

9 BMI・体力・運動不足感・体型

9-1 BMI（体格指数）

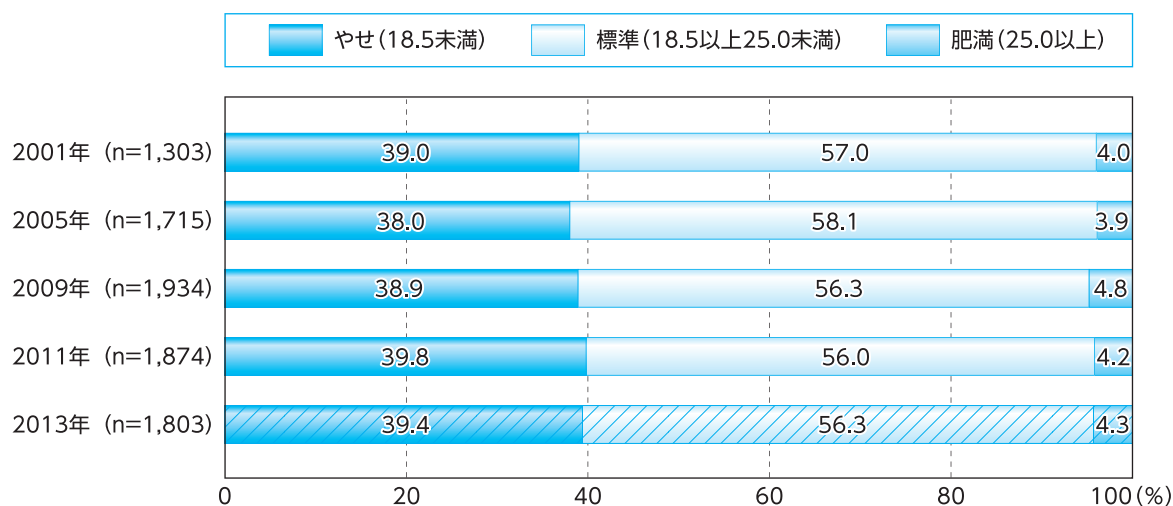
図9-1に身長と体重から算出したBMI（Body Mass Index：体格指数）の年次推移を示した。BMIが18.5未満を「やせ」、18.5以上25.0未満を「標準」、25.0以上を「肥満」に分類した。今回の調査では「やせ」39.4%、「標準」56.3%、「肥満」4.3%であった。過去12年間で、割合にほとんど変化はみられない。

性別にみると、男子では「やせ」38.1%、「標準」56.1%、「肥満」5.8%であった（図9-2）。女子では「やせ」40.9%、「標準」56.5%、「肥満」2.6%であり、「やせ」の割合は女子が男子を上回っていた。

学校期別にみると、「やせ」の割合は、小学校期70.8%、中学校期48.2%、高校期21.2%、大学期16.8%、勤労者12.5%と、学校期が進むにつれて減少する。一方、「肥満」の割合は小学校期1.3%、中学校

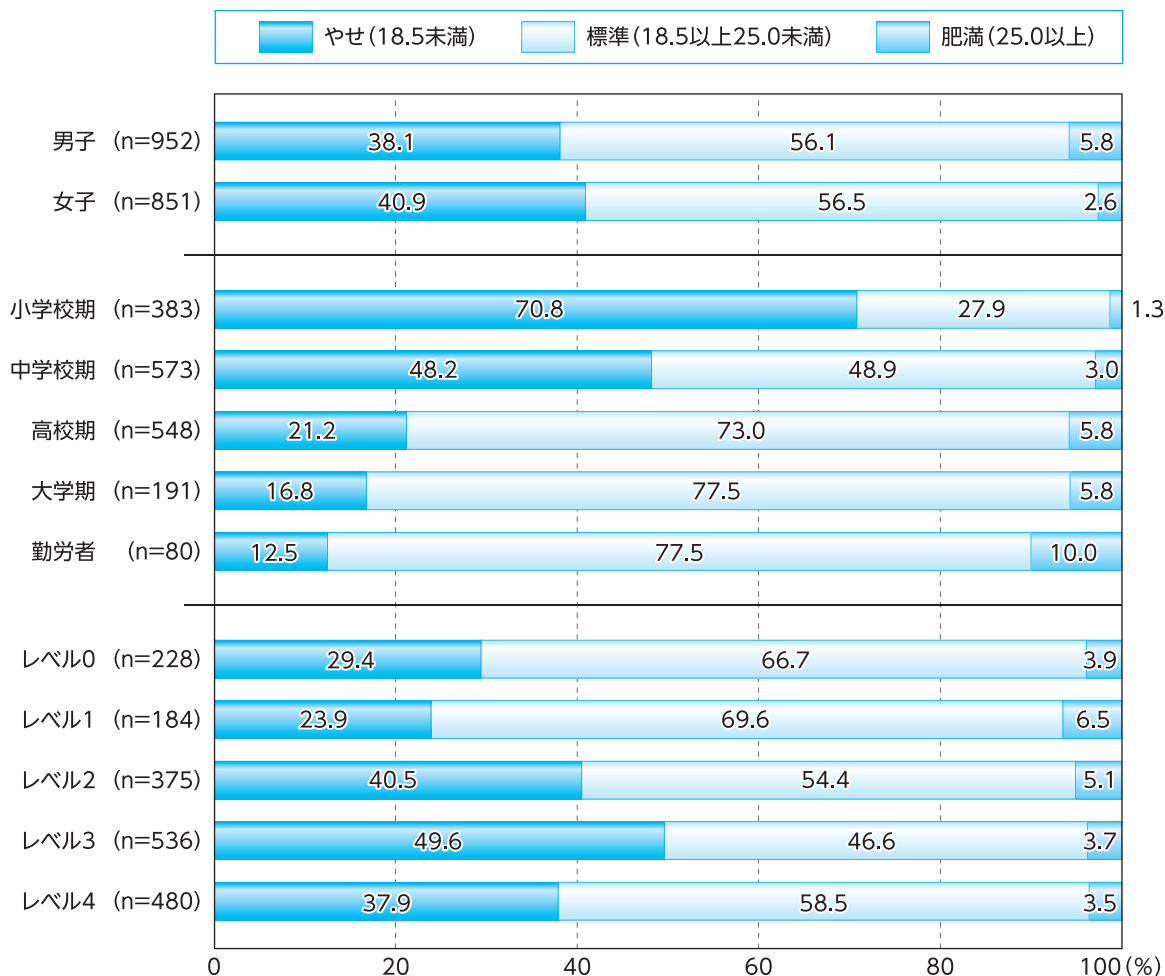
期3.0%、高校期および大学期5.8%、勤労者10.0%と、学校期が進むにつれて増加する。

