

# 1 運動・スポーツ実施状況

## 1-1 運動・スポーツ実施頻度の分布

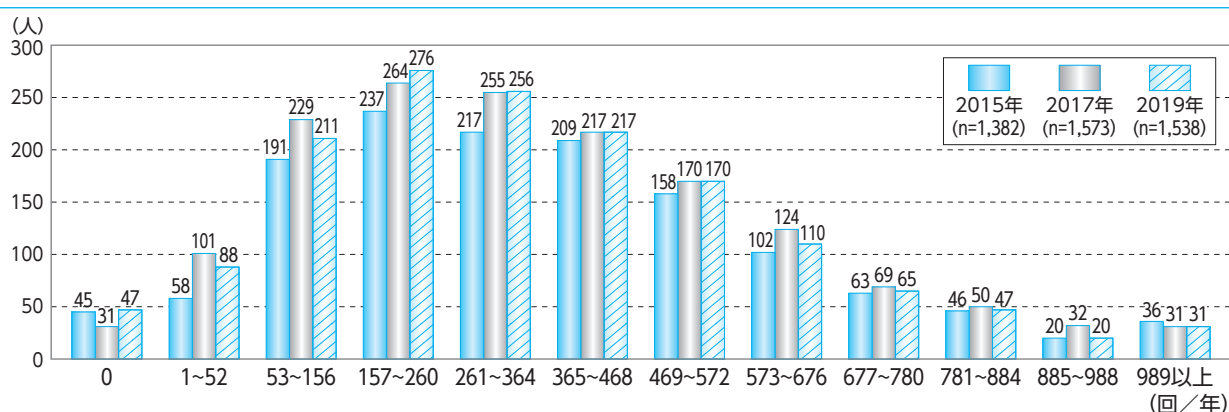
わが国の子ども・青少年は、どれくらい運動やスポーツを行っているのか。図1-1には4～11歳、図1-2に12～21歳の運動・スポーツ実施頻度分布の年次推移を示した。本調査では、過去1年間に「よく行った」順に運動・スポーツ、運動あそびを上位5種目までの回答を得ている。それぞれの実施回数をすべて合計して、年間の運動・スポーツ実施頻度を算出した。

なお、本調査における運動・スポーツの範囲は、幼稚園や保育園の降園後、学校の休み時間や放課後の活動、自由あそび、学校のクラブや運動部活動、サークル活動は含めるが、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。

図1-1に示す4～11歳をみると、今回調査では2017年と同様に年間157～260回をピークとする分布となった。年間989回を超える者は31人、年間0回の運動・スポーツをまったく行わなかった者は47人であった。

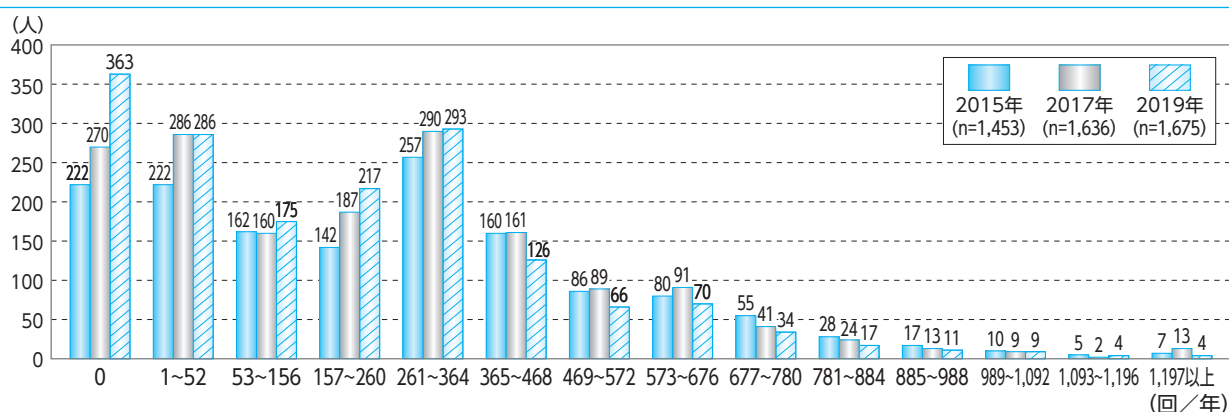
図1-2の12～21歳では、1年間にまったく運動・スポーツを行わなかった者は363人であり、全体の21.7%であった。非実施者を除く分布をみると、週1回に相当する年間52回と週7回に相当する年間364回の2つの山がある分布となった。



【図1-1】運動・スポーツ実施頻度分布の年次推移(4～11歳)

注) 2015年は「10代のスポーツライフに関する調査」より10歳・11歳のデータを追加して算出

資料: 笹川スポーツ財団「4～11歳のスポーツライフに関する調査」2019



【図1-2】運動・スポーツ実施頻度分布の年次推移(12～21歳)

注) 2015年は「10代のスポーツライフに関する調査」の12～19歳を分析対象とした

資料: 笹川スポーツ財団「12～21歳のスポーツライフに関する調査」2019

## 1-2 就学状況・学校期別にみる運動・スポーツ実施頻度

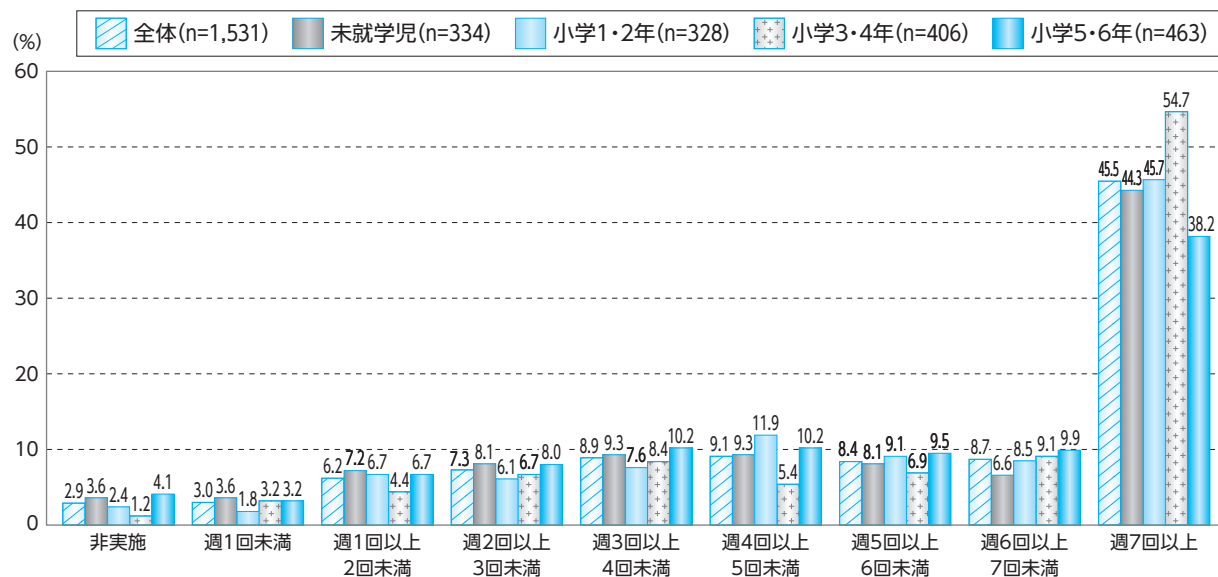
表1-1に示した運動・スポーツ実施頻度分類に基づき、4～11歳と12～21歳の運動・スポーツ実施頻度を図1-3、図1-4に示した。4～11歳をみると、全体では「週7回以上」が45.5%と最も多く、他の実施頻度と比べて突出している（図1-3）。就学状況別にみても「週7回以上」が

最も多く、未就学児44.3%、小学1・2年45.7%、小学3・4年54.7%、小学5・6年38.2%であった。未就学児から小学校中学年にかけては学年進行にともなって割合は増加するが、小学校高学年になると毎日運動・スポーツを行う子どもの割合は減少する。

【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「4～11歳のスポーツライフに関する調査」2019、  
「12～21歳のスポーツライフに関する調査」2019



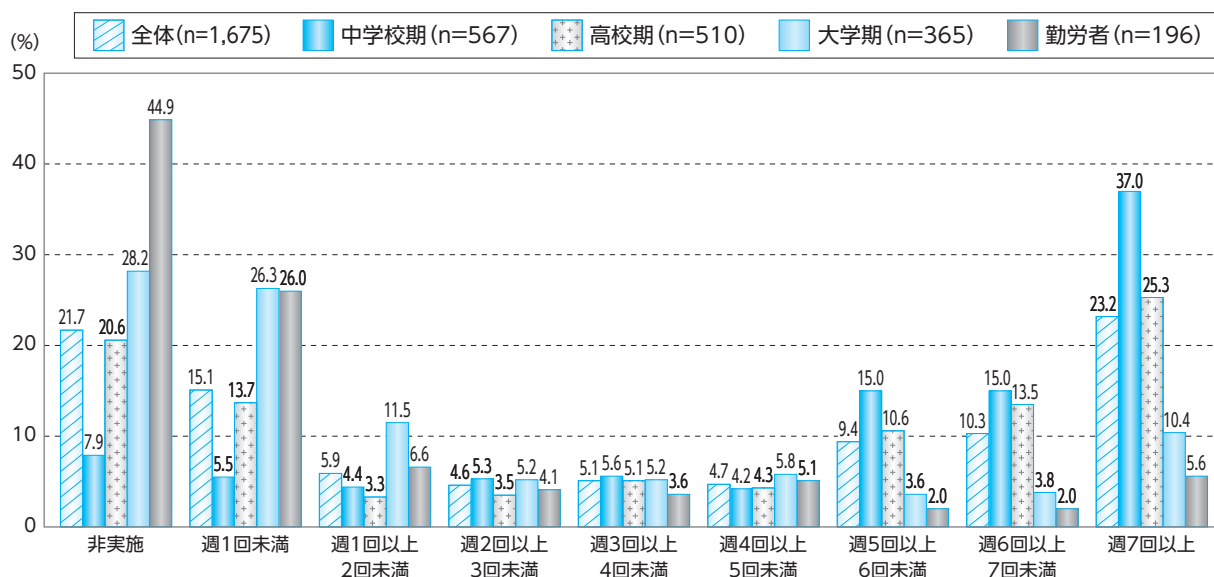
【図1-3】運動・スポーツ実施頻度（4～11歳：全体・就学状況別）

資料：笹川スポーツ財団「4～11歳のスポーツライフに関する調査」2019

図1-4の12～21歳をみると、全体では非実施から週7回以上が描く分布はU字型となる。週7回以上運動・スポーツを実施している者は23.2%である一方で「非実施」21.7%と、中学生以上の年代においては運動・スポーツ実施状況が二極化している実態が改めて確認され、改善されない現状にある。

学校期別にみると「週7回以上」は中学校期37.0%、

高校期25.3%、大学期10.4%、勤労者5.6%と学校期が進むにつれて高頻度な実施者の割合は減少する。一方で「非実施」は中学校期7.9%、高校期20.6%、大学期28.2%、勤労者44.9%であり、過去1年間にまったく運動・スポーツをしなかった者の割合は学校期が進むにつれて増加する。



【図1-4】運動・スポーツ実施頻度(12～21歳:全体・学校期別)

資料: 笹川スポーツ財団「12～21歳のスポーツライフに関する調査」2019

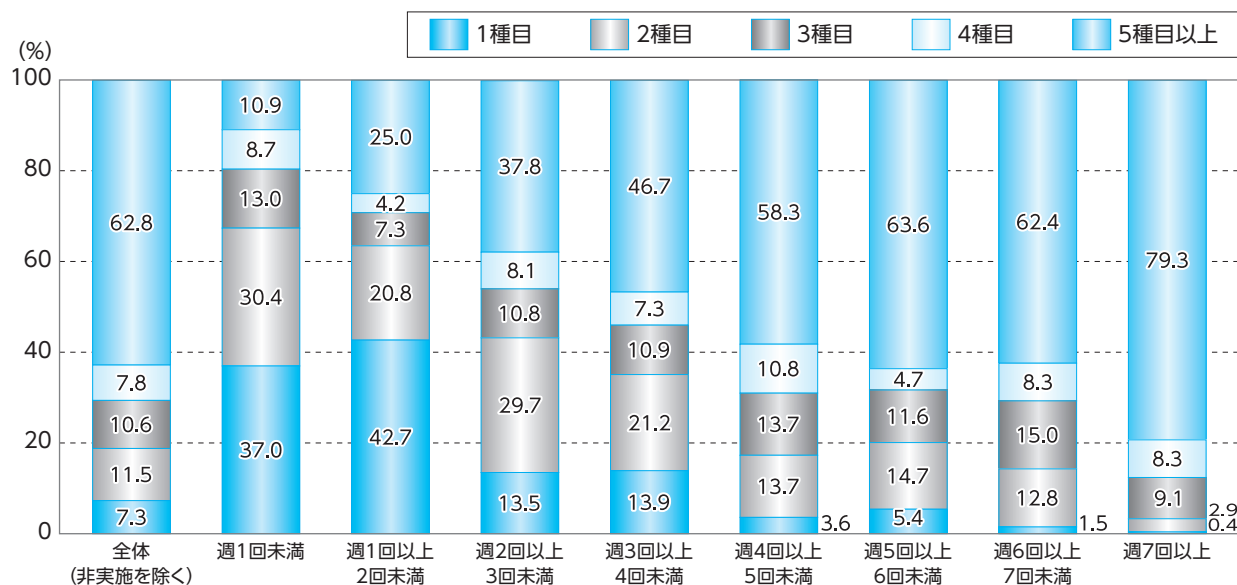
### 1-3 頻度分類別にみる過去1年間に行った運動・スポーツ種目数

4～11歳と12～21歳における頻度分類別の運動・スポーツ種目数を図1-5、図1-6に示した。

図1-5の4～11歳では、非実施者を除く全体をみると、過去1年間に運動・スポーツを行った子どもの62.8%が5種目以上の運動・スポーツを行っている。また、実施頻度が高くなるにつれて5種目以上の占める割合も高くなる。「週7回以上」では5種目以上が8割を占め、さまざまな運動・スポーツに触れて積極的に活動している様子が見えてくる。

