

用語の解説

本調査ならびに報告書内での各用語は、次の定義に基づいて使用されている。

子ども：

広辞苑によると、子どもとは「幼いもの。わらわ。わらべ。小児。」である。児童福祉法によると、幼児が「満1歳から、小学校就学の始期に達するまでのもの」であり、少年が「小学校就学の始期から、満18歳に達するまでの者」である。本調査では、幼児・少年のうち、おもに幼稚園・保育園の年中（4歳児クラス）である4歳から9歳に限定して調査を実施した。

就学期：

本調査では、回答に基づいて未就学児（4～5歳）、小学1・2年（6～7歳）、小学3・4年（8～9歳）の3分類について報告している。

実施頻度：

ある一定期間に、運動やスポーツを行った回数。本調査では、表Ⅰに示すとおり「運動・スポーツ実施頻度」を回数に応じて9つに分類した。

【表Ⅰ】 運動・スポーツ実施頻度分類

分類	基準
1	非実施(0回/年)
2	週1回未満(1～51回/年)
3	週1回以上2回未満(52～103回/年)
4	週2回以上3回未満(104～155回/年)
5	週3回以上4回未満(156～207回/年)
6	週4回以上5回未満(208～259回/年)
7	週5回以上6回未満(260～311回/年)
8	週6回以上7回未満(312～363回/年)
9	週7回以上(364回以上/年)

実施時間：

1回の運動・スポーツを継続して行った時間の長さ。

運動強度：

運動のきつさを表現する指標。本調査では主観的な運動の強度を表す言語表示を用いた。これまでの研究で、言語表示と生理学的指標である心拍数や酸素摂取量との対応関係が確認されている。主観的運動強度(RPE: Rating of Perceived Exertion)は、そのスケールが6から20に設定されており、10倍することで心拍数に変換できる仕組みになっている。

英語に対応する日本語の表現は、表Ⅱに示すとおり、「非常に楽である」から「非常にきつい」となる。さらに、心拍数や酸素摂取量との関係から適切な言語表示が検討されている(表Ⅲ)。本調査では、表Ⅳを参照に運動のきつさを5段階に設定した。

【表Ⅱ】 RPEスケールの日本語表示表

英語	日本語
Very, very hard	非常にきつい
Very hard	かなりきつい
Hard	きつい
Somewhat hard	ややきつい
Fairly light	楽である
Very light	かなり楽である
Very, very light	非常に楽である

(小野寺・宮下, 1976)

【表Ⅲ】 労作の強さを示すスケール

R P E				新しいスケール			
英 語		日 本 語		英 語		日 本 語	
6		6		0	Nothing at all	0	まったく楽である
7	Very, very weak	7	非常に楽である	0.5	Very, very weak	0.5	非常に楽である
8		8		1	Very weak	1	かなり楽である
9	Very light	9	かなり楽である	2	Weak	2	楽である
10		10		3	Moderate	3	ふつう
11	Fairly light	11	楽である	4	Somewhat strong	4	ややきつい
12		12		5	Strong	5	きつい
13	Somewhat hard	13	ややきつい	6		6	
14		14		7	Very strong	7	かなりきつい
15	Hard	15	きつい	8		8	
16		16		9		9	
17	Very hard	17	かなりきつい	10	Very, very strong	10	非常にきつい
18		18			Maximal		これ以上ムリ
19	Very, very hard	19	非常にきつい				
20		20					

(Borg,1982)

【表Ⅳ】 運動強度の尺度

主観的強度		心拍数	
効果なし ↑ 至適強度 ↓ 赤信号	0		80未満
	1	かなり楽	80～100未満
	2	楽	100～120未満
	3	ややきつい	120～140未満
	4	きつい	140～160未満
	5	かなりきつい	160～180未満
			180以上

(宮下, 1980)

運動・スポーツ実施頻度群：

本調査では、次のような運動・スポーツ実施頻度を設定した(表Ⅴ)。

【表Ⅴ】 運動・スポーツ実施頻度群

実施頻度群	基 準
非実施群	非実施(0回/年)
低頻度群	年1回以上週3回未満(1～155回/年)
中頻度群	週3回以上週7回未満(156～363回/年)
高頻度群	週7回以上(364回以上/年)

直接スポーツ観戦：

スタジアムや体育館等へ足を運んで、直接スポーツの試合を観ることを意味する。

ローレル指数 (RI)：

ローレル指数 (RI:Rohrer's index) とは、幼児や児童の肥満の判定に用いられるひとつの方法である。算出式は「体重 (kg) ÷ 身長 (cm)³ × 10⁷」。一般にローレル指数の値が100未満が「やせすぎ」で、160を超えると「肥満」と判定される。

推計人口：

本調査で得られた実施率等に、4歳から9歳の人口(6,575,307人：2012年3月31日現在の住民基本台帳による。ただし、4歳人口のみ国勢調査における各市区町村の4歳人口の構成比を用いた推計である。)を乗ずることで推計が可能となる人口(表Ⅵ)。

【表Ⅵ】 住民基本台帳に基づく人口

	男子	女子	合計
4歳	542,193	517,588	1,059,781
5歳	552,996	526,282	1,079,278
6歳	550,126	523,579	1,073,705
7歳	559,495	533,203	1,092,698
8歳	575,211	547,322	1,122,533
9歳	588,278	559,034	1,147,312
合計	3,368,299	3,207,008	6,575,307

注)2012年3月31日現在