運動・スポーツ実施レベル別にみると、「やせ」の割合は「レベル3」49.6%が最も高く、次いで「レベル2」40.5%、「レベル4」37.9%、「レベル0」29.4%、「レベル1」23.9%であった。週1回以上の運動・スポーツ実施者である「レベル2」以上において、「やせ」の割合は4割から5割を占める。一方、「肥満」の割合は「レベル1」が最も高く6.5%、次いで「レベル2」が5.1%であった。「肥満」の割合は、週5回以上の実施者の「レベル3」「レベル4」では3.7%、3.5%と4%程度であったが、運動・スポーツ非実施者の「レベル0」でも3.9%と、非実施者と高頻度の実施者の間に大きな違いはみられなかった。



【図9-1】 体格指数の年次推移

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9-2】 体格指数(性別・学校期別・レベル別)

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

9-2 体力の自己評価

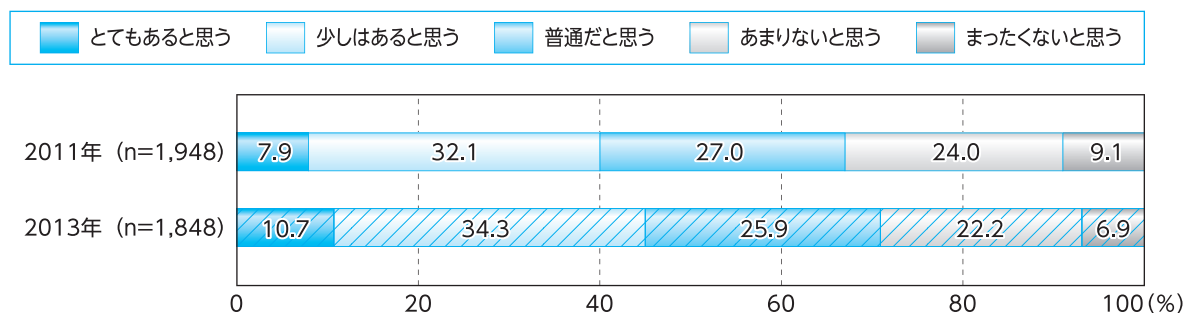
「自分の体力についてどのように感じていますか」とたずねたところ、「とてもあると思う」10.7%、「少しはあると思う」34.3%、「普通だと思う」25.9%、「あまりないと思う」22.2%、「まったくないと思う」6.9%であった(図9-3)。2011年と比較すると、「とてもあると思う」「少しはあると思う」の割合が増加し、「普通だと思う」「あまりないと思う」「まったくないと思う」の割合が減少した。また、「とてもあると思う」と「少しはあると思う」を合わせ、『あると思う』と回答した者の割合をみると、2011年は40.0%、今回の調査では45.0%であり、5ポイントの増加がみられた。

性別にみると、男子では「とてもあると思う」14.2%、「少しはあると思う」35.2%であり、体力が『あると思う』

と回答した者が半数を占めた(図9-4)。女子では「とてもあると思う」6.8%、「少しはあると思う」33.3%と、体力が『あると思う』と回答した者は4割であり、女子に比べて男子のほうが体力があると評価する者の割合は高かった。また、「あまりないと思う」と「まったくないと思う」を合わせ、『ないと思う』と回答した者の割合をみると、男子では24.6%、女子では34.0%であり、体力がないと評価する者の割合は男子に比べて女子のほうが高い。2011年と比較すると、男女ともに体力が『あると思う』と評価する者の割合が増加し、『ないと思う』の割合は減少した。

