

# 1 運動・スポーツ実施状況

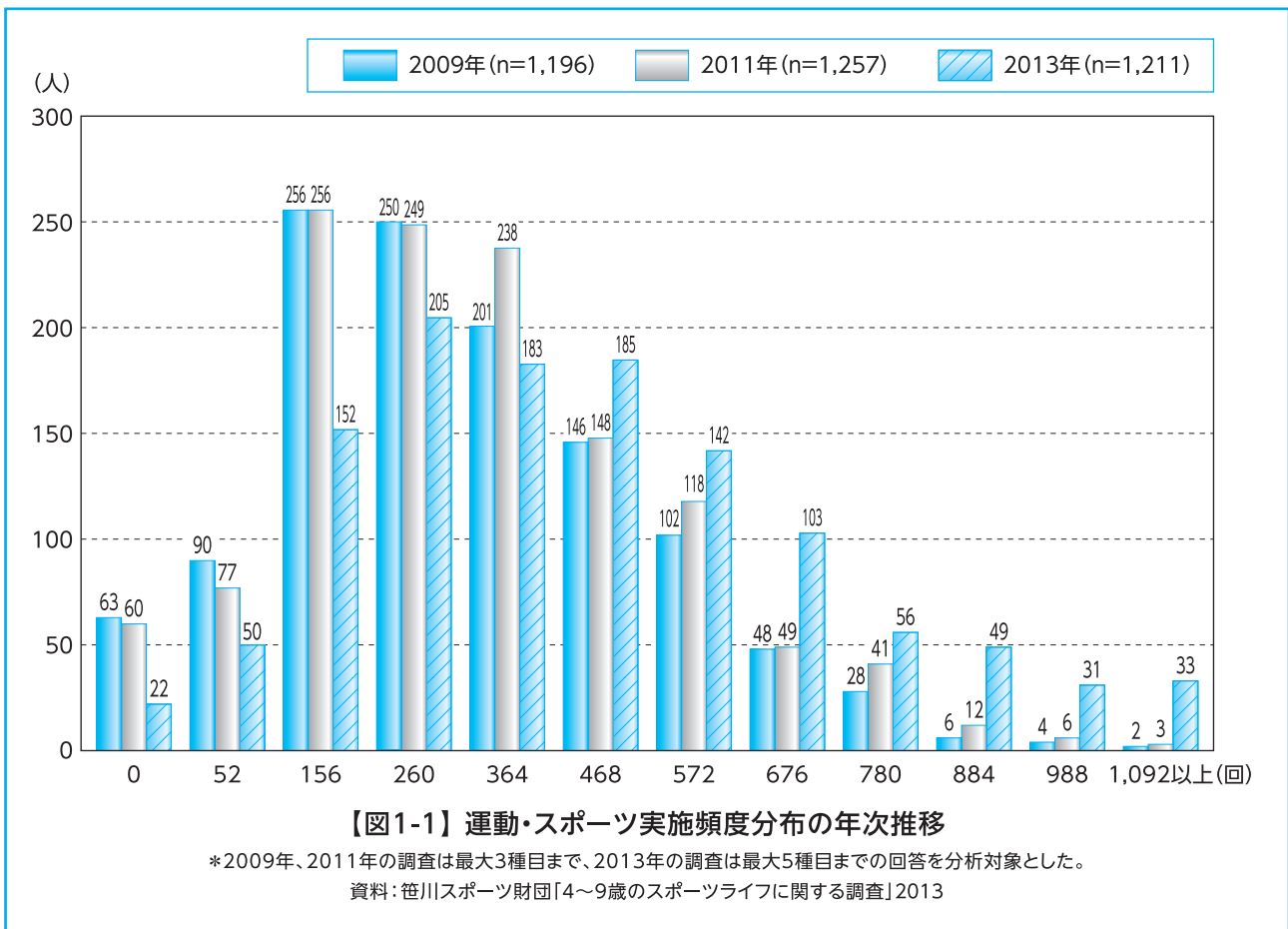
## 1-1 運動・スポーツ実施状況

わが国の子どもはどれくらい運動やスポーツを行っているのか。図1-1に運動・スポーツ実施頻度分布の年次推移を示した。過去1年間によく行った運動・スポーツ上位5種目の実施頻度に基づき、年間の実施頻度回数を示した。運動・スポーツ実施状況は、「よく行った」順に運動・スポーツを選び、それぞれに応じた実施頻度をすべて足し合わせ、1年間の運動・スポーツ実施頻度を算出している。2009年と2011年では、最大3種目まで「よく行った」運動・スポーツを選んだが、今回の調査では最大5種目まで回答できる方法に変更した。そのため、1年間の実施頻度の合計は過去の調査に比べて増加しており、年間260回をピークとする分布となった。過去の調査では0.2%ほどであった年間1,000回を超える者はおよそ3%まで増えた。一方、運動・スポーツをまったく行わない者は1.8%であった。2009年と2011年ではおよそ5%いたが、

今回の調査では減少がみられており、子どもたちの活動的な様子が浮かび上がる。

また、「運動・スポーツ実施頻度分類」(表1-1)に基づく運動・スポーツ実施頻度の年次推移を示した(図1-2)。「週7回以上」が52.7%と突出し、過去の調査と比べて大きく増加した。体力・運動能力の低下に焦点を絞りがちだが、適切な運動とそれに対応する休養のあり方の論議を忘れてはならない。

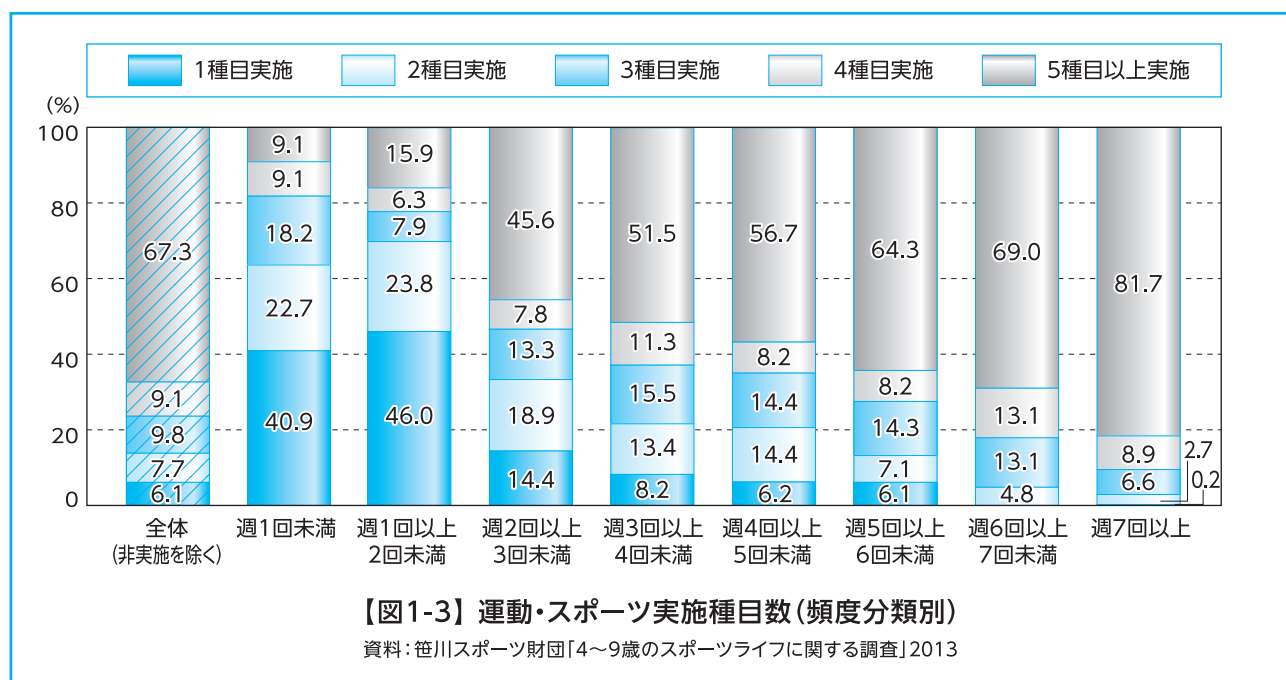
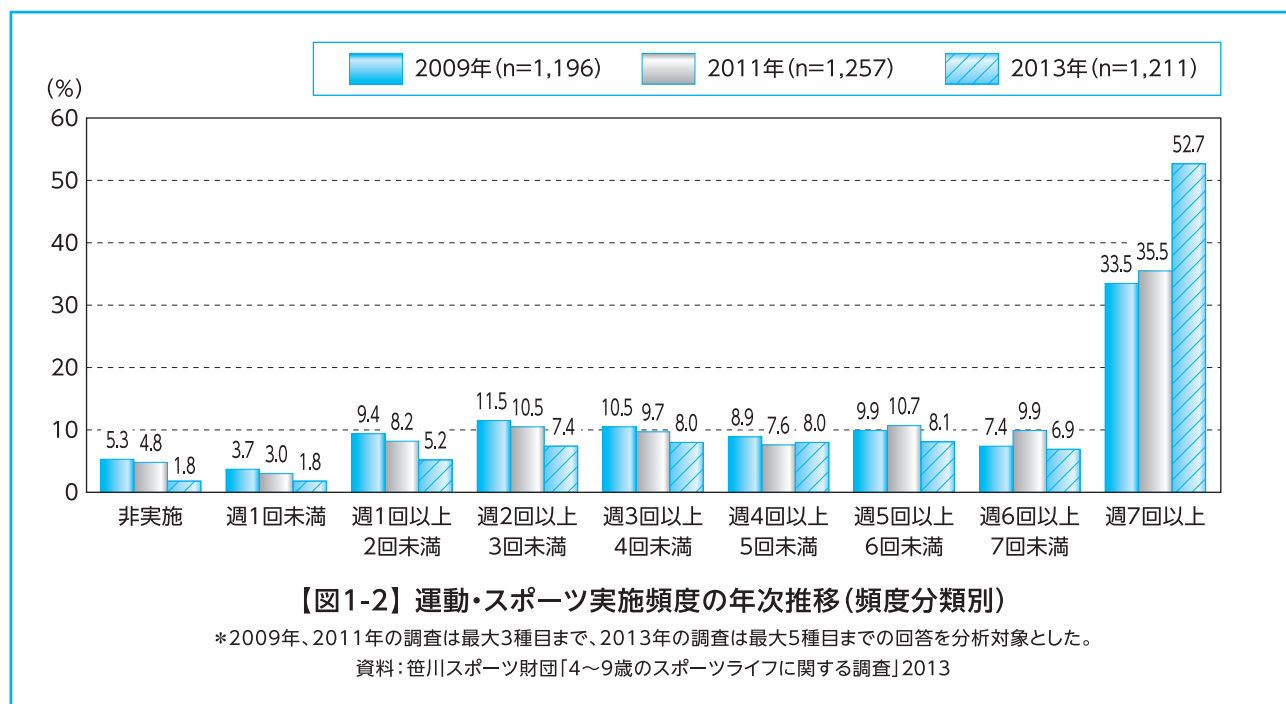
図1-3には頻度分類別の運動・スポーツ種目数を示した。過去1年間に運動・スポーツを行った子どもの約6割が5種目以上の運動・スポーツを行っている。また、実施頻度が上昇するにつれて、5種目以上の占める割合も上昇する傾向にあり「週7回以上」では81.7%に達し、さまざまな運動・スポーツに触れて積極的に活動する姿が思い浮かぶ。



