

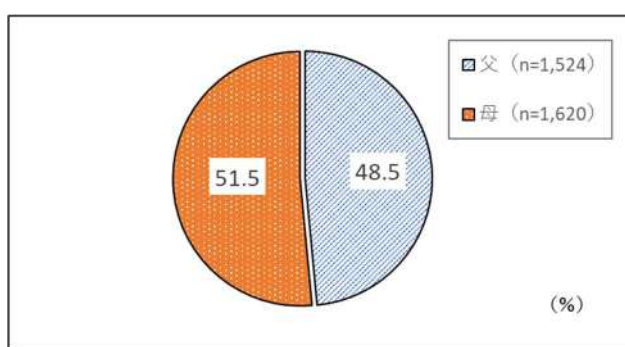
4. 調査結果

1. 対象者の基本属性

1-1. 回答者の続柄

図1-1に回答者の子どもからみた続柄を示した。父親が48.5%、母親が51.5%であり、父母がそれぞれ半数程度であった。回答者の特徴を捉えるため、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2021」（以下、LD2021）と比較すると、LD2021では母親の回答が8割程度であることから、本調査では父親による回答が多かったといえる。

なお、LD2021では、全国の4～11歳を年齢別の人口構成比に近似するように抽出し（層化二段無作為抽出法）、調査員が各世帯を訪問して調査票を配布後、再訪問して回収する方法で調査している（訪問留置法）。



【図1-1】回答者の子どもからみた続柄

1-2. 回答者の年齢と婚姻状況

表1-1に回答者の年齢・婚姻状況を示した。年齢の平均値は全体で39.7歳であった。子どもの年齢別に父親・母親の平均年齢をみると、年少では父親41.3歳、母親36.6歳、年中では父親41.6歳、母親37.8歳、年長では父親42.7歳、母親38.5歳であった。

婚姻状況は、全体では「有配偶」が96.3%であり、子どもの年齢別に父親・母親の状況をみると、いずれも9割以上が「有配偶」であった。「離別」の割合は父親に比べて母親の方がやや高かった。

【表1-1】回答者の年齢・婚姻状況

(%)

	子どもの年齢	年齢 (平均値：歳)	婚姻状況			
			未婚	有配偶	死別	離別
全体 (n=3,144)		39.7	0.9	96.3	0.3	2.5
父親	年少 (n=497)	41.3	0.2	99.0	0.4	0.4
	年中 (n=501)	41.6	0.4	98.2	0.4	1.0
	年長 (n=526)	42.7	0.4	98.3	0.4	1.0
母親	年少 (n=556)	36.6	1.6	94.4	0.5	3.4
	年中 (n=559)	37.8	1.4	94.8	0.2	3.6
	年長 (n=505)	38.5	1.2	93.3	0.0	5.5

注1) 未婚：結婚していない、有配偶：現在結婚している、離別：配偶者と離婚した

1-3. 回答者の職業

表 1-2 に回答者の職業の割合を示した。「勤め人」が 60.0%と最も高く、次いで「専業主婦・主夫」18.1%であった。子どもの年齢別に父親・母親の職業をみると、いずれの年齢においても、父親は9割が「勤め人」、母親は「勤め人」「専業主婦・主夫」がそれぞれ3割程度であった。

表 1-3 に本調査と LD2021 における回答者の職業を比較した結果を示した。LD2021 と本調査との差が 10 ポイント以上みられた項目は、「勤め人」と「パートタイム・アルバイト」であった。本調査では、回答者の約半数が父親のため（図 1-1, p15）、勤め人の割合が高く、パートタイム・アルバイトの割合が LD2021 よりも低かったといえる。

【表 1-2】 回答者の職業

(%)

		自営業	家族従事者	勤め人	専業主婦・主夫	パートタイム アルバイト	その他	休職	無職
全体 (n=3,144)		3.8	0.9	60.0	18.1	14.9	0.7	0.8	0.7
父親	年少 (n=497)	5.6	0.2	89.7	0.2	1.6	1.0	0.2	1.4
	年中 (n=501)	6.2	0.6	88.6	1.6	1.2	0.8	0.4	0.6
	年長 (n=526)	5.5	0.4	92.0	0.4	0.8	0.6	0.2	0.2
母親	年少 (n=556)	2.7	1.6	33.3	34.5	24.8	0.2	1.6	1.3
	年中 (n=559)	1.4	1.1	32.2	34.5	28.3	0.9	1.3	0.4
	年長 (n=505)	1.6	1.6	28.9	34.5	30.9	0.8	1.2	0.6

注) 自営業：農林漁業、小売店・飲食店・理髪店・団体の経営者・個人営業主などの商工サービス業、開業医、弁護士事務所経営者、芸術家、茶華道師匠など、家族従事者：農家や個人商店などで自分の家族が経営する事業を手伝っている者、勤め人：会社員、公務員、研究者、教員など

【表 1-3】 本調査と「4~11歳のスポーツライフに関する調査 2021」との比較：回答者の職業

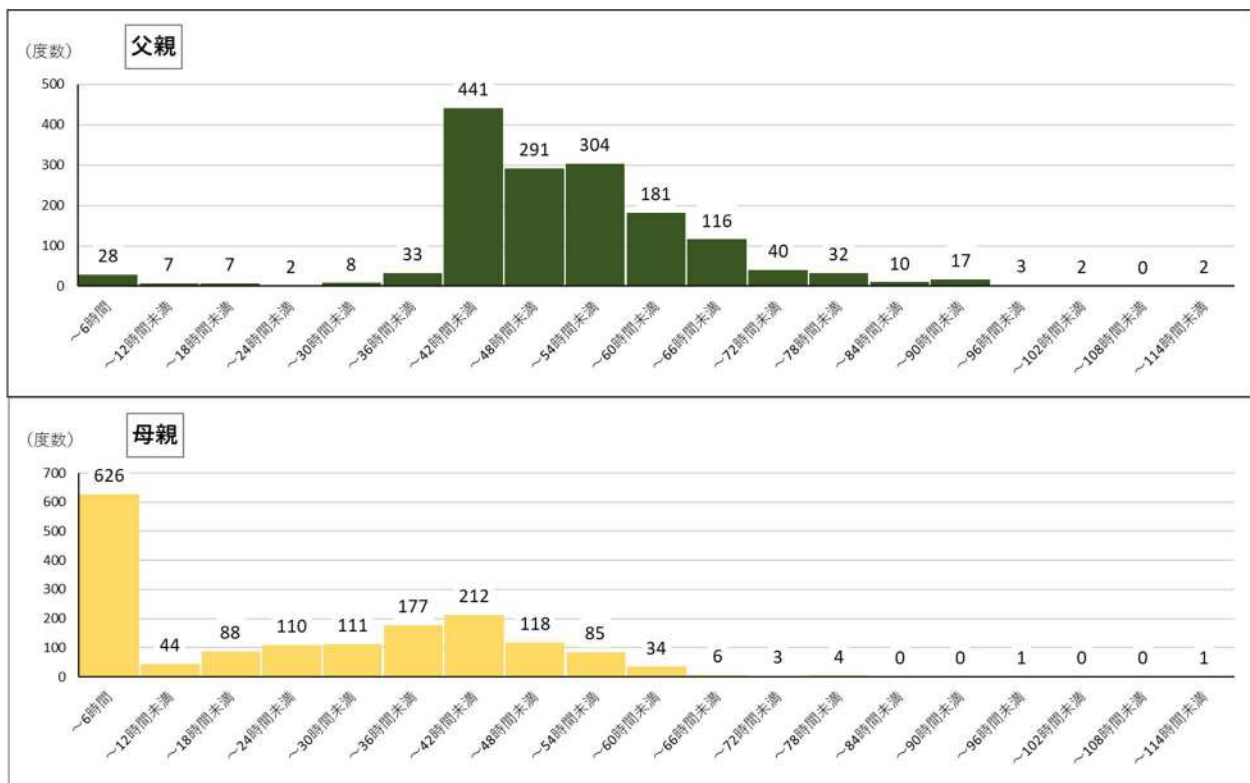
(%)

	本調査 (n=3,144)	4~11歳のスポーツライフに 関する調査2021 (LD2021) (n=308)	差 (本調査-LD2021)
自営業	3.8	3.9	-0.1
家族従事者	0.9	2.9	-2.0
勤め人	60.0	43.2	16.8
専業主婦・主夫	18.1	22.0	-3.9
パートタイム・アルバイト	14.9	25.3	-10.4
その他	0.7	1.0	-0.3
休職	0.8	-	-
無職	0.7	1.6	-0.9

1-4. 回答者の労働時間

図1-2に回答者の1週間あたりの労働時間の度数分布を示した。父親では「36時間以上42時間未満」28.9%が最も多く、次いで「48時間以上54時間未満」19.9%、「42時間以上48時間未満」19.1%であった。母親では「6時間未満」38.6%が最も多く、次いで「36時間以上42時間未満」13.1%、「30時間以上36時間未満」10.9%であった。

平均労働時間は父親では47.5時間、母親では20.6時間であった。



【図1-2】回答者の1週間あたりの労働時間

1-5. 回答者の学歴

表1-4に回答者の学歴を示した。全体では「大学」が46.2%と最も高く、次いで「高校」21.9%であった。子どもの年齢別に父親・母親の状況をみると、「大学」は父親が半数程度、母親は4割程度であった。「高校」の割合は父親と母親で違いはみられないが、「短大」「専門学校」は母親の方が高かった。

【表1-4】回答者の学歴

(%)

		中学校	高校	高専	短大	専門学校	大学	大学院	その他
全体 (n=3,144)		2.5	21.9	1.1	7.6	14.6	46.2	6.1	0.1
父親	年少 (n=497)	2.4	22.1	1.4	2.2	10.7	50.9	10.1	0.2
	年中 (n=501)	2.0	20.4	0.8	1.8	11.0	52.9	10.8	0.4
	年長 (n=526)	1.5	19.0	2.1	1.3	10.5	56.5	9.1	0.0
母親	年少 (n=556)	3.2	22.7	0.9	12.8	18.9	38.3	3.1	0.2
	年中 (n=559)	3.2	21.5	0.7	12.2	19.1	41.1	2.1	0.0
	年長 (n=505)	2.6	25.5	0.8	14.5	16.4	38.2	2.0	0.0

1-6. 幼児の身長・体重

表1-5に幼児の身長と体重を性別・年齢別に示した。身長と体重は保護者の自己申告に基づいた値となる。親の身長や体重を誤って入力したと考えられるデータ（身長177cm、体重85kgなど）もみられたため、平均値に加えて中央値も算出した。身長の中央値は、男子では年少100.0cm、年中108.0cm、年長113.0cm、女子では年少100.0cm、年中106.0cm、年長111.0cmであった。体重の中央値は、男子では年少15.0kg、年中17.0kg、年長20.0kg、女子では年少15.0kg、年中17.0kg、年長19.0kgであった。

【表1-5】幼児の身長・体重

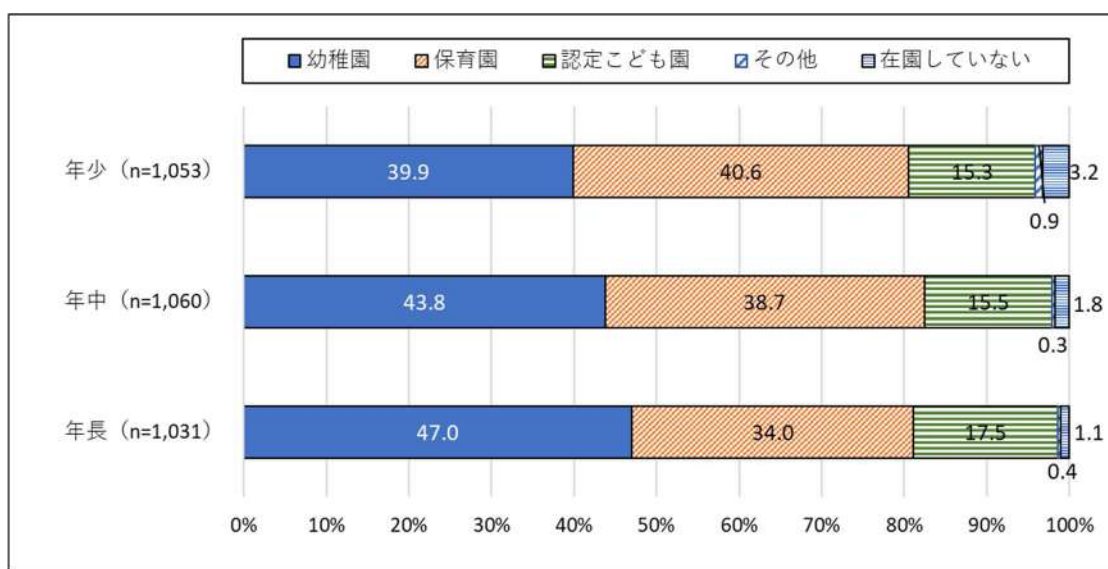
性別	年齢	身長 (cm)			体重 (kg)		
		平均値	中央値	最頻値	平均値	中央値	最頻値
男子	年少 (n=525)	101.5	100.0	100.0	16.0	15.0	15.0
	年中 (n=534)	108.0	108.0	110.0	18.1	17.0	18.0
	年長 (n=518)	113.7	113.0	110.0	20.4	20.0	20.0
女子	年少 (n=528)	100.8	100.0	100.0	15.5	15.0	15.0
	年中 (n=526)	106.9	106.0	110.0	17.5	17.0	16.0 17.0
	年長 (n=513)	112.2	111.0	110.0	19.3	19.0	20.0

1-7. 就園状況

図1-3に就園状況を年齢別に示した。全体では、「幼稚園」43.5%、「保育園」37.8%、「認定こども園」16.1%、「その他」0.5%、「在園していない」2.0%であった。

年齢別にみると、年少では「保育園」40.6%、「幼稚園」39.9%、年中では「幼稚園」43.8%、「保育園」38.7%、年長では「幼稚園」47.0%、「保育園」34.0%であった。年齢が上がるにつれ「幼稚園」の割合が高くなり、「保育園」の割合は低下する。

表1-6に本調査とLD2021における幼児の就園状況を比較した結果を示した。年中児では、いずれの幼児施設への通園率も本調査とLD2021との差は1~1.5ポイント程度であり、ほぼ同程度の割合であった。年長児では本調査の方が「幼稚園」の割合が9.4ポイント高く、「保育園」は13.5ポイント低かった。また、LD2021では「在園していない」の割合が年中児・年長児ともに0%であるが、本調査では年中児1.8%、年長児1.1%であり、未就園児も含まれていた。



【図1-3】 就園状況 (年齢別)

【表1-6】 本調査と「4~11歳のスポーツライフに関する調査2021」との比較：
就園状況 (年齢別)

	本調査		4~11歳のスポーツライフに関する調査2021 (LD2021)		差 (本調査-LD2021)	
	年中 (n=1,060)	年長 (n=1,031)	年中 (n=150)	年長 (n=162)	年中	年長
幼稚園	43.8	47.0	45.3	37.7	-1.5	9.3
保育園	38.7	34.0	40.0	47.5	-1.3	-13.5
認定こども園	15.5	17.5	14.0	13.6	1.5	3.9
その他	0.3	0.4	0.7	1.2	-0.4	-0.8
在園していない	1.8	1.1	0.0	0.0	1.8	1.1

1-8. 世帯年収

表1-7に本調査とLD2021における世帯年収を比較した結果を示した。最も大きな差を示したのは「700～800万円未満」であり、本調査では11.9%とLD2021の7.4%に比べて4.5ポイント高かった。また、「1,000万円以上」の割合も本調査で13.7%とLD2021の9.4%に比べて4.3ポイント高かった。

これらの結果から、本調査はLD2021と比較して、高収入層がやや多い傾向がみられた。低収入層は、「200～300万円未満」のカテゴリーで最も大きな差があり、LD2021では5.4%に対して、本調査は1.4ポイント低い4.0%であった。

【表1-7】本調査と「4～11歳のスポーツライフに関する調査2021」との比較：世帯年収

本調査 (n=3,144)		4～11歳のスポーツライフに関する調査2021 (LD2021) (n=298)		差 (本調査-LD2021)
200万円未満	2.4	200万円未満	2.7	-0.3
200～300万円未満	4.0	200～300万円未満	5.4	-1.4
300～400万円未満	8.3	300～400万円未満	7.0	1.3
400～500万円未満	12.0	400～500万円未満	9.7	2.3
500～600万円未満	16.6	500～600万円未満	15.4	1.2
600～700万円未満	15.0	600～700万円未満	13.8	1.2
700～800万円未満	11.9	700～800万円未満	7.4	4.5
800～900万円未満	8.9	800～900万円未満	7.4	1.5
900～1,000万円未満	7.2	900～1,000万円未満	6.0	1.2
1,000万円以上	13.7	1,000万円以上	9.4	4.3
		わからない	15.8	

2. 幼児の運動実施状況

2-1. 外遊び日数

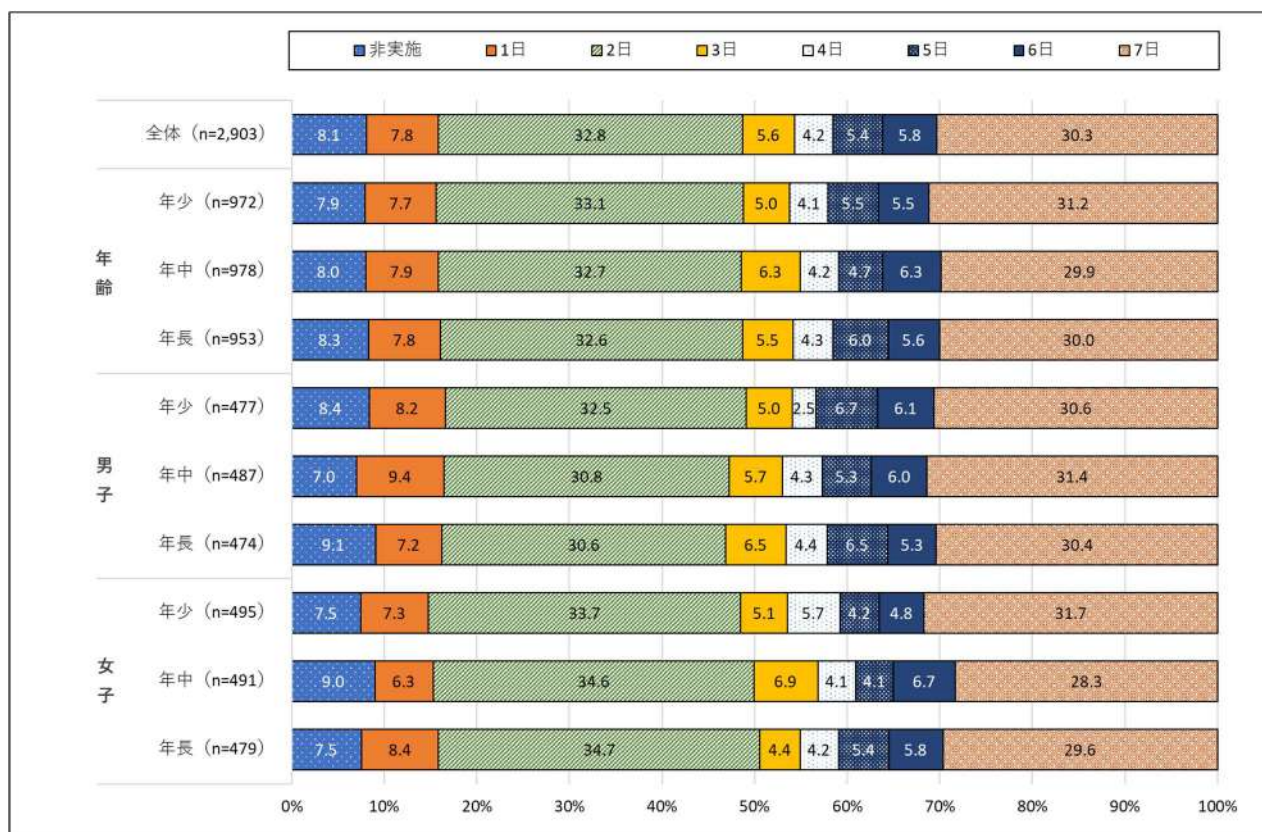
【ポイント】

- 1週間のうち園外で1日も外遊びをしていない幼児は8.1%
- 園外で毎日外遊びをする幼児は30.3%
- 1週間の園外での外遊び日数は平均3.8日

図2-1に1週間における園外での外遊び日数を全体、年齢別、性別・年齢別に示した。全体では、週2日が32.8%と最も多く、次いで週7日が30.3%であり、外遊びの日数が週に2日と7日を合わせるとおよそ6割を占めた。1週間のうち全くしない非実施の割合は8.1%であった。

年齢別にみると、年少は他の年齢層に比べて、週に7日外遊びをする割合がわずかに高い。年長は非実施の割合が最も高く、週に2日外遊びをする割合が最も低い。

性別・年齢別にみると、週7日外遊びをする割合は、男子は年少30.6%、年中31.4%、年長30.4%、女子は年少31.7%、年中28.3%、年長29.6%であり、男女ともにいずれの年齢もあまり違いがみられない。非実施の割合は、男子では年長が最も高く9.1%であり、次いで年少が8.4%、年中が7.0%であり、女子は年中が最も多く9.0%、年少と年長は同率で7.5%であった。



注1) 園にいる時間や運動の習いごと以外で体を動かす外遊びを行った日数

注2) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外した (1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

【図2-1】 幼児の園外での外遊び日数 (1週間あたり)

2-2. 外遊び時間

①平日の外遊び時間

【ポイント】

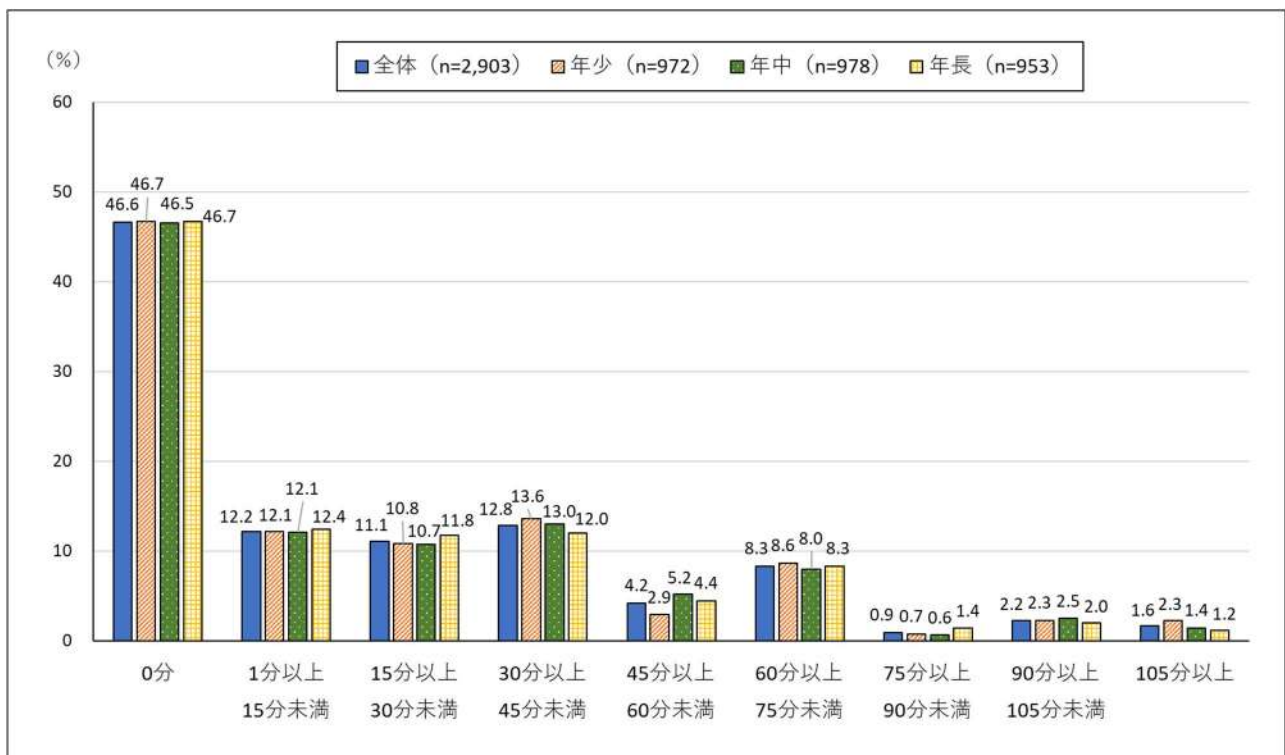
- 平日に園外で全く外遊びをしない幼児は46.6%
- 平日に園外で1日平均30分以上の外遊びをしている幼児は30.1%、1日平均60分以上の外遊びをしている幼児は13.1%
- 平日1日あたりの園外での外遊び時間は、平均19.6分

図2-2に平日における園外での幼児の外遊び時間を全体・年齢別に示した。過去1ヵ月間で月曜日～金曜日に行った1日あたりの外遊び時間の平均値を算出した。

全体では「0分」が46.6%と最も高く、およそ半数の幼児が外遊びを全くしていなかった。次いで「30分以上 45分未満」12.8%、「1分以上 15分未満」12.2%、「15分以上 30分未満」11.1%であった。30分以上外遊びを行っている割合をみると30.1%であった。

年齢別にみると、年少と年中では「30分以上 45分未満」（年少13.6%、年中13.0%）が最も高く、年長では「1分以上 15分未満」が12.4%と最も高かった。30分以上の割合をみると、年少30.3%、年中30.7%、年少29.2%といずれも3割程度であり、年齢による違いはあまりみられなかった。

このように、平日に外遊びをしている幼児の多くは、30分未満といった比較的短い時間で行っている状況が確認できる。



注1) 園にいる時間や運動の習いごと以外で体を動かす外遊びを行った時間

注2) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外した (1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

【図2-2】 幼児の園外における平日1日あたりの外遊び時間（平日：月曜日～金曜日）

②平日の中高強度の外遊び時間（MVPA）

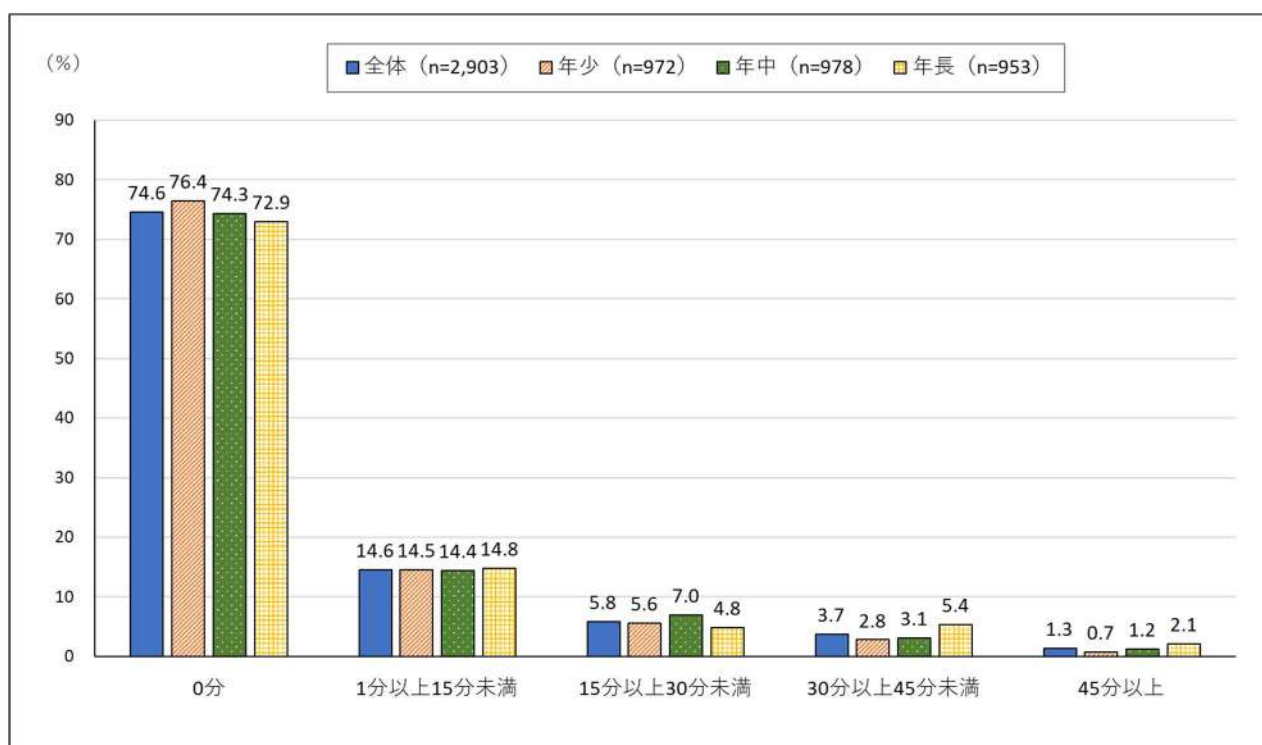
【ポイント】

- 平日に園外で中高強度での外遊びをしていない幼児は74.6%
- 平日に園外で1日平均15分以上の中高強度での外遊びをしている幼児は10.9%
- 平日1日あたりの園外での中高強度での外遊び時間は、平均3.4分

図2-3に園外で中高強度の外遊びを行っている平日1日あたりの時間を全体・年齢別に示した。息がはずむ程度のきつきの運動時間を「中高強度の運動（以下、MVPA: Moderate to Vigorous Physical Activity）」とし、月曜日から金曜日に行った外遊びでの1日あたりのMVPAを算出した。

全体では、外遊びを行っている幼児のうち74.6%はMVPAを全く行っていなかった。「1分以上15分未満」は14.6%、「15分以上30分未満」は5.8%、「30分以上45分未満」は3.7%、「45分以上」は1.3%となる。15分以上のMVPAを行っている割合をみると10.9%であった。

年齢別にみると、いずれの年齢も7割を超える幼児が0分であった。15分以上のMVPAを行っている割合は年少9.1%、年中11.2%、年長12.3%と、年齢が上がるにつれて高くなる。



注1) 園にいる時間や運動の習いごと以外で体を動かす外遊びを行った時間

注2) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外した (1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

【図2-3】 幼児の園外での外遊びにおける平日1日あたりのMVPA（平日：月曜日～金曜日）

③休日の外遊び時間

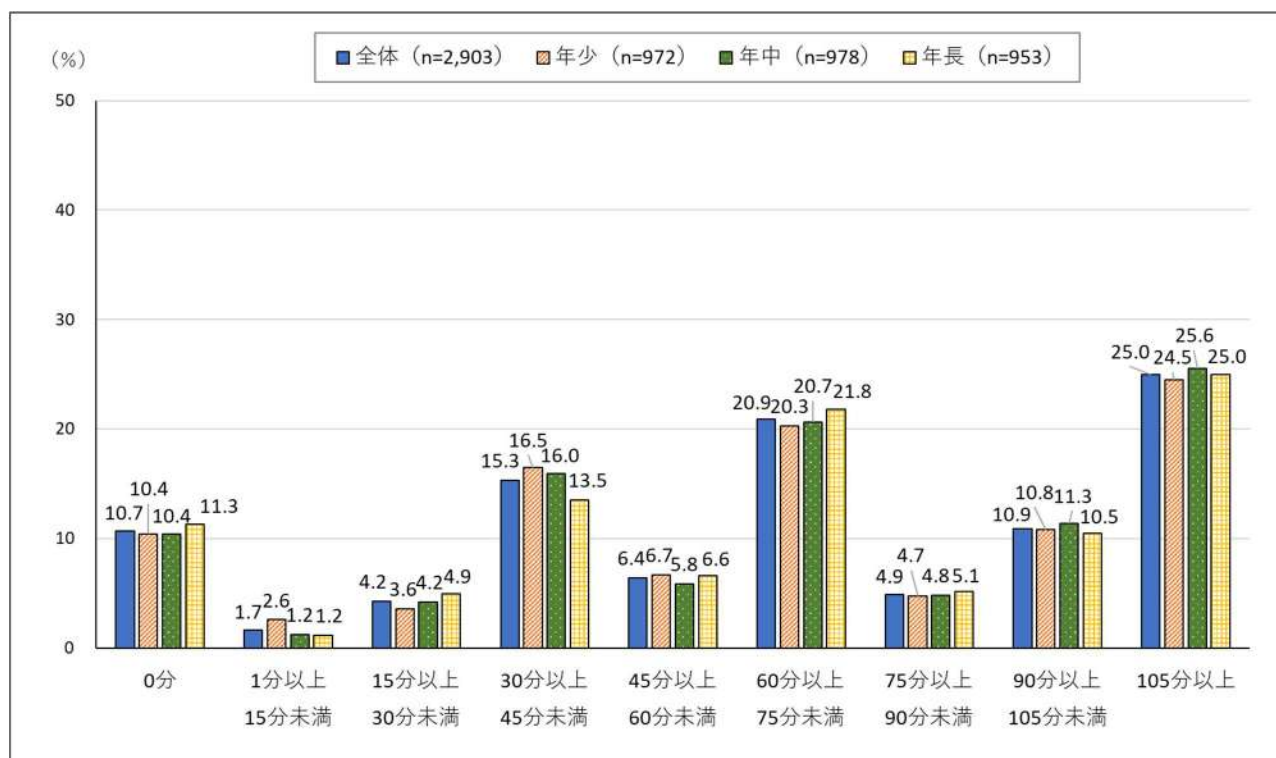
【ポイント】

- 休日に全く外遊びをしない幼児は10.7%
- 休日に1日平均30分以上の外遊びをしている幼児は83.4%、1日平均60分以上の外遊びをしている幼児は61.7%
- 休日1日あたりの外遊び時間は、平均74.6分

図2-4に休日における幼児の外遊び時間を全体・年齢別に示した。過去1ヵ月間で土曜日と日曜日に行った1日あたりの外遊び時間の平均値を算出した。全体では、「105分以上」25.0%と最も高く、次いで「60分以上75分未満」20.9%、「30分以上45分未満」15.3%であった。外遊びを全くしなかった「0分」は10.7%となる。60分以上外遊びを行っている割合をみると61.7%であった。

年齢別にみると、いずれの年齢も「105分以上」（年少24.5%、年中25.6%、年長25.0%）が最も高く、次いで「60分以上75分未満」（年少20.3%、年中20.7%、年長21.8%）、「30分以上45分未満」（年少16.5%、年中16.0%、年長13.5%）であった。「0分」は年少10.4%、年中10.4%、年長11.3%となる。60分以上の割合をみると、年少60.3%、年中62.4%、年長62.4%であり、年少に比べて年中と年長のほうがやや高いが、年齢による違いはあまりみられない。

総じて、休日では6割程度の幼児が1日平均60分以上の外遊びを行っており、平日に比べて幼児が外遊びを行っている時間が長い傾向がみられる。



注1) 園にいる時間や運動の習いごと以外で体を動かす外遊びを行った時間

注2) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外した (1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

【図2-4】 幼児の休日1日あたりの外遊び時間 (休日：土曜日・日曜日)

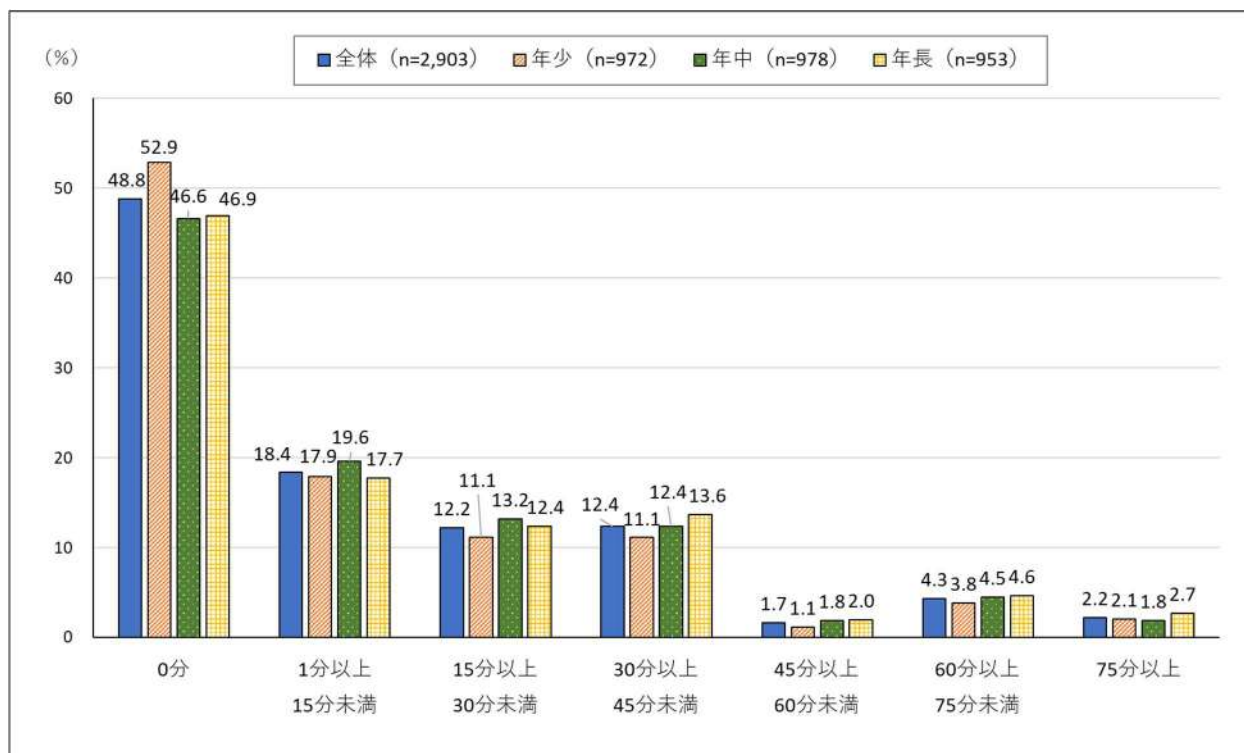
④休日の中高強度の外遊び時間（MVPA）

【ポイント】

- 休日に外遊びを行っている幼児のうち、中高強度での運動をしていない幼児は48.8%
- 休日に1日平均30分以上の中高強度での外遊びをしている幼児は20.5%
- 休日1日あたりの中高強度での外遊び時間は、平均12.8分

図2-5に中高強度の外遊びを行っている休日1日あたりの時間を全体・年齢別に示した。全体では、外遊びを行っている幼児のうち48.8%はMVPAを全く行っていなかった。「1分以上15分未満」は18.4%、「15分以上30分未満」は12.2%、「30分以上45分未満」は12.4%となる。30分以上のMVPAを行っている割合は20.5%、60分以上の割合は6.5%であった。

年齢別にみると、いずれの年齢も半数程度の幼児が0分であった。30分以上のMVPAを行っている割合は年少18.1%、年中20.6%、年長23.0%、60分以上の割合は年少5.9%、年中6.3%、年長7.3%であった。



注1) 園にいる時間や運動の習いごと以外で体を動かす外遊びを行った時間

注2) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外した (1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

【図2-5】 幼児の外遊びにおける休日1日あたりのMVPA (休日：土曜日・日曜日)

⑤就園状況別・場所別の外遊び日数および時間

表2-1に園外での外遊び日数および時間を就園状況別・場面別に示した。1週間あたりの園外での外遊び時間は、男女ともに保育園や認定こども園よりも幼稚園の幼児が長かった。中高強度の運動(MVPA)の1週間あたりの時間も同様に、幼稚園の幼児の方が長かった。

【表2-1】就園状況別・場所別の園外の外遊び日数および時間

	【幼稚園】		【保育園】		【認定こども園】		【在園していない】		【全 体】			
	男子 (n=608)	女子 (n=650)	男子 (n=551)	女子 (n=554)	男子 (n=240)	女子 (n=224)	男子 (n=30)	女子 (n=31)	全体 (n=2,903)	男子 (n=1,438)	女子 (n=1,465)	
外遊び全体												
平日5日の合計日数(日)	2.6 (2.2)	2.4 (2.2)	1.9 (2.3)	1.8 (2.3)	1.8 (2.2)	1.9 (2.2)	2.7 (2.2)	3.0 (2.2)	2.1 (2.3)	2.2 (2.3)	2.1 (2.3)	
平日1日あたりの時間(分)	25.8 (32.6)	22.3 (26.9)	17.1 (28.4)	14.0 (22.5)	14.4 (23.4)	17.6 (27.6)	29.7 (33.8)	40.0 (49.3)	19.6 (28.3)	20.5 (30.0)	18.7 (26.5)	
休日2日の合計日数(日)	1.7 (0.7)	1.7 (0.7)	1.7 (0.6)	1.7 (0.7)	1.7 (0.7)	1.7 (0.7)	1.1 (0.9)	1.6 (0.7)	1.7 (2.3)	1.7 (0.7)	1.7 (0.7)	
休日1日あたりの時間(分)	76.9 (60.9)	70.5 (56.2)	81.7 (71.7)	72.0 (58.3)	75.8 (67.5)	74.7 (59.7)	39.8 (44.5)	71.9 (76.1)	74.6 (62.3)	77.4 (66.3)	71.7 (57.9)	
1週間の合計日数(日)	4.3 (2.5)	4.1 (2.5)	3.6 (2.5)	3.5 (2.5)	3.4 (2.4)	3.6 (2.5)	3.8 (3.0)	4.7 (2.5)	3.8 (2.5)	3.8 (2.5)	3.8 (2.5)	
1週間の合計時間(分)	283.0 (235.0)	253.0 (204.0)	249.0 (234.0)	214.0 (179.0)	224.0 (196.0)	237.0 (213.0)	228.0 (242.0)	344.0 (358.0)	247.0 (216.0)	258.0 (230.0)	237.0 (202.0)	
週1日あたりの時間(分)	40.4 (33.5)	36.1 (29.1)	35.6 (33.5)	30.5 (25.6)	32.0 (28.1)	33.9 (30.4)	32.5 (34.6)	49.1 (51.1)	35.3 (30.9)	36.8 (32.8)	33.9 (28.8)	
外遊び全体 (MVPA)												
平日5日の合計日数(日)	1.3 (2.0)	1.0 (1.9)	0.9 (1.8)	0.9 (1.8)	0.8 (1.7)	0.7 (1.7)	1.5 (2.0)	1.3 (2.1)	1.0 (1.9)	1.1 (1.9)	0.9 (1.8)	
平日1日あたりの時間(分)	4.6 (9.5)	3.4 (8.5)	3.4 (9.6)	2.5 (6.6)	2.5 (7.2)	2.0 (6.5)	6.9 (13.9)	8.2 (18.7)	3.4 (8.6)	3.8 (9.3)	3.0 (7.9)	
休日2日の合計日数(日)	1.0 (1.0)	0.9 (1.0)	1.0 (0.9)	0.9 (1.0)	1.0 (1.0)	0.9 (0.9)	0.6 (0.9)	1.1 (1.0)	0.9 (1.0)	1.0 (1.0)	0.9 (1.0)	
休日1日あたりの時間(分)	14.0 (20.7)	10.4 (16.7)	15.8 (29.6)	11.1 (17.9)	15.8 (29.6)	10.5 (17.2)	9.7 (23.7)	17.5 (25.3)	12.8 (22.2)	14.8 (26.0)	10.8 (17.4)	
1週間の合計日数(日)	2.3 (2.7)	1.9 (2.5)	1.9 (2.4)	1.8 (2.4)	1.8 (2.3)	1.6 (2.2)	2.0 (2.8)	2.4 (2.7)	1.9 (2.5)	2.0 (2.5)	1.8 (2.4)	
1週間の合計時間(分)	51.1 (76.2)	37.9 (62.8)	48.6 (93.4)	34.7 (59.1)	44.2 (80.9)	31.2 (58.5)	53.9 (114.0)	75.8 (132.0)	42.5 (74.8)	48.7 (84.6)	36.4 (63.2)	
週1日あたりの時間(分)	7.3 (10.9)	5.4 (9.0)	6.9 (13.3)	5.0 (8.5)	6.3 (11.6)	4.5 (8.4)	7.7 (16.3)	10.8 (18.9)	6.1 (10.7)	7.0 (12.1)	5.2 (9.0)	
公園や屋外遊び場												
平日5日の合計日数(日)	1.6 (2.1)	1.4 (2.0)	1.1 (1.9)	1.1 (1.9)	0.9 (1.6)	1.0 (1.8)	1.8 (2.1)	1.7 (2.0)	1.2 (1.9)	1.3 (2.0)	1.2 (1.9)	
平日1日あたりの時間(分)	14.5 (24.4)	12.4 (20.7)	8.1 (18.5)	7.8 (16.4)	7.6 (18.5)	8.5 (18.7)	16.6 (25.9)	16.7 (23.8)	10.5 (20.3)	10.9 (21.6)	10.1 (19.0)	
休日2日の合計日数(日)	1.4 (0.9)	1.3 (0.9)	1.4 (0.8)	1.4 (0.8)	1.2 (0.9)	1.3 (0.9)	0.8 (0.9)	1.0 (0.9)	1.3 (0.9)	1.3 (0.9)	1.3 (0.9)	
休日1日あたりの時間(分)	49.9 (48.4)	46.2 (46.3)	50.2 (52.1)	46.3 (42.3)	48.8 (60.2)	45.2 (42.3)	25.2 (34.4)	35.0 (51.7)	47.5 (48.2)	49.1 (51.8)	45.9 (44.3)	
1週間の合計日数(日)	3.0 (2.4)	2.8 (2.3)	2.4 (2.2)	2.4 (2.2)	2.1 (2.0)	2.3 (2.1)	2.7 (2.8)	2.7 (2.5)	2.6 (2.2)	2.6 (2.3)	2.6 (2.2)	
1週間の合計時間(分)	172.0 (165.0)	155.0 (149.0)	141.0 (150.0)	132.0 (121.0)	136.0 (158.0)	133.0 (133.0)	133.0 (175.0)	153.0 (173.0)	147.0 (148.0)	153.0 (159.0)	142.0 (137.0)	
週1日あたりの時間(分)	24.6 (23.5)	22.1 (21.3)	20.1 (21.5)	18.8 (17.3)	19.4 (22.5)	19.0 (18.9)	19.0 (25.0)	21.9 (24.7)	21.1 (21.2)	21.8 (22.7)	20.4 (19.6)	
自宅の敷地内(庭など)												
平日5日の合計日数(日)	1.2 (2.0)	1.2 (2.0)	1.0 (1.9)	0.8 (1.8)	1.0 (1.8)	1.2 (2.0)	1.1 (1.9)	1.5 (2.3)	1.1 (1.9)	1.1 (1.9)	1.1 (1.9)	
平日1日あたりの時間(分)	7.7 (15.9)	7.0 (14.0)	6.1 (14.4)	4.1 (10.5)	5.2 (11.9)	7.1 (16.0)	5.5 (10.1)	15.4 (42.5)	6.3 (14.5)	6.5 (14.6)	6.1 (14.4)	
休日2日の合計日数(日)	0.7 (0.9)	0.6 (0.9)	0.7 (0.9)	0.7 (0.9)	0.7 (0.9)	0.8 (0.9)	0.5 (0.8)	0.8 (1.0)	0.7 (0.9)	0.7 (0.9)	0.7 (0.9)	
休日1日あたりの時間(分)	12.3 (22.1)	12.0 (25.3)	14.2 (24.4)	12.5 (23.0)	13.4 (26.2)	16.9 (26.0)	6.4 (11.2)	18.9 (32.2)	13.0 (24.2)	13.0 (23.5)	13.1 (24.8)	
1週間の合計日数(日)	1.9 (2.5)	1.8 (2.5)	1.7 (2.4)	1.5 (2.2)	1.6 (2.3)	2.0 (2.6)	1.6 (2.6)	2.3 (2.9)	1.7 (2.4)	1.7 (2.5)	1.7 (2.4)	
1週間の合計時間(分)	62.9 (108.0)	59.0 (100.0)	58.8 (105.0)	45.6 (77.7)	52.7 (93.4)	69.5 (109.0)	40.5 (65.9)	115.0 (268.0)	57.7 (102.0)	58.7 (104.0)	56.7 (101.0)	
週1日あたりの時間(分)	9.0 (15.5)	8.4 (14.3)	8.4 (15.0)	6.5 (11.1)	7.5 (13.3)	9.9 (15.6)	5.8 (9.4)	16.4 (38.3)	8.2 (14.6)	8.4 (14.8)	8.1 (14.4)	
路上(道路や路地裏)												
平日5日の合計日数(日)	0.4 (1.2)	0.3 (1.0)	0.3 (1.1)	0.2 (0.9)	0.3 (1.0)	0.3 (1.1)	0.5 (1.4)	0.4 (1.3)	0.3 (1.1)	0.3 (1.2)	0.3 (1.0)	
平日1日あたりの時間(分)	2.2 (8.7)	1.5 (8.2)	1.3 (5.3)	0.7 (3.4)	1.0 (5.0)	1.4 (5.9)	2.7 (8.0)	3.6 (12.0)	1.4 (6.8)	1.7 (7.0)	1.2 (6.6)	
休日2日の合計日数(日)	0.2 (0.6)	0.2 (0.6)	0.3 (0.7)	0.3 (0.7)	0.2 (0.6)	0.2 (0.6)	0.2 (0.6)	0.2 (0.6)	0.3 (0.6)	0.3 (0.6)	0.2 (0.6)	
休日1日あたりの時間(分)	3.8 (13.1)	2.5 (8.4)	5.0 (13.4)	4.0 (11.6)	3.1 (9.8)	3.6 (13.0)	2.8 (7.8)	5.8 (18.0)	3.7 (11.7)	4.1 (12.6)	3.3 (10.7)	
1週間の合計日数(日)	0.6 (1.6)	0.5 (1.4)	0.6 (1.5)	0.5 (1.4)	0.5 (1.4)	0.5 (1.5)	0.7 (2.1)	0.6 (1.8)	0.6 (1.5)	0.6 (1.6)	0.5 (1.4)	
1週間の合計時間(分)	18.6 (59.7)	12.4 (47.9)	16.5 (44.8)	11.7 (34.0)	11.3 (33.5)	14.3 (47.3)	19.3 (55.4)	29.4 (92.3)	14.6 (47.5)	16.5 (50.3)	12.7 (44.4)	
週1日あたりの時間(分)	2.7 (8.5)	1.8 (6.8)	2.4 (6.4)	1.7 (4.9)	1.6 (4.8)	2.0 (6.8)	2.8 (7.9)	4.2 (13.2)	2.1 (6.8)	2.4 (7.2)	1.8 (6.4)	
その他の外遊びの場所												
平日5日の合計日数(日)	0.2 (0.8)	0.2 (0.8)	0.2 (0.9)	0.2 (0.9)	0.1 (0.7)	0.1 (0.6)	0.6 (1.5)	0.6 (1.5)	0.2 (0.8)	0.2 (0.8)	0.2 (0.8)	
平日1日あたりの時間(分)	1.5 (7.4)	1.4 (6.6)	1.6 (10.3)	1.3 (7.6)	0.6 (3.1)	0.6 (3.9)	4.8 (12.5)	4.4 (12.4)	1.4 (7.6)	1.5 (8.3)	1.3 (6.9)	
休日2日の合計日数(日)	0.3 (0.7)	0.3 (0.7)	0.4 (0.7)	0.3 (0.7)	0.3 (0.7)	0.3 (0.6)	0.3 (0.7)	0.4 (0.8)	0.3 (0.7)	0.3 (0.7)	0.3 (0.7)	
休日1日あたりの時間(分)	10.9 (27.6)	9.7 (26.8)	12.3 (37.0)	9.2 (26.0)	10.6 (29.6)	8.9 (26.0)	5.3 (10.5)	12.3 (28.5)	10.3 (29.0)	11.2 (31.5)	9.4 (26.3)	
1週間の合計日数(日)	0.5 (1.2)	0.5 (1.2)	0.6 (1.3)	0.5 (1.2)	0.5 (1.1)	0.4 (0.9)	0.9 (2.1)	1.0 (2.1)	0.5 (1.2)	0.5 (1.2)	0.5 (1.2)	
1週間の合計時間(分)	29.0 (68.9)	26.3 (70.2)	32.9 (94.5)	25.0 (70.0)	24.2 (62.6)	20.9 (56.5)	34.7 (80.6)	46.5 (109.0)	27.5 (74.2)	29.7 (78.9)	25.3 (69.1)	
週1日あたりの時間(分)	4.2 (9.8)	3.8 (10.0)	4.7 (13.5)	3.6 (10.0)	3.5 (9.0)	3.0 (8.1)	5.0 (11.5)	6.6 (15.5)	3.9 (10.6)	4.2 (11.3)	3.6 (9.9)	

