

Physical Activity for Children and Youth



日本の子供・青少年の身体活動に関する報告2016

日本における18歳未満の子供や青少年の身体活動の現状および、サーベイランスシステムの状況などの身体活動に影響する要因について、日本を代表するサンプルから得られたデータを収集し、国際的に用いられている以下の枠組みを用いて、等級づけを行った。

各指標の等級は、定義された基準にあう子供や青少年の割合に基づいている。

- A** (81-100%) 子供および青少年の大部分が該当する (81-100%)
- B** (61-80%) 子供および青少年の半分以上が該当する (61-80%)
- C** (41-60%) 子供および青少年のおよそ半分が該当する (41-60%)
- D** (21-40%) 子供および青少年の半分以下が該当する (21-40%)
- F** (0-20%) 子供および青少年の僅かが該当する (0-20%)
- INC** 階級を評価するためのデータが無い、あるいは、推奨値が無い場合

表1. The 2016 Japan Report Card on Physical Activity for Children and Youthにおける各指標の階級

指標	等級
1. 日常生活全般の身体活動量	INC
2. 組織化されたスポーツへの参加	C
3. 活動的な遊び	INC
4. 活動的な移動手段	B
5. 座位行動	C
6. 体力	C
7. 体型	A
8. 家族および仲間の影響	D
9. 学校	B
10. 地域社会と構築環境	D
11. 政府戦略と投資	B

この等級は、全国の子供および青少年の身体活動の現状や要因の状況を示している。子供および青少年の身体活動に対する政策策定など家族、学校、地域住民、国などを支援する際の情報としての活用が可能である。

The 2016 Japan Report Card on Physical Activity for Children and Youthの 詳細について



The 2016 Japan Report Card on Physical Activity for Children and Youthの詳細(データや引用文献など)は、別紙に示した。ウェブサイト(www.activekids.jp)から、閲覧可能です。また、レポートカードの学術的な報告は、Journal of Physical Activity and Healthに掲載されています。

今後について

The 2016 Japan Report Card on Physical Activity for Children and Youthは、初版ですが、2020年東京オリンピック・パラリンピック前後をはじめ、各指標の格付けの変化を明らかにするために、今後、継続的に発行していく事を計画しています。第二版は、2018年の発行を予定しています。この活動に共感していただける企業・団体、個人や組織の方は、アクティブヘルシー キッズ ジャパン(info@activekids.jp)までご連絡下さい。

謝辞

本レポートカードは、平成27年度日本体力医学会プロジェクト研究(平成27-29年度:田中千晶, 井上 茂, 宮地元彦, 鈴木宏哉, 安部孝文:身体教育医学研究所うんなん, 田中茂穂), 桜美林大学および順天堂大学スポーツ健康医科学研究所からの補助金により、桜美林大学(田中千晶准教授)、国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所(田中茂穂部長、宮地元彦部長)、東京医科大学(井上茂教授)、順天堂大学(鈴木宏哉准教授)、University of Strathclyde(John J Reilly教授)の共同研究として作成された。プロジェクトのメンバーの貢献、外部評価者である日本発育発達学会および関係者の皆様に感謝致します。

表紙の写真について

学校体育は、生涯にわたって運動やスポーツに親しむのに必要な資質や能力を育み、心身の健全な成長および健康・体力の保持増進のため貴重な身体活動の機会となっています。しかし、順番待ちや教員の説明を聞いたりしている間、座っていたり、立ち止まって待っている場面が見られ、諸外国では期待するよりも身体活動量は、少ない事が報告されています(Hollis et al.2016)。表紙では、このような小学校体育の一場面を雲南市立西日登小学校の皆さんに表現して頂きました。



J.F. Oberlin University
桜美林大学



National Institutes of Biomedical Innovation,
Health and Nutrition
国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所
国立健康・栄養研究所



