

1 運動・スポーツ実施状況

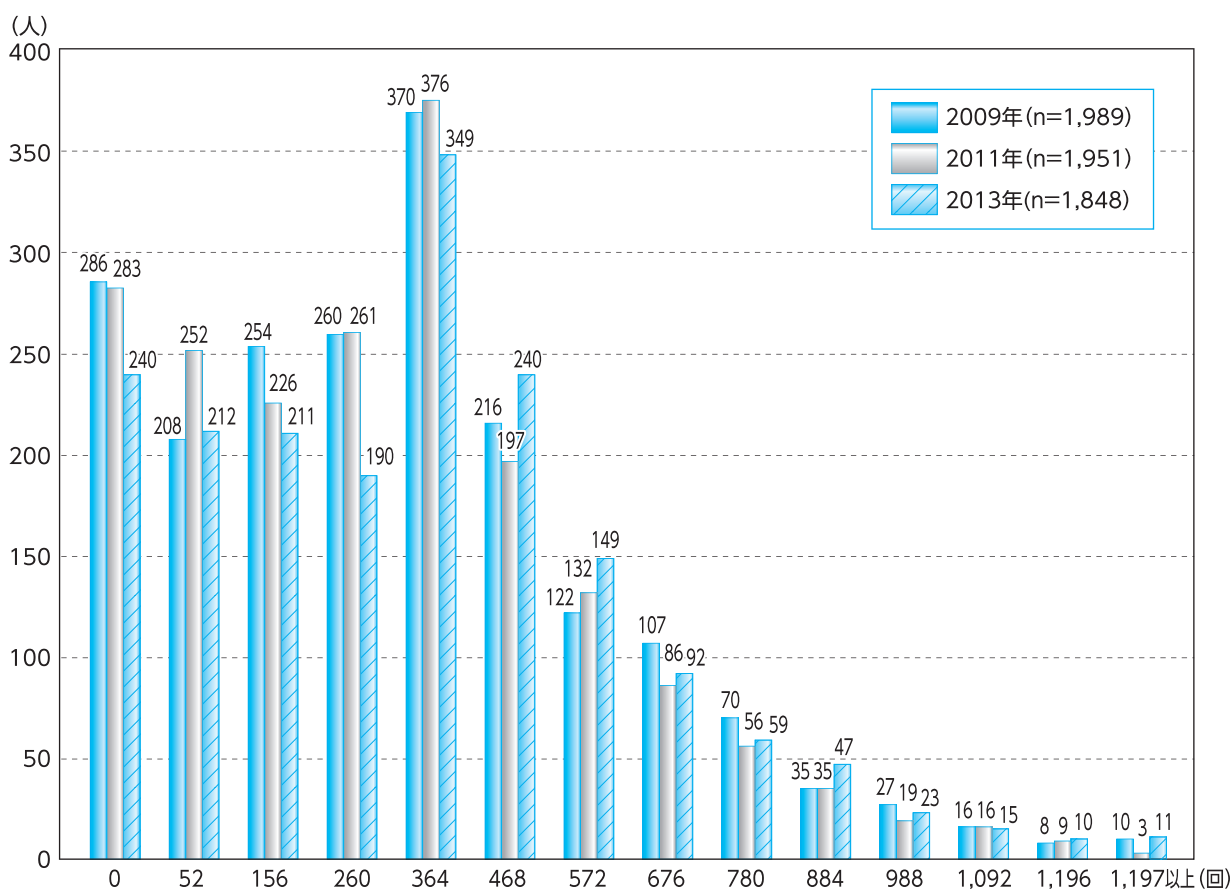
1-1 運動・スポーツ実施状況

わが国の青少年はどれくらい運動やスポーツを行っているのだろうか。図1-1に2009年、2011年と比較した運動・スポーツ実施頻度の分布を示した。過去1年間にまったく運動・スポーツを行っていない者は240人、全体の13.0%であった。2009年、2011年と比較すると減少傾向にある。非実施者を除く分布をみると、週7回に相当する年間364回をピークとし、なだらかな裾野の長い減少曲線をたどる。

表1-1「運動・スポーツ実施頻度分類」に基づいて、実施頻度を2009年、2011年と比較した。図1-2が示すように、非実施から週7回以上が描く分布はU字型となる。10代の4割近くの者が週7回以上、運動・スポーツ

を行っている実態が明らかとなった。

図1-3には、実施頻度分類別に過去1年間に実施した運動・スポーツ種目数を示した。過去1年間に運動・スポーツを実施した10代のうち、1種目のみの実施にとどまる者は6人に1人、17.1%であるが、5種目以上を実施した者は52.8%と半数を超える。「1種目実施」と「5種目以上実施」を取り上げ、運動・スポーツ実施頻度に着目すると、「1種目実施」では、「週1回未満」33.7%と「週6回以上7回未満」31.5%を両端とするU字型を、「5種目以上実施」では、「週1回未満」18.4%、「週6回以上7回未満」38.6%を両端とする山型を描く。