注1) 表中の数値は、平均値(標準偏差)

注2) MVPA: Moderate to Vigorous Physical Activity (息がはずむ程度のきつきの運動時間)

注3) 就園状況「その他」のカテゴリーはサンプル数が少ない(n=15)ため除外したが、「全体」のカテゴリーには「その他」も含んだ

注4) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児(n=241)は除外した(1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

2-3. 室内・屋内での運動遊び日数

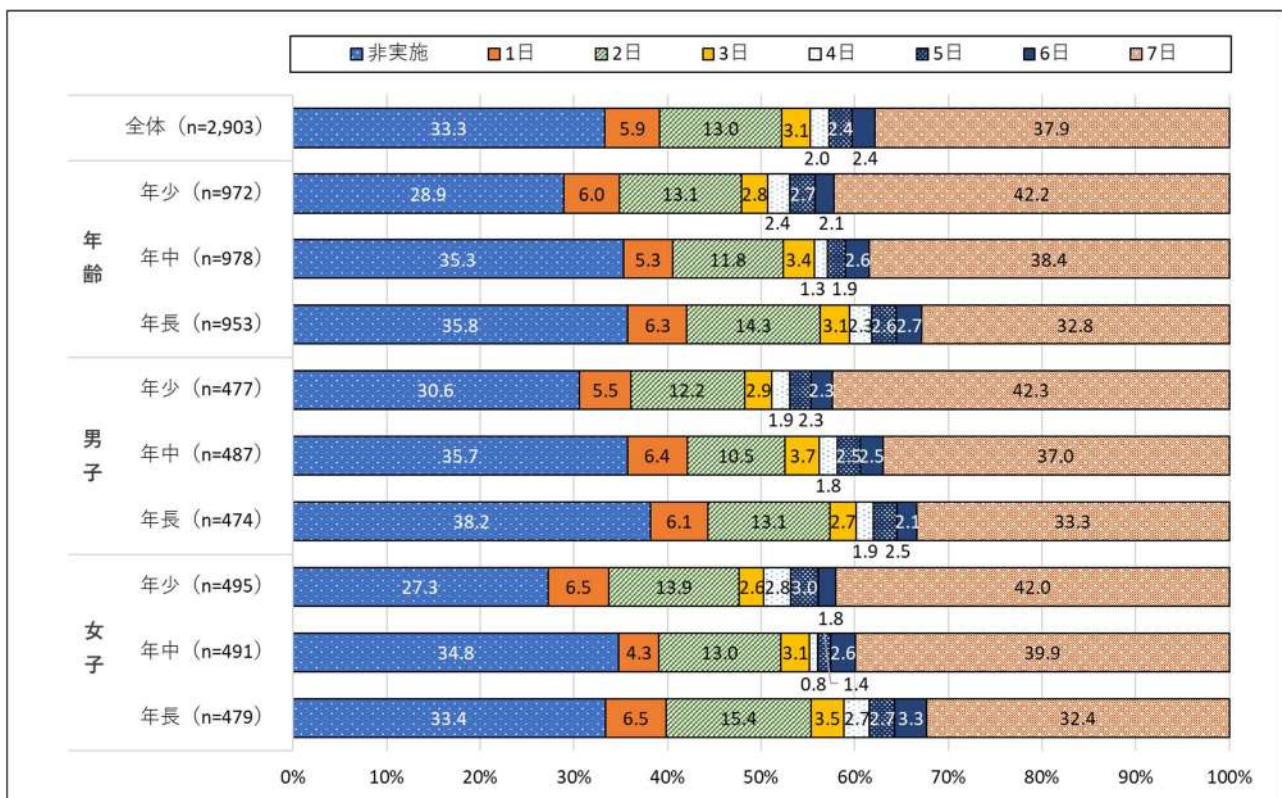
【ポイント】

- 園外で毎日室内・屋内での運動遊びをする幼児は37.9%
- 1週間のうち園外で1日も室内・屋内での運動遊びをしない幼児は33.3%
- 1週間の園外での室内・屋内での運動遊び日数は平均3.4日

図2-6に1週間における園外での室内・屋内での運動遊び日数を全体、年齢別、性別・年齢別に示した。全体では、「非実施」が33.3%、「7日」が37.9%であり、毎日実施する割合が最も多かった。

年齢別にみると、「非実施」は年少で28.9%と最も低く、次いで年中が35.3%、年長が35.8%となる。「7日」は年少で42.2%と最も高く、年中38.4%、年長32.8%であった。年齢が上がるにつれて非実施の割合は高くなり、毎日（7日）は低くなる。

性別・年齢別にみると、男子の「非実施」は年少で30.6%、年中で35.7%、年長で38.2%で、年少が最も低い。「7日」は年少が42.3%と最も高く、年中は37.0%、年長は33.3%である。女子は「非実施」が年少で27.3%と最も低く、年中34.8%、年長33.4%である。「7日」は年少で42.0%と最も高く、年中で39.9%、年長で32.4%であった。



注1) 園にいる時や運動の習いごと以外で、体を動かす室内・屋内での運動遊びを行った日数

注2) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外した (1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

【図2-6】 幼児の園外での室内・屋内での運動遊び日数 (1週間あたり)

2-4. 室内・屋内での運動遊び時間

①平日の室内・屋内での運動遊び時間

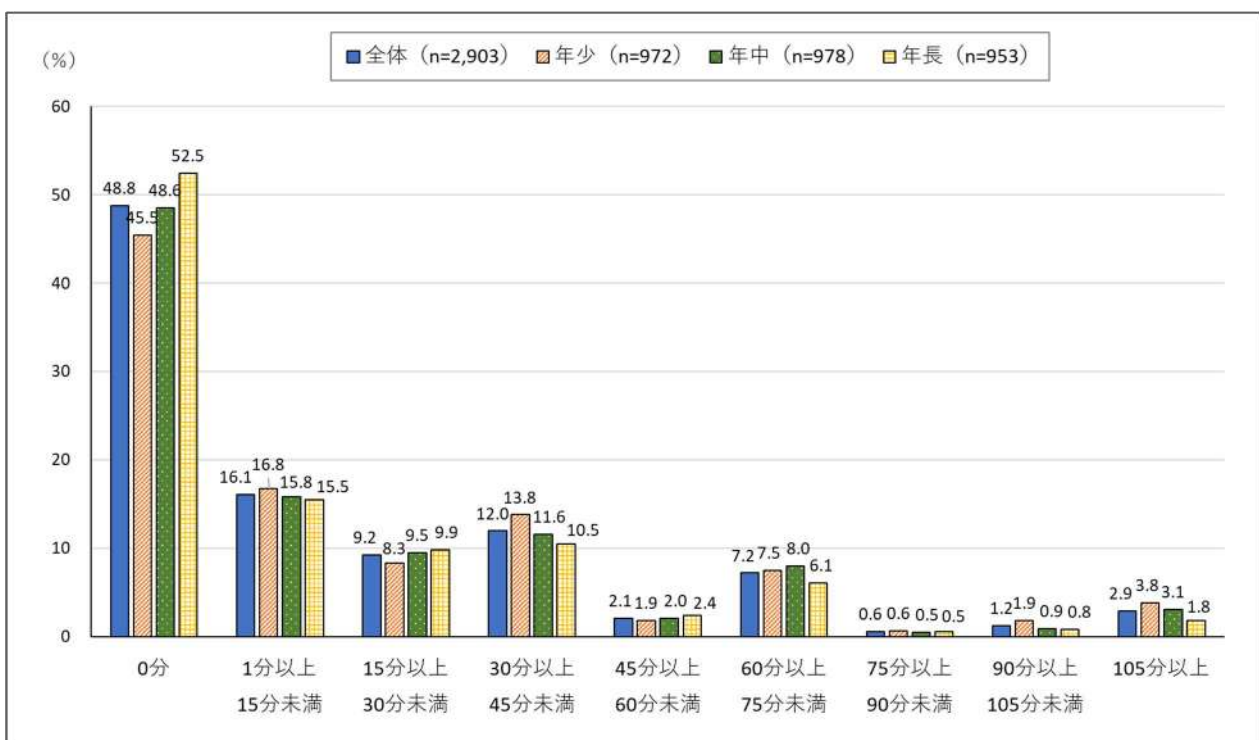
【ポイント】

- 平日に園外で室内・屋内での運動遊びを全くしない幼児は48.8%
- 平日に園外で1日平均30分以上の室内・屋内での運動遊びを行っている幼児は25.9%、1日平均60分以上行っている幼児は11.8%
- 平日の園外での室内・屋内での運動遊び時間は、1日あたり平均18.1分

図2-7に平日における園外での室内・屋内での運動遊び時間を全体・年齢別に示した。過去1ヵ月間で月曜日～金曜日に行った1日あたりの室内・屋内での運動遊び時間の平均値を算出した。

全体では「0分」が48.8%と最も多く、半数近くの幼児は平日に室内・屋内での運動遊びを行ってなかった。次いで「1分以上15分未満」16.1%、「30分以上45分未満」12.0%、「15分以上30分未満」9.2%となる。30分以上の室内・屋内での運動遊びを行っている割合は25.9%であった。

年齢別にみると、いずれの年齢も「0分」（年少45.5%、年中48.6%、年長52.5%）が最も高く、室内・屋内での運動遊びをしない割合は、年齢が上がるにつれて高くなる。次いで「1分以上15分未満」であり、年少16.8%、年中15.8%、年長15.5%であった。30分以上の割合をみると、年少29.4%、年中26.1%、年長22.1%であり、年齢が上がるにつれて低くなる。



注1) 園にいる時間や運動の習いごと以外で体を動かさず室内・屋内での運動遊びを行った時間

注2) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外した (1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

【図2-7】 幼児の園外における平日1日あたりの室内・屋内での運動遊び時間
(平日：月曜日～金曜日)

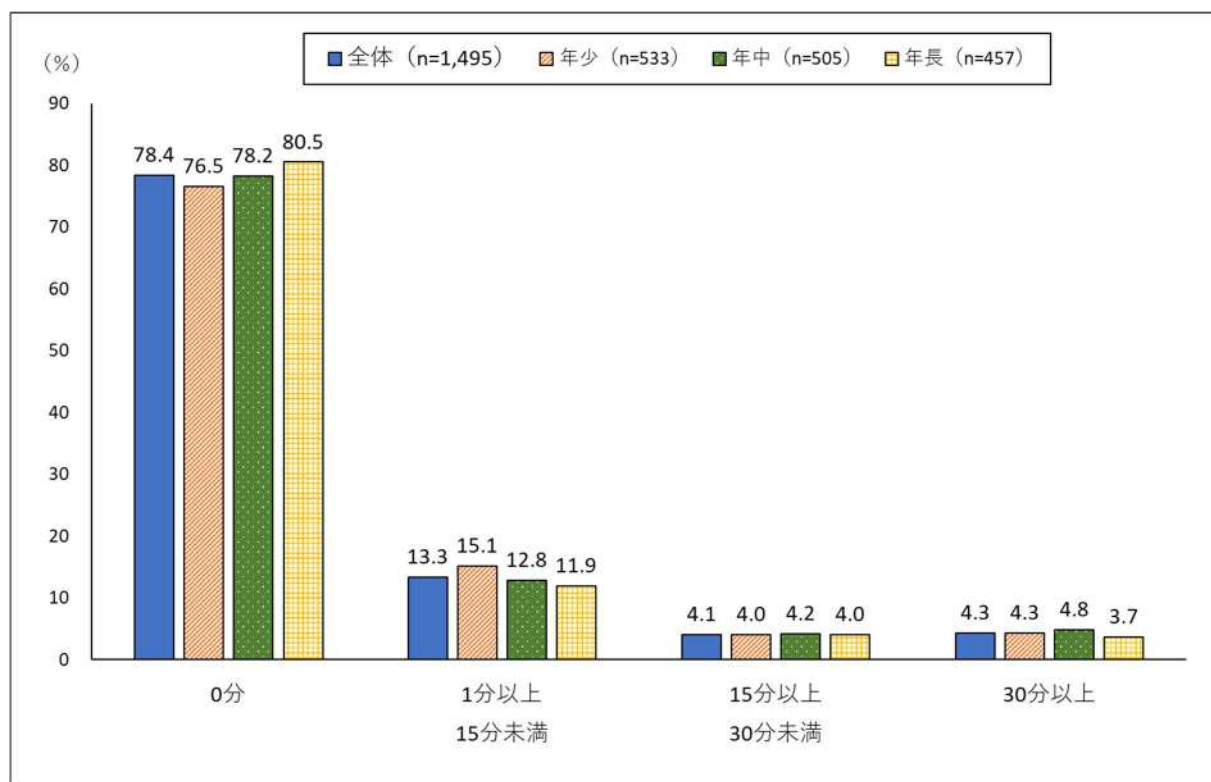
②平日の中高強度の室内・屋内での運動遊び時間（MVPA）

【ポイント】

- 平日に園外で中高強度の室内・屋内での運動遊びをしていない幼児は78.4%
- 平日に園外で1日平均15分以上の中高強度の室内・屋内での運動遊びをしている幼児は8.3%
- 園外における中高強度の室内・屋内での運動遊び時間は、平日1日あたり平均2.8分

図2-8に園外で中高強度の室内・屋内での運動遊びを行っている平日1日あたりの時間を全体・年齢別に示した。全体では、幼児の78.4%はMVPAを全く行っていなかった。「1分以上15分未満」は13.3%、「15分以上30分未満」は4.1%、「30分以上」は4.3%となる。15分以上のMVPAを行っている割合は8.3%であった。

年齢別にみると、いずれの年齢も8割程度の幼児が0分であった。15分以上のMVPAを行っている割合は年少8.3%、年中9.0%、年長7.7%と、年齢による違いはみられない。



注1) 園にいる時間や運動の習いごと以外で体を動かす室内・屋内での運動遊びを行った時間

注2) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外した (1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

【図2-8】 幼児の園外での室内・屋内での運動遊びにおける平日1日あたりのMVPA
(平日：月曜日～金曜日)

③休日の室内・屋内での運動遊び時間

【ポイント】

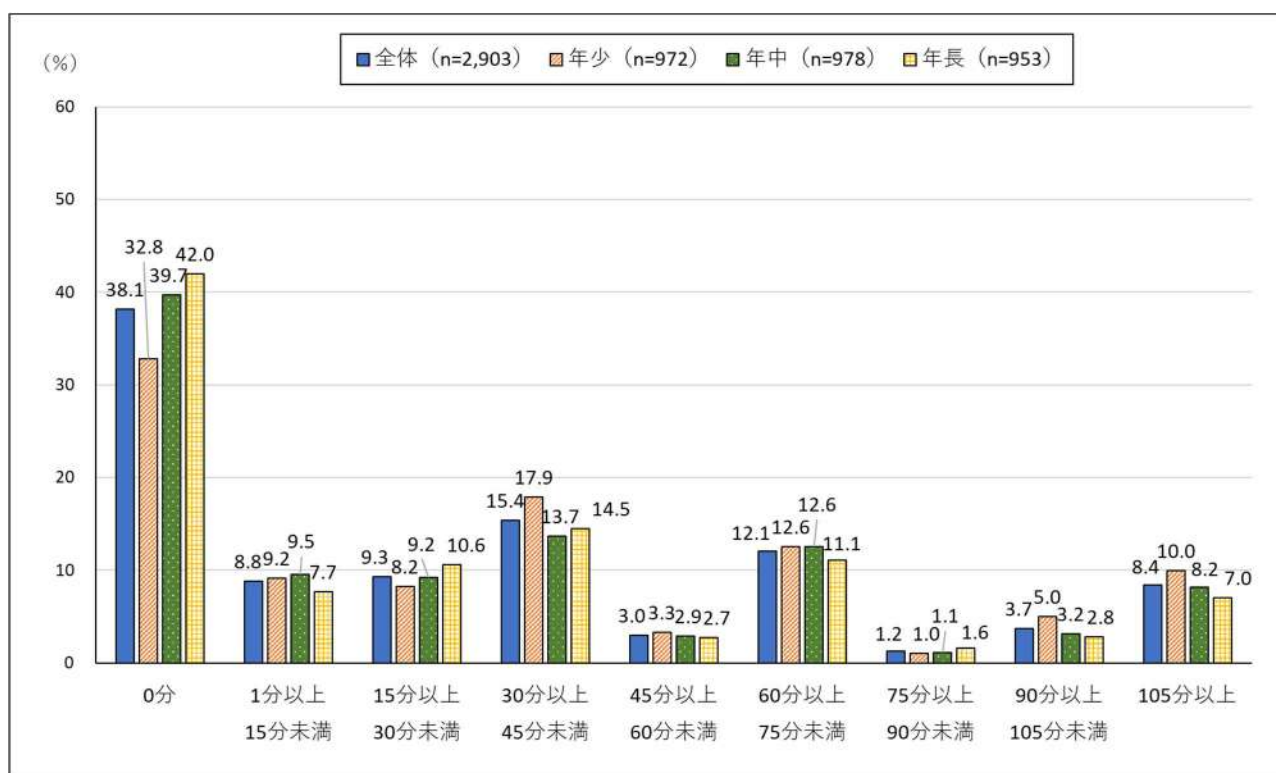
- 休日に室内・屋内での運動遊びを全くしない幼児は38.1%
- 休日に1日平均30分以上の室内・屋内での運動遊びを行っている幼児は43.7%、1日平均60分以上行っている幼児は25.4%
- 休日の室内・屋内での運動遊び時間は、1日あたり平均34.2分

図2-9に休日における幼児の室内・屋内での運動遊び時間を全体・年齢別に示した。過去1ヵ月間で土曜日と日曜日に行った1日あたりの室内・屋内での運動遊び時間の平均値を算出した。

全体では「0分」が38.1%と最も多く、次いで「30分以上45分未満」15.4%、「60分以上75分未満」12.1%となる。30分以上の室内・屋内での運動遊びを行っている割合は43.7%であった。

年齢別では、いずれの年齢も「0分」（年少32.8%、年中39.7%、年長42.0%）が最も高く、休日においても室内・屋内での運動遊びをしない割合は年齢が上がるにつれて高くなる。次いで「30分以上45分未満」は年少17.9%、年中13.7%、年長14.5%、「60分以上75分未満」は年少12.6%、12.6%、11.1%であった。

このように、休日は平日に比べて幼児が室内・屋内での運動遊びを行っている時間が長い状況が確認できる。また、年少に比べて年中、年長と年齢が上がるにつれて室内・屋内での運動遊び時間は短くなる傾向がみられる。



注1) 園にいる時間や運動の習いごと以外で体を動かさず室内・屋内での運動遊びを行った時間

注2) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外した (1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

【図2-9】 幼児の休日1日あたりの室内・屋内での運動遊び時間 (休日：土曜日・日曜日)

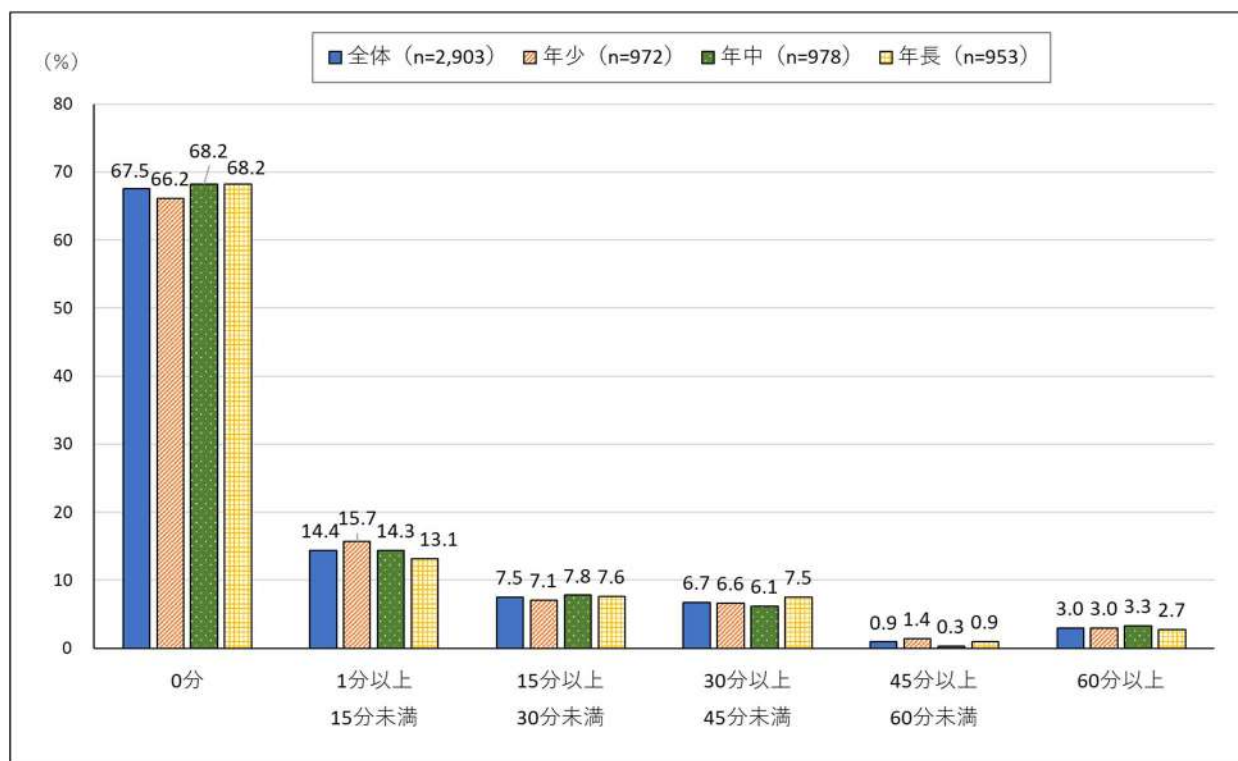
④休日の中高強度の室内・屋内での運動遊び時間（MVPA）

【ポイント】

- 休日に中高強度の室内・屋内での運動遊びをしていない幼児は67.5%
- 休日に1日平均15分以上の中高強度の室内・屋内での運動遊びをしている幼児は18.1%
- 中高強度の室内・屋内での運動遊び時間は、休日1日あたり平均6.7分

図2-10に中高強度の室内・屋内での運動遊びを行っている休日1日あたりの時間を全体・年齢別に示した。全体では、幼児の67.5%はMVPAを全く行っていなかった。「1分以上15分未満」は14.4%、「15分以上30分未満」は7.5%、「30分以上45分未満」は6.7%となる。15分以上のMVPAを行っている割合は18.1%であった。

年齢別にみると、いずれの年齢も「0分」が最も高く、年少66.2%、年中68.2%、年長68.2%であり、年少に比べて年中や年長の方が高かった。15分以上のMVPAを行っている割合は年少18.1%、年中17.5%、年長18.7%であった。



注1) 園にいる時間や運動の習いごと以外で体を動かす室内・屋内での運動遊びを行った時間

注2) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児（n=241）は除外した（1週間以内で治るケガや風邪などは含まない）

【図2-10】 幼児の室内・屋内での運動遊びにおける休日1日あたりのMVPA
（休日：土曜日・日曜日）

⑤就園状況別・場面別の室内・屋内での運動遊び日数および時間

表2-2に園外の室内・屋内での運動遊び日数および時間を就園状況別・場面別に示した。1週間あたりの園外での室内・屋内での運動遊び時間は、男子では認定こども園よりも幼稚園や保育園の幼児が長く、女子では保育園や認定こども園よりも幼稚園の幼児が長かった。

【表2-2】就園状況別・場面別の園外の室内・屋内での運動遊び日数および時間

	【幼稚園】		【保育園】		【認定こども園】		【在園していない】		全体 (n=2,903)	【全 体】	
	男子 (n=608)	女子 (n=650)	男子 (n=551)	女子 (n=554)	男子 (n=240)	女子 (n=224)	男子 (n=30)	女子 (n=31)		男子 (n=1,438)	女子 (n=1,465)
室内・屋内の運動遊び全体											
平日5日の合計日数(日)	2.3 (2.4)	2.3 (2.3)	2.2 (2.4)	2.3 (2.4)	1.9 (2.3)	2.1 (2.4)	2.4 (2.4)	3.3 (2.3)	2.2 (2.4)	2.2 (2.4)	2.3 (2.4)
平日1日あたりの時間(分)	21.2 (35.0)	18.7 (32.7)	19.0 (32.1)	15.4 (25.8)	13.8 (25.2)	15.2 (27.0)	20.3 (26.6)	31.9 (37.5)	18.1 (30.9)	19.1 (32.3)	17.2 (29.5)
休日2日の合計日数(日)	1.1 (1.0)	1.2 (1.0)	1.2 (0.9)	1.2 (0.9)	1.1 (1.0)	1.2 (1.0)	0.9 (1.0)	1.4 (0.9)	1.2 (1.0)	1.1 (1.0)	1.2 (0.9)
休日1日あたりの時間(分)	35.5 (54.3)	33.8 (50.5)	37.1 (57.2)	34.2 (48.7)	30.0 (46.0)	32.5 (46.1)	21.6 (30.8)	34.3 (38.3)	34.2 (51.4)	34.8 (53.8)	33.7 (48.8)
1週間の合計日数(日)	3.5 (3.1)	3.5 (3.1)	3.4 (3.1)	3.5 (3.1)	2.9 (3.0)	3.2 (3.1)	3.3 (3.4)	4.7 (3.0)	3.4 (3.1)	3.4 (3.1)	3.5 (3.1)
1週間の合計時間(分)	177.0 (268.0)	161.0 (248.0)	169.0 (258.0)	145.0 (203.0)	129.0 (198.0)	141.0 (210.0)	145.0 (192.0)	228.0 (243.0)	159.0 (239.0)	165.0 (252.0)	153.0 (226.0)
週1日あたりの時間(分)	25.3 (38.3)	23.0 (35.4)	24.2 (36.8)	20.8 (29.0)	18.4 (28.4)	20.2 (29.9)	20.7 (27.5)	32.6 (34.7)	22.7 (34.2)	23.6 (36.1)	21.9 (32.2)
室内・屋内の運動遊び全体(MVPA)											
平日5日の合計日数(日)	0.9 (1.9)	0.9 (1.8)	0.9 (1.9)	0.9 (1.8)	0.8 (1.8)	0.6 (1.6)	1.0 (1.9)	2.1 (2.4)	0.9 (1.8)	0.9 (1.8)	0.9 (1.8)
平日1日あたりの時間(分)	3.2 (7.8)	2.7 (7.8)	2.9 (7.9)	2.4 (7.1)	2.2 (5.8)	2.7 (11.2)	5.9 (15.0)	9.9 (18.9)	2.8 (8.2)	3.0 (7.8)	2.7 (8.6)
休日2日の合計日数(日)	0.6 (0.9)	0.6 (0.9)	0.7 (0.9)	0.6 (0.9)	0.6 (0.9)	0.6 (0.9)	0.5 (0.9)	1.0 (1.0)	0.6 (0.9)	0.6 (0.9)	0.6 (0.9)
休日1日あたりの時間(分)	7.1 (16.2)	5.7 (12.6)	7.7 (16.4)	6.5 (13.5)	5.7 (13.0)	7.8 (19.4)	6.8 (18.7)	12.3 (18.7)	6.7 (15.1)	7.1 (15.8)	6.4 (14.3)
1週間の合計日数(日)	1.5 (2.6)	1.4 (2.5)	1.6 (2.6)	1.5 (2.5)	1.4 (2.4)	1.2 (2.2)	1.5 (2.7)	3.1 (3.3)	1.5 (2.5)	1.5 (2.5)	1.5 (2.5)
1週間の合計時間(分)	30.1 (64.4)	24.8 (58.1)	30.1 (64.7)	25.1 (55.6)	22.1 (48.8)	28.8 (89.9)	42.8 (112.0)	74.0 (129.0)	27.7 (64.5)	28.9 (63.4)	26.5 (65.5)
週1日あたりの時間(分)	4.3 (9.2)	3.5 (8.3)	4.3 (9.2)	3.6 (7.9)	3.2 (7.0)	4.1 (12.8)	6.1 (16.0)	10.6 (18.4)	4.0 (9.2)	4.1 (9.1)	3.8 (9.4)
室内activeスクリーンタイム											
平日5日の合計日数(日)	0.8 (1.7)	0.7 (1.6)	0.8 (1.8)	0.7 (1.7)	0.7 (1.7)	0.8 (1.8)	0.8 (1.7)	1.4 (2.1)	0.8 (1.7)	0.8 (1.7)	0.7 (1.7)
平日1日あたりの時間(分)	6.4 (19.6)	5.4 (20.4)	6.9 (20.6)	4.6 (16.2)	6.1 (19.9)	5.2 (15.5)	6.6 (16.5)	11.0 (21.6)	5.9 (19.1)	6.5 (19.9)	5.2 (18.2)
休日2日の合計日数(日)	0.3 (0.7)	0.3 (0.7)	0.4 (0.8)	0.3 (0.7)	0.3 (0.7)	0.3 (0.7)	0.3 (0.7)	0.5 (0.9)	0.3 (0.7)	0.3 (0.7)	0.3 (0.7)
休日1日あたりの時間(分)	7.1 (23.6)	6.7 (25.4)	10.1 (30.3)	7.1 (22.6)	7.9 (30.8)	5.5 (16.5)	7.0 (18.8)	8.6 (17.6)	7.5 (25.3)	8.3 (27.5)	6.7 (23.0)
1週間の合計日数(日)	1.0 (2.3)	1.0 (2.2)	1.2 (2.4)	1.0 (2.3)	1.1 (2.3)	1.1 (2.4)	1.0 (2.4)	1.9 (2.9)	1.1 (2.3)	1.1 (2.3)	1.0 (2.3)
1週間の合計時間(分)	46.2 (139.0)	40.5 (145.0)	54.8 (157.0)	37.1 (121.0)	46.5 (156.0)	37.0 (106.0)	47.2 (119.0)	72.1 (135.0)	44.2 (140.0)	49.3 (148.0)	39.3 (130.0)
週1日あたりの時間(分)	6.6 (19.9)	5.8 (20.8)	7.8 (22.4)	5.3 (17.2)	6.6 (22.3)	5.3 (15.1)	6.7 (16.9)	10.3 (19.2)	6.3 (19.9)	7.0 (21.2)	5.6 (18.6)
室内で体を動かす運動											
平日5日の合計日数(日)	1.3 (2.1)	1.4 (2.1)	1.3 (2.1)	1.4 (2.2)	0.9 (1.8)	1.3 (2.1)	1.3 (2.1)	1.7 (2.4)	1.3 (2.1)	1.3 (2.1)	1.4 (2.1)
平日1日あたりの時間(分)	10.3 (25.3)	9.2 (20.8)	8.1 (16.9)	7.1 (15.3)	4.4 (11.2)	7.4 (16.3)	8.5 (15.9)	15.6 (31.7)	8.3 (19.4)	8.4 (20.3)	8.3 (18.5)
休日2日の合計日数(日)	0.6 (0.9)	0.7 (0.9)	0.7 (0.9)	0.7 (0.9)	0.5 (0.8)	0.7 (0.9)	0.4 (0.8)	0.6 (1.0)	0.7 (0.9)	0.6 (0.9)	0.7 (0.9)
休日1日あたりの時間(分)	14.8 (32.8)	13.8 (27.2)	14.4 (29.0)	12.6 (26.1)	10.7 (24.9)	12.8 (24.3)	6.1 (16.0)	12.1 (25.3)	13.5 (28.3)	13.8 (30.1)	13.1 (26.3)
1週間の合計日数(日)	2.0 (2.9)	2.0 (2.9)	2.0 (2.8)	2.1 (2.9)	1.4 (2.5)	2.0 (2.9)	1.8 (2.9)	2.4 (3.2)	2.0 (2.9)	1.9 (2.8)	2.0 (2.9)
1週間の合計時間(分)	80.9 (181.0)	73.9 (148.0)	69.3 (128.0)	60.8 (116.0)	43.3 (94.0)	62.6 (121.0)	54.8 (107.0)	102.0 (199.0)	68.6 (142.0)	69.6 (149.0)	67.6 (134.0)
週1日あたりの時間(分)	11.6 (25.9)	10.6 (21.1)	9.9 (18.2)	8.7 (16.6)	6.2 (13.4)	9.0 (17.3)	7.8 (15.3)	14.6 (28.5)	9.8 (20.2)	10.0 (21.3)	9.7 (19.1)
屋内運動施設											
平日5日の合計日数(日)	0.2 (0.9)	0.2 (0.7)	0.2 (0.8)	0.2 (0.8)	0.1 (0.5)	0.2 (0.9)	0.2 (0.8)	0.2 (0.7)	0.2 (0.8)	0.2 (0.8)	0.2 (0.8)
平日1日あたりの時間(分)	10.1 (41.6)	5.3 (22.9)	8.2 (40.9)	6.4 (37.1)	8.2 (53.1)	7.7 (32.2)	6.0 (21.8)	6.8 (28.7)	7.5 (37.2)	8.9 (43.1)	6.1 (30.4)
休日2日の合計日数(日)	0.3 (0.7)	0.3 (0.7)	0.3 (0.7)	0.3 (0.7)	0.2 (0.6)	0.4 (0.7)	0.2 (0.5)	0.2 (0.5)	0.3 (0.7)	0.3 (0.6)	0.3 (0.7)
休日1日あたりの時間(分)	17.1 (46.5)	15.0 (44.1)	15.2 (44.4)	18.2 (50.4)	13.2 (39.9)	20.7 (50.1)	9.0 (34.5)	10.6 (31.5)	16.2 (45.8)	15.5 (44.3)	16.9 (47.2)
1週間の合計日数(日)	0.5 (1.3)	0.5 (1.1)	0.5 (1.3)	0.5 (1.1)	0.4 (0.9)	0.6 (1.3)	0.4 (1.2)	0.4 (1.2)	0.5 (1.2)	0.5 (1.2)	0.5 (1.1)
1週間の合計時間(分)	27.2 (69.8)	20.3 (52.7)	23.4 (74.0)	24.7 (64.7)	21.5 (69.5)	28.4 (67.3)	15.0 (44.6)	17.4 (55.7)	23.7 (65.5)	24.4 (70.8)	23.0 (59.8)
週1日あたりの時間(分)	3.9 (10.0)	2.9 (7.5)	3.3 (10.6)	3.5 (9.2)	3.1 (9.9)	4.1 (9.6)	2.1 (6.4)	2.5 (8.0)	3.4 (9.4)	3.5 (10.1)	3.3 (8.6)
その他室内で体を動かす場所											
平日5日の合計日数(日)	0.4 (1.3)	0.4 (1.3)	0.4 (1.3)	0.4 (1.3)	0.4 (1.2)	0.4 (1.2)	0.4 (1.2)	0.6 (1.5)	0.4 (1.3)	0.4 (1.3)	0.4 (1.3)
平日1日あたりの時間(分)	2.6 (10.3)	2.9 (12.4)	2.4 (9.8)	2.4 (9.8)	1.6 (6.5)	1.1 (4.3)	3.9 (13.0)	4.0 (10.3)	2.4 (10.1)	2.4 (9.6)	2.5 (10.5)
休日2日の合計日数(日)	0.2 (0.6)	0.3 (0.7)	0.2 (0.6)	0.3 (0.7)	0.3 (0.7)	0.2 (0.6)	0.2 (0.6)	0.4 (0.8)	0.3 (0.6)	0.3 (0.6)	0.3 (0.7)
休日1日あたりの時間(分)	5.0 (17.2)	5.7 (19.4)	5.0 (15.6)	5.4 (16.8)	4.8 (12.8)	3.8 (13.6)	4.0 (13.0)	8.2 (21.8)	5.2 (16.8)	4.9 (15.8)	5.4 (17.7)
1週間の合計日数(日)	0.7 (1.8)	0.7 (1.8)	0.7 (1.7)	0.7 (1.8)	0.7 (1.7)	0.6 (1.7)	0.6 (1.7)	1.0 (2.2)	0.7 (1.8)	0.7 (1.8)	0.7 (1.8)
1週間の合計時間(分)	22.9 (77.2)	26.1 (91.3)	21.8 (70.3)	22.8 (73.7)	17.7 (51.1)	13.1 (40.4)	27.7 (86.8)	36.5 (89.4)	22.4 (75.0)	21.7 (70.9)	23.2 (78.9)
週1日あたりの時間(分)	22.9 (77.2)	26.1 (91.3)	21.8 (70.3)	22.8 (73.7)	17.7 (51.1)	13.1 (40.4)	27.7 (86.8)	36.5 (89.4)	22.4 (75.0)	21.7 (70.9)	23.2 (78.9)

注1) 表中の数値は、平均値(標準偏差)

注2) MVPA: Moderate to Vigorous Physical Activity (息がはずむ程度のきつきの運動時間)

注3) 室内 active スクリーンタイム: 室内でゲーム機やテレビ、動画をみながら体を動かす運動(例: Wii Sports、ニンテンドースイッチなどのゲーム、YouTube など)

注4) 就園状況「その他」のカテゴリーはサンプル数が少ない(n=15)ため除外したが、「全体」のカテゴリーには「その他」も含んだ

注5) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児(n=241)は除外した(1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

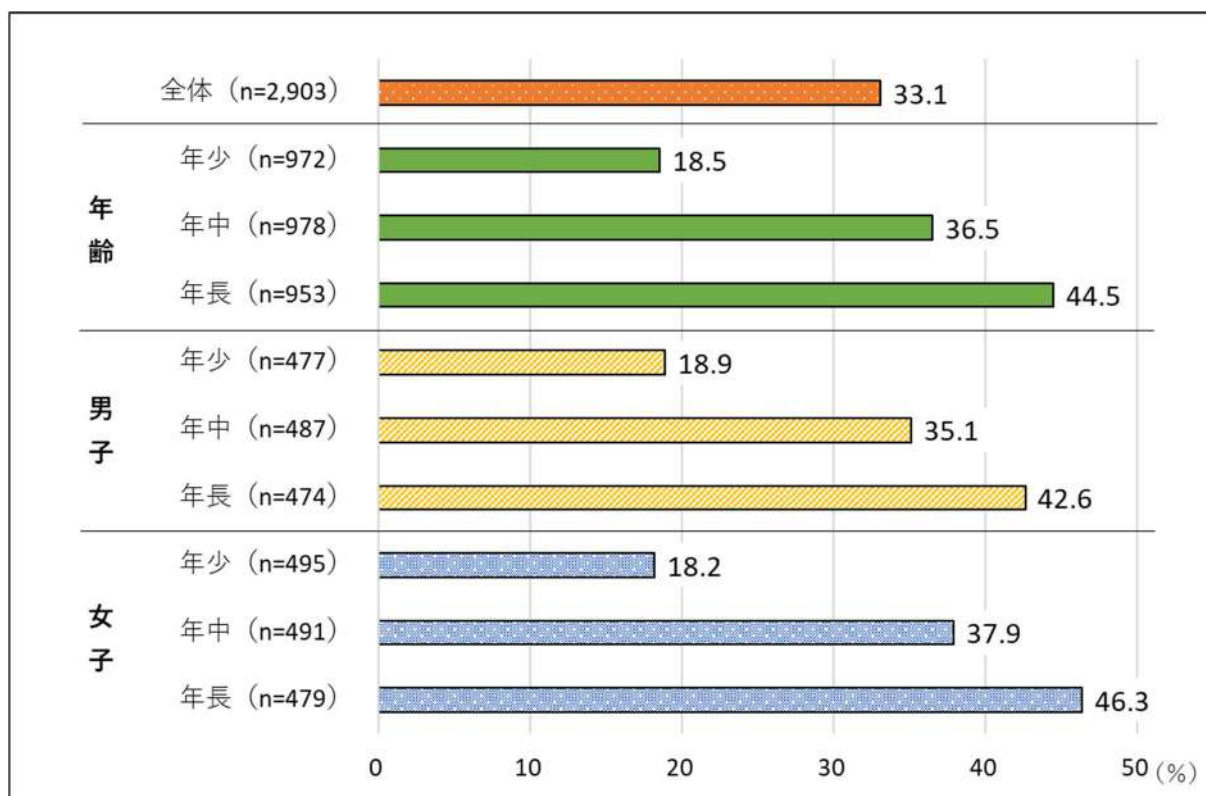
2-5. 運動・スポーツの習いごとの実施率

【ポイント】

- 運動・スポーツの習いごとを行っている幼児は33.1%
- 実施率は年少 18.5%、年中 36.5%、年長 44.5%であり、年齢が上がるにつれて高くなる

図 2-11 に運動・スポーツの習いごとの実施率を全体、年齢別、性別・年齢別に示した。全体では33.1%の幼児が運動・スポーツの習いごとを行っていた。年齢別にみると、年少 18.5%、年中 36.5%、年長 44.5%と、年齢が上がるにつれて実施率は高くなる。

性別・年齢別にみると、男子では年少 18.9%、年中 35.1%、年長 42.6%、女子では年少 18.2%、年中 37.9%、年長 46.3%と、男女ともに年齢が上がるにつれて実施率が高くなる。年長の女子では半数近くが運動・スポーツの習いごとを行っていた。



注1) 園にいる時間以外で運動・スポーツの習いごとを行っている割合

注2) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外した (1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

【図 2-11】 幼児の運動・スポーツの習いごと実施率

2-6. 運動・スポーツの習いごとの内容

【ポイント】

- 運動・スポーツの習いごとの実施種目は、1位「水泳(スイミング)」49.5%
- 「水泳(スイミング)」は男子52.3%、女子47.0%と実施率に男女差はみられないが、体操やダンスは女子の方が高く、サッカーは男子の方が高い

表2-3に運動・スポーツの習いごとの内容を全体、習いごと実施者全体、性別に示した。最も実施率が高い習いごとは「水泳(スイミング)」であり、習いごとをしている幼児の49.5%であった。次いで「体操、体育教室、運動全般」39.1%、「ダンス、チアダンス、バトン」12.6%、「サッカー」11.0%となる。

性別にみると、「水泳(スイミング)」は男子52.3%、女子47.0%であり、性別による違いはみられない。「体操、体育教室、運動全般」は女子41.0%、男子37.1%、「ダンス、チアダンス、バトン」は女子21.1%、男子3.5%であり、体操やダンスといった種目では男子よりも女子のほうが実施率は高い。一方、「サッカー」は男子18.6%、女子4.0%であり、男子の方が実施率は高くなっている。

【表2-3】 幼児の運動・スポーツの習いごとの内容

運動・スポーツの 習いごとの内容	全体				男子				女子			
	全体 順位	度数	全体 (n=2,903) に対する 割合	運動の 習いごと有 (n=961) に対する 割合	男子 順位	度数	全体 (n=1,438) に対する 割合	運動の 習いごと有 (n=463) に対する 割合	女子 順位	度数	全体 (n=1,465) に対する 割合	運動の 習いごと有 (n=498) に対する 割合
水泳(スイミング)	1	476	16.4%	49.5%	1	242	16.8%	52.3%	1	234	16.0%	47.0%
体操、体育教室、運動全般	2	376	13.0%	39.1%	2	172	12.0%	37.1%	2	204	13.9%	41.0%
ダンス、チアダンス、バトン	3	121	4.2%	12.6%	5	16	1.1%	3.5%	3	105	7.2%	21.1%
サッカー	4	106	3.7%	11.0%	3	86	6.0%	18.6%	4	20	1.4%	4.0%
空手	5	32	1.1%	3.3%	4	23	1.6%	5.0%	5	9	0.6%	1.8%
野球	6	17	0.6%	1.8%	6	15	1.0%	3.2%	7	2	0.1%	0.4%
テニス	6	17	0.6%	1.8%	7	8	0.6%	1.7%	5	9	0.6%	1.8%
バスケットボール	7	9	0.3%	0.9%	8	6	0.4%	1.3%	6	3	0.2%	0.6%
ラグビー、タグラグビー	8	7	0.2%	0.7%	9	4	0.3%	0.9%	6	3	0.2%	0.6%
バレエ、リトミック、舞踊	9	5	0.2%	0.5%	11	2	0.1%	0.4%	6	3	0.2%	0.6%
陸上、かけっこ	10	4	0.1%	0.4%	10	3	0.2%	0.6%	8	1	0.1%	0.2%
ボルダリング	10	4	0.1%	0.4%	12	1	0.1%	0.2%	6	3	0.2%	0.6%
剣道、スポーツチャンバラ	10	4	0.1%	0.4%	9	4	0.3%	0.9%	-	0	0%	0%
トランポリン	11	3	0.1%	0.3%	11	2	0.1%	0.4%	8	1	0.1%	0.2%
ボクシング、キックボクシング	11	3	0.1%	0.3%	11	2	0.1%	0.4%	8	1	0.1%	0.2%
バレーボール	11	3	0.1%	0.3%	10	3	0.2%	0.6%	-	0	0%	0%
卓球	11	3	0.1%	0.3%	11	2	0.1%	0.4%	8	1	0.1%	0.2%
バドミントン	12	2	0.1%	0.2%	12	1	0.1%	0.2%	8	1	0.1%	0.2%
ドッジボール	13	1	0.0%	0.1%	12	1	0.1%	0.2%	-	0	0%	0%
武道	13	1	0.0%	0.1%	12	1	0.1%	0.2%	-	0	0%	0%
新体操	13	1	0.0%	0.1%	-	0	0%	0%	8	1	0.1%	0.2%
合気道	13	1	0.0%	0.1%	-	0	0%	0%	8	1	0.1%	0.2%
柔道	13	1	0.0%	0.1%	-	0	0%	0%	8	1	0.1%	0.2%
レスリング	13	1	0.0%	0.1%	-	0	0%	0%	8	1	0.1%	0.2%
フラダンス	13	1	0.0%	0.1%	-	0	0%	0%	8	1	0.1%	0.2%

注1) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児(n=241)は除外した(1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

注2) 「その他の運動の習いごと」のうち、ピアノ(n=14)、英語・英会話(n=7)、お絵かき(n=1)、工作(n=1)の回答はリストから除外した

注3) 「陸上・ラグビー」と回答した対象者は、「陸上、かけっこ」と「ラグビー、タグラグビー」の両方にカウントした

2-7. 運動・スポーツの習いごとを行っている幼児の実施日数

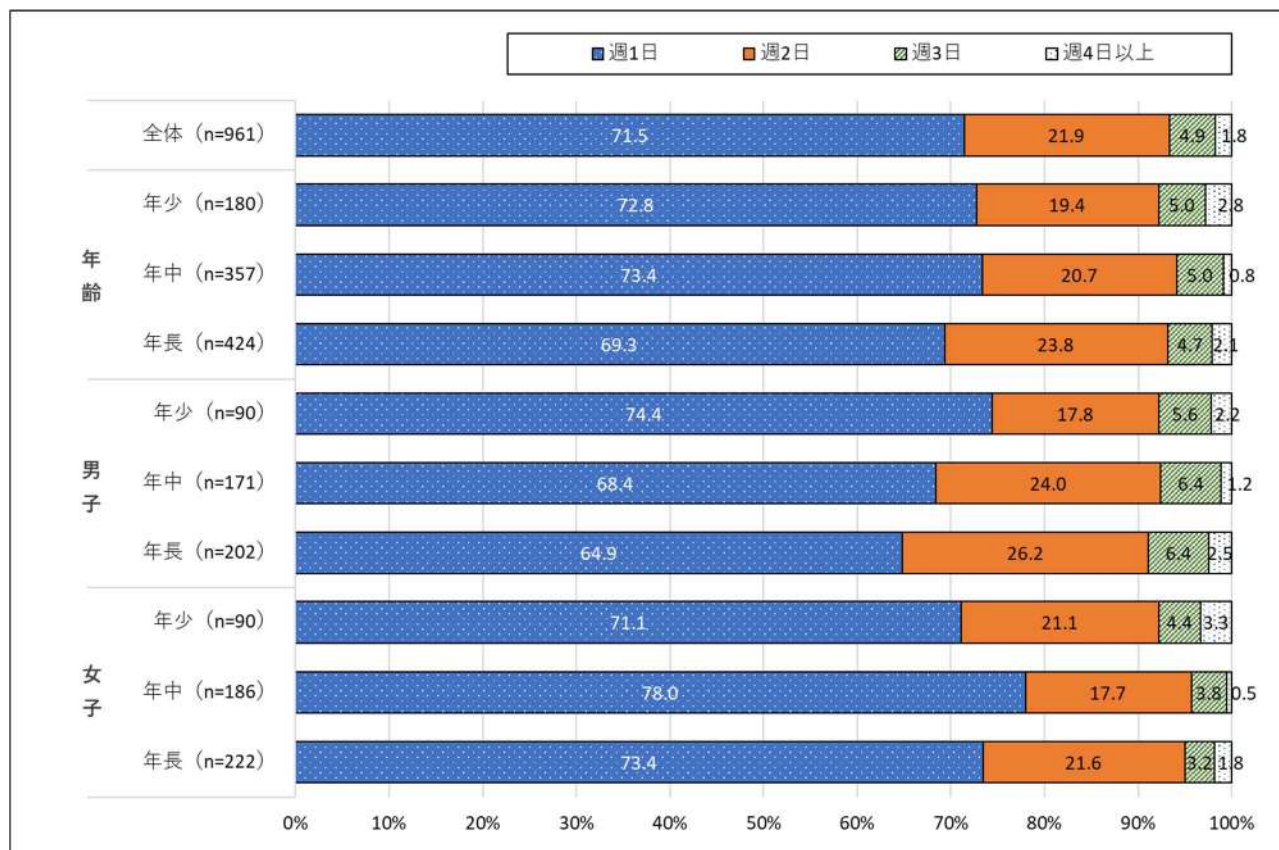
【ポイント】

- 運動・スポーツの習いごとを行っている幼児の実施日数は、1週間あたり平均1.4日
- 運動・スポーツの習いごとを行っている幼児の実施日数には、年齢や性別による違いはみられない

図2-12に運動・スポーツの習いごとを行っている幼児の1週間あたりの実施日数を全体、年齢別、性別・年齢別に示した。全体では71.5%の幼児が週1日運動・スポーツの習いごとを行っており、「週2日」は21.9%、「週3日」は4.9%、「週4日以上」は1.8%であった。

年齢別にみると年少の72.8%、年中の73.4%、年長の69.3%が「週1日」であり、「週2日」は年少19.4%、年中20.7%、年長23.8%であった。

性別・年齢別にみると、「週1日」は男子では年少74.4%、年中68.4%、年長64.9%、女子では年少71.1%、年中78.0%、年長73.4%であった。年中の女子において週1日実施している割合が高いが、性別や年齢による顕著な違いはみられない。



注1) 園にいる時間以外で運動・スポーツの習いごとを行った日数

注2) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外した (1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

【図2-12】 運動・スポーツの習いごとを行っている幼児の実施日数 (1週間あたり)