図1-6の12～21歳では、5種目以上を実施した者は全体の33.3%であり、1種目のみの実施にとどまる者は30.6%と実施種目数にも二極化が確認できる。

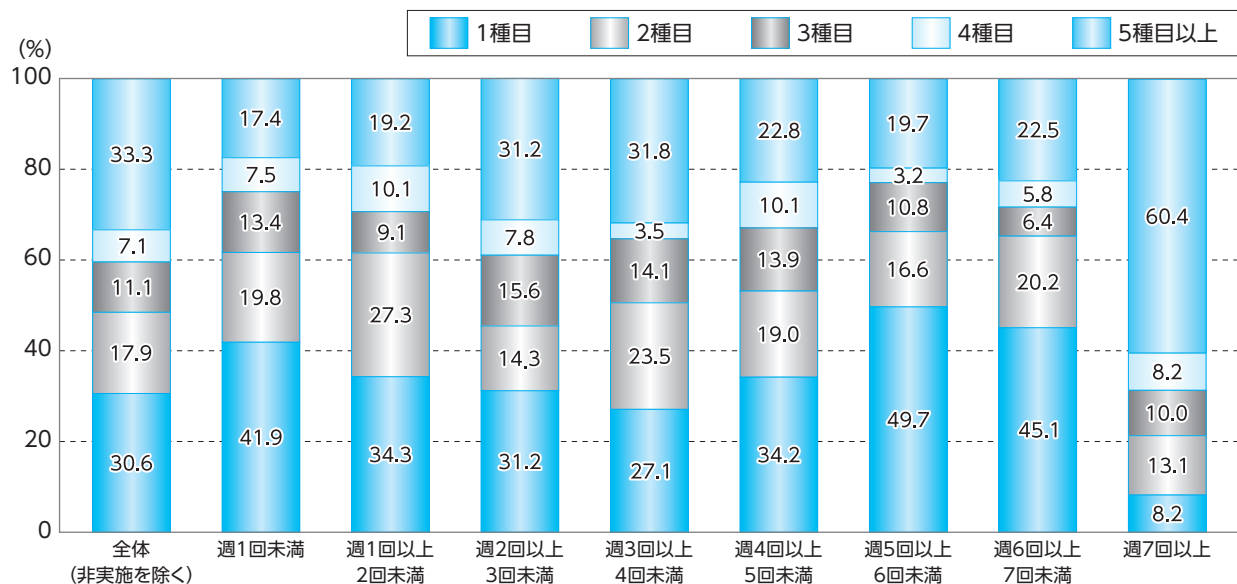
頻度分類別にみると「週7回以上」では60.4%が5種目以上実施しており、高頻度で運動・スポーツを実施している青少年は、複数の種目を実施している。「週7回以上」以外の頻度分類をみると、「週1回未満」から「週3回以上4回未満」までは、実施頻度が高くなるにつれて5種目以上実施の割合が増加するが、「週3回以上4回未満」から「週6回以上7回未満」にかけては減少する。反対に、単一種目の実施者の割合は「週1回未満」から「週3回以上4回未満」までは減少、「週3回以上4回未満」から「週6回以上7回未満」では増加する。



【図1-5】運動・スポーツ実施種目数(4～11歳:頻度分類別)

注) 種目数: 過去1年間に1回以上実施した種目の合計

資料: 笹川スポーツ財団「4～11歳のスポーツライフに関する調査」2019



【図1-6】運動・スポーツ実施種目数(12～21歳:頻度分類別)

注) 種目数: 過去1年間に1回以上実施した種目の合計

資料: 笹川スポーツ財団「12～21歳のスポーツライフに関する調査」2019

## 1-4 4～11歳の運動・スポーツ実施頻度群

4～11歳では、表1-2の施頻基準に基づき、非実施群、低頻度群、中頻度群、高頻度群の4つのグループに分類した。

図1-7に運動・スポーツ実施頻度群の年次推移を示した。2019年調査の全体では、高頻度群が45.5%と最も多く、次いで中頻度群35.0%、低頻度群16.4%、非実施群3.1%であった。2015年調査からわずかに高頻度群が減少し、中頻度群の割合が増加している。

性別にみると、高頻度群は男子47.9%、女子43.0%であり、男子が女子を4.9ポイント上回る。非実施群と低頻度群、中頻度群は男子よりも女子の割合が高い。2015年調査からの推移をみると、男女ともに高頻度群の割合は減少傾向にある。

図1-8には、就学状況別に運動・スポーツ実施頻度群の割合を示した。全体では高頻度群は未就学児44.3%、小学1・2年45.7%、小学3・4年54.7%、小学5・6年38.2%と、未就学児から小学校3・4年にかけては学年が上がるにつれてその割合は増加するが、小学校5・6年になると減少する。

性別・就学状況別にみると、高頻度群は男子では未就学児38.8%、小学1・2年47.6%、小学3・4年59.4%、小学5・6年44.1%であり、小学3・4年がピークとなる。一方、女子では未就学児50.0%、小学1・2年43.9%、小学3・4年49.2%、小学5・6年32.2%と、未就学児の割合が最も高く、高頻度群の割合がピークとなる時期が男女で異なる。

【表1-2】 運動・スポーツ実施頻度群

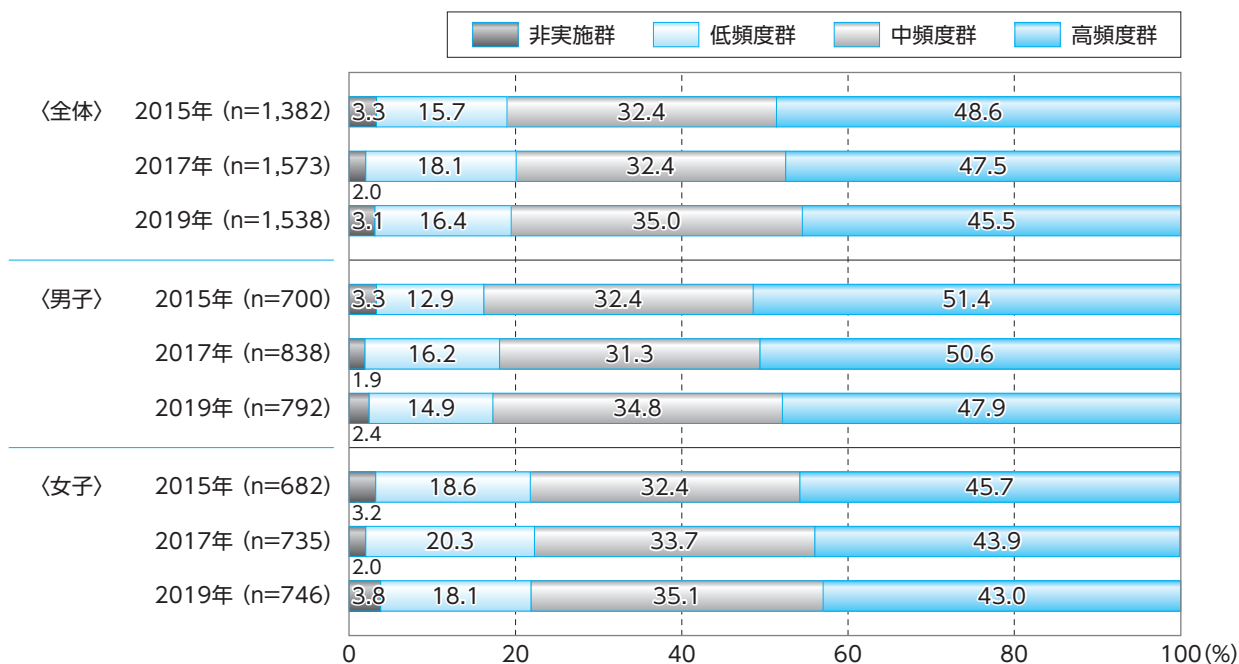
| 実施頻度群   | 基 準                           |
|---------|-------------------------------|
| 非 実 施 群 | 過去1年間にまったく運動・スポーツをしなかった（0回／年） |
| 低 頻 度 群 | 年1回以上週3回未満（1～155回／年）          |
| 中 頻 度 群 | 週3回以上週7回未満（156～363回／年）        |
| 高 頻 度 群 | 週7回以上（364回以上／年）               |

資料：笹川スポーツ財団「4～11歳のスポーツライフに関する調査」2019

## COMMENTS

- 家庭の中で自然とやりたくなるように、トランポリン、鉄棒、フリスビー、なわとび、ボール、サッカーゴールなどの用具を準備し、家族と一緒にスポーツを楽しむことを大切にしている。（4歳男子の母親）
- スポーツに関して親子であまり興味がなく、それぞれが自分の好きなことを見つけていけばいいと思っています。何か子どもがトライしてみたいスポーツがあればいつでも応援する気持ちです。（13歳女子の母親）
- 疲れないような身体づくりができるように食事面でサポートしている。また、睡眠時間はしっかり確保できるよう勉強にも取り組ませている。（15歳男子の母親）

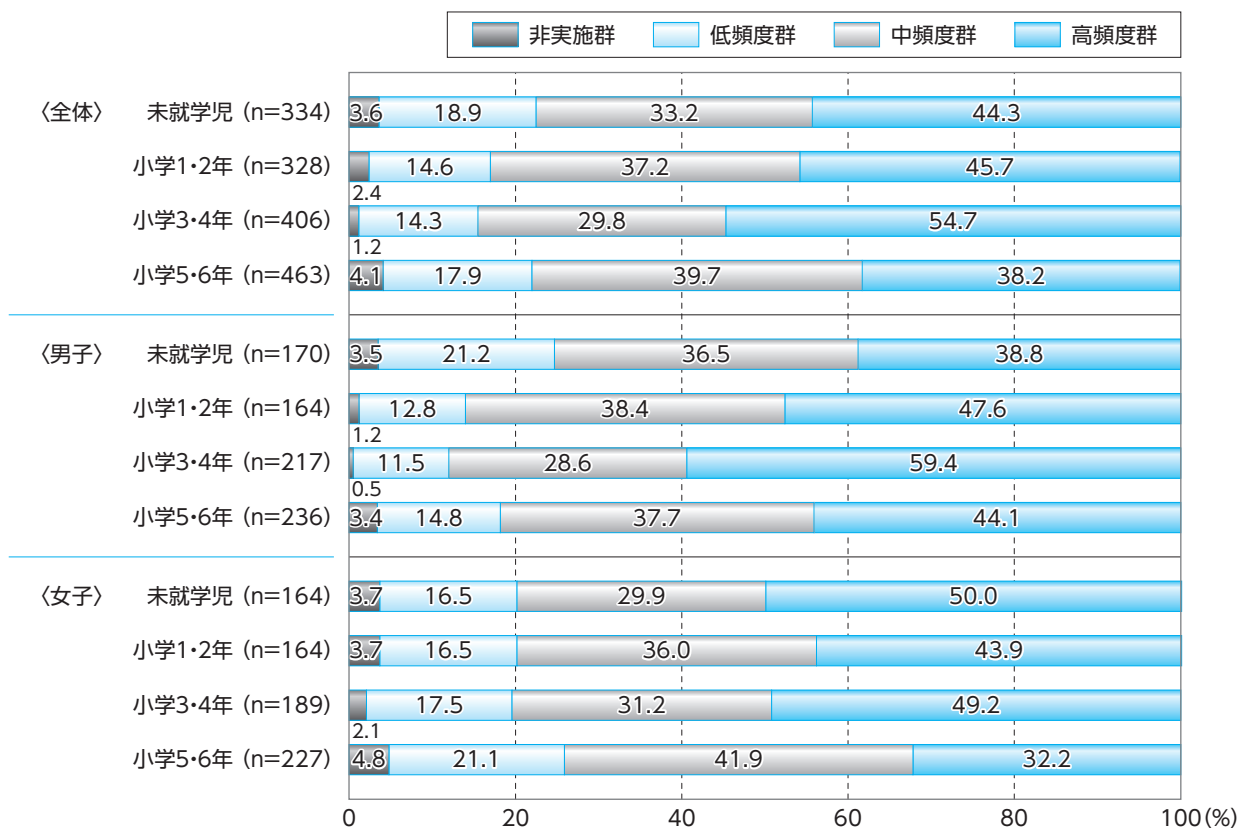
資料：笹川スポーツ財団「4～11歳のスポーツライフに関する調査」2019、「12～21歳のスポーツライフに関する調査」2019



【図1-7】運動・スポーツ実施頻度群の年次推移(4～11歳:全体・性別)

注) 2015年は「10代のスポーツライフに関する調査」より10歳・11歳のデータを追加して算出

資料: 笹川スポーツ財団「4～11歳のスポーツライフに関する調査」2019



【図1-8】運動・スポーツ実施頻度群(4～11歳:就学状況別・性別×就学状況別)

資料: 笹川スポーツ財団「4～11歳のスポーツライフに関する調査」2019



## 1-5 12～21歳の運動・スポーツ実施レベル

12～21歳では、青少年の運動・スポーツ実施状況をより詳細に把握するため、実施頻度、実施時間、運動強度の観点から分析した。

表1-3の基準に基づき、レベル0からレベル4までの5つに分類している。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」と設定

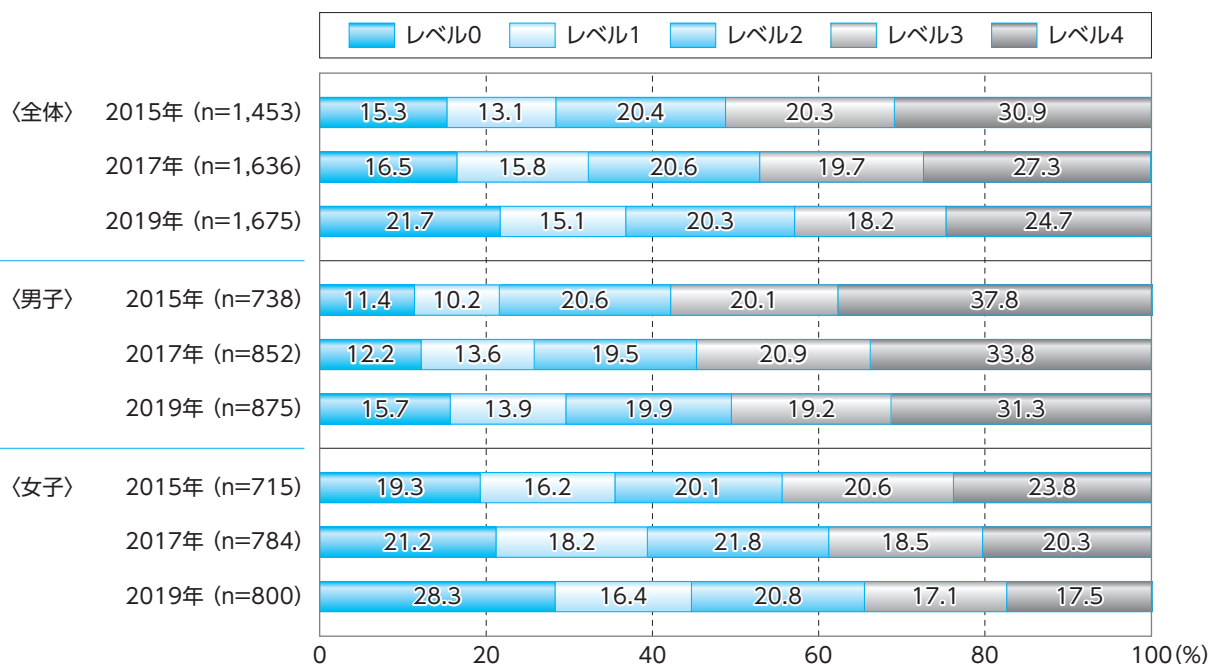
した。第2段階では「レベル3」の運動・スポーツ内容を精査し、実施時間「120分」以上かつ運動強度「ややきつい」以上を満たした水準を「レベル4」と定義した。