【表1-1】 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)

資料：笹川スポーツ財団「4~9歳のスポーツライフに関する調査」2013



## 1-2 運動・スポーツ実施頻度群

表1-2の頻度基準によって非実施群、低頻度群、中頻度群、高頻度群の割合を算出した(図1-4)。高頻度群が52.7%で最も多く、2011年と比べて17.2ポイント増加した。次いで中頻度群31.0%、低頻度群14.5%、非実施群1.8%であった。高頻度群の増加の担は、先述の通り回答方法の変更による1年間の運動・スポーツ実施頻度合計の増加に起因する。

性別に非実施群、低頻度群、中頻度群、高頻度群の割合をみると、いずれの実施頻度群においても男女で同様の値を示した(図1-5)。高頻度群では男子49.9%、女子55.6%と女子が男子を5.7ポイント上回った。過去4年間の推移をみると、2009年では非実施群、低頻度群において女子が男子の値をおよそ3~4ポイント上回って

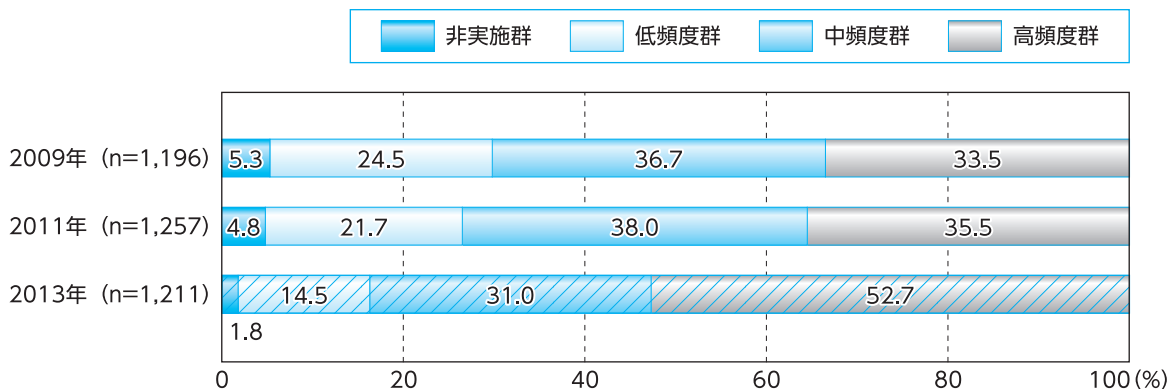
おり女子の不活発さがうかがえたが、2011年と今回の調査では非実施群の割合にあまり違いはみられない。文部科学省による「体力・運動能力調査」や「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」で警鐘される女子児童生徒の運動・スポーツ離れとの関係はどのようになるのだろうか、興味深い。

図1-6には、就学状況別の運動・スポーツ実施頻度群を示した。高頻度群はいずれの学年においても半数以上を占め、未就学児52.0%、小学1・2年51.8%、小学3・4年54.1%であった。非実施群は、未就学児1.8%、小学1・2年2.5%、小学3・4年0.8%であり、2011年と比較するといずれの学年でもおよそ3ポイントの減少となった。

【表1-2】 運動・スポーツ実施頻度群

実施頻度群	基準
非実施群	過去1年間にまったく運動・スポーツをしなかった(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)