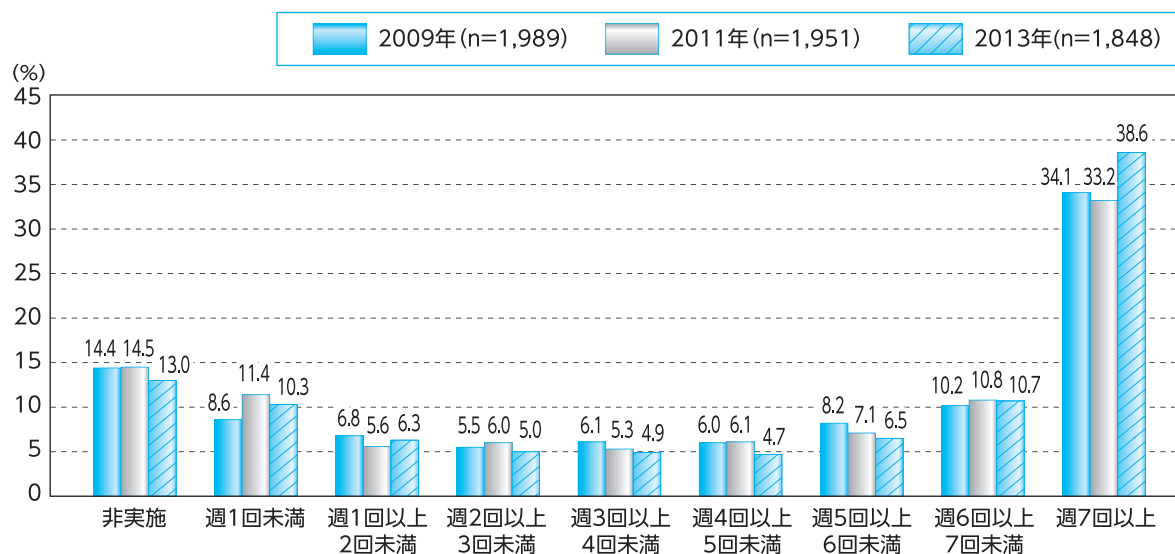
【図1-1】運動・スポーツ実施頻度分布の年次推移

資料：笹川スポーツ財団「10代のスポーツライフに関する調査」2013

【表1-1】運動・スポーツ実施頻度分類

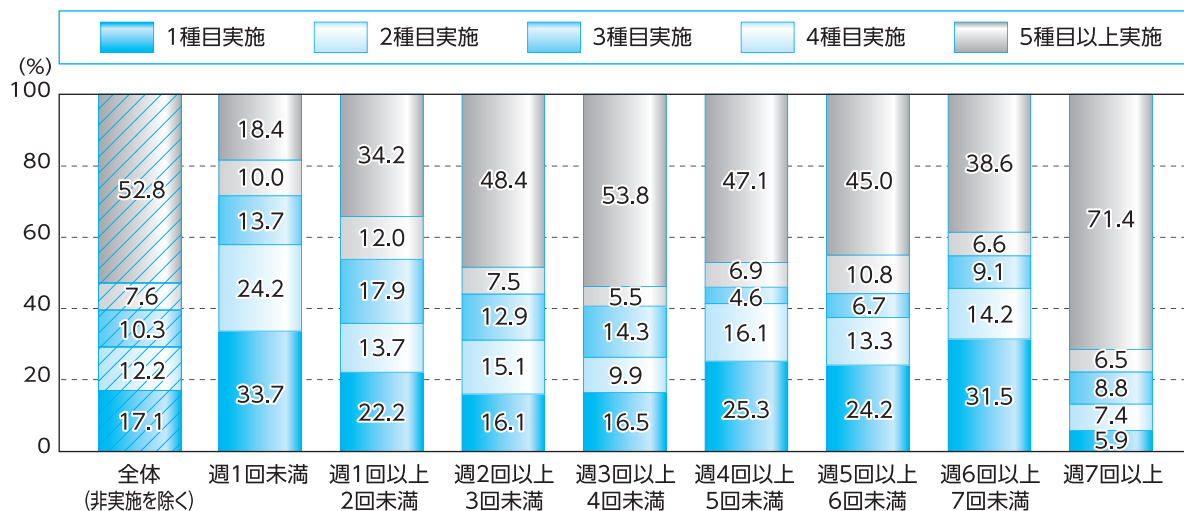
分類	基準
1	非実施(0回/年)
2	週1回未満(1～51回/年)
3	週1回以上2回未満(52～103回/年)
4	週2回以上3回未満(104～155回/年)
5	週3回以上4回未満(156～207回/年)
6	週4回以上5回未満(208～259回/年)
7	週5回以上6回未満(260～311回/年)
8	週6回以上7回未満(312～363回/年)
9	週7回以上(364回以上/年)

資料：笹川スポーツ財団「10代のスポーツライフに関する調査」2013



【図1-2】運動・スポーツ実施頻度の年次推移(頻度分類別)

資料：笹川スポーツ財団「10代のスポーツライフに関する調査」2013



【図1-3】運動・スポーツ実施種目数(頻度分類別)

資料：笹川スポーツ財団「10代のスポーツライフに関する調査」2013

1-2 運動・スポーツ実施レベル

1992年から、笹川スポーツ財団が隔年で実施する成人の「スポーツライフ・データ」における運動・スポーツ実施レベルに準拠して、青少年の運動・スポーツを実施頻度、実施時間、運動強度の観点から分析した。第1段階で実施頻度(回数)を4つに分類する。この1年間にまったく運動・スポーツを行わなかった「レベル0」、週1回未満(年間1～51回)を「レベル1」、週1回以上5回未満(年間52～259回)を「レベル2」、週5回以上(年間260回以上)を「レベル3」とした(表1-2)。第2段階では「レベル3」の運動・スポーツ内容を精査し、実施時間「120分」以上かつ運動強度「ややきつい」以上を満たした水準を「レベル4」とした。

運動・スポーツ実施レベルをみると、「レベル0」13.0%、「レベル1」10.3%、「レベル2」21.0%、「レベル3」29.5%、「レベル4」26.2%となった(図1-4)。過去の調査と比較すると、「レベル0」「レベル1」「レベル2」

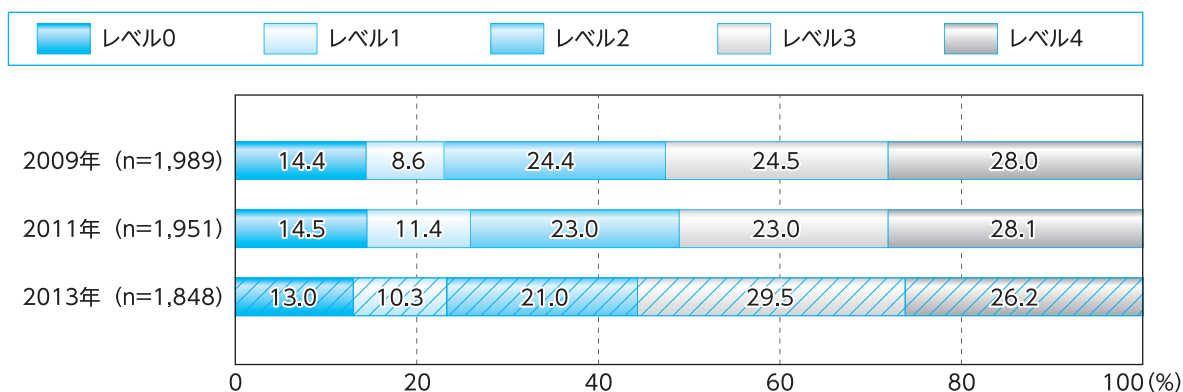
といった非実施や低い実施頻度の者が減少し、「レベル3」が増加している。一方で、「レベル4」も微減となった。

性別にみると、男子では、「レベル0」8.3%、「レベル1」7.5%、「レベル2」18.9%、「レベル3」34.3%、「レベル4」31.1%と、3人に2人が週5回以上の運動・スポーツを行っている(図1-5)。過去の調査と比較すると、「レベル0」「レベル1」「レベル2」「レベル4」が減少し、「レベル3」が大きく増加した。女子では、「レベル0」18.1%、「レベル1」13.4%、「レベル2」23.2%、「レベル3」24.4%、「レベル4」20.9%であり、過去の調査と比較しても大きな変化はみられなかった。男女を比較すると、男子の方が「レベル3」「レベル4」といった高頻度、高水準の運動・スポーツを行っている者の割合が多く、この傾向は変わっていない。また、10代女子の2割程度が過去1年間にまったく運動・スポーツを行っていない実態も明らかとなった。

【表1-2】運動・スポーツ実施レベル

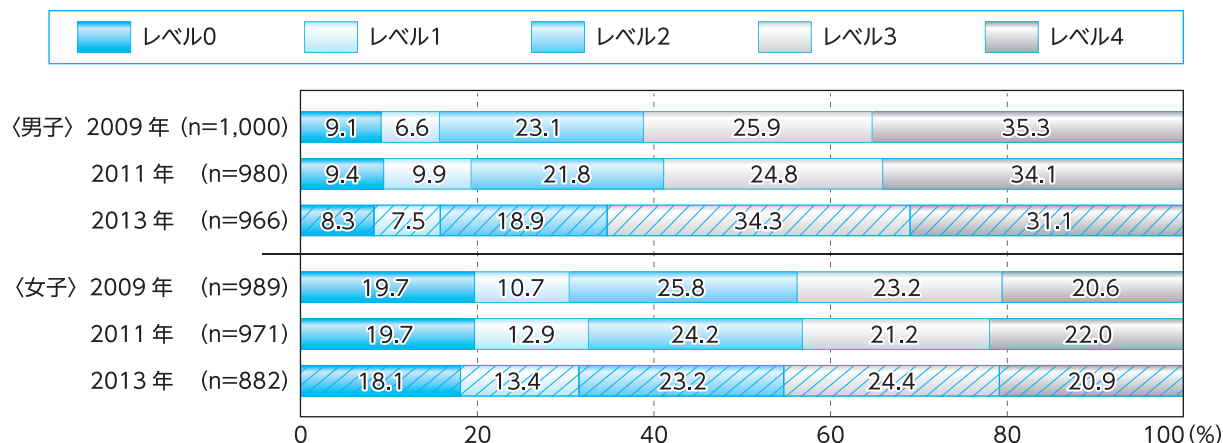
実施レベル	基 準
レベル0	過去1年間にまったく運動・スポーツをしなかった(0回/年)
レベル1	年1回以上、週1回未満(1～51回/年)
レベル2	週1回以上週5回未満(52～259回/年)
レベル3	週5回以上(260回以上/年)
レベル4	週5回以上、1回120分以上、運動強度「ややきつい」以上

