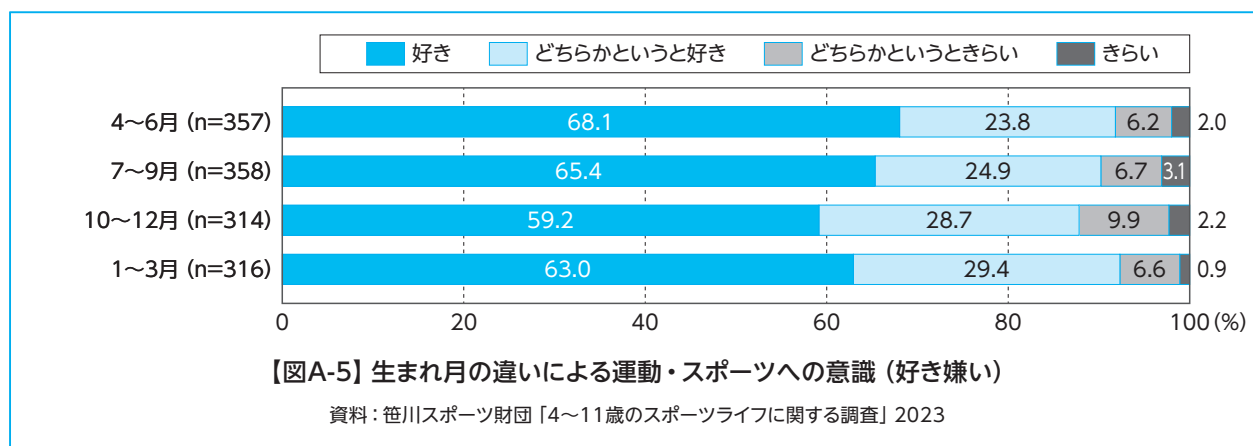
A-3 生まれ月の違いによる運動・スポーツへの意識

幼少期には発育発達の個人差がみられるため、同じ年齢・学年であっても体力や運動能力に個人差が現れることがある。たとえば、同じ学年の中でも誕生日の違いによって身体の発育の差が大きく、それが運動・スポーツの成績に影響することがあり（相対年齢効果：注1）、これは年齢が低いほど顕著に現れると考えられている（森丘, 2014）。

そこで、生まれ月の違いによる運動・スポーツへの意識に関する影響について示した。図A-5は、生まれ月を3ヵ月ごとに分類し、運動・スポーツの好き嫌いについて、それぞれの割合を示した。「あなたは、運動やスポーツ、運動あそびをするのは好きですか。」について、全体の64.1%が「好き」と回答した。4～6月生まれば68.1%、7～9月生まれば65.4%、10～12月生まれば59.2%、そして、1～3月生まれば63.0%が「好き」と回答した。このように、生まれ月によって回答傾向が多少異なるように見受けられるが、統計的には差が認められなかった。

図A-6は、自分自身が「運動を上手にできると思うか否か」について、生まれ月ごとにそれぞれの割合を示した。「あなたは、ほとんどの運動を上手にできると思いますか。」について、全体では26.0%が「そう思う」と回答した。4～6月生まれば30.6%、7～9月生まれば30.3%、10～12月生まれば19.6%、そして、1～3月生まれば22.4%が「そう思う」と回答した。ここでは、生まれ月による回答傾向に差が認められ、4～6月と7～9月生まれのグループにおいて他のグループよりも「そう思う」と回答する割合が高かった。

生まれ月の違いによって運動・スポーツの好き嫌いには差がみられなかったが、同学年の中で早くに誕生日を迎える、ここでは、生まれ月が4～9月の子どもについて、「ほとんどの運動を上手にできると思いますか。」に対して「そう思う」と回答する割合が高いことが認められた。「子ども・青少年のスポーツライフ・データ2021」によると、「4～11歳の運動・スポーツをしなかった理由」は、「得意ではないから」が31.8%と最も高かった。また、「12～21歳の



運動・スポーツをしなかった理由」については、「時間が
ないから」が33.8%と最も高く、次いで「得意ではない
から」が30.9%であった。このように、子どもたちにとっ
て運動・スポーツが不得手だと感じることが運動・スポー
ツへの関わりを少なからず阻害しているようである。一
方、冒頭に記載の通り「運動・スポーツをした理由」は、
「楽しいから」が最も多かった。子どもにとっては、何か