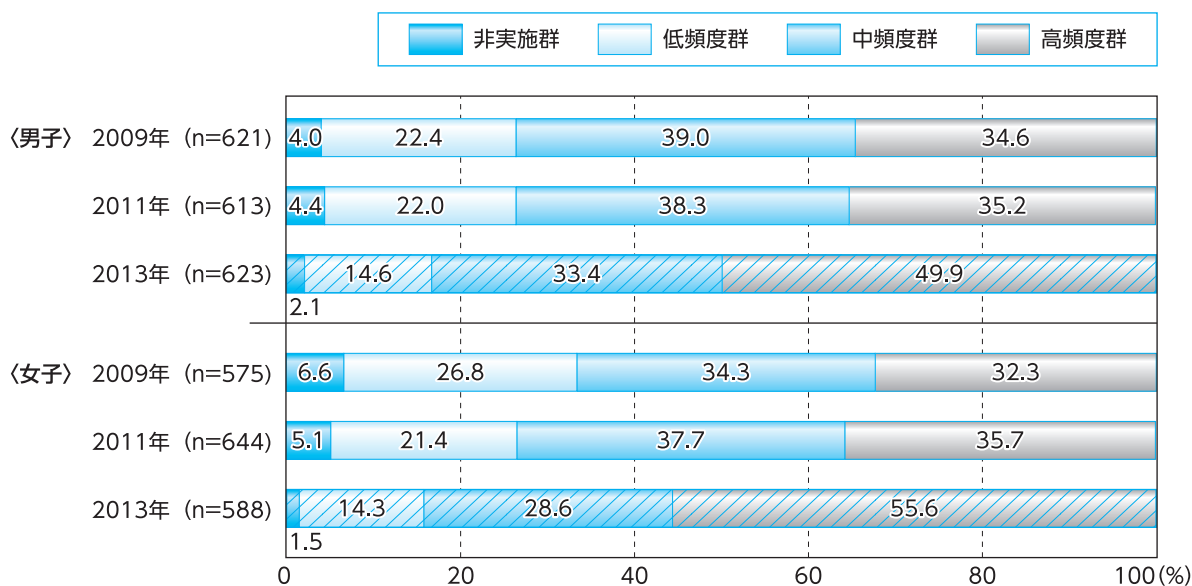
資料：笹川スポーツ財団「4~9歳のスポーツライフに関する調査」2013



【図1-4】 運動・スポーツ実施頻度群の年次推移

\*2009年、2011年の調査は最大3種目まで、2013年の調査は最大5種目までの回答を分析対象とした。

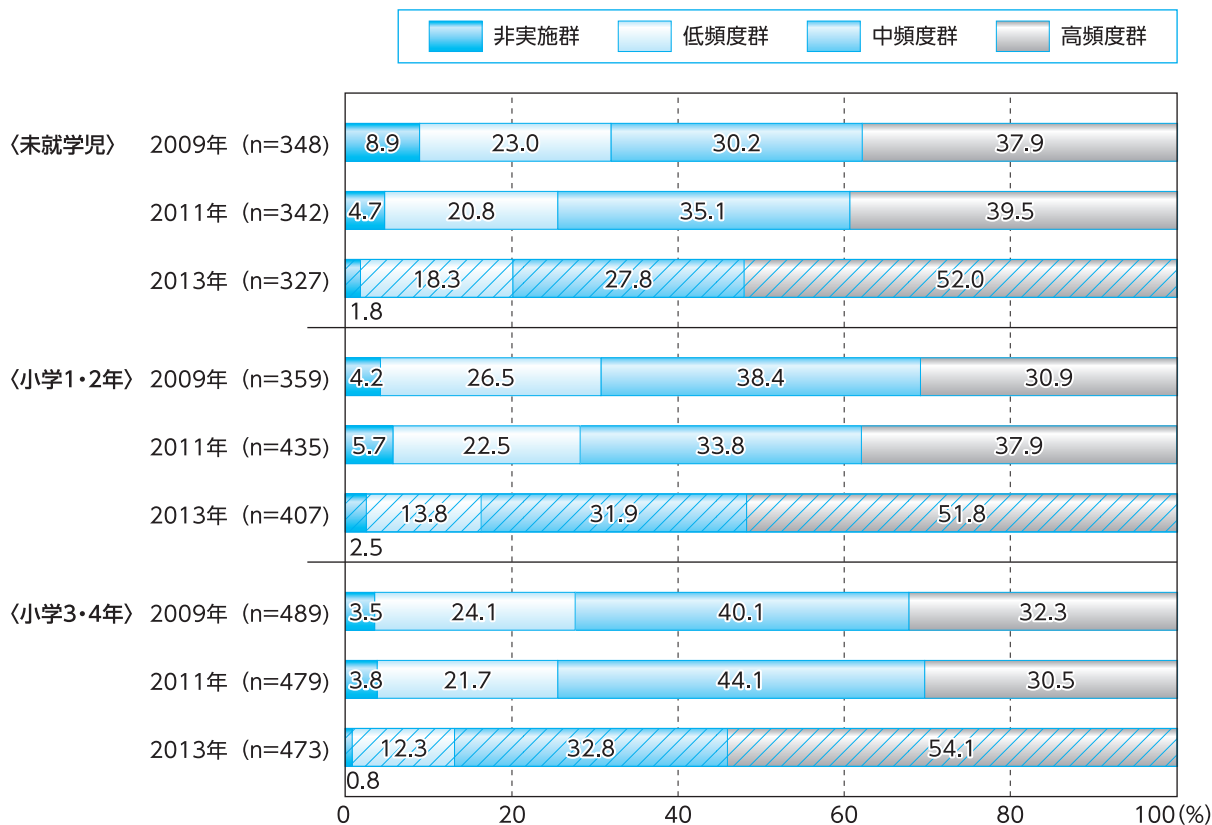
資料：笹川スポーツ財団「4~9歳のスポーツライフに関する調査」2013



【図1-5】運動・スポーツ実施頻度群の年次推移(性別)

\*2009年、2011年の調査は最大3種目まで、2013年の調査は最大5種目までの回答を分析対象とした。

資料：笹川スポーツ財団「4～9歳のスポーツライフに関する調査」2013



【図1-6】運動・スポーツ実施頻度群の年次推移(就学状況別)

\*2009年、2011年の調査は最大3種目まで、2013年の調査は最大5種目までの回答を分析対象とした。

資料：笹川スポーツ財団「4～9歳のスポーツライフに関する調査」2013

### 1-3 運動・スポーツ種目

表1-3では、過去1年間における運動・スポーツ・運動あそび種目の実施率上位20種目を2009年、2011年と比較した。1位には「おにごっこ」67.8%、2位に「自転車あそび」55.0%、3位に「ぶらんこ」54.7%と、いわゆる運動あそびが上位を占めた。

スポーツ系の種目では、4位「水泳(スイミング)」51.0%、10位「サッカー」38.1%、14位「バドミントン」16.3%となった。過去4年間の推移をみると、2009年、2011年においても運動あそび系の種目が上位を占めており、今回の調査でも同様の結果となった。また、2009年で10位であった「野球」は、2011年で選外となり、今回の調査でも上位20種目以内にはみられなかった。

表1-4に性別にみた上位10種目を比較した。男子で

は「おにごっこ」が65.5%と1位であり、次いで「サッカー」57.5%、「水泳(スイミング)」53.3%、「自転車あそび」51.8%、「ぶらんこ」48.3%と続く。女子では「おにごっこ」が70.2%と1位であり、次いで「ぶらんこ」61.6%、「自転車あそび」58.3%、「なわとび(長なわとびを含む)」55.4%、「かくれんぼ」55.1%であった。

過去4年間の推移をみると、男子では調査を開始した2009年調査から1位「おにごっこ」、2位「サッカー」の順は変わらない。2009年調査では9位であった「野球」は、2011年調査以降、上位10種目以内ではみられなくなった。女子では2009年調査から、1位は「おにごっこ」であり、上位を「なわとび(長なわとびを含む)」「かくれんぼ」といった運動あそび系の種目が占める傾向は続いている。

【表1-3】過去1年間に1回以上行った運動・スポーツ種目および推計人口の年次比較(複数回答)

2009年(n=1,196)				2011年(n=1,257)				2013年(n=1,211)			
順位	実施種目	実施率(%)	推計人口(万人)	順位	実施種目	実施率(%)	推計人口(万人)	順位	実施種目	実施率(%)	推計人口(万人)
1	おにごっこ	61.0	427.0	1	おにごっこ	63.9	436.7	1	おにごっこ	67.8	445.8
2	かくれんぼ	49.4	345.8	2	ぶらんこ	53.6	366.3	2	自転車あそび	55.0	361.6
	なわとび	49.4	345.8	3	自転車あそび	53.1	362.9	3	ぶらんこ	54.7	359.7
4	水泳(スイミング)	44.7	312.9	4	水泳(スイミング)	49.6	338.9	4	水泳(スイミング)	51.0	335.3
5	かけっこ	42.7	298.9	5	かくれんぼ	48.3	330.1	5	かくれんぼ	49.9	328.1
6	ドッジボール	37.9	265.3	6	鉄棒	45.9	313.7	6	なわとび(長なわとびを含む)	48.5	318.9
7	サッカー	36.4	254.8	7	なわとび(長なわとびを含む)	45.3	309.6	7	鉄棒	46.6	306.4
8	海水浴	26.5	185.5	8	かけっこ	39.8	272.0	8	かけっこ	41.4	272.2
9	キャッチボール	22.5	157.5	9	ドッジボール	34.7	237.1	9	ドッジボール	39.7	261.0
10	野球	20.1	140.7	10	サッカー	34.4	235.1	10	サッカー	38.1	250.5
11	体操(軽い体操・ラジオ体操など)	18.9	132.3	11	海水浴	24.3	166.1	11	体操(軽い体操・ラジオ体操など)	22.5	147.9
12	バドミントン	17.2	120.4	12	体操(軽い体操・ラジオ体操など)	23.3	159.2	12	海水浴	22.1	145.3
13	サイクリング	16.1	112.7	13	キャッチボール	17.7	121.0	13	キャッチボール	17.5	115.1
14	木登り	15.6	109.2	14	一輪車	14.5	99.1	14	バドミントン	16.3	107.2
15	竹馬	14.9	104.3	15	サイクリング	13.4	91.6	15	一輪車	16.2	106.5
16	釣り	14.7	102.9	16	バドミントン	13.3	90.9	16	キックボード	16.1	105.9
17	一輪車	14.2	99.4	17	釣り	12.5	85.4	17	サイクリング	15.2	99.9
18	そり	12.8	89.6	18	木登り	12.4	84.7	18	木登り	15.1	99.3
19	ボウリング	12.7	88.9	19	そり	11.8	80.6	19	釣り	14.5	95.3
20	キックボード	11.5	80.5	20	キックボード	11.6	79.3	20	フィールドアスレチック	13.3	87.5