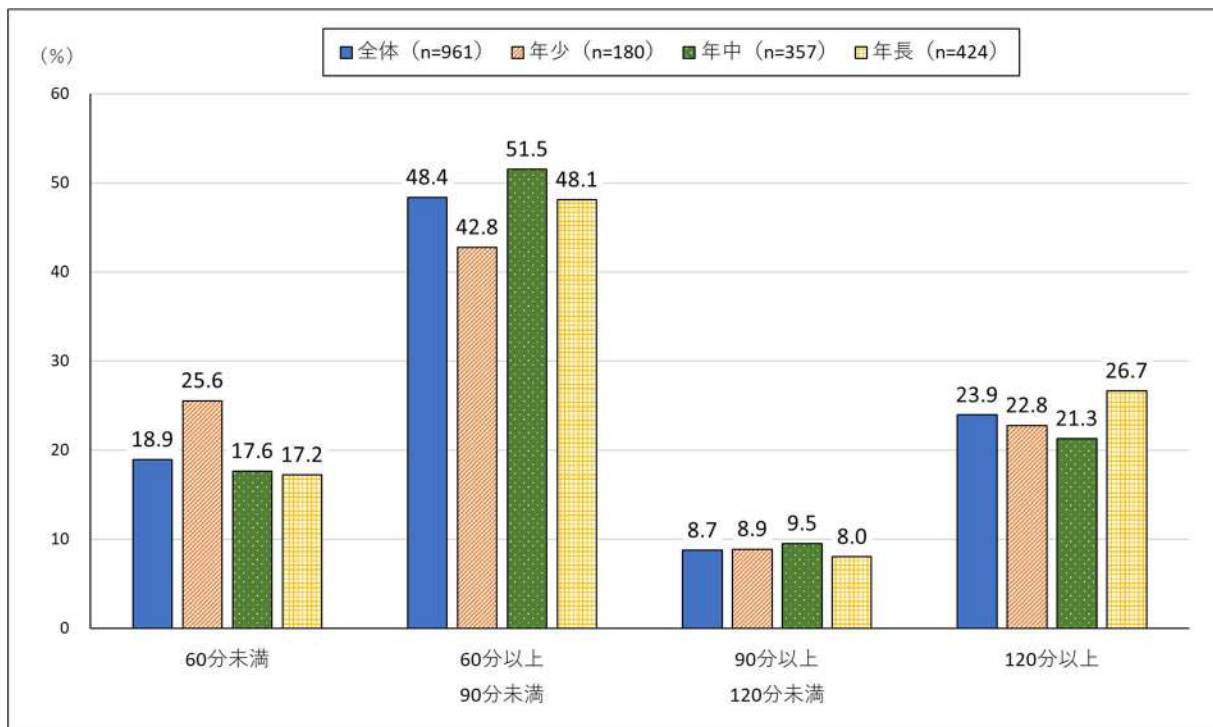
2-8. 運動・スポーツの習いごとを行っている幼児の実施時間

【ポイント】

- 運動・スポーツの習いごとを行っている幼児の実施時間は、1週間あたり平均87.4分
- 年齢別の1週間あたりの平均時間は、年少87.2分、年中82.4分、年長91.8分

図2-13に運動・スポーツの習いごとを行っている幼児の1週間あたりの実施時間を全体・年齢別に示した。全体では「60分以上90分未満」が最も高く48.4%、次いで「120分以上」23.9%、「60分未満」18.9%であった。

年齢別にみると、いずれの年齢も「60分以上90分未満」（年少42.8%、年中51.5%、年長48.1%）が最も高い。次いで、年少では「60分未満」が25.6%、年中と年長では「120分以上」が21.3%、26.7%であった。



注1) 園にいる時間以外で運動・スポーツの習いごとを行った時間

注2) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外した (1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

【図2-13】運動・スポーツの習いごとを行っている幼児の実施時間 (1週間あたり)

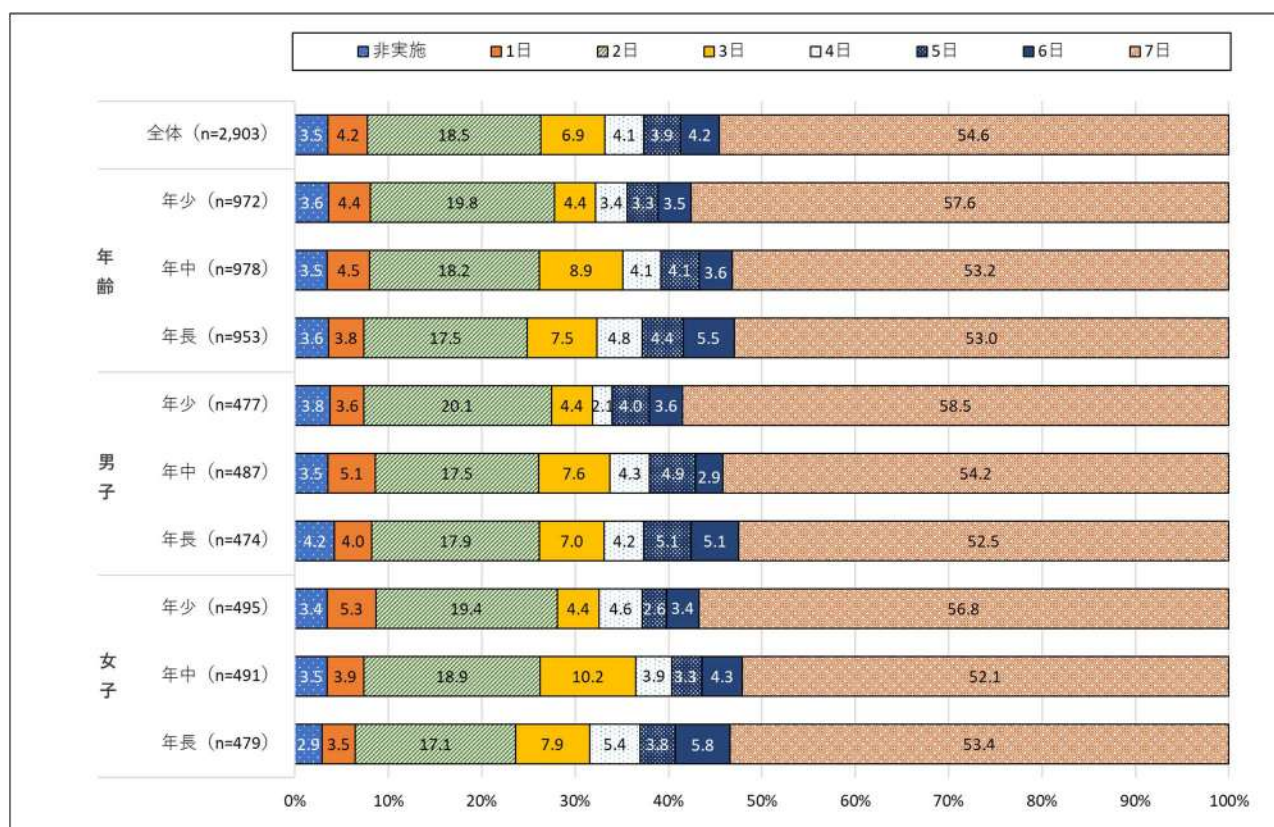
2-9. 幼児の総運動日数

①総運動日数

【ポイント】

- 園外での1週間あたりの総運動日数は、平均5.1日
- 園外で運動や体を動かす遊びを全く行わない幼児は、3.5%
- 園外で毎日体を動かす遊びや運動を行う幼児は、54.6%

図2-14に幼児の園外での総運動日数を全体、年齢別、性別・年齢別に示した。外遊び、室内・屋内での運動遊び、運動・スポーツの習いごとの日数を合計した、園外における1週間あたりの総運動日数の割合となる。全体では「7日」が54.6%と最も高く、園外で毎日体を動かす遊びや運動を行っている幼児は半数程度であった。次いで「2日」18.5%、「3日」6.9%となる。1週間のうち、園外で全く運動をしない幼児は3.5%存在した。



注1) 園の活動以外で外遊び、室内・屋内での運動遊び、または運動・スポーツの習いごとを行った日数の合計で算出

注2) 外遊び、室内・屋内での運動遊び、運動・スポーツの習いごとは、同じ曜日に複数行っている場合は1日とカウントした

注3) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外した (1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

【図2-14】 幼児の園外での総運動日数 (1週間あたり)

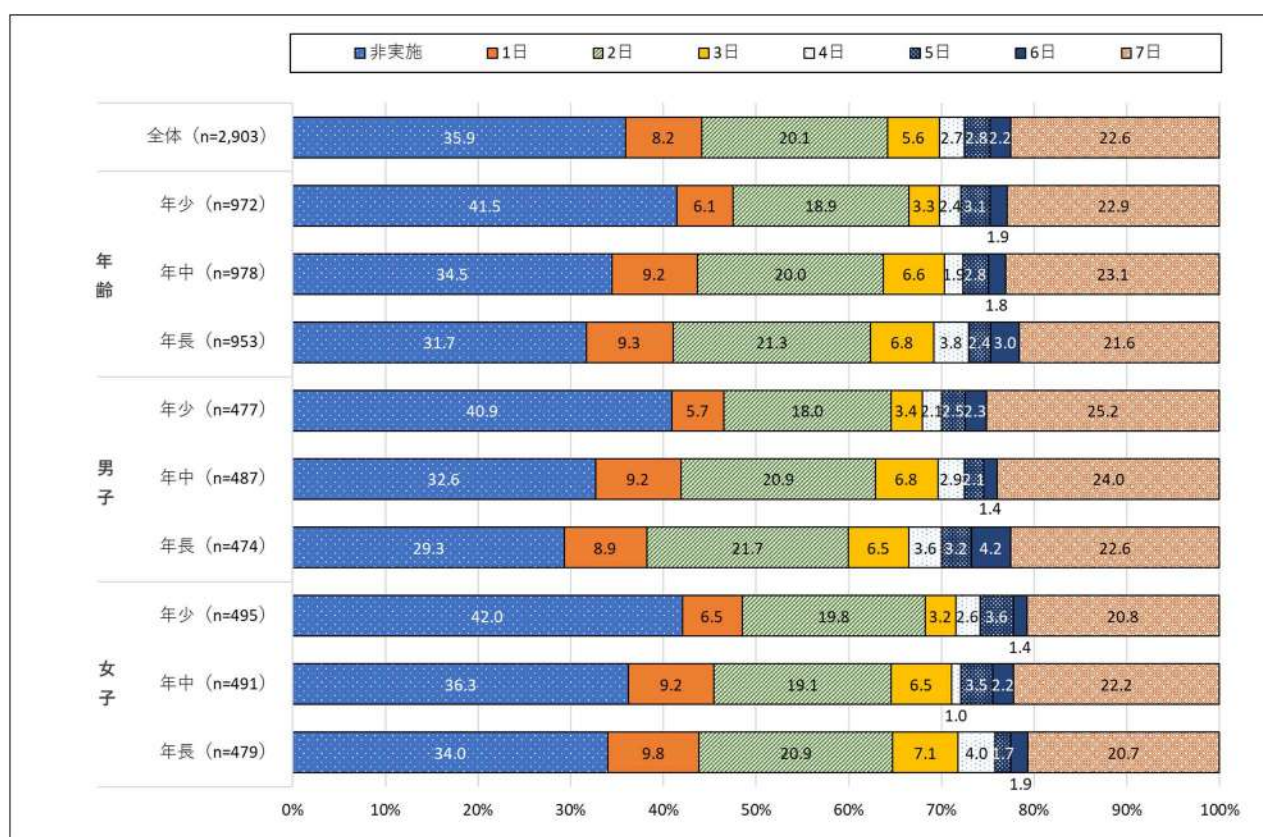
②総運動日数（MVPA）

【ポイント】

- 園外での1週間あたりの中高強度の総運動日数は、平均2.6日
- 園外で中高強度の体を動かす遊びや運動を全く行わない幼児は、35.9%
- 園外で中高強度の体を動かす遊びや運動を週3日以上行う幼児は、35.8%

図 2-15 に幼児の園外での MVPA の総運動日数を全体、年齢別、性別・年齢別に示した。厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023 こども版」では、「高強度の有酸素性身体活動や筋肉・骨を強化する身体活動を週3日以上行う」ことが推奨されている。

本調査では、園外での息がはずむ程度の強度で行う活動（外遊び、室内・屋内での運動遊び、運動・スポーツの習いごとのいずれか）を行った日数を分析したところ、1週間あたりの平均は2.6日であった。園外で中高強度の体を動かす遊びや運動(MVPA)を週3日以上行う幼児が35.8%であった一方で、園外ではMVPAを全く行わない幼児も35.9%存在した。今後、在園時間にMVPAを確保する取り組みが重要となるだろう。



園の活動以外で息がはずむ程度のきつさ（MVPA: Moderate to Vigorous Physical Activity）の外遊び、室内・屋内での運動遊び、または運動・スポーツの習いごとを行った日数を合計して算出

注1) 外遊び、室内・屋内での運動遊び、運動・スポーツの習いごとは、同じ曜日に複数行っている場合は1日とカウントした

注2) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児（n=241）は除外した（1週間以内で治るケガや風邪などは含まない）

【図 2-15】 幼児の園外での総運動日数（MVPA：1週間あたり）

2-10. 幼児の総運動時間

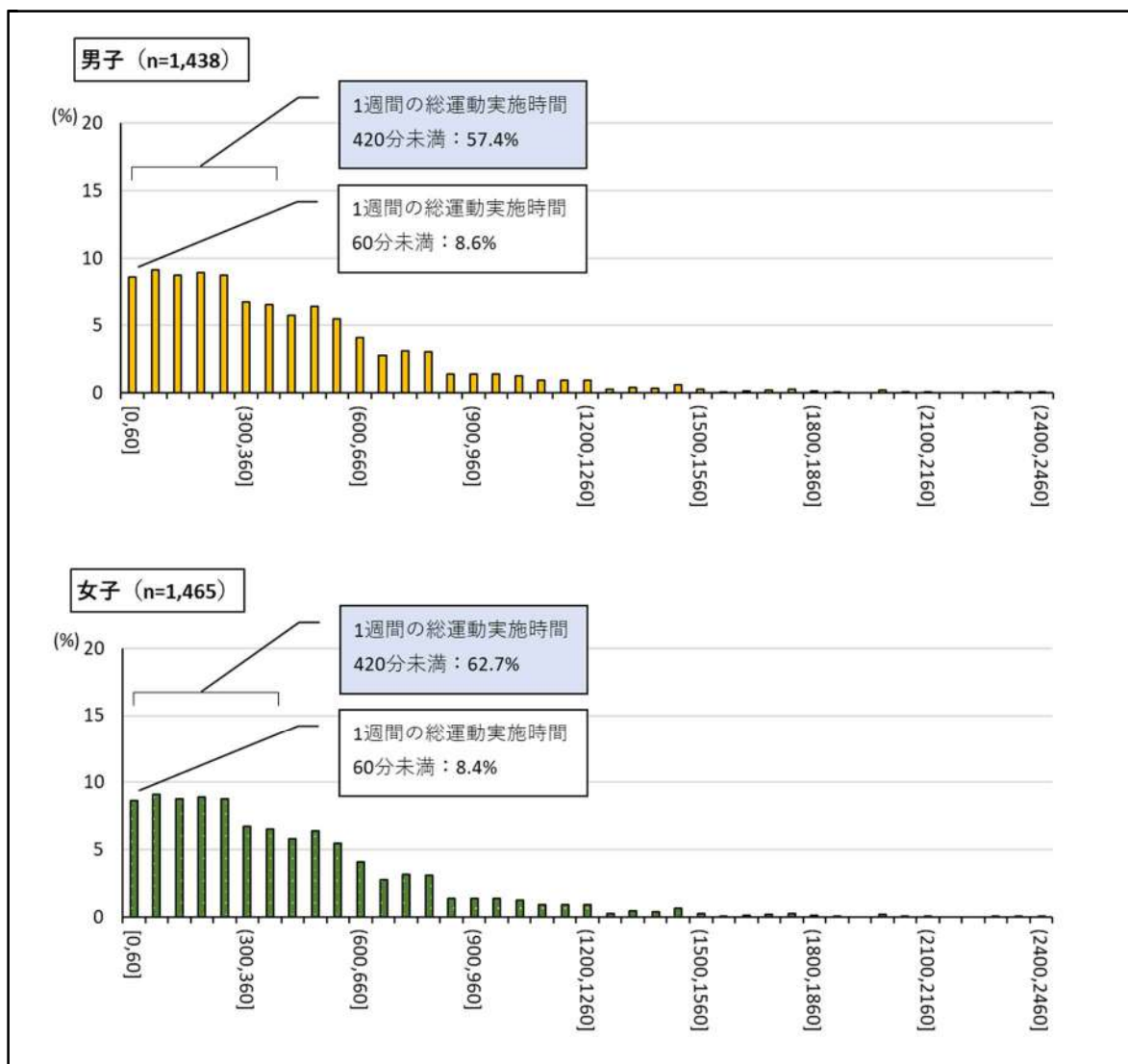
① 1週間あたりの総運動時間

【ポイント】

- 1週間あたりの園外での総運動時間が60分未満の幼児の割合は、男子 8.6%、女子 8.4%
- 1週間あたりの園外での総運動時間が420分未満の幼児の割合は、男子57.4%、女子62.7%

図2-16に幼児の園外での1週間あたりの総運動時間の分布を性別に示した。園外での1週間の総運動時間が60分未満の割合は、男子8.6%、女子8.4%であった。また、総運動時間が420分未満の幼児の割合は、男子57.4%、女子62.7%であった。

スポーツ庁の「令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果」によると、小学5年生の体育の授業を除く1週間の総運動時間は、60分未満の割合が男子9.0%、女子16.2%であった。調査方法が異なるので一概に比較はできないが、幼児期には1週間の総運動時間が60分未満の割合に、小学生ほどの男女差はみられなかった。一方で、1週間の総運動時間が420分未満の幼児の割合は、男子と比較して女子の方が5.3ポイント高かった。



【図2-16】 幼児の園外における1週間の総運動時間の分布 (n=2,903)

②就園状況別の総運動日数および時間

【ポイント】

- 園外での中高強度の総運動時間は、週1日あたり平均11.3分
- 園外での体を動かす遊びや運動の時間は、保育園や認定こども園よりも幼稚園の幼児が長い
- 園外での体を動かす遊びや運動の時間は、女子よりも男子の方が長い

表2-4に園外の総運動日数および総運動時間を就園状況別、性別に示した。1週間の運動日数と時間の合計でみると、未就園（在園していない）の女子が最も多く、運動日数は平均5.8日、運動時間は582.0分（週1日あたり83.2分）であった。平日の園外での運動日数は、未就園の女子が最も多く、保育園に通う男女は最も少なかったが、休日では就園児はいずれも平均1.8日であり、未就園児（男子：平均1.4日、女子：平均1.7日）に比べて多かった。

MVPAの実施日数と時間の合計をみると、未就園の女子が最も多く、運動日数は平均3.7日、運動時間は158.0分であった。平日1日あたりのMVPA時間は未就園の女子が平均31.5分と最も長く、保育園の女子が13.1分と最も短かった。休日も同様に、未就園の女子が78.8分と最も長く、保育園の女子が32.7分と最も短かった。

厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023こども版」では、「子どもは、中強度以上（3メッツ以上）の身体活動（主に有酸素性身体活動）を1日60分以上行う」ことが推奨されている。園外での中高強度の運動実施時間は、全体では週1日あたり平均11.3分であった。ガイドラインの推奨値を満たすためには、在園している時に1日あたり50分程度の中強度以上の運動遊びの時間が必要かもしれない。

また、就園児では園外での活動頻度・時間に園での活動が加わるが、未就園児では園外での活動がすべてであり、未就園児が運動機会を身近に確保できる方策が必要である。

【表2-4】就園状況別の園外の総運動日数および時間

	【幼稚園】		【保育園】		【認定こども園】		【在園していない】		【全体】		
	男子 (n=608)	女子 (n=650)	男子 (n=551)	女子 (n=554)	男子 (n=240)	女子 (n=224)	男子 (n=30)	女子 (n=31)	全体 (n=2,903)	男子 (n=1,438)	女子 (n=1,465)
総運動実施											
平日5日の合計日数(日)	3.7 (1.9)	3.5 (2.0)	3.0 (2.3)	2.9 (2.3)	2.8 (2.3)	3.2 (2.2)	3.4 (2.0)	4.1 (1.8)	3.2 (2.2)	3.3 (2.2)	3.2 (2.2)
平日1日あたりの時間(分)	53.4 (52.1)	46.7 (47.5)	38.7 (52.3)	31.3 (40.4)	31.2 (37.8)	36.8 (46.0)	53.7 (54.3)	73.7 (64.7)	41.8 (48.4)	43.8 (50.8)	39.8 (45.8)
休日2日の合計日数(日)	1.8 (0.5)	1.8 (0.5)	1.8 (0.5)	1.8 (0.5)	1.8 (0.6)	1.8 (0.5)	1.4 (0.9)	1.7 (0.6)	1.8 (0.5)	1.8 (0.5)	1.8 (0.5)
休日1日あたりの時間(分)	115.0 (90.1)	108.0 (85.6)	124.0 (99.6)	112.0 (87.4)	111.0 (90.4)	111.0 (87.0)	65.3 (65.1)	107.0 (92.5)	113.0 (90.3)	117.0 (93.9)	110.0 (86.5)
1週間の合計日数(日)	5.6 (2.2)	5.3 (2.2)	4.8 (2.5)	4.7 (2.5)	4.5 (2.5)	5.0 (2.5)	4.8 (2.8)	5.8 (2.0)	5.1 (2.4)	5.1 (2.4)	5.0 (2.4)
1週間の合計時間(分)	498.0 (389.0)	448.0 (359.0)	442.0 (406.0)	380.0 (317.0)	379.0 (312.0)	406.0 (358.0)	399.0 (390.0)	582.0 (461.0)	435.0 (368.0)	452.0 (386.0)	418.0 (348.0)
週1日あたりの時間(分)	71.1 (55.5)	64.1 (51.3)	63.1 (58.0)	54.3 (45.3)	54.1 (44.6)	58.0 (51.1)	57.1 (55.8)	83.2 (65.9)	62.2 (52.5)	64.6 (55.2)	59.8 (49.7)
総運動実施 (MVPA)											
平日5日の合計日数(日)	1.9 (2.2)	1.6 (2.1)	1.4 (2.1)	1.3 (2.1)	1.3 (2.0)	1.2 (1.9)	1.9 (2.1)	2.5 (2.4)	1.5 (2.1)	1.6 (2.2)	1.4 (2.1)
平日1日あたりの時間(分)	18.9 (26.2)	14.6 (22.3)	17.4 (29.0)	13.1 (20.9)	14.5 (22.8)	13.4 (27.9)	20.8 (46.3)	31.5 (42.0)	15.8 (25.4)	17.5 (27.3)	14.2 (23.4)
休日2日の合計日数(日)	1.2 (1.0)	1.0 (1.0)	1.2 (0.9)	1.1 (0.9)	1.1 (1.0)	1.1 (1.0)	0.7 (0.9)	1.2 (1.0)	1.1 (1.0)	1.1 (0.9)	1.1 (1.0)
休日1日あたりの時間(分)	47.3 (65.5)	36.5 (55.8)	43.4 (72.4)	32.7 (52.2)	36.3 (57.1)	33.5 (69.6)	52.0 (116.0)	78.8 (105.0)	39.6 (63.6)	43.8 (68.2)	35.4 (58.5)
1週間の合計日数(日)	3.0 (2.9)	2.6 (2.7)	2.6 (2.7)	2.4 (2.7)	2.4 (2.6)	2.2 (2.6)	2.7 (3.0)	3.7 (3.1)	2.6 (2.8)	2.7 (2.8)	2.5 (2.7)
1週間の合計時間(分)	94.6 (131.0)	73.0 (112.0)	86.8 (145.0)	65.3 (104.0)	72.6 (114.0)	66.9 (139.0)	104.0 (231.0)	158.0 (210.0)	79.2 (127.0)	87.7 (136.0)	70.8 (117.0)
週1日あたりの時間(分)	13.5 (18.7)	10.4 (15.9)	12.4 (20.7)	9.3 (14.9)	10.4 (16.3)	9.6 (19.9)	14.9 (33.1)	22.5 (30.0)	11.3 (18.2)	12.5 (19.5)	10.1 (16.7)

注1) 表中の数値は、平均値(標準偏差)

注2) MVPA: Moderate to Vigorous Physical Activity (息がはずむ程度のきつきの運動時間)

注3) 就園状況「その他」のカテゴリーはサンプル数が少ない(n=15)ため除外したが、「全体」のカテゴリーには「その他」も含まれた

注4) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児(n=241)は除外した(1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

2-1-1. 幼児の運動実施頻度群

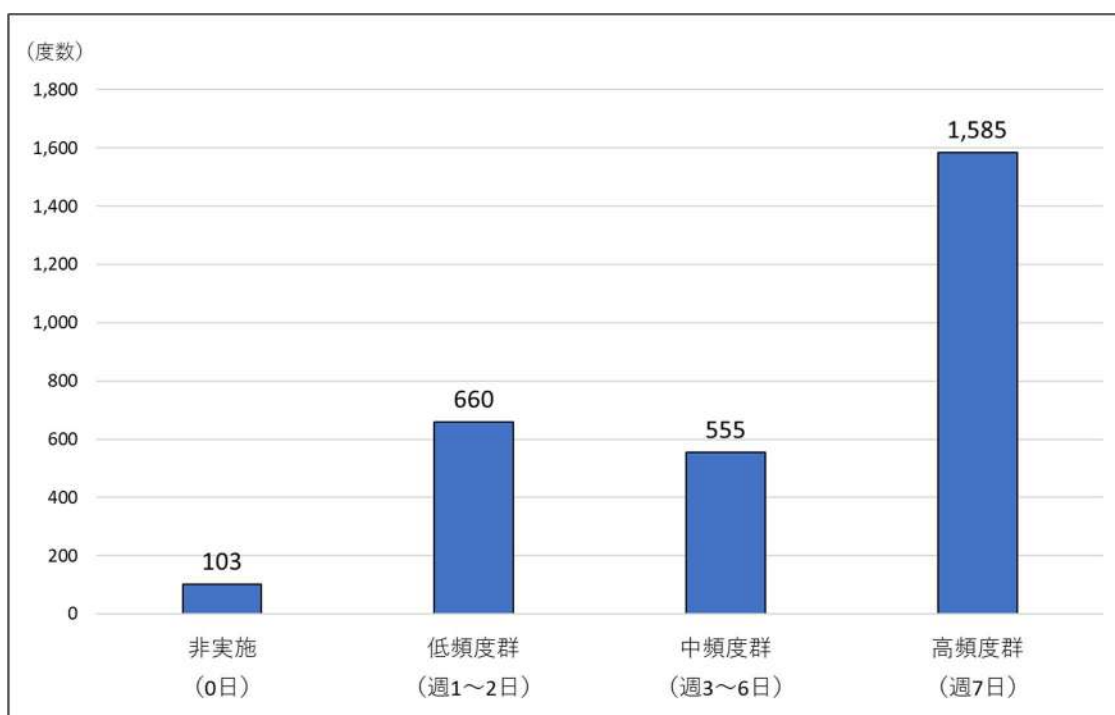
①運動実施頻度群の分布

1週間あたりの園外での総運動日数（図2-14, p37 参照）から表2-5の基準で4つのグループに分類した。4群に分類した度数分布を図2-17に示した。非実施群は園以外の時間に全く運動をしない、低頻度群は週に1～2日、中頻度群は週に3～6日、高頻度群は毎日園外で運動する幼児の割合を示している。

「非実施群」は103人（3.5%）、「低頻度群」は660人（22.7%）、「中頻度群」は555人（19.1%）、「高頻度群」は1,585人（54.6%）であった。

【表2-5】 幼児の運動実施頻度群の分類基準

実施頻度群	基準
非実施群	非実施（0日）
低頻度群	週に1～2日
中頻度群	週に3～6日
高頻度群	毎日（週7日）



注1) 園の活動以外で外遊び、室内・屋内での運動遊び、または運動・スポーツの習いごとを行った日数の合計で算出

注2) 外遊び、室内・屋内での運動遊び、運動・スポーツの習いごとを、同じ曜日に複数行っている場合は1日とカウントした

注3) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児（n=241）は除外した（1週間以内で治るケガや風邪などは含まない）

【図2-17】 幼児の運動実施頻度群の度数分布（n= 2, 903）

②性別・年齢別にみる運動実施頻度群

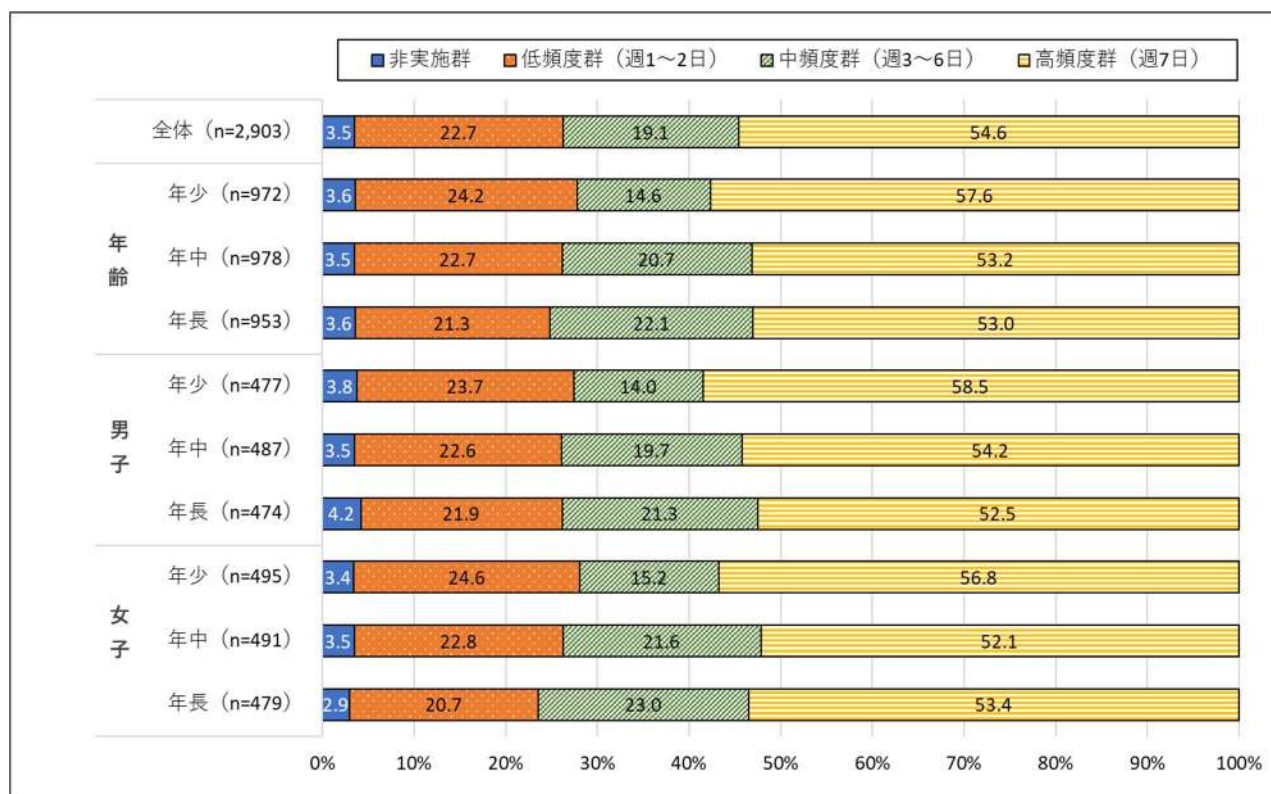
【ポイント】

- 園外で全く運動や体を動かす遊びをしない非実施群は3.5%
- 園外で毎日運動や体を動かす遊びをしている高頻度群は54.6%
- 高頻度群の割合は年齢が上がるにつれて低くなる

図2-18に幼児の運動実施頻度群を全体、年齢別、性別・年齢別に示した。全体では、非実施群3.5%、低頻度群22.7%、中頻度群19.1%、高頻度群54.6%であり、毎日運動を行っている幼児が半数を占める。

年齢別にみると、高頻度群の割合は年少57.6%、年中53.2%、年長53.0%と年齢が上がるにつれて低くなる。一方、非実施群は年少3.6%、年中3.5%、年長3.6%と年齢による違いはみられない。

性別・年齢別にみると、高頻度群は男子では年少58.5%、年中54.2%、年長52.5%と年齢が上がるにつれてその割合は低くなる。女子では年少56.8%、年中52.1%、年長53.4%であり、年少から年中にかけて低下し、年長も年中と同程度の割合であった。非実施群は、男子では年少3.8%、年中3.5%、年長4.2%、女子では年少3.4%、年中3.5%、年長2.9%であった。



園の活動以外で外遊び、室内・屋内での運動遊び、または運動・スポーツの習いごとを行った日数の合計で算出

注1) 外遊び、室内・屋内での運動遊び、運動・スポーツの習いごとを。同じ曜日に複数行っている場合は1日とカウントした

注2) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外した (1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

【図2-18】 幼児の運動実施頻度群

2-1-2. 幼児の運動遊びの内容

①走る遊び：おにごっこ、かけっこなど

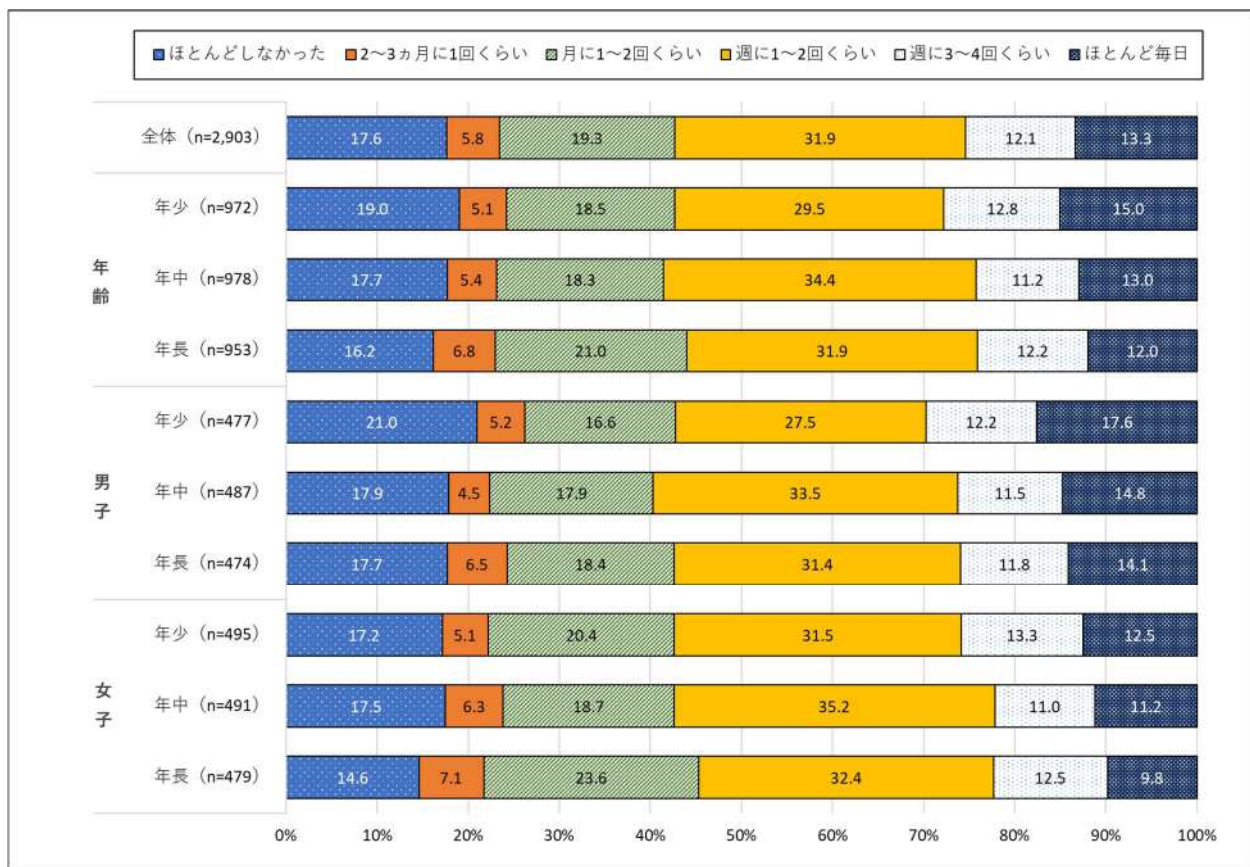
【ポイント】

➤ 園外で走る遊びを週1回以上行っている幼児は57.3%

図2-19に走る遊び（おにごっこ、かけっこなど）を行った頻度を全体、年齢別、性別・年齢別に示した。過去3ヵ月間に、園外で子どもが走る・跳ぶ・投げるなどの動きが含まれる運動遊びをどの程度の頻度で行ったのかをたずねた。習いごとでの活動は含めるが、幼稚園や保育園などの園での活動は除いている。

全体では「週に1~2回くらい」が最も高く31.9%を占めている。次いで「月に1~2回くらい」19.3%であった。また、「ほとんどしなかった」は17.6%であった。「週に1~2回くらい」「週に3~4回くらい」「ほとんど毎日」の割合を合わせた週1回以上の割合は57.3%であり、半数以上が走る遊びを定期的に行っている。

年齢別にみると、「ほとんどしなかった」は年少19.0%、年中17.7%、年長16.2%と年齢が上がるにつれてその割合は低くなる。性別・年齢別にみると、「ほとんどしなかった」は男子の年少が21.0%と最も高く、女子の年少と比べると3.8ポイント高かった。また、女子の年長が「ほとんどしなかった」の割合が最も低く14.6%であった。



注1) 園の活動以外で走る遊びを行った頻度。習いごとでの活動も含む

注2) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外した (1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

【図2-19】園外で幼児の行った遊び（①走る遊び：おにごっこ、かけっこなど）

②ジャンプする遊び：トランポリン、ケンケンパ、なわとび、ジャンプを含むダンスなど

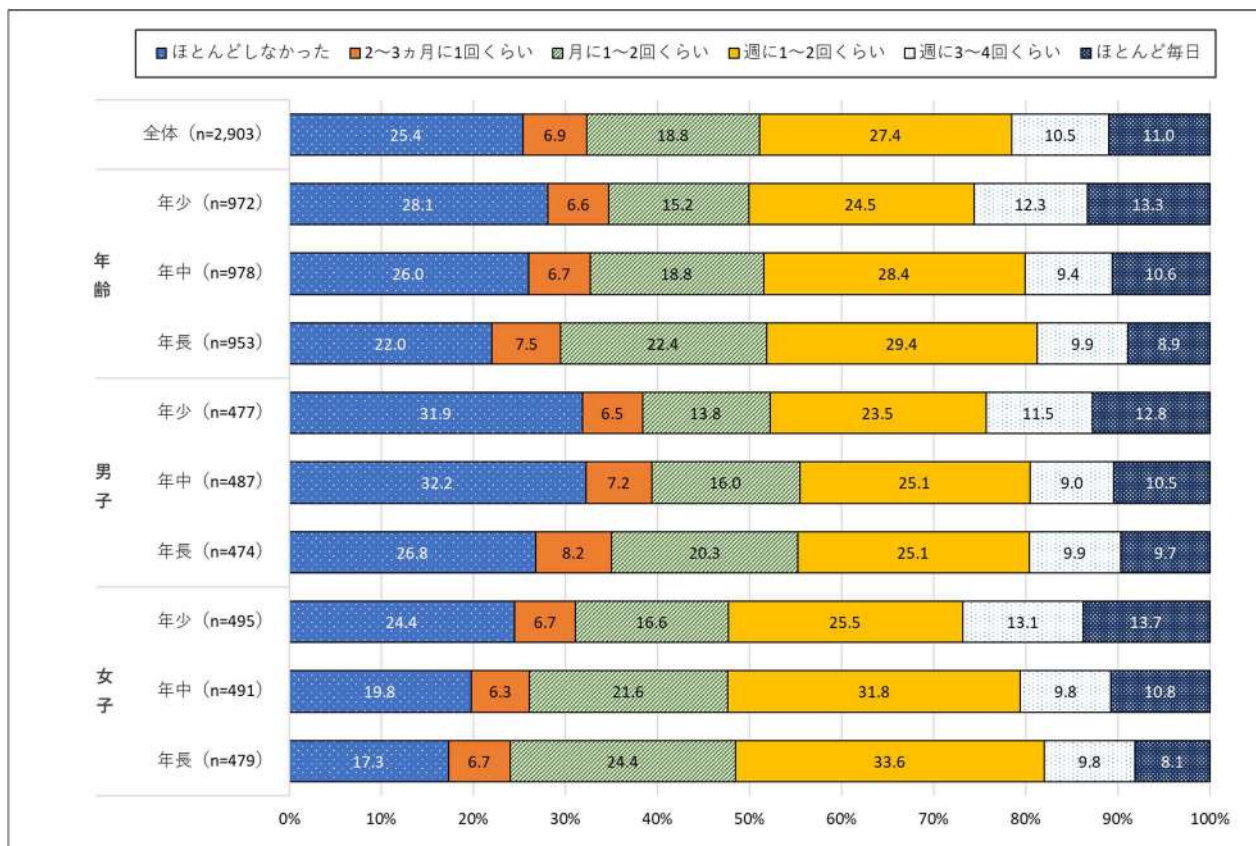
【ポイント】

- 園外でジャンプする遊びを週1回以上行っている幼児は48.9%
- 男子に比べて女子の方がジャンプする遊びを行っている割合が高い

図2-20に過去3ヵ月間でジャンプする遊び（トランポリン、ケンケンパ、なわとび、ジャンプを含むダンスなど）を行った頻度を全体、年齢別、性別・年齢別に示した。全体では「週に1~2回くらい」が最も高く27.4%であり、次いで「ほとんどしなかった」25.4%、「月に1~2回くらい」18.8%と続く。定期的に行っている週1回以上の割合をみると48.9%であり、半数以下となる。

年齢別にみると、「ほとんどしなかった」は年少で28.1%、年中が26.0%、年長が22.0%で、年齢が上がるにつれて低下する。また、週1回以上の割合をみると年少50.1%、年中48.5%、年長48.2%となり、年齢が上がるにつれて定期的に行っている割合は低下する。

性別・年齢別にみると、「ほとんどしなかった」が年少男子で最も高く31.9%であり、年少女子の24.4%と比べて7.5ポイント高い。年中・年長ともに「ほとんどしなかった」の割合は男子が女子を上回っている。週に1回以上の割合は、男子では年少47.8%、年中44.6%、年長44.7%、女子では年少52.3%、年中52.3%、年長51.6%であり、ジャンプする遊びを行う頻度は女子の方が一貫して高い。



注1) 園の活動以外でジャンプする遊びを行った頻度。習いごとでの活動も含む

注2) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外した (1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

【図2-20】園外で幼児の行った遊び

(②ジャンプする遊び：トランポリン、ケンケンパ、なわとび、ジャンプを含むダンスなど)

③物を投げる遊び：ドッジボール、キャッチボール、フリスビー、紙飛行機飛ばしなど

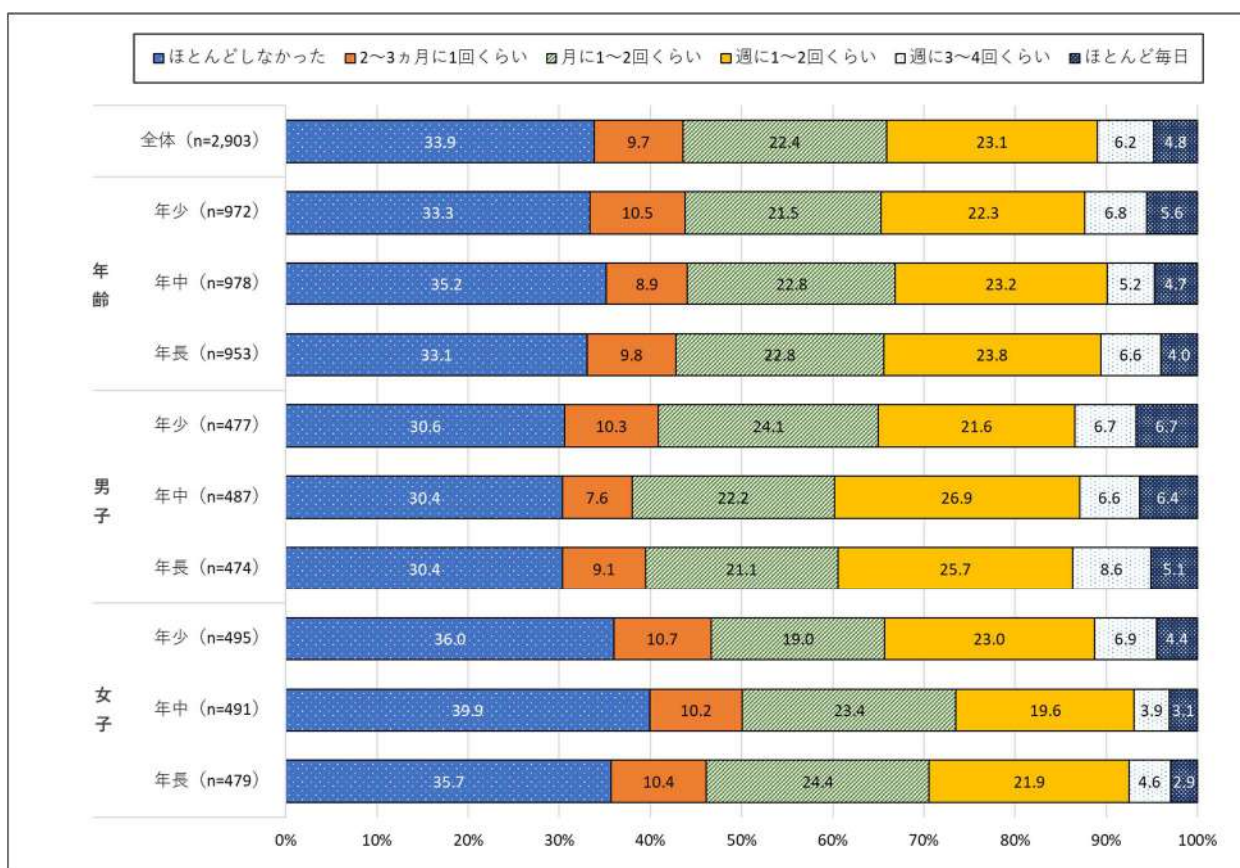
【ポイント】

- 園外で物を投げる遊びを週1回以上行っている幼児は34.1%
- 女子の方が物を投げる遊びをしない割合が高く、年中と年長では男女差が10ポイント以上

図2-21に過去3ヵ月間で物を投げる遊び（ドッジボール、キャッチボール、フリスビー、紙飛行機飛ばしなど）を行った頻度を全体、年齢別、性別・年齢別に示した。全体では「ほとんどしなかった」が最も高く33.9%、次いで「週に1～2回くらい」23.1%、「月に1～2回くらい」22.4%であった。週に1回以上の割合は34.1%となり、定期的に投げる遊びを行っている幼児は3割程度である。

年齢別にみると、「ほとんどしなかった」は年少が33.3%、年中35.2%、年長33.1%と、年齢による違いはあまりみられない。週に1回以上の割合は、年少34.7%、年中33.1%、年長34.4%であった。

性別・年齢別にみると、「ほとんどしなかった」は男子では年少30.6%、年中30.4%、年長30.4%、女子では年少36.0%、年中39.9%、年長35.7%といずれの年齢も女子が男子を上回っている。また、週1回以上の割合は、男子では年少35.0%、年中39.9%、年長39.4%、女子では年少34.3%、年中26.6%、年長29.4%となる。年少では男女差はみられないが、年中では13.3ポイント、年長では10.0ポイントの差がみられる。



注1) 園の活動以外で物を投げる遊びを行った頻度。習いごとでの活動も含む

注2) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外した (1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

【図2-21】園外で幼児の行った遊び

(③物を投げる遊び：ドッジボール、キャッチボール、フリスビー、紙飛行機飛ばしなど)

④物を打つ遊び：バットで打つ、ラケットで打つ、棒で打つなど

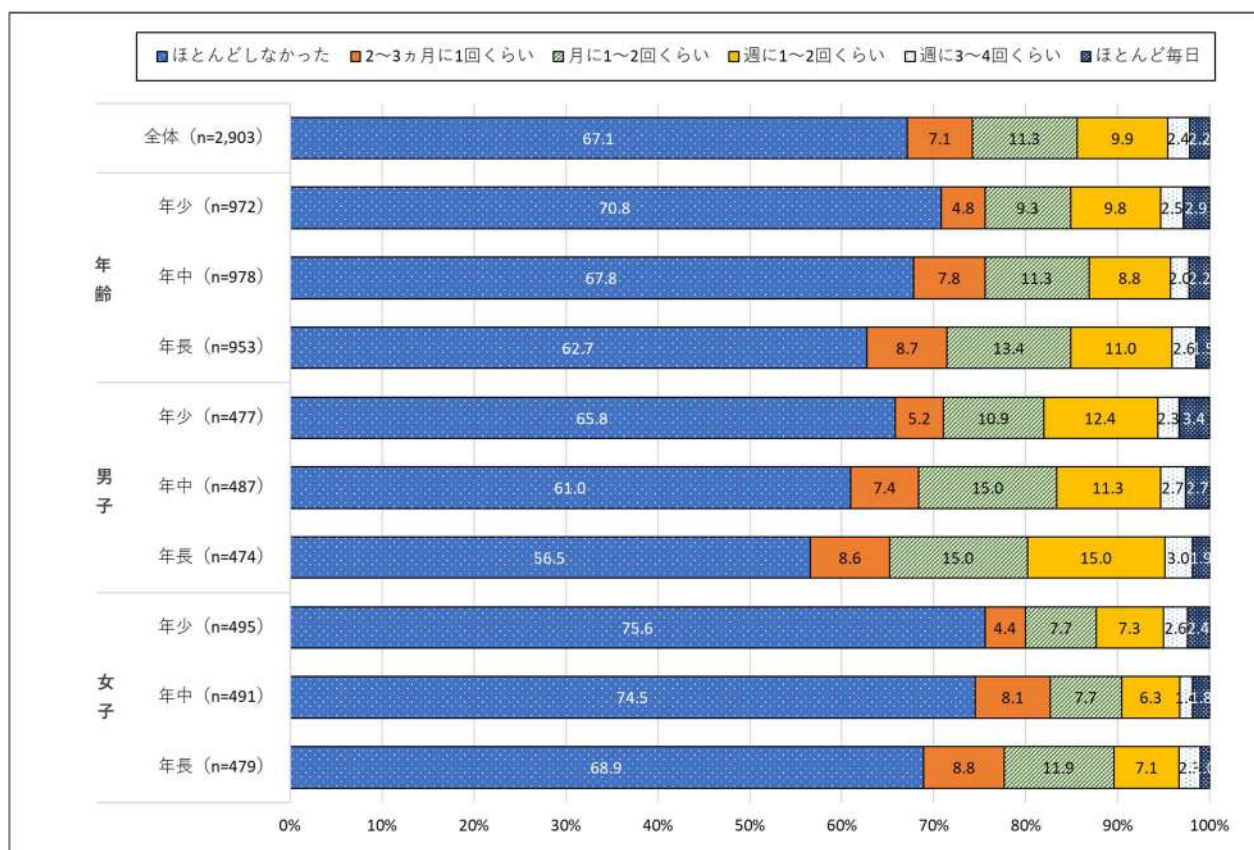
【ポイント】

- 園外で物を打つ遊びをしていない幼児は67.1%
- 女子の方が物を打つ遊びをしない割合が高い

図2-22に過去3ヵ月間で物を打つ遊び（バットで打つ、ラケットで打つ、棒で打つなど）を行った頻度を全体、年齢別、性別・年齢別に示した。全体では「ほとんどしなかった」が67.1%と最も多く、次いで「月に1〜2回くらい」が11.3%であった。週に1回以上打つ遊びを行っている割合をみると、1割程度となる。