資料：笹川スポーツ財団「10代のスポーツライフに関する調査」2013



【図1-4】運動・スポーツ実施レベルの年次推移

資料：笹川スポーツ財団「10代のスポーツライフに関する調査」2013



【図1-5】運動・スポーツ実施レベルの年次推移(性別)

資料：笹川スポーツ財団「10代のスポーツライフに関する調査」2013

学校期別にみると、「レベル0」では、小学校期1.5%、中学校期7.8%、高校期17.6%、大学期27.1%、勤労者35.6%と学校期が進むにつれて割合が増加している（表1-3）。これは「レベル1」に関しても同様であった。一方、「レベル3」では、小学校期61.5%、中学校期26.5%、高校期19.9%、大学期13.1%、勤労者12.6%と学校期が進むにつれて割合が減少している。年齢を重ね、学校期が進むにつれて、運動・スポーツの実施頻度が低くなるのがわかる。また、「レベル4」では、小学校期4.4%、中学校期43.2%、高校期35.7%、大学期6.0%、勤労者3.4%と、運動部活動を行う中学校期、高校期の割合が突出していた。

性別・学校期別にみると、「レベル0」は男子では、小学校期0.9%、中学校期3.2%、高校期10.3%、大学期25.3%、勤労者28.8%であり、女子では、小学校期2.3%、

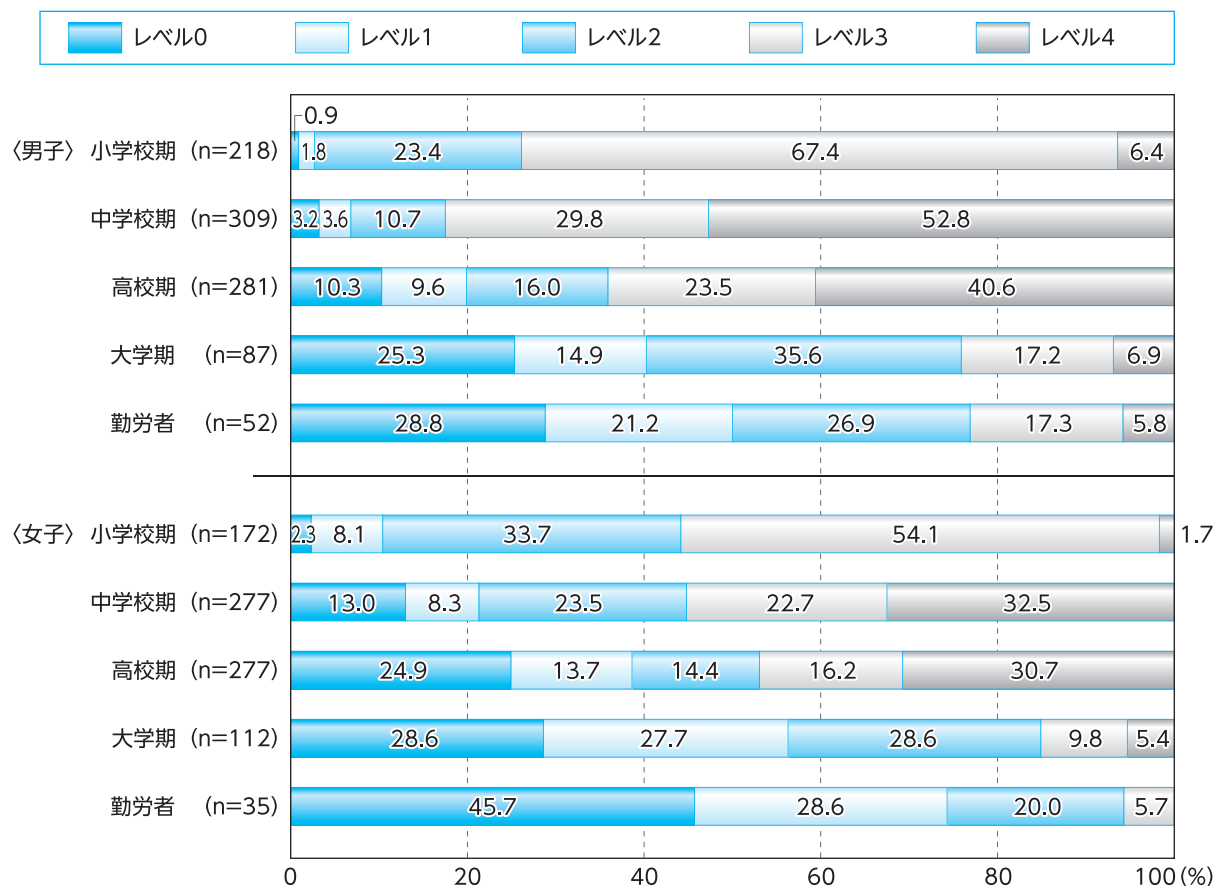
中学校期13.0%、高校期24.9%、大学期28.6%、勤労者45.7%と、男女ともに学校期が進むにつれて割合が増加している（図1-6）。ただ、男子では高校期から大学期にかけて「レベル0」が25%を超える。一方、女子では中学校期から高校期にかけておよそ25%となる。女子の高校期から大学期の間では微増にとどまっていることから、男子は高校卒業、女子は中学卒業とともに運動・スポーツをしなくなる者が増加するといえる。一方「レベル4」をみると、男子では、小学校期6.4%、中学校期52.8%、高校期40.6%、大学期6.9%、勤労者5.8%であり、女子では、小学校期1.7%、中学校期32.5%、高校期30.7%、大学期5.4%、勤労者0%であった。男女ともに中学校期、高校期で高水準の運動・スポーツを行っており、運動部活動の影響が大きいと考えられる。

【表1-3】運動・スポーツ実施レベルの年次推移(学校期別)

(%)

2009年						2011年						2013年					
学校期	レベル0	レベル1	レベル2	レベル3	レベル4	学校期	レベル0	レベル1	レベル2	レベル3	レベル4	学校期	レベル0	レベル1	レベル2	レベル3	レベル4
小学校期 (n=410)	3.4	4.9	42.2	41.0	8.5	小学校期 (n=374)	3.5	4.3	36.6	49.5	6.1	小学校期 (n=390)	1.5	4.6	27.9	61.5	4.4
中学校期 (n=625)	9.1	4.8	16.2	25.1	44.8	中学校期 (n=593)	8.6	5.9	15.0	24.6	45.9	中学校期 (n=586)	7.8	5.8	16.7	26.5	43.2
高校期 (n=600)	21.5	9.8	16.3	17.2	35.2	高校期 (n=637)	21.7	10.8	19.2	12.9	35.5	高校期 (n=558)	17.6	11.6	15.2	19.9	35.7
大学期 (n=223)	22.4	14.8	35.9	16.1	10.8	大学期 (n=236)	20.3	25.0	34.7	11.0	8.9	大学期 (n=199)	27.1	22.1	31.7	13.1	6.0
勤労者 (n=90)	26.7	24.4	28.9	15.6	4.4	勤労者 (n=83)	30.1	41.0	14.5	9.6	4.8	勤労者 (n=87)	35.6	24.1	24.1	12.6	3.4

資料：笹川スポーツ財団「10代のスポーツライフに関する調査」2013



【図1-6】運動・スポーツ実施レベル(性別×学校期別)

資料：笹川スポーツ財団「10代のスポーツライフに関する調査」2013

Comments

- いろいろなスポーツを選択でき、いい環境にあると思います。ただ少子化の影響か、子どものスポーツ活動における親の負担（送り迎え、マネージャー的な内容、指導者の確保）は大きいです。シングル家庭や共働き家庭、児童養護施設等の子どもたちも積極的にスポーツに参加できる政策があるといいと思います。（11歳男子の母親）
- 障害がある子どものスポーツ環境はとても少ないのが現状です。障害が重度だとさらに困難です。息子は重度の肢体不自由がありますが、「体をたくさん動かしたい!たくさんスポーツの経験をしたい!」の気持ちを大切に、限られた中ではありますが、社会に出て体験を多くさせていきたいと思っています。そのような団体はありますが、まだまだ足りないと思います。（10歳男子の母親）
- 今、子どもたちのスポーツは両極端に分かれていると思う。スポーツクラブに所属し、土日もあるような子もいれば、学校の体育以外にまったくしない子もいる。平均が少ないのではないかな。最近では、スポーツをすることは親も一緒になってしないといけない。遠方の練習試合へ車を出したり、お茶を出しに行ったりしている。共働きだと対応できない場合がある。（12歳女子の母親）