注) 推計人口: 2009年は6,999,898人。2011年は6,833,614人。2013年は6,575,307人。それぞれに、実施率を乗じて算出。

資料: 笹川スポーツ財団「4~9歳のスポーツライフに関する調査」2013

【表1-4】過去1年間に1回以上行った運動・スポーツ種目および推計人口の年次比較(性別:複数回答)

男 子											
2009年(n=621)				2011年(n=613)				2013年(n=623)			
順位	実施種目	実施率(%)	推計人口(万人)	順位	実施種目	実施率(%)	推計人口(万人)	順位	実施種目	実施率(%)	推計人口(万人)
1	おにごっこ	59.1	212.1	1	おにごっこ	61.2	214.4	1	おにごっこ	65.5	220.6
2	サッカー	56.0	201.0	2	サッカー	55.1	193.1	2	サッカー	57.5	193.7
3	かくれんぼ	47.0	168.7	3	自転車あそび	52.7	184.6	3	水泳(スイミング)	53.3	179.5
4	水泳(スイミング)	46.5	166.9	4	水泳(スイミング)	50.2	175.9	4	自転車あそび	51.8	174.5
5	なわとび	43.2	155.1	5	ぶらんこ	48.3	169.2	5	ぶらんこ	48.3	162.7
6	かけっこ	42.0	150.7	6	かくれんぼ	42.6	149.3	6	かくれんぼ	44.9	151.2
7	ドッジボール	39.8	142.8	7	鉄棒	40.0	140.2	7	なわとび(長なわとびを含む)	41.9	141.1
8	キャッチボール	34.1	122.4	8	かけっこ	38.2	133.8	8	ドッジボール	41.7	140.5
9	野球	34.0	122.0	9	ドッジボール	36.9	129.3	9	鉄棒	40.4	136.1
10	海水浴	27.5	98.7	9	なわとび(長なわとびを含む)	36.9	129.3	10	かけっこ	39.6	133.4

女 子											
2009年(n=575)				2011年(n=644)				2013年(n=588)			
順位	実施種目	実施率(%)	推計人口(万人)	順位	実施種目	実施率(%)	推計人口(万人)	順位	実施種目	実施率(%)	推計人口(万人)
1	おにごっこ	63.1	215.2	1	おにごっこ	66.5	221.4	1	おにごっこ	70.2	225.1
2	なわとび	56.2	191.7	2	ぶらんこ	58.7	195.5	2	ぶらんこ	61.6	197.6
3	かくれんぼ	52.0	177.4	3	かくれんぼ	53.7	178.8	3	自転車あそび	58.3	187.0
4	かけっこ	43.5	148.4	4	自転車あそび	53.6	178.5	4	なわとび(長なわとびを含む)	55.4	177.7
5	水泳(スイミング)	42.8	146.0	5	なわとび(長なわとびを含む)	53.3	177.5	5	かくれんぼ	55.1	176.7
6	ドッジボール	35.8	122.1	6	鉄棒	51.6	171.8	6	鉄棒	53.1	170.3
7	海水浴	25.4	86.6	7	水泳(スイミング)	48.9	162.8	7	水泳(スイミング)	48.6	155.9
8	一輪車	24.7	84.2	8	かけっこ	41.3	137.5	8	かけっこ	43.2	138.5
9	バドミントン	19.8	67.5	9	ドッジボール	32.6	108.6	9	ドッジボール	37.6	120.6
10	体操(軽い体操・ラジオ体操など)	18.3	62.4	10	体操(軽い体操・ラジオ体操など)	25.5	84.9	10	一輪車	28.2	90.4

注)推計人口:2009年は男子3,589,184人、女子3,410,714人。2011年は男子3,503,794人、女子3,329,820人。

2013年は男子3,368,299人、女子3,207,008人。それぞれに、実施率を乗じて算出。

資料:笹川スポーツ財団「4～9歳のスポーツライフに関する調査」2013

## Comments

■子どもにスポーツをさせることはとても重要だと思います。でも、放課後になかなか思い切り走り回れる場所がなかったり、ボール遊びができる公園がないのが現状です。習いごとでスポーツをさせたいのですが、月謝も安くないのでたくさんはできません。少し遠出してボール遊びのできる広い公園に行ったり、天気の良い日は散歩をしたりと、親子でからだを動かすようにしています。(9歳女子の母親)

■息子は筋肉の病気で車いすに乗っており、障害者です。もっともつからだが動けばクラスのみなと一緒に遊んだり、スポーツを楽しんだりできるのに…といつも見ているだけの息子です。障害のある子どもでも、もっと身近にできるスポーツがあったらと思う毎日です。子どもだけの車いすスポーツがあったら、ぜひ参加したいです。(9歳男子の母親)

■スポーツは、習いにいかなければできなくなっているような環境だと思う。放課後、学校の運動場で走り回っていた自分の小学校時代と比べると、いろいろな規制があって遊ぶ場所も少ない。からだを動かす機会は、自分からスポーツを習うなどしなければ得られないのが残念に思います。(7歳女子の母親)

資料:笹川スポーツ財団「4～9歳のスポーツライフに関する調査」2013

表1-5では「よく行った」(実施頻度の高い)運動・スポーツ・運動あそび種目の上位20種目を比較した。子どもたちの日常的な運動・スポーツへの参加状況の実態をあらわす指標となる。今回の調査から、実施した運動・スポーツ、運動あそびの解答欄を3種目から5種目へ増設したため、上位20種目の実施率はいずれも増加している。30%以上の運動・スポーツが「おにごっこ」「水泳(スイミング)」「自転車あそび」の3種目、20%以上では「ぶらんこ」「サッカー」「ドッジボール」「なわとび(長なわとびを含む)」「鉄棒」「かくれんぼ」の6種目が加わる。2009年、2011年と同様、スポーツ系の種目では「水泳(スイミング)」と「サッカー」がよく行われている。

表1-6に性別にみた上位10種目を比較した。男子では「サッカー」が48.5%と1位であり、次いで「おにごっこ」48.4%、「水泳(スイミング)」41.0%、「自転車あそび」33.9%、「ドッジボール」31.6%と続く。女子では「おにごっこ」が51.5%と1位であり、次いで「自転車あそび」

37.3%、「ぶらんこ」36.4%、「なわとび(長なわとびを含む)」36.3%、「水泳(スイミング)」34.2%となった。

男子では、2011年とほぼ同様の種目が今回の調査でもランクインしている。2011年では6位であった「野球」は今回の調査では選外となり、新たに「なわとび(長なわとびを含む)」が9位となった。女子では、順位の変動はあるものの、2011年と同じ種目がランクインした。2011年で2位であった「水泳(スイミング)」は、今回の調査では5位となり、上位4種目はすべて運動あそび系の種目となった。過去4年間の推移をみると、2009年では9位の「バドミントン」、10位の「サッカー」は、2011年から選外となっている。

SSF「青少年のスポーツライフ・データ2010」において、青少年に人気のある運動・スポーツ種目が、男子では「サッカー」「野球」、女子では「バレーボール」「バドミントン」、そして男女ともに「バスケットボール」「水泳(スイミング)」である実情を明らかとしたが、男子では「サッ

【表1-5】過去1年間に「よく行った」運動・スポーツ種目の年次推移(複数回答)