年齢別にみると、「ほとんどしなかった」は年少70.8%、年中67.8%、年長62.7%と、年齢が上がるにつれて低下する。週に1回以上行っている割合は、年少と年長が同率で15.1%、年中では13.1%であり、やや年中の割合が低い年齢による違いはあまりみられない。

性別・年齢別にみると、「ほとんどしなかった」は男子では年少65.8%、年中61.0%、年長56.5%、女子では年少75.6%、年中74.5%、年長68.9%と、いずれの年齢も女子が男子を10ポイント程度上回っている。週に1回以上の割合は、男子ではいずれの年齢も2割程度であるのに対し、女子では1割程度となっており、男子に比べて女子では打つ遊びを経験している幼児が少なかった。



注1) 園の活動以外で物を打つ遊びを行った頻度。習いごとでの活動も含む

注2) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外した (1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

【図2-22】園外で幼児の行った遊び
(④物を打つ遊び：バットで打つ、ラケットで打つ、棒で打つなど)

⑤物を蹴る遊び：サッカー、石けりなど

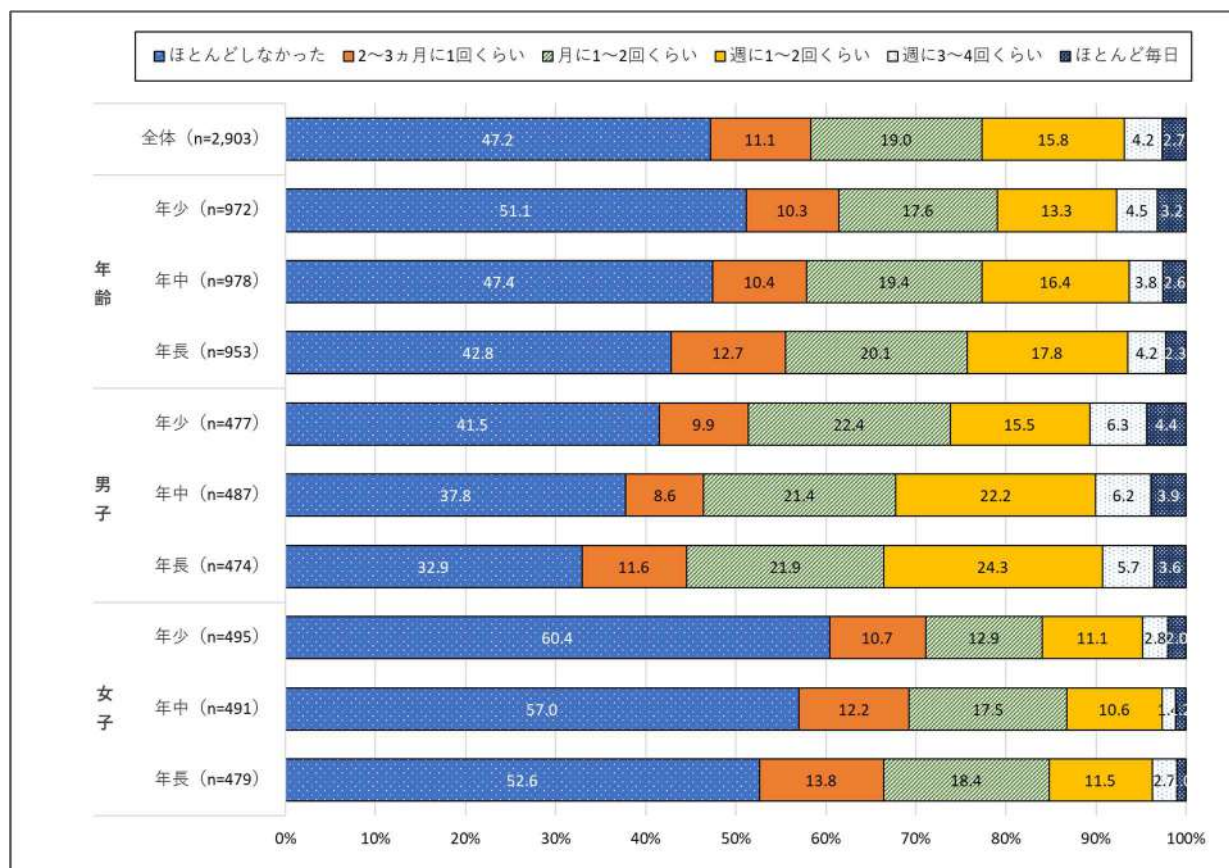
【ポイント】

- 園外で物を蹴る遊びをしていない幼児は47.2%
- 週1回以上の実施率の男女差は年少で約10ポイント、年中と年長で約20ポイント

図2-23に過去3ヵ月間で物を蹴る遊び（サッカー、石けりなど）を行った頻度を全体、年齢別、性別・年齢別に示した。全体では「ほとんどしなかった」が47.2%と最も多く、次いで「月に1～2回くらい」19.0%であった。週に1回以上の割合は22.7%であった。

年齢別にみると「ほとんどしなかった」は、年少51.1%、年中47.4%、年長42.8%であり、年齢が上がるにつれてその割合は低下する。一方、週に1回以上の割合は年少21.0%、年中22.7%、年長24.3%であり、定期的に蹴る遊びを行っている幼児は年齢が上がるにつれて増加する。

性別・年齢別にみると、「ほとんどしなかった」は男子では年少41.5%、年中37.8%、年長32.9%、女子では年少60.4%、年中57.0%、年長52.6%であり、いずれの年齢も女子が男子を20ポイント程度上回っている。週に1回以上の割合をみると男子の年少では26.2%、年中32.3%、年長33.6%であるが、女子は年少が15.9%、年中13.2%、年長15.2%となっており、年少では10ポイント、年中と年長では20ポイント近くの男女差がみられる。物を蹴る遊びは男女差が顕著であり、いずれの年齢でも男子が一貫して女子に比べて高い頻度で経験していた。



注1) 園の活動以外で物を蹴る遊びを行った頻度。習いごとでの活動も含む

注2) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外した (1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

【図2-23】園外で幼児の行った遊び（⑤物を蹴る遊び：サッカー、石けりなど）

⑥乗り物に乗る遊び：三輪車、自転車、キックボード、ブレイブボードなど

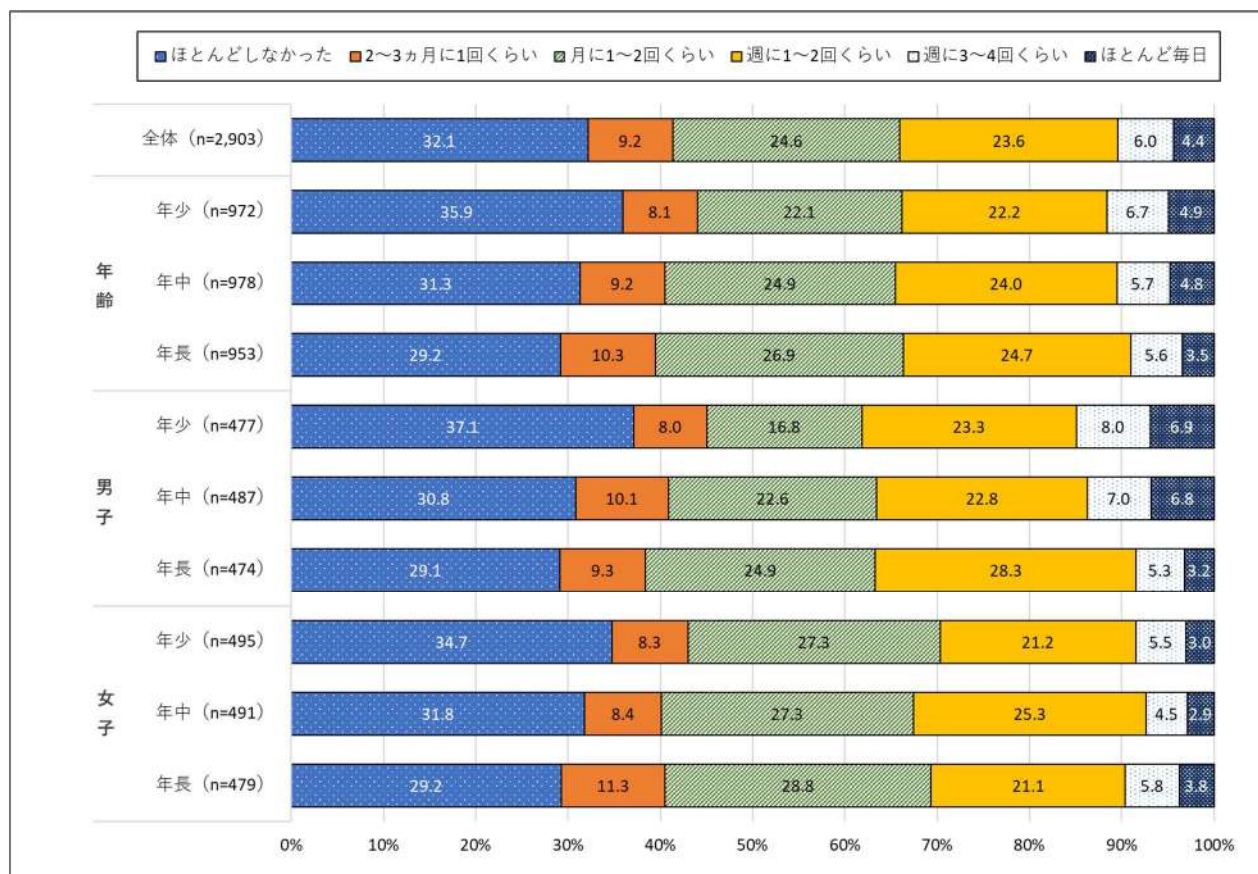
【ポイント】

➤ 園外で乗り物に乗る遊びを週1回以上している幼児は34.0%

図2-24に過去3ヵ月間で乗り物に乗る遊び(三輪車、自転車、キックボード、ブレイブボードなど)を行った頻度を全体、年齢別、性別・年齢別に示した。全体では「ほとんどしなかった」が32.1%と最も多く、次いで「週に1~2回くらい」23.6%、「月に1~2回くらい」24.6%であった。定期的に乗り物に乗る遊びを行っている週に1回以上の割合は34.0%である。

年齢別にみると、「ほとんどしなかった」は年少35.9%、年中が31.3%、年長が29.2%となり、年齢が上がるにつれてその割合は低下する。週に1回以上行っている割合は年少33.8%、年中34.5%、年長33.8%であり、年齢による違いはあまりみられない。

性別・年齢別にみると、「ほとんどしなかった」は男子では年少37.1%、年中30.8%、年長29.1%、女子では年少34.7%、年中31.8%、年長29.2%であり、性別による違いはあまりみられない。週に1回以上の割合をみると、男子では年少38.2%、年中36.6%、年長36.8%、女子では年少29.7%、年中32.7%、年長30.7%であり、男子は女子に比べて乗り物に乗る遊びを行う頻度が高いといえる。



注1) 園の活動以外で乗り物に乗る遊びを行った頻度。習いごとでの活動も含む

注2) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外した (1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

【図2-24】園外で幼児の行った遊び

(⑥乗り物に乗る遊び：三輪車、自転車、キックボード、ブレイブボードなど)

⑦ぶら下がる遊び：鉄棒、うんていなど

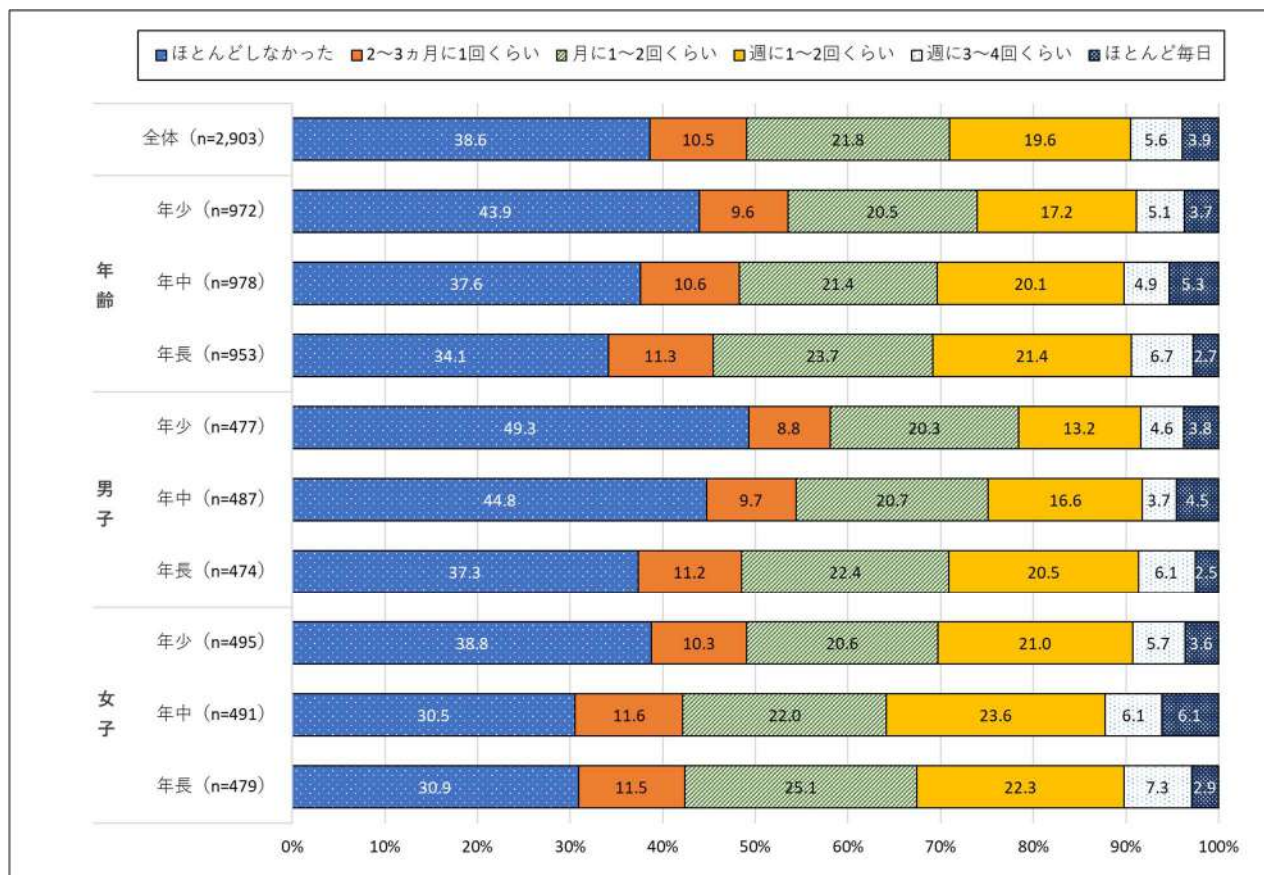
【ポイント】

➤ 園外でぶら下がる遊びを週1回以上している幼児は29.1%

図2-25に過去3ヵ月間でぶら下がる遊び（鉄棒、うんていなど）を行った頻度を全体、年齢別、性別・年齢別に示した。全体では「ほとんどしなかった」が38.6%で最も高く、次いで「月に1～2回くらい」21.8%、「週に1～2回くらい」19.6%であった。週に1回以上の割合をみると29.1%であり、定期的にぶら下がる遊びを行っている幼児は3割程度である。

年齢別にみると、「ほとんどしなかった」は年少で43.9%と最も高く、年中37.6%、年長34.1%と、年齢が上がるにつれて低下する。一方、週に1回以上行っている割合は年少で26.0%、年中で30.3%、年長で30.8%であり、年齢が上がるにつれて増加する。

性別・年齢別にみると、「ほとんどしなかった」は男子の年少が49.3%、年中が44.8%、年長が37.3%、女子は年少で38.8%、年中で30.5%、年長で30.9%と、いずれの年齢も男子が女子を上回る。週に1回以上の割合は、男子では年少21.6%、年中24.8%、年長29.1%、女子では年少30.3%、年中35.8%、年長32.5%である。女子の方が定期的にぶら下がる遊びを行っている割合が高く、年中では10ポイント以上の男女差がみられる。



注1) 園の活動以外でぶら下がる遊びを行った頻度。習いごとでの活動も含む

注2) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外した (1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

【図2-25】園外で幼児の行った遊び（⑦ぶら下がる遊び：鉄棒、うんていなど）

⑧登る遊び：斜面や垂直面を登る、ジャングルジム、登り棒、登り綱、木登りなど

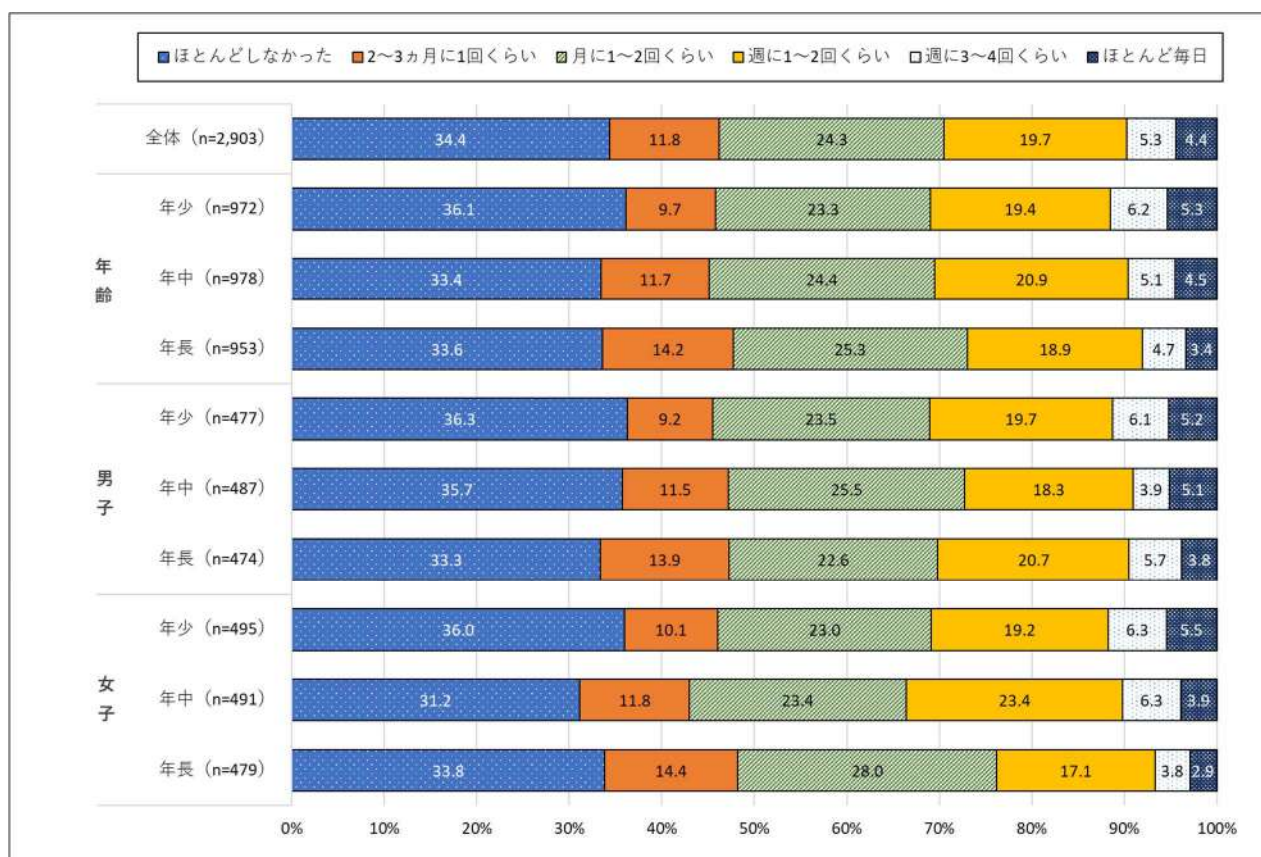
【ポイント】

➤ 園外で登る遊びを週1回以上している幼児は29.4%

図2-26に過去3ヵ月間で登る遊び（斜面や垂直面を登る、ジャングルジム、登り棒、登り綱、木登りなど）を行った頻度を全体、年齢別、性別・年齢別に示した。全体では「ほとんどしなかった」は34.4%と最も高く、次いで「月に1〜2回くらい」が24.3%、「週に1〜2回くらい」が19.7%であった。週1回以上の割合は29.4%であった。

年齢別にみると、「ほとんどしなかった」は年少36.1%、年中33.4%、年長33.6%となり、年少の割合がやや高いが、年齢による違いはあまりみられない。週に1回以上の割合をみると、年少31.4%、年中33.2%、年長31.5%と、いずれも3割程度であり、定期的に行っている割合も年齢による差はみられない。

性別・年齢別にみると、「ほとんどしなかった」は、男子では年少が36.3%、年中が35.7%、年長が33.3%、女子では年少が36.0%、年中が31.2%、年長が33.8%と、いずれの年齢も男女の違いはあまりみられない。週に1回以上の割合は、男子では年少で31.0%、年中27.3%、年長30.2%、女子では年少31.0%、年中33.6%、年長23.8%であった。



注1) 園の活動以外で登る遊びを行った頻度。習いごとでの活動も含む

注2) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外した (1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

【図2-26】園外で幼児の行った遊び

(⑧登る遊び：斜面や垂直面を登る、ジャングルジム、登り棒、登り綱、木登りなど)

⑨回る遊び：鉄棒、前回り、横転がり、親子遊び、ダンスのターンなど

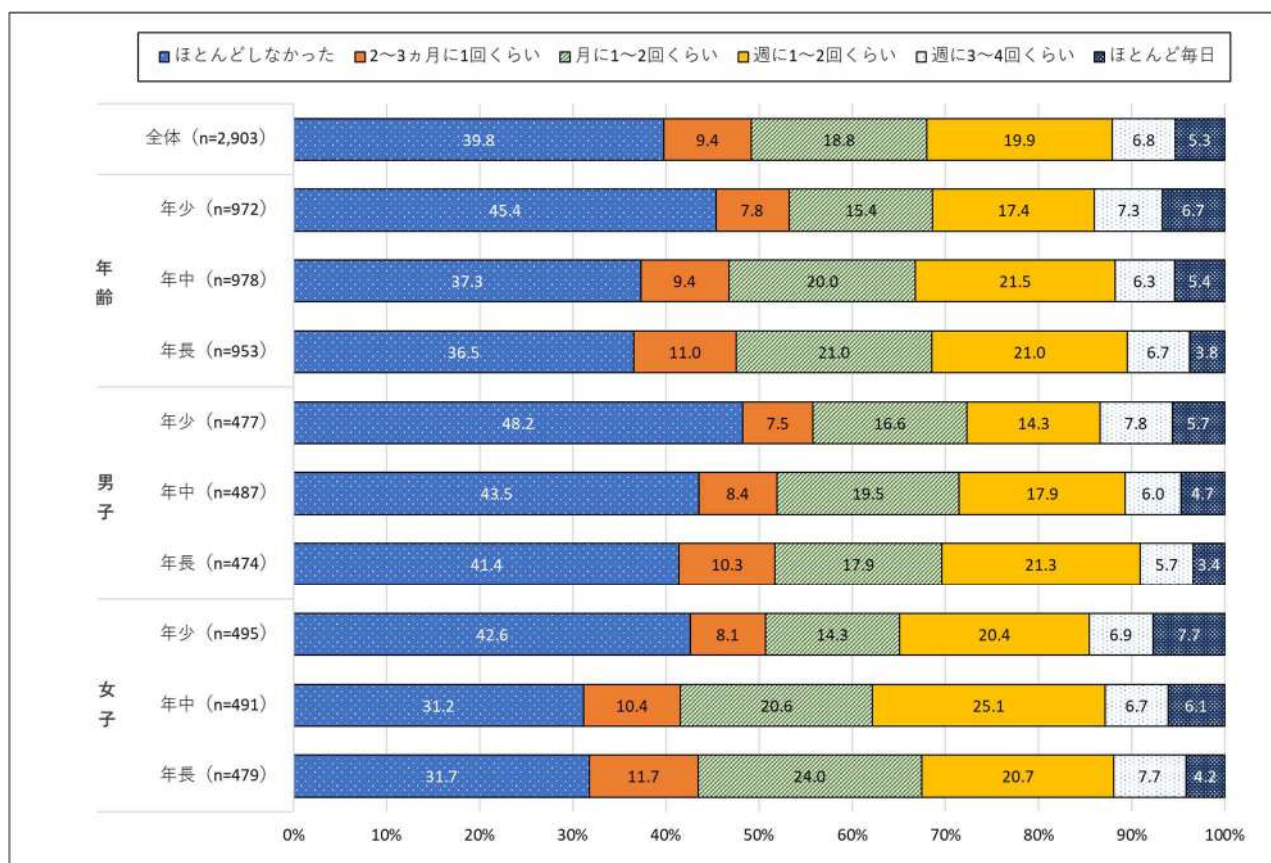
【ポイント】

- 園外で回る遊びを週1回以上している幼児は32.0%
- 定期的に回る遊びを行っている幼児は女子の方が多い

図2-27に過去3ヵ月間で回る遊び（鉄棒、前回り、横転がり、親子遊び、ダンスのターンなど）を行った頻度を全体、年齢別、性別・年齢別に示した。全体では「ほとんどしなかった」が39.8%で最も多く、次いで「週に1~2回くらい」19.9%であった。週1回以上の割合は32.0%であった。

年齢別にみると、「ほとんどしなかった」は年少で45.4%と最も高く、年中37.3%、年長36.5%となり、年齢が上がるにつれて低下する。週1回以上の割合は年少で31.4%、年中で33.2%、年長で31.5%となり、年齢による大きな違いはみられない。

性別・年齢別にみると、「ほとんどしなかった」は男子では年少が48.2%、年中が43.5%、年長が41.4%、女子は年少で42.6%、年中で31.2%、年長で31.7%と、年中と年長で10ポイント程度の男女差がみられる。週に1回以上の割合は、男子では年少27.8%、年中28.6%、年長30.4%、女子では年少35.0%、年中37.9%、年長32.6%であり、いずれの年齢も女子が男子を上回っており、定期的に回る遊びを行っている幼児は女子の方が多かった。



注1) 園の活動以外で回る遊びを行った頻度。習いごとでの活動も含む

注2) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外した (1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

【図2-27】園外で幼児の行った遊び
(⑨回る遊び：鉄棒、前回り、横転がり、親子遊び、ダンスのターンなど)

⑩逆さまになる遊び：逆立ち、鉄棒、親子遊びなど

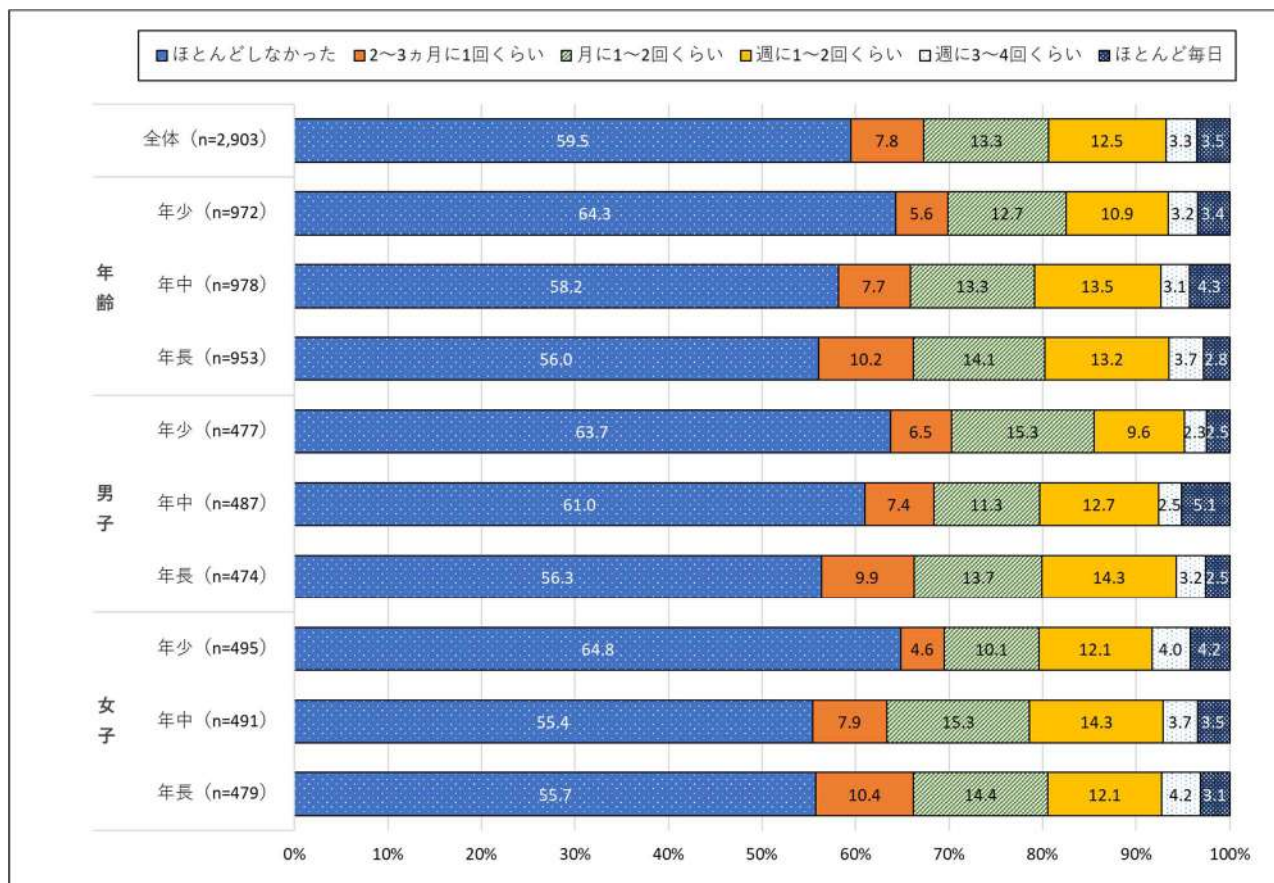
【ポイント】

➤ 園外で逆さまになる遊びをしていない幼児は59.5%

図 2-28 に過去 3 ヶ月間で逆さまになる遊び（逆立ち、鉄棒、親子遊びなど）を行った頻度を全体、年齢別、性別・年齢別に示した。全体では「ほとんどしなかった」は 59.5%であり最も高く、次いで「月に 1~2 回くらい」が 13.3%、「週に 1~2 回くらい」が 12.5%であった。週 1 回以上の割合は 19.3%である。

年齢別にみると、「ほとんどしなかった」は年少で 64.3%と最も高く、年中 58.2%、年長 56.0%と、年齢が上がるにつれて低下する。週 1 回以上の割合は年少 17.5%、年中 20.9%、年長 19.7%であり、年中が最も高くなっている。

性別・年齢別にみると、「ほとんどしなかった」は男子では年少 63.7%、年中 61.0%、年長 56.3%、女子は年少 64.8%、年中 55.4%、年長 55.7%であり、年少と年長では性別による違いはみられないが、年中では男子が女子を 5.6 ポイント上回っている。週に 1 回以上の割合をみると、男子では年少 14.4%、年中 20.3%、年長 20.0%、女子では年少 20.3%、年中 21.5%、年長 19.4%である。年少では女子の方が 6 ポイント程度高いが、年中や年長では男女差がみられない。



注 1) 園の活動以外で逆さまになる遊びを行った頻度。習いごとでの活動も含む

注 2) 過去 1 ヶ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外した (1 週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

【図 2-28】園外で幼児の行った遊び（⑩逆さまになる遊び：逆立ち、鉄棒、親子遊びなど）

⑪押したり引いたりする遊び：すもう、人や物を押したり引いたりなど

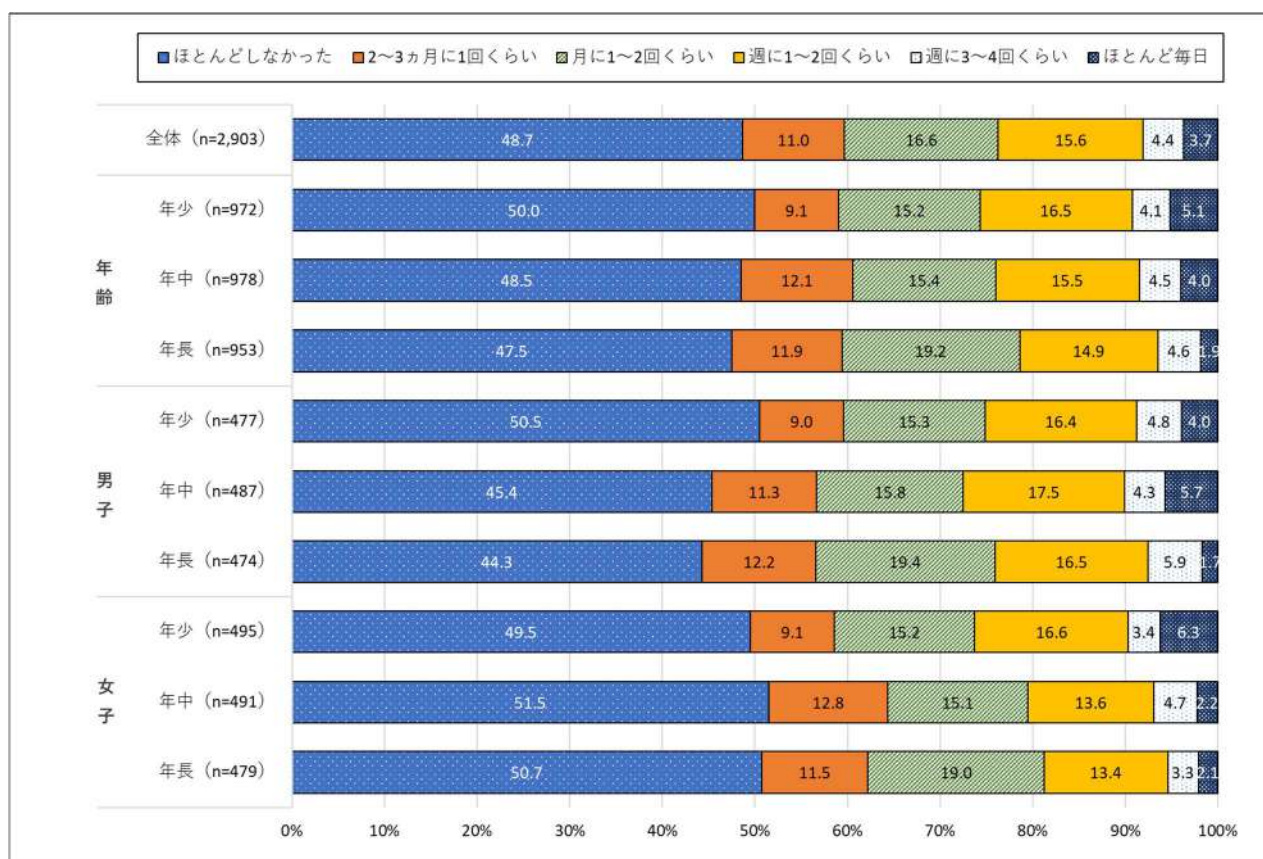
【ポイント】

➤ 園外で押したり引いたりする遊びをしていない幼児は48.7%

図2-29に過去3ヵ月間で押したり引いたりする遊び（すもう、人や物を押したり引いたりなど）を行った頻度を全体、年齢別、性別・年齢別に示した。全体では「ほとんどしなかった」が48.7%と最も高く、次いで「月に1~2回くらい」が16.6%、「週に1~2回くらい」が15.6%となっている。週1回以上の割合は23.7%であった。

年齢別にみると、「ほとんどしなかった」は年少が50.0%で最も高く、年中が48.5%、年長が47.5%であった。週1回以上の割合は年少で25.7%、年中で24.0%、年長で21.4%であり、年齢が上がるにつれて定期的に行う割合も低下する。

性別・年齢別では、「ほとんどしなかった」は男子の年少が50.5%、年中45.4%、年長44.3%、女子は年少で49.5%、年中51.5%、年長50.7%であった。週1回以上の割合は、男子では年少で25.2%、年中27.5%、年長24.1%、女子では年少で26.3%、年中20.5%、年長18.8%となっている。年中と年長においては、男子の方が押したり引いたりする遊びを定期的を経験している割合が高かった。



注1) 園の活動以外で押したり引いたりする遊びを行った頻度。習いごとでの活動も含む

注2) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外した (1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

【図2-29】園外で幼児の行った遊び

(⑪押したり引いたりする遊び：すもう、人や物を押したり引いたりなど)

⑫水にもぐる・浮く・泳ぐ遊び：風呂にもぐる、水に顔をつける、スイミングも含む

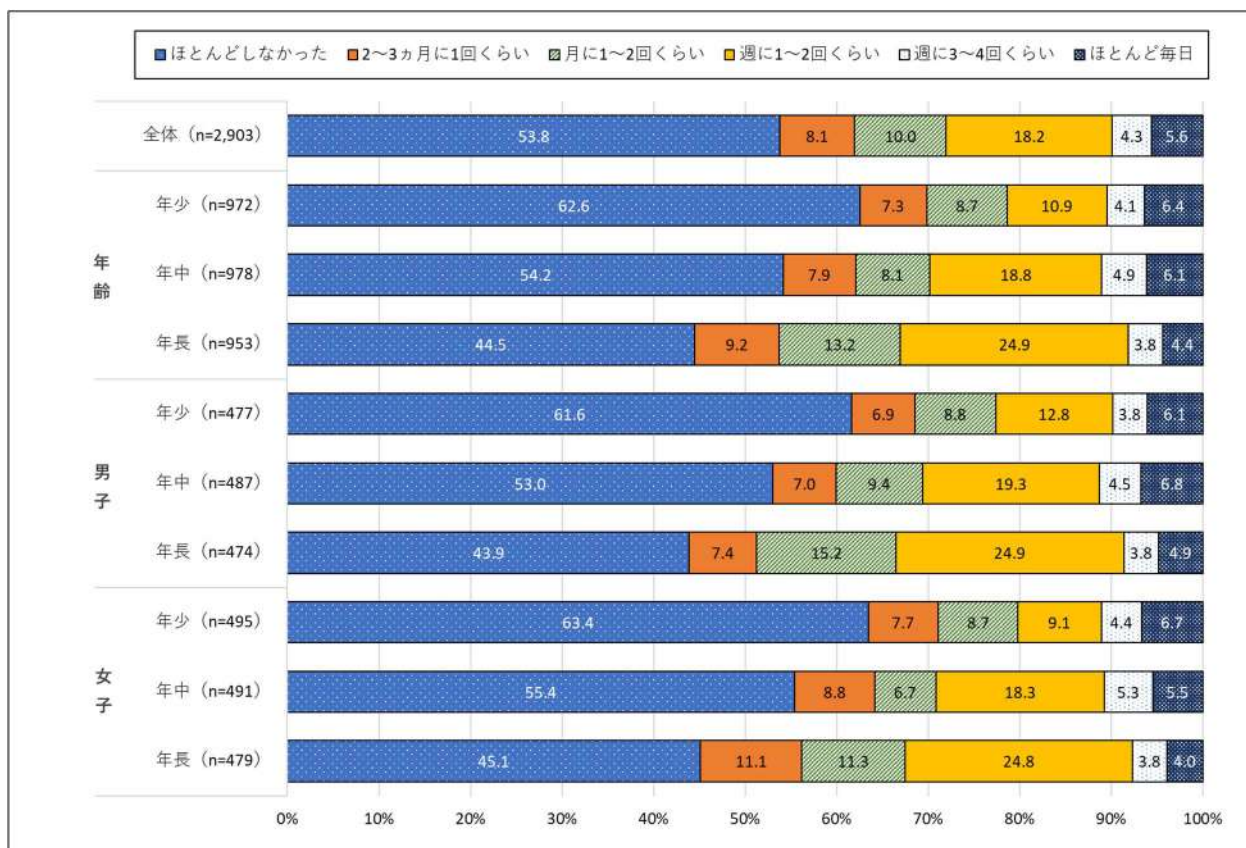
【ポイント】

- 園外で水にもぐる・浮く・泳ぐ遊びをしていない幼児は53.8%
- 水にもぐる・浮く・泳ぐ遊びを週1回以上行う幼児は、年少21.4%、年中29.8%、年長33.1%

図2-30に過去3ヵ月間で水にもぐる・浮く・泳ぐ遊び（風呂にもぐる、水に顔をつける、スイミングも含む）を行った頻度を全体、年齢別、性別・年齢別に示した。全体では「ほとんどしなかった」が53.8%で最も多く、次いで「週に1～2回くらい」が18.2%であった。週1回以上の割合は28.1%であった。

年齢別にみると、「ほとんどしなかった」は年少が62.6%で最も多く、年中54.2%、年長44.5%と年齢が上がるにつれて低下する。週1回以上の割合は、年少21.4%、年中29.8%、年長33.1%であり、年少から年中にかけて増加する。

性別・年齢別にみると、「ほとんどしなかった」は男子の年少が61.6%、年中53.0%、年長43.9%、女子では年少で63.4%、年中55.4%、年長45.1%であり、いずれの年齢も男女差はあまりみられない。週1回以上の割合は、男子では年少22.7%、年中30.6%、年長33.6%、女子では年少20.2%、年中29.1%、年長32.6%であり、男女ともに年齢が上がるにつれて定期的に行っている割合は高くなる。



注1) 園の活動以外で水にもぐる・浮く・泳ぐ遊びを行った頻度。習いごとでの活動も含む

注2) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外した (1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

【図2-30】園外で幼児の行った遊び

(⑫水にもぐる・浮く・泳ぐ遊び：風呂にもぐる、水に顔をつける、スイミングも含む)

2-1-3. 幼児が経験している基本的な動きの種類数

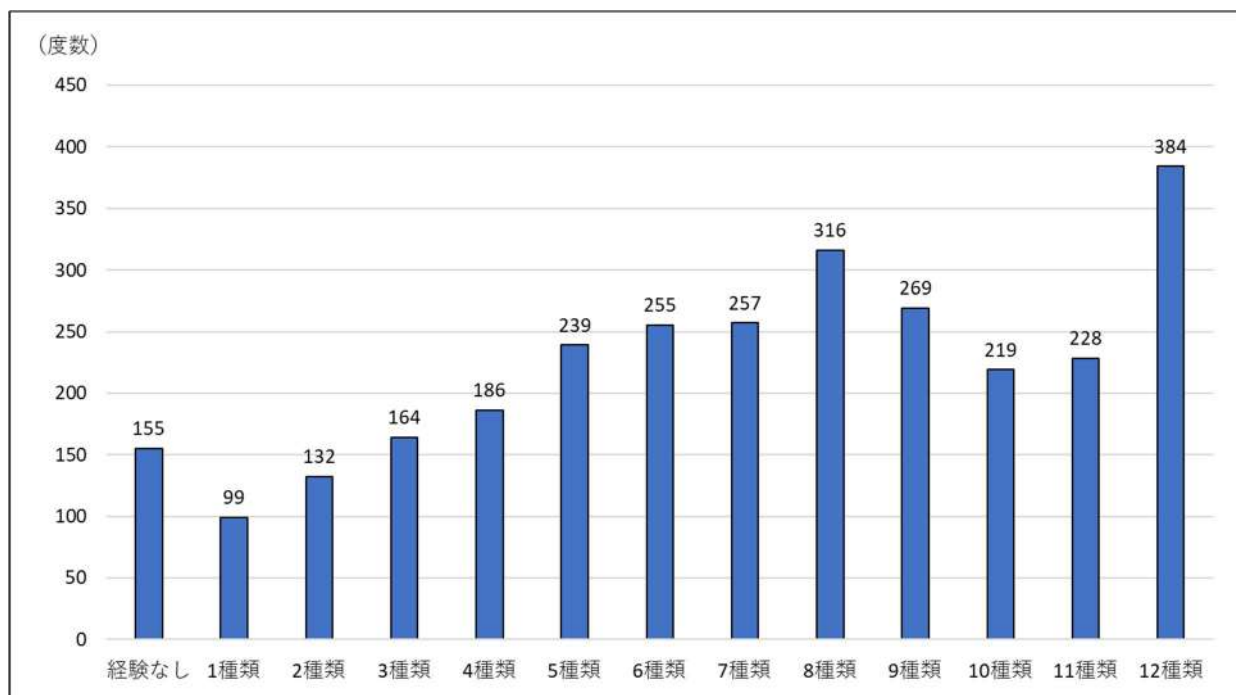
①全体

【ポイント】

- 過去3カ月に園外で幼児が経験している動きは、基本的な動き12種類のうち、平均7種類
- 過去3カ月に園外で12種類の基本的な動きを全く経験していない幼児は、5.3%

図2-31に幼児が園外で経験している基本的な動きの種類数の度数分布を示した。図2-19～図2-30で示した12種類の動きを足し合わせ、過去3ヵ月間で1人あたり何種類の動きを経験したのか算出した。

12種類すべての動きを経験している幼児が384人と最も多く、全体の13.2%を占めている。また、「8種類」は316人で10.9%を占め、12種類と8種類の2つの山を描く分布となる。この度数分布から、多様な動きを経験している幼児も多くいる一方で、限られた種類の動きのみ経験している幼児も存在するという現状がみて取れる。12種類の動きを全く経験していない幼児は155人であり、全体の5.3%存在した。



注1) 園の活動以外で経験した基本的な動きの種類。習いごとでの活動も含む

注2) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外した (1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

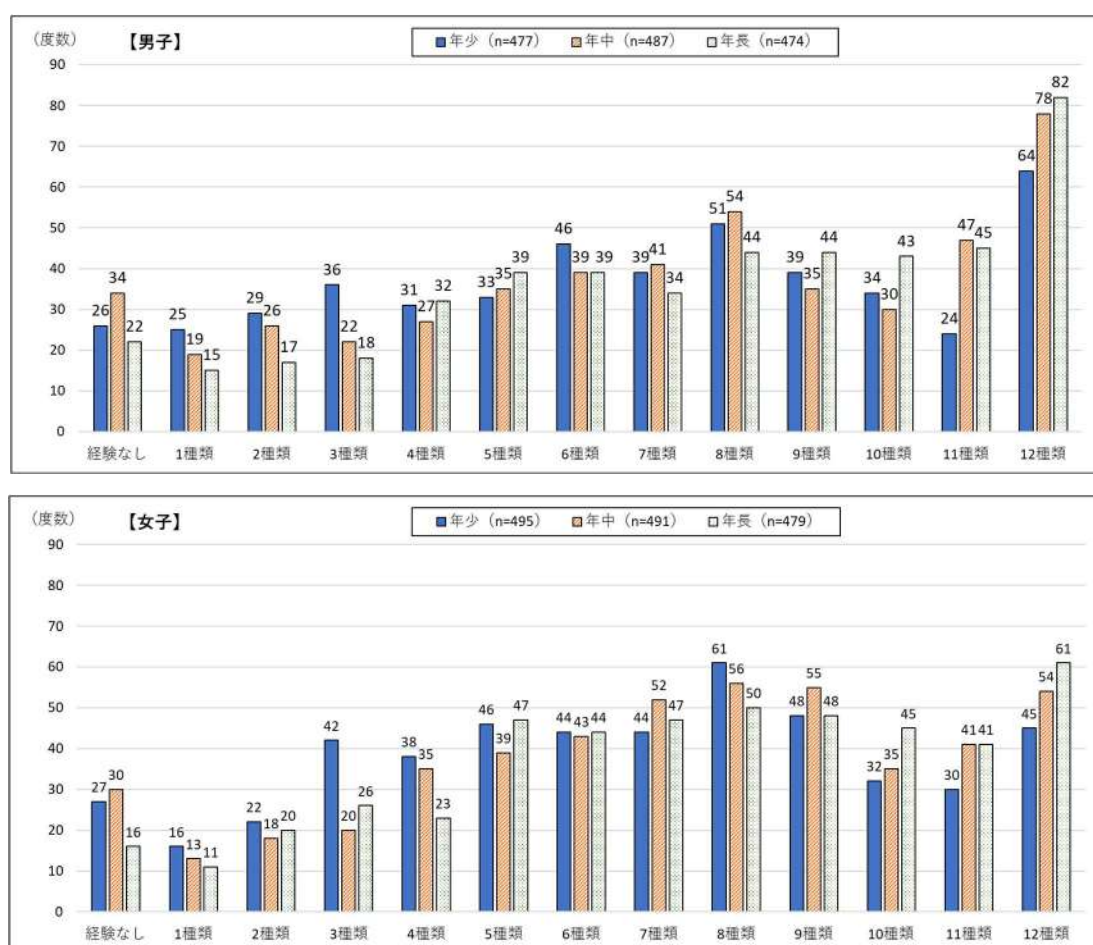
【図2-31】 幼児が園外で経験している基本的な動きの種類数 (n=2,903)

②性別・年齢別にみる幼児が経験している基本的な動きの種類数

【ポイント】

- 過去3カ月に園外で幼児が経験している動きの種類数は、基本的な動き12種類のうち、平均で男子7.1種類、女子7.0種類
- 過去3カ月に園外で12種類の基本的な動きを経験している割合は、年齢が上がるにつれて高くなり、女子(10.9%)よりも男子(15.6%)の方が高い

図2-32に幼児が園外で経験している動きの種類数の度数分布を性別・年齢別に示した。過去3カ月に1回以上経験した動きを示している。男子ではいずれの年齢も「12種類」が最も多く、年少64人、年中78人、年長82人であった。女子では、年少と年中では「8種類」が最も多く、年少61人、年中56人となり、年長では「12種類」が最も多く61人であった。男子ではいずれの年齢も「12種類」をピークとする分布を描くが、女子では年少と年中で「8種類」、年長で「12種類」をピークとする分布となる。「12種類」の動きを経験している割合を比較すると、いずれの年齢も男子が女子を5ポイント程度上回っており、男子が女子に比べて多様な動きを経験している傾向がみられる。



注1) 園にいる時以外で、経験した基本的な動きの種類。習いごとでの活動も含む。

注2) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外した (1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

【図2-32】 幼児が園外で経験している基本的な動きの種類数

2-14. 幼児が経験している動きの種類群

①全体

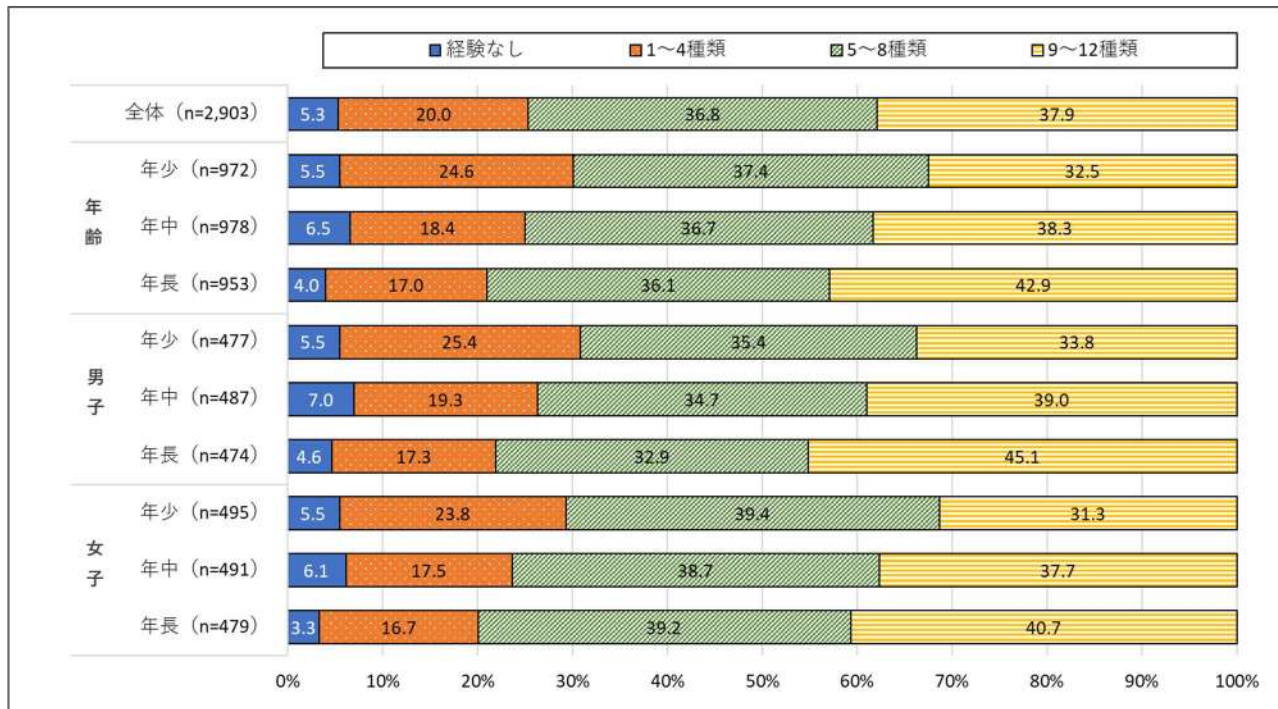
【ポイント】

- 園外で幼児が経験している動きの種類群は、「経験なし」5.3%、「1~4種類」20.0%、「5~8種類」36.8%、「9~12種類」37.9%

図2-33に幼児が経験している動きの種類群を全体、年齢別、性別・年齢別に示した。幼児が過去3ヵ月間に経験した動きの種類数より、「経験なし」「1~4種類」「5~8種類」「9~12種類」の4つのグループに分類した。全体では、「9~12種類」の動きを経験している幼児が最も多く37.9%を占め、次いで「5~8種類」が36.8%となり、「経験なし」は全体の5.3%であった。