図1-9に運動・スポーツ実施レベルの年次推移を示した。全体をみると、2019年調査では「レベル0」21.7%、「レベル1」15.1%、「レベル2」20.3%、「レベル3」18.2%、「レベル4」24.7%であった。2015年調査からの推移をみると、高頻度・高強度の「レベル4」が減少し、非実施の「レベル0」が増加傾向にある。

【表1-3】運動・スポーツ実施レベル

| 実施頻度群 | 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「12～21歳のスポーツライフに関する調査」2019



【図1-9】運動・スポーツ実施レベルの年次推移（12～21歳：全体・性別）

注）2015年は「10代のスポーツライフに関する調査」の12～19歳を分析対象とした

資料：笹川スポーツ財団「12～21歳のスポーツライフに関する調査」2019

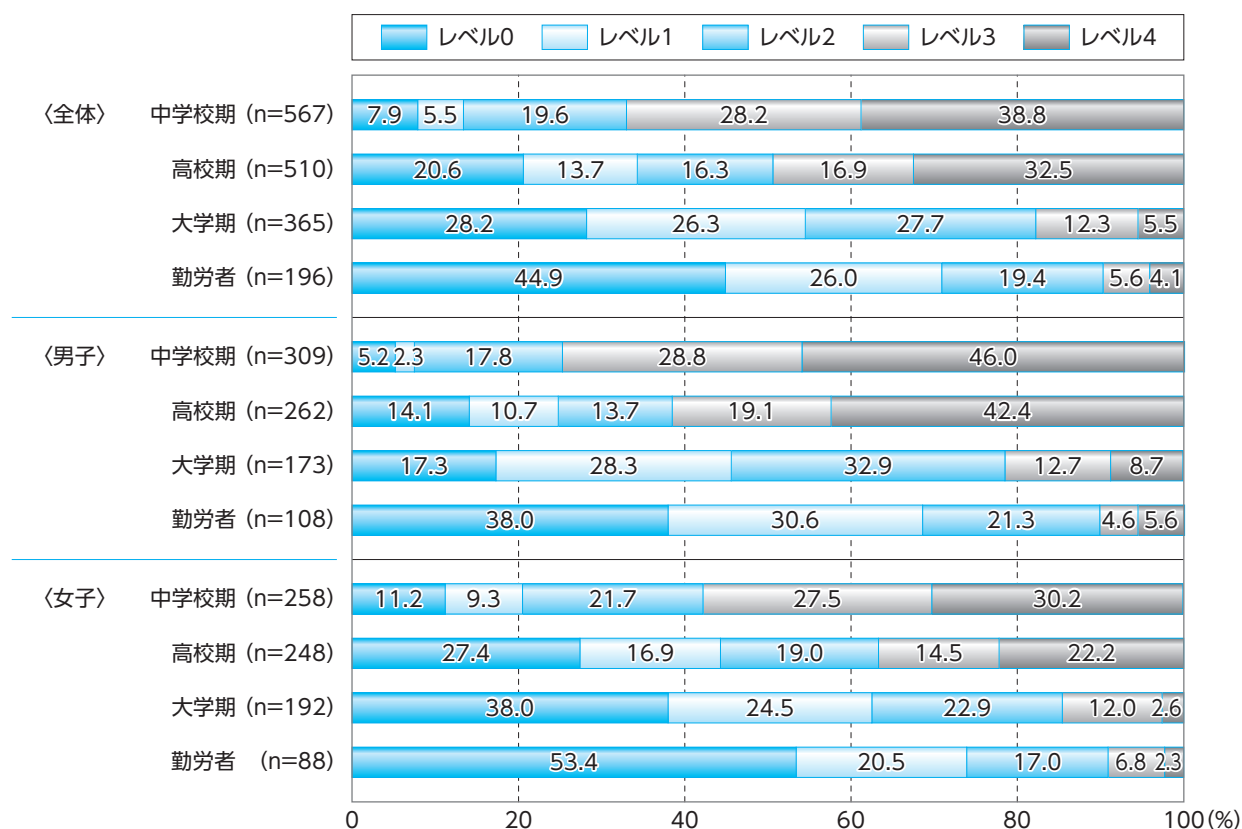
性別にみると、男子では週5回以上、1回120分以上、運動強度「ややきつい」以上である「レベル4」が31.3%で最も高く、次いで「レベル2」19.9%、「レベル3」19.2%、「レベル0」15.7%、「レベル1」13.9%の順であった。女子では「レベル0」が28.3%で最も高く、続いて「レベル2」20.8%、「レベル4」17.5%、「レベル3」17.1%、「レベル1」16.4%の順であった。年次推移をみると、男女ともに「レベル4」は減少し、「レベル0」は増加の傾向にある。特に、女子の「レベル0」の増加率は高く、2015年調査から9ポイント増加した。

今回の調査では、男子は「レベル3」と「レベル4」の割合を合わせると50.5%が週5回以上運動・スポーツを行っているが、女子では34.6%であり、男子のほうが高頻度・高強度の運動・スポーツを行っている者が多い。また「レベル0」と「レベル1」を合わせると、男子は29.6%、女子は44.7%となる。女子は「レベル3」「レベル4」の高頻度・高強度の実施者よりも「レベル0」「レベル1」の非実施・低頻度実施者の割合のほうが年々増加しており、女子では運動・スポーツ離れの傾向にある。

図1-10に学校期別にみた運動・スポーツ実施レベルを示した。全体では「レベル0」は中学校期7.9%、高校期20.6%、大学期28.2%、勤労者44.9%と学校期が進むにつれて割合は増加する。一方「レベル4」は、中学校期38.8%、高校期32.5%、大学期5.5%、勤労者4.1%と学年進行にともなって減少し、特に高校期から大学期にかけて大きく減少する。青少年の運動・スポーツの機会が中学校・高校の運動部活動が中心である現状を確認できる。

性別・学校期別にみると「レベル0」は男子では、中学校期5.2%、高校期14.1%、大学期17.3%、勤労者38.0%であった。女子では中学校期11.2%、高校期27.4%、大学期38.0%、勤労者53.4%であり、男女ともに学校期が進むにつれて非実施者の割合は増加する。

一方「レベル4」は、男子では中学校期46.0%、高校期42.4%、大学期8.7%、勤労者5.6%、女子では中学校期30.2%、高校期22.2%、大学期2.6%、勤労者2.3%であった。男女とも中学校期は「レベル4」「レベル3」の高頻度・高強度の運動・スポーツ実施者の割合が高い。



【図1-10】 運動・スポーツ実施レベル(12～21歳:学校期別・性別×学校期別)

資料: 笹川スポーツ財団「12～21歳のスポーツライフに関する調査」2019



これは運動部活動が強く関連していると思われる。男子では中学校期と同様に高校期でも「レベル4」や「レベル3」の割合が高いものの、一方で「レベル0」「レベル1」の割合が増加する。女子では高校期になると「レベル0」の非実施者の割合が3割近くを占め最も高い。

男女ともに「レベル4」の高強度での運動・スポーツ実施者は中学校期をピークとし、学校期が進むにつれて減少する。男子は高校卒業、女子は中学卒業が運動・スポーツ実施・非実施のターニングポイントになっていると推察できる。

## 1-6 過去1年間に1回以上行った運動・スポーツ種目

表1-4に過去1年間に1回以上行った運動・スポーツ種目の実施率上位20種目と推計人口を示した。

4～11歳では1位に「おにごっこ」65.0%、2位には「ぶらんこ」46.9%と、いわゆる運動あそびが上位を占めた。スポーツ系の種目は、3位「水泳（スイミング）」46.1%、10位「サッカー」34.6%、11位「バドミントン」20.8%、

14位「バスケットボール」15.9%、18位「卓球」12.7%であった。

12～21歳では、1位は「サッカー」21.6%であり、次いで「バスケットボール」20.2%、「ジョギング・ランニング」19.9%、「バドミントン」18.0%、「卓球」16.1%と、スポーツ系やエクササイズ系の種目が続く。

【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（複数回答）

| 4～11歳 (n=1,538) |                  |        |          | 12～21歳 (n=1,675) |                |        |          |
|-----------------|------------------|--------|----------|------------------|----------------|--------|----------|
| 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            | 65.0   | 549.7    | 1                | サッカー           | 21.6   | 252.0    |
| 2               | ぶらんこ             | 46.9   | 396.7    | 2                | バスケットボール       | 20.2   | 235.7    |
| 3               | 水泳(スイミング)        | 46.1   | 389.9    | 3                | ジョギング・ランニング    | 19.9   | 232.2    |
| 4               | なわとび(長なわとびを含む)   | 44.5   | 376.4    | 4                | バドミントン         | 18.0   | 210.0    |
| 5               | 自転車あそび           | 43.9   | 371.3    | 5                | 卓球             | 16.1   | 187.8    |
| 6               | ドッジボール           | 41.4   | 350.1    | 6                | おにごっこ          | 15.5   | 180.8    |
| 7               | かくれんぼ            | 40.1   | 339.1    | 7                | 筋力トレーニング       | 14.9   | 173.8    |
| 8               | 鉄棒               | 39.5   | 334.1    | 8                | ウォーキング         | 14.4   | 168.0    |
| 9               | かけっこ             | 37.3   | 315.5    | 9                | バレーボール         | 14.3   | 166.8    |
| 10              | サッカー             | 34.6   | 292.6    | 10               | 水泳(スイミング)      | 12.3   | 143.5    |
| 11              | バドミントン           | 20.8   | 175.9    |                  | ボウリング          | 12.3   | 143.5    |
| 12              | 体操(軽い体操・ラジオ体操など) | 20.2   | 170.8    | 12               | なわとび(長なわとびを含む) | 11.7   | 136.5    |
| 13              | キャッチボール          | 16.2   | 137.0    | 13               | 野球             | 11.1   | 129.5    |
| 14              | バスケットボール         | 15.9   | 134.5    | 14               | キャッチボール        | 10.6   | 123.7    |
| 15              | 海水浴              | 15.0   | 126.9    | 15               | ドッジボール         | 9.9    | 115.5    |
| 16              | キックボード           | 13.3   | 112.5    | 16               | ぶらんこ           | 9.7    | 113.2    |
|                 | 釣り               | 13.3   | 112.5    | 17               | かけっこ           | 7.9    | 92.2     |
| 18              | 卓球               | 12.7   | 107.4    |                  | 陸上競技           | 7.9    | 92.2     |
|                 | トランポリン           | 12.7   | 107.4    | 19               | サイクリング         | 7.6    | 88.7     |
| 20              | サイクリング           | 11.7   | 99.0     | 20               | ソフトテニス(軟式)     | 7.5    | 87.5     |

注) 推計人口：4～11歳の推計人口8,457,410人、12～21歳の推計人口11,666,238人に実施率を乗じて算出

資料：笹川スポーツ財団「4～11歳のスポーツライフに関する調査」2019、「12～21歳のスポーツライフに関する調査」2019

## 1-7 性別にみる過去1年間に1回以上行った運動・スポーツ種目

表1-5に男子の過去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について、2015～2019年の推移を示した。

今回の2019年調査では、4～11歳は「おにごっこ」が62.5%と最も実施率が高く、次いで「サッカー」50.8%、「水泳（スイミング）」46.3%、「ドッジボール」45.5%、「自転車あそび」41.9%と続く。2017年調査と比較して上

位にランクインする種目に大きな変動はみられない。

12～21歳は「サッカー」が35.2%と最も実施率が高く、次いで「バスケットボール」26.6%、「ジョギング・ランニング」21.7%、「野球」20.1%、「卓球」19.7%であった。2015年から全体的に種目ごとの実施率は低下しているが、上位にあがる種目に大きな変動はなく、2017年と比べると1～6位は同じ種目であった。