ができることが必ずしも重要ではなく、運動・スポーツそ
のものが「楽しい」ことが重要だと考えられる。

なお、生まれ月の違いによる運動・スポーツ実施頻度
への影響については差が認められなかった。そして、生
まれ月の違いによる運動・スポーツへの関わりに関する
影響については、今後調査結果を積み重ねることで、さ
らに有意義な知見が得られると思われる。

A-4 まとめ

笹川スポーツ財団による成人を対象とした調査(2021)
によると、コロナ禍の影響により、運動・スポーツ活動に
制限がかかる状況において、むしろ運動・スポーツへの
意識的な関わりがみられたと報告されている。一方、本
稿では、2021年の調査結果についてはコロナ禍の影響
により、子どもの運動・スポーツ実施頻度はさらに低下
することが想定されたが、実際のところ顕著な変化はみ
られなかった。さらに、コロナ禍が解消された2023年の
調査結果では、高頻度群の割合が全体で約2ポイント低
下した。また、運動・スポーツが「好き」と回答した子
どもの割合にも、コロナ禍の影響による変化はみられな
かった。コロナ禍が解消されたことで子どもの運動・スポ
ーツへの関わりが自然と高まる傾向は確認できなかった。

さらに、過去10年間の推移をみると、運動・スポーツ
実施頻度は徐々に減少する傾向を示したが、運動・ス
ポーツの好き嫌いには、ほとんど変化がなかった。実施
頻度の減少には、コロナ禍の影響も少なからずあるとは
思われるが、改めて子どもを取り巻く運動・スポーツ環境
を改善し、実施機会を増やす取り組みが求められる。

ところで、子どもが運動・スポーツに関わることは、運
動・スポーツが上手にできるようになることだけでなく、
健やかな心と身体を育むことにも意義がある。そして、

子どもが運動・スポーツに関わるためには、運動・スポ
ーツが「楽しい」「面白い」と感じる事が重要だと考えら
れる。加えて、幼少期は発育発達の個人差が大きく相
対年齢効果がみられる。たとえば、森丘(2014)による
と、陸上競技において世代別の全国大会に出場した選
手の生まれ月を調査したところ、小学生年代ではその約
半数が4~6月生まれであった。したがって、相対年齢
効果が顕著にみられる幼少期においては、たとえば、運
動有能感(注2)の形成を図ることが重要である(日本
スポーツ協会,2021)。この運動有能感は、何かができ
ようになることだけではなく、指導者や仲間から受容さ
れていると子どもが感じることで高まると考えられている
(岡沢ら,1996)。また、大人は「体力向上」や「健康
増進」という目的を達成するための手段として、運動・ス
ポーツに関わることにさほど抵抗を覚えませんが、同じよう
な考え方で子どもにアプローチしても十分な効果は期待
できない(日本スポーツ協会,2020)。そこで、より充実
した子どものスポーツライフを実現させるためには、まず
は、運動・スポーツが「楽しい」「面白い」と子どもに感
じてもらうことが重要である。そして、そうした価値観を
大人と子どもが共有する必要があると考える。

注1) 相対年齢効果: 同じ学年における誕生日の違いが、学業やスポーツの成績に与える影響のこと。

注2) 運動有能感: 運動・スポーツの場面における、自分はできるという自信(身体的有能さの認知)、努力や練習をすればで
きるようになるという自信(統制感)、指導者や仲間から受け入れられているという自信(受容感)、この3要素により構
成され、この運動有能感が運動・スポーツへの参加動機に影響すると考えられている。

■参考文献

- 岡沢祥訓ほか(1996) 運動有能感の構造とその発達及び性差に関する研究。スポーツ教育学研究, 16(2): pp145-155。
 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。
 笹川スポーツ財団(2021) 新型コロナウイルスによる運動・スポーツへの影響に関する全国調査(2021年2月調査)報告書。
 日本スポーツ協会(2020) アクティブチャイルドプログラム(JSPO-ACP)ガイドブック。
 日本スポーツ協会(2021) 発育期のスポーツ活動ガイド。
 森丘保典(2014) タレントトランスファーマップという発想-最適種目選択のためのロードマップ-。陸上競技研究紀要, 10: pp51-55。
 スポーツ庁(2022) 令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査。