年齢別にみると、「9~12種類」の動きを経験している幼児の割合は、年少32.5%、年中38.3%、年長42.9%となり、年齢が上がるにつれて高くなる。一方、「1~4種類」は、年少が24.6%で最も高く、次いで年中18.4%、年長17.0%と年齢が上がるにつれて低下していく。「経験なし」は、年少5.5%、年中6.5%、年長4.0%であった。

性別・年齢別にみると、「9~12種類」は、男子では年少33.8%、年中39.0%、年長45.1%、女子では年少31.3%、年中37.7%、年長40.7%といずれの年齢も男子が女子を上回っている。一方、「5~8種類」は女子が男子を上回り、男女差は4~6ポイント程度となる。「経験なし」は性別・年齢別による違いはあまりみられなかった。



注1) 園にいる時以外で、経験した基本的な動きの種類。習いごとでの活動も含む

注2) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外した (1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

【図2-33】 幼児が園外で経験している基本的な動きの種類群

②運動実施頻度群別にみる経験している動きの種類群

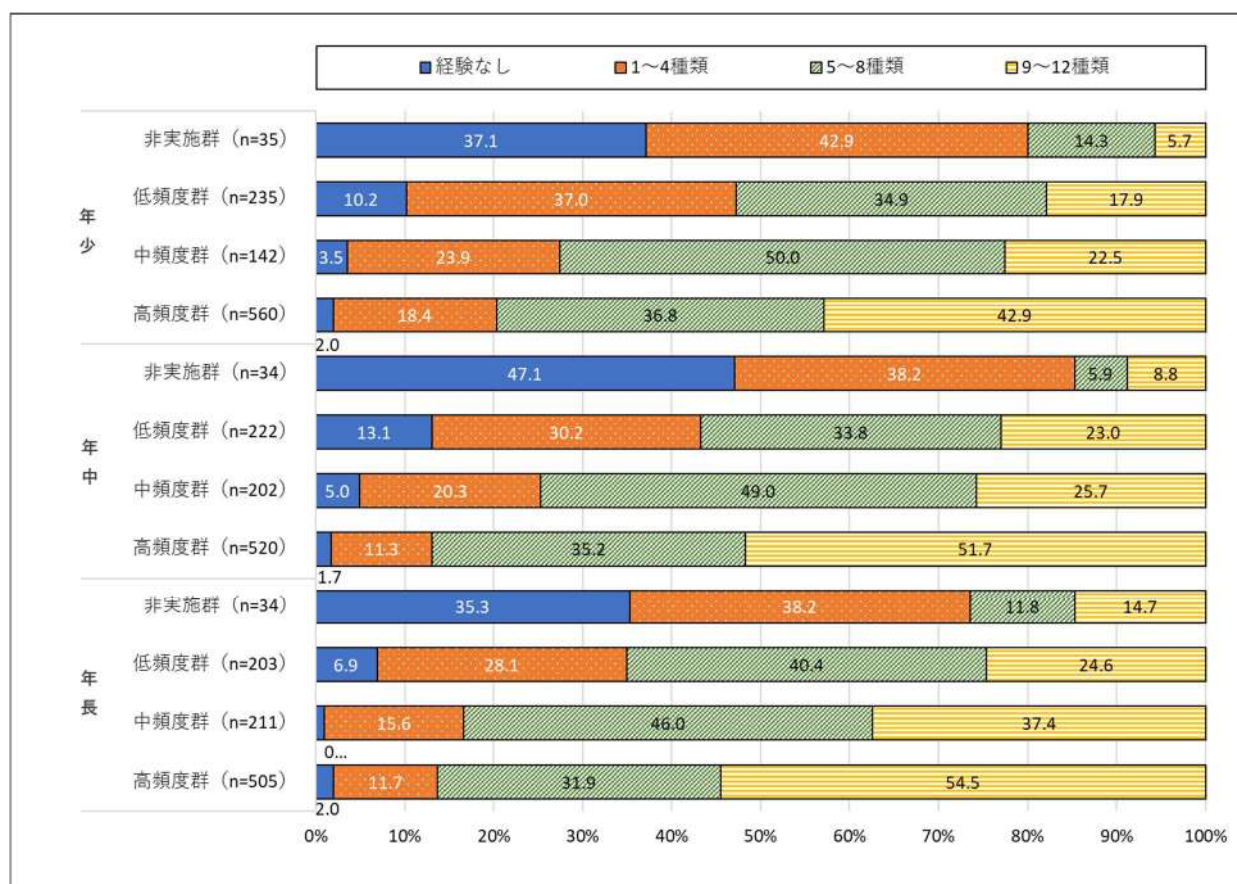
【ポイント】

➤ 年少、年中、年長のいずれも運動の頻度が高い幼児ほど、「9～12種類」の割合も高い

図2-34に運動実施頻度群別にみた幼児が経験している動きの種類群を年齢ごとに示した。いずれの年齢も非実施群で「経験なし」（年少37.1%、年中47.1%、年長35.3%）が他の頻度群と比較して最も高く、運動頻度が多くなるほどその割合は低下する。

「9～12種類」は、いずれの年齢も運動頻度が多くなるにつれて高くなる。低頻度群や中頻度群における割合は年少で2割程度、年中では2～3割程度、年長では2～4割程度となる。高頻度群では年少で4割、年中と年長では半数程度となる。

これらの結果から、運動の頻度が高い幼児ほど、様々な種類の動きを経験している割合が高くなる傾向にあり、特に年中・年長の高頻度群では半数以上の幼児が多様な動きを経験している。逆に、園外で運動をしない非実施群の幼児は、経験している動きが少ない傾向にある。



注1) 園にいる時以外で、経験した基本的な動きの種類。習いごとでの活動も含む

注2) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外した (1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

【図2-34】運動実施頻度群別にみた経験している基本的な動きの種類群

2-15. 幼児が経験していない基本的な動き

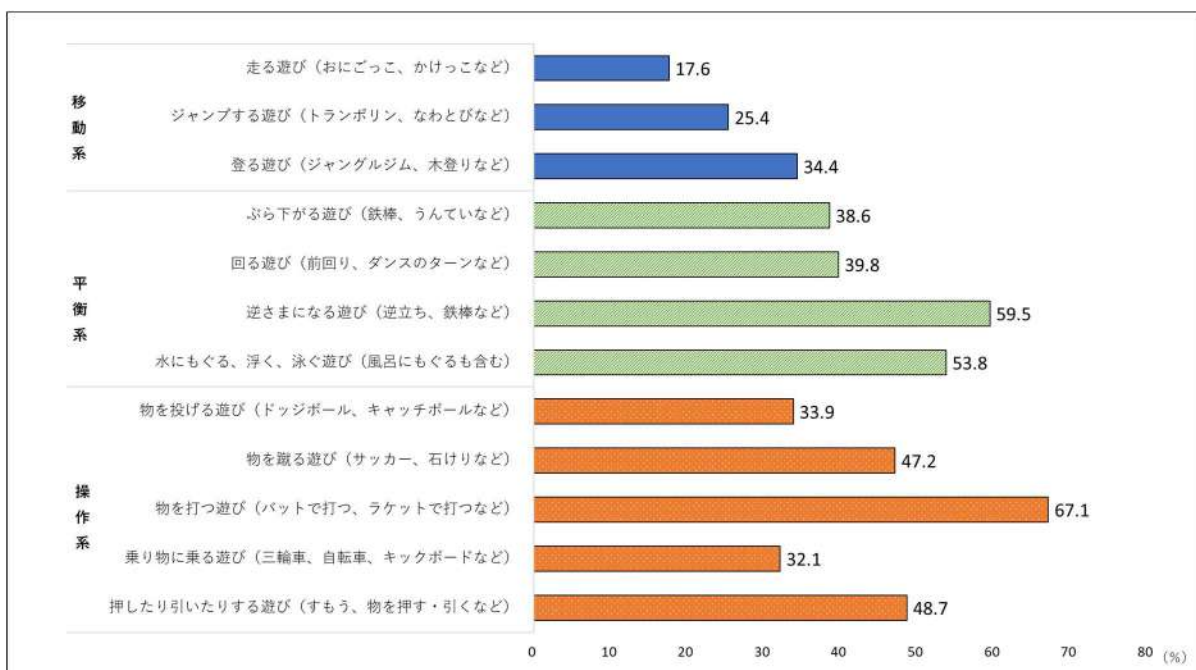
【ポイント】

- 園外で幼児の7割が「物を打つ遊び」、6割が「逆さまになる遊び」を経験していない
- 園外では、走る遊びはよく行われているが、体のバランスをとる遊びや物を操作する動きは経験の機会が限られている

図2-35に過去3ヵ月間に幼児が園外で経験しなかった動きの割合を示した。文部科学省「幼児期運動指針」では、幼児期において獲得しておきたい基本的な動きとして、立つ、座る、寝ころぶ、起きる、回る、転がる、渡る、ぶら下がるなどの「体のバランスをとる動き」（平衡系）、歩く、走る、はねる、跳ぶ、登る、下りる、はう、よける、すべるなどの「体を移動する動き」（移動系）、持つ、運ぶ、投げる、捕る、転がす、蹴る、積む、こぐ、掘る、押す、引くなどの「用具などを操作する動き」（操作系）が示されている。

移動系では「走る遊び」が最も経験されており、未経験率は17.6%である。「ジャンプする遊び」は25.4%、「登る遊び」は34.4%の幼児が経験していなかった。平衡系の動きでは「逆さまになる遊び」59.5%、「水にもぐる、浮く、泳ぐ遊び」53.8%と、半数以上の幼児が経験していない。「ぶら下がる遊び」「回る遊び」も4割程度が未経験となっている。操作系では「物を打つ遊び」の未経験率が最も高く67.1%、「押したり引いたりする遊び」48.7%、「物を蹴る遊び」47.2%と続く。一方で、「乗り物に乗る遊び」の未経験率は32.1%と、操作系の中では相対的に低い。

これらの結果から、幼児がおにごっこなどの走る遊びを比較的によく行っている一方で、体のバランスをとる遊びや物を操作する動きについては経験の機会が限られている状況がうかがえた。



注1) 園にいる時以外で、経験した基本的な動きの種類。習いごとでの活動も含む

注2) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児（n=241）は除外した（1週間以内で治るケガや風邪などは含まない）

【図2-35】 幼児が園外で経験していない基本的な動き（n=2,903）

3. 幼児の生活習慣

3-1. 朝食の摂取状況

【ポイント】

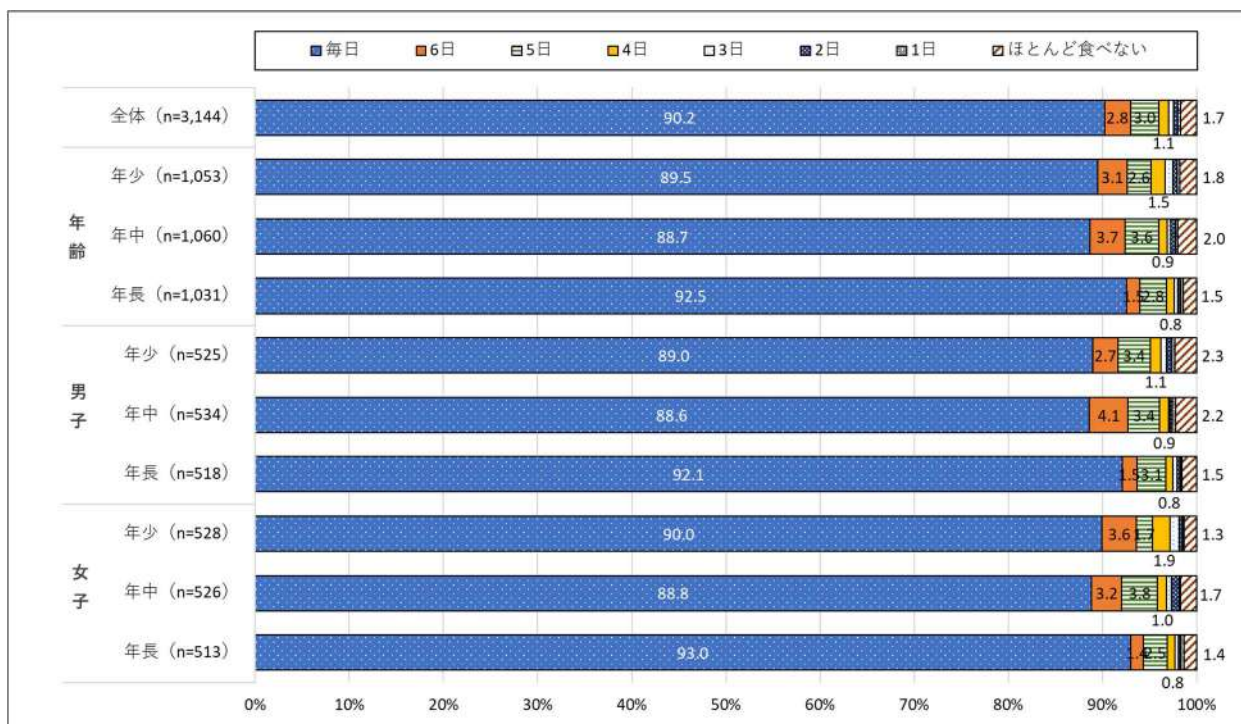
- 9割の幼児が毎日朝食を食べている
- 毎日朝食を食べている幼児は、年少89.5%、年中88.7%、年長92.5%

図3-1に1週間における朝食を食べる頻度を全体、年齢別、性別・年齢別に示した。全体では90.2%の幼児が毎日朝食を食べており、朝食をほとんど食べないと回答したのは1.7%に留まる。

年齢別にみると、「毎日」は年少89.5%、年中88.7%、年長92.5%であり、いずれの年齢も9割程度が毎日朝食を食べており、年齢による違いはみられない。

性別・年齢別にみると、「毎日」は男子では年少89.0%、年中88.6%、年長92.1%、女子では年少90.0%、年中88.8%、年長93.0%となる。男女ともに9割が毎日朝食を食べており、性別による違いはみられない。

全体的には朝食の摂取率が高いが、一部には朝食を摂らない幼児も存在している。



【図3-1】1週間における朝食を食べる頻度

3-2. 幼児の睡眠

①平日と休日の睡眠時間

【ポイント】

- 幼児の平均睡眠時間は平日9.7時間、休日10.0時間
- 年齢別の平均睡眠時間は、年少～年長いずれも平日9.7時間、休日10時間

表3-1に幼児の平日と休日の睡眠時間を全体、年齢別、性別・年齢別に示した。全体をみると、平日は「9～10時間未満」が43.2%と最も高く、次いで「10～11時間未満」37.6%であった。休日では「10～11時間未満」が47.0%と最も高く、次いで「9～10時間未満」29.6%であった。平均睡眠時間は平日が9.7時間、休日が10.0時間となり、平日に比べて休日のほうがやや睡眠時間が長い傾向がみられる。

年齢別にみると、平日ではいずれの年齢も「9～10時間未満」が最も高く、年少43.2%、年中40.6%、年長46.0%であった。休日では、いずれの年齢も「10～11時間未満」が最も高く、年少46.7%、年中46.7%、年長47.6%となる。平均睡眠時間をみると、平日ではいずれの年齢も9.7時間であり、休日では年少と年中は10.1時間、年長は10.0時間となり、年齢による睡眠時間の違いはあまりみられない。

性別・年齢別にみると、平日では男女ともに「9～10時間未満」が最も高く、休日では男女ともに「10～11時間未満」が最も高かった。平均睡眠時間は、平日はいずれの性別・年齢も9.7時間となり、休日は男子では年少と年長が10.0時間、年中10.1時間、女子ではいずれの年齢も10.1時間と、性別・年齢による違いはほとんどみられない。

【表3-1】睡眠時間

平日										
	全体 (n=3,118)	年少 (n=1,045)	年中 (n=1,051)	年長 (n=1,022)	男子			女子		
					年少 (n=523)	年中 (n=530)	年長 (n=513)	年少 (n=522)	年中 (n=521)	年長 (n=509)
					8時間未満	1.0	1.7	1.0	0.3	2.1
8～9時間未満	9.9	10.1	10.7	8.8	11.7	10.8	9.2	8.6	10.6	8.4
9～10時間未満	43.2	43.2	40.6	46.0	40.2	40.4	45.6	46.2	40.9	46.4
10～11時間未満	37.6	35.7	39.9	37.2	36.7	40.6	35.9	34.7	39.2	38.5
11～12時間未満	7.3	8.1	6.7	7.2	7.8	5.8	8.4	8.4	7.5	6.1
12時間以上	0.9	1.1	1.1	0.5	1.5	1.3	0.8	0.8	1.0	0.2
平均値(時間)	9.7	9.7	9.7	9.7	9.7	9.7	9.7	9.7	9.7	9.7

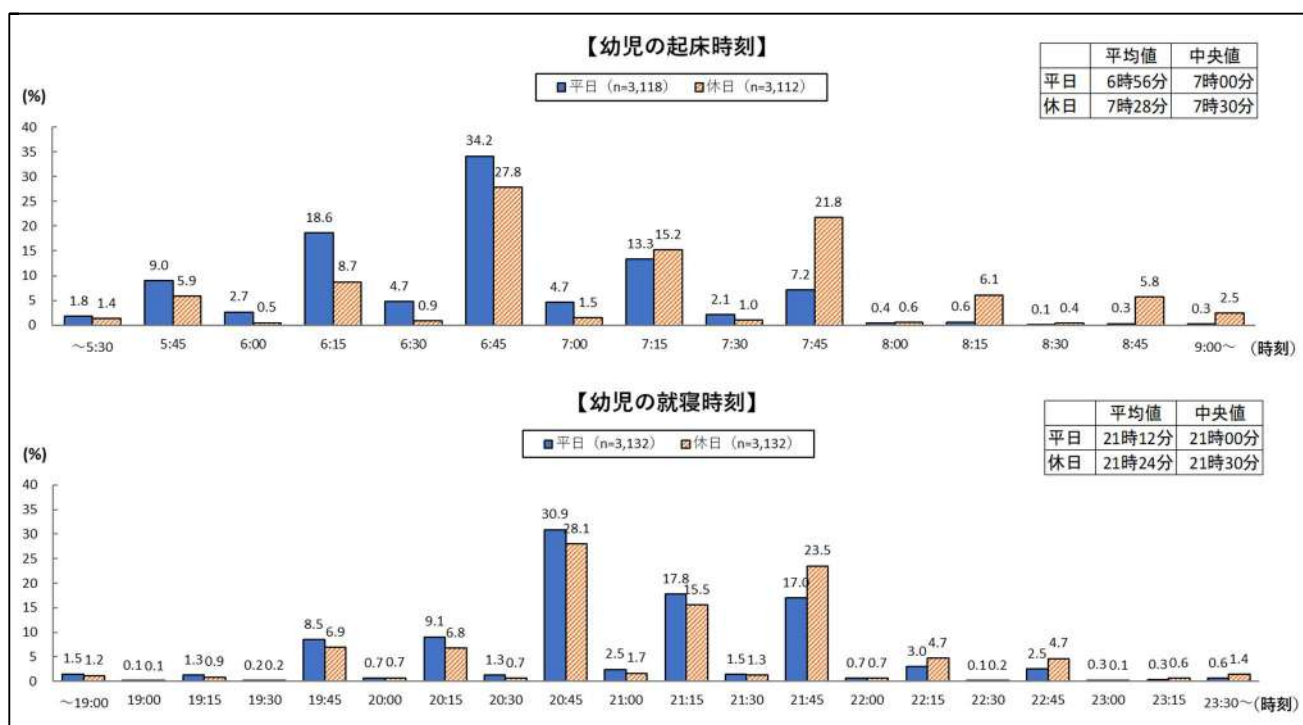
休日										
	全体 (n=3,112)	年少 (n=1,043)	年中 (n=1,048)	年長 (n=1,021)	男子			女子		
					年少 (n=522)	年中 (n=528)	年長 (n=513)	年少 (n=521)	年中 (n=520)	年長 (n=508)
					8時間未満	0.4	0.6	0.5	0.3	1.0
8～9時間未満	4.2	3.5	4.0	5.1	4.0	4.7	6.0	3.1	3.3	4.1
9～10時間未満	29.6	29.9	28.9	30.0	30.8	29.2	31.8	29.0	28.7	28.1
10～11時間未満	47.0	46.7	46.7	47.6	44.6	45.3	45.4	48.8	48.1	49.8
11～12時間未満	16.0	15.7	17.9	14.3	16.3	18.4	13.3	15.2	17.5	15.4
12時間以上	2.8	3.5	2.0	2.7	3.3	1.9	3.1	3.8	2.1	2.4
平均値(時間)	10.0	10.1	10.1	10.0	10.0	10.1	10.0	10.1	10.1	10.1

②幼児の起床・就寝時刻

【ポイント】

- 幼児の平日の起床時刻は平均6時56分、就寝時刻は平均21時12分
- 休日の起床時刻は約32分、就寝時刻は約12分遅くなる傾向

図3-2に幼児の平日と休日の起床時刻と就寝時刻を示した。幼児の起床時刻の平均値は平日が6時56分、休日は7時28分であった。就寝時刻の平均値は平日が21時12分、休日は21時24分であった。休日の起床時刻は約32分、就寝時刻は約12分遅くなる傾向がみられた。



【図3-2】起床・就寝時刻の分布

③就園状況別にみる幼児の起床・就寝時刻

【ポイント】

- 保育園・認定こども園の幼児は、幼稚園の幼児と比較して、起床時刻は変わらないが遅寝の傾向
- 在園していない幼児は就園している幼児よりも遅寝・遅起き

表3-2には就園状況別にみた起床時刻と就寝時刻の平均値を示した。平日の起床時刻は幼稚園・保育園・認定こども園のいずれも6時50分～7時の間であった。就寝時刻は幼稚園では21時0分であったが、保育園は21時27分、認定こども園は21時12分となり、保育園や認定こども園の幼児は、幼稚園の幼児と比較して、起床時刻は変わらないが遅寝の傾向がみられた。また、在園していない幼児は就園している幼児よりも遅寝・遅起き傾向がうかがえる。

【表3-2】就園状況別の起床・就寝時刻

	平日				休日			
	起床時刻		就寝時刻		起床時刻		就寝時刻	
	平均値	中央値	平均値	中央値	平均値	中央値	平均値	中央値
幼稚園	6時59分	7時0分	21時0分	21時0分	7時26分	7時30分	21時13分	21時0分
保育園	6時52分	7時0分	21時27分	21時30分	7時28分	7時30分	21時38分	21時30分
認定こども園	6時52分	7時0分	21時12分	21時0分	7時24分	7時30分	21時23分	21時30分
在園していない	7時26分	7時15分	21時25分	21時30分	8時6分	8時0分	21時44分	22時0分

注1) 幼稚園（平日起床時刻:n=1358、平日就寝時刻:n=1364、休日起床時刻:n=1357、休日就寝時刻:n=1364）、保育園（平日起床時刻:n=1181、平日就寝時刻:n=1185、休日起床時刻:n=1176、休日就寝時刻:n=1185）、認定こども園（平日起床時刻:n=498、平日就寝時刻:n=502、休日起床時刻:n=499、休日就寝時刻:n=502）、在園していない（平日起床時刻:n=64、平日就寝時刻:n=64、休日起床時刻:n=63、休日就寝時刻:n=64）

注2) 就園状況「その他」の幼児（n=17）はサンプル数が少ないため、就園状況別のデータからは除外した

3-3. スクリーンタイム

①平日：月曜日～金曜日

【ポイント】

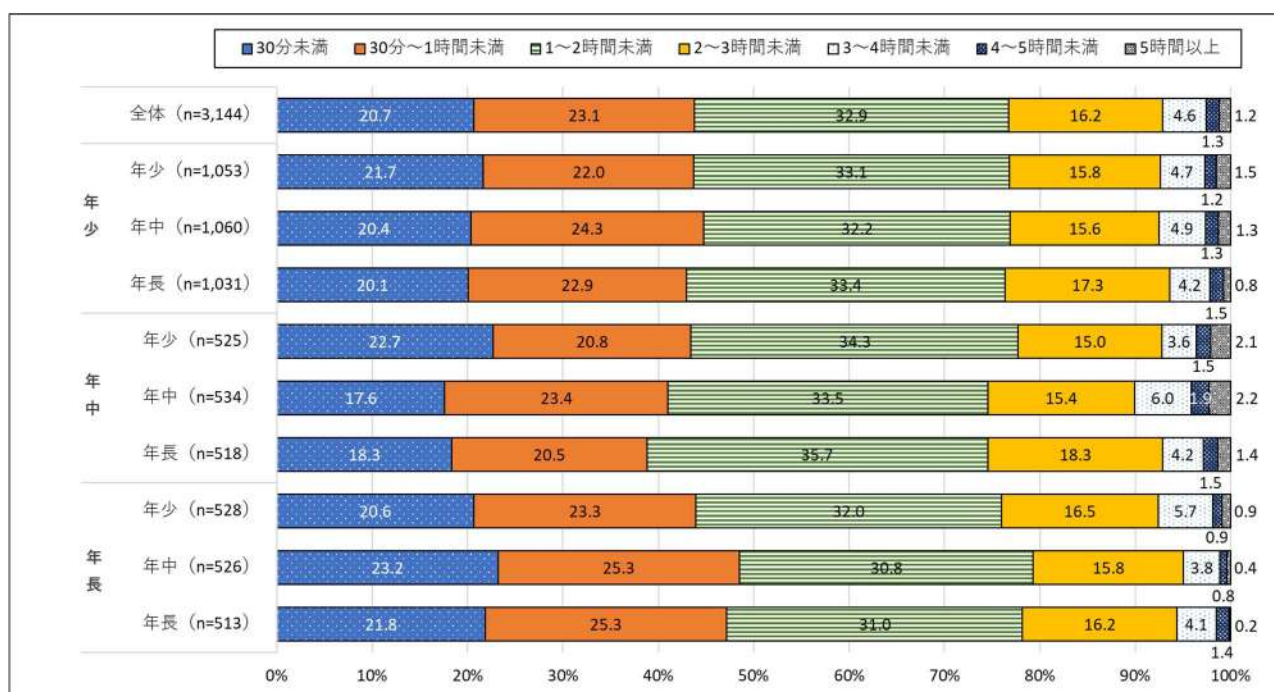
➤ 平日のスクリーンタイムが1時間以上の幼児は56.2%、2時間以上の幼児は23.3%

図3-3に平日のスクリーンタイムを全体、年齢別、性別・年齢別に示した。スクリーンタイムとは、幼稚園・保育園などの活動以外で、テレビやDVDをみたり、パソコン、ゲーム（テレビ、パソコン、携帯式のゲーム機などを含む）、スマートフォンなどを使用したりする1日あたりの時間となるが、Wii Sportsなどの体を動かすゲーム、YouTubeなどの動画をみながら体を動かす時間は含まない。

全体では、「1～2時間未満」が最も多く32.9%、次いで「30分から1時間未満」23.1%、「30分未満」20.7%であった。平日のスクリーンタイムが1時間以上の幼児は56.2%、2時間以上は23.3%となる。

年齢別にみると、いずれの年齢も「1～2時間未満」が最も多く、年少33.1%、年中32.2%、年長33.4%であった。スクリーンタイムが1時間以上の割合をみると、年少56.3%、年中55.3%、年長57.0%、2時間以上は年少23.2%、年中23.1%、年長23.7%であった。

性別・年齢別にみると、男女ともにいずれの年齢も「1～2時間未満」が最も多い。男子では年少34.3%、年中33.5%、年長35.7%、女子では年少32.0%、年中30.8%、年長31.0%であり、いずれの年齢も男子が女子を上回っている。スクリーンタイムが1時間以上の割合をみると、男子では年少56.6%、年中59.0%、年長61.2%、女子では年少56.1%、年中51.5%、年長52.8%であった。



注1) 園（幼稚園・保育園など含む）の活動以外で、テレビやDVDをみたり、パソコン、ゲーム（テレビ、パソコン、携帯式のゲーム機などを含む）、スマートフォンなどを使用したりする1日あたりの時間

注2) Wii Sportsなどの体を動かすゲーム、YouTubeなどの動画をみながら体を動かす時間は含まない

【図3-3】スクリーンタイム（平日：月曜日～金曜日）

②休日：土曜日・日曜日

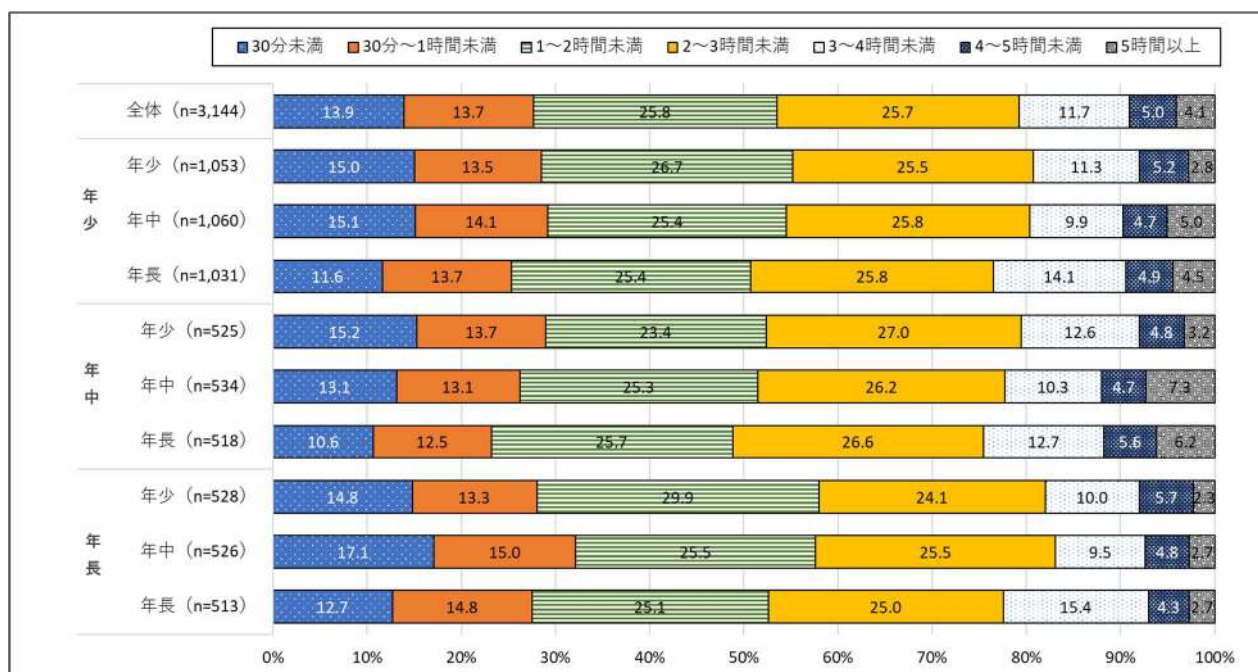
【ポイント】

- 休日のスクリーンタイムが1時間以上の幼児は72.3%、2時間以上の幼児は46.5%
- 年齢別にみた2時間以上の割合は、年少44.8%、年中45.5%、年長49.3%と、年齢が上がるにつれてスクリーンタイムは長くなる

図3-4に休日のスクリーンタイムを全体、年齢別、性別・年齢別に示した。全体では、「1～2時間未満」が最も多く25.8%、次いで「2～3時間未満」25.7%であった。「4～5時間未満」は5.0%、「5時間以上」4.1%であり、4時間以上スクリーンをみている幼児は1割程度存在する。休日ではスクリーンタイムが1時間以上の幼児は72.3%であった。2時間以上は46.5%と、平日よりも約23ポイント高く、平日に比べて休日ではスクリーンタイムが長くなる。

年齢別にみると、年少では「1～2時間未満」26.7%が最も高いが、年中と年長では「2～3時間未満」25.8%が同率で最も高かった。スクリーンタイムが1時間以上の割合をみると、年少71.5%、年中70.8%、年長74.7%、2時間以上は年少44.8%、年中45.5%、年長49.3%であり、年齢が上がるにつれてスクリーンタイムは長くなる。

性別・年齢別にみると、男子ではいずれの年齢も「2～3時間未満」が最も高かった。女子では年少と年長では「1～2時間未満」が最も高く、年中では「1～2時間未満」「2～3時間未満」が同率で25.5%であった。スクリーンタイムが1時間以上の割合をみると、男子では年少71.0%、年中73.8%、年長76.8%、女子では年少72.0%、年中67.9%、年長72.5%であった。



注1) 園（幼稚園・保育園など含む）の活動以外で、テレビやDVDをみたり、パソコン、ゲーム（テレビ、パソコン、携帯式のゲーム機などを含む）、スマートフォンなどを使用したりする1日あたりの時間

注2) Wii Sportsなどの体を動かすゲーム、YouTubeなどの動画をみながら体を動かす時間は含まない

【図3-4】スクリーンタイム（休日：土曜日・日曜日）

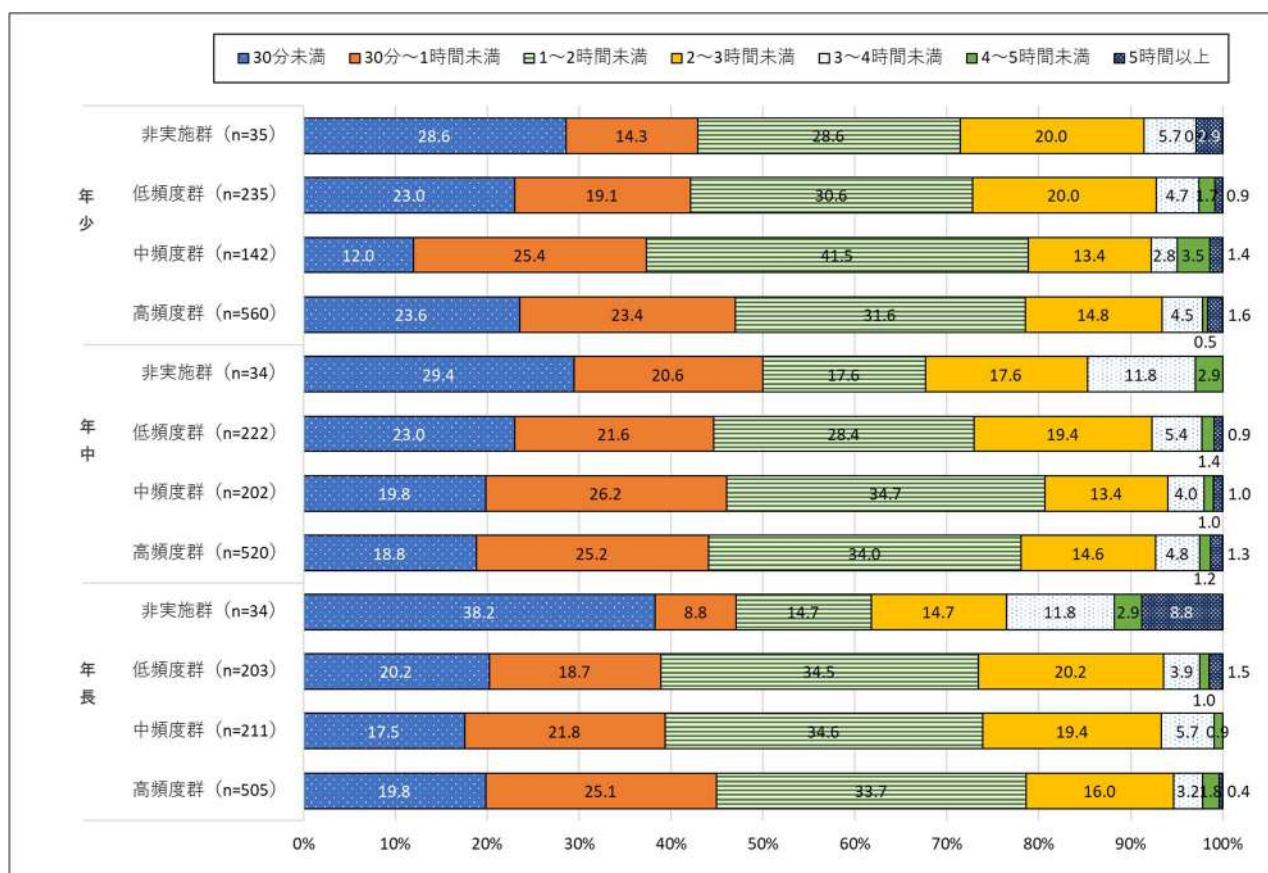
③運動実施頻度群別にみる平日のスクリーンタイム

【ポイント】

➤ 運動実施頻度が高い幼児ほど、平日のスクリーンタイムが2時間以上の割合は低くなる

図 3-5 に運動実施頻度群別にみた平日のスクリーンタイムを年齢別に示した。スクリーンタイムが1時間以上の割合をみると、年少では非実施群 57.1%、低頻度群 57.9%、中頻度群 62.7%、高頻度群 53.0%、年中では非実施群 50.0%、低頻度群 55.4%、中頻度群 54.0%、高頻度群 56.0%、年長では非実施群 52.9%、低頻度群 61.1%、中頻度群 60.7%、高頻度群 55.0%であった。

2時間以上の割合をみると、年少では非実施群 28.6%、低頻度群 27.2%、中頻度群 21.1%、高頻度群 21.4%、年中では非実施群 32.4%、低頻度群 27.0%、中頻度群 19.3%、高頻度群 21.9%であった。年長では非実施群 38.2%、低頻度群 26.6%、中頻度群 26.1%、高頻度群 21.4%であり、運動頻度が高くなるにつれてスクリーンタイムが2時間以上の割合は低くなる。また、年長の非実施群においては「5時間以上」が8.8%であった。



注1) 園（幼稚園・保育園など含む）の活動以外で、テレビやDVDをみたり、パソコン、ゲーム（テレビ、パソコン、携帯式のゲーム機などを含む）、スマートフォンなどを使用したりする1日あたりの時間

注2) Wii Sportsなどの体を動かすゲーム、YouTubeなどの動画をみながら体を動かす時間は含まない

【図 3-5】 運動実施頻度群別にみたスクリーンタイム（平日：月曜日～金曜日）

④運動実施頻度群別にみる休日のスクリーンタイム

【ポイント】

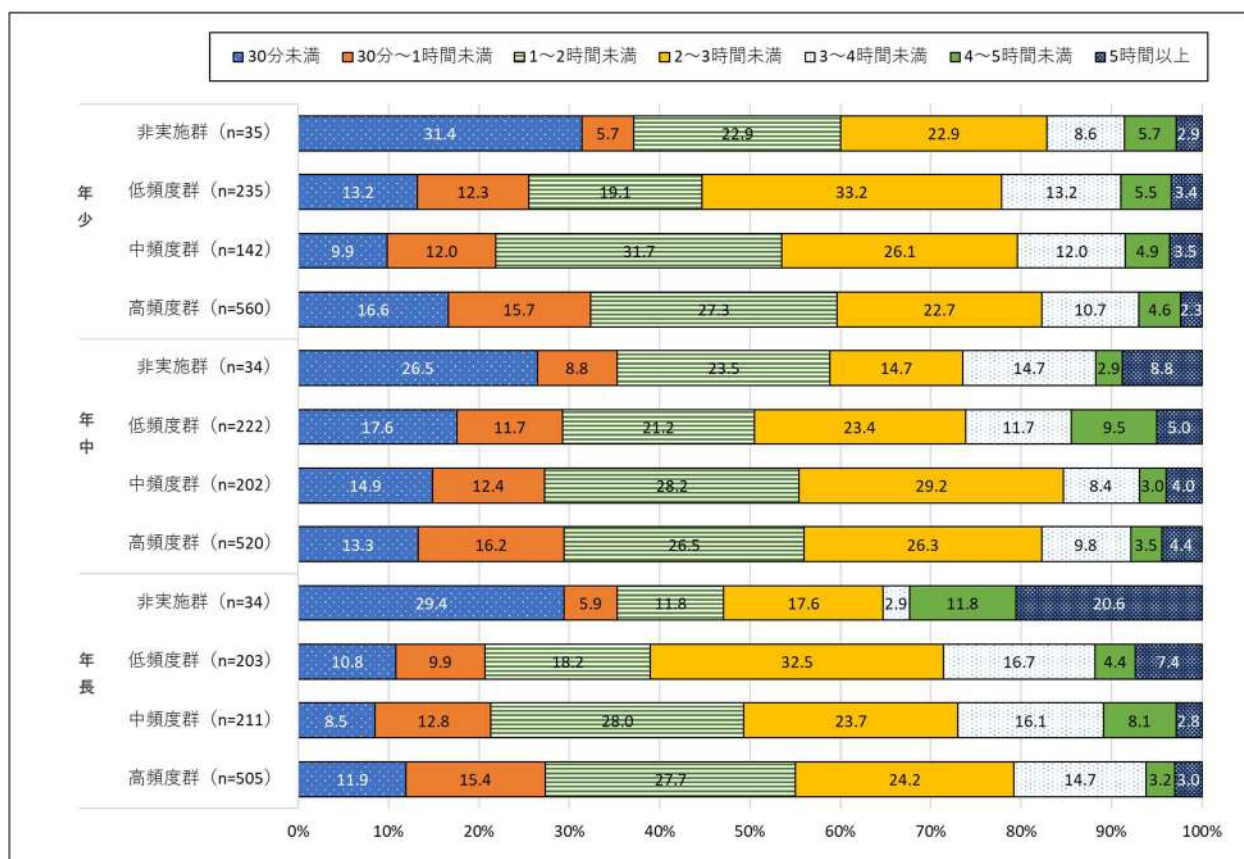
- 運動実施頻度が低い幼児は、休日のスクリーンタイムが長時間となる傾向
- 年長の非実施群では、休日のスクリーンタイムが5時間以上の割合は20.6%

図3-6に運動実施頻度群別にみた休日のスクリーンタイムを年齢別に示した。「5時間以上」の割合をみると、年長では非実施群で20.6%を占め、低頻度群7.4%、中頻度群2.8%、高頻度群3.0%と運動の実施頻度が高くなるにつれて低くなる。

スクリーンタイムが1時間以上の割合をみると、年少では非実施群62.9%、低頻度群74.5%、中頻度群78.2%、高頻度群67.7%、年中では非実施群64.7%、低頻度群70.7%、中頻度群72.8%、高頻度群70.6%、年長では非実施群64.7%、低頻度群79.3%、中頻度群78.7%、高頻度群72.7%であった。

2時間以上の割合は、年少では非実施群40.0%、低頻度群55.3%、中頻度群46.5%、高頻度群40.4%、年中では非実施群41.2%、低頻度群49.5%、中頻度群44.6%、高頻度群44.0%、年長では非実施群52.9%、低頻度群61.1%、中頻度群50.7%、高頻度群45.0%であった。いずれの年齢も低頻度から高頻度のグループにおいては、運動頻度が高くなるにつれてスクリーンタイムが2時間以上となる割合は低くなる。

運動実施頻度が低い幼児は、休日にスクリーンタイムが長時間になる傾向にあり、特に、運動を全くしない幼児のスクリーンタイムは年齢が上がるにつれて長くなる。



注1) 園（幼稚園・保育園など含む）の活動以外で、テレビやDVDをみたり、パソコン、ゲーム（テレビ、パソコン、携帯式のゲーム機などを含む）、スマートフォンなどを使用したりする1日あたりの時間

注2) Wii Sportsなどの体を動かすゲーム、YouTubeなどの動画をみながら体を動かす時間は含まない

【図3-6】運動実施頻度群別にみたスクリーンタイム（休日：土曜日・日曜日）

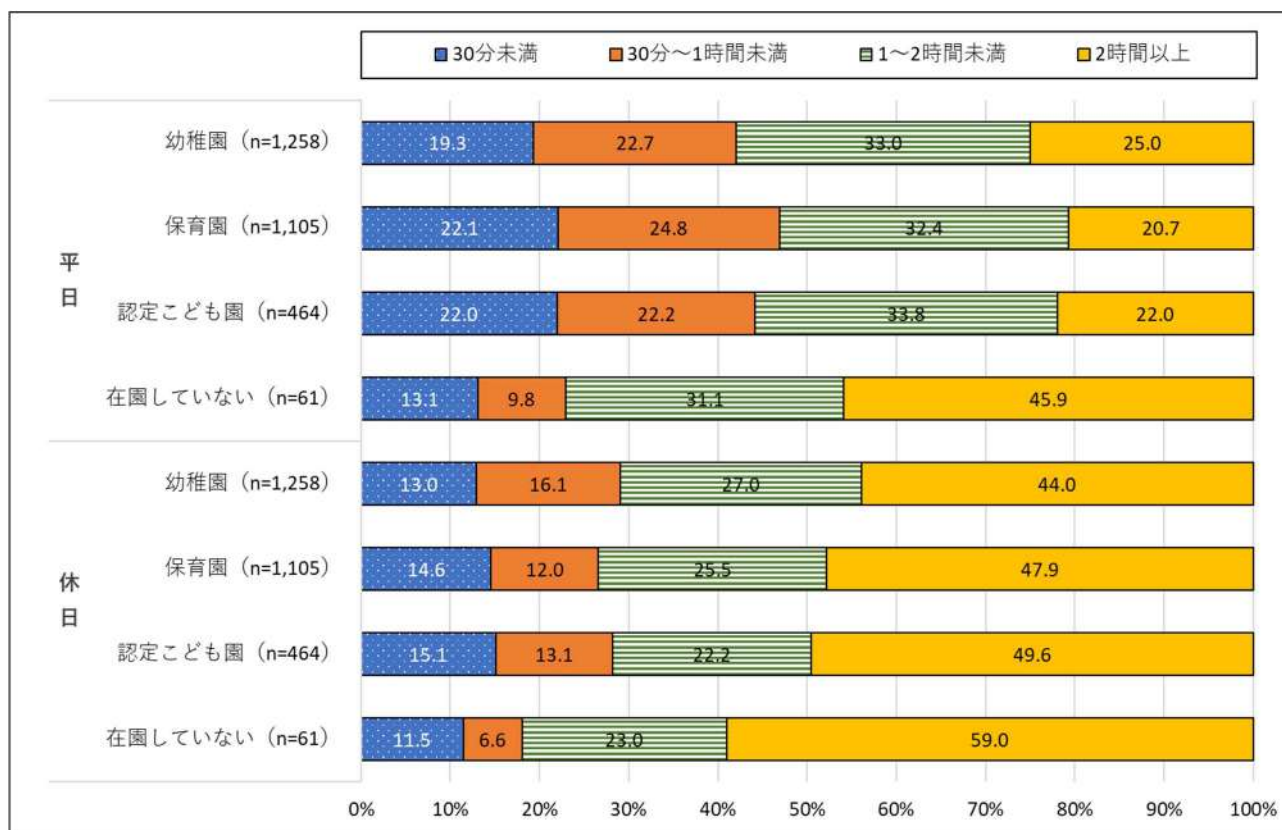
⑤就園状況別のスクリーンタイム

【ポイント】

- 在園していない幼児は、平日に1日2時間以上のスクリーンタイムをしている割合が高く、就園している幼児の休日と同等のスクリーンタイムを有している
- 幼稚園、保育園、認定こども園の幼児の平日のスクリーンタイムに差はない

図3-7に就園状況別にみた平日と休日のスクリーンタイムを示した。在園していない幼児は、平日1日あたり2時間以上のスクリーンタイムの割合が他の就園状況の幼児よりも有意に高かった。休日は幼稚園の30分～1時間未満のスクリーンタイムが有意に高かった。

在園していない幼児は、平日に園で過ごす時間がないため家庭での時間が多いと推測される。この増えた時間がスクリーンタイムに充てられている状況がうかがえる。厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023 子ども版」では、「座りっぱなしの時間、特にスクリーンタイム（テレビ視聴やゲーム、スマートフォンの利用など）を減らす」ことが推奨されている。世界保健機関（WHO）のガイドラインでは、3～4歳の幼児に対して、スクリーンタイムは1日1時間以下を推奨している。1時間を超えるスクリーンタイムを有する幼児が半数を超える中、特に在園していない幼児のスクリーンタイムの長さには注意を払う必要がある。



注1) 就園状況「その他」のカテゴリーはサンプル数が少ない (n=15) ため除外した

注2) カイ二乗検定：平日 ($\chi^2=29.106$, $df=9$, $p<0.01$)、休日 ($\chi^2=19.87$, $df=9$, $p=0.019$)、残差分析 (Holm 法)

【図3-7】 就園状況別にみたスクリーンタイム

4. 親子での体を動かす遊びの実施状況

4-1. 性別・年齢別にみる親子での体を動かす遊びの実施状況

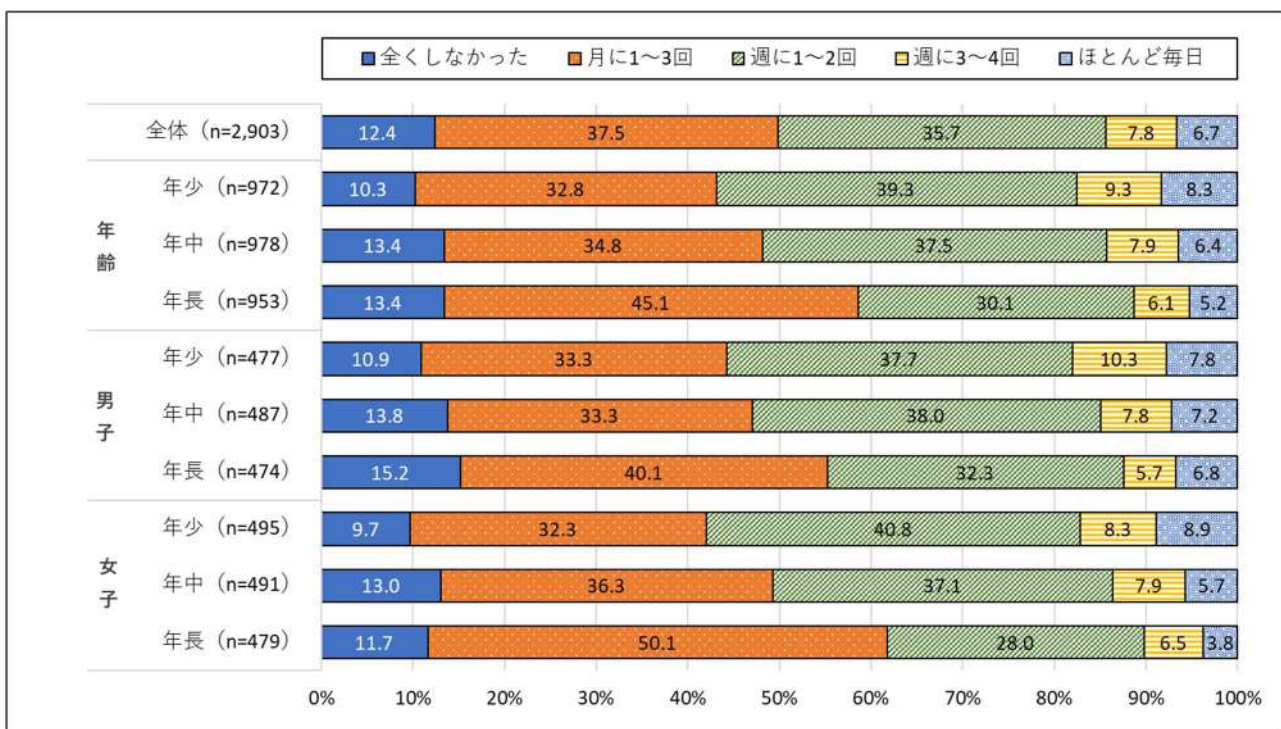
【ポイント】

- 親子で一緒に体を動かす遊びを全くしない幼児は12.4%
- 週に1回以上、親子で一緒に体を動かす遊びをする幼児は50.1%(年少56.9%、年中51.8%、年長41.4%)