2009年 (n=1,133)			2011年 (n=1,197)			2013年 (n=1,189)		
順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)
1	おにごっこ	31.3	1	おにごっこ	34.0	1	おにごっこ	49.9
2	水泳(スイミング)	29.6	2	水泳(スイミング)	29.9	2	水泳(スイミング)	37.7
3	サッカー	25.4	3	サッカー	23.7	3	自転車あそび	35.6
4	ドッジボール	21.7	4	自転車あそび	23.1	4	ぶらんこ	29.8
5	なわとび	20.3	5	ぶらんこ	18.0	5	サッカー	28.8
6	かけっこ	15.3	6	ドッジボール	17.4	6	ドッジボール	26.7
7	野球	13.3	7	なわとび(長なわとびを含む)	14.6	7	なわとび(長なわとびを含む)	26.1
8	かくれんぼ	12.5	8	かけっこ	12.4	8	鉄棒	21.7
9	キャッチボール	8.5	9	鉄棒	11.4	9	かくれんぼ	21.1
10	一輪車	7.0	10	かくれんぼ	10.4	10	かけっこ	18.8
11	鉄棒	4.9	11	野球	6.9	11	一輪車	9.3
12	サイクリング	4.8	12	一輪車	6.1	12	キャッチボール	7.0
13	バドミントン	4.7	13	体操	4.8	13	キックボード	6.1
14	空手	4.3	14	キャッチボール	4.1		バドミントン	6.1
	体操(軽い体操・ラジオ体操など)	4.3		15	空手	3.2	15	野球
16	バスケットボール	3.5	16	バスケットボール	3.2	16	体操(軽い体操・ラジオ体操など)	5.6
	バレー	2.8		17	バドミントン	3.0	17	バスケットボール
18	キックボード	2.6	18	キックボード	2.5	18	スキー	3.9
19	ウォーキング	2.3	19	バレーボール	2.3	19	空手	3.4
20	海水浴	2.1	20	バレー	2.0	20	海水浴	3.3
	キックベースボール	2.1						
	スキー	2.1						

注1) 「よく行った」運動・スポーツ種目:過去1年間に行った運動・スポーツのうち、実施回数の多い種目。

注2) 2009年、2011年の調査は最大3種目まで、2013年の調査は最大5種目までの回答を分析対象とした。

資料: 笹川スポーツ財団「4~9歳のスポーツライフに関する調査」2013

カー]「水泳」の2種目が上位にランクされるが、女子では「水泳(スイミング)」のみが上位にランクされ、男子の「バスケットボール」、女子の「バドミントン」「バレーボール」「バスケットボール」は選外であった。また、女子においては上位種目に上がったボール運動が「ドッジボール」のみである点も注目すべき特徴であり、その傾向は2011年から継続している。

表1-7に就学状況別にみた「よく行った」運動・スポーツ・運動あそびの上位10種目を比較した。未就学児では「おにごっこ」「ぶらんこ」「自転車あそび」、小学1・2年では「おにごっこ」「水泳(スイミング)」、小学3・4年では「おにごっこ」「水泳(スイミング)」「ドッジボール」がそれぞれの人気の高い運動・スポーツとなる。未就学児の1位である「おにごっこ」はいずれの学年においても人気が高

く、半数の子どもが行っている。小学生においては「おにごっこ」と「水泳(スイミング)」で上位1、2位を占める。

過去4年間の推移をみると、2009年ではいわゆる運動あそびの種目である「おにごっこ」「かけっこ」「かくれんぼ」は年齢が高くなるにつれて次第に下位にランクされ、一方で8位から6位、5位と上昇がみられた「野球」を典型に、「バドミントン」や「バスケットボール」が出現した。しかし、2011年以降、スポーツ系の種目である「水泳(スイミング)」「サッカー」は年齢が高くなるにつれて上昇がみられるものの、「バドミントン」や「バスケットボール」といったスポーツ系の種目は出現しなくなった。「野球」は2011年では小学3・4年で出現したが、今回の調査では選外となった。

【表1-6】過去1年間に「よく行った」運動・スポーツ種目の年次推移(性別:複数回答)

男 子								
2009年(n=596)			2011年(n=586)			2013年(n=610)		
順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)
1	サッカー	43.1	1	サッカー	42.7	1	サッカー	48.5
2	水泳(スイミング)	30.0	2	おにごっこ	31.1	2	おにごっこ	48.4
3	おにごっこ	28.2		水泳(スイミング)	31.1	3	水泳(スイミング)	41.0
4	野球	24.0	4	自転車あそび	21.3	4	自転車あそび	33.9
5	ドッジボール	23.0	5	ドッジボール	20.5	5	ドッジボール	31.6
6	かけっこ	14.9	6	野球	13.8	6	ぶらんこ	23.4
7	キャッチボール	14.1	7	ぶらんこ	12.6	7	かけっこ	18.7
8	なわとび	10.2	8	かけっこ	11.8	8	かくれんぼ	16.9
9	かくれんぼ	9.7	9	かくれんぼ	7.5	9	なわとび(長なわとびを含む)	16.4
10	空手	6.4		鉄棒	7.5	10	鉄棒	13.6

女 子								
2009年(n=537)			2011年(n=611)			2013年(n=579)		
順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)
1	おにごっこ	34.8	1	おにごっこ	36.8	1	おにごっこ	51.5
2	なわとび	31.5	2	水泳(スイミング)	28.8	2	自転車あそび	37.3
3	水泳(スイミング)	29.1	3	自転車あそび	24.9	3	ぶらんこ	36.4
4	ドッジボール	20.3	4	ぶらんこ	23.1	4	なわとび(長なわとびを含む)	36.3
5	かくれんぼ	15.6	5	なわとび(長なわとびを含む)	21.6	5	水泳(スイミング)	34.2
	かけっこ	15.6	6	鉄棒	15.1	6	鉄棒	30.2
7	一輪車	13.6	7	ドッジボール	14.4	7	かくれんぼ	25.6
8	鉄棒	9.1	8	かくれんぼ	13.1	8	ドッジボール	21.4
9	バドミントン	6.9	9	かけっこ	12.9	9	かけっこ	18.8
10	サッカー	5.8	10	一輪車	10.5	10	一輪車	18.1

注1) 「よく行った」運動・スポーツ種目:過去1年間に行った運動・スポーツのうち、実施回数の多い種目。

注2) 2009年、2011年の調査は最大3種目まで、2013年の調査は最大5種目までの回答を分析対象とした。

資料: 笹川スポーツ財団「4~9歳のスポーツライフに関する調査」2013



【表1-7】過去1年間に「よく行った」運動・スポーツ種目の年次推移(就学状況別:複数回答)

2009年						
順位	未就学児 (n=317)		小学1・2年 (n=344)		小学3・4年 (n=472)	
	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)
1	おにごっこ	42.9	水泳(スイミング)	32.6	水泳(スイミング)	32.4
2	かけっこ	32.5	おにごっこ	30.2	ドッジボール	29.9
3	サッカー	23.3	サッカー	27.3	サッカー	25.4
4	かくれんぼ	23.0	なわとび	25.0	おにごっこ	24.4
5	水泳(スイミング)	22.1	ドッジボール	24.4	野球	16.7
6	なわとび	20.8	野球	13.7	なわとび	16.5
7	体操(軽い体操・ラジオ体操など)	10.1	かけっこ	13.4	一輪車	10.2
8	野球	7.9	かくれんぼ	11.0	キャッチボール	8.9
9	キャッチボール	7.6	キャッチボール	8.7	バスケットボール	7.2
	鉄棒	7.6	一輪車	8.1	バドミントン	7.2

2011年						
順位	未就学児 (n=326)		小学1・2年 (n=410)		小学3・4年 (n=461)	
	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)
1	おにごっこ	37.7	おにごっこ	36.1	水泳(スイミング)	30.2
2	ぶらんこ	34.0	水泳(スイミング)	33.4	おにごっこ	29.5
3	自転車あそび	30.1	サッカー	24.4	サッカー	28.4
4	水泳(スイミング)	25.2	自転車あそび	23.7	ドッジボール	28.2
5	かけっこ	23.9	ドッジボール	16.8	自転車あそび	17.8
6	なわとび(長なわとびを含む)	18.4	ぶらんこ	15.9	なわとび(長なわとびを含む)	13.4
7	鉄棒	17.5	なわとび(長なわとびを含む)	12.9	野球	10.2
8	かくれんぼ	17.2	かけっこ	10.7	ぶらんこ	8.5
9	サッカー	16.3	鉄棒	10.5	一輪車	8.2
10	体操	11.7	かくれんぼ	9.5	鉄棒	7.8

2013年						
順位	未就学児 (n=321)		小学1・2年 (n=397)		小学3・4年 (n=469)	
	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)
1	おにごっこ	51.1	おにごっこ	49.6	おにごっこ	49.0
2	ぶらんこ	47.0	水泳(スイミング)	41.1	水泳(スイミング)	41.8
3	自転車あそび	46.1	自転車あそび	35.8	ドッジボール	41.4
4	かくれんぼ	30.8	サッカー	30.0	サッカー	32.8
5	かけっこ	29.6	なわとび(長なわとびを含む)	28.0	自転車あそび	28.1
6	水泳(スイミング)	27.7	ドッジボール	27.5	なわとび(長なわとびを含む)	24.3
7	なわとび(長なわとびを含む)	26.5	ぶらんこ	25.7	ぶらんこ	21.1
8	鉄棒	26.2	鉄棒	25.4	鉄棒	15.4
9	サッカー	21.8	かくれんぼ	21.2	一輪車	14.3
10	体操(軽い体操・ラジオ体操など)	10.9	かけっこ	20.4	かくれんぼ	14.1