【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（男子：複数回答）

| 4～11歳 男子      |                |         |           |               |                |         |           |               |                |         |
|---------------|----------------|---------|-----------|---------------|----------------|---------|-----------|---------------|----------------|---------|
| 2015年 (n=700) |                |         |           | 2017年 (n=838) |                |         |           | 2019年 (n=792) |                |         |
| 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 (%) |
| 1             | おにごっこ          | 65.7    | 295.0     | 1             | おにごっこ          | 63.2    | 279.6     | 1             | おにごっこ          | 62.5    |
| 2             | サッカー           | 58.4    | 262.3     | 2             | サッカー           | 51.6    | 228.3     | 2             | サッカー           | 50.8    |
| 3             | 自転車あそび         | 52.0    | 233.5     | 3             | 自転車あそび         | 49.4    | 218.6     | 3             | 水泳（スイミング）      | 46.3    |
| 4             | 水泳（スイミング）      | 48.3    | 216.9     | 4             | 水泳（スイミング）      | 48.9    | 216.4     | 4             | ドッジボール         | 45.5    |
| 5             | ドッジボール         | 47.3    | 212.4     | 5             | ドッジボール         | 47.9    | 211.9     | 5             | 自転車あそび         | 41.9    |
| 6             | かくれんぼ          | 45.0    | 202.1     | 6             | ぶらんこ           | 41.6    | 184.1     | 6             | ぶらんこ           | 41.7    |
| 7             | ぶらんこ           | 44.9    | 201.6     | 7             | かくれんぼ          | 38.5    | 170.3     | 7             | なわとび（長なわとびを含む） | 38.0    |
| 8             | なわとび（長なわとびを含む） | 41.3    | 185.5     |               | なわとび（長なわとびを含む） | 38.5    | 170.3     | 8             | かけっこ           | 36.0    |
| 9             | 鉄棒             | 37.7    | 169.3     | 9             | 鉄棒             | 36.2    | 160.2     | 9             | かくれんぼ          | 35.0    |
| 10            | かけっこ           | 36.6    | 164.4     | 10            | かけっこ           | 33.4    | 147.8     | 10            | 鉄棒             | 33.1    |

| 12～21歳 男子     |             |         |           |               |             |         |           |               |             |         |
|---------------|-------------|---------|-----------|---------------|-------------|---------|-----------|---------------|-------------|---------|
| 2015年 (n=738) |             |         |           | 2017年 (n=852) |             |         |           | 2019年 (n=875) |             |         |
| 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 (%) |
| 1             | サッカー        | 43.8    | 214.6     | 1             | サッカー        | 35.2    | 213.0     | 1             | サッカー        | 35.2    |
| 2             | バスケットボール    | 33.7    | 165.1     | 2             | バスケットボール    | 27.1    | 164.0     | 2             | バスケットボール    | 26.6    |
| 3             | ジョギング・ランニング | 27.9    | 136.7     | 3             | ジョギング・ランニング | 25.2    | 152.5     | 3             | ジョギング・ランニング | 21.7    |
| 4             | 野球          | 27.5    | 134.7     | 4             | 野球          | 24.2    | 146.5     | 4             | 野球          | 20.1    |
| 5             | 筋力トレーニング    | 25.1    | 123.0     | 5             | 卓球          | 23.4    | 141.6     | 5             | 卓球          | 19.7    |
| 6             | キャッチボール     | 23.8    | 116.6     | 6             | 筋力トレーニング    | 21.5    | 130.1     | 6             | 筋力トレーニング    | 17.4    |
| 7             | 卓球          | 23.2    | 113.7     | 7             | おにごっこ       | 16.5    | 99.9      | 7             | ボウリング       | 17.1    |
| 8             | 水泳（スイミング）   | 20.9    | 102.4     | 8             | キャッチボール     | 16.3    | 98.6      | 8             | バドミントン      | 16.8    |
| 9             | おにごっこ       | 20.2    | 99.0      |               | ボウリング       | 16.3    | 98.6      | 9             | キャッチボール     | 14.4    |
| 10            | バドミントン      | 20.1    | 98.5      | 10            | バドミントン      | 16.2    | 98.0      | 10            | おにごっこ       | 14.2    |

注1) 4～11歳：2015年は「10代のスポーツライフに関する調査」より10歳・11歳のデータを追加して算出

注2) 12～21歳：2015年は「10代のスポーツライフに関する調査」の12～19歳を分析対象とした

注3) 推計人口の算出方法：以下の年齢区分別の推計人口に実施率を乗じて算出

年齢区分別の推計人口（男子）は、4～11歳では2015年4,490,695人、2017年4,424,577人、2019年4,334,880人  
12～21歳では2015年4,898,930人（12～19歳）、2017年6,051,967人、2019年5,978,671人

資料：笹川スポーツ財団「4～11歳のスポーツライフに関する調査」2019、「12～21歳のスポーツライフに関する調査」2019

表1-6に女子の過去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推移を示した。4～11歳では、男子同様に「おにごっこ」が67.6%と実施率が最も高く、次いで「ぶらんこ」52.4%、「なわとび（長なわとびを含む）」51.5%、「鉄棒」46.2%、「自転車あそび」46.0%であった。「水泳（スイミング）」「バドミントン」を除き、運動あそびが上位を占め、2017年調査と比較して順位に大きな変動はみられない。

12～21歳では「バドミントン」19.3%、「ジョギング・ランニング」18.0%、「おにごっこ」16.9%、「ウォーキング」16.8%、「バレーボール」15.3%の順となる。2015年から「バドミントン」が連続して1位である。また、男子と比べて「おにごっこ」「ぶらんこ」といった運動あそび系の種目や、「ジョギング・ランニング」「ウォーキング」などのエクササイズ系の種目が多くみられ、スポーツ系の種目が少ない点が特徴である。

【表1-6】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(女子:複数回答)

| 4～11歳 女子      |                 |         |           |               |                 |         |           |               |                 |         |           |
|---------------|-----------------|---------|-----------|---------------|-----------------|---------|-----------|---------------|-----------------|---------|-----------|
| 2015年 (n=682) |                 |         |           | 2017年 (n=735) |                 |         |           | 2019年 (n=746) |                 |         |           |
| 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           | 69.2    | 295.7     | 1             | おにごっこ           | 66.8    | 280.9     | 1             | おにごっこ           | 67.6    | 278.7     |
| 2             | ぶらんこ            | 61.3    | 261.9     | 2             | ぶらんこ            | 55.8    | 234.7     | 2             | ぶらんこ            | 52.4    | 216.0     |
| 3             | なわとび (長なわとびを含む) | 55.7    | 238.0     | 3             | なわとび (長なわとびを含む) | 51.7    | 217.4     | 3             | なわとび (長なわとびを含む) | 51.5    | 212.3     |
| 4             | 自転車あそび          | 54.0    | 230.7     | 4             | 自転車あそび          | 47.1    | 198.1     | 4             | 鉄棒              | 46.2    | 190.5     |
| 5             | 鉄棒              | 53.2    | 227.3     | 5             | かくれんぼ           | 46.5    | 195.6     | 5             | 自転車あそび          | 46.0    | 189.6     |
| 6             | かくれんぼ           | 50.1    | 214.1     | 6             | 鉄棒              | 45.9    | 193.0     | 6             | 水泳 (スイミング)      | 45.8    | 188.8     |
| 7             | 水泳 (スイミング)      | 45.9    | 196.1     | 7             | 水泳 (スイミング)      | 45.6    | 191.8     | 7             | かくれんぼ           | 45.6    | 188.0     |
| 8             | かけっこ            | 41.9    | 179.0     | 8             | ドッジボール          | 36.6    | 153.9     | 8             | かけっこ            | 38.7    | 159.5     |
| 9             | ドッジボール          | 41.3    | 176.5     | 9             | かけっこ            | 33.6    | 141.3     | 9             | ドッジボール          | 37.0    | 152.5     |
| 10            | バドミントン          | 25.1    | 107.3     | 10            | バドミントン          | 24.9    | 104.7     | 10            | バドミントン          | 25.1    | 103.5     |

| 12～21歳 女子     |                 |         |           |               |                 |         |           |               |                 |         |           |
|---------------|-----------------|---------|-----------|---------------|-----------------|---------|-----------|---------------|-----------------|---------|-----------|
| 2015年 (n=715) |                 |         |           | 2017年 (n=784) |                 |         |           | 2019年 (n=800) |                 |         |           |
| 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          | 24.9    | 116.2     | 1             | バドミントン          | 25.6    | 147.1     | 1             | バドミントン          | 19.3    | 109.8     |
| 2             | バレーボール          | 22.8    | 106.4     | 2             | ジョギング・ランニング     | 24.0    | 137.9     | 2             | ジョギング・ランニング     | 18.0    | 102.4     |
| 3             | ジョギング・ランニング     | 22.4    | 104.5     | 3             | ウォーキング          | 23.6    | 135.6     | 3             | おにごっこ           | 16.9    | 96.1      |
| 4             | おにごっこ           | 20.7    | 96.6      | 4             | バレーボール          | 21.7    | 124.7     | 4             | ウォーキング          | 16.8    | 95.6      |
| 5             | バスケットボール        | 20.1    | 93.8      | 5             | おにごっこ           | 21.0    | 120.6     | 5             | バレーボール          | 15.3    | 87.0      |
| 6             | なわとび (長なわとびを含む) | 20.0    | 93.3      | 6             | なわとび (長なわとびを含む) | 19.1    | 109.7     | 6             | なわとび (長なわとびを含む) | 13.5    | 76.8      |
| 7             | ウォーキング          | 19.0    | 88.6      | 7             | 筋力トレーニング        | 19.0    | 109.1     | 7             | バスケットボール        | 13.1    | 74.5      |
| 8             | ぶらんこ            | 17.6    | 82.1      | 8             | バスケットボール        | 18.6    | 106.8     | 8             | ぶらんこ            | 13.0    | 73.9      |
| 9             | 筋力トレーニング        | 16.5    | 77.0      | 9             | ぶらんこ            | 14.2    | 81.6      | 9             | 筋力トレーニング        | 12.3    | 70.0      |
| 10            | ドッジボール          | 16.4    | 76.5      | 10            | 水泳 (スイミング)      | 14.0    | 80.4      | 10            | 卓球              | 12.1    | 68.8      |

注1) 4～11歳:2015年は「10代のスポーツライフに関する調査」より10歳・11歳のデータを追加して算出

注2) 12～21歳:2015年は「10代のスポーツライフに関する調査」の12～19歳を分析対象とした

注3) 推計人口の算出方法:以下の年齢区分別の推計人口に実施率を乗じて算出

年齢区分別の推計人口(女子)は、4～11歳では2015年4,273,138人、2017年4,205,680人、2019年4,122,530人  
12～21歳では2015年4,665,117人(12～19歳)、2017年5,744,343人、2019年5,687,567人

資料:笹川スポーツ財団「4～11歳のスポーツライフに関する調査」2019、「12～21歳のスポーツライフに関する調査」2019

## 1-8 性別・就学状況/学校期別にみる過去1年間に1回以上行った運動・スポーツ種目

表1-7に未就学児から勤労者までの過去1年間に1回以上行った運動・スポーツ上位5種目を性別・就学状況および学校期別に示した。

男子では未就学児から小学5・6年まで、いずれも1位は「おにごっこ」(未就学児53.5%、小学1・2年71.3%、小学3・4年67.7%、小学5・6年58.9%)であった。中学校期から大学期では「サッカー」(中学校期48.2%、

高校期35.1%、大学期29.5%)が、勤労者では「ボウリング」13.0%が最も実施率が高い。「サッカー」は小学生、勤労者においても上位にランクインしている。

未就学児から小学生年代では「おにごっこ」「ぶらんこ」「ドッジボール」といった運動あそび系の種目が上位を占めるが、中学生以上になると「サッカー」「バスケットボール」「野球」のようにスポーツ系の種目が中心となる。

【表1-7】過去1年間に1回以上行った運動・スポーツ種目(性別×就学状況および学校期別:複数回答)

| 男 子          |                |         |                |                |         |                |                |         |                |                |         |
|--------------|----------------|---------|----------------|----------------|---------|----------------|----------------|---------|----------------|----------------|---------|
| 未就学児 (n=170) |                |         | 小学1・2年 (n=164) |                |         | 小学3・4年 (n=217) |                |         | 小学5・6年 (n=236) |                |         |
| 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          | 53.5    | 1              | おにごっこ          | 71.3    | 1              | おにごっこ          | 67.7    | 1              | おにごっこ          | 58.9    |
| 2            | ぶらんこ           | 48.2    | 2              | 水泳(スイミング)      | 54.9    | 2              | ドッジボール         | 58.5    | 2              | サッカー           | 56.8    |
| 3            | 自転車あそび         | 45.9    | 3              | ぶらんこ           | 53.7    | 3              | サッカー           | 56.7    | 2              | ドッジボール         | 56.8    |
| 4            | かけっこ           | 42.9    | 4              | サッカー           | 50.6    | 4              | 水泳(スイミング)      | 52.5    | 4              | 水泳(スイミング)      | 43.6    |
| 5            | かくれんぼ          | 38.2    | 4              | 自転車あそび         | 50.6    | 5              | なわとび(長なわとびを含む) | 43.8    | 5              | バスケットボール       | 33.9    |
| 中学校期 (n=309) |                |         | 高校期 (n=262)    |                |         | 大学期 (n=173)    |                |         | 勤労者 (n=108)    |                |         |
| 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           | 48.2    | 1              | サッカー           | 35.1    | 1              | サッカー           | 29.5    | 1              | ボウリング          | 13.0    |
| 2            | バスケットボール       | 34.6    | 2              | バスケットボール       | 29.0    | 2              | ジョギング・ランニング    | 27.7    | 2              | 筋力トレーニング       | 12.0    |
| 3            | おにごっこ          | 30.1    | 3              | ジョギング・ランニング    | 21.8    | 3              | ボウリング          | 23.7    | 2              | サッカー           | 12.0    |
| 4            | 卓球             | 28.2    | 4              | 野球             | 19.5    | 4              | バスケットボール       | 22.0    | 4              | バスケットボール       | 10.2    |
| 5            | 野球             | 25.9    | 5              | 卓球             | 19.1    | 5              | 筋力トレーニング       | 20.2    | 5              | ジョギング・ランニング    | 9.3     |
|              |                |         |                |                |         |                |                |         |                | 野球             | 9.3     |
| 女 子          |                |         |                |                |         |                |                |         |                |                |         |
| 未就学児 (n=164) |                |         | 小学1・2年 (n=164) |                |         | 小学3・4年 (n=189) |                |         | 小学5・6年 (n=227) |                |         |
| 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          | 64.0    | 1              | おにごっこ          | 70.7    | 1              | おにごっこ          | 69.3    | 1              | おにごっこ          | 66.5    |
| 2            | かくれんぼ          | 56.7    | 2              | ぶらんこ           | 61.6    | 2              | なわとび(長なわとびを含む) | 59.3    | 2              | ドッジボール         | 48.9    |
|              | ぶらんこ           | 56.7    | 3              | なわとび(長なわとびを含む) | 59.1    | 3              | ぶらんこ           | 57.1    | 3              | なわとび(長なわとびを含む) | 44.9    |
| 4            | かけっこ           | 50.0    | 4              | 鉄棒             | 56.1    | 4              | 水泳(スイミング)      | 54.0    | 4              | 水泳(スイミング)      | 42.7    |
| 5            | 自転車あそび         | 45.7    | 5              | かくれんぼ          | 53.0    | 5              | 自転車あそび         | 52.4    | 5              | ぶらんこ           | 38.8    |
| 中学校期 (n=258) |                |         | 高校期 (n=248)    |                |         | 大学期 (n=192)    |                |         | 勤労者 (n=88)     |                |         |
| 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          | 32.6    | 1              | バドミントン         | 21.8    | 1              | ウォーキング         | 19.8    | 1              | ウォーキング         | 17.0    |
| 2            | なわとび(長なわとびを含む) | 24.8    | 2              | ジョギング・ランニング    | 19.0    | 2              | バドミントン         | 16.1    | 2              | ジョギング・ランニング    | 11.4    |
| 3            | ぶらんこ           | 24.4    | 3              | バレーボール         | 18.1    | 3              | ジョギング・ランニング    | 15.6    | 2              | ボウリング          | 11.4    |
| 4            | バドミントン         | 24.0    | 4              | ウォーキング         | 14.9    | 4              | バスケットボール       | 12.5    | 4              | バレーボール         | 10.2    |
| 5            | ジョギング・ランニング    | 22.1    | 5              | おにごっこ          | 13.7    | 5              | 筋力トレーニング       | 10.4    | 5              | キャッチボール        | 9.1     |
|              |                |         |                |                |         |                |                |         | 5              | スノーボード         | 9.1     |
|              |                |         |                |                |         |                |                |         |                | 卓球             | 9.1     |