資料：笹川スポーツ財団「10代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

過去1年間に行った運動・スポーツ・運動あそびについて複数回答でたずねたところ、最も多かったのは「サッカー」31.1%であった(表1-4)。次いで「おにごっこ」30.0%、「ジョギング・ランニング」26.4%、「バスケットボール」25.9%、「水泳(スイミング)」25.3%、「ドッジボール」24.0%、「なわとび(長なわとびを含む)」23.1%、「バドミントン」22.3%、「筋力トレーニング」20.7%、「ぶらんこ」20.2%と続く。

過去の調査と比較すると、「サッカー」の1位は2009年から変わらないが、今回の調査では2位が「おにごっこ」となり、2009年と2011年では2位であった「バスケットボール」は4位となった。なお、今回の調査ではほとんどの種目が2011年と比べて実施率が増加している。

性別にみると、男子では、「サッカー」49.2%、「野球」32.7%、「バスケットボール」32.2%、「おにごっこ」30.6%、

「ジョギング・ランニング」30.3%の順となり、女子では、「おにごっこ」29.3%、「バドミントン」26.9%、「なわとび(長なわとびを含む)」25.2%、「ぶらんこ」22.4%、「ジョギング・ランニング」22.1%の順となった(表1-5)。

過去の調査と比較すると、男子は「サッカー」「野球」「バスケットボール」の上位3種目に順位の変動はないが、「サッカー」が2009年から4.8ポイント増加しているのに対し、「野球」は6.6ポイントの減少となり、両者の差は調査を実施するごとに広がっている。女子は「バドミントン」「なわとび※」が2009年から上位に挙がる。男子では上位3種目がすべてスポーツ系の種目であるのに対し、女子では「バドミントン」のみであった。また、男子の上位5種目は実施率が3割を超えるが、女子では実施率が3割を超える種目はみられない。

※2011年調査から「なわとび(長なわとびを含む)」へ変更。

【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推移(複数回答)

2009年(n=1,989)				2011年(n=1,951)				2013年(n=1,848)			
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	サッカー	26.4	320.6	1	サッカー	26.9	322.9	1	サッカー	31.1	370.7
2	バスケットボール	26.3	319.4	2	バスケットボール	23.8	285.7	2	おにごっこ	30.0	357.6
3	ジョギング・ランニング	23.4	284.1	3	ジョギング・ランニング	23.5	282.1	3	ジョギング・ランニング	26.4	314.7
4	バドミントン	22.8	276.9	4	おにごっこ	22.8	273.7	4	バスケットボール	25.9	308.7
5	なわとび	22.6	274.4	5	水泳(スイミング)	22.7	272.5	5	水泳(スイミング)	25.3	301.6
6	ドッジボール	22.3	270.8	6	バドミントン	19.2	230.5	6	ドッジボール	24.0	286.1
	野球	22.3	270.8	7	なわとび(長なわとびを含む)	19.1	229.3	7	なわとび(長なわとびを含む)	23.1	275.4
8	キャッチボール	21.5	261.1	8	筋力トレーニング	18.9	226.9	8	バドミントン	22.3	265.8
9	水泳(スイミング)	21.0	255.0	9	ドッジボール	18.8	225.7	9	筋力トレーニング	20.7	246.8
10	筋力トレーニング	20.5	248.9	10	野球	17.5	210.1	10	ぶらんこ	20.2	240.8
11	ボウリング	19.2	233.1	11	ボウリング	16.0	192.1	11	キャッチボール	18.9	225.3
12	卓球	18.4	223.4	12	ウォーキング	15.9	190.9	12	野球	18.7	222.9
13	バレーボール	18.3	222.2		キャッチボール	15.9	190.9	13	卓球	18.5	220.5
14	ウォーキング	17.9	217.4	14	ぶらんこ	15.6	187.3	14	自転車あそび	17.2	205.0
15	かけっこ	14.5	176.1	15	卓球	15.2	182.5	15	ウォーキング	16.6	197.9
16	体操(軽い体操・ラジオ体操など)	14.0	170.0	16	自転車あそび	14.7	176.5	16	バレーボール	16.5	196.7
17	サイクリング	11.4	138.4	17	体操(軽い体操・ラジオ体操など)	14.6	175.3		ボウリング	16.5	196.7
18	陸上競技	11.0	133.6	18	バレーボール	14.0	168.1	18	かくれんぼ	15.7	187.2
19	海水浴	10.3	125.1	19	海水浴	12.8	153.7	19	体操(軽い体操・ラジオ体操など)	15.3	182.4
20	ソフトテニス(軟式)	9.8	119.0	20	かけっこ	12.3	147.7		鉄棒	15.3	182.4

注) 推計人口：2009年は12,143,089人。2011年は12,004,534人。2013年は11,920,393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「10代のスポーツライフに関する調査」2013

【表1-5】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推移(性別:複数回答)

男 子											
2009年(n=1,000)				2011年(n=980)				2013年(n=966)			
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	サッカー	44.4	275.9	1	サッカー	45.1	277.1	1	サッカー	49.2	300.2
2	野球	39.3	244.2	2	野球	32.3	198.5	2	野球	32.7	199.5
3	バスケットボール	30.5	189.5	3	バスケットボール	29.5	181.3	3	バスケットボール	32.2	196.5
4	キャッチボール	30.0	186.4	4	ジョギング・ランニング	28.0	172.0	4	おにごっこ	30.6	186.7
5	ジョギング・ランニング	27.4	170.2	5	水泳(スイミング)	24.1	148.1	5	ジョギング・ランニング	30.3	184.9
6	筋力トレーニング	24.5	152.2	6	筋力トレーニング	23.4	143.8	6	水泳(スイミング)	29.9	182.5
7	ボウリング	24.1	149.7	7	キャッチボール	22.1	135.8	7	ドッジボール	27.3	166.6
8	ドッジボール	23.8	147.9	8	おにごっこ	21.6	132.7	8	キャッチボール	26.1	159.3
9	卓球	23.6	146.6	9	ボウリング	19.7	121.0	9	筋力トレーニング	25.3	154.4
10	水泳(スイミング)	22.9	142.3	10	ドッジボール	19.3	118.6	10	卓球	23.2	141.6

女 子											
2009年(n=989)				2011年(n=971)				2013年(n=882)			
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	バドミントン	27.2	161.3	1	おにごっこ	23.9	140.1	1	おにごっこ	29.3	170.5
2	なわとび	26.2	155.4	2	なわとび(長なわとびを含む)	22.5	131.9	2	バドミントン	26.9	156.5
3	バレーボール	22.5	133.4	3	バドミントン	21.6	126.6	3	なわとび(長なわとびを含む)	25.2	146.6
4	バスケットボール	22.0	130.5	4	水泳(スイミング)	21.3	124.8	4	ぶらんこ	22.4	130.3
5	ドッジボール	20.8	123.3	5	ぶらんこ	19.2	112.5	5	ジョギング・ランニング	22.1	128.6
6	ウォーキング	19.9	118.0	6	ジョギング・ランニング	19.1	111.9	6	バレーボール	21.5	125.1
7	ジョギング・ランニング	19.4	115.0	7	ドッジボール	18.2	106.7	7	ドッジボール	20.3	118.1
8	水泳(スイミング)	19.1	113.3	8	バスケットボール	18.0	105.5	8	水泳(スイミング)	20.2	117.5
9	筋力トレーニング	16.5	97.8	9	ウォーキング	17.8	104.3	9	バスケットボール	19.0	110.5
	体操(軽い体操・ラジオ体操など)	16.5	97.8	10	体操(軽い体操・ラジオ体操など)	16.5	96.7	10	ウォーキング	18.3	106.5