注1) 「よく行った」運動・スポーツ種目:過去1年間に行った運動・スポーツのうち、実施回数の多い種目。

注2) 2009年、2011年の調査は最大3種目まで、2013年の調査は最大5種目までの回答を分析対象とした。

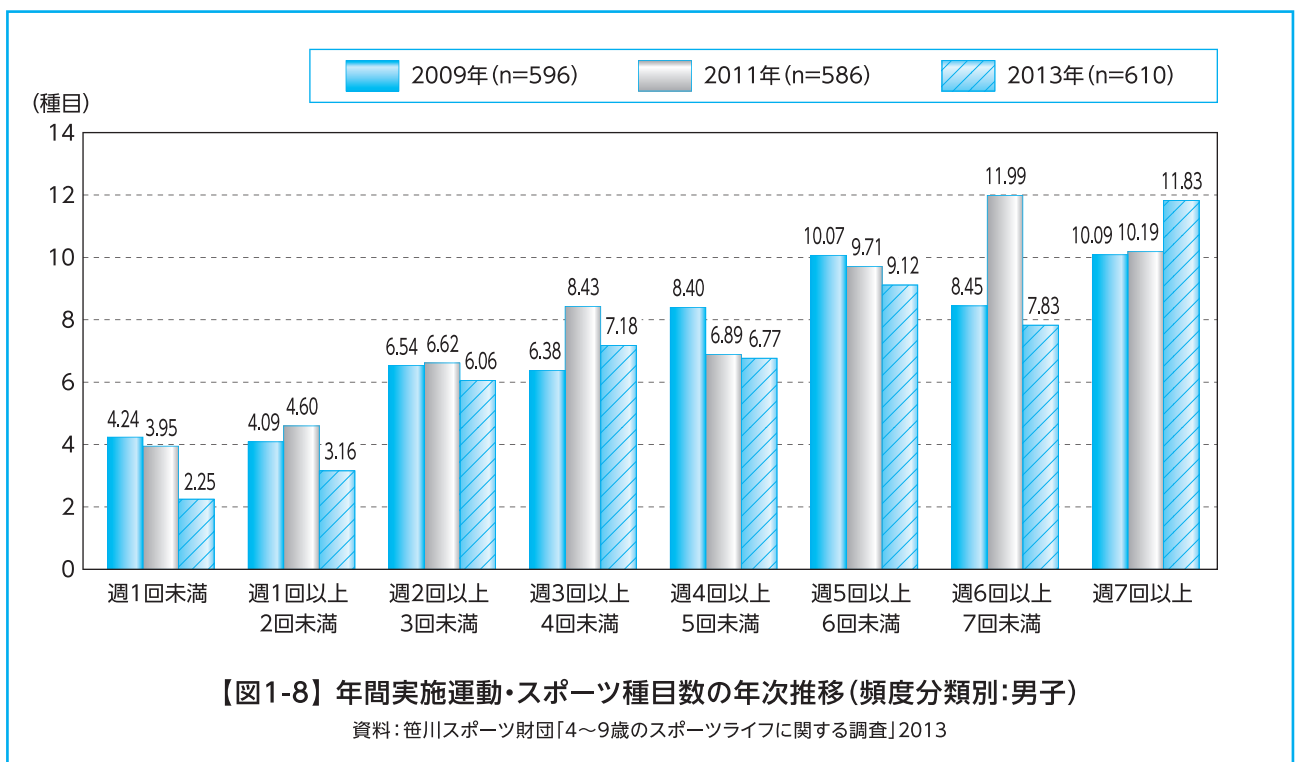
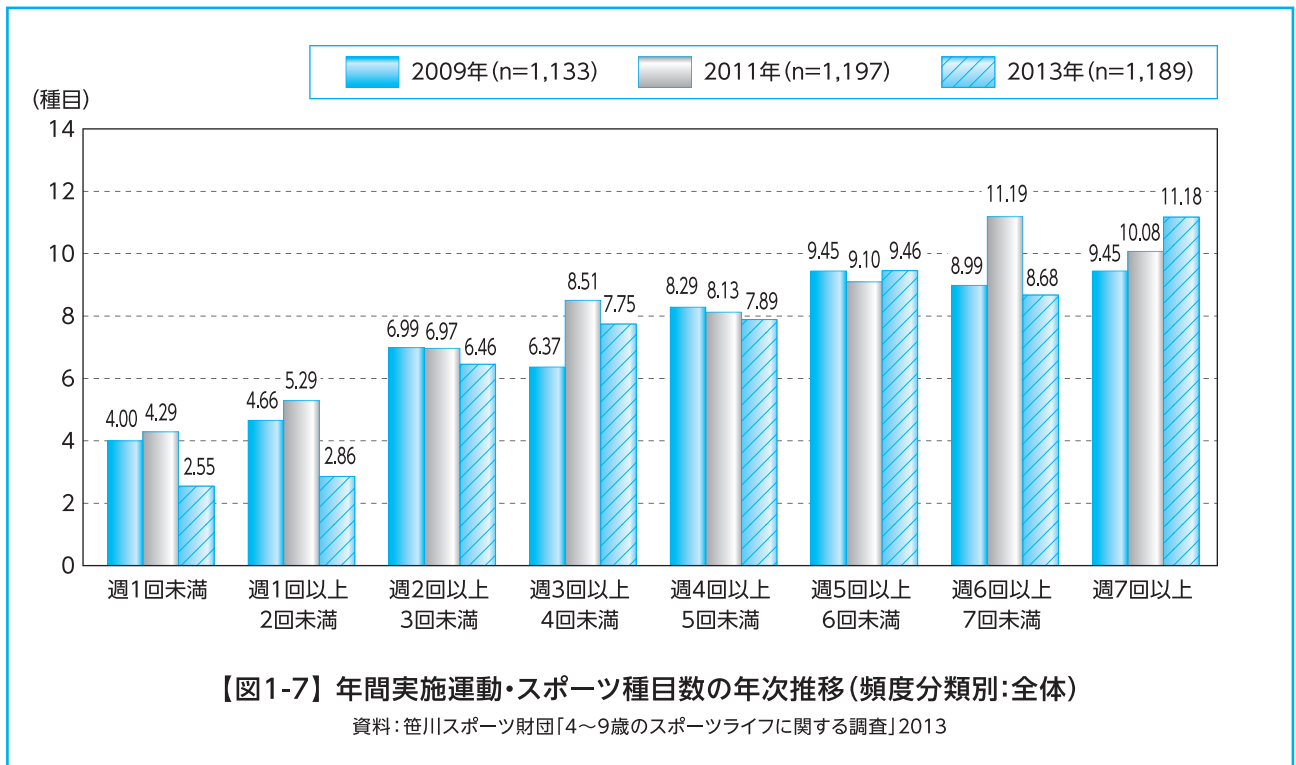
資料: 笹川スポーツ財団「4～9歳のスポーツライフに関する調査」2013

## 1-4

## 1年間に実施した運動・スポーツ種目数

図1-7に2009年、2011年と比較した年間実施運動・スポーツ・運動あそび種目数の平均値を頻度分類別に示した。週1回未満では2.55種目であるのに対して、週7回以上では11.18種目と、実施頻度が高くなるにつれ