資料: 笹川スポーツ財団「4～11歳のスポーツライフに関する調査」2019、  
「12～21歳のスポーツライフに関する調査」2019

女子では、未就学児から中学校期にかけて、いずれも「おにごっこ」（未就学児64.0%、小学1・2年70.7%、小学3・4年69.3%、小学5・6年66.5%、中学校期32.6%）が最も実施率が高い。高校期は「バドミントン」21.8%、大学期と勤労者は「ウォーキング」（大学期19.8%、勤労者17.0%）であった。

男子では中学校期からスポーツ系の種目が上位を占

めるが、女子は未就学児から中学校期まで「おにごっこ」「なわとび（長なわとびを含む）」「ぶらんこ」といった運動あそび系の種目が上位を占め、高校期においても「おにごっこ」は5位にランクインしている。また、高校期以降は「ジョギング・ランニング」や「ウォーキング」「筋力トレーニング」といったエクササイズ系の種目が中心となる。

## 1-9 「よく行った」運動・スポーツ種目

表1-8では過去1年間に「よく行った」（実施回数の多い）運動・スポーツの上位20種目を示した。不定期に実施される種目が除外されるため、子ども・青少年の日常的な運動・スポーツへの参加状況の実態をあらわす指標となる。

4～11歳では「おにごっこ」が52.6%で最も高く、次いで「水泳（スイミング）」34.1%、「ドッジボール」29.0%、「自

転車あそび」27.6%、「サッカー」26.0%となり、実施率が30%以上の種目は2種目であった。

12～21歳では「サッカー」が21.5%で1位となり、次いで「バスケットボール」20.0%、「ジョギング・ランニング」17.5%、「バドミントン」16.5%、「筋力トレーニング」「バレーボール」13.5%となり、実施率が20%以上の種目は2種目であった。

【表1-8】過去1年間に「よく行った」運動・スポーツ種目（複数回答）

| 4～11歳 (n=1,491) |                  |        | 12～21歳 (n=1,312) |                |        |
|-----------------|------------------|--------|------------------|----------------|--------|
| 順位              | 実施種目             | 実施率(%) | 順位               | 実施種目           | 実施率(%) |
| 1               | おにごっこ            | 52.6   | 1                | サッカー           | 21.5   |
| 2               | 水泳(スイミング)        | 34.1   | 2                | バスケットボール       | 20.0   |
| 3               | ドッジボール           | 29.0   | 3                | ジョギング・ランニング    | 17.5   |
| 4               | 自転車あそび           | 27.6   | 4                | バドミントン         | 16.5   |
| 5               | サッカー             | 26.0   | 5                | 筋力トレーニング       | 13.5   |
| 6               | ぶらんこ             | 25.7   |                  | バレーボール         | 13.5   |
| 7               | なわとび(長なわとびを含む)   | 24.4   | 7                | 卓球             | 13.0   |
| 8               | かけっこ             | 17.9   | 8                | おにごっこ          | 11.9   |
| 9               | かくれんぼ            | 17.2   | 9                | 野球             | 11.5   |
| 10              | 鉄棒               | 17.0   | 10               | ウォーキング         | 11.1   |
| 11              | バスケットボール         | 8.9    | 11               | 水泳(スイミング)      | 10.1   |
| 12              | バドミントン           | 8.5    | 12               | ボウリング          | 8.9    |
| 13              | 野球               | 6.7    | 13               | ソフトテニス(軟式)     | 8.2    |
| 14              | 体操(軽い体操・ラジオ体操など) | 6.2    | 14               | 陸上競技           | 6.9    |
| 15              | キャッチボール          | 5.6    | 15               | なわとび(長なわとびを含む) | 6.8    |
| 16              | 一輪車              | 4.6    | 16               | キャッチボール        | 5.9    |
| 17              | 卓球               | 4.4    |                  | ドッジボール         | 5.9    |
| 18              | キックボード           | 4.2    | 18               | テニス(硬式)        | 5.6    |
| 19              | トランポリン           | 3.6    | 19               | サイクリング         | 5.2    |
|                 | ヒップホップダンス        | 3.6    | 20               | ぶらんこ           | 4.8    |

注) 「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「4～11歳のスポーツライフに関する調査」2019、「12～21歳のスポーツライフに関する調査」2019



## 1-10 性別にみる「よく行った」運動・スポーツ種目

表1-9に男子の過去1年間に「よく行った」運動・スポーツの上位10種目について、2015～2019年の推移を示した。今回の2019年調査では、4～11歳は「おにごっこ」が51.2%で1位であり、次いで「サッカー」43.7%、「水泳（スイミング）」35.1%、「ドッジボール」34.9%、「自転車あそび」25.5%と続く。過去調査と比較して上位にあ

がる種目に大きな変化はみられない。

12～21歳では「サッカー」が34.1%で1位となり、次いで「バスケットボール」24.4%、「野球」20.2%、「ジョギング・ランニング」16.4%、「卓球」13.7%であった。「サッカー」「バスケットボール」「野球」の実施率は高く、2015年から継続して1～3位を占める。

【表1-9】 過去1年間に「よく行った」運動・スポーツ種目の年次推移(男子:複数回答)

| 4～11歳 男子      |                |        |               |                |        |               |                |        |
|---------------|----------------|--------|---------------|----------------|--------|---------------|----------------|--------|
| 2015年 (n=677) |                |        | 2017年 (n=822) |                |        | 2019年 (n=773) |                |        |
| 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          | 49.6   | 1             | おにごっこ          | 45.0   | 1             | おにごっこ          | 51.2   |
| 2             | サッカー           | 48.7   | 2             | サッカー           | 40.5   | 2             | サッカー           | 43.7   |
| 3             | ドッジボール         | 35.7   | 3             | 水泳(スイミング)      | 35.5   | 3             | 水泳(スイミング)      | 35.1   |
| 4             | 水泳(スイミング)      | 34.7   | 4             | ドッジボール         | 34.5   | 4             | ドッジボール         | 34.9   |
| 5             | 自転車あそび         | 32.2   | 5             | 自転車あそび         | 30.7   | 5             | 自転車あそび         | 25.5   |
| 6             | ぶらんこ           | 17.1   | 6             | ぶらんこ           | 16.8   | 6             | ぶらんこ           | 19.0   |
| 7             | かけっこ           | 17.0   | 7             | 野球             | 16.2   | 7             | かけっこ           | 17.6   |
| 8             | かくれんぼ          | 16.5   | 8             | なわとび(長なわとびを含む) | 15.6   | 8             | なわとび(長なわとびを含む) | 14.6   |
| 9             | なわとび(長なわとびを含む) | 15.7   | 9             | かけっこ           | 12.9   | 9             | かくれんぼ          | 13.8   |
| 10            | キャッチボール        | 14.0   | 10            | かくれんぼ          | 12.0   | 10            | 野球             | 12.3   |

| 12～21歳 男子     |             |        |               |             |        |               |             |        |
|---------------|-------------|--------|---------------|-------------|--------|---------------|-------------|--------|
| 2015年 (n=654) |             |        | 2017年 (n=748) |             |        | 2019年 (n=738) |             |        |
| 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        | 40.4   | 1             | サッカー        | 32.6   | 1             | サッカー        | 34.1   |
| 2             | バスケットボール    | 28.0   | 2             | バスケットボール    | 24.3   | 2             | バスケットボール    | 24.4   |
| 3             | 野球          | 22.9   | 3             | 野球          | 23.7   | 3             | 野球          | 20.2   |
| 4             | ジョギング・ランニング | 18.8   | 4             | ジョギング・ランニング | 18.7   | 4             | ジョギング・ランニング | 16.4   |
| 5             | 筋力トレーニング    | 17.4   | 5             | 筋力トレーニング    | 18.6   | 5             | 卓球          | 13.7   |
| 6             | 卓球          | 16.4   | 6             | 卓球          | 17.8   | 6             | 筋力トレーニング    | 13.6   |
| 7             | バドミントン      | 13.9   | 7             | バドミントン      | 12.6   | 7             | バドミントン      | 11.9   |
| 8             | 水泳(スイミング)   | 12.7   | 8             | おにごっこ       | 11.6   | 8             | ボウリング       | 11.5   |
| 9             | ドッジボール      | 11.5   | 9             | 水泳(スイミング)   | 10.3   | 9             | バレーボール      | 10.7   |
| 10            | おにごっこ       | 11.0   | 9             | ボウリング       | 10.3   | 10            | 水泳(スイミング)   | 9.6    |
|               | キャッチボール     | 11.0   |               |             |        |               |             |        |
|               | ボウリング       | 11.0   |               |             |        |               |             |        |

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

注2) 4～11歳: 2015年は「10代のスポーツライフに関する調査」より10歳・11歳のデータを追加して算出

注3) 12～21歳: 2015年「10代のスポーツライフに関する調査」の12～19歳を分析対象とした

資料: 笹川スポーツ財団「4～11歳のスポーツライフに関する調査」2019、「12～21歳のスポーツライフに関する調査」2019



表1-10に女子の過去1年間に「よく行った」運動・スポーツの上位10種目について、2015～2019年の推移を示した。今回の2019年調査をみると、4～11歳は男子同様に「おにごっこ」が54.2%で1位であった。次いで「なわとび（長なわとびを含む）」35.0%、「水泳（スイミング）」33.1%、「ぶらんこ」32.9%、「自転車あそび」29.8%と続く。過去の調査と比較すると、2017年から「バドミントン」が引き続きランクインしている。

12～21歳では「バドミントン」が22.3%で1位となり、次いで「ジョギング・ランニング」19.0%、「バレーボール」17.1%、「ウォーキング」16.9%、「おにごっこ」15.5%であった。過去の調査と比較すると、2015年から継続して「バレーボール」「ジョギング・ランニング」が上位を占めている。「バスケットボール」は年々実施率の低下がみられ、「卓球」は今回調査で再び上位10種目にランクインした。

【表1-10】過去1年間に「よく行った」運動・スポーツ種目の年次推移(女子:複数回答)

| 4～11歳 女子      |                |        |               |                |        |               |                |        |
|---------------|----------------|--------|---------------|----------------|--------|---------------|----------------|--------|
| 2015年 (n=660) |                |        | 2017年 (n=720) |                |        | 2019年 (n=718) |                |        |
| 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             | おにごっこ          | 49.9   | 1             | おにごっこ          | 54.2   |
| 2             | ぶらんこ           | 36.8   | 2             | ぶらんこ           | 35.3   | 2             | なわとび(長なわとびを含む) | 35.0   |
| 3             | 自転車あそび         | 34.7   | 3             | 水泳(スイミング)      | 32.8   | 3             | 水泳(スイミング)      | 33.1   |
| 4             | なわとび(長なわとびを含む) | 33.5   | 4             | 自転車あそび         | 30.0   | 4             | ぶらんこ           | 32.9   |
| 5             | 水泳(スイミング)      | 31.1   | 5             | なわとび(長なわとびを含む) | 29.7   | 5             | 自転車あそび         | 29.8   |
| 6             | ドッジボール         | 26.4   | 6             | ドッジボール         | 25.7   | 6             | 鉄棒             | 24.9   |
| 7             | 鉄棒             | 25.3   | 7             | 鉄棒             | 22.2   | 7             | ドッジボール         | 22.6   |
| 8             | かくれんぼ          | 18.2   | 8             | かくれんぼ          | 21.8   | 8             | かくれんぼ          | 20.9   |
| 9             | かけっこ           | 18.0   | 9             | かけっこ           | 14.6   | 9             | かけっこ           | 18.2   |
| 10            | 一輪車            | 11.4   | 10            | バドミントン         | 13.1   | 10            | バドミントン         | 12.0   |

| 12～21歳 女子     |                |        |               |                |        |               |                |        |
|---------------|----------------|--------|---------------|----------------|--------|---------------|----------------|--------|
| 2015年 (n=577) |                |        | 2017年 (n=618) |                |        | 2019年 (n=574) |                |        |
| 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         | 24.4   | 1             | バドミントン         | 26.2   | 1             | バドミントン         | 22.3   |
| 2             | バレーボール         | 22.5   | 2             | ジョギング・ランニング    | 23.1   | 2             | ジョギング・ランニング    | 19.0   |
| 3             | バスケットボール       | 20.3   | 3             | バレーボール         | 22.2   | 3             | バレーボール         | 17.1   |
| 4             | ジョギング・ランニング    | 20.1   | 4             | ウォーキング         | 19.7   | 4             | ウォーキング         | 16.9   |
| 5             | おにごっこ          | 15.8   | 5             | バスケットボール       | 18.9   | 5             | おにごっこ          | 15.5   |
| 6             | ウォーキング         | 14.9   | 6             | 筋力トレーニング       | 17.6   | 6             | バスケットボール       | 14.5   |
|               | 筋力トレーニング       | 14.9   | 7             | おにごっこ          | 15.2   | 7             | 筋力トレーニング       | 13.4   |
| 8             | なわとび(長なわとびを含む) | 13.2   | 8             | ドッジボール         | 11.7   | 8             | 卓球             | 12.0   |
| 9             | ドッジボール         | 13.0   | 9             | なわとび(長なわとびを含む) | 11.3   | 9             | 水泳(スイミング)      | 10.6   |
| 10            | 卓球             | 12.8   | 10            | 水泳(スイミング)      | 11.0   | 10            | なわとび(長なわとびを含む) | 10.3   |

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) 4～11歳: 2015年は「10代のスポーツライフに関する調査」より10歳・11歳のデータを追加して算出

注3) 12～21歳: 2015年は「10代のスポーツライフに関する調査」の12～19歳を分析対象とした

資料: 笹川スポーツ財団「4～11歳のスポーツライフに関する調査」2019、「12～21歳のスポーツライフに関する調査」2019

## 1-11 性別・就学状況/学校期別にみる「よく行った」運動・スポーツ種目

表1-11に男子の就学状況および学校期別にみた過去1年間に「よく行った」運動・スポーツの上位5種目について、2015～2019年の推移を示した。

今回の2019年調査をみると、最も実施率の高い種目は未就学児から小学3・4年にかけては「おにごっこ」（未就学児47.0%、小学1・2年61.7%、小学3・4年54.6%）であった。小学5・6年から大学期にかけては「サッカー」（小学5・6年50.4%、中学校期41.0%、高校期35.6%、大学期27.3%）が最も高く、勤労者は「ボウリング」19.4%であった。