図4-1に過去1ヵ月間の親子で一緒に体を動かす遊びの実施状況を全体、年齢別、性別・年齢別に示した。全体では、「月に1~3回」37.5%が最も高く、次いで「週に1~2回」35.7%であった。親子で一緒に体を動かす遊びを「全くしなかった」と回答した割合は12.4%であった。週に1回以上の割合は50.1%となる。

年齢別にみると、年少と年中では「週に1~2回」(年少39.3%、年中37.5%)が最も高かったが、年長になると「月に1~3回」が最も高く45.1%であり、実施頻度が減少する傾向にある。「全くしなかった」は年少10.3%、年中と年長が同率で13.4%であり、年少に比べて年中以上でやや高くなる。週に1回以上の割合をみると、年少56.9%、年中51.8%、年長41.4%であった。

性別・年齢別にみると、「全くしなかった」の割合は、男子では年少10.9%、年中13.8%、年長15.2%と年齢が上がるにつれて高くなる。週に1回以上の割合をみると、男子では年少55.8%、年中53.0%、年長44.7%、女子では年少58.0%、年中50.7%、年長38.2%と、男女ともに年齢が上がるにつれて定期的に親子で一緒に体を動かして遊ぶ割合は低下し、特に女子の年長が最も低かった。



注) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外した (1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

【図4-1】親子で一緒に体を動かして遊ぶ頻度

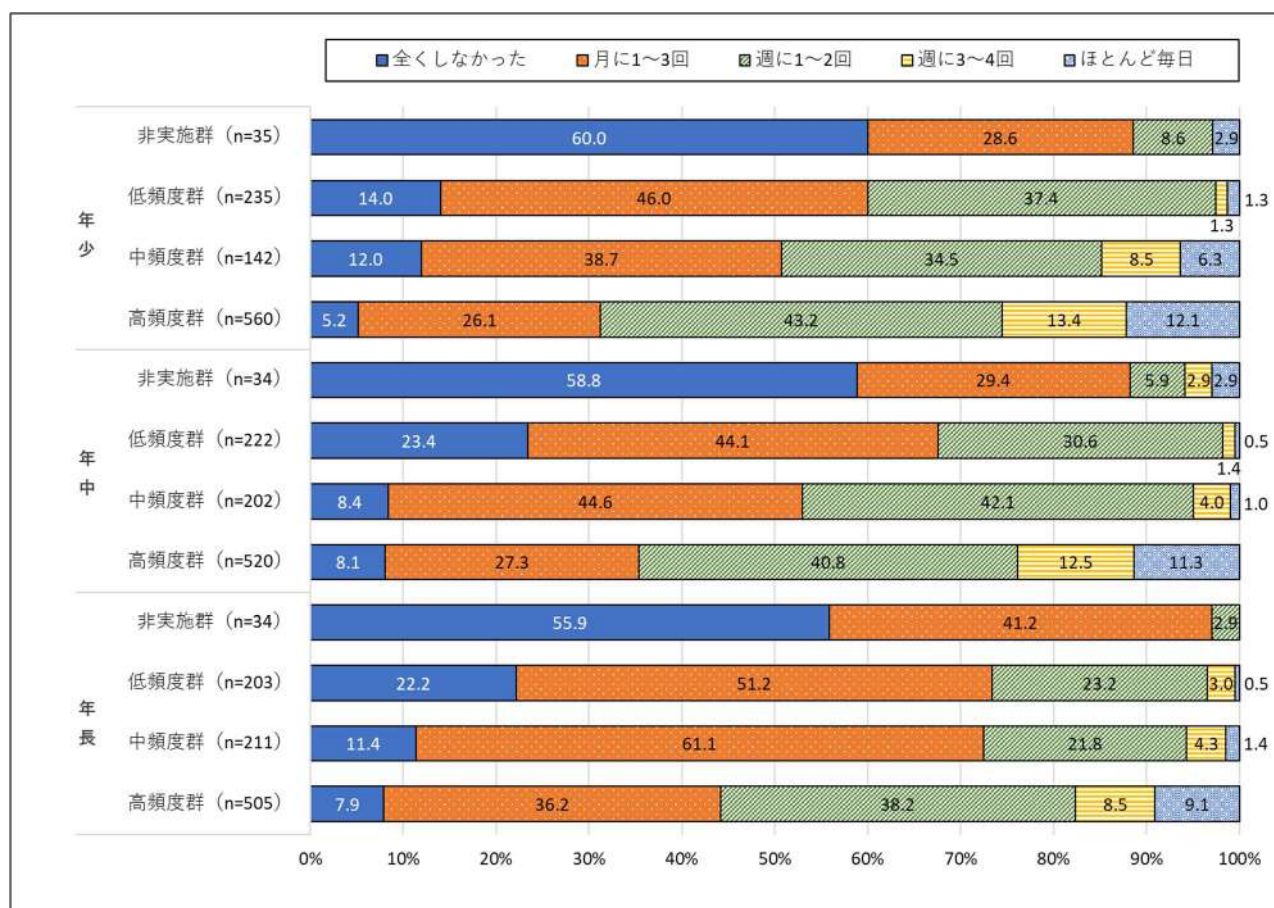
4-2. 子どもの運動実施頻度群別にみる親子での体を動かす遊びの実施状況

【ポイント】

- 運動実施頻度が高い幼児ほど、親子で一緒に体を動かして遊んでいる割合も高い
- 高頻度群の年少12.1%、年中11.3%、年長9.1%が、ほとんど毎日親子で一緒に体を動かして遊んでいる

図4-2に子どもの運動実施頻度群別にみた親子で一緒に体を動かす遊びの実施状況を年齢別に示した。非実施群では親子で一緒に体を動かす遊びをしなかった割合は、年少60.0%、年中58.8%、年長55.9%であった。また、週に1回以上親子で一緒に体を動かす遊びを行っている割合をみると、年少では低頻度群40.0%、中頻度群49.3%、高頻度群68.8%、年中では低頻度群32.4%、中頻度群47.0%、高頻度群64.6%、年長では低頻度群26.6%、中頻度群27.5%、高頻度群55.8%と、いずれの年齢も実施頻度が高くなるにつれて、親子で一緒に体を動かす遊びを行っている割合も高くなる。

高頻度群では年少は12.1%、年中は11.3%、年長は9.1%がほとんど毎日親子で一緒に体を動かして遊んでおり、年齢が上がるにつれて毎日行う割合は低下する。



注) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外した (1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

【図4-2】運動実施頻度群別にみた親子で一緒に体を動かして遊ぶ頻度

5. 運動・スポーツ系の習いごと関連の支出

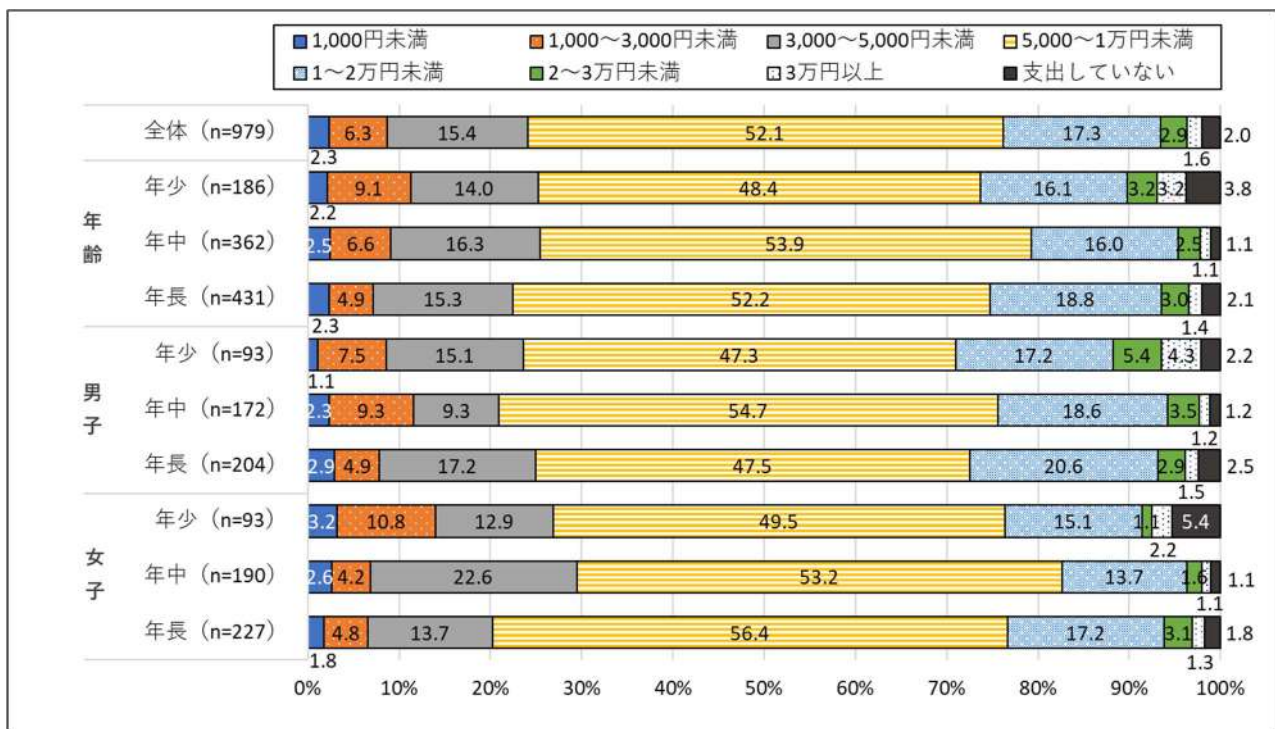
【ポイント】

- 運動・スポーツの習いごと関連の支出金額は、幼児1人あたり1ヵ月間平均「5,000～1万円未満」が最も多い(52.1%)

図5-1に運動・スポーツの習いごとにおける1ヵ月平均の支出(月謝・用具代・交通費など含む)を全体、年齢別、性別・年齢別に示した。全体では、「5,000～1万円未満」が最も高く52.1%、次いで「1～2万円未満」17.3%、「3,000～5,000円未満」15.4%であった。

年齢別にみると、いずれの年齢も「5,000～1万円未満」が最も高く、年少48.4%、年中53.9%、年長52.2%であり、年齢による違いはあまりみられない。

性別・年齢別でみると、「5,000～1万円未満」は男子では年少47.3%、年中54.7%、年長47.5%、女子では年少49.5%、年中53.2%、年長56.4%と、年少と年長では男子よりも女子の割合の方が高い。1万円以上支出している割合をみると、男子では年少26.9%、年中23.3%、年長25.0%、女子では年少18.3%、年中16.3%、年長21.6%であり、男子の年少が最も割合が高かった。



注1) 運動・スポーツ系の習いごと実施者のみ

注2) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児(n=241)は除外した(1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

注3) 回答した幼児1人あたりの1ヵ月あたりの支出金額

【図5-1】運動・スポーツ系の習いごとへの支出(1ヵ月の平均)

6. 保護者の社会的ネットワーク

6-1. ママ友・パパ友の有無

【ポイント】

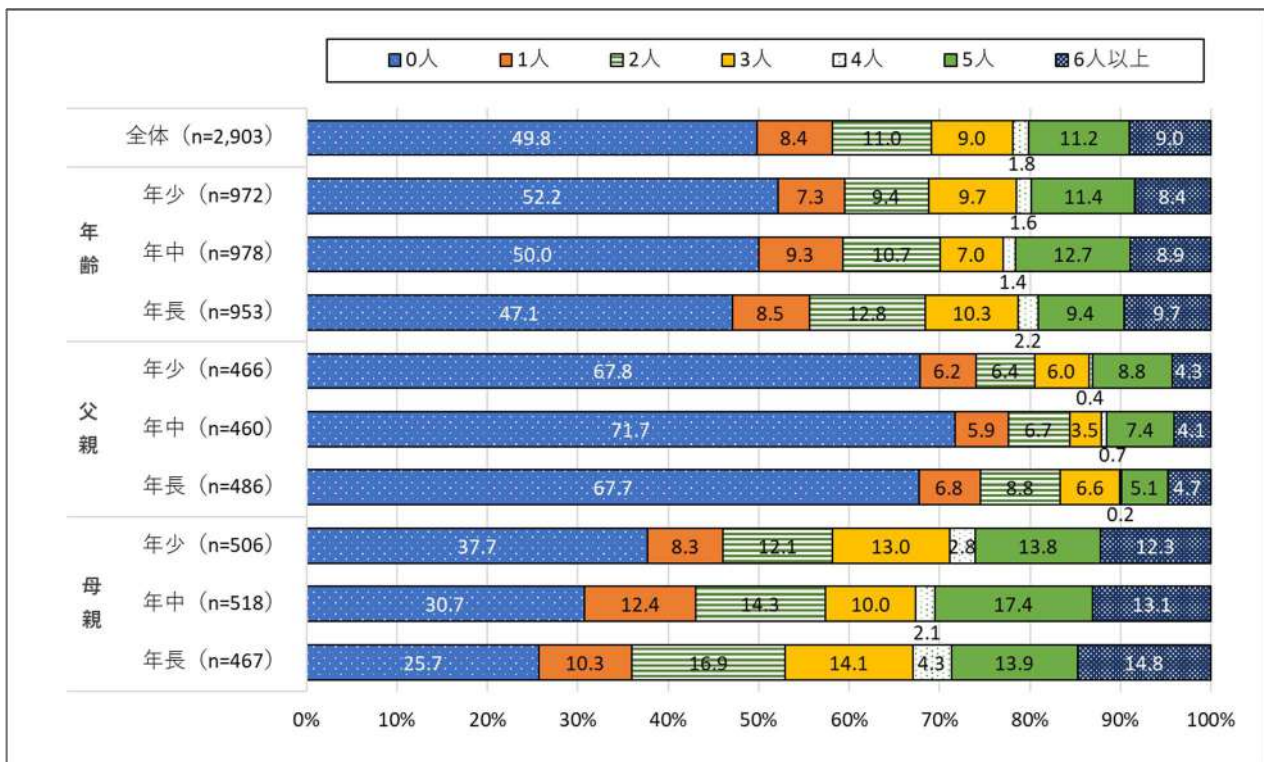
- 幼児を育てる父母の49.8%がママ友・パパ友がいない
- ママ友・パパ友がいない割合は、父親7割、母親3~4割

図6-1に子どもを通じて知り合った友達（ママ友・パパ友）の人数を全体、年齢別、父親・母親別に示した。「子どもを通じて知り合った友達（ママ友・パパ友）のうち、連絡をとったり気軽に話をしたりできる人はいますか」とたずね、おおよその人数について回答を求めた。

全体では「0人」が49.8%と最も高く、次いで「5人」11.2%、「2人」11.0%であった。年齢別にみると、いずれの年齢の親も「0人」が最も高く、年少52.2%、年中50.0%、年長47.1%であり、子どもの年齢が上がるにつれてその割合は低下する。

父親と母親の回答別にみると、「0人」は母親に比べて父親の割合が高く、年少では67.8%、年中では71.7%、年長では67.7%といずれも7割程度の父親が子どもを通じた友人がいない。一方、母親では「0人」の割合は年少37.7%、年中30.7%、年長25.7%であり、子どもの年齢が上がるにつれて低下する。また、「6人以上」の割合は、年少12.3%、年中13.1%、年長14.8%と子どもの年齢が上がるに従って高くなる。

このように、父親よりも母親の方が子どもを介して知り合った友人の数は多く、子どもの年齢が上がるにつれて親が築く社会的な繋がり数も増加する傾向がみられた。



注1) ママ友・パパ友：子どもを通じて知り合った友達

注2) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児（n=241）は除外した（1週間以内で治るケガや風邪などは含まない）

【図6-1】子どもを通じて知り合った友達（ママ友・パパ友）の人数

6-2. 実際に交流のあるママ友・パパ友の有無

【ポイント】

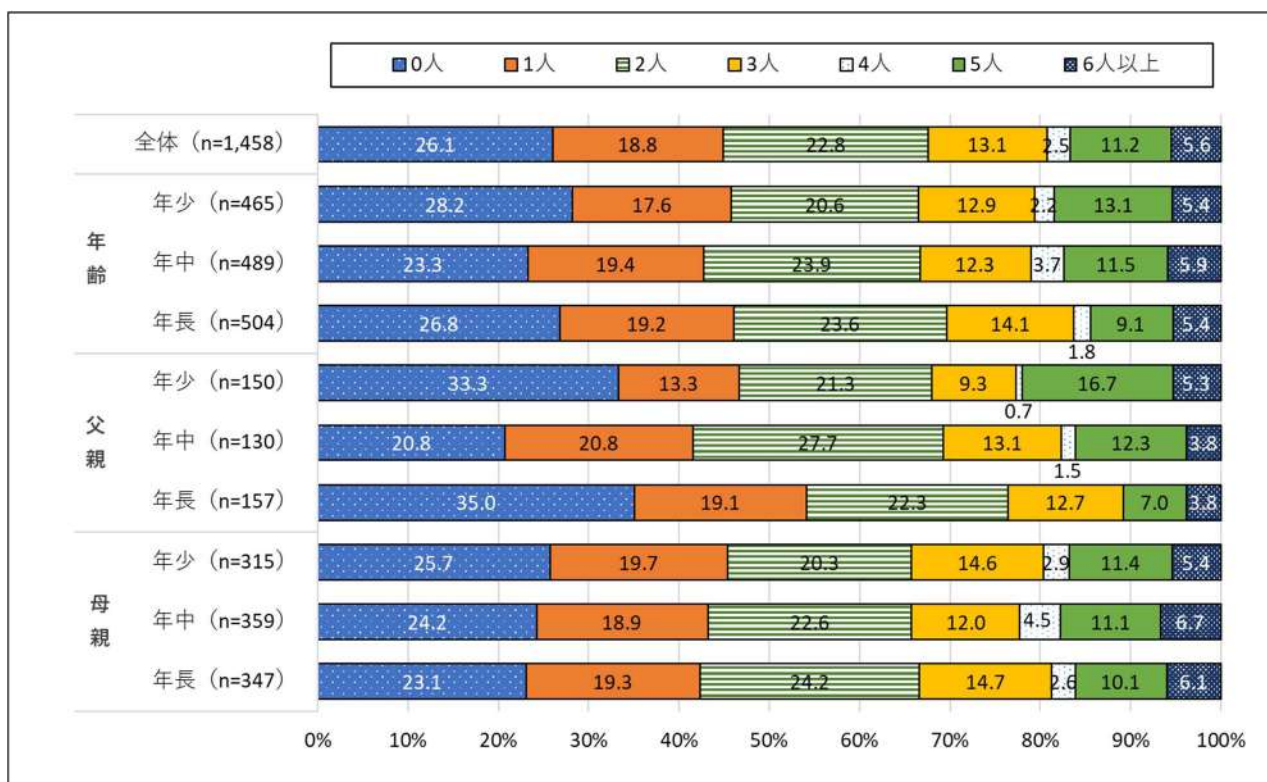
- ママ友・パパ友のいる父母のうち、26.1%が子どもを連れて一緒に遊ぶ友人がいない
- 子どもを連れて一緒に遊ぶ友人がいる割合は母親の方が父親よりも多く、また子どもの年齢が上がるにつれて交流を持つ友人の数が増える傾向

図6-2に交流のあるママ友・パパ友の人数を全体、年齢別、父親・母親別に示した。図6-1で示したママ友・パパ友がいると回答した父親と母親に対し、「子どもを連れて一緒に遊ぶ、公園に行く、食事をするなどの交流をしているママ友・パパ友は何人いますか」とたずねた。

全体では「0人」が26.1%と最も高く、一定数の親が子どもを通じて知り合うものの、実際に交流をする友人は限られているといえる。次いで、「2人」22.8%、「1人」18.8%となっている。

年齢別にみると、年少と年長の親で「0人」が最も高く、年少28.2%、年長26.8%であった。年中では「2人」23.9%が最も高く、年齢によって違いがみられた。

父親と母親の回答別にみると、年少と年長の父親では「0人」（年少33.3%、年長35.0%）と答える割合が年中の父親や母親に比べて高かった。また、ママ友・パパ友と一緒に遊んだり出かけたりする交流を行っているのは、母親の方が父親よりも多い傾向がみられるが、一定数の親は子どもを通じて知り合ったとしても、実際に交流を持つ友人がいない実態も明らかになった。



注1) ママ友・パパ友：子どもを通じて知り合った友達

注2) 交流：子どもを連れて一緒に遊ぶ、公園に行く、食事をするなどの活動

注3) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外した (1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

【図6-2】実際に交流のあるママ友・パパ友の人数

7. トピック1：幼児の運動実施と生活環境との関連

名城大学 農学部／大学院 総合学術研究科
准教授 香村 恵介

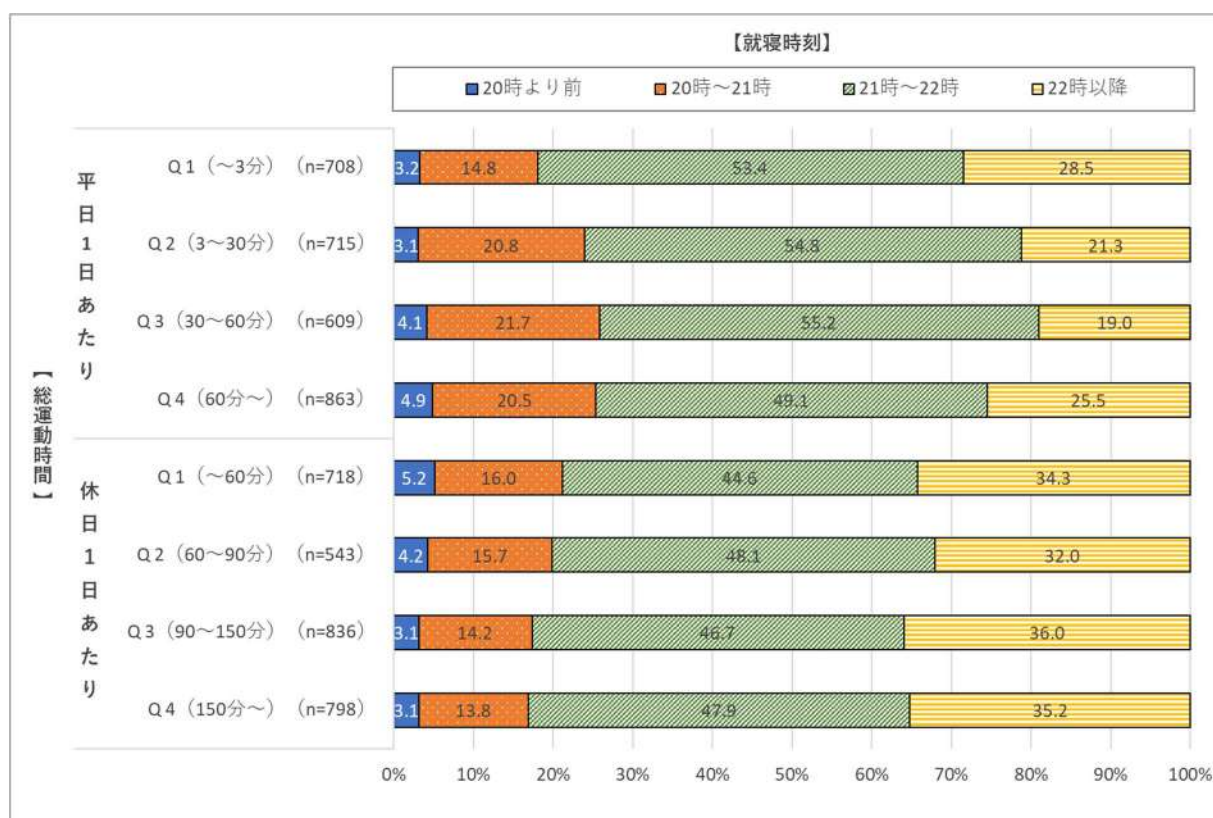
7-1. 幼児の総運動時間と就寝時刻の関連

【ポイント】

- 平日に園外で体を動かさず遊びや運動をほとんどしない幼児は、就寝時刻が22時以降の割合が高い
- 休日の体を動かさず遊びや運動時間は、就寝時刻に関連しない

図7-1に幼児の総運動時間別にみた就寝時刻を平日・休日別に示した。園外での総運動時間と就寝時刻の間に、平日のみ有意な関連が認められた。残差分析（Holm法）*の結果、平日の園外での総運動時間が1日3分未満と短い幼児は、20時～21時に就寝する割合が有意に少なく、22時以降に就寝する割合が有意に高かった。また、平日1日あたり30分～60分の総運動時間がある幼児は、22時以降に就寝する割合が有意に低かった。休日には園外での総運動時間と就寝時刻の間に有意な関連は認められなかった。

平日に園外でほとんど体を動かさないことは、遅い就寝時刻に影響する可能性も考えられるが、今後、縦断的な調査で因果関係を確認する必要がある。



*残差分析（Holm法）：複数のグループを比較する場合に、偶然起きた差ではなく意味のある差を見つけ出すための手法

注1) Q1～Q4は、四分位数を基にしたグループを意味する

注2) カイ二乗検定：平日 ($\chi^2=33.54, df=9, p<0.01$)、休日 ($\chi^2=10.13, df=9, p=0.3398$)、残差分析（Holm法）

【図7-1】 幼児の園外での総運動時間別の就寝時刻

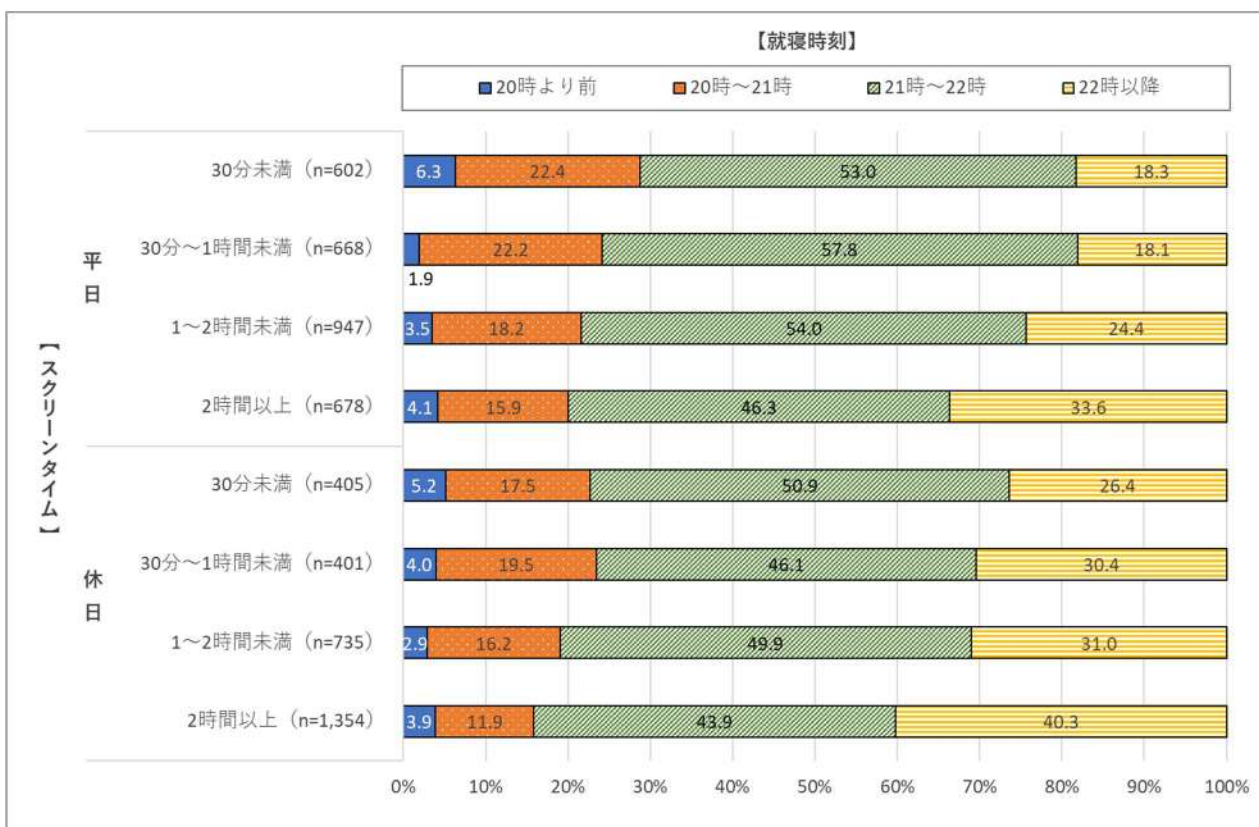
7-2. 幼児のスクリーンタイムと就寝時刻の関連

【ポイント】

- 平日、休日ともにスクリーンタイムが1日2時間以上の幼児は、就寝時刻が22時以降の割合が高い
- 平日のスクリーンタイムが1日1時間未満の幼児は、就寝時刻が22時以降である割合が低い

図7-2にスクリーンタイム別の就寝時刻を平日・休日別に示した。スクリーンタイムと就寝時刻の間に平日、休日ともに有意な関連が認められた。残差分析（Holm法）※の結果、平日のスクリーンタイムが1日1時間未満の幼児は、22時以降に就寝する割合が有意に低く、1日2時間以上の幼児は22時以降に就寝する割合が有意に高かった。休日は、スクリーンタイムが1日30分未満の幼児は22時以降に就寝する割合が有意に低く、1日2時間以上の幼児は、平日同様に、22時以降に就寝する割合が有意に高かった。

平日、休日ともにスクリーンタイムが2時間以上になると、就寝時刻が遅くなる可能性がある。一方で、平日のスクリーンタイムを1時間未満にすることは、就寝時刻が遅くならない生活への改善に貢献するかもしれない。今後、縦断的な調査で因果関係を検討していく必要がある。



※残差分析（Holm法）：複数のグループを比較する場合に、偶然起きた差ではなく意味のある差を見つけ出すための手法

注1）カイ二乗検定：平日（ $\chi^2=76.84$, $df=9$, $p<0.01$ ）、休日（ $\chi^2=47.91$, $df=9$, $p<0.01$ ）、残差分析（Holm法）

【図7-2】スクリーンタイム別の就寝時刻

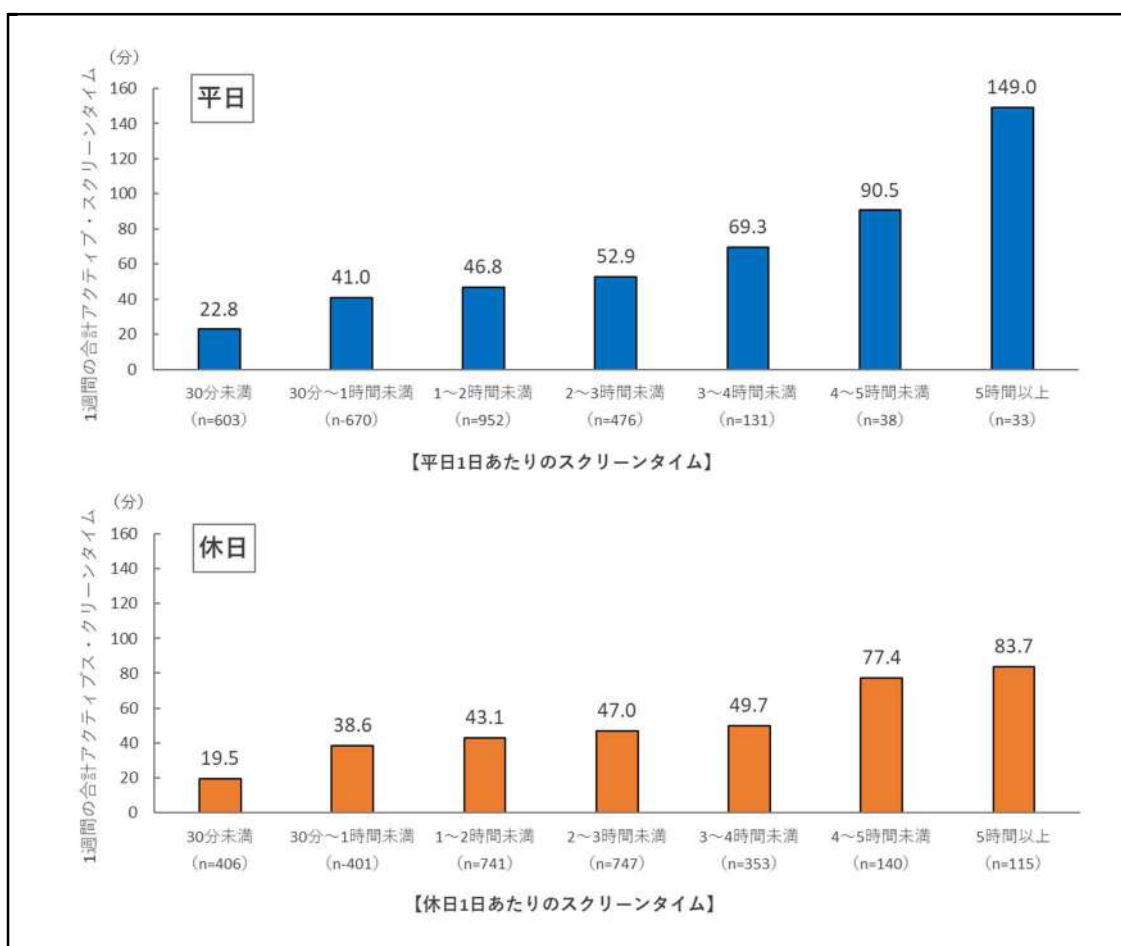
7-3. 幼児のスクリーンタイムとアクティブ・スクリーンタイムの関連

【ポイント】

- 1日あたりのスクリーンタイムが30分未満の幼児は、アクティブ・スクリーンタイムも短い
- 1日あたりのスクリーンタイムが5時間以上の幼児は、アクティブ・スクリーンタイムも長い

室内でゲーム機やテレビ、動画をみながら体を動かす運動をアクティブ・スクリーンタイムとし、**図7-3**に幼児の平日・休日のスクリーンタイム別にみたアクティブ・スクリーンタイムを示した。平日は、スクリーンタイム30分未満の群が1時間以上の群と比較してアクティブ・スクリーンタイムが有意に短く、5時間以上の群は、4時間未満の群と比較して有意に長かった。休日は、スクリーンタイム30分未満の群が2時間以上の群と比較してアクティブ・スクリーンタイムが有意に短く、5時間以上の群は、1時間未満の群と比較して有意に長かった。

室内でゲーム機やテレビ、動画をみながら体を動かす時間は、室内・屋内で体を動かす時間の約28%を占めるが、長いスクリーンタイムにつながる可能性に注意する必要がある。



注1) アクティブ・スクリーンタイム：室内でゲーム機やテレビ、動画をみながら体を動かす運動（例：Wii Sports、ニンテンドースイッチなどのゲーム、YouTube）

注2) 一要因分散分析：平日 (F(6, 2896)= 7.378, p<0.01)、休日 (F(6, 2896)= 5.275, p<0.01)

多重比較 (Holm 法)：スクリーンタイム平日 30分未満 < 1時間以上、スクリーンタイム平日 5時間以上 > 4時間未満、スクリーンタイム休日 30分未満 < 2時間以上、スクリーンタイム休日 5時間以上 > 1時間未満

【図7-3】 幼児のスクリーンタイム別にみたアクティブ・スクリーンタイム

7-4. 運動・スポーツの習いごとと幼児の運動実施状況

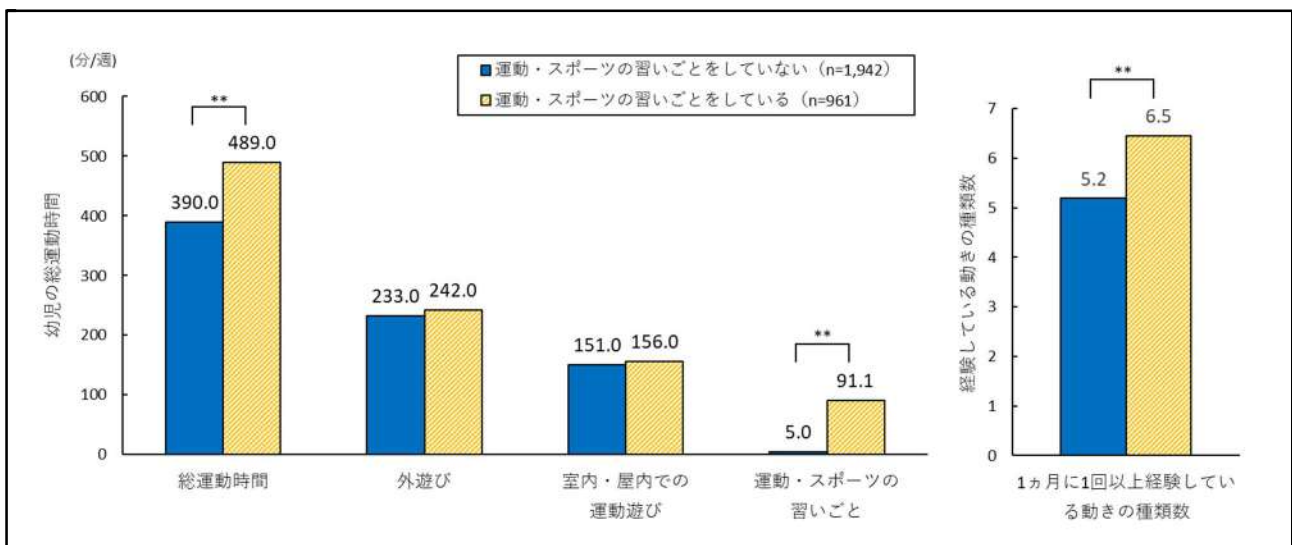
【ポイント】

- 運動・スポーツの習いごとをしている幼児は、園外での1週間の総運動時間が約100分長く、1か月に1回以上経験している動きの種類が平均1.3種類多い

運動・スポーツの習いごとをしている幼児としていない幼児の運動実施状況を比較するため、**図 7-4** に総運動時間と経験している動きの種類数、**図 7-5** に1か月に1回以上経験している動きの種類を示した。

運動・スポーツの習いごとは、幼児の3人に1人(33.1%)(**図 2-11**, p33)が行っており、幼児の総運動時間や経験する動きの種類にもポジティブな影響を与えていた。特に、運動・スポーツの習いごとをしている幼児で「水に潜る遊び」を経験している割合が高かった理由として、習いごと実施者の約半数が水泳(スイミング)を習っていることが影響していると考えられる。運動・スポーツの習いごとをしている幼児は、経験している動きの種類が全体的に多いが、「打つ遊び」、「押す引く遊び」、「逆さになる遊び」は習いごとの有無にかかわらず経験が少ない傾向がみられた。

一方、運動・スポーツの習いごとをしている幼児が経験している動きの種類は、習いごとをしていない幼児と比較しても平均1.3種類多いのみであり、習いごとで経験できる動きの種類は限られている状況がうかがえる。多様な動きの経験が推奨される幼児期の運動・スポーツでは、特定の動きに限らず、様々な動きの経験ができる環境が必要であろう。

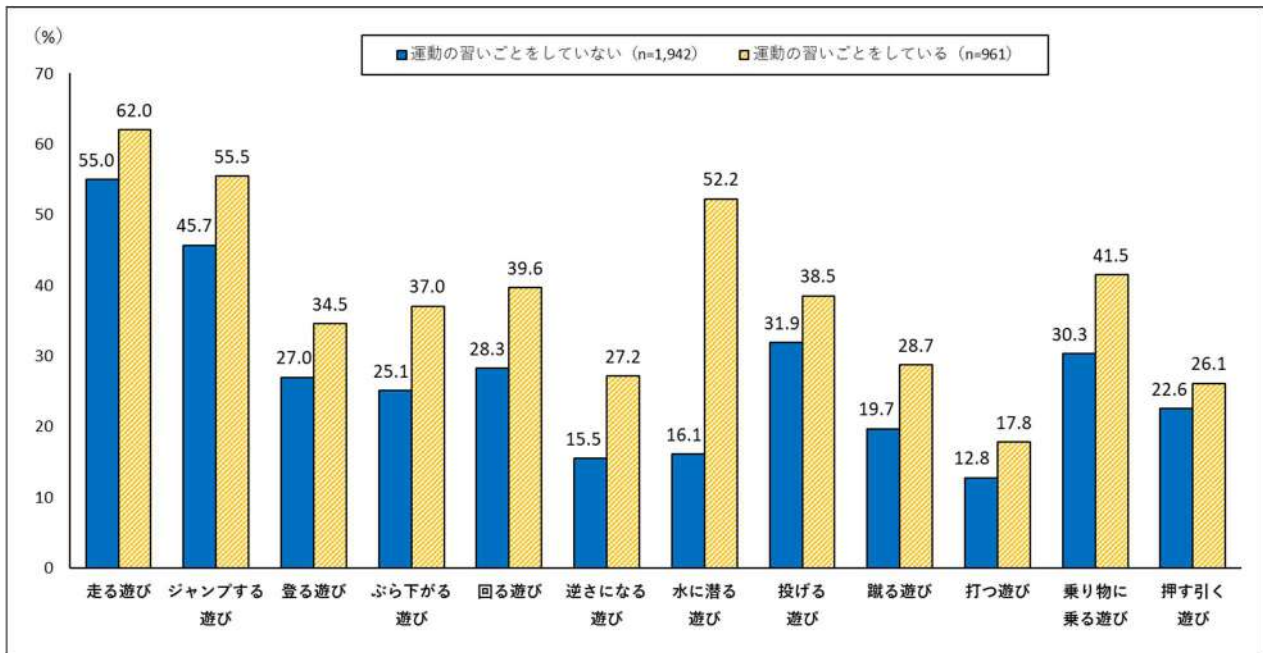


注1) 値は共分散分析の調整平均(共変量:子どもの性別、年齢、就園状況、きょうだい人数、世帯年収、親の学歴、親のスポーツ実施頻度)

注2) 運動・スポーツの習いごとをしていない群の本来の時間は0分であるが、共変量が運動・スポーツの習いごとの時間に与える平均的な影響を考慮に入れた調整平均を示しているため、0分とはなっていない

注3) **: p<0.01

【図 7-4】 運動・スポーツの習いごとをしている幼児としていない幼児の園外での運動実施状況



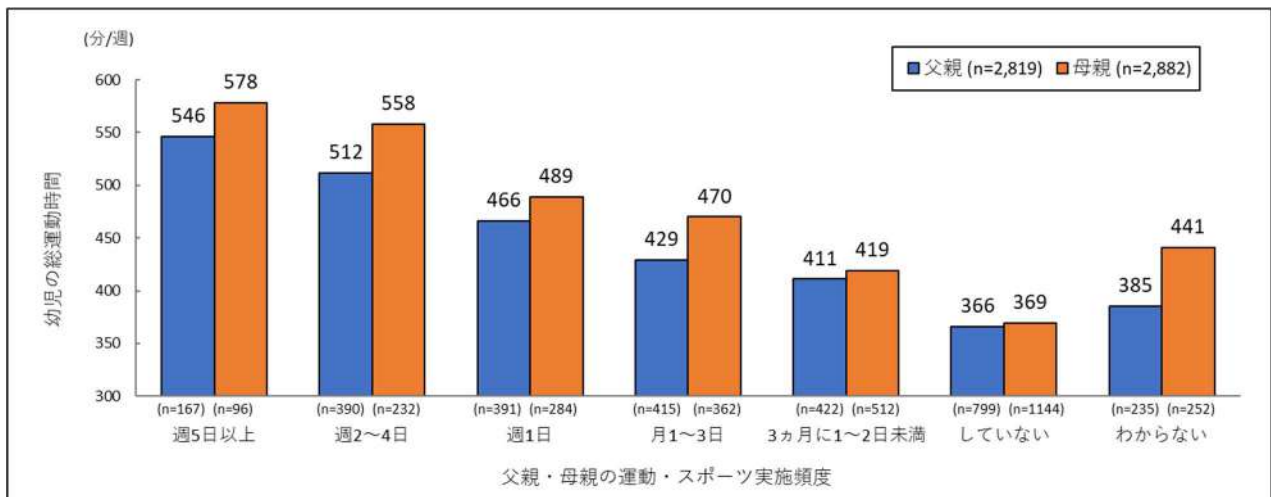
【図 7-5】 園外で1カ月に1回以上経験している動きの種類

7-5. 両親の運動・スポーツ実施頻度と幼児の総運動時間の関連

【ポイント】

- 両親ともに週1回以上の運動・スポーツを行っている家庭の幼児は、園外での総運動時間が長い

図7-6に父親および母親の運動・スポーツ実施頻度別にみた幼児の総運動時間を示した。幼児の総運動時間は「週5日以上」が最も多く、父親の場合は平均546分、母親の場合は平均578分であった。次いで「週2~4日」であり、父親の場合は平均512分、母親の場合は平均558分となる。一方、「していない」では父親の場合は平均366分、母親の場合は平均369分であった。父母の運動頻度が高い家庭の幼児ほど総運動時間も長く、父母が運動しない家庭の幼児は総運動時間が顕著に短くなる傾向がみられた。幼児の就園状況や習いごとの有無、世帯年収などの社会的な要因を統計的に調整しても、父親や母親の運動・スポーツ実施頻度が高いほど、その家庭の幼児の総運動時間が長い傾向がみられた。



注1) 値は共分散分析の調整平均（共変量：子どもの性別、年齢、就園状況、きょうだい人数、世帯年収、親の学歴、運動・スポーツの習いごと）

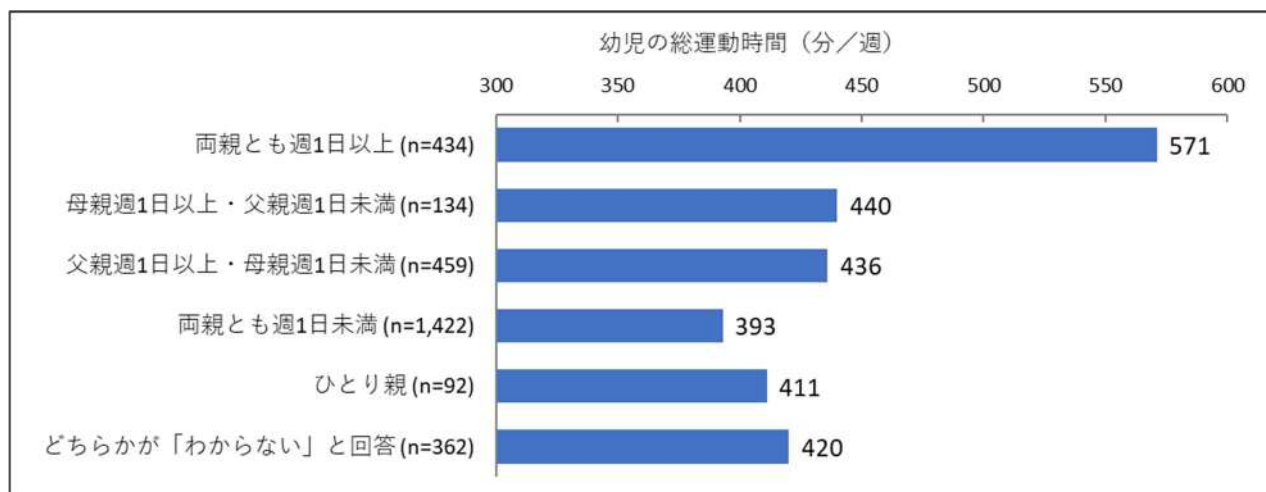
注2) 多重比較（父親）：週5日以上 > 月1~3日、3ヶ月に1~2日未満、していない、わからない；週2~4日 > 月1~3日、3ヶ月に1~2日未満、していない、わからない；週1日 > していない

注3) 多重比較（母親）：週5日以上 > 3ヶ月に1~2日未満、していない、わからない；週2~4日 > 月1~3日、3ヶ月に1~2日未満、していない、わからない；週1日 > していない

【図7-6】父親および母親の運動・スポーツ実施頻度と幼児の園外での総運動時間

また、**図 7-7** に示した両親の運動・スポーツ実施頻度と幼児の総運動時間との関連をみると、両親ともに週 1 日以上の運動・スポーツ実施頻度がある家庭の幼児の総運動時間が長かった。ひとり親世帯の幼児は、親の運動・スポーツ実施頻度にかかわらず、両親ともに週 1 日未満の家庭と同水準の総運動時間であった。

両親のどちらかだけでなく、両親ともに週 1 日以上の運動・スポーツ習慣をもつことができるような環境の整備やサポート体制は、幼児の運動時間の増加につながる重要な要因となる可能性がある。



注1) 値は共分散分析の調整平均 (共変量: 子どもの性別、年齢、就園状況、きょうだい人数、世帯年収、親の学歴、運動・スポーツの習いごと)

注2) 多重比較: 両親とも週 1 日以上 > 母親週 1 日以上・父親週 1 日未満、父親週 1 日以上・母親週 1 日未満、両親とも週 1 日未満、どちらかが「わからない」と回答

