

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。「4～11歳のスポーツライフに関する調査」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歳から小学6年生である11歳に限定して調査を実施した。

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。「12～21歳のスポーツライフに関する調査」では、青少年のうち12～21歳に限定して調査を実施した。

就学状況：

「4～11歳のスポーツライフに関する調査」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）、小学5・6年（10～11歳）の4分類について報告している。

学校期：

「12～21歳のスポーツライフに関する調査」では、回答に基づいて中学校期、高校期、大学期、勤労者（15～21歳）の4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。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23人、「無職」は19人と少ないため、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。

運動・スポーツの範囲：

幼稚園や保育園、学校の授業が終わった後の活動や自由あそび、学校の部活動・サークルや休み時間の活動は含めるが、授業や行事の運動会、マラソン大会などの活動は含めない。

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（単位：分）。

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の運動強度の尺度に基づき運動のきつさを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

RPE				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 light	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)

運動・スポーツ実施頻度群：

「4～11歳のスポーツライフに関する調査」では、次のような運動・スポーツ実施頻度群を設定した(表Ⅴ)。

過去1年間に行った運動・スポーツ、運動あそび種目(実施回数の多い順に5つ以内)の実施頻度の合計を算出し、その値が0(ゼロ)となる者は「非実施群」、年1回以上週3回未満(1～155回/年)を「低頻度群」、週3回以上週7回未満(156～363回/年)を「中頻度群」、週7回以上(364回以上/年)を「高頻度群」と設定している。

運動・スポーツ実施レベル：

「12～21歳のスポーツライフに関する調査」では、次のような運動・スポーツ実施レベルを設定した(表Ⅵ)。

過去1年間に行った運動・スポーツ、運動あそび種目(実施回数の多い順に5つ以内)の実施頻度の合計を算出し、その値が0(ゼロ)となる者は「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回以上週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」は、「レベル3」以上となった者を対象とし、回答した種目ごとに実施時間、運動強度の条件を加え、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Ⅳ】運動強度の尺度

		主観的強度		心拍数
効果なし	↑	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
至適強度	↓	5	かなりきつい	160～180未満
				180以上
赤信号				

(宮下, 1980)

【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)

【表Ⅵ】運動・スポーツ実施レベル

レベル	基準
レベル0	非実施 (0回/年間)
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みることを意味する。

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は報酬に含めない。

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。

BMI (Body Mass Index)：

BMIは体格指数として、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 (小数点第二位を四捨五入した値) に、住民基本台帳に基づく人口を乗ずることで推計が可能となる人口。「4~11歳のスポーツライフに関する調査」では、表Ⅶに示した4~11歳の人口 (8,630,257人:2016年1月1日現在の住民基本台帳による) を用いた。「12~21歳のスポーツライフに関する調査」では、表Ⅷに示した12~21歳の人口 (11,796,310人:2016年1月1日現在の住民基本台帳による) を用いた。

割合の合計：

本文中、図表中で使用されているパーセント表示は、四捨五入の関係により合計が合わないまたは100にならない場合がある。

同率順位：

本文中および図表中で使用されているパーセント表示は、小数点第二位を四捨五入した後の数値を記載している。四捨五入後の数値が同じであれば、同率順位として扱っている。

【表Ⅶ】住民基本台帳に基づく人口 (4~11歳:年齢別)

	男子	女子	合計
4歳	523,597	497,846	1,021,443
5歳	551,713	524,270	1,075,983
6歳	555,507	527,529	1,083,036
7歳	552,233	524,286	1,076,519
8歳	552,136	524,329	1,076,465
9歳	562,862	534,804	1,097,666
10歳	557,301	530,867	1,088,168
11歳	569,228	541,749	1,110,977
合計	4,424,577	4,205,680	8,630,257

注) 2016年1月1日現在

【表Ⅷ】住民基本台帳に基づく人口 (12~21歳:年齢別)

	男子	女子	合計
12歳	579,470	551,212	1,130,682
13歳	585,599	556,062	1,141,661
14歳	588,727	559,962	1,148,689
15歳	606,051	578,379	1,184,430
16歳	607,104	579,757	1,186,861
17歳	606,487	578,316	1,184,803
18歳	615,403	584,700	1,200,103
19歳	623,259	590,477	1,213,736
20歳	623,263	584,042	1,207,305
21歳	616,604	581,436	1,198,040
合計	6,051,967	5,744,343	11,796,310

注) 2016年1月1日現在