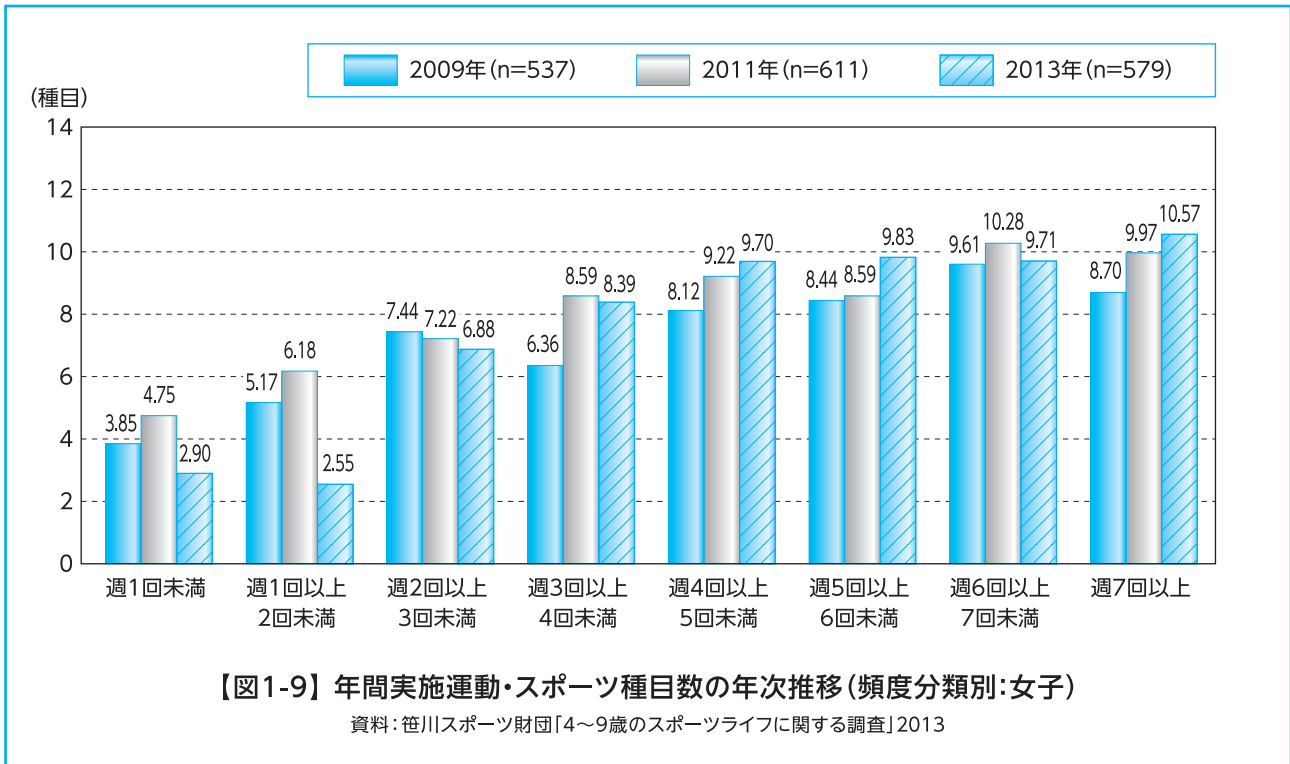
て、実施種目数も増加する。年間に実施した種目数の平均値は今回の調査では9.2種目であり、2009年（7.6種目）、2011年（8.4種目）と比較すると増加の傾向がみられる。



性別にみると、男子の「週6回以上7回未満」では8種目であり、2011年12種目から、およそ4種目減少し、「週7回以上」では2種目の増加がみられた(図1-8)。また、「週1回未満」が2種目、「週1回以上2回未満」が3種目であり、2011年の4種目、5種目からいずれも2種目の減少がみられている。低頻度の実施者では年間の実施種

目数は減少傾向、高頻度の実施者では増加傾向を示し、両者の種目数の差は拡大している。

女子においても、「週1回以上2回未満」が3種目であり、2011年の6種目から3種目の減少、「週1回未満」では2種目の減少と、低頻度の実施者における種目数の減少が顕著であった(図1-9)。



### 1-5 4歳から19歳にみる運動・スポーツ種目

子どもから青少年にかけての運動・スポーツ実施状況を知るために、「10代のスポーツライフに関する調査」(2013)の結果も含めて分析を行った。表1-8および表1-9に4歳から19歳の過去1年間に「よく行った」(実施頻度の高い)運動・スポーツ・運動あそび種目の上位10種目を示した。

男子では、「サッカー」が4歳から19歳までのすべての年齢で実施されており、7歳から19歳では1位を占めた。また、4歳から7歳までは運動あそびの種目が中心であり、スポーツ系の種目は「サッカー」に加えて「水泳(スイミング)」のみがランクインするが、8歳から「野球」、9歳から「バスケットボール」、11歳から「バドミントン」「卓球」が出現する。

女子では、5歳から11歳まで「おにごっこ」が1位であり、運動あそびの種目が上位を占めている。男子では、11歳、12歳ごろからスポーツ系の種目が上位を占めるようになるが、女子では12歳から14歳においても上位に運動あそびの種目が含まれている。

また、女子では、男子の「サッカー」のように、いずれの年齢でも実施されているスポーツ系の種目は存在しない。10代女子では「バドミントン」「バレーボール」「バスケットボール」が人気の種目であるが、10歳以前ではほとんど上位にみられない。男子は幼少期からスポーツ系の種目に親しみ継続して行っているが、女子においてはそのような継続性はみられず、中学校での運動部活動がスポーツ実施の大きな契機となっていると推察される。

【表1-8】 男子における4歳から19歳の過去1年間に「よく行った」運動・スポーツ種目(年齢別:複数回答)

男子								
順位	4歳 (n=51)		5歳 (n=92)		6歳 (n=103)		7歳 (n=100)	
	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)
1	おにごっこ	51.0	おにごっこ	46.7	おにごっこ	52.4	サッカー	52.0
2	自転車あそび	47.1	自転車あそび	42.4	水泳(スイミング)	45.6	水泳(スイミング)	48.0
3	ぶらんこ	35.3	ぶらんこ	41.3	サッカー	42.7	おにごっこ	46.0
4	かけっこ	33.3	サッカー	38.0	自転車あそび	36.9	ドッジボール	34.0
5	水泳(スイミング)	31.4	かけっこ	27.2	ぶらんこ	30.1	自転車あそび	33.0
6	サッカー	29.4	水泳(スイミング)	27.2	かけっこ	29.1	かけっこ	23.0
7	かくれんぼ	27.5	かくれんぼ	26.1	かくれんぼ	21.4	ぶらんこ	20.0
8	なわとび(長なわとびを含む)	23.5	なわとび(長なわとびを含む)	19.6	鉄棒	20.4	かくれんぼ	16.0
9	キャッチボール	13.7	鉄棒	18.5	なわとび(長なわとびを含む)	20.4	なわとび(長なわとびを含む)	16.0
	体操(軽い体操・ラジオ体操など)	13.7	体操(軽い体操・ラジオ体操など)	10.9	ドッジボール	17.5	鉄棒	14.0
			海水浴	10.9				
順位	8歳 (n=125)		9歳 (n=139)		10歳 (n=81)		11歳 (n=102)	
	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)
1	サッカー	55.2	サッカー	58.3	サッカー	63.0	サッカー	58.8
2	ドッジボール	49.6	ドッジボール	49.6	おにごっこ	50.6	ドッジボール	50.0
3	おにごっこ	47.2	おにごっこ	48.2	水泳(スイミング)	42.0	おにごっこ	38.2
4	水泳(スイミング)	42.4	水泳(スイミング)	43.9	ドッジボール	42.0	水泳(スイミング)	36.3
5	自転車あそび	29.6	自転車あそび	25.9	野球	19.8	バスケットボール	26.5
6	野球	17.6	野球	15.1	自転車あそび	18.5	野球	24.5
7	ぶらんこ	16.0	キャッチボール	13.7	キャッチボール	14.8	キャッチボール	12.7
8	キャッチボール	14.4	なわとび(長なわとびを含む)	12.9	バスケットボール	12.3	陸上競技	12.7
9	かくれんぼ	12.8	ぶらんこ	11.5	卓球	11.1	なわとび(長なわとびを含む)	10.8
10	なわとび(長なわとびを含む)	12.0	バスケットボール	10.8	かくれんぼ	9.9	バドミントン	9.8
					ジョギング・ランニング	9.9	卓球	9.8
順位	12歳 (n=99)		13歳 (n=96)		14歳 (n=100)		15歳 (n=104)	
	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)
1	サッカー	49.5	サッカー	49.0	サッカー	41.0	サッカー	44.2
2	おにごっこ	32.3	野球	31.3	野球	28.0	ジョギング・ランニング	27.9
3	野球	30.3	バスケットボール	29.2	ジョギング・ランニング	23.0	バスケットボール	26.9
4	ドッジボール	29.3	ジョギング・ランニング	24.0	筋力トレーニング	22.0	野球	24.0
	バスケットボール	29.3	ドッジボール	19.8	バスケットボール	21.0	筋力トレーニング	16.3
6	キャッチボール	18.2	おにごっこ	17.7	卓球	19.0	水泳(スイミング)	13.5
	ジョギング・ランニング	18.2	水泳(スイミング)	16.7	水泳(スイミング)	18.0	おにごっこ	12.5
8	水泳(スイミング)	16.2	卓球	15.6	おにごっこ	16.0	ポウリング	12.5
9	卓球	12.1	筋力トレーニング	14.6	キャッチボール	12.0	ソフトテニス(軟式)	10.6
10	バドミントン	10.1	ソフトテニス(軟式)	11.5	ドッジボール	12.0	バドミントン	10.6
順位	16歳 (n=68)		17歳 (n=100)		18歳 (n=76)		19歳 (n=60)	
	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)
1	サッカー	45.6	サッカー	39.0	サッカー	31.6	サッカー	23.3
2	バスケットボール	30.9	筋力トレーニング	33.0	バスケットボール	27.6	ジョギング・ランニング	23.3
3	野球	29.4	ジョギング・ランニング	27.0	ジョギング・ランニング	22.4	ポウリング	23.3
4	筋力トレーニング	25.0	野球	25.0	野球	21.1	野球	23.3
	ジョギング・ランニング	25.0	バスケットボール	23.0	筋力トレーニング	19.7	バスケットボール	21.7
6	バドミントン	14.7	卓球	15.0	バドミントン	18.4	バドミントン	16.7
7	卓球	13.2	バドミントン	13.0	卓球	17.1	筋力トレーニング	13.3
8	ポウリング	11.8	ポウリング	13.0	フットサル	17.1	水泳(スイミング)	11.7
	テニス(硬式)	11.8	キャッチボール	12.0	ポウリング	15.8	ソフトテニス(軟式)	11.7
10	キャッチボール	10.3	バレーボール	10.0	キャッチボール	13.2	卓球	11.7
	水泳(スイミング)	10.3	フットサル	10.0				