【図 7-7】 両親の運動・スポーツ実施頻度と幼児の園外での総運動時間

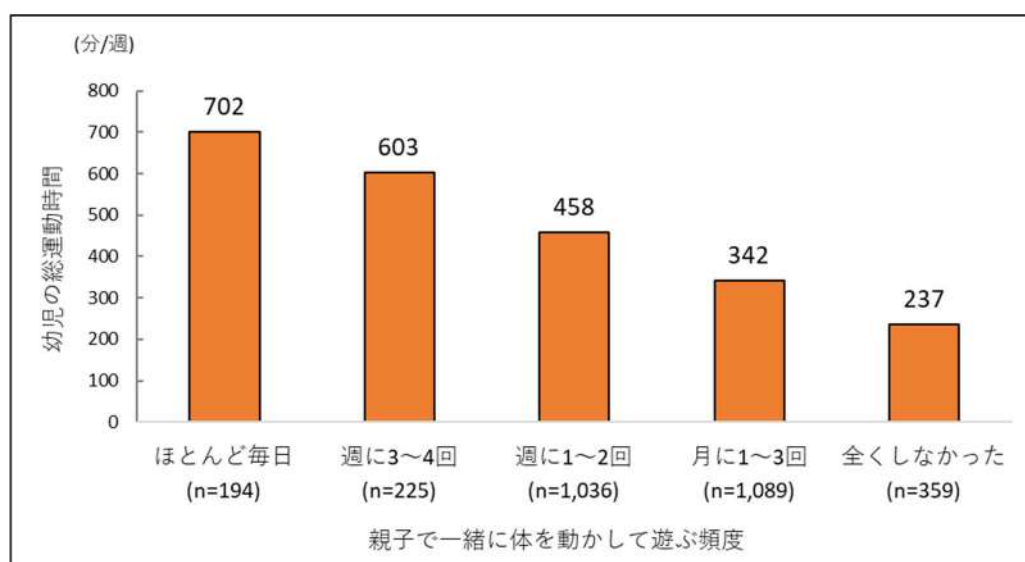
7-6. 親子で一緒に体を動かして遊ぶ頻度と幼児の総運動時間の関連

【ポイント】

- 親子で一緒に体を動かして遊ぶ頻度が多いほど、幼児の園外での総運動時間が長い

図7-8に親子で一緒に体を動かして遊ぶ頻度別にみた幼児の園外での総運動時間を示した。幼児の年齢や就園状況、世帯年収や親のスポーツ実施頻度にかかわらず、親子で一緒に体を動かして遊ぶ頻度が多ければ多いほど、幼児の園外での総運動時間が長かった。全てのカテゴリー間で統計的に有意な差が認められ、親子で一緒に体を動かす機会の重要性が確認された。

一律に高い目標を目指すのではなく、現状よりも少しでも良いので、子どもと一緒に体を動かす機会をつくることで、子どもの運動時間に良い影響がある可能性が示唆された。家庭への啓発だけではなく、社会全体で親子が体を動かす機会を確保できるような環境や子育て世帯へのサポートが必要である。



注1) 値は共分散分析の調整平均 (共変量: 子どもの性別、年齢、就園状況、きょうだい人数、世帯年収、親の学歴、親のスポーツ実施頻度)

注2) 多重比較: ほとんど毎日 > 週に3~4回 > 週に1~2回 > 月に1~3回 > 全くしなかった

【図7-8】親子で一緒に体を動かして遊ぶ頻度と幼児の園外での総運動時間

7-7. きょうだいの人数と幼児の総運動時間の関連

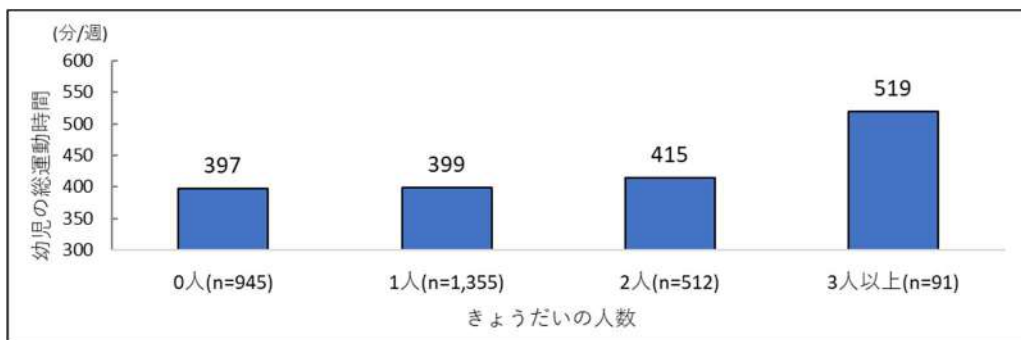
【ポイント】

- きょうだいの人数が3人(4人きょうだい)以上の幼児は、園外での総運動時間が長い

図7-9にきょうだいの人数別にみた幼児の園外での総運動時間を示した。きょうだい数が3人以上いる「4人きょうだい」以上の幼児は、他のきょうだい人数の幼児よりも園外での総運動時間が長かった。これらの関連は、幼児の就園状況や家庭の社会経済的な要因を統計的に調整しても認められた。

図7-10に示した年上・年下のきょうだいの有無別に幼児の園外での総運動時間をみたところ、年上のきょうだいがいるか、年下のきょうだいがいるかは、総運動時間に関連しなかった。4人以上の子どもを産み育てる家庭の特性が、幼児の運動に影響している可能性が考えられる。例えば、きょうだいの人数が多い家庭ほど、子どもを連れて一緒に遊ぶママ友・パパ友が3人以上いる割合も多い(きょうだい人数0人:12.2%、1人:16.1%、2人:22.1%、3人以上:28.6%)。しかしながら、この要因を加えて調整しても、同様の結果が得られた。

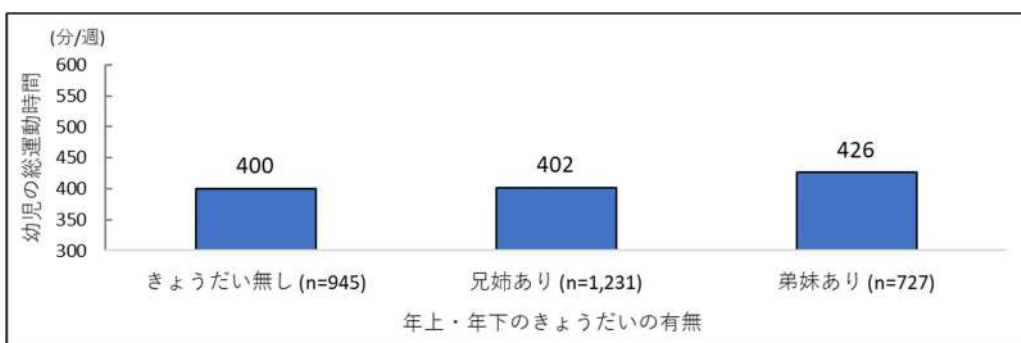
きょうだいの人数は変えられない要因ではあるが、園外でも多数の子どもが互いに交流する環境の構築は可能であり、「一緒に体を動かす仲間」の存在が重要な役割を果たす可能性が示唆された。



注1) 値は共分散分析の調整平均(共変量:子どもの性別、年齢、就園状況、世帯年収、親の学歴、親のスポーツ実施頻度)

注2) 多重比較:3人以上 > 0人、1人

【図7-9】きょうだいの人数と幼児の園外での総運動時間



注1) 値は共分散分析の調整平均(共変量:子どもの性別、年齢、就園状況、世帯年収、親の学歴、親のスポーツ実施頻度)

注2) 共分散分析: p=0.722

【図7-10】年上・年下のきょうだいと幼児の園外での総運動時間

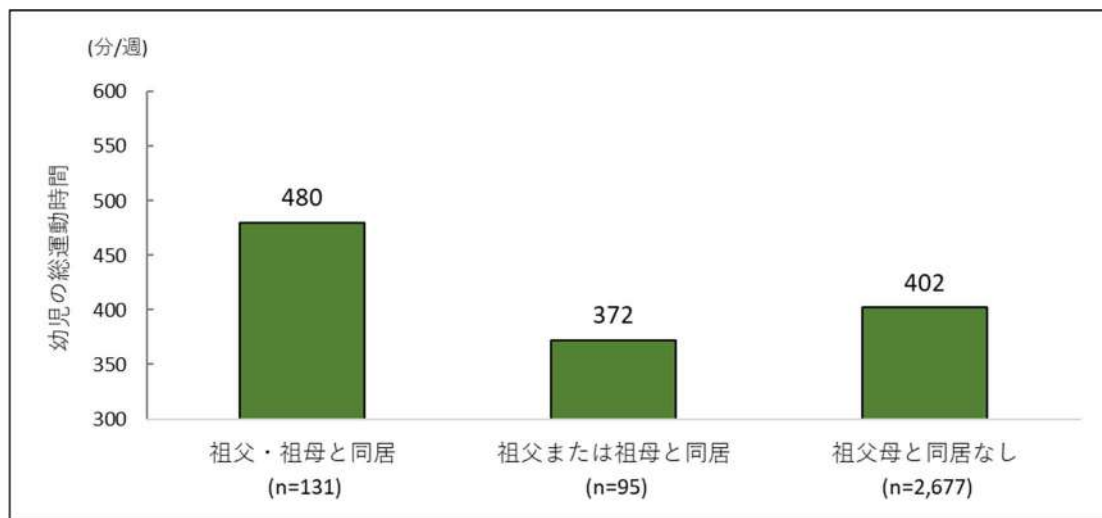
7-8. 祖父母との同居と子どもの総運動時間の関連

【ポイント】

- 祖父母と同居している家庭の幼児は、週あたりの園外での総運動時間が長い

図7-11に祖父母との同居有無別にみた幼児の園外での総運動時間を示した。祖父および祖母の両方と同居している家庭は全体の4.5%、祖父または祖母のどちらか一方と同居している家庭は3.3%、祖父母と同居していない家庭は92.2%と大半を占めた。このうち、祖父母と同居している家庭の幼児は、同居していない家庭の幼児よりも、園外での総運動時間が有意に長かった。これらの関係性は、子どもの就園状況や世帯年収などを調整しても確認された。つまり、子どもが保育園や幼稚園に通っているかどうか、世帯年収がどのくらいかといった影響を考慮しても、祖父母との同居と子どもの総運動時間の関係は変わらず、祖父母と同居している家庭の幼児のほうが園外での総運動時間は長いといえる。

祖父母と同居する家庭では、子どもの周りに大人が多く存在し、これが子どもの運動実施にポジティブな影響を与える可能性がある。本調査では、祖父母の存在が子どもの運動実施に具体的にどのような影響しているかの特定はできないが、子どもと関わる大人が多い環境が幼児の運動実施に良い影響を及ぼす可能性が示唆された。



注1) 値は共分散分析の調整平均 (共変量: 子どもの性別、年齢、就園状況、きょうだい人数、世帯年収、親の学歴、親のスポーツ実施頻度)

注2) 多重比較: 祖父・祖母と同居 > 祖父母と同居なし

【図7-11】祖父母との同居と幼児の園外での総運動時間

7-9. まとめ

本章では、幼児の園以外での運動実施状況が、生活習慣や生活環境とどのように関連しているかを検討した。

その結果、平日に園以外の時間でほとんど体を動かさない幼児、またスクリーンタイムが1日2時間以上の幼児は、就寝時刻が遅い傾向にあることが明らかになった。また、平日のスクリーンタイムが1時間未満である幼児は、就寝時刻が22時以降になる割合が低かった。子どもの生活習慣について、2006年から「早寝早起き朝ごはん」が国ベースで推奨され、大人になった時の資質・能力にも良い影響があることが報告されている。特に「早く寝ること」は、早く起きることにつながり、朝食を食べるゆとりにもつながる可能性があるため、重要な習慣といえる。本調査は横断的調査であるため、因果関係には言及できないが、調査結果から「平日に園外で少しでも体を動かし、スクリーンタイムは1時間未満にする」、「休日のスクリーンタイムは2時間以内にする」といった取り組みは、幼児の就寝時刻が遅くならないために有効かもしれない。

園外での運動実施時間が長い幼児に関連する要因として、就園状況や世帯収入などの社会経済的な指標を統計的に調整しても、「運動・スポーツの習いごとをしている」、「父親・母親がともに週に1回以上運動やスポーツを行う習慣を有している」、「親子で一緒に体を動かす頻度が多い」、「4人きょうだい以上である」、「祖父母と同居している」が示された。つまり、保育園や幼稚園に通っているかどうかや世帯年収といった園環境や家庭の経済状況の問題だけでなく、家庭での運動習慣や家族構成といった家庭環境が、園外で幼児がどれだけ体を動かすのかに関わっているといえる。

きょうだいの多さや祖父母との同居はコントロールできない要因ではあるが、たくさん子ども同士が集まって体を動かしやすい環境をつくったり、子育て世帯をサポートしたりする対策は可能である。また、運動・スポーツ実施率が最も低い子育て世代が、両親ともに運動習慣をもち、子どもと一緒に体を動かす時間を少しでも確保できるような取り組みは、幼児の運動を促進する上でも重要であることが示唆された。

8. トピック2：幼児の運動実施状況・生活習慣と情緒・行動特性との関連

福岡女子大学 国際文理学部

教授 長野 真弓

社会環境の急速な変化や Covid-19 の感染拡大を経て、子どもが自由に体を動かす遊びの環境は悪化の一途を辿っている。日本学術会議報告書「日本の子どものヘルスプロモーション」では、運動の機会の減少によって、子どもの体力や身体的健康はもとより、自由に体を動かす遊びの中で育まれる社会性、コミュニケーション能力、安定した情緒など、心の健康や社会活動に必要な不可欠な資質の獲得も困難になったことを憂慮する記述が随所にみられる。

このように、幼児期の運動は身体の発育・発達や体力・運動能力のみならず、上述した「心理社会的発達」にも関与すると考えられてきたが、そもそもこのような特性は体力のように実測できるものではない。そのため「幼児期の運動が、身体的発育や体力・運動能力以外の何に貢献しているのか」を説明する材料は不足している。さらに、Covid-19 の感染拡大を経て生活様式が大きく変化した現在においても、度重なる行動制限を親共々経験した幼児の心理社会的発達や生活習慣の実態は把握できていない。

よって本章では、前章までの分析内容を踏まえ、幼児の園外での運動実施状況・生活習慣と、心理社会的発達の状況を反映する情緒・行動特性との関連を検討した。

8-1. 情緒・行動特性の尺度の概要および属性別の基礎統計

【ポイント】

- 幼児の情緒・行動特性の指標として、「子どもの強さと困難さアンケート」(Strength and Difficulties Questionnaire:SDQ)日本語版の親評定の得点を使用
- 困難さを示す下位尺度得点は男子が女子より高い一方、向社会的行動は女子の方が強い傾向
- SDQ得点を用いた解析では、回答者の性別を統計的に調整する必要あり

幼児の心理社会的発達は、日常生活における感情表出や行動（精神症状）、他者との関係性に加え、援助・分配・譲渡など、人のためになろうとする自発的行為である「向社会的行動」などの情緒・行動特性に表れる。本調査における幼児の情緒・行動特性の評価には、信頼性と妥当性が検証された国際標準ツールであり、子どものメンタルヘルスの把握にも用いられている「子どもの強さと困難さアンケート」(Strength and Difficulties Questionnaire:SDQ)日本語版を用い、親の回答を解析に使用した。

表8-1に、SDQを構成する5つの側面（下位尺度）とその質問項目、および得点の計算方法を示した。SDQは、2～18歳までの情緒・行動特性を25項目の質問でたずねるアンケートで、①情緒の問題、②行為の問題、③多動・不注意、④仲間関係の問題の4つの「困難さ」をそれぞれ得点化し、これらの合計得点から「総合的な困難さ」が把握できる。つまり、これらの尺度得点が高いほど、日常生活における適応がしづらい状況を示す。加えて、SDQは、援助・分配・譲渡など、人のためになろうとする自発的行為である「向社会的行動の強さ」、いわゆる「強み」を評価する尺度も含んでおり、この得点が高いほど日常生活に適応しやすい状況であるといえる。

【表 8-1】SDQ の下位尺度・質問項目と得点計算方法

配点（各下位尺度の最高点：10点）		0点：あてはまらない, 1点：ややあてはまる, 2点：あてはまる ★：逆転項目
総合的な困難さ (Total Difficulties Score) ※4つの下位尺度得点の合計点 ※高得点ほど日常生活への適応がしづらい	情緒の問題 (Emotional Symptoms)	Q3. 頭がいたい、お腹がいたい、気持ちが悪いなどと、よくうったえる Q8. 心配ごとが多く、いつも不安なようだ Q13. おちこんでしずんでいたり、涙ぐんでいたりすることがよくある Q16. 目新しい場面に直面すると不安ですがりついたり、すぐに自信をなくす Q24. こわがりで、すぐにおびえたりする
	行為の問題 (Conduct Problem)	Q5. カッとなったり、かんしゃくをおこしたりする事がよくある ★Q7. 素直で、だいたいは大人の言うことをよくきく Q12. よく他の子とけんかをしたり、いじめたりする Q18. よく大人に対して口答えする／よくうそをついたり、ごまかしたりする Q22. 他の人に対していじわるをする／家や学校、その他から物を盗んだりする
	多動・不注意 (Hyperactivity/inattention)	Q2. おちつきがなく、長い間じっとしてられない Q10. いつもそわそわしたり、もじもじしている Q15. すぐに気が散りやすく、注意を集中できない ★Q21. よく考えてから行動する ★Q25. ものごとを最後までやりとげ、集中力もある
	仲間関係の問題 (Peer Problem)	Q6. 一人でいるのが好きで、一人で遊ぶことが多い ★Q11. 仲のよい友だちがすくなくとも一人はいる ★Q14. 他の子どもたちから、だいたいは好かれているようだ Q19. 他の子から、いじめの対象にされたり、からかわれたりする Q23. 他の子どもたちより、大人という方がうまくいくようだ
向社会的行動の強さ (Prosocial Behavior) ※高得点ほど日常生活へ適応しやすい	Q1. 他人の気持ちをよく気遣う Q4. 他の子どもたちと、よく分けあう（おやつ・おもちゃ・鉛筆など） Q9. 誰かが心を痛めていたり、落ち込んでいたり、いやな思いをしているときなど、すすんで助ける Q17. 年下の子どもたちに対してやさしい Q20. 自分からすすんでよく他人を手伝う（親・先生・子どもたちなど）	

注1) Q18：よく大人に対して口答えする（2～4歳用）／よくうそをついたり、ごまかしたりする（4～17歳用）

注2) Q22：他の人に対していじわるをする（2～4歳用）／家や学校、その他から物を盗んだりする（4～17歳用）

注3) 実査時点での幼児の年齢に基づき、3～4歳はSDQ日本語版の「2～4歳児用」、5～6歳は「4～17歳児用」を適用

続いて、表 8-2 に、本研究の対象となった幼児の尺度得点の記述統計を示した。図 8-1 および図 8-2 には、「困難さ」と「強み」それぞれの尺度得点の分布も性別に示した。「行為の問題」、「多動・不注意」および「総合的な困難さ」の得点は、男女ともに年齢が高いほど低く、「向社会的行動の強さ」は、年齢が高いほど高かった。さらに、「情緒の問題」を除く全ての困難さの得点は男子の方が高く、「向社会的行動の強さ」の得点は女子の方が高いという性差が認められた。

これらの結果は、Covid-19 の感染拡大前の 2014 年に年中児を対象として実施された飯田らの報告と一致するものであるが、その一方で「困難さ」の得点が上記報告より総じて本調査の方が高く、「強み」の得点は低い傾向が認められた。原因を探る過程で、インターネットを介した本調査の回答者の 48.5% が父親（図 1-1, p15）であったことに着目し、回答者の性別で幼児の SDQ 得点を比較したと

ころ、父親の方が母親より有意に厳しい評価をしていたことが判明した。飯田らの調査では回答者の性別は示されていないが、園を介した調査では、母親の回答の割合が高かった可能性が考えられる。

さらに、2020年からのCovid-19の感染拡大に伴う自粛生活が本研究の幼児の情緒・行動特性に影響した可能性も否定できない。あくまで推測の域を出ないが、これらが両調査の得点差に反映されたかもしれない。よって、これ以降の分析では、他者からは変えることができない幼児の年齢・性別・きょうだいの数・就園状況・世帯年収・親の学歴に加え、SDQ得点に影響していた回答者の性別も統計的に考慮した。幼児期の発達の個人差には、年齢、性別などの個人内要因と、家庭環境や教育などの成育環境要因が関わりと考えられるため、これらの要因の影響を統計処理で取り除くことによって、運動が単独で子どもの情緒・行動特性と関連するか否かを明らかにできる。

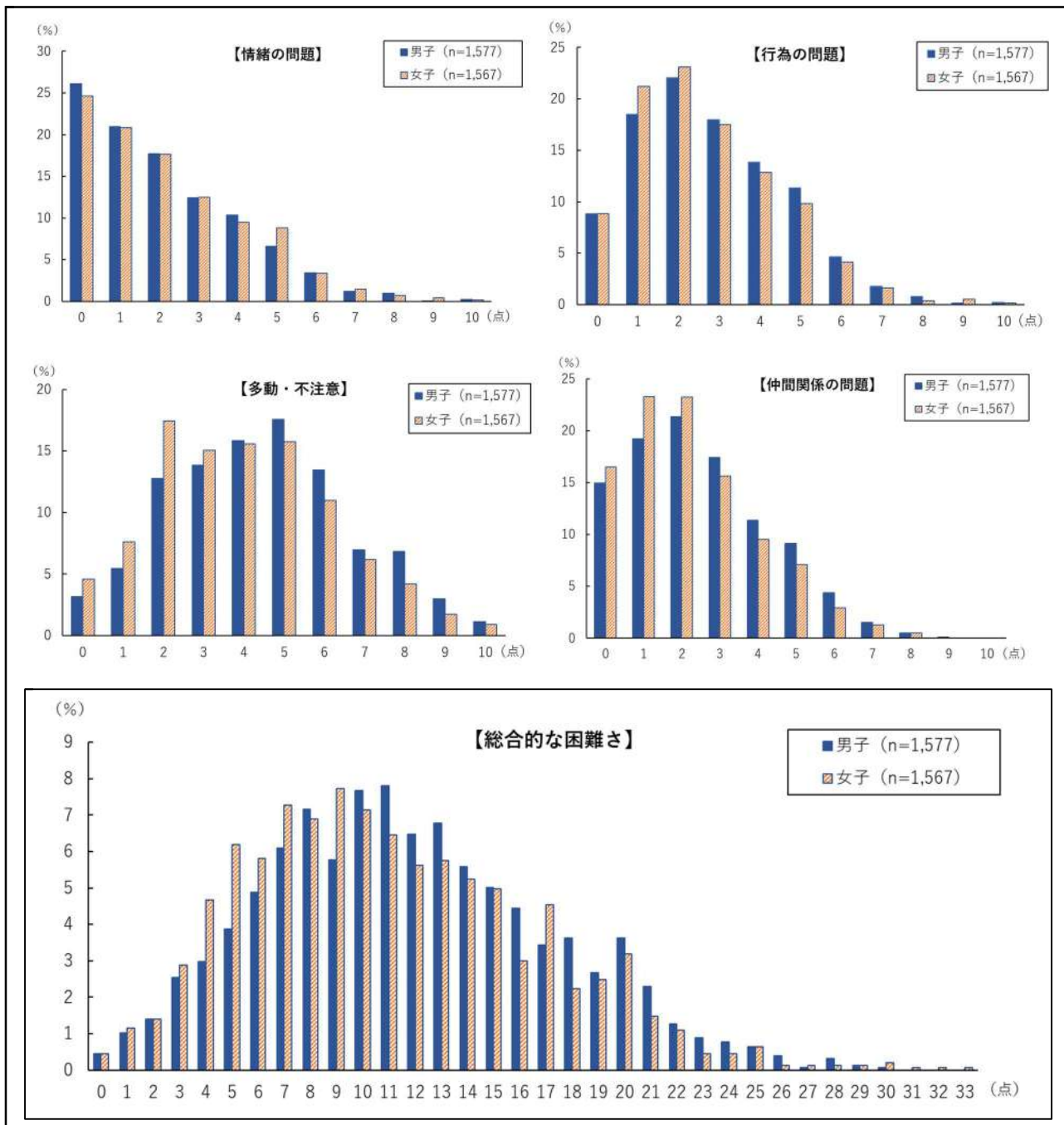
【表 8-2】性・年齢別にみた幼児のSDQ得点

		男子 (n=1,577)							女子 (n=1,567)							性別比較 b)		
		度数	平均値	中央値	標準偏差	標準誤差	パーセンタイル		学年比較 a)	度数	平均値	中央値	標準偏差	標準誤差	パーセンタイル		学年比較 a)	p
							25	75							25	75		
情緒の問題	全体	1577	2.1	2.0	1.9	0.0	0.0	3.0		1567	2.2	2.0	2.0	0.1	1.0	3.0		
	年少	525	2.1	2.0	1.9	0.1	1.0	3.0		528	2.1	2.0	2.0	0.1	1.0	3.0		
	年中	534	2.1	2.0	2.0	0.1	0.0	3.0	n.s.	526	2.2	2.0	2.1	0.1	0.0	4.0	n.s.	n.s.
	年長	518	2.1	2.0	1.9	0.1	0.0	3.0		513	2.1	2.0	1.9	0.1	1.0	3.0		
行為の問題	全体	1577	2.8	3.0	1.8	0.0	1.0	4.0		1567	2.7	2.0	1.8	0.0	1.0	4.0		
	年少	525	3.2	3.0	1.9	0.1	2.0	4.0		528	3.1	3.0	2.0	0.1	2.0	4.0		
	年中	534	2.7	2.0	1.8	0.1	1.0	4.0	<.001	526	2.7	2.0	1.7	0.1	1.0	4.0	<.001	0.035
	年長	518	2.5	2.0	1.7	0.1	1.0	4.0		513	2.1	2.0	1.6	0.1	1.0	3.0		
多動・不注意	全体	1577	4.5	4.0	2.2	0.1	3.0	6.0		1567	4.0	4.0	2.2	0.1	2.0	5.0		
	年少	525	4.6	5.0	2.2	0.1	3.0	6.0		528	4.0	4.0	2.2	0.1	2.0	5.0		
	年中	534	4.4	4.0	2.3	0.1	3.0	6.0	n.s.	526	4.0	4.0	2.2	0.1	2.0	5.0	n.s.	<.001
	年長	518	4.4	4.0	2.3	0.1	3.0	6.0		513	3.8	4.0	2.3	0.1	2.0	5.0		
仲間関係の問題	全体	1577	2.5	2.0	1.8	0.0	1.0	4.0		1567	2.2	2.0	1.7	0.0	1.0	3.0		
	年少	525	2.8	2.0	1.9	0.1	1.0	4.0		528	2.5	2.0	1.8	0.1	1.0	4.0		
	年中	534	2.4	2.0	1.7	0.1	1.0	4.0	<.001	526	2.1	2.0	1.7	0.1	1.0	3.0	<.001	<.001
	年長	518	2.3	2.0	1.8	0.1	1.0	3.0		513	1.9	2.0	1.6	0.1	1.0	3.0		
向社会的行動の強さ	全体	1577	5.1	5.0	2.3	0.1	4.0	7.0		1567	5.6	5.0	2.2	0.1	4.0	7.0		
	年少	525	4.9	5.0	2.3	0.1	3.0	6.0		528	5.4	5.0	2.2	0.1	4.0	7.0		
	年中	534	5.1	5.0	2.4	0.1	4.0	7.0	.002	526	5.5	5.0	2.2	0.1	4.0	7.0	<.001	<.001
	年長	518	5.4	5.0	2.2	0.1	4.0	7.0		513	5.9	6.0	2.2	0.1	5.0	8.0		
総合的な困難さ	全体	1577	11.8	11.0	5.5	0.1	8.0	15.0		1567	11.0	10.0	5.5	0.1	7.0	15.0		
	年少	525	12.7	12.0	5.5	0.2	8.5	16.0		528	11.8	11.0	5.5	0.2	8.0	15.0		
	年中	534	11.5	11.0	5.5	0.2	7.0	15.0	<.001	526	11.1	10.0	5.6	0.2	7.0	15.0	<.001	<.001
	年長	518	11.2	11.0	5.5	0.2	7.0	15.0		513	10.1	10.0	5.3	0.2	6.0	14.0		

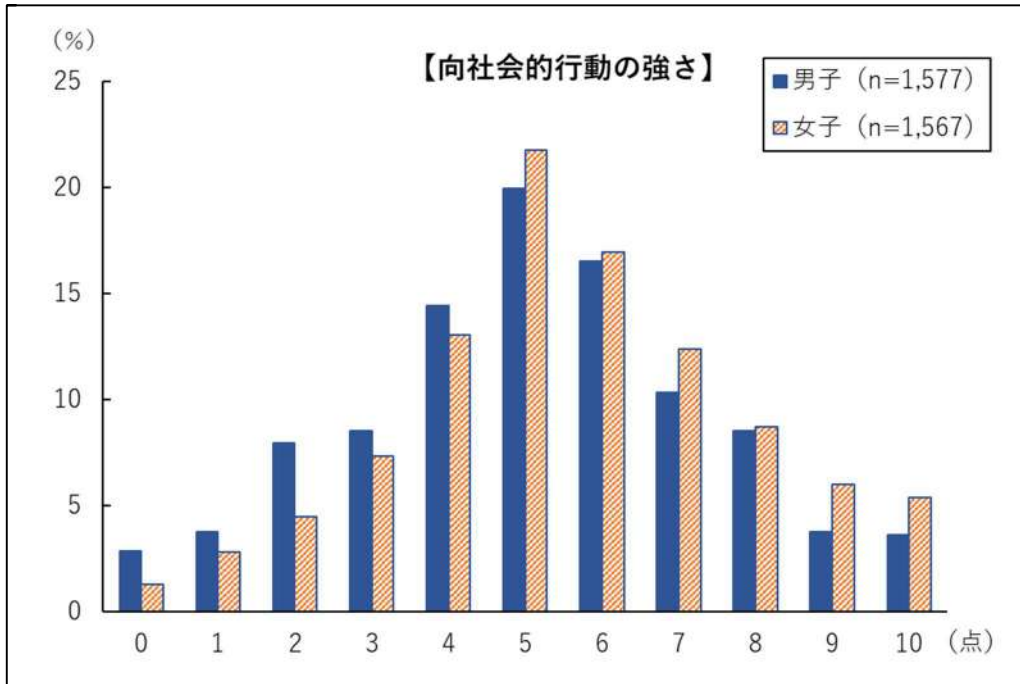
a) Kruskal-Wallis 検定, b) Mann-Whitney U検定

注1) 実査時点での幼児の年齢に基づき、3~4歳はSDQ日本語版の「2~4歳児用」、5~6歳は「4~17歳児用」を適用

注2) 回答者の性別内訳は、父親48.5% (n=1524) に対し母親51.5% (n=1620)、回答した子どもの性別内訳は、父親が男子全体の47.4% (n=748)、女子全体の49.5% (n=776) に対し、母親が男子全体の52.6% (n=829)、女子全体の50.5% (n=791)



【図 8-1】性別にみた SDQ の「困難さ」の得点分布 (n=3,144)



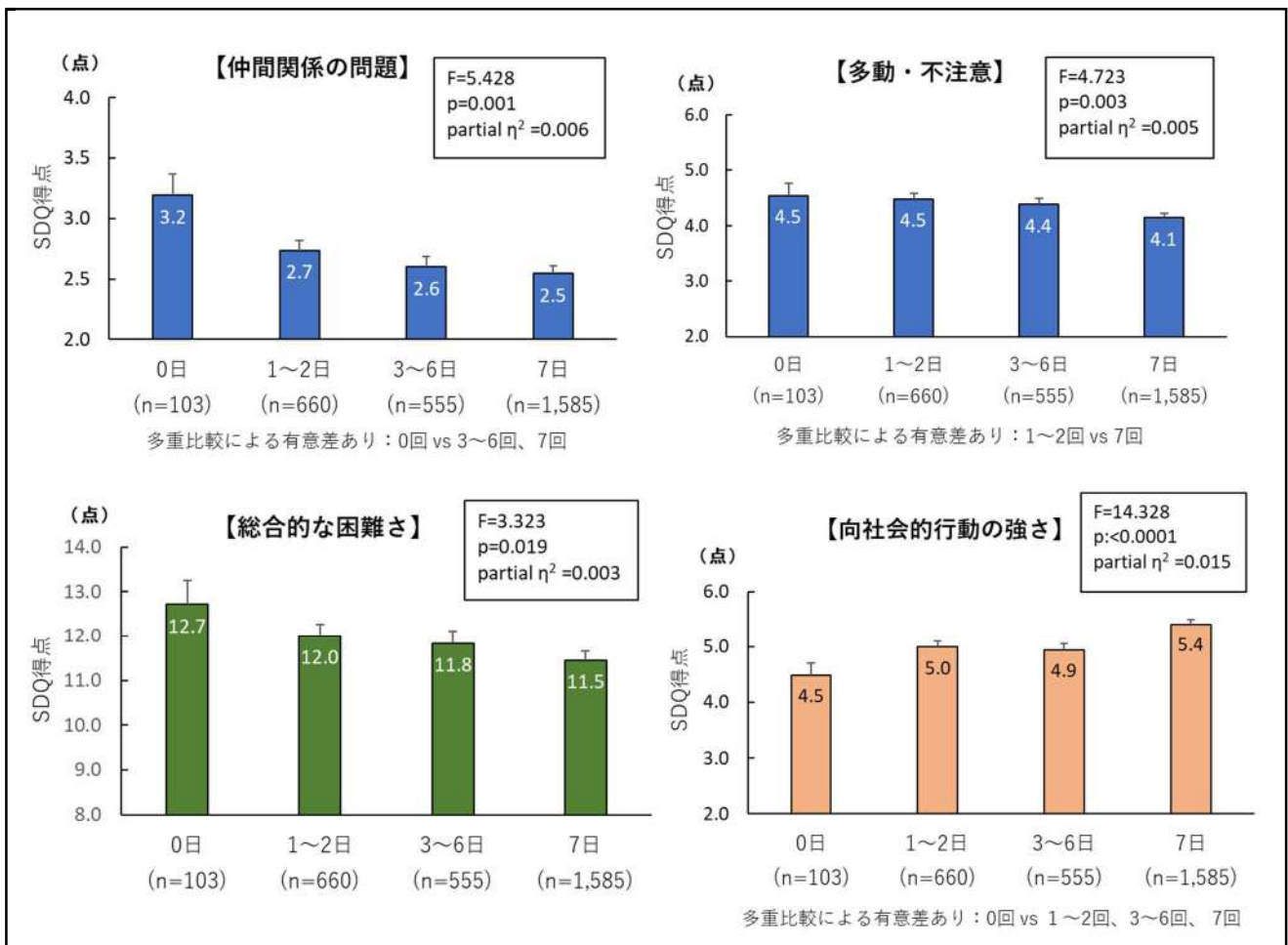
【図 8-2】 性別にみた SDQ の「強み」の得点分布 (n=3, 144)

8-2. 幼児の総運動日数と情緒・行動特性との関連

【ポイント】

- 園外での総運動日数が多いほど、困難さの得点が低い傾向
- 園外での総運動日数が多いほど、向社会的行動の強さの得点が高い傾向

図8-3に、園外での週あたり総運動日数別にみたSDQ得点を示した。注4に示す変数で調整した共分散分析の結果、実際の得点差は微少であったものの、運動日数が多いほど、「多動・不注意」、「仲間関係の問題」および「総合的な困難さ」の得点が有意に低かった。一方、「向社会的行動の強さ」の得点は総運動日数が多いほど有意に高く、その後の多重比較検定でも全ての群間に有意差が認められた。「情緒の問題」および「行為の問題」については、総運動日数との関連は認められなかった。



注1) 園にいる時以外で外遊び、室内・屋内での運動遊び、運動・スポーツの習いごとのいずれかを行った日数を総運動日数とした

注2) 外遊び、室内・屋内での運動遊び、運動・スポーツの習いごとの日数を合計し、同じ曜日に複数の活動を行っている場合は1日とカウント

注3) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外 (1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

注4) 棒グラフの値は共分散分析の調整平均 (共変量: 子どもの性別、年齢、就園状況、きょうだい人数、世帯年収、親の学歴、回答者の性別)

注5) F値、p値、効果量、および多重比較の結果はSDQ得点のlog変換値を用いた分析に基づく

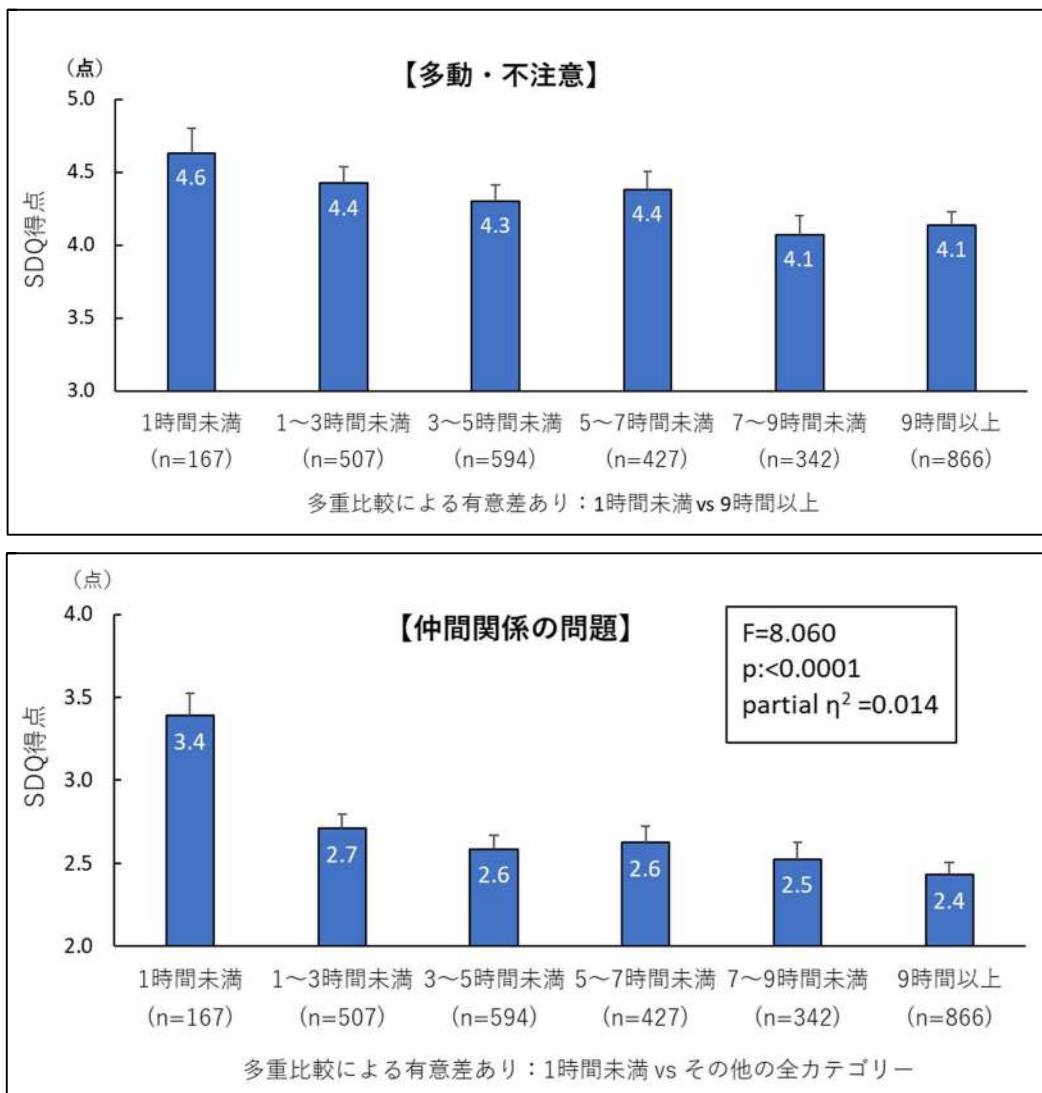
【図8-3】 幼児の園外での総運動日数とSDQ得点 (n=2,903)

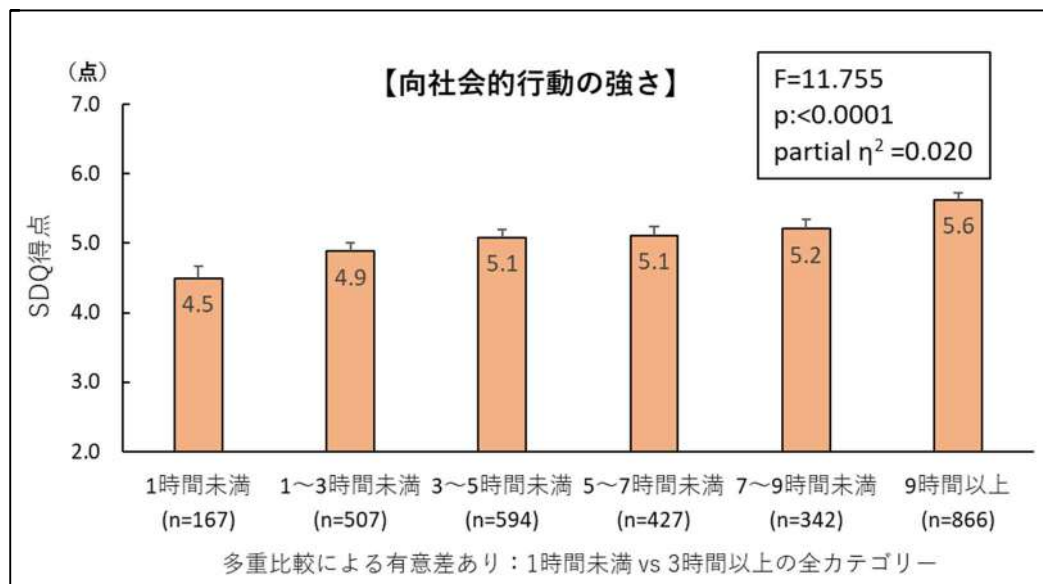
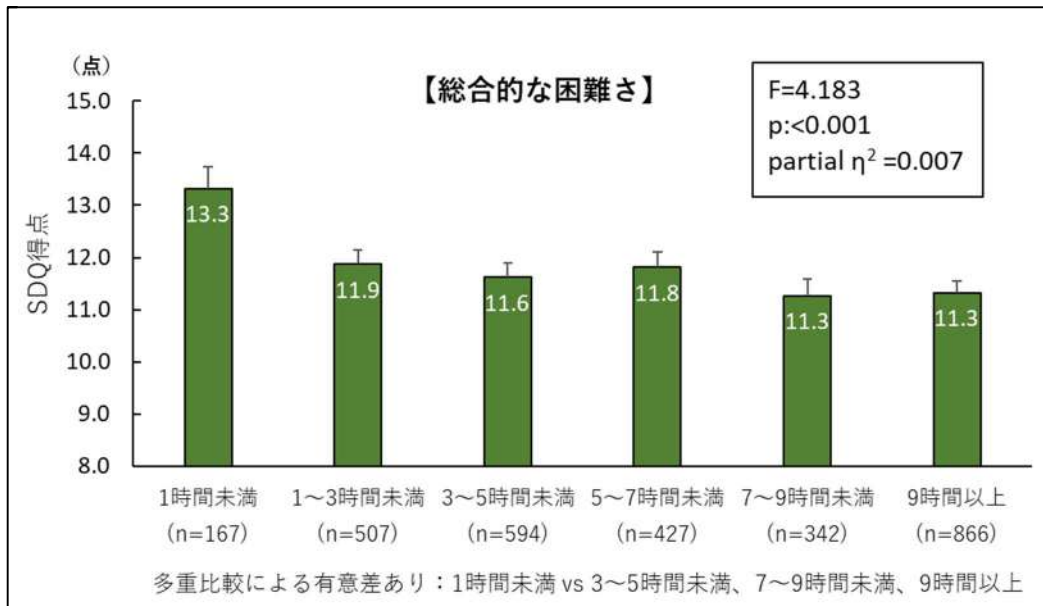
8-3. 幼児の総運動時間と情緒・行動特性との関連

【ポイント】

- 園外での総運動時間が長いほど、困難さの得点が低い傾向
- 園外での総運動時間が長いほど、向社会的行動の強さの得点が高い傾向

図8-4に、園外での週あたりの総運動時間にみたSDQ下位尺度得点を示した。注3に示す変数で調整した共分散分析の結果、実際の得点差は1点未満であったが、総運動時間が多いほど、「多動・不注意」、「仲間関係の問題」および「総合的な困難さ」の得点が有意に低かった。一方、総運動時間が多いほど「向社会的行動の強さ」の得点が有意に高く、その後の多重比較検定でも1時間未満群とそれ以外の全ての群間で有意差が認められた。「情緒の問題」および「行為の問題」については、総運動日数の結果と同じく、総運動時間との関連は認められなかった。





注1) 外遊び、室内・屋内での運動遊び、運動・スポーツの習いごとの実施時間の合計を総運動時間とした

注2) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外 (1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

注3) 棒グラフの値は共分散分析の調整平均 (共変量：子どもの性別、年齢、就園状況、きょうだい人数、世帯年収、親の学歴、回答者の性別)

注4) F値、p値、効果量、および多重比較の結果はSDQ得点のlog変換値を用いた分析に基づく

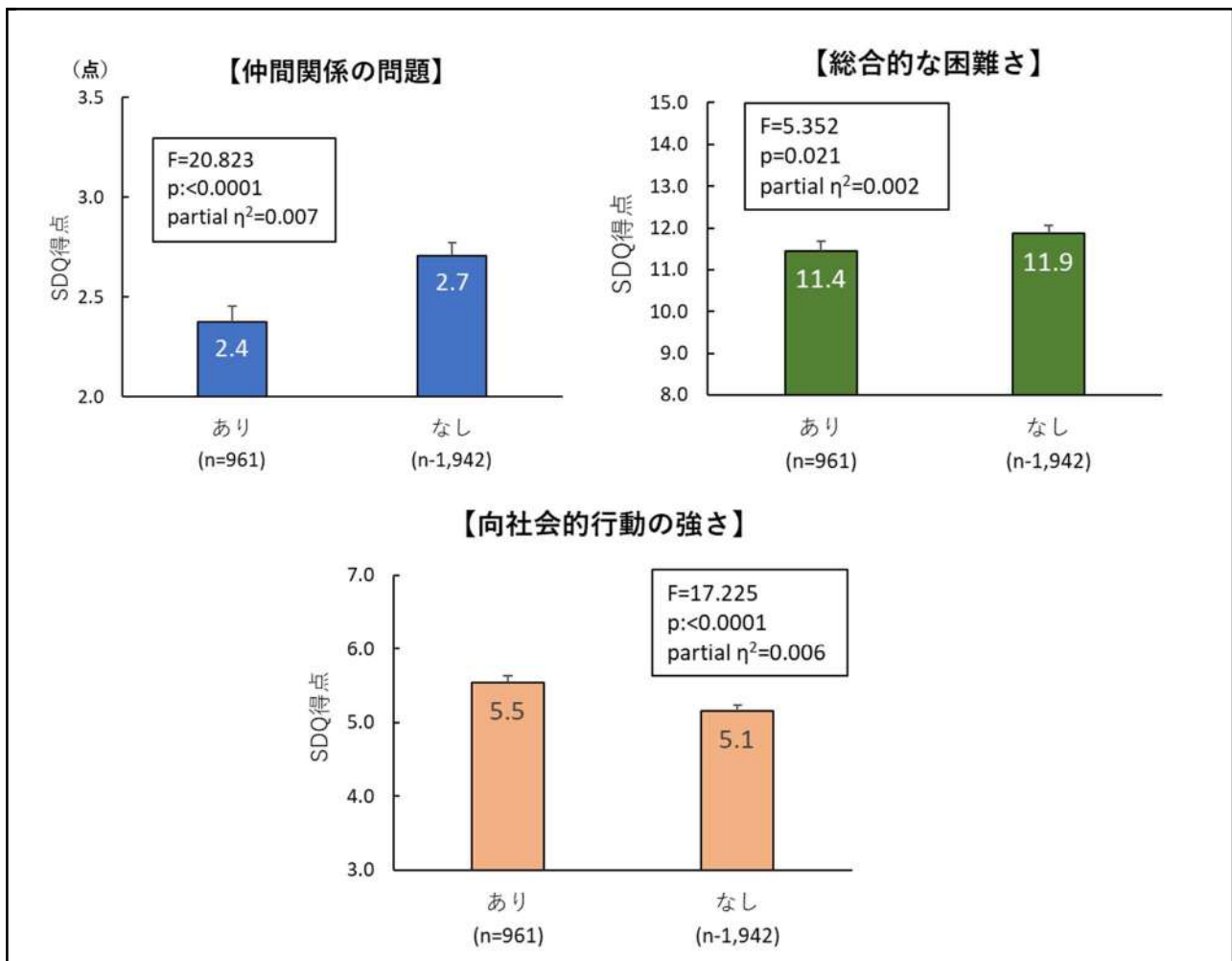
【図8-4】 幼児の園外での総運動時間とSDQ得点 (n=2,903)

8-4. 幼児の運動・スポーツの習いごとと情緒・行動特性との関連

【ポイント】

- 運動・スポーツの習いごとをしている幼児の「仲間関係の問題」および「総合的な困難さ」の得点は低い傾向
- 運動・スポーツの習いごとをしている幼児の「向社会的行動の強さ」の得点は、そうでない幼児より高い傾向

図8-5に、運動の習いごとの有無でSDQの尺度得点を比較した結果を示した。実質的な得点差はわずかであるが、この時点ですでに、園外での習いごとの有無による情緒・行動特性の違いが確認された。前出のとおり、本調査での習いごとの参加率は33.1%（図2-11, p33）、頻度も週あたり平均1.4日と少なかったが、幼児の中高強度の運動（MVPA）および多様な動きの経験に習いごとが貢献している実態や、この時点での運動・スポーツ経験が児童期以降に持ち越される可能性を考慮すると、今後これらの行動特性の差が広がる可能性も否定できない。なお、下記以外の尺度得点には運動の習いごとによる有意差は認められなかった。



注1) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児（n=241）は除外した（1週間以内で治るケガや風邪などは含まない）

注2) 値は共分散分析の調整平均（共変量：子どもの性別、年齢、就園状況、きょうだい人数、世帯年収、親の学歴、回答者の性別）

注3) F値、p値、効果量はSDQ得点のlog変換値を用いた分析に基づく

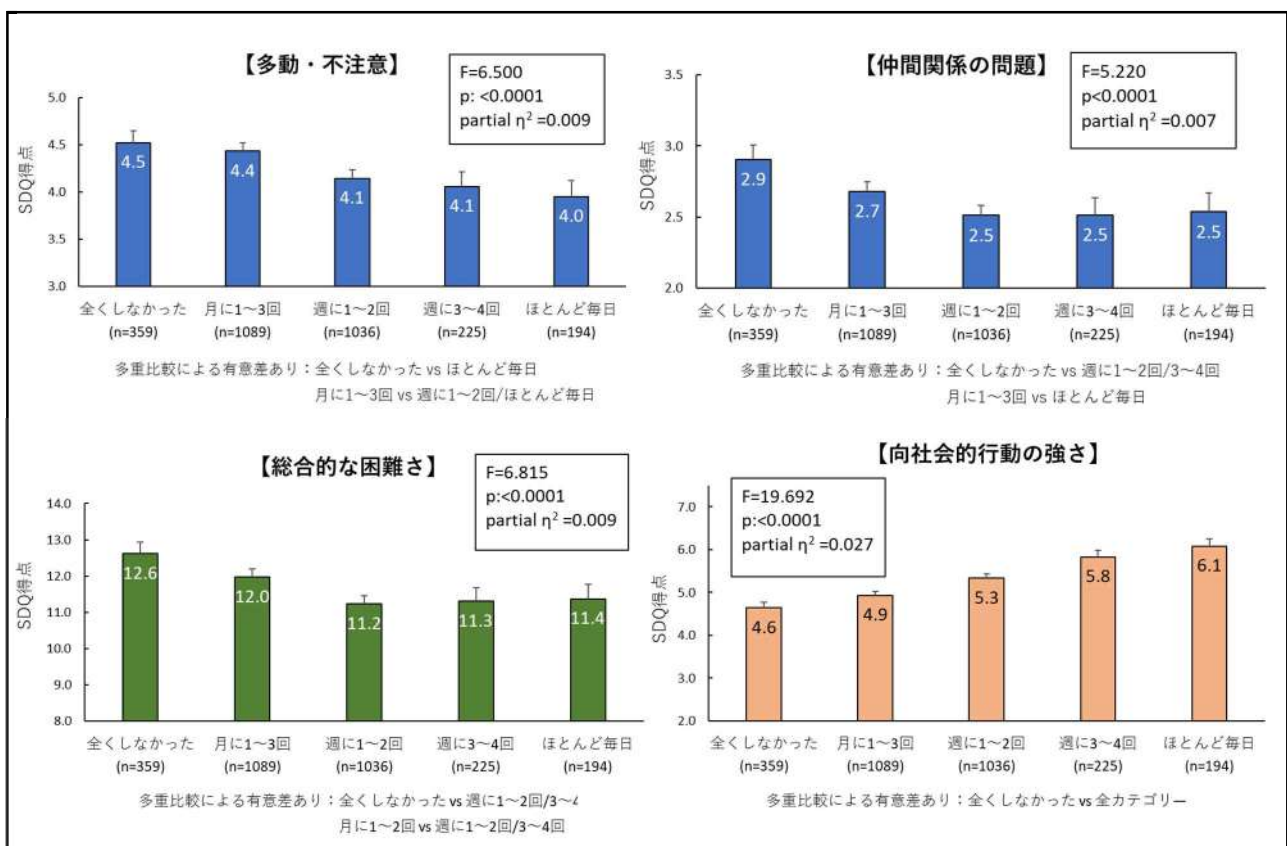
【図8-5】園外での運動・スポーツの習いごとの有無とSDQ得点（n=2,903）