注)推計人口:2009年は男子6,212,902人、女子5,930,187人。2011年は男子6,144,342人、女子5,860,192人。

2013年は男子6,102,334人、女子5,818,059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「10代のスポーツライフに関する調査」2013

表1-6には「よく行った(実施頻度の高い)」運動・スポーツ・運動あそびを示した。不定期に実施される運動・スポーツ・運動あそびが除外されるので、より10代の実態に近づく指標となる。過去1年間に1回以上行った運動・スポーツ・運動あそびと同様、1位は「サッカー」28.2%であった。次いで「バスケットボール」21.5%、「おにごっこ」21.3%、「ジョギング・ランニング」19.3%、「水泳(スイミング)」「ドッジボール」が同率で17.1%となった。過去の調査と比較すると、「サッカー」「バスケットボール」

の1位、2位は2009年から変わらない。2009年には3位であった「野球」は2011年では5位、今回の調査では9位まで順位を落としており、「サッカー」との差は2009年の3.3ポイントから13.2ポイントまで開いた。

性別にみると、男子では、1位「サッカー」45.4%で、次いで「野球」25.8%、「バスケットボール」24.9%、「ジョギング・ランニング」20.5%、「おにごっこ」19.1%であった(表1-7)。女子では、1位「おにごっこ」24.0%で、次いで「バドミントン」23.1%、「バレーボール」19.8%、「な

わとび(長なわとびを含む)」18.6%、「ジョギング・ランニング」17.7%となった。過去の調査と比較すると、男子では2009年から上位3種目は「サッカー」「野球」「バスケットボール」と変わらない。特に、「サッカー」は2009年から4.8ポイント増加しており、その実施率は他の種目を比べて突出している。2位「野球」は10.9ポイントの減少、3位「バスケットボール」は1.2ポイントの増加となっており、「野球」と「バスケットボール」の差は縮まっている。女子は、順位の変動はあるものの、「バドミントン」「バレーボール」「バスケットボール」が上位となっている。女子では男子のような実施率が突出した種目は存在していない。

表1-8には、学校期別に「よく行った」運動・スポーツ・運動あそびの上位10種目を示した。各学校期における

上位種目をみると、小学校期では、「おにごっこ」47.9%、「ドッジボール」42.7%、「サッカー」40.4%、中学校期では、「サッカー」27.0%、「バスケットボール」23.1%、「おにごっこ」21.1%、高校期では、「ジョギング・ランニング」27.4%、「サッカー」25.2%、「筋力トレーニング」と「バスケットボール」が同率で23.3%、大学期では、「バドミントン」25.5%、「バスケットボール」22.8%、「ウォーキング」21.4%、勤労者では、「ボウリング」30.4%、「バスケットボール」26.8%、「ウォーキング」23.2%となった。小学校期から高校期において、「サッカー」が上位にランクインする。過去の調査と比較すると、小学校期、中学校期、高校期で「サッカー」が増加している。また、高校期では「ジョギング・ランニング」、大学期では「バドミントン」の増加もみられる。

【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(複数回答)

2009年(n=1,703)			2011年(n=1,668)			2013年(n=1,608)		
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	24.4	1	サッカー	23.7	1	サッカー	28.2
2	バスケットボール	22.5	2	バスケットボール	21.2	2	バスケットボール	21.5
3	野球	21.1	3	ジョギング・ランニング	17.0	3	おにごっこ	21.3
4	バドミントン	18.4	4	水泳(スイミング)	16.1	4	ジョギング・ランニング	19.3
5	ジョギング・ランニング	16.7	5	野球	15.3	5	水泳(スイミング)	17.1
6	筋力トレーニング	15.6	6	バドミントン	13.7		ドッジボール	17.1
7	ドッジボール	15.1	7	筋力トレーニング	13.4	7	バドミントン	16.7
8	バレーボール	15.0	8	おにごっこ	13.2	8	筋力トレーニング	15.1
9	水泳(スイミング)	14.7	9	バレーボール	11.2	9	野球	15.0
10	キャッチボール	13.6	10	ドッジボール	10.4	10	バレーボール	12.4
11	卓球	12.8	11	卓球	10.2	11	なわとび(長なわとびを含む)	11.8
	なわとび	12.8	12	ボウリング	10.0	12	卓球	11.4
13	ボウリング	11.7	13	なわとび(長なわとびを含む)	9.5	13	キャッチボール	9.0
14	ウォーキング	9.7	14	ウォーキング	9.4	14	ウォーキング	8.3
15	陸上競技	8.4	15	キャッチボール	7.8		ソフトテニス(軟式)	8.3
16	ソフトテニス(軟式)	8.3	16	自転車あそび	7.0	16	ボウリング	8.0
17	かけっこ	6.3		ソフトテニス(軟式)	7.0	17	ぶらんこ	7.3
	サイクリング	6.3	18	陸上競技	6.6	18	自転車あそび	6.7
19	スキー	6.0	19	ぶらんこ	5.5	19	テニス(硬式)	6.4
20	ソフトボール	5.9	20	釣り	5.1		陸上競技	6.4
				テニス(硬式)	5.1			

*「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「10代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(性別:複数回答)

男 子								
2009年(n=909)			2011年(n=888)			2013年(n=886)		
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	40.6	1	サッカー	40.9	1	サッカー	45.4
2	野球	36.7	2	野球	27.6	2	野球	25.8
3	バスケットボール	23.7	3	バスケットボール	24.3	3	バスケットボール	24.9
4	キャッチボール	18.7	4	ジョギング・ランニング	17.7	4	ジョギング・ランニング	20.5
5	ジョギング・ランニング	17.1	5	水泳(スイミング)	15.1	5	おにごっこ	19.1
6	筋力トレーニング	16.1	6	筋力トレーニング	14.8	6	水泳(スイミング)	18.4
7	卓球	15.6	7	卓球	11.7		ドッジボール	18.4
8	ドッジボール	15.3	8	ボウリング	10.7	8	筋力トレーニング	15.8
9	水泳(スイミング)	14.5	9	ドッジボール	10.5	9	卓球	13.4
10	ボウリング	13.5	10	キャッチボール	10.0	10	キャッチボール	12.2

女 子								
2009年(n=794)			2011年(n=780)			2013年(n=722)		
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	バドミントン	27.1	1	バドミントン	19.4	1	おにごっこ	24.0
2	バレーボール	22.8	2	バスケットボール	17.6	2	バドミントン	23.1
3	バスケットボール	21.2	3	おにごっこ	17.3	3	バレーボール	19.8
4	なわとび	20.2	4	水泳(スイミング)	17.2	4	なわとび(長なわとびを含む)	18.6
5	ジョギング・ランニング	16.2	5	ジョギング・ランニング	16.3	5	ジョギング・ランニング	17.7
6	筋力トレーニング	15.1	6	バレーボール	15.5	6	バスケットボール	17.2
7	ウォーキング	15.0	7	なわとび(長なわとびを含む)	15.3	7	水泳(スイミング)	15.5
	ドッジボール	15.0	8	ウォーキング	13.5		ドッジボール	15.5
9	水泳(スイミング)	14.9	9	筋力トレーニング	11.8	9	筋力トレーニング	14.3
10	卓球	9.6	10	ドッジボール	10.3	10	ウォーキング	12.3
	ボウリング	9.6					ぶらんこ	12.3

*「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「10代のスポーツライフに関する調査」2013

Comments

- 子どもをスポーツクラブに入れたかったが、費用や親が役員をする負担が多く、入れてあげられなかった。中学校ではバスケット部に入りたかったそうだが、女子は部がなかった。男女で部活動が違うので子どもがかわいそうだった。
(15歳女子の母親)
- 小学校低学年の時は積極的にスポーツをしていた息子ですが、高学年になると中学受験のためにスポーツをする時間が無くなってしまいました。子どものスポーツを取り巻く環境は、今の日本の教育制度の中では決して良いとはいえないと思います。本人次第ですが、大学に入学してからまた時間を見つけてスポーツに触れることができれば良いと思っています。
(13歳男子の母親)