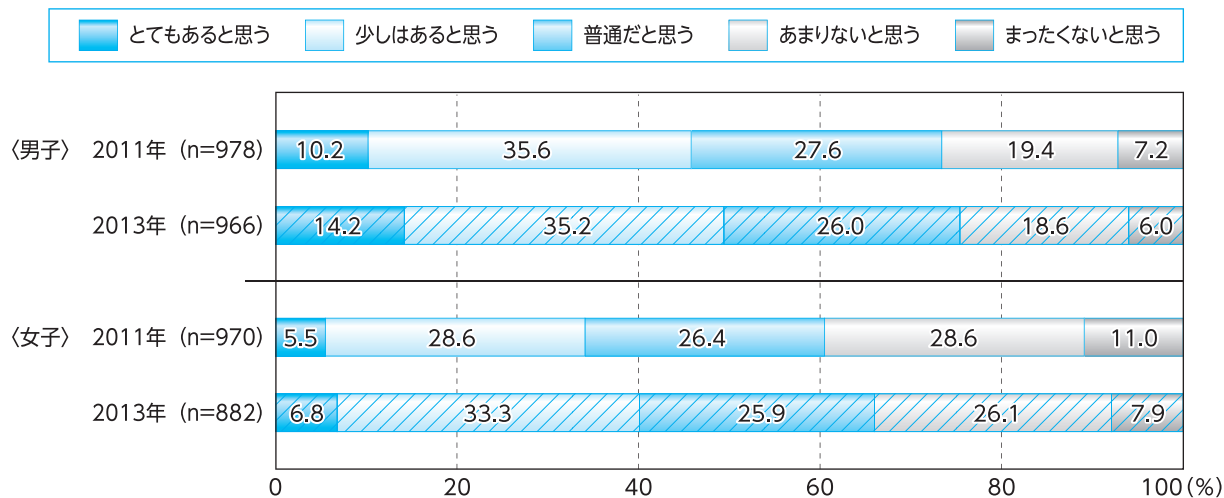
学校期別にみると、「とてもあると思う」「少しはあると思う」を合わせた『あると思う』の割合は、小学校期48.0%、中学校期48.3%、高校期42.8%、大学期37.1%、勤労者40.2%と、中学校期をピークとし、加齢にともなって減少する(図9-5)。一方、「あまりないと思う」と「まったくないと思う」を合わせた『ないと思う』の割合は、小学校期23.1%、中学校期26.1%、高校期32.6%、大学期35.1%、勤労者37.9%と、学校期が進むにつれて増加していた。2011年と比較すると、勤労者を除いて「とてもあると思う」の割合に増加がみられた。

運動・スポーツ実施レベル別にみると、『あると思う』の割合は、「レベル0」23.8%、「レベル1」27.9%、「レベル2」35.6%、「レベル3」52.9%、「レベル4」60.7%と、運動・スポーツ実施頻度の高い者ほど体力の自己評価も高い(図9-6)。一方、『ないと思う』の割合は、「レベル0」51.6%、「レベル1」42.1%、「レベル2」34.3%、「レベル3」23.9%、「レベル4」14.5%と、レベルが上がるにつれて減少し、運動・スポーツ実施頻度が低い者ほど体力がないと感じている。