未就学児から小学校3・4年までは、運動あそび系の種目が上位を占めるが、「サッカー」は未就学児からすでにランクインしている。サッカー以外にもスポーツ系の種目として、小学5・6年から「野球」も上位にあがり、中学校期では「バスケットボール」「卓球」も加わる。また、高校期以降では「ジョギング・ランニング」「筋力トレーニング」といったエクササイズ系の種目もみられ、これらの傾向は2015年から変わっていない。

表1-12には女子の就学状況および学校期別にみた過去1年間に「よく行った」運動・スポーツの上位5種目について、2015～2019年の推移を示した。

2019年をみると、最も実施率の高い種目は未就学児から中学校期にかけて「おにごっこ」（未就学児51.9%、小学1・2年53.8%、小学3・4年52.4%、小学5・6年

57.4%、中学校期24.9%）であった。高校期では「バドミントン」27.8%が最も高く、大学期と勤労者では「ウォーキング」（大学期28.6%、勤労者31.7%）であった。

未就学児では「おにごっこ」「ぶらんこ」「かくれんぼ」といった運動あそび系の種目が上位を占め、小学生になると小学1・2年から「水泳（スイミング）」が、小学5・6年で「ドッジボール」「バドミントン」が加わる。

スポーツ系の種目は中学校期以降で「バレーボール」「バスケットボール」といった種目が上位にみられるようになる。「ジョギング・ランニング」は中学校期以上のいずれの学校期でも上位にランクインし、高校期以降になると「ウォーキング」や「筋力トレーニング」も加わり、エクササイズ系の種目が中心となる。

男子では未就学児から運動あそび系の種目とともに、「サッカー」をはじめ、スポーツ系の種目が上位にランクインする。その後、中学・高校・大学期までスポーツ系の種目が中心となり、上位を占めている。

一方、女子では未就学児から小学5・6年まで「おにごっこ」「ぶらんこ」「なわとび（長ならとびを含む）」といった運動あそび系の種目が中心であり、複数の学校期で上位にあがるスポーツ系の種目は「水泳（スイミング）」のみである。中学校期からはじめて「バドミントン」「バレーボール」「バスケットボール」といったスポーツ系の種目に触れる者も多いと示唆される。

### COMMENTS

- 子どもと一緒に身体を動かしたり、野球・サッカー・自転車・ゴルフ・体操などいろいろなスポーツを楽しんでいます。  
(6歳男子の父親)
- 子どもにやりたいスポーツをさせてあげたいが、私の学生時代に比べて、最近は車出しや保護者同士のつき合いなどが多いため、子どもの気持ちよりも自分の精神的な負担や、仕事を休まなければならないという辛さが先に頭をよぎってしまい、やりたいスポーツをさせてあげられないのが悩みです。スポーツによっては多額の費用がかかる場合もあるため、その点も辛く感じます。  
(13歳男子の母親)
- 休日は公園に行って身体を動かすことが多く、スポーツではありませんが親子の時間、体力づくりは意識しています。  
(8歳男子の母親)

資料：笹川スポーツ財団「4～11歳のスポーツライフに関する調査」2019、「12～21歳のスポーツライフに関する調査」2019

【表1-11】男子の過去1年間に「よく行った」運動・スポーツ種目の年次推移(就学状況および学校期別:複数回答)

| 学校期    | 男 子           |             |        |               |             |        |               |             |        |
|--------|---------------|-------------|--------|---------------|-------------|--------|---------------|-------------|--------|
| 未就学児   | 2015年 (n=145) |             |        | 2017年 (n=157) |             |        | 2019年 (n=164) |             |        |
|        | 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             | 自転車あそび      | 46.2   | 1             | 自転車あそび      | 48.4   | 1             | おにごっこ       | 47.0   |
|        | 2             | おにごっこ       | 44.8   | 2             | おにごっこ       | 42.0   | 2             | 自転車あそび      | 39.6   |
|        | 3             | かくれんぼ       | 35.9   | 3             | ぶらんこ        | 37.6   | 3             | かけっこ        | 33.5   |
|        | 4             | サッカー        | 35.9   | 4             | 水泳(スイミング)   | 31.8   | 4             | サッカー        | 32.9   |
| 小学1・2年 | 5             | ぶらんこ        | 34.5   | 5             | かくれんぼ       | 25.5   | 5             | ぶらんこ        | 32.3   |
|        | 2015年 (n=196) |             |        | 2017年 (n=169) |             |        | 2019年 (n=162) |             |        |
|        | 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       | 57.1   | 1             | おにごっこ       | 49.7   | 1             | おにごっこ       | 61.7   |
|        | 2             | サッカー        | 46.9   | 2             | 水泳(スイミング)   | 39.6   | 2             | 水泳(スイミング)   | 45.1   |
|        | 3             | 水泳(スイミング)   | 43.9   | 3             | 自転車あそび      | 38.5   | 3             | サッカー        | 38.9   |
| 小学3・4年 | 4             | 自転車あそび      | 36.7   | 4             | サッカー        | 35.5   | 4             | ドッジボール      | 37.0   |
|        | 5             | ドッジボール      | 35.2   | 5             | ドッジボール      | 29.0   | 5             | 自転車あそび      | 30.2   |
|        |               |             |        |               |             |        |               | ぶらんこ        | 30.2   |
|        | 2015年 (n=211) |             |        | 2017年 (n=216) |             |        | 2019年 (n=216) |             |        |
|        | 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        | 50.7   | 1             | おにごっこ       | 50.5   | 1             | おにごっこ       | 54.6   |
| 小学5・6年 | 2             | おにごっこ       | 49.3   | 2             | サッカー        | 43.5   | 2             | サッカー        | 49.1   |
|        | 3             | ドッジボール      | 46.4   | 3             | ドッジボール      | 42.1   | 3             | ドッジボール      | 47.2   |
|        | 4             | 水泳(スイミング)   | 39.8   | 4             | 水泳(スイミング)   | 41.2   | 4             | 水泳(スイミング)   | 36.1   |
|        | 5             | 自転車あそび      | 28.0   | 5             | 自転車あそび      | 29.2   | 5             | 自転車あそび      | 21.3   |
|        | 2015年 (n=155) |             |        | 2017年 (n=269) |             |        | 2019年 (n=228) |             |        |
|        | 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(%) |
| 中学校期   | 1             | サッカー        | 62.6   | 1             | サッカー        | 51.3   | 1             | サッカー        | 50.4   |
|        | 2             | ドッジボール      | 48.4   | 2             | ドッジボール      | 50.6   | 2             | おにごっこ       | 43.9   |
|        | 3             | おにごっこ       | 42.6   | 3             | おにごっこ       | 40.1   | 3             | ドッジボール      | 43.4   |
|        | 4             | バスケットボール    | 29.0   | 4             | 水泳(スイミング)   | 31.2   | 4             | 水泳(スイミング)   | 29.4   |
|        | 5             | 野球          | 25.2   | 5             | 野球          | 23.4   | 5             | 野球          | 20.2   |
|        | 2015年 (n=263) |             |        | 2017年 (n=283) |             |        | 2019年 (n=293) |             |        |
| 高校期    | 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        | 41.4   | 1             | サッカー        | 39.9   | 1             | サッカー        | 41.0   |
|        | 2             | バスケットボール    | 24.7   | 2             | バスケットボール    | 30.4   | 2             | バスケットボール    | 27.3   |
|        | 3             | 野球          | 24.0   | 3             | 野球          | 28.3   | 3             | 野球          | 23.5   |
|        | 4             | 卓球          | 17.9   | 4             | 卓球          | 25.8   | 4             | おにごっこ       | 18.1   |
|        | 5             | おにごっこ       | 17.1   | 5             | おにごっこ       | 24.0   | 5             | 卓球          | 16.7   |
| 大学期    |               | ジョギング・ランニング | 17.1   |               |             |        |               |             |        |
|        |               | 水泳(スイミング)   | 17.1   |               |             |        |               |             |        |
|        | 2015年 (n=243) |             |        | 2017年 (n=217) |             |        | 2019年 (n=225) |             |        |
|        | 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        | 40.3   | 1             | サッカー        | 34.1   | 1             | サッカー        | 35.6   |
|        | 2             | バスケットボール    | 32.1   | 2             | バスケットボール    | 23.0   | 2             | バスケットボール    | 27.6   |
| 大学期    | 3             | 筋力トレーニング    | 21.8   | 3             | 筋力トレーニング    | 20.3   | 3             | 野球          | 19.6   |
|        | 4             | ジョギング・ランニング | 21.0   | 4             | ジョギング・ランニング | 19.4   | 4             | ジョギング・ランニング | 18.2   |
|        | 5             | 野球          | 21.0   | 5             | 野球          | 18.9   | 5             | 筋力トレーニング    | 13.8   |
|        |               |             |        |               |             |        |               | 卓球          | 13.8   |
|        | 2015年 (n=80)  |             |        | 2017年 (n=150) |             |        | 2019年 (n=143) |             |        |
|        | 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(%) |
| 大学期    | 1             | サッカー        | 32.5   | 1             | サッカー        | 24.7   | 1             | サッカー        | 27.3   |
|        | 2             | 筋力トレーニング    | 25.0   |               | 野球          | 24.7   | 2             | ジョギング・ランニング | 22.4   |
|        |               | ジョギング・ランニング | 25.0   | 3             | 筋力トレーニング    | 23.3   |               | 筋力トレーニング    | 19.6   |
|        | 4             | ボウリング       | 23.8   | 4             | バスケットボール    | 22.0   | 3             | バスケットボール    | 19.6   |
|        | 5             | フットサル       | 21.3   | 5             | ジョギング・ランニング | 20.7   |               | ボウリング       | 19.6   |
|        |               |             |        |               |             |        |               |             |        |
| 勤労者    | 2015年 (n=27)  |             |        | 2017年 (n=86)  |             |        | 2019年 (n=67)  |             |        |
|        | 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        | 29.6   | 1             | サッカー        | 22.1   | 1             | ボウリング       | 19.4   |
|        |               | バスケットボール    | 25.9   |               | 筋力トレーニング    | 19.8   | 2             | 筋力トレーニング    | 17.9   |
|        | 2             | ボウリング       | 25.9   | 2             | ボウリング       | 19.8   | 3             | サッカー        | 14.9   |
|        |               | 野球          | 25.9   |               | 野球          | 19.8   | 4             | バスケットボール    | 13.4   |
| 勤労者    | 5             | 釣り          | 22.2   | 5             | ジョギング・ランニング | 18.6   | 5             | ジョギング・ランニング | 11.9   |
|        |               |             |        |               |             |        |               | バレーボール      | 11.9   |

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 大学期・勤労者:2015年は「10代のスポーツライフに関する調査」の19歳までを分析対象とした

資料:笹川スポーツ財団「4~11歳のスポーツライフに関する調査」2019、「12~21歳のスポーツライフに関する調査」2019

## IV 調査結果

### 1 運動・スポーツ実施状況

運動・スポーツ実施状況

注2) 大学期・勤労者: 2015年は「10代のスポーツライフに関する調査」の19歳までを分析対象とした。

子ども・青少年のスポーツライフ・データ2019



## 1-12 4～11歳の1年間に実施した運動・スポーツ種目数

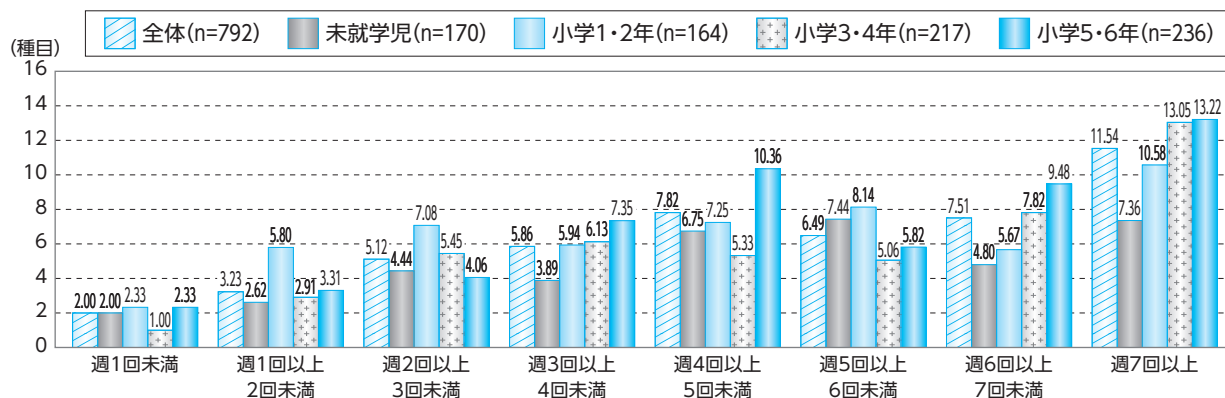
図1-11、図1-12に4～11歳男女の過去1年間に1回以上実施した運動・スポーツ種目数の平均値を頻度分類別・就学状況別に示した。

図1-11に示す男子の種目数をみると、全体では「週1回未満」の平均は2.00種目であるのに対して、「週7回以上」では11.54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。普段運動・スポーツ、運動あそびをよくしている子どもと、ほとんどしない子どもとの間には経験する種目数に大きな差がある。

就学状況別にみると、小学1・2年から小学5・6年にかけては「週7回以上」が最も多く、10種目を超えるが、未就学児では「週5回以上6回未満」が最も多く、7.44種目であった。

図1-12に示す女子の種目数をみると、全体では「週1回未満」の2.69種目に対して、「週7回以上」では10.89種目となり、男子と同様に実施頻度が高くなるにつれて実施種目数も増加する。