資料:笹川スポーツ財団「10代のスポーツライフに関する調査」2013

【表1-8】過去1年間に「よく行った」運動・スポーツ種目の年次推移(学校期別:複数回答)

2009年										
順位	小学校期 (n=396)		中学校期 (n=568)		高校期 (n=471)		大学期 (n=173)		勤労者 (n=66)	
	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(%)	実施種目	実施率(%)
1	ドッジボール	40.9	サッカー	27.1	バスケットボール	25.7	ボウリング	30.6	野球	27.3
2	水泳(スイミング)	32.8	野球	25.9	筋力トレーニング	22.1	ウォーキング	22.0	バスケットボール	25.8
3	サッカー	29.5	バスケットボール	25.4	サッカー	20.6	ジョギング・ランニング	20.2	ボウリング	25.8
4	野球	25.3	ジョギング・ランニング	20.6	ジョギング・ランニング	18.5	バレーボール	19.7	サッカー	19.7
5	なわとび	23.2	筋力トレーニング	19.2	バドミントン	17.6	バドミントン	19.1	バドミントン	19.7
6	バドミントン	20.2	バドミントン	17.3	バレーボール	17.6	筋力トレーニング	17.9	ウォーキング	18.2
7	キャッチボール	18.7	バレーボール	16.0	卓球	14.2	サッカー	16.2	キャッチボール	13.6
8	バスケットボール	18.2	キャッチボール	13.7	野球	13.8	卓球	16.2	体操(軽い体操・ラジオ体操など)	12.1
9	かけっこ	14.9	卓球	13.4	ボウリング	11.3	キャッチボール	14.5	卓球	12.1
10	バレーボール	10.6	なわとび	13.0	ウォーキング	9.3	バスケットボール	14.5	ソフトテニス(軟式)	10.6

2011年										
順位	小学校期 (n=361)		中学校期 (n=542)		高校期 (n=499)		大学期 (n=188)		勤労者 (n=58)	
	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(%)	実施種目	実施率(%)
1	サッカー	33.0	バスケットボール	24.2	サッカー	24.0	ボウリング	23.4	ボウリング	25.9
2	おにごっこ	31.6	サッカー	21.0	バスケットボール	23.0	バスケットボール	18.6	バスケットボール	22.4
3	水泳(スイミング)	31.6	ジョギング・ランニング	18.3	ジョギング・ランニング	22.0	ウォーキング	16.5	野球	22.4
4	ドッジボール	29.4	野球	16.8	筋力トレーニング	18.2	サッカー	16.5	ウォーキング	20.7
5	なわとび(長なわとびを含む)	18.3	水泳(スイミング)	16.6	野球	15.0	バレーボール	15.4	海水浴	15.5
6	自転車あそび	17.5	筋力トレーニング	14.8	バドミントン	14.6	筋力トレーニング	14.9	サッカー	15.5
7	バスケットボール	15.2	バドミントン	14.8	バレーボール	13.8	バドミントン	13.3	筋力トレーニング	13.8
8	野球	15.0	おにごっこ	12.7	卓球	10.4	ジョギング・ランニング	12.8	水泳(スイミング)	13.8
9	ぶらんこ	14.4	ソフトテニス(軟式)	12.5	ボウリング	10.4	卓球	12.2	スノーボード	12.1
10	バドミントン	11.6	卓球	11.6	ウォーキング	9.4	野球	10.6	バドミントン	12.1

2013年										
順位	小学校期 (n=384)		中学校期 (n=540)		高校期 (n=460)		大学期 (n=145)		勤労者 (n=56)	
	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(%)	実施種目	実施率(%)
1	おにごっこ	47.9	サッカー	27.0	ジョギング・ランニング	27.4	バドミントン	25.5	ボウリング	30.4
2	ドッジボール	42.7	バスケットボール	23.1	サッカー	25.2	バスケットボール	22.8	バスケットボール	26.8
3	サッカー	40.4	おにごっこ	21.1	筋力トレーニング	23.3	ウォーキング	21.4	ウォーキング	23.2
4	水泳(スイミング)	31.5	ジョギング・ランニング	20.4	バスケットボール	23.3	ジョギング・ランニング	20.7	サッカー	21.4
5	なわとび(長なわとびを含む)	19.3	水泳(スイミング)	17.6	バドミントン	18.0	ボウリング	19.3	ジョギング・ランニング	21.4
6	自転車あそび	17.4	野球	17.2	バレーボール	16.1	筋力トレーニング	17.9	野球	21.4
7	バスケットボール	16.7	筋力トレーニング	16.3	野球	15.0	卓球	16.6	ソフトテニス(軟式)	17.9
8	ぶらんこ	15.6	バドミントン	15.7	卓球	11.7	サッカー	13.8	バドミントン	16.1
9	野球	13.8	バレーボール	15.4	ウォーキング	10.2	バレーボール	13.1	筋力トレーニング	14.3
10	バドミントン	13.0	ドッジボール	14.8	ソフトテニス(軟式)	10.2	水泳(スイミング)	10.3	ソフトボール	12.5
*「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。									卓球	12.5
資料：笹川スポーツ財団「10代のスポーツライフに関する調査」2013									バレーボール	12.5

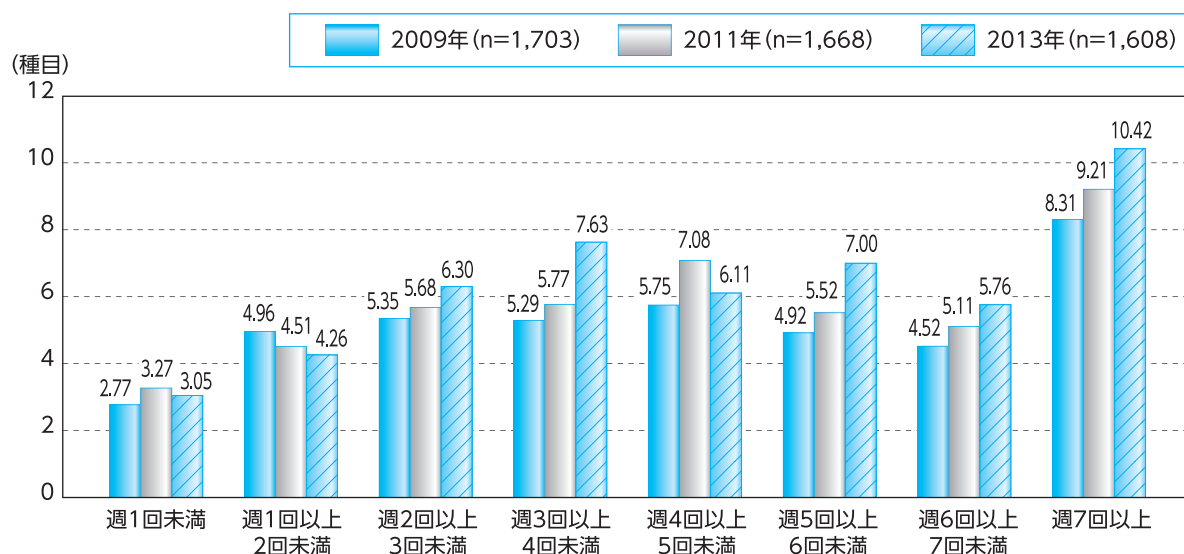
*「よく行った」運動・スポーツ種目:過去1年間に行った運動・スポーツのうち、実施回数の多い種目。