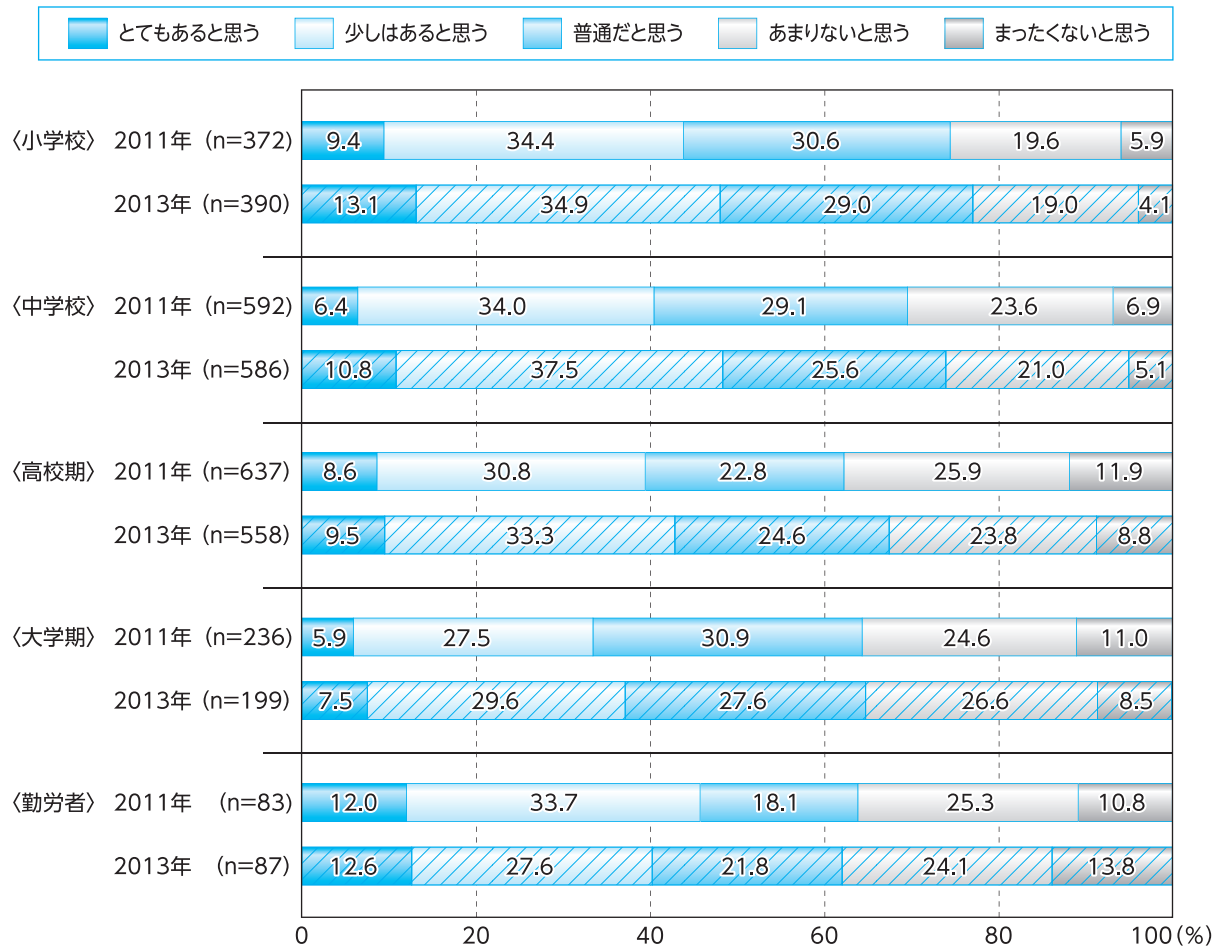
【図9-3】体力の自己評価の年次推移

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



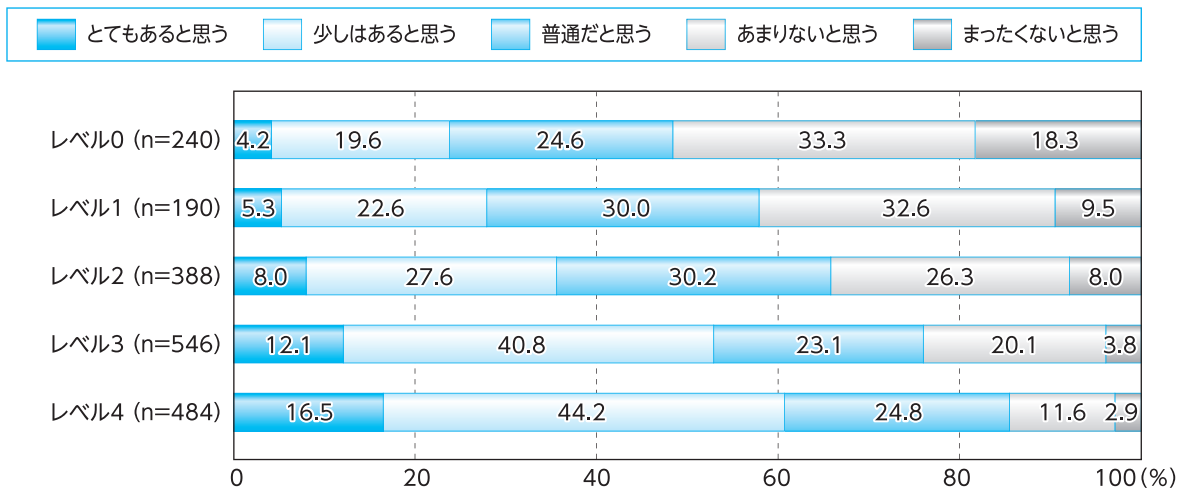
【図9-4】体力の自己評価の年次推移(性別)

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



【図9-5】体力の自己評価の年次推移(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



【図9-6】体力の自己評価(レベル別)

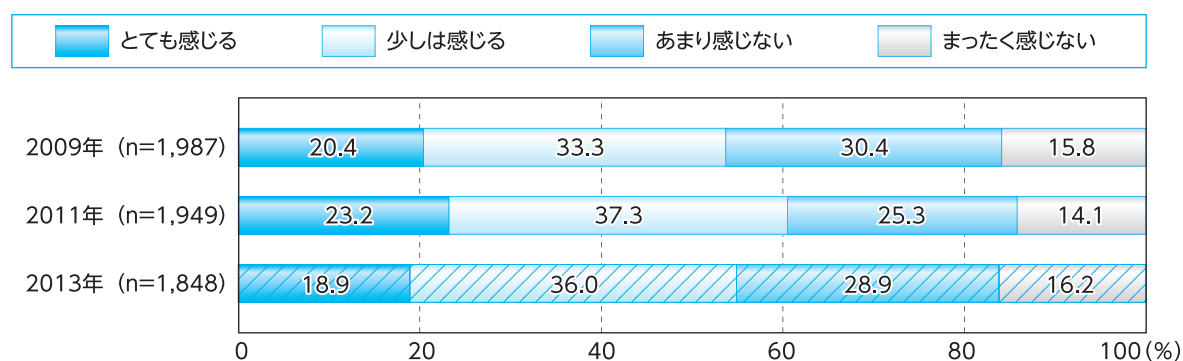
資料：笹川スポーツ財団「10代のスポーツライフに関する調査」2013

9-3 運動不足感

「自分が運動不足だと感じますか」とたずねたところ、「とても感じる」18.9%、「少しは感じる」36.0%、「あまり感じない」28.9%、「まったく感じない」16.2%であり、半数以上が運動不足を感じていた(図9-7)。2009年、2011年と比較しても大きな変化はみられず、過去4年間同様の傾向が続いている。