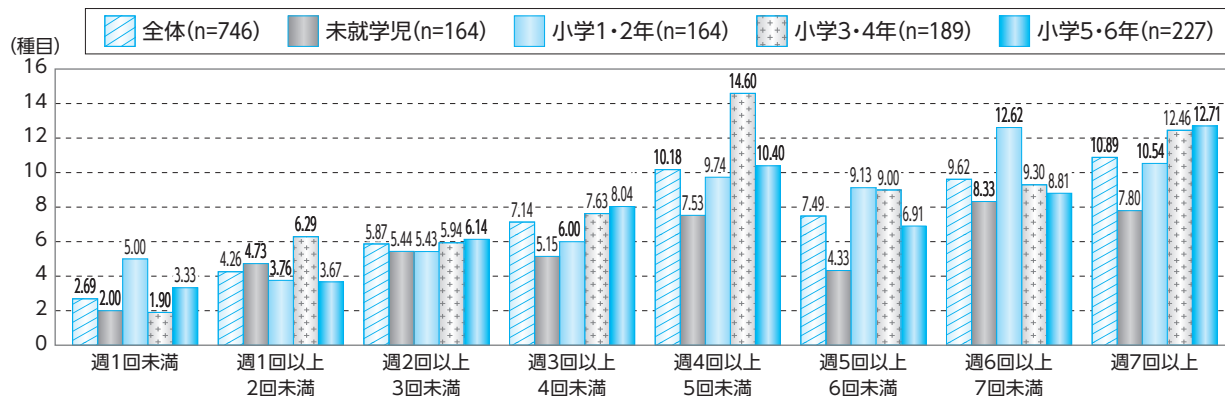
就学状況別にみると、未就学児と小学1・2年では「週6回以上7回未満」が最も種目数が最も多く、未就学児8.33種目、小学1・2年12.62種目であった。小学3・4年では「週4回以上5回未満」が14.60種目、小学5・6年では「週7回以上」が12.71種目と最も多かった。男子では、小学生になると「週7回以上」の種目数が最も多く、高頻度で運動・スポーツ、運動あそびをしているグループでは実施種目数も多くなるが、女子では中程度の実施頻度グループのほうが種目数は多かった。



【図1-11】4～11歳の運動・スポーツ実施種目数(頻度分類別×就学状況別:男子)

注) 種目数:過去1年間に1回以上実施した種目の合計の平均値

資料:笹川スポーツ財団「4～11歳のスポーツライフに関する調査」2019



【図1-12】4～11歳の運動・スポーツ実施種目数(頻度分類別×就学状況別:女子)

注) 種目数:過去1年間に1回以上実施した種目の合計の平均値

資料:笹川スポーツ財団「4～11歳のスポーツライフに関する調査」2019



## 1-13 12～21歳の1年間に実施した運動・スポーツ種目数

図1-13、図1-14に12～21歳男女の過去1年間に1回以上実施した運動・スポーツ種目数の平均値を頻度分類・学校期別に示した。

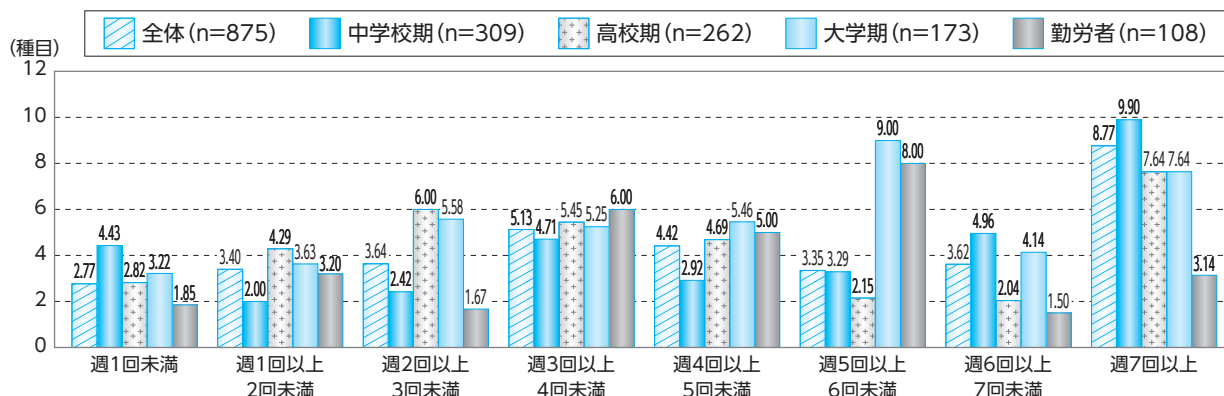
図1-13に示す男子の種目数をみると、全体では「週1回未満」の平均は2.77種目であるのに対して、「週7回以上」では8.77種目と、実施頻度が高くなるにつれて実施種目数も増加する。

学校期別にみると、中学校期・高校期では「週7回以上」が最も多く、中学校期9.90種目、高校期7.64種目となる。大学期・勤労者では「週5回以上6回未満」が最も多くなり、大学期9.00種目、勤労者8.00種目であった。運動・スポーツを高頻度で行っている高校生よりも、中程度で運動・スポーツをしている大学生や勤労者のほうが経験している種目数は多い。

図1-14に示す女子の種目数をみると、全体では「週7回以上」が平均8.35種目と最も多く、次いで「週3回以上4回未満」5.35種目であった。

学校期別にみると、中学校期・高校期・勤労者では「週7回以上」の種目数が最も多く、中学校期10.20種目、高校期6.38種目、勤労者9.50種目であった。大学期では「週3回以上4回未満」6.27種目が最も多かった。

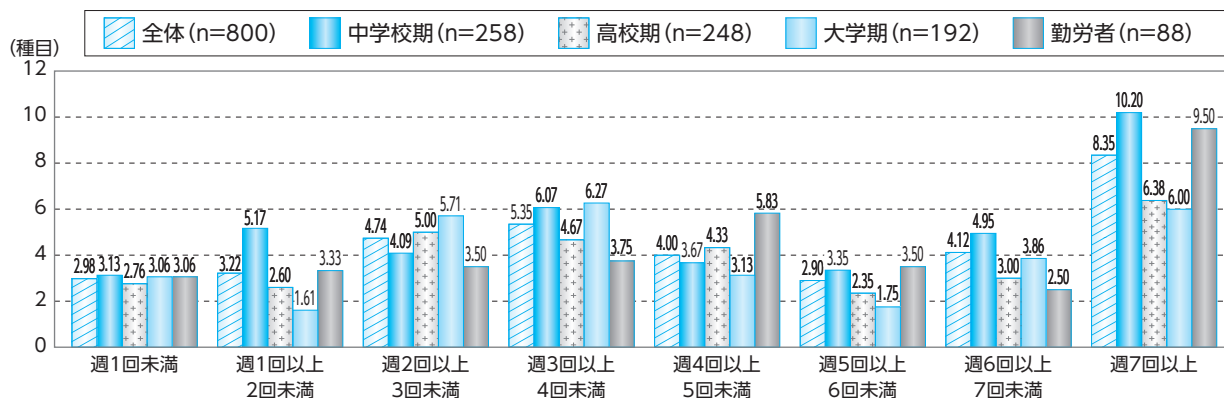
運動・スポーツ、運動あそびをよくしている子どもと、ほとんどしない子どもの実施種目数の差は未就学児から小学生年代では男女ともに学年が上がるにつれて拡大するが、中学生以上になると、逆にその差は縮小する。また、中学生の女子では男子に比べて「週1回未満」と「週7回以上」の種目数の差は大きく、運動・スポーツの実施頻度とともに行っている種目数も二極化している。



【図1-13】12～21歳の運動・スポーツ実施種目数(頻度分類別×学校期別:男子)

注) 種目数:過去1年間に1回以上実施した種目の合計の平均値

資料: 笹川スポーツ財団「12～21歳のスポーツライフに関する調査」2019



【図1-14】12～21歳の運動・スポーツ実施種目数(頻度分類別×学校期別:女子)

注) 種目数:過去1年間に1回以上実施した種目の合計の平均値

資料: 笹川スポーツ財団「12～21歳のスポーツライフに関する調査」2019

## 1-14 4歳から21歳にみる「よく行った」運動・スポーツ種目

子どもから青少年にかけての運動・スポーツ実施状況の動向をより詳細に把握するために4歳から21歳までの年齢別の分析を行った。表1-13および表1-14には、4～21歳の男女の過去1年間に「よく行った」運動・スポーツの上位10種目を示した。

表1-13の男子では、4～8歳までは「おにごっこ」「自転車あそび」などの運動あそびが中心となっている。この年代におけるスポーツ系の種目としては「サッカー」「水泳（スイミング）」がランクインしている。さらに9歳からは「野球」、10歳からは「バスケットボール」、11歳では「卓球」が加わる。なお、「サッカー」は4歳から21歳までのすべての年齢で10位以内に入っており、特に10～19歳では1位となった。19歳以上になると「ジョギング・ランニング」「筋力トレーニング」といったエクササイズ系の種目の実施率が高くなり、20歳では「筋力トレーニング」が、21歳では「ジョギング・ランニング」1位である。

表1-14の女子では、4～13歳まで「おにごっこ」が、

14歳では「なわとび（長なわとびを含む）」が1位であり、未就学児から中学生年代にかけて運動あそびの種目の実施率が高い。未就学児から10歳・11歳といった小学校高学年の年代ではスポーツ系の種目は少なく、「おにごっこ」に加えて「なわとび（長なわとびを含む）」「ぶらんこ」などの運動あそびの種目が上位を占めている。15歳から17歳にかけては「バドミントン」「バレーボール」が、18歳以上では「ウォーキング」の実施率が高くなる。

女子においては、男子の「サッカー」のようにいずれの年齢でも幅広く実施されているスポーツ系種目はみられない。10代の女子では「バドミントン」「バスケットボール」「バレーボール」が運動部活動としても人気の種目であるが、9歳以前でこれらスポーツ系の種目は上位に入っていない。男子は幼少期から運動あそびとともにスポーツ系の種目に親しみ継続して行っている状況が確認できるが、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契機となっている。

## COMMENTS

- スポーツ環境が良くなるためには、幼い頃から近所の公園で子どもが自由に遊べるのがまずは大切だと思う。子どもが自由に身体を動かすことが楽しいと思えば、スポーツを楽しむことにつながると思います。幼い頃から競い合わせるのではなく、基礎体力をつけることを成長課程では大切にしたい。スポーツ環境を良くすると同時に身体に負担をかけすぎないスポーツのあり方も学べる環境があれば良いと思う。  
(15歳女子の母親)
- 子ども本人がやりたいということは、なるべく叶えてあげられるように協力する。  
(4歳女子の母親)
- 歩行は可能だが子どもの足に麻痺があるため、水泳を習わせたいと考えているものの、近くのスポーツクラブや教室に問い合わせても障がい部分で断わられてしまう。一度体験させてから判断して欲しいと思う。日本は特に何かが起こると怖いからと受け入れる前に拒否する傾向にあると思う。  
(6歳女子の母親)
- 部費、用具代、遠征代、食費などにかく費用がかかるが、小学生のときから好きなスポーツを続けさせることができ、子どもにとって一生の財産ができたと思う。  
(21歳男子の母親)
- 子どもが興味があることを、親も一緒にやってみる。  
(6歳女子の母親)
- 家族でシティマラソンに出場することを目標にしている。  
(7歳男子の母親)
- 子どもが興味を持ったスポーツを習いごととしてさせてあげたいが、共働きのため付き添いや送迎などが困難。  
(7歳女子の母親)

資料：笹川スポーツ財団「4～11歳のスポーツライフに関する調査」2019、「12～21歳のスポーツライフに関する調査」2019

【表1-13】年齢別にみた過去1年間に「よく行った」運動・スポーツ種目(4～21歳男子:複数回答)

| 男 子 |                  |        |                  |        |                |        |                |        |                |        |
|-----|------------------|--------|------------------|--------|----------------|--------|----------------|--------|----------------|--------|
| 順位  | 4歳 (n=58)        |        | 5歳 (n=83)        |        | 6歳 (n=87)      |        | 7歳 (n=79)      |        | 8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(%) | 実 施 種 目        | 実施率(%) |
| 1   | かけっこ             | 44.8   | おにごっこ            | 49.4   | おにごっこ          | 49.4   | おにごっこ          | 64.6   | おにごっこ          | 59.8   |
| 2   | おにごっこ            | 43.1   | 自転車あそび           | 43.4   | 水泳(スイミング)      | 41.4   | サッカー           | 41.8   | サッカー           | 46.1   |
| 3   | 自転車あそび           | 32.8   | サッカー             | 33.7   | サッカー           | 34.5   | 水泳(スイミング)      | 41.8   | ドッジボール         | 46.1   |
|     | 水泳(スイミング)        | 32.8   | 水泳(スイミング)        | 32.5   | 自転車あそび         | 33.3   | ドッジボール         | 41.8   | 水泳(スイミング)      | 42.2   |
| 6   | ぶらんこ             | 32.8   | かけっこ             | 30.1   | ぶらんこ           | 29.9   | ぶらんこ           | 35.4   | 自転車あそび         | 28.4   |
|     | サッカー             | 29.3   | ぶらんこ             | 30.1   | ドッジボール         | 21.8   | なわとび(長なわとびを含む) | 31.6   | ぶらんこ           | 17.6   |
| 7   | かくれんぼ            | 25.9   | かくれんぼ            | 21.7   | かけっこ           | 20.7   | 自転車あそび         | 30.4   | 鉄棒             | 16.7   |
| 8   | 体操(軽い体操・ラジオ体操など) | 17.2   | 鉄棒               | 20.5   | なわとび(長なわとびを含む) | 19.5   | かけっこ           | 20.3   | なわとび(長なわとびを含む) | 16.7   |
| 9   | 鉄棒               | 12.1   | 体操(軽い体操・ラジオ体操など) | 10.8   | かくれんぼ          | 18.4   | かくれんぼ          | 16.5   | かけっこ           | 15.7   |
| 10  | なわとび(長なわとびを含む)   | 8.6    | なわとび(長なわとびを含む)   | 10.8   | 鉄棒             | 11.5   | 鉄棒             | 11.4   | かくれんぼ          | 14.7   |

| 順位 | 9歳 (n=104)     |        | 10歳 (n=107)    |        | 11歳 (n=153)    |        | 12歳 (n=68)     |        | 13歳 (n=95)  |        |
|----|----------------|--------|----------------|--------|----------------|--------|----------------|--------|-------------|--------|
|    | 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          | 55.8   | サッカー           | 56.1   | サッカー           | 48.4   | サッカー           | 39.7   | サッカー        | 36.8   |
| 2  | サッカー           | 47.1   | ドッジボール         | 49.5   | ドッジボール         | 44.4   | おにごっこ          | 26.5   | バスケットボール    | 33.7   |
| 3  | ドッジボール         | 40.4   | おにごっこ          | 46.7   | おにごっこ          | 43.8   | バスケットボール       | 23.5   | 野球          | 23.2   |
| 4  | 水泳(スイミング)      | 35.6   | 水泳(スイミング)      | 34.6   | 水泳(スイミング)      | 25.5   | 水泳(スイミング)      | 20.6   | おにごっこ       | 18.9   |
| 5  | 自転車あそび         | 20.2   | バスケットボール       | 18.7   | 野球             | 24.2   | 野球             | 19.1   | 卓球          | 18.9   |
| 6  | 野球             | 16.3   | 自転車あそび         | 15.9   | バスケットボール       | 19.0   | 陸上競技           | 16.2   | ジョギング・ランニング | 17.9   |
| 7  | かけっこ           | 14.4   | かけっこ           | 10.3   | 自転車あそび         | 14.4   | 卓球             | 14.7   | 水泳(スイミング)   | 16.8   |
|    | キャッチボール        | 14.4   | キャッチボール        | 10.3   | キャッチボール        | 11.1   | ドッジボール         | 14.7   | ドッジボール      | 12.6   |
| 9  | ぶらんこ           | 12.5   | なわとび(長なわとびを含む) | 10.3   | 卓球             | 11.1   | バドミントン         | 14.7   | バレーボール      | 12.6   |
|    | なわとび(長なわとびを含む) | 12.5   | ぶらんこ           | 9.3    | なわとび(長なわとびを含む) | 10.5   | なわとび(長なわとびを含む) | 13.2   | ソフトテニス(軟式)  | 10.5   |
|    |                |        | 野球             | 9.3    |                |        |                |        |             |        |