\* 「よく行った」運動・スポーツ種目:過去1年間に行った運動・スポーツのうち、実施回数の多い種目。

資料: 笹川スポーツ財団「4~9歳のスポーツライフに関する調査」2013、「10代のスポーツライフに関する調査」2013

【表1-9】女子における4歳から19歳の過去1年間に「よく行った」運動・スポーツ種目(年齢別:複数回答)

女子								
順位	4歳 (n=46)		5歳 (n=83)		6歳 (n=88)		7歳 (n=92)	
	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)
1	ぶらんこ	65.2	おにごっこ	59.0	おにごっこ	48.9	おにごっこ	48.9
2	おにごっこ	56.5	ぶらんこ	56.6	なわとび(長なわとびを含む)	46.6	水泳(スイミング)	38.0
3	自転車あそび	52.2	自転車あそび	48.2	自転車あそび	44.3	鉄棒	38.0
4	かくれんぼ	39.1	鉄棒	42.2	ぶらんこ	42.0	自転車あそび	34.8
5	かけっこ	34.8	かくれんぼ	34.9	鉄棒	37.5	なわとび(長なわとびを含む)	34.8
6	水泳(スイミング)	26.1	なわとび(長なわとびを含む)	34.9	かくれんぼ	30.7	かくれんぼ	27.2
7	鉄棒	23.9	かけっこ	27.7	水泳(スイミング)	30.7	一輪車	26.1
	なわとび(長なわとびを含む)	23.9	水泳(スイミング)	22.9	かけっこ	22.7	ぶらんこ	25.0
9	キックボード	13.0	体操(軽い体操・ラジオ体操など)	9.6	ドッジボール	14.8	ドッジボール	18.5
10	体操(軽い体操・ラジオ体操など)	10.9	バドミントン	7.2	体操(軽い体操・ラジオ体操など)	8.0	かけっこ	15.2
順位	8歳 (n=114)		9歳 (n=156)		10歳 (n=54)		11歳 (n=96)	
	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)
1	おにごっこ	46.5	おにごっこ	52.6	おにごっこ	50.0	おにごっこ	58.3
2	自転車あそび	36.8	水泳(スイミング)	43.6	ドッジボール	44.4	ドッジボール	36.5
3	なわとび(長なわとびを含む)	36.0	ドッジボール	35.9	なわとび(長なわとびを含む)	35.2	なわとび(長なわとびを含む)	33.3
4	ぶらんこ	34.2	なわとび(長なわとびを含む)	35.9	ぶらんこ	31.5	水泳(スイミング)	27.1
5	水泳(スイミング)	32.5	自転車あそび	25.0	水泳(スイミング)	29.6	ぶらんこ	25.0
6	一輪車	30.7	一輪車	23.7	自転車あそび	27.8	自転車あそび	22.9
7	ドッジボール	29.8	ぶらんこ	22.4	かくれんぼ	24.1	バドミントン	18.8
8	鉄棒	24.6	鉄棒	21.2	一輪車	20.4	バスケットボール	14.6
9	かけっこ	17.5	かくれんぼ	19.2	鉄棒	20.4	かくれんぼ	13.5
10	かくれんぼ	16.7	バドミントン	12.8	バドミントン	18.5	サッカー	13.5
							鉄棒	13.5
順位	12歳 (n=80)		13歳 (n=85)		14歳 (n=75)		15歳 (n=74)	
	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)
1	バドミントン	30.0	おにごっこ	30.6	バレーボール	26.7	バドミントン	31.1
2	おにごっこ	27.5	バレーボール	29.4	バドミントン	24.0	バレーボール	29.7
	水泳(スイミング)	27.5	なわとび(長なわとびを含む)	25.9	おにごっこ	20.0	ジョギング・ランニング	28.4
4	ドッジボール	20.0	バスケットボール	23.5	バスケットボール	20.0	筋力トレーニング	23.0
5	なわとび(長なわとびを含む)	17.5	水泳(スイミング)	20.0	ジョギング・ランニング	18.7	バスケットボール	18.9
	バレーボール	17.5	バドミントン	20.0	なわとび(長なわとびを含む)	18.7	なわとび(長なわとびを含む)	17.6
7	バスケットボール	16.3	ジョギング・ランニング	18.8	筋力トレーニング	17.3	ウォーキング	16.2
8	ソフトテニス(軟式)	15.0	ぶらんこ	18.8	ぶらんこ	17.3	ソフトテニス(軟式)	14.9
	筋力トレーニング	12.5	筋力トレーニング	14.1	ソフトテニス(軟式)	12.0	卓球	14.9
9	自転車あそび	12.5	ドッジボール	11.8	ウォーキング	10.7	水泳(スイミング)	10.8
	ぶらんこ	12.5			体操(軽い体操・ラジオ体操など)	10.7	ドッジボール	10.8
							ヒップホップダンス	10.8
順位	16歳 (n=72)		17歳 (n=66)		18歳 (n=58)		19歳 (n=62)	
	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)
1	ジョギング・ランニング	25.0	バレーボール	28.8	ウォーキング	24.1	ウォーキング	35.5
2	ウォーキング	20.8	ジョギング・ランニング	27.3	ジョギング・ランニング	22.4	バドミントン	25.8
	バドミントン	20.8	バドミントン	22.7	バスケットボール	22.4	バレーボール	19.4
4	筋力トレーニング	19.4	筋力トレーニング	21.2	ボウリング	22.4	ボウリング	19.4
	バレーボール	19.4	バスケットボール	18.2	筋力トレーニング	19.0	ジョギング・ランニング	17.7
6	バスケットボール	15.3	体操(軽い体操・ラジオ体操など)	13.6	バドミントン	19.0	スノーボード	17.7
7	おにごっこ	12.5	おにごっこ	12.1	バレーボール	15.5	卓球	17.7
	ソフトテニス(軟式)	12.5	水泳(スイミング)	12.1	体操(軽い体操・ラジオ体操など)	13.8	バスケットボール	16.1
	サッカー	8.3	ソフトテニス(軟式)	12.1	卓球	12.1	筋力トレーニング	12.9
9	なわとび(長なわとびを含む)	8.3	ウォーキング	9.1	ヒップホップダンス	10.3	体操(軽い体操・ラジオ体操など)	11.3
	ボウリング	8.3	テニス(硬式)	9.1				
			なわとび(長なわとびを含む)	9.1				
			ヒップホップダンス	9.1				

\* 「よく行った」運動・スポーツ種目:過去1年間に行った運動・スポーツのうち、実施回数の多い種目。

資料: 笹川スポーツ財団「4~9歳のスポーツライフに関する調査」2013、「10代のスポーツライフに関する調査」2013