Tokyo Medical University
東京医科大学



Juntendo University
順天堂大学



日本発育発達学会
Japan Society of Human Growth and Development



Physical Activity for Children and Youth

日本の子供・青少年の身体活動に関する報告2016



身体活動、健康行動 および健康関連指標

1 日常生活全般の身体活動量



15歳未満の子供の身体活動量に関する、国を代表するデータは見られない。厚生労働省の「国民健康・栄養調査」における15歳以上の者の歩数をみると、長期的にみて、15-19歳の男性はこの数年の減少が著しい。女性は、やや減少した後、おおむね横ばいで推移している。2012年以降、歩数のデータは報告されていない。



2 組織化されたスポーツへの参加



スポーツ庁の「体力・運動能力調査」(2015)によると、6歳から17歳までの男女の組織化されたスポーツへの参加率は、27-92%であった。笹川スポーツ財団(SSF)の「子どものスポーツライフ・データ2015」による4-5歳のスポーツ系の習い事の参加率は、29%であった。



3 活動的な遊び



子供の活動的な遊びに関する、国を代表するデータはない。国による外遊び時間の推奨値は示されていない。



4 活動的な移動手段



SSFの「子どものスポーツライフ・データ2015」による4-5歳の徒歩通園の割合は、28%であった。また、「青少年のスポーツライフ・データ2015」において、徒歩又は自転車で通学している割合は、6-11歳が93%、12-14歳が88%、15-17歳が68%であった。



5 座位行動



スポーツ庁の「体力・運動能力、運動習慣等調査」(2015)によると、ふだんの平日一日のテレビ、ビデオ・DVDの視聴時間(テレビゲームを除く)は、小学5年生と中学2年生の男女の71-76%が1時間以上であった。また、テレビゲーム(コンピューター、携帯型のゲーム、携帯電話やスマートフォンを使ったゲームを含む)は、30-66%であった。SSFの「子どものスポーツライフ・データ2015」の調査による4-5歳のスクリーンタイム(テレビ等の視聴・PC等の使用時間)は、31%が2時間以上であった。



6 体力



スポーツ庁による「体力・運動能力調査」では、性・年齢別に5段階の総合評価基準(A-E)が示されている。2015年度において総合評価がAまたはBであった6歳から17歳までの男女は、42-67%であった。1980年代の結果と比較すると、依然低い水準にある。



7 体型



文部科学省による「学校保健統計調査」(2015)では、性別・年齢別・身長別標準体重を求め、肥満度が20%以上の者であったのは、5-17歳の男女の2.24-11.34%であった。1980年代の結果と比較すると、以前として高い。一方、肥満度-20%の痩身の男女は、0.40-4.33%であった。



身体活動 および健康の環境要因

8 家族および仲間の影響



国民健康・栄養調査(2014)によると、20-64歳における成人男女の歩数は、男性7,860歩/日、女性6,794歩/日であった。BMI(body mass index)が25kg/m²以上の成人肥満者の割合は、男性が29%、女性が21%であった。また、1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者の割合は、各々31%と25%であった。スポーツ庁の「体力・運動能力、運動習

9 学校



小学校から高等学校では、文部科学省による学習指導要領により、体育の授業の内容や授業時数が決められている。また、就学前児童についても、文部科学省による幼稚園教育要領、厚生労働省による保育所保育指針および内閣府による幼保連携型認定こども園教育・保育要領により、保育の中で、身体を動かす事が示されている。しかし、就学前施設および小学校では、運動遊びや体育において、体育専門の保育者や専科教員による保育や授業が実施されていない。また、小学校では、体育のみ教科書が無い。



10 地域社会と構築環境



厚生労働省による健康日本21(第2次)において、住民が運動しやすいまちづくり・環境整備に取り組む自治体数は、17/47都道府県(2012)であった。SSFの「子どものスポーツライフ・データ2015」の調査によると4-9歳の保護者が、自宅周辺で、外であそんだり、運動・スポーツをしたりする環境として安全であると認知している割合は、48%であった。



11 政府戦略と投資



スポーツ基本法、健康増進法、学校給食法といった複数の法令が整備されている。更に、戦略・施策としても、スポーツ基本計画、健康日本21(第2次)などがある。しかしながら、日常の身体活動に関する指針は、幼児、成人および高齢者を対象に身体活動指針が策定されているものの、6-17歳の子供および青少年については、国の指針は策定されていない。