資料: 笹川スポーツ財団「10代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

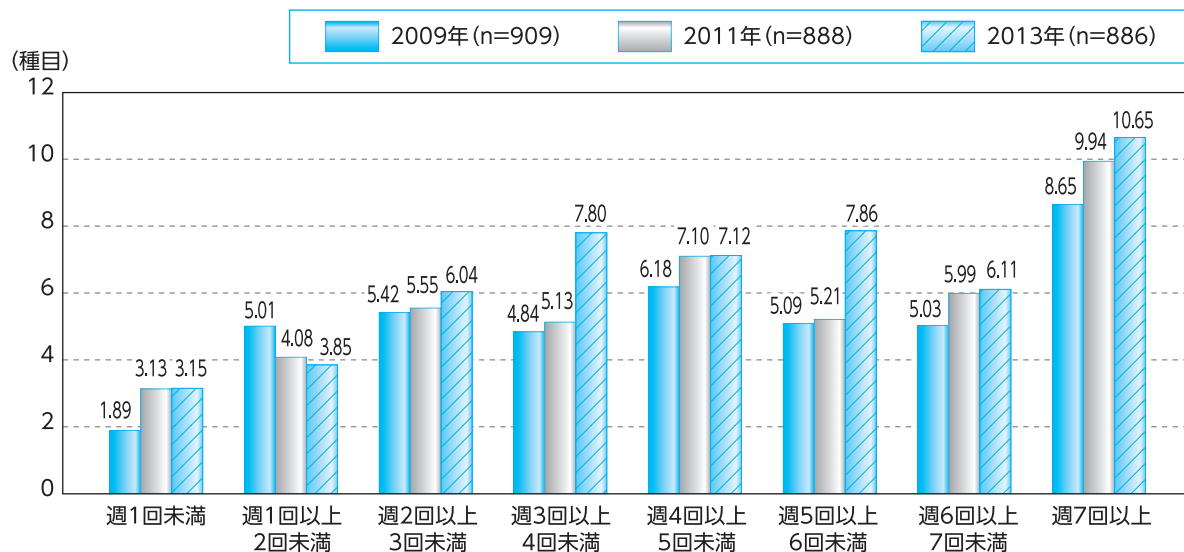
図1-7には、過去1年間に実施した運動・スポーツ・運動あそびの種目数を実施頻度分類別に示した。「週7回以上」をみると、平均10.42種目が行われており、「週1回未満」から「週6回以上7回未満」の種目数の分布は、図1-3「実施種目数（頻度分類別）」の「5種目以上

実施」と同様の山型を描く。また、2011年と比較すると、実施種目数の増加傾向がみられる。これらの傾向は、男子（図1-8）、女子（図1-9）にも確認されるが、男子に比べ女子の実施種目数は少ない。



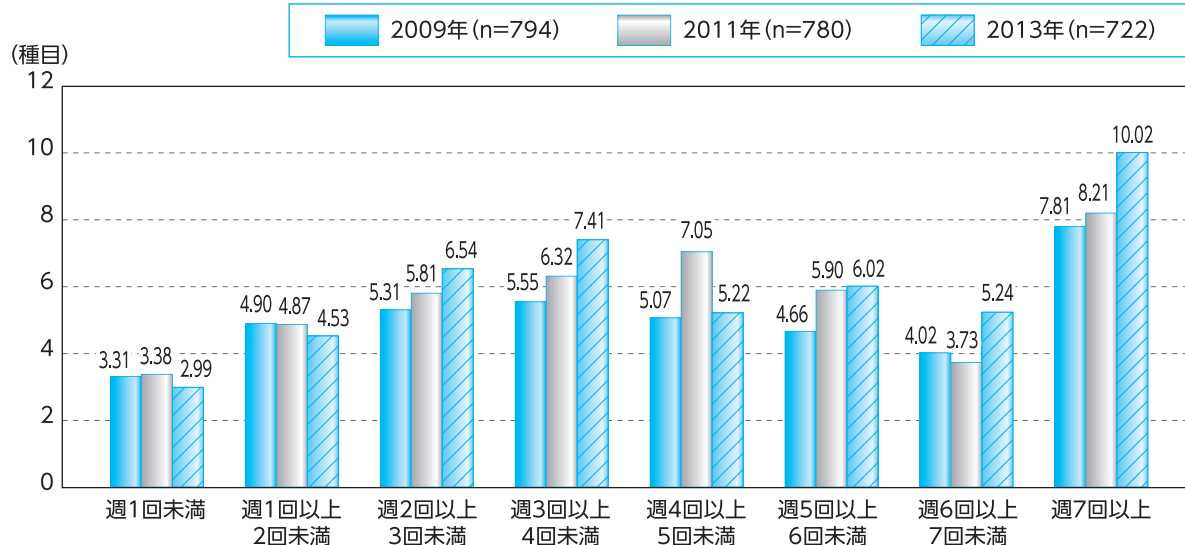
【図1-7】年間実施運動・スポーツ種目数の年次推移（頻度分類別：全体）

資料：笹川スポーツ財団「10代のスポーツライフに関する調査」2013



【図1-8】年間実施運動・スポーツ種目数の年次推移（頻度分類別：男子）

資料：笹川スポーツ財団「10代のスポーツライフに関する調査」2013



【図1-9】年間実施運動・スポーツ種目数の年次推移(頻度分類別:女子)

資料: 笹川スポーツ財団「10代のスポーツライフに関する調査」2013

1-5 小学1年生から高校3年生にみる運動・スポーツ種目

小学生から高校生にかけての運動・スポーツ実施状況を知るために、「4～9歳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1-9および表1-10には、性別・学年別に「よく行った」運動・スポーツ・運動あそびの上位10種目を示した。男子では、小学2年生以降のすべての学年で「サッカー」が1位となった。スポーツ系の種目に着目すると「サッカー」以外では、小学3年生では「野球」、小学4年生では「バスケットボール」が上位にランクインする。「サッカー」が小学1年生の時点で運動あそびとともに上位にランクインしている実情から、小学校の低学年から「サッカー」の環境は既に整備され、10代での実施率の高さに繋がっていると推察される。

女子では、小学1年生から6年生まで「おにごっこ」が1位であった。男子では、中学生以降はスポーツ系の種目が上位を占めるようになるが、女子では中学生でも上位に運動あそびの種目が含まれる。また、男子の「サッカー」のように、いずれの学年においても実施されているスポーツ系の種目は女子にはみられない。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、小学生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傾向はみられず、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1-9】男子の小学1年生から高校3年生までの過去1年間に「よく行った」運動・スポーツ種目(学年別:複数回答)

男 子											
小学1年生(n=101)			小学2年生(n=116)			小学3年生(n=121)			小学4年生(n=100)		
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(%)	順位	実施種目	実施率(%)
1	おにごっこ	51.5	1	サッカー	52.6	1	サッカー	54.5	1	サッカー	63.0
2	水泳(スイミング)	45.5	2	おにごっこ	46.6	2	水泳(スイミング)	48.8	2	ドッジボール	51.0
3	サッカー	44.6		水泳(スイミング)	46.6		ドッジボール	48.8	3	おにごっこ	48.0
4	かけっこ	35.6	4	ドッジボール	39.7	4	おにごっこ	47.9	4	水泳(スイミング)	39.0
5	自転車あそび	30.7	5	自転車あそび	34.5	5	自転車あそび	30.6	5	自転車あそび	23.0
6	ドッジボール	26.7	6	ぶらんこ	18.1	6	野球	17.4	6	なわとび(長なわとびを含む)	17.0
	ぶらんこ	26.7	7	なわとび(長なわとびを含む)	16.4	7	ぶらんこ	15.7	7	野球	15.0
8	かくれんぼ	20.8	8	鉄棒	14.7	8	キャッチボール	14.9	8	キャッチボール	13.0
9	なわとび(長なわとびを含む)	19.8	9	かくれんぼ	13.8	9	かくれんぼ	11.6	9	バスケットボール	12.0
10	鉄棒	18.8	10	かけっこ	12.1	10	空手	10.7	10	ぶらんこ	11.0