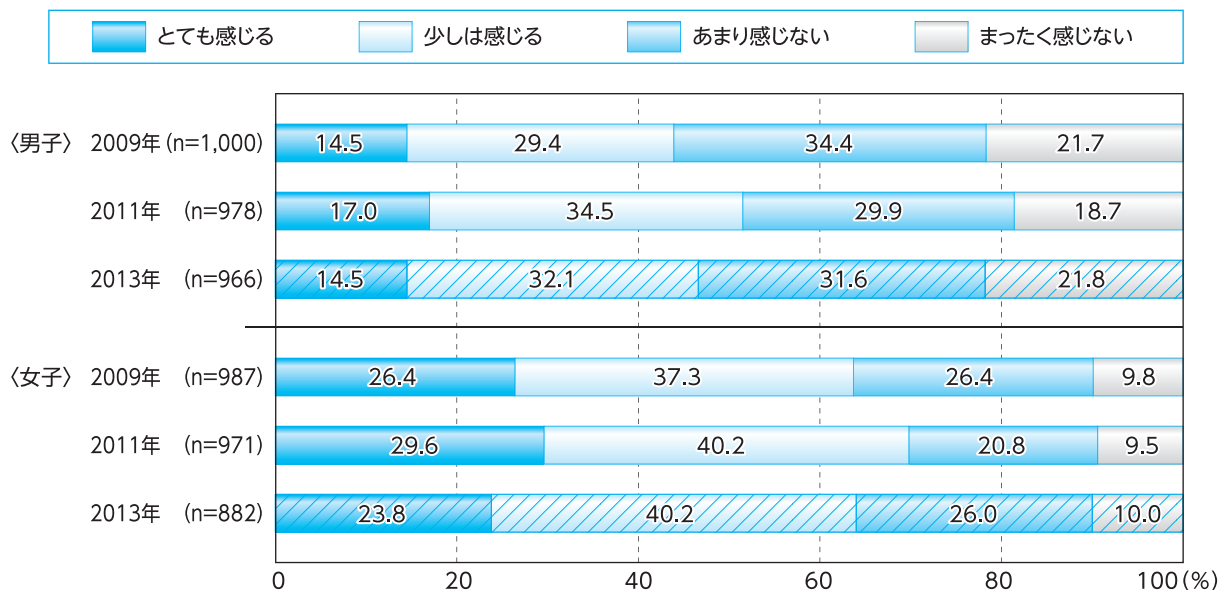
性別にみると、男子では「とても感じる」14.5%、「少し

は感じる」32.1%であり、46.6%が運動不足を感じている(図9-8)。女子では、「とても感じる」23.8%、「少しは感じる」40.2%と、運動不足を感じている者は6割以上にのぼり、男子の割合を17ポイント上回っている。一方、「まったく感じない」の割合は男子21.8%、女子10.0%と、2倍以上の差がみられる。2009年以降、運動不足を感じる者が男子に比べて女子の方が多い傾向が続いている。



【図9-7】運動不足感の年次推移

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9-8】運動不足感の年次推移(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、「とても感じる」の割合が、小学校期9.5%、中学校期10.4%、高校期23.5%、大学期36.2%、勤労者37.9%と、学校期が進むにつれて増加しており、過去4年間同様の傾向を示している(表9-1)。また、「とても感じる」「少しは感じる」を合計した割合は、小学校期45.1%、中学校期43.3%、高校期58.8%と、小学生から高校生でおよそ半数が運動不足を感じており、大学生では8割を占める。特に、小学校期においては、2009年の36.8%から増加の傾向を示している点には注目すべきである。

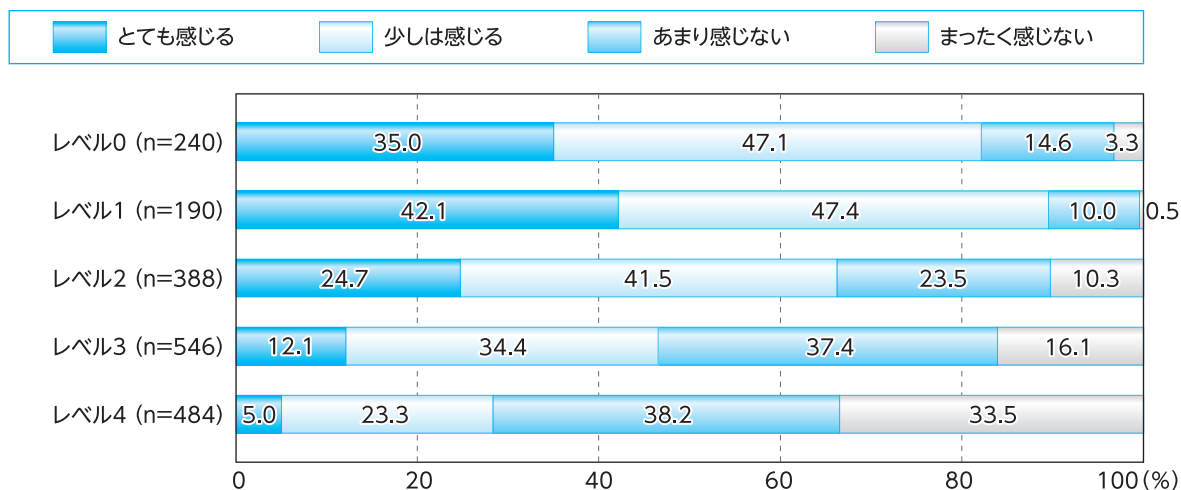
運動・スポーツ実施レベル別にみると、「とても感じる」と「少しは感じる」を合計した割合は「レベル0」82.1%、「レベル1」89.5%、「レベル2」66.2%、「レベル3」46.5%、「レベル4」28.3%と、レベルが上がるにつれて減少する(図9-9)。運動・スポーツ非実施者の「レベル0」では8割、週1回未満の実施者の「レベル1」では9割が運動不足を感じている。