| 順位 | 14歳 (n=93)  |        | 15歳 (n=97)  |        | 16歳 (n=79)  |        | 17歳 (n=68)     |        | 18歳 (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  | サッカー        | 46.2   | サッカー        | 44.3   | サッカー        | 36.7   | サッカー           | 25.0   | サッカー        | 33.3   |
| 2  | 野球          | 24.7   | バスケットボール    | 34.0   | バスケットボール    | 24.1   | バスケットボール       | 22.1   | バスケットボール    | 16.7   |
| 3  | バスケットボール    | 21.5   | 卓球          | 21.6   | 野球          | 24.1   | ジョギング・ランニング    | 19.1   | バレーボール      | 15.2   |
| 4  | 卓球          | 16.1   | 野球          | 21.6   | 筋力トレーニング    | 17.7   | バドミントン         | 17.6   | 野球          | 15.2   |
| 5  | おにごっこ       | 15.1   | ジョギング・ランニング | 19.6   | 卓球          | 11.4   | 野球             | 17.6   | 筋力トレーニング    | 13.6   |
| 6  | バドミントン      | 10.8   | バドミントン      | 14.4   | バレーボール      | 11.4   | 筋力トレーニング       | 14.7   | バドミントン      | 13.6   |
|    | バレーボール      | 10.8   | バレーボール      | 10.3   | ジョギング・ランニング | 10.1   | サイクリング         | 13.2   | ジョギング・ランニング | 12.1   |
| 8  | キャッチボール     | 9.7    | ボウリング       | 10.3   | バドミントン      | 8.9    | テニス(硬式)        | 11.8   | ボウリング       | 10.6   |
|    | 筋力トレーニング    | 9.7    | おにごっこ       | 9.3    | キャッチボール     | 7.6    | 陸上競技           | 10.3   | サイクリング      | 9.1    |
| 10 | ジョギング・ランニング | 9.7    | ソフトテニス(軟式)  | 8.2    | 水泳(スイミング)   | 7.6    | 卓球             | 8.8    | 水泳(スイミング)   | 9.1    |
|    | 水泳(スイミング)   | 9.7    | 陸上競技        | 8.2    | フットサル       | 7.6    | なわとび(長なわとびを含む) | 8.8    | フットサル       | 9.1    |
|    | 陸上競技        | 9.7    |             |        | ボウリング       | 7.6    | バレーボール         | 8.8    |             |        |
|    |             |        |             |        |             |        | ボウリング          | 8.8    |             |        |

| 順位 | 19歳 (n=48)  |        | 20歳 (n=50)  |        | 21歳 (n=74)  |        |
|----|-------------|--------|-------------|--------|-------------|--------|
|    | 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        | 25.0   | 筋力トレーニング    | 26.0   | ジョギング・ランニング | 24.3   |
| 3  | バスケットボール    | 25.0   | ボウリング       | 24.0   | ボウリング       | 23.0   |
|    | ジョギング・ランニング | 22.9   | サッカー        | 22.0   | 筋力トレーニング    | 20.3   |
| 4  | バレーボール      | 20.8   | ジョギング・ランニング | 20.0   | サッカー        | 17.6   |
| 5  | 野球          | 18.8   | バスケットボール    | 20.0   | バスケットボール    | 16.2   |
| 6  | 筋力トレーニング    | 16.7   | 野球          | 16.0   | 野球          | 16.2   |
|    | 卓球          | 16.7   | ウォーキング      | 14.0   | ウォーキング      | 13.5   |
| 8  | フットサル       | 14.6   | フットサル       | 14.0   | スノーボード      | 13.5   |
|    | ボウリング       | 14.6   | スノーボード      | 10.0   | フットサル       | 12.2   |
| 10 | ウォーキング      | 10.4   | ソフトボール      | 10.0   | バレーボール      | 10.8   |
|    | 釣り          | 10.4   | テニス(硬式)     | 10.0   |             |        |
|    | バドミントン      | 10.4   | バドミントン      | 10.0   |             |        |

注) 「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「4～11歳のスポーツライフに関する調査」2019、「12～21歳のスポーツライフに関する調査」2019

【表1-14】年齢別にみた過去1年間に「よく行った」運動・スポーツ種目(4～21歳女子:複数回答)

女 子

| 順位 | 4歳 (n=60)        |        | 5歳 (n=83)        |        | 6歳 (n=69)      |        | 7歳 (n=83)        |        | 8歳 (n=76)      |        |
|----|------------------|--------|------------------|--------|----------------|--------|------------------|--------|----------------|--------|
|    | 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            | 58.3   | おにごっこ            | 45.8   | おにごっこ          | 50.7   | おにごっこ            | 56.6   | おにごっこ          | 55.3   |
| 2  | ぶらんこ             | 48.3   | ぶらんこ             | 44.6   | 自転車あそび         | 36.2   | なわとび(長なわとびを含む)   | 50.6   | 水泳(スイミング)      | 44.7   |
| 3  | かくれんぼ            | 45.0   | なわとび(長なわとびを含む)   | 39.8   | 水泳(スイミング)      | 36.2   | ぶらんこ             | 45.8   | 鉄棒             | 42.1   |
| 4  | かけっこ             | 43.3   | かくれんぼ            | 32.5   | ぶらんこ           | 36.2   | 水泳(スイミング)        | 36.1   | なわとび(長なわとびを含む) | 40.8   |
| 5  | 自転車あそび           | 36.7   | 自転車あそび           | 32.5   | 鉄棒             | 31.9   | 自転車あそび           | 34.9   | ぶらんこ           | 36.8   |
| 6  | 水泳(スイミング)        | 30.0   | かけっこ             | 31.3   | なわとび(長なわとびを含む) | 31.9   | 鉄棒               | 30.1   | 自転車あそび         | 35.5   |
| 7  | なわとび(長なわとびを含む)   | 26.7   | 鉄棒               | 31.3   | かくれんぼ          | 26.1   | ドッジボール           | 25.3   | ドッジボール         | 25.0   |
| 8  | 鉄棒               | 21.7   | 水泳(スイミング)        | 30.1   | かけっこ           | 21.7   | かくれんぼ            | 22.9   | かくれんぼ          | 18.4   |
| 9  | トランポリン           | 8.3    | 体操(軽い体操・ラジオ体操など) | 18.1   | ドッジボール         | 18.8   | かけっこ             | 18.1   | かけっこ           | 13.2   |
| 10 | キックボード           | 6.7    | ヒップホップダンス        | 8.4    | キックボード         | 8.7    | 体操(軽い体操・ラジオ体操など) | 9.6    | 一輪車            | 11.8   |
|    | 体操(軽い体操・ラジオ体操など) | 6.7    |                  |        | 体操競技           | 8.7    |                  |        |                |        |
|    | 体操競技             | 6.7    |                  |        |                |        |                  |        |                |        |
|    | フィールドアスレチック      | 6.7    |                  |        |                |        |                  |        |                |        |

| 順位 | 9歳 (n=102)     |        | 10歳 (n=88)     |        | 11歳 (n=157)    |        | 12歳 (n=52)     |        | 13歳 (n=93)     |        |
|----|----------------|--------|----------------|--------|----------------|--------|----------------|--------|----------------|--------|
|    | 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          | 50.0   | おにごっこ          | 62.5   | おにごっこ          | 54.8   | おにごっこ          | 30.8   | おにごっこ          | 28.0   |
| 2  | 水泳(スイミング)      | 39.2   | なわとび(長なわとびを含む) | 36.4   | ドッジボール         | 35.0   | 水泳(スイミング)      | 25.0   | ソフトテニス(軟式)     | 22.6   |
| 3  | ぶらんこ           | 34.3   | ドッジボール         | 33.0   | 水泳(スイミング)      | 29.9   | バドミントン         | 25.0   | バレーボール         | 21.5   |
| 4  | 自転車あそび         | 31.4   | 自転車あそび         | 29.5   | なわとび(長なわとびを含む) | 27.4   | かくれんぼ          | 17.3   | バドミントン         | 18.3   |
|    | なわとび(長なわとびを含む) | 31.4   | 水泳(スイミング)      | 21.6   | バドミントン         | 24.8   | なわとび(長なわとびを含む) | 17.3   | ぶらんこ           | 17.2   |
| 6  | 鉄棒             | 25.5   | バドミントン         | 19.3   | ぶらんこ           | 18.5   | 卓球             | 15.4   | ジョギング・ランニング    | 16.1   |
| 7  | ドッジボール         | 19.6   | ぶらんこ           | 17.0   | バスケットボール       | 17.2   | ソフトテニス(軟式)     | 13.5   | バスケットボール       | 16.1   |
| 8  | 一輪車            | 14.7   | 鉄棒             | 15.9   | 自転車あそび         | 16.6   | ドッジボール         | 13.5   | 筋力トレーニング       | 12.9   |
|    | かくれんぼ          | 14.7   | かけっこ           | 14.8   | 鉄棒             | 13.4   | 陸上競技           | 13.5   | なわとび(長なわとびを含む) | 11.8   |
|    | かけっこ           | 14.7   | かくれんぼ          | 13.6   | かくれんぼ          | 11.5   | サッカー           | 11.5   | 水泳(スイミング)      | 10.8   |
|    |                |        |                |        |                |        | バスケットボール       | 11.5   |                |        |
|    |                |        |                |        |                |        | ぶらんこ           | 11.5   |                |        |

| 順位 | 14歳 (n=59)     |        | 15歳 (n=75)     |        | 16歳 (n=62)  |        | 17歳 (n=56)  |        | 18歳 (n=39)       |        |
|----|----------------|--------|----------------|--------|-------------|--------|-------------|--------|------------------|--------|
|    | 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  | なわとび(長なわとびを含む) | 22.0   | バドミントン         | 25.3   | バレーボール      | 21.0   | バドミントン      | 39.3   | ウォーキング           | 20.5   |
| 2  | ジョギング・ランニング    | 20.3   | ジョギング・ランニング    | 24.0   | ジョギング・ランニング | 19.4   | ジョギング・ランニング | 23.2   | バドミントン           | 20.5   |
| 3  | 卓球             | 18.6   | バレーボール         | 22.7   | バドミントン      | 17.7   | ウォーキング      | 17.9   | 筋力トレーニング         | 17.9   |
| 4  | おにごっこ          | 16.9   | おにごっこ          | 18.7   | 筋力トレーニング    | 16.1   | バレーボール      | 14.3   | ジョギング・ランニング      | 17.9   |
|    | 筋力トレーニング       | 16.9   | バスケットボール       | 17.3   | バスケットボール    | 16.1   | 筋力トレーニング    | 12.5   | バレーボール           | 17.9   |
|    | バドミントン         | 16.9   | 卓球             | 14.7   | ヒップホップダンス   | 16.1   | サイクリング      | 12.5   | サイクリング           | 12.8   |
|    | 陸上競技           | 16.9   | ぶらんこ           | 12.0   | ウォーキング      | 14.5   | 卓球          | 12.5   | 水泳(スイミング)        | 12.8   |
| 8  | バスケットボール       | 15.3   | サッカー           | 10.7   | 陸上競技        | 12.9   | バスケットボール    | 12.5   | 卓球               | 12.8   |
|    | バレーボール         | 15.3   | 水泳(スイミング)      | 10.7   | 水泳(スイミング)   | 11.3   | ヒップホップダンス   | 10.7   | おにごっこ            | 10.3   |
| 10 | ウォーキング         | 13.6   | ウォーキング         | 9.3    | ソフトテニス(軟式)  | 11.3   | ボウリング       | 10.7   | 体操(軽い体操・ラジオ体操など) | 10.3   |
|    |                |        | ドッジボール         | 9.3    |             |        |             |        | ヒップホップダンス        | 10.3   |
|    |                |        | なわとび(長なわとびを含む) | 9.3    |             |        |             |        |                  |        |

| 順位 | 19歳 (n=41)  |        | 20歳 (n=39)     |        | 21歳 (n=58)       |        |
|----|-------------|--------|----------------|--------|------------------|--------|
|    | 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      | 29.3   | ウォーキング         | 33.3   | ウォーキング           | 32.8   |
| 2  | ウォーキング      | 26.8   | 筋力トレーニング       | 20.5   | ジョギング・ランニング      | 20.7   |
| 3  | ジョギング・ランニング | 22.0   | バスケットボール       | 20.5   | バドミントン           | 17.2   |
| 4  | バレーボール      | 19.5   | ジョギング・ランニング    | 15.4   | 筋力トレーニング         | 13.8   |
| 5  | バスケットボール    | 17.1   | バドミントン         | 15.4   | 体操(軽い体操・ラジオ体操など) | 13.8   |
| 6  | 卓球          | 12.2   | バレーボール         | 15.4   | ボウリング            | 13.8   |
|    | テニス(硬式)     | 12.2   | おにごっこ          | 12.8   | スノーボード           | 10.3   |
| 8  | 筋力トレーニング    | 9.8    | フットサル          | 12.8   | 卓球               | 10.3   |
|    | ボウリング       | 9.8    | キャッチボール        | 10.3   | バスケットボール         | 10.3   |
| 10 | キャッチボール     | 7.3    | なわとび(長なわとびを含む) | 10.3   | バレーボール           | 8.6    |
|    | スキー         | 7.3    |                |        | ぶらんこ             | 8.6    |
|    | ソフトテニス(軟式)  | 7.3    |                |        |                  |        |
|    | ヒップホップダンス   | 7.3    |                |        |                  |        |
|    | ぶらんこ        | 7.3    |                |        |                  |        |

注) 「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「4～11歳のスポーツライフに関する調査」2019、「12～21歳のスポーツライフに関する調査」2019