小学5年生(n=107)			小学6年生(n=109)			中学1年生(n=94)			中学2年生(n=102)		
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(%)	順位	実施種目	実施率(%)
1	サッカー	62.6	1	サッカー	60.6	1	サッカー	43.6	1	サッカー	46.1
2	おにごっこ	46.7	2	ドッジボール	46.8	2	バスケットボール	36.2	2	野球	29.4
3	ドッジボール	44.9	3	おにごっこ	39.4	3	野球	30.9	3	バスケットボール	26.5
4	水泳(スイミング)	42.1	4	野球	27.5	4	おにごっこ	27.7	4	おにごっこ	20.6
5	野球	19.6	5	水泳(スイミング)	26.6		ドッジボール	27.7	5	ジョギング・ランニング	19.6
6	自転車あそび	17.8	6	バスケットボール	24.8	6	ジョギング・ランニング	22.3	6	水泳(スイミング)	17.6
7	キャッチボール	16.8	7	陸上競技	11.9	7	水泳(スイミング)	19.1		卓球	17.6
8	バスケットボール	15.9	8	キャッチボール	11.0	8	キャッチボール	17.0	8	筋力トレーニング	15.7
9	かくれんぼ	11.2	9	バドミントン	10.1	9	卓球	14.9		ドッジボール	15.7
	卓球	11.2	10	ジョギング・ランニング	8.3	10	筋力トレーニング	11.7	10	キャッチボール	9.8
				卓球	8.3		バドミントン	11.7		ソフトテニス(軟式)	9.8
				なわとび(長なわとびを含む)	8.3						

中学3年生(n=103)			高校1年生(n=90)			高校2年生(n=73)			高校3年生(n=89)		
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(%)	順位	実施種目	実施率(%)
1	サッカー	45.6	1	サッカー	40.0	1	サッカー	46.6	1	サッカー	33.7
2	野球	31.1	2	ジョギング・ランニング	31.1	2	筋力トレーニング	30.1	2	ジョギング・ランニング	27.0
3	ジョギング・ランニング	27.2	3	バスケットボール	27.8		バスケットボール	30.1	3	バスケットボール	25.8
4	筋力トレーニング	21.4	4	野球	25.6	4	野球	26.0	4	筋力トレーニング	24.7
5	バスケットボール	17.5	5	筋力トレーニング	22.2	5	ジョギング・ランニング	20.5		野球	24.7
6	水泳(スイミング)	14.6	6	ボウリング	15.6	6	バドミントン	19.2	6	卓球	15.7
7	卓球	13.6	7	おにごっこ	12.2	7	卓球	13.7	7	バレーボール	12.4
8	バドミントン	12.6		卓球	12.2	8	キャッチボール	12.3	8	ソフトテニス(軟式)	11.2
9	ソフトテニス(軟式)	11.7	9	水泳(スイミング)	11.1		水泳(スイミング)	12.3		フットサル	11.2
	バレーボール	11.7	10	キャッチボール	10.0	10	テニス(硬式)	11.0		ボウリング	11.2
							ボウリング	11.0			

* 「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1-10】女子の小学1年生から高校3年生までの過去1年間に「よく行った」運動・スポーツ種目(学年別:複数回答)

女 子											
小学1年生(n=90)			小学2年生(n=90)			小学3年生(n=125)			小学4年生(n=123)		
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(%)	順位	実施種目	実施率(%)
1	おにごっこ	53.3	1	おにごっこ	47.8	1	おにごっこ	49.6	1	おにごっこ	50.4
2	自転車あそび	46.7	2	水泳(スイミング)	40.0	2	自転車あそび	37.6	2	水泳(スイミング)	43.1
3	なわとび(長なわとびを含む)	43.3	3	なわとび(長なわとびを含む)	36.7	3	水泳(スイミング)	36.0	3	ドッジボール	39.0
4	鉄棒	37.8	4	鉄棒	34.4	4	なわとび(長なわとびを含む)	32.8	4	なわとび(長なわとびを含む)	37.4
5	ぶらんこ	33.3	5	自転車あそび	32.2		ぶらんこ	32.8	5	一輪車	23.6
6	水泳(スイミング)	30.0	6	一輪車	28.9	6	一輪車	28.8	6	ぶらんこ	22.8
7	かくれんぼ	28.9	7	ぶらんこ	26.7		ドッジボール	28.8	7	自転車あそび	20.3
8	かけっこ	22.2	8	かくれんぼ	23.3	8	鉄棒	22.4		鉄棒	20.3
9	ドッジボール	18.9	9	ドッジボール	21.1	9	かくれんぼ	16.8	9	かくれんぼ	19.5
10	一輪車	10.0	10	かけっこ	12.2	10	かけっこ	16.0	10	バドミントン	13.8

小学5年生(n=83)			小学6年生(n=85)			中学1年生(n=90)			中学2年生(n=78)		
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(%)	順位	実施種目	実施率(%)
1	おにごっこ	49.4	1	おにごっこ	58.8	1	バドミントン	26.7	1	おにごっこ	28.2
2	ドッジボール	48.2	2	水泳(スイミング)	29.4	2	おにごっこ	25.6		バレーボール	28.2
3	なわとび(長なわとびを含む)	36.1		ドッジボール	29.4	3	水泳(スイミング)	24.4	3	なわとび(長なわとびを含む)	26.9
4	ぶらんこ	28.9	2	なわとび(長なわとびを含む)	29.4	4	バレーボール	21.1	4	バドミントン	23.1
5	水泳(スイミング)	26.5	5	自転車あそび	23.5	5	ドッジボール	17.8	5	バスケットボール	21.8
6	自転車あそび	25.3	6	ぶらんこ	22.4		なわとび(長なわとびを含む)	17.8	6	ジョギング・ランニング	20.5
7	バドミントン	19.3	7	バドミントン	20.0	5	バスケットボール	17.8	7	水泳(スイミング)	19.2
8	鉄棒	18.1	8	かくれんぼ	16.5	8	ぶらんこ	15.6	8	筋力トレーニング	16.7
9	一輪車	16.9		バスケットボール	16.5	9	筋力トレーニング	14.4		ぶらんこ	16.7
	かくれんぼ	16.9	10	サッカー	12.9	10	ソフトテニス(軟式)	12.2	10	ソフトテニス(軟式)	12.8
							卓球	12.2			

中学3年生(n=73)			高校1年生(n=80)			高校2年生(n=67)			高校3年生(n=61)		
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(%)	順位	実施種目	実施率(%)
1	バレーボール	26.0	1	バドミントン	32.5	1	ジョギング・ランニング	25.4	1	ジョギング・ランニング	29.5
2	ジョギング・ランニング	21.9	2	バレーボール	31.3	2	ウォーキング	22.4		バレーボール	29.5
3	なわとび(長なわとびを含む)	19.2	3	ジョギング・ランニング	30.0		筋力トレーニング	22.4	3	バドミントン	21.3
4	筋力トレーニング	17.8	4	筋力トレーニング	22.5	4	バドミントン	20.9	4	筋力トレーニング	16.4
	バスケットボール	17.8	5	バスケットボール	20.0	5	バスケットボール	16.4		バスケットボール	16.4
	バドミントン	17.8	6	ウォーキング	16.3	6	バレーボール	14.9	6	体操(軽い体操・ラジオ体操など)	13.1
7	おにごっこ	16.4	7	卓球	15.0	7	おにごっこ	11.9	7	ウォーキング	11.5
8	ソフトテニス(軟式)	15.1	8	ソフトテニス(軟式)	13.8	8	ソフトテニス(軟式)	9.0		ソフトテニス(軟式)	11.5
9	ぶらんこ	13.7	9	なわとび(長なわとびを含む)	12.5		体操(軽い体操・ラジオ体操など)	9.0	9	テニス(硬式)	9.8
10	キャッチボール	12.3	10	ヒップホップダンス	11.3		なわとび(長なわとびを含む)	9.0		ヒップホップダンス	9.8

* 「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