【表9-1】運動不足感の年次推移(学校期別)

(%)

2009年					2011年					2013年				
学校期	とても感じる	少しは感じる	あまり感じない	まったく感じない	学校期	とても感じる	少しは感じる	あまり感じない	まったく感じない	学校期	とても感じる	少しは感じる	あまり感じない	まったく感じない
小学校期 (n=410)	8.8	28.0	41.0	22.2	小学校期 (n=372)	13.2	30.6	35.2	21.0	小学校期 (n=390)	9.5	35.6	37.2	17.7
中学校期 (n=625)	13.4	29.8	37.3	19.5	中学校期 (n=593)	16.5	39.3	29.2	15.0	中学校期 (n=586)	10.4	32.9	34.5	22.2
高校期 (n=600)	28.5	33.0	25.3	13.2	高校期 (n=637)	28.9	35.6	21.7	13.8	高校期 (n=558)	23.5	35.3	26.5	14.7
大学期 (n=223)	28.7	50.7	13.9	6.7	大学期 (n=236)	33.9	45.8	14.8	5.5	大学期 (n=199)	36.2	44.7	12.1	7.0
勤労者 (n=89)	36.0	40.4	19.1	4.5	勤労者 (n=83)	33.7	42.2	15.7	8.4	勤労者 (n=87)	37.9	40.2	17.2	4.6

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9-9】運動不足感(レベル別)

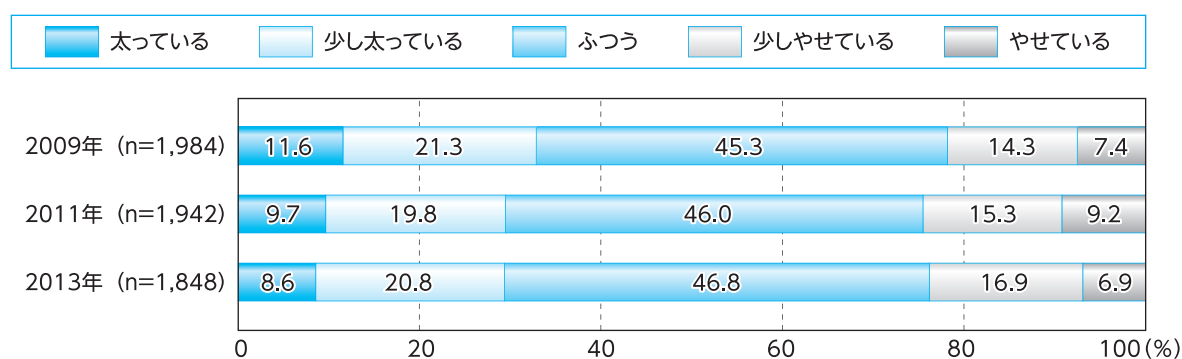
資料：笹川スポーツ財団「10代のスポーツライフに関する調査」2013

9-4 体型認識

「自分の体型についてどう思いますか」とたずねたところ、「太っている」8.6%、「少し太っている」20.8%、「ふつう」46.8%、「少しやせている」16.9%、「やせている」6.9%であった（図9-10）過去4年間の推移をみると、「太っている」の割合に減少傾向がみられる。

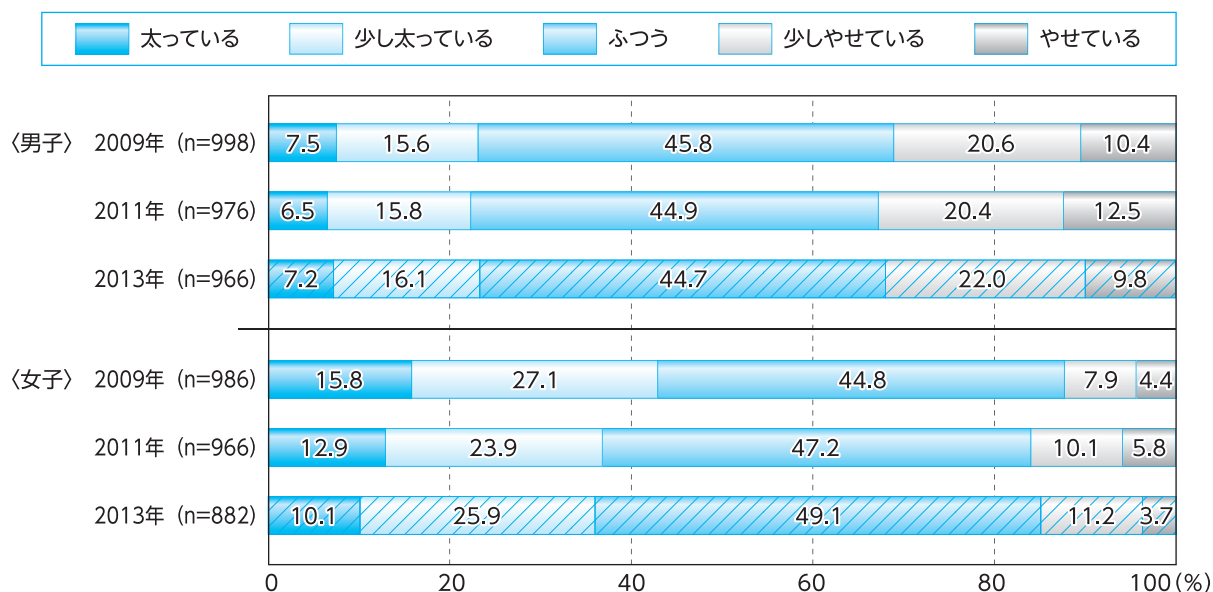
性別にみると、男子では「太っている」7.2%、「少し太っている」16.1%、「ふつう」44.7%、「少しやせている」22.0%、「やせている」9.8%であった（図9-11）。女子では、「太っている」10.1%、「少し太っている」25.9%、「ふつう」49.1%、「少しやせている」11.2%、「やせている」3.7%であり、過去4年間の推移をみると、「太っている」の割合は減少傾向にある。また、男子よりも女子の方が「太っている」「少し太っている」と感じている割合が高い傾向は2009年から変わらない。

