

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。

青少年：

広辞苑によると、青少年とは「青年と少年。こどもとおとなとの中間の若い人たち。」であり、内閣府の子ども・若者白書では「0歳～29歳」としている。本調査では、青少年のうち10代に限定して調査を実施した。

学校期：

本調査では、回答に基づいて小学校期（10～12歳）、中学校期、高校期、大学期、勤労者（15～19歳）の5分類について報告している。なお、「短大・高専」「専門学校」は大学期に含めた。このほか、進学予備校、進学準備中、その他の学校と回答した者は「その他の学校・進学準備中」とし、働いていない（できれば働きたい/働きたいと思わない）者は「無職」に分類したが、「その他の学校・進学準備中」に該当する者は22人、「無職」は6人と少ないことから、この2分類に関しては、巻末の統計表のみで結果を報告するに留めている。

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・スポーツ実施レベル：

本調査では、次のような運動・スポーツ実施レベルを設定した(表Ⅴ)。青少年の運動所要量の目標値を提示した資料は、国内外を探しても該当するものは見つからないことから、本調査独自のレベルとして設定した。

過去1年間に行った運動・スポーツ種目(実施回数の多いものから順に5つ以内)の実施頻度の合計を算出し、

【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)

その値が0（ゼロ）となるものは「レベル0」、次いで年1回以上週1回未満（1～51回／年）を「レベル1」、週1回以上5回未満（52～259回／年）を「レベル2」、週5回以上（260回以上／年）を「レベル3」と設定している。「レベル4」については、「レベル3」以上となった者を対象に、それぞれ回答した種目ごとに実施時間、運動強度を条件として、実施時間が「1回120分以上」かつ運動強度が「ややきつい」「きつい」「かなりきつい」と回答した種目の実施頻度が週5回（260回／年）を超えた者を「レベル4」とした。

【表Ⅴ】10代の運動・スポーツ実施レベル

実施頻度	基 準
レベル0	非実施(0回／年)
レベル1	年1回以上週1回未満(1～51回／年)
レベル2	週1回以上週5回未満(52～259回／年)
レベル3	週5回以上(260回以上／年)
レベル4	週5回以上、1回120分以上、運動強度「ややきつい」以上

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。

スポーツボランティア：

本調査でのスポーツボランティアとは、報酬を目的とせず自分の労力、技術、時間を提供して地域社会や個人・団体のスポーツ推進のために行う活動のことを意味する。

ただし、活動にかかる交通費等、実費程度の金額の支払い報酬に含めない。

BMI（体格指数）：

BMIとはBody Mass Indexの略で、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(m)²」。一般にBMIの値が18.5未満が「やせ」で、25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、10歳から19歳の人口（11,920,393人：2012年3月31日現在の住民基本台帳による）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
10歳	596,496	567,375	1,163,871
11歳	604,414	573,382	1,177,796
12歳	607,568	577,129	1,184,697
13歳	611,958	582,957	1,194,915
14歳	615,177	586,622	1,201,799
15歳	602,194	578,099	1,180,293
16歳	610,132	583,897	1,194,029
17歳	621,604	593,163	1,214,767
18歳	617,574	588,607	1,206,181
19歳	615,217	586,828	1,202,045
合計	6,102,334	5,818,059	11,920,393

注) 2012年3月31日現在