22.0%、「やせている」9.8%であった（図9-11）。女子では、「太っている」10.1%、「少し太っている」25.9%、「ふつう」49.1%、「少しやせている」11.2%、「やせている」3.7%であり、過去4年間の推移をみると、「太っている」の割合は減少傾向にある。また、男子よりも女子の方が「太っている」「少し太っている」と感じている割合が高い傾向は2009年から変わらない。



【図9-10】体型認識の年次推移

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9-11】体型認識の年次推移(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、「太っている」の割合は、小学校期7.9%、中学校期6.5%、高校期8.8%、大学期13.1%、勤労者13.8%であった(表9-2)。また、「少し太っている」の割合は、小学校期19.0%、中学校期15.9%、高校期23.7%、大学期27.1%、勤労者24.1%となり、概ね学校期が進むにつれて「太っている」「少し太っている」の割合が増加している。これらは、BMIの値が学校期が進むほど高くなる傾向と連動する。

さらに、性別・学校期別にみると、「太っている」「少し太っている」を合わせた割合は、男子では、小学校期25.7%、中学校期19.1%、高校期19.5%、大学期34.4%、勤労者32.7%と、小学校期から中学校期、高校期へは減少し、大学期で増加している(図9-12)。一

方、女子では、小学校期28.5%、中学校期26.0%、高校期45.5%、大学期44.7%、勤労者45.7%と、高校期から大きく増加し、およそ半数の高校生と大学生の女子が「太っている」「少し太っている」と感じている。

運動・スポーツ実施レベル別にみると、「太っている」の割合は、「レベル0」12.9%、「レベル1」13.2%、「レベル2」9.3%、「レベル3」8.6%、「レベル4」4.1%であった(図9-13)。また、「少し太っている」の割合は、「レベル0」20.8%、「レベル1」32.6%、「レベル2」22.9%、「レベル3」18.5%、「レベル4」16.9%であり、「レベル1」をピークとし、レベルが上がるにつれて「太っている」「少し太っている」の割合は減少する。

【表9-2】 体型認識の年次推移(学校期別)

(%)

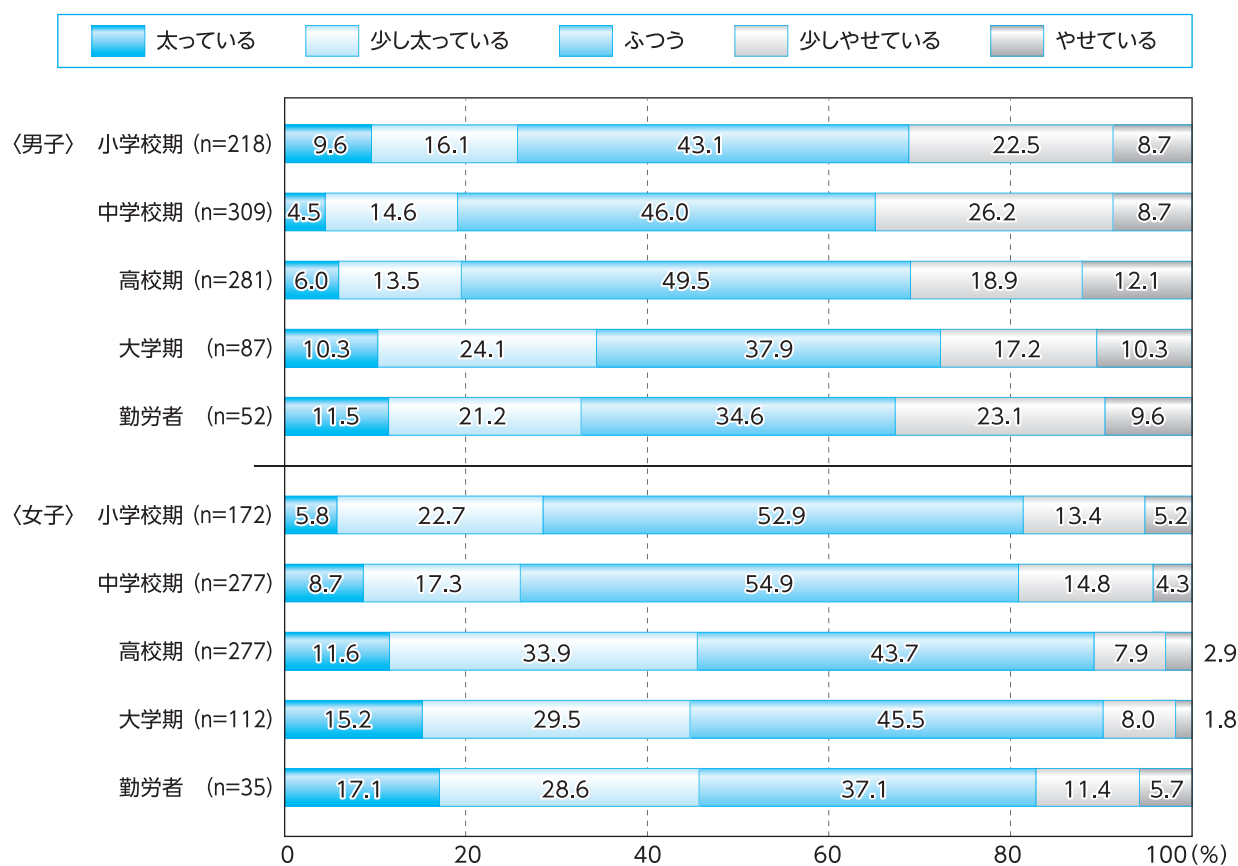
2009年						2011年						2013年					
学校期	太っている	少し太っている	ふつう	少しやせている	やせている	学校期	太っている	少し太っている	ふつう	少しやせている	やせている	学校期	太っている	少し太っている	ふつう	少しやせている	やせている
小学校期 (n=408)	7.8	17.6	49.8	15.0	9.8	小学校期 (n=370)	5.7	15.9	48.4	19.7	10.3	小学校期 (n=390)	7.9	19.0	47.4	18.5	7.2
中学校期 (n=623)	9.3	20.9	48.0	15.2	6.6	中学校期 (n=591)	7.1	19.1	48.7	15.7	9.3	中学校期 (n=586)	6.5	15.9	50.2	20.8	6.7
高校期 (n=600)	14.5	23.7	44.0	12.2	5.7	高校期 (n=635)	12.3	20.3	44.7	14.2	8.5	高校期 (n=558)	8.8	23.7	46.6	13.4	7.5
大学期 (n=223)	13.0	24.7	39.0	17.0	6.3	大学期 (n=236)	14.0	25.8	39.0	12.7	8.5	大学期 (n=199)	13.1	27.1	42.2	12.1	5.5
勤労者 (n=90)	21.1	18.9	32.2	13.3	14.4	勤労者 (n=82)	11.0	23.2	47.6	9.8	8.5	勤労者 (n=87)	13.8	24.1	35.6	18.4	8.0

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

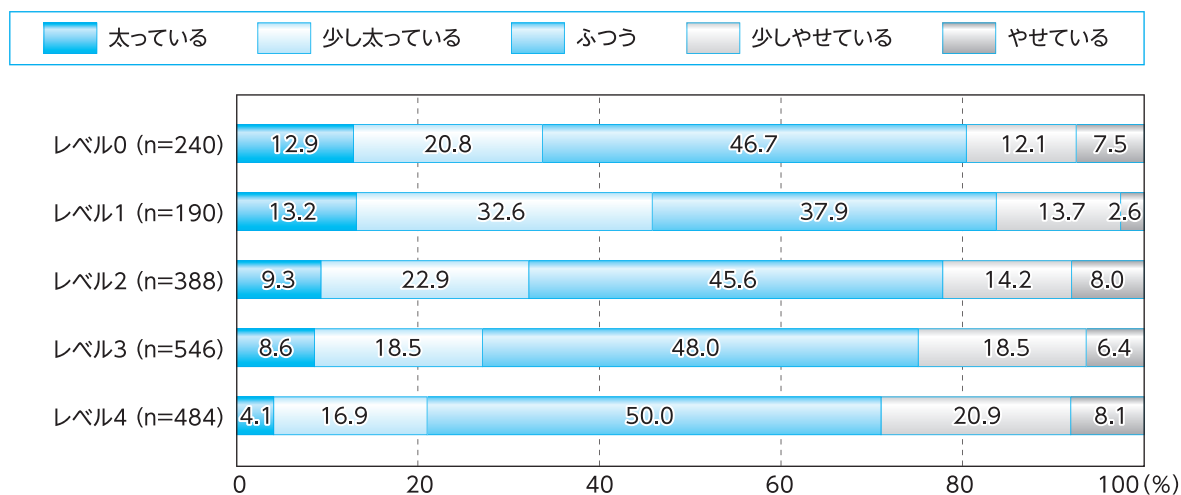
- 4年生まではスイミングに通っていましたが、やめてしまったからはあまり体を動かさなくなっていました。友だちと遊ぶ時もゲームをすることが多いので体を動かしてほしいのですが、公園ではボール遊びが禁止のため、なかなか運動あそびが出来ません。子どもたちが思いきり体を動かせる広場が必要だと思います。(11歳男子の母親)
- 昔より公園の遊具が減ってきて、子どもたちの筋力も弱くなっているように思います。高齢者も使える遊具が公園にあれば利用者も増え、大人の見守る人も増えるので、子どもが安全に体を動かせると思います。小さい頃からの外遊びの大切さをもっと国が推奨するべきです。(11歳男子の母親)

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



【図9-12】 体型認識の年次推移(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



【図9-13】 体型認識(レベル別)

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