8-5. 親子で体を動かす遊びの頻度と情緒・行動特性との関連

【ポイント】

- 親子で体を動かす遊びの頻度が高いほど、困難さの得点が低い傾向
- 親子で体を動かす遊びの頻度が高いほど、向社会的行動の強さの得点が高い傾向

図8-6に、親子で一緒に体を動かして遊ぶ頻度別にみたSDQ得点を示した。「総合的な困難さ」と「向社会的行動」については、親子遊びを全くしなかった群とほとんど毎日行った群との間に、1.2～1.5点の得点差が認められた。共働きが一般的になった今般、子どもと体を動かして遊ぶ時間を持つことは容易ではないかもしれないが、親子共々、この時期にしかできない貴重な体験をより多く持つような取り組みが一層進むことが望まれる。



注1) 値は共分散分析の調整平均（共変量：子どもの性別、年齢、就園状況、きょうだい人数、世帯年収、親の学歴、回答者の性別）

注2) F値、p値、効果量、および多重比較の結果はSDQ得点のlog変換値を用いた分析に基づく

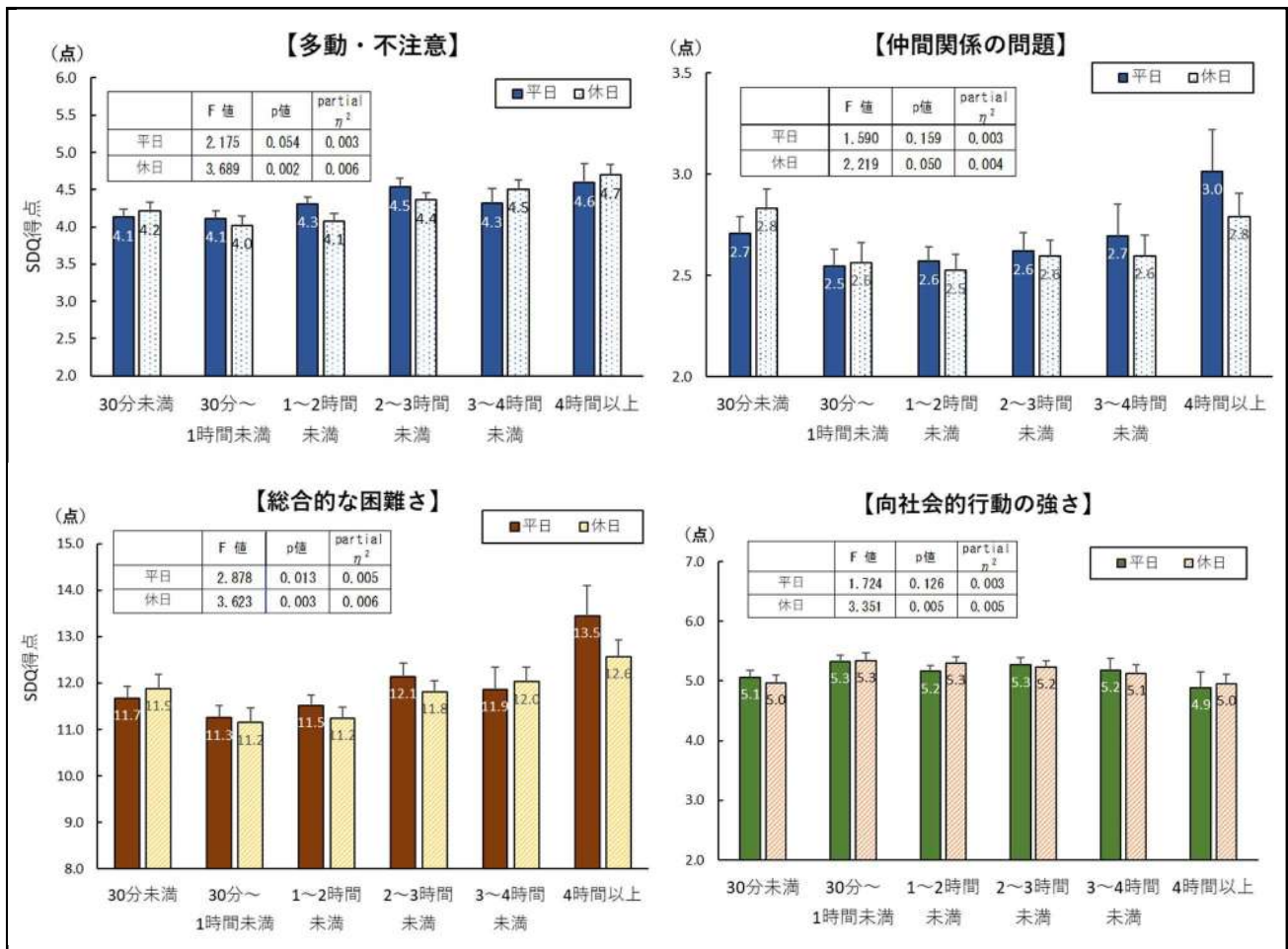
【図8-6】親子で体を動かす遊びの頻度とSDQ得点（n=2,903）

8-6. スクリーンタイムと情緒・行動特性との関連

【ポイント】

- スクリーンタイム別にみた困難さの得点は、30分～1時間未満群を境にJカーブの傾向
- 「向社会的行動の強さ」得点は、30分～1時間未満群を境に、困難さの得点とは逆の傾向

図8-7に、平日・休日のスクリーンタイム別にみたSDQ得点を示した。顕著な得点差には至っていないが、以下の項目において、いずれも休日のスクリーンタイムの方に有意差が認められた。中でも、「総合的な困難さ」の得点が、平日・休日ともに、スクリーンタイム30分～1時間未満群を境にJカーブを描く傾向は、子どものスクリーンタイムとメンタルヘルスとの関連を大規模なデータで検討したLiuらの先行研究と類似していた。一方、向社会的行動の強さには、上記と逆パターンの傾向が認められた。WHOが公表したスクリーンタイムのガイドライン(1時間未満)も踏まえながら、今後引き続き、本調査で定義したスクリーンタイムと運動実施状況、他の生活習慣、情緒・行動特性との関連を注視し続ける必要がある。



注1) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児も含めた全対象で分析

注2) 園の活動以外で、テレビやDVDをみたり、パソコン、ゲーム(テレビ、パソコン、携帯式のゲーム機を含む)、スマートフォンなどを使用した
りする1日あたりの時間(Wii Sportsなどの体を動かすゲーム、YouTubeなどの動画をみながら体を動かす時間は含まない)

注3) 値は共分散分析の調整平均(共変量:子どもの性別、年齢、就園状況、きょうだい人数、世帯年収、親の学歴、回答者の性別)

注4) F値、p値、効果量はSDQ得点のlog変換値を用いた分析に基づく

【図8-7】 平日・休日のスクリーンタイムとSDQ得点 (n=3,144)

8-7. 推奨される生活習慣の達成状況

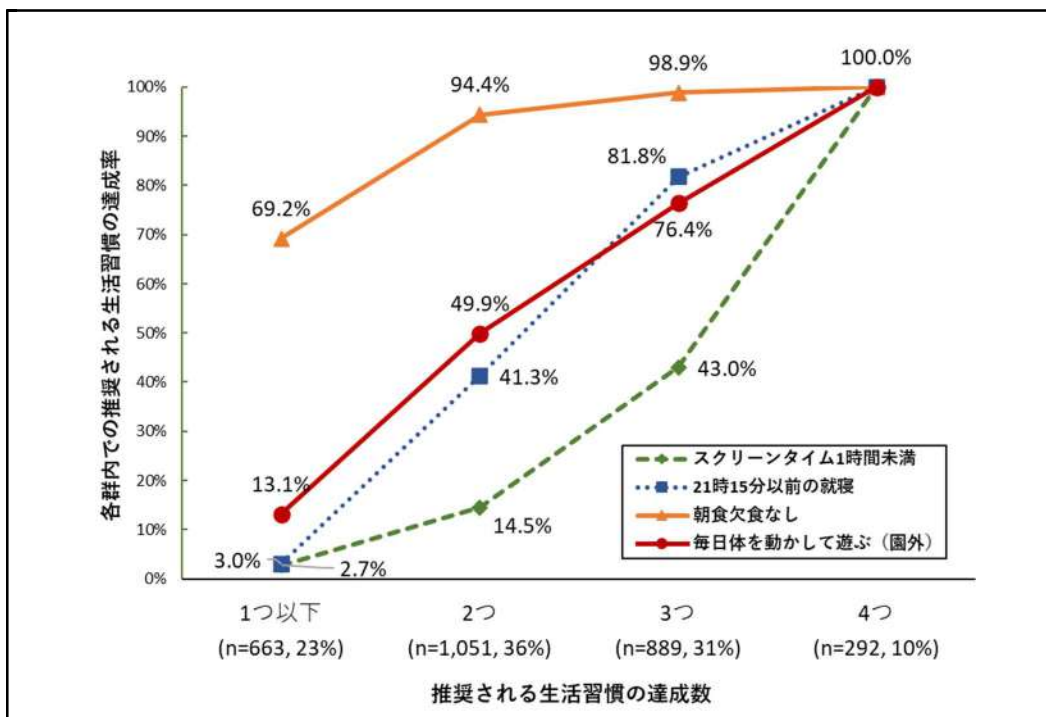
【ポイント】

- 推奨される生活習慣の達成数が1つ以下の幼児の割合は23%
- 推奨される生活習慣を全て達成している幼児の割合は10%
- 推奨される生活習慣のうち、スクリーンタイム1時間未満の達成が最も困難

図8-8に、推奨される生活習慣の達成数別にみた各習慣の達成率を示した。本調査では、早寝早起き朝ごはん全国協議会やWHOに基づき、推奨される生活習慣として①朝食欠食なし、②平日・休日ともにスクリーンタイムが1時間未満、③就寝時刻が9時15分以前（平日・休日それぞれの就寝時刻の中央値を平均した時刻）、④園外で毎日体を動かして遊ぶ（運動・スポーツの習いごとを含む）、の4つを設定した。

達成数が1つ以下の群は解析対象の23%を占め、そのうち上記条件を1つも達成できていない幼児は79名（解析対象の2.7%）であった。一方、4つ全てを達成できていた幼児は10%に留まり、幼児期の時点で既に、推奨される生活習慣の定着が困難な実態が明らかになった。朝食の欠食がないことは、4つの習慣の中で最も達成率が高かった。園外で毎日体を動かして遊ぶこと、および21時15分以前の就寝については達成率が近似していたが、WHOが推奨するスクリーンタイム1時間未満の達成は最も困難な状況であった。

前章で、スクリーンタイムと就寝時刻（図7-2, p75）、就寝時刻と総運動時間（図7-1, p74）との関わりが連鎖的に示されたことから、幼児のよりよい生活習慣の定着には、特にスクリーンタイムの適切な管理や、スクリーンタイムを別の活動に置き換える取り組みがキーポイントとなりそうである。



注1) 運動支障あり (n=241)、就寝時刻データの欠損 (n=8) を除外

注2) 21時15分以前に就寝する幼児の72% (睡眠時間の欠損(n=30)を除く n=2,865で算出) が、WHOが推奨する睡眠時間10時間以上を満たしていた

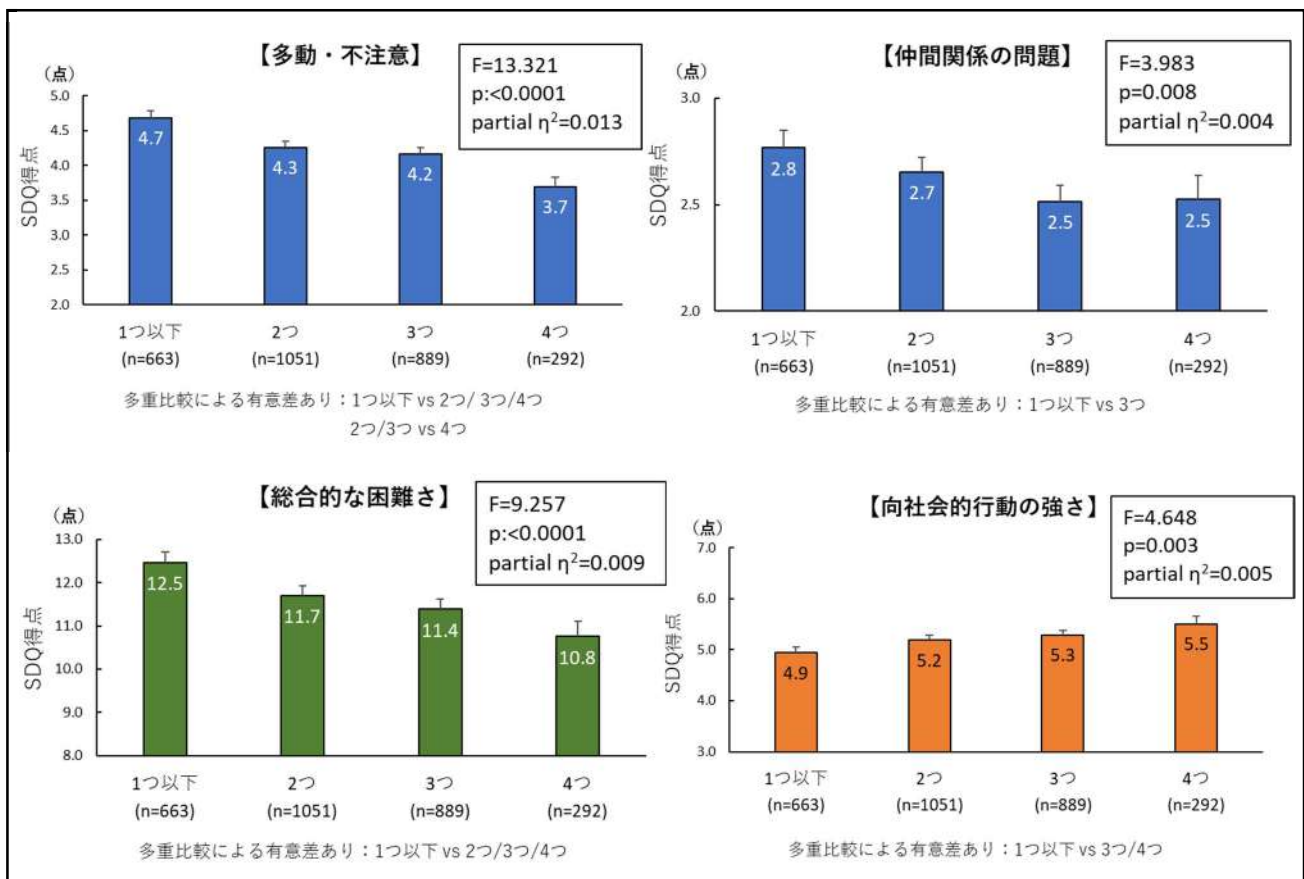
【図8-8】 推奨される生活習慣の達成数別にみた各習慣の達成率 (n=2,895)

8-8. 推奨される生活習慣の達成状況と情緒・行動特性との関連

【ポイント】

- 推奨される生活習慣の達成数が多いほど、困難さの得点が低い傾向
- 推奨される生活習慣の達成数が多いほど、向社会的行動の強さの得点が高い傾向

図8-9に、推奨される生活習慣の達成数別にみたSDQ得点を示した。注2に示す変数で調整しても、推奨される生活習慣の達成数が多いほど、「多動・不注意」、「仲間関係の問題」、「総合的な困難さ」の得点が低く、「向社会的行動の強さ」の得点は高い傾向が認められた。これには、前述した総運動日数・総運動時間とSDQ得点との関連が一部反映されていると考えられるが、他の生活習慣と合わせても情緒・行動特性に差異が生じていたことは、幼児の健全な発育・発達を考える上で極めて重要な知見といえる。今後、運動を含む生活習慣と情緒・行動特性の長期的な関連を、縦断調査や介入によって確認する必要がある。



注1) 運動支障あり (n=241)、就寝時刻データの欠損 (n=8) を除外

注2) 値は共分散分析の調整平均 (共変量: 子どもの性別、年齢、就園状況、きょうだい人数、世帯年収、親の学歴、回答者の性別)

注3) F値、p値、効果量、および多重比較の結果はSDQ得点のlog変換値を用いた分析に基づく

【図8-9】 推奨される生活習慣の達成数とSDQ得点 (n=2,895)

8-9. まとめ

本章では、調査結果やトピック 1 までの内容を踏まえ、幼児が園以外で体を動かして遊ぶこと、およびそれを含む生活習慣が、標準化された尺度で評価した情緒・行動特性と関連するか、「困難さ」と「強み」の両側面から検討した。

結果として、子どもの性別、年齢、就園状況、きょうだい人数、世帯年収、親の学歴、回答者の性別といった他者からは変えられない要因を統計的に考慮しても、園外での総運動日数と総運動時間が多いほど、「多動・不注意」、「仲間関係の問題」、「総合的な困難さ」といった情緒・行動上の問題が少ない傾向が認められた。運動の習いごとがあることや、親子で一緒に体を動かして遊ぶ頻度が多いことも、上記の「困難さ」の少なさと関連していた。さらに、園外での運動実施状況は、ネガティブな特性だけではなく、「向社会的行動の強さ」、つまり幼児自身の「強み」とも一貫して関連しており、特に「親子で一緒に体を動かして遊ぶ頻度」は、本章で検討した運動関連指標の中で、幼児の向社会的行動の差異に最も大きな影響力を持っていた。その一方で、休日のスクリーンタイムが長いほど、情緒・行動上の問題が多く、向社会的行動が乏しい傾向が観察された。加えて、朝食の欠食がないこと、園外でも毎日体を動かして遊ぶこと、スクリーンタイムが1時間未満であること、21時頃までに就寝すること、という4つの生活習慣の達成度が高いほど、幼児の情緒・行動上の適応が良好であることを示す結果も得られた。

以上の結果から、幼児の時点ですでに、園外の活動に限定して調べた運動実施状況や推奨される生活習慣の積み重ねによって、心理社会的発達を反映する情緒・行動特性に差異が生じていることが明らかとなった。中でも、ポジティブな特性である「向社会的行動」について、運動実施状況が良好であるほど強いという一貫した関連が認められたことは、「幼児期の運動が身体的発達や体力・運動能力以外の何に貢献しているのか」という本章の問いを説明する材料の1つとなるかもしれない。

この状況が長期的に続いた場合、学校生活の様々な場面で、本章で明らかとなった運動と関連する情緒・行動特性の差異が徐々に浮き彫りになる可能性も否定できない。幼児期の発育発達の速度を考えると、今後は縦断的調査によって運動・生活習慣が情緒・行動特性に及ぼす長期的影響、およびそのメカニズムを明らかにすることと並行して、親子で一緒に体を動かして遊べる時間の確保、家庭の事情に応じた運動の習いごとの有効活用、スクリーンタイムの管理や他の活動への置き換え、推奨される生活習慣の定着等も含めた包括的・領域横断的な取り組みを、スピード感をもって実践することも重要と考えられた。

9. トピック3：幼児の運動実施と社会経済的要因の関連

笹川スポーツ財団
研究調査グループ 武長 理栄

9-1. 家庭の経済状況との関連

①世帯年収

【ポイント】

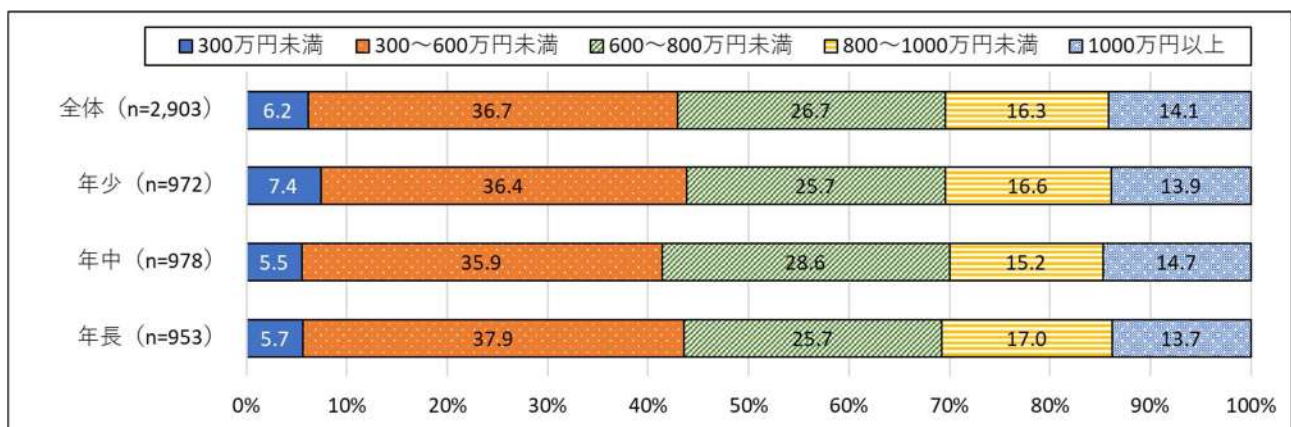
➤ 本調査の平均世帯年収は706.0万円

図9-1に世帯年収を全体、年齢別に示した。世帯年収は、低所得世帯として「300万円未満」、中間所得世帯として「300～600万円未満」「600～800万円未満」、高所得世帯として「800～1,000万円未満」「1,000万円以上」の5つに分類した。

全体の世帯では、最も多い年収の区分は「300～600万円未満」36.7%、次いで「600～800万円未満」が26.7%、「800～1,000万円未満」16.3%、「1,000万円以上」14.1%、「300万円未満」6.2%であった。世帯年収のデータを選択肢で示す金額の上限と下限の中間値を割り振り、本調査の平均世帯年収を算出したところ706.0万円であった。厚生労働省「国民生活基礎調査」によると子育て世帯の平均所得は785万円となり、本調査の方がやや低かった。しかし、国民生活基礎調査では18歳未満までの子どもがいる家庭を「子育て世帯」と定義している。保護者の平均年齢も本調査と比較して高いと推察でき、本調査の世帯年収データは概ね幼児を養育する家庭の実態に近いといえる。

年齢別にみると、いずれの年齢も「300～600万円未満」（年少36.4%、年中35.9%、年長37.9%）が最も高く、次いで「600～800万円未満」（年少25.7%、年中28.6%、年長25.7%）であった。また、年少の世帯では「300万円未満」が7.4%と、年中5.5%、年長5.7%に比較してやや高くなっている。「800～1,000万円未満」と「1,000万円以上」を合わせた高所得世帯の割合は、年少30.5%、年中30.0%、年長30.7%と年齢による違いはみられなかった。平均世帯年収を算出すると、年少701.7万円、年中712.8万円、年長703.4万円であり、年中の世帯が最も高かった。

以上の結果から、幼児を養育する家庭の多くは「300～600万円未満」と「600～800万円未満」の中間所得層であり、低所得世帯と高所得世帯の割合は比較的少ないことが読み取れる。



注) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外した (1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

【図9-1】世帯年収 (全体・年齢別)

②子どもの運動実施頻度と世帯年収との関連

【ポイント】

- 非実施群は「300万円未満」7.8%、「1,000万円以上」では2.4%
- 世帯年収が高い家庭ほど、園外での子どもの運動非実施の割合は低下する

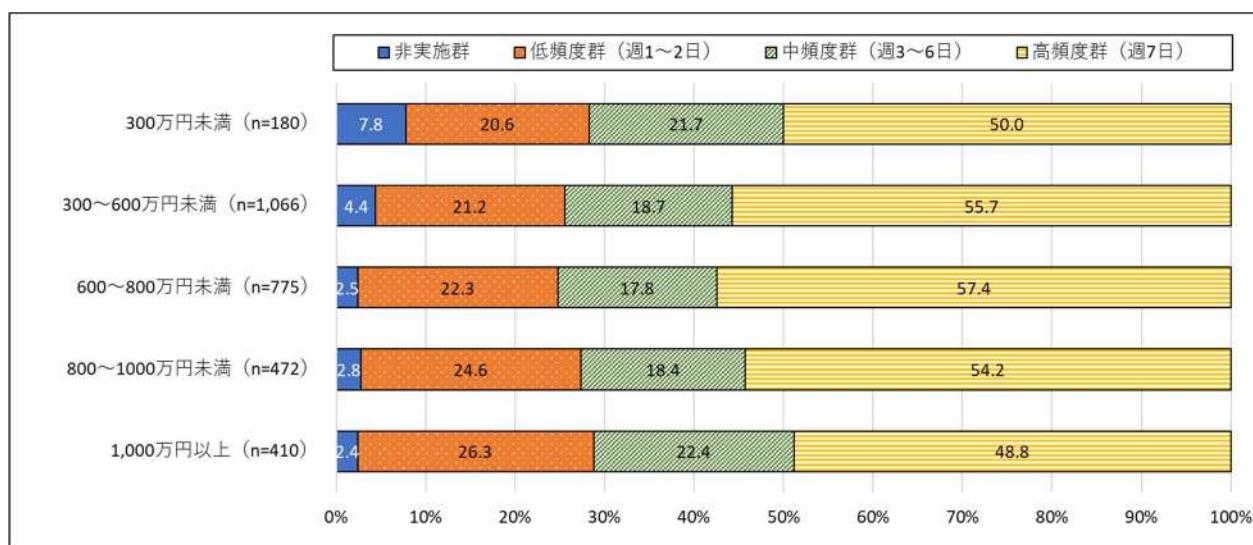
図9-2に子どもの運動実施頻度群と世帯年収とのクロス集計結果を示した。運動実施頻度群は、外遊び、室内・屋内での運動遊び、運動・スポーツの習いごとの実施頻度を合計した、1週間あたりの総運動日数から「非実施群」、「低頻度群（週1～2日）」、「中頻度群（週3～6日）」、「高頻度群（週7日）」の4つに分類したものである（表2-5、図2-17、p.41参照）。

非実施群は「300万円未満」の世帯で最も高く7.8%であった。一方「1,000万円以上」では2.4%であり、世帯年収が上がるにつれて非実施の割合は低下する。

高頻度群は「300万円未満」50.0%、「300～600万円未満」55.7%、「600～800万円未満」57.4%と、800万円までは世帯年収が上がるにつれて高頻度群の割合も高くなる。しかし、800万円以上では「800～1,000万円未満」54.2%、「1,000万円以上」48.8%となり、800万円をピークに高頻度群の割合は低下する。毎日運動している幼児については、中間所得世帯が最も多く、低所得世帯と高所得世帯ではあまり違いはみられなかった。

週1～2日運動を行っている低頻度群は、「300万円未満」が20.6%と最も低く、「1,000万円以上」は26.3%と最も高かった。平日・休日別に幼児の運動実施状況をみると、平日では外遊びや室内・屋内遊びは半数程度が非実施となっている（図2-2、p22参照、図2-7、p28参照）。そのため、高所得世帯では両親の就労状況も関連していることが示唆される。

また、カイ二乗検定を行った結果、世帯年収と子どもの運動実施頻度との間には統計的に有意な関連が認められた。これらの結果から、世帯年収が高い家庭の幼児ほど園外での運動実施頻度が高い傾向がみられ、家庭の経済的な背景と幼児の運動習慣との間には関連性があることがうかがえる。



$\chi^2 = 29.306, df = 12, p < 0.01$

注) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外した (1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

【図9-2】世帯年収×子どもの園外での運動実施頻度群 (全体：n=2,903)

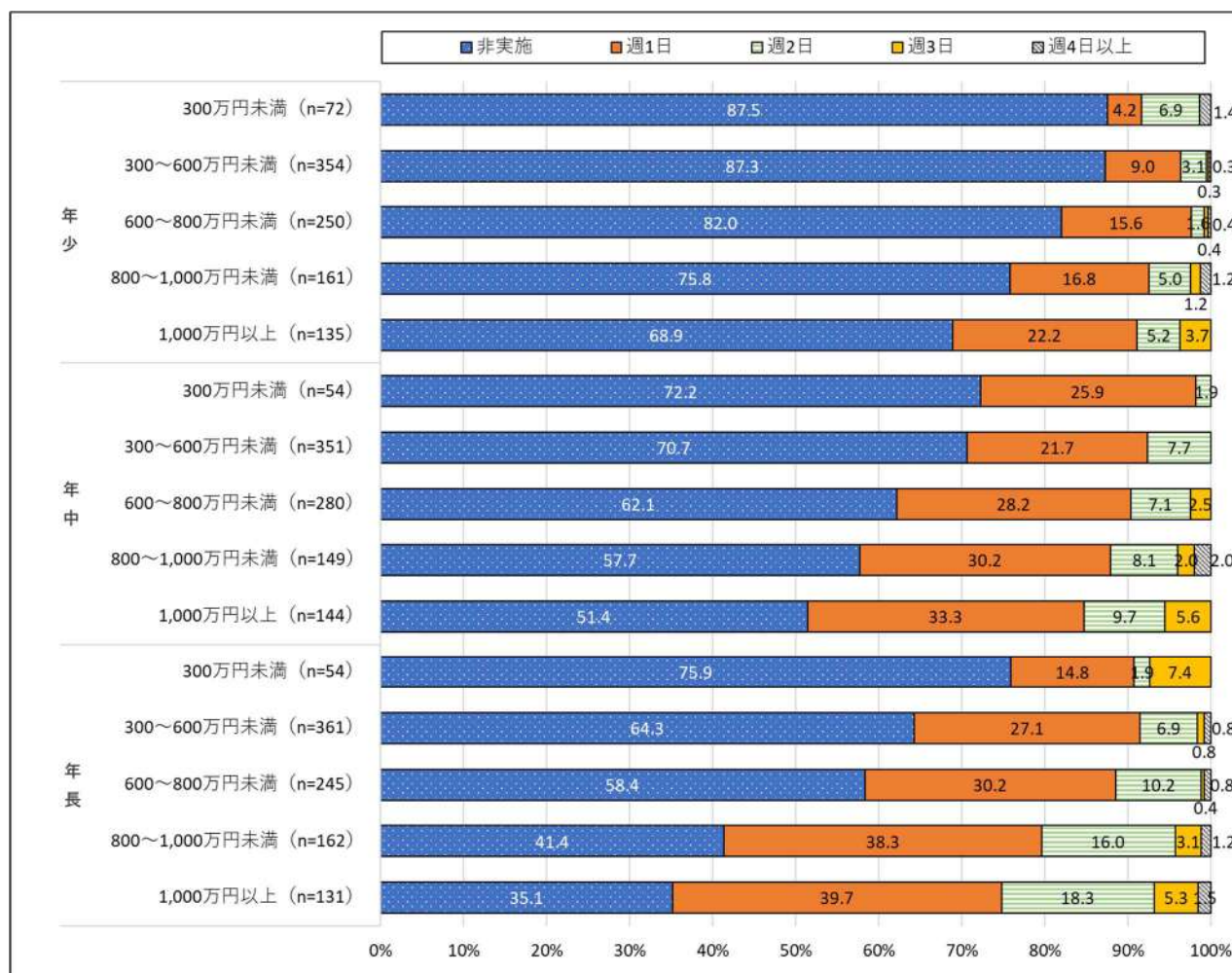
③子どもの運動・スポーツの習いごとと実施頻度と世帯年収との関連

【ポイント】

- 世帯年収が低いほど、運動・スポーツの習いごとをしていない幼児の割合が有意に高くなる
- 世帯年収「300万円未満」と「1,000万円以上」の習いごとと非実施の差は、年長で40.8ポイント

図9-3に子どもの運動・スポーツの習いごとと実施頻度と世帯年収とのクロス集計結果を年齢別に示した。年少、年中、年長のいずれの年齢も、世帯年収が低いほど運動・スポーツの習いごとを全くしていない割合が高くなるという結果が示された。「1,000万円以上」では、習いごとと非実施の割合が最も低く、「300万円未満」の世帯との差は年少18.6ポイント、年中20.8ポイント、年長40.8ポイントとなり、特に年長においてこの傾向が顕著であった。

カイ二乗検定の結果、いずれの年齢においても世帯年収と運動・スポーツの習いごとと実施頻度の間に統計的に有意な関連が認められ、経済的余裕がある家庭ほど子どもに対する教育的投資が行われやすい環境にあることが示唆される。



年少： $\chi^2=43.111$, $df=12$, $p<0.001$ ，年中： $\chi^2=37.635$, $df=12$, $p<0.001$ ，年長： $\chi^2=68.264$, $df=12$, $p<0.001$

注) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外した (1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

【図9-3】世帯年収×子どもの運動・スポーツの習いごとと実施状況 (年齢別)

④子どもの外遊び実施頻度と世帯年収との関連

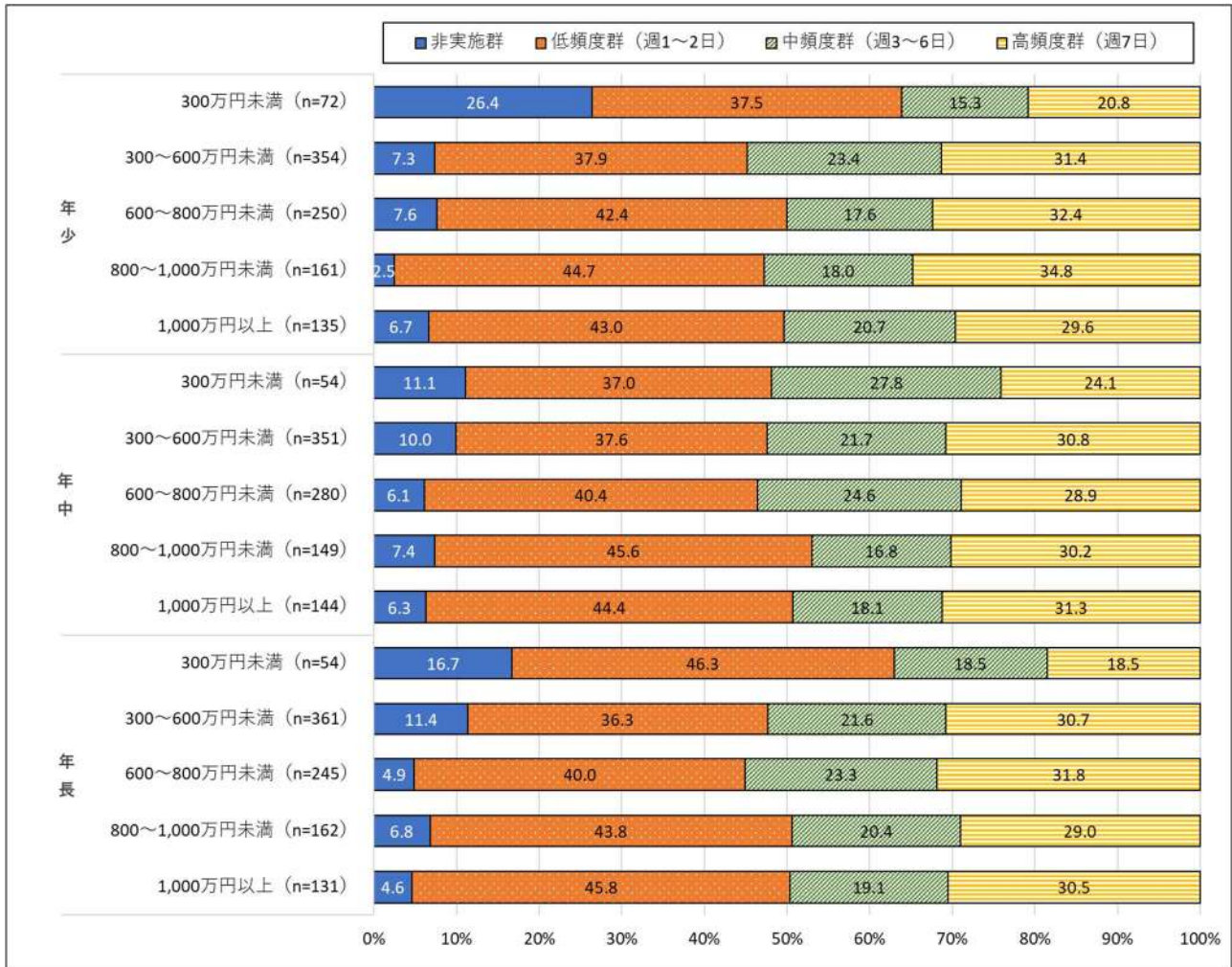
【ポイント】

- 世帯年収「300万円未満」では、園外で外遊びを全くしない幼児は年少で26.4%
- 世帯年収が高い家庭ほど、園外で子どもが外で遊ぶ頻度が有意に高い

図9-4に子どもの園外での外遊び実施頻度と世帯年収とのクロス集計結果を年齢別に示した。年少では、世帯年収が高い家庭ほど子どもが外で遊ぶ頻度が有意に高いという傾向が確認された。特に「800～1,000万円未満」では非実施群の割合が最も低く、高頻度群の割合は最も高かった。一方で「300万円未満」では外遊びを全くしない非実施群が26.4%と最も高く、高頻度群は20.8%と最も低いことが明らかになった。

年中では、非実施群は「300万円未満」11.1%、「1,000万円以上」6.3%と世帯年収が上がるにつれてその割合は低くなる。一方、高頻度群は「300万円未満」24.1%、「1,000万円以上」31.3%と高くなり、高所得世帯での外遊び実施率が高い傾向が確認できるが、統計的に有意な関連は認められなかった。年長においても「300万円未満」は、非実施群16.7%と最も高く、高頻度群は18.5%と最も低かった。非実施群の割合は世帯年収が上がるにつれて低くなり、世帯年収が高い家庭ほど子どもが外で遊ぶ頻度は有意に高くなることが示された。

年少の子どもを養育する家庭において、世帯年収と外遊び実施頻度の間には強い統計的有意性が確認され、この年齢層において家庭の経済状況の重要性が示唆される。しかし、年中では有意な関連性は確認できず、また年長では有意な関連性が確認できたが、年少に比べてその関連性は弱まる傾向がみられた。これは、子どもの年齢が上がるにつれて、園外での外遊びの実施頻度が家庭の経済状況以外の要因にも影響される可能性を示唆している。



年少： $\chi^2=46.652$, $df=12$, $p<0.001$, 年中： $\chi^2=12.183$, $df=12$, $n.s.$, 年長： $\chi^2=21.890$, $df=12$, $p<0.05$

注) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外した (1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

【図9-4】世帯年収×子どもの園外での外遊び実施状況 (年齢別)

⑤子どもの室内・屋内での運動遊び実施頻度と世帯年収との関連

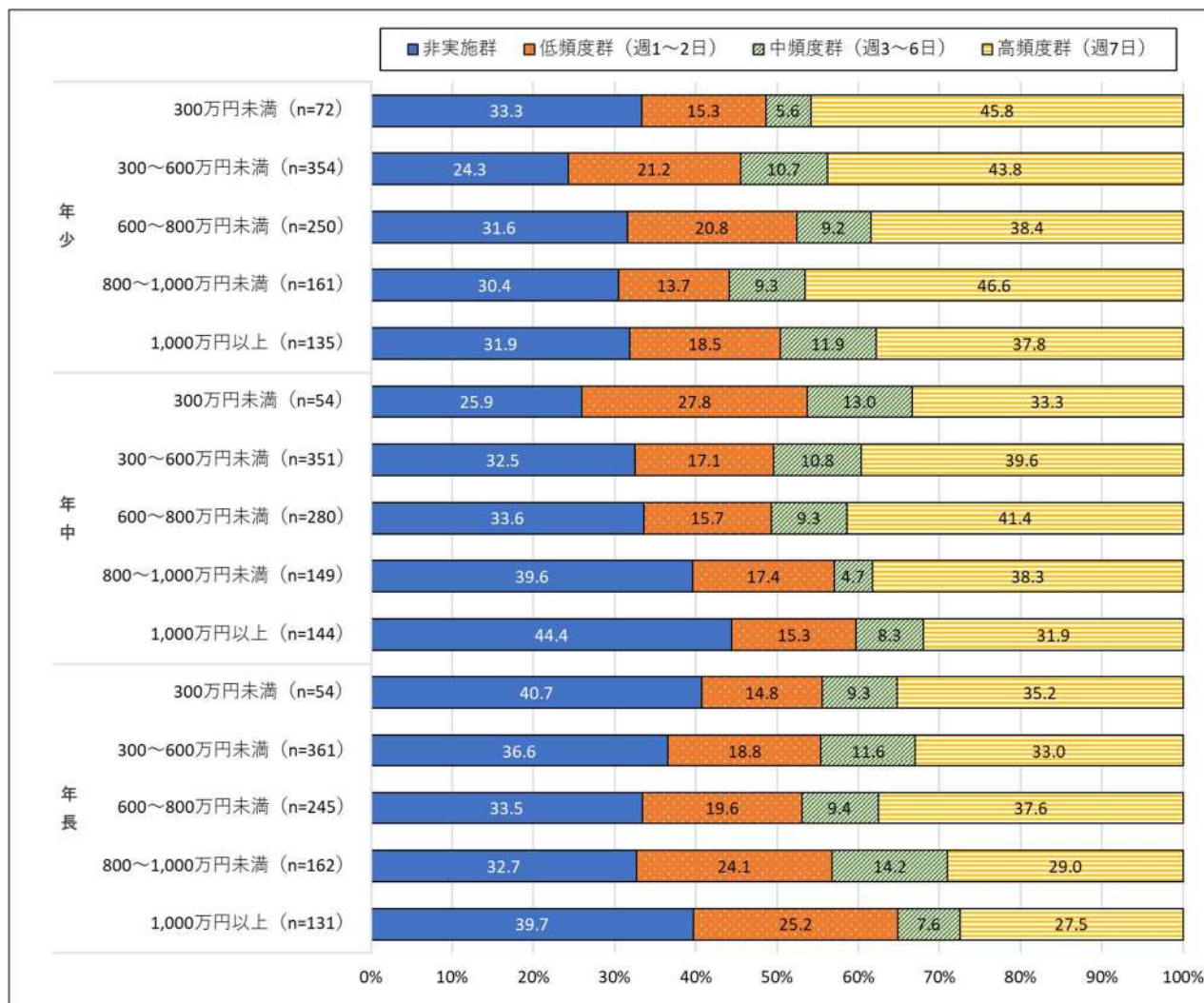
【ポイント】

➤ 園外での室内・屋内での運動遊び実施頻度と世帯年収との間に統計的に有意な関連はみられない

図9-5に子どもの室内・屋内での運動遊び実施頻度と世帯年収とのクロス集計結果を年齢別に示した。年少では、非実施群はいずれの年収階層も3割前後と、違いはみられなかった。高頻度群は「800～1,000万円未満」が46.6%と最も高かった。

年中では、非実施群の割合は「300万円未満」25.9%、「1,000万円以上」44.4%と世帯年収が上がるにつれて高くなる。高頻度群は「600～800万円未満」41.4%が最も高く、「300万円未満」や「1,000万円以上」ではいずれも3割程度であった。年長では、非実施群の割合は「300万円未満」40.7%、「1,000万円以上」39.7%と同程度であった。

カイ二乗検定の結果、いずれの年齢においても室内・屋内での運動遊び実施頻度と世帯年収との間に統計的に有意な関連は認められなかった。幼児の室内や屋内での運動遊びの実施に関しては、世帯年収以外の複数の要因が関連していることが示唆される。



年少： $\chi^2=13.495$, $df=12$, n.s., 年中： $\chi^2=18.741$, $df=12$, n.s., 年長： $\chi^2=12.988$, $df=12$, n.s.

注) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外した (1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

【図9-5】世帯年収×子どもの園外での室内・屋内での運動遊び実施状況 (年齢別)

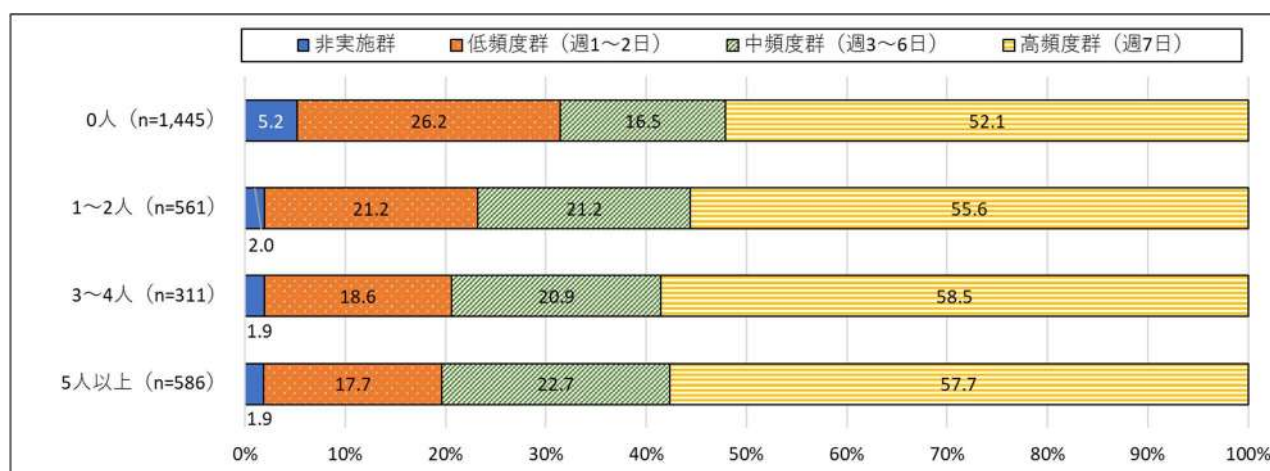
9-2. 保護者の社会的ネットワークとの関連

①ママ友・パパ友と子どもの運動実施頻度との関連

【ポイント】

- ママ友・パパ友の数が多いほど、子どもが園外で体を動かす遊びや運動をする割合は高くなる
- 年少～年長のいずれも、ママ友やパパ友の有無と子どもの園外での運動実施頻度に有意な関連性がみられた

図9-6に子どもを通じて知り合った友達（ママ友・パパ友）の人数と子どもの運動実施頻度群とのクロス集計結果を示した。非実施群は「0人」が5.2%と最も高く、「5人以上」1.9%と、友人の数が增えるにつれて非実施の割合は低下する。一方、高頻度群は「0人」が52.1%と最も低く、「1～2人」55.6%、「3～4人」58.5%、「5人以上」57.7%となり、保護者の友人の数が多いほど子どもが毎日運動を行っている割合は高かった。カイ二乗検定の結果、子どもの運動実施頻度と親の友人数との間には統計的に有意な関連が認められた。



$\chi^2=53.564, df=9, p<0.001$

注) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外した (1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

【図9-6】子どもを通じて知り合った友達（ママ友・パパ友）の人数
×子どもの園外での運動実施頻度群 (n=2,903)

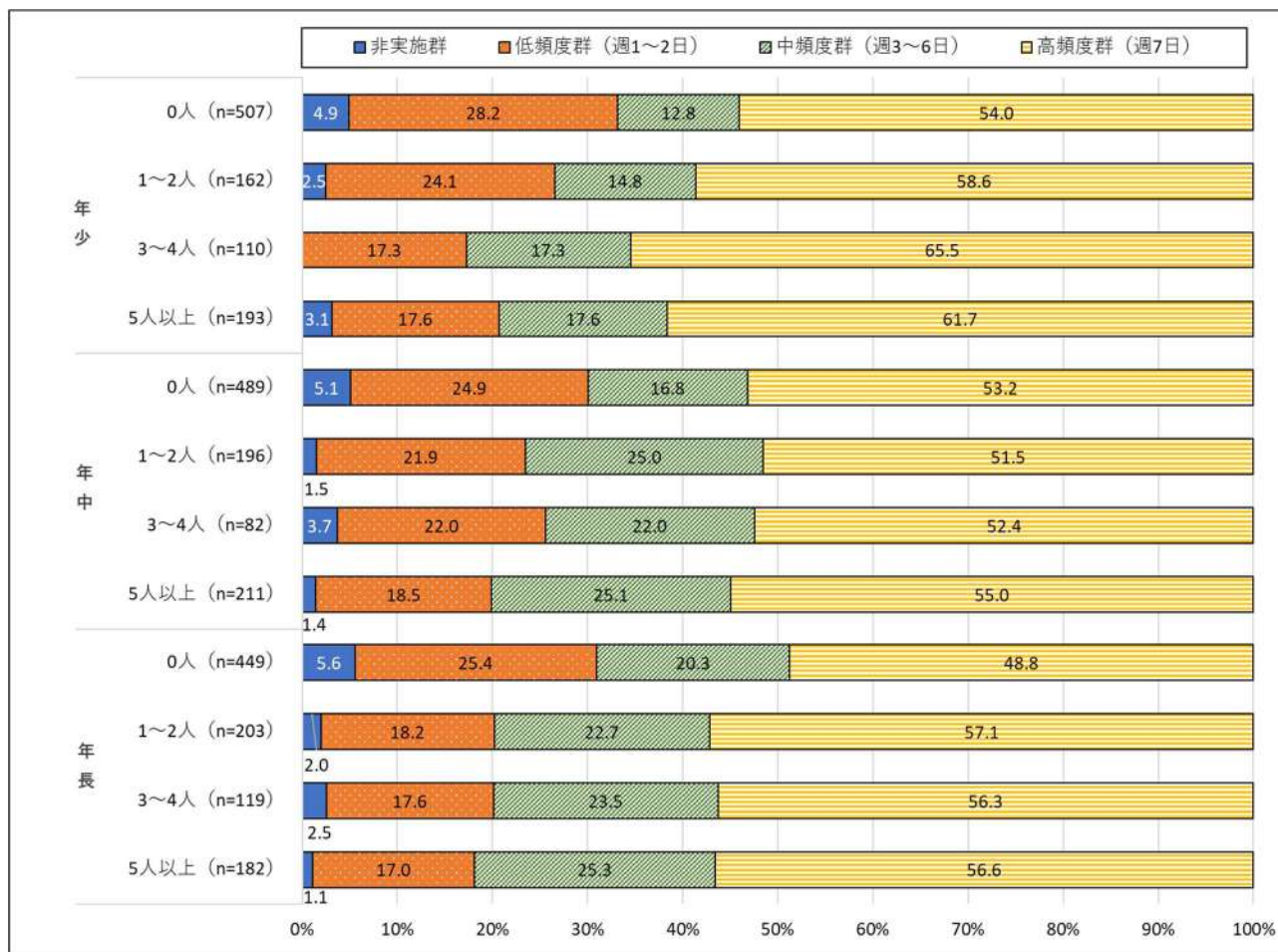
図9-7に子どもを通じて知り合った友達（ママ友・パパ友）の人数と子どもの運動実施頻度群とのクロス集計結果を年齢別に示した。年少では、高頻度群は「0人」54.0%、「1～2人」58.6%、「3～4人」65.5%、「5人以上」61.7%であり、友人の数が多くなるにつれてその割合は高くなる。

年中では、高頻度群は「0人」53.2%、「1～2人」51.5%、「3～4人」52.4%、「5人以上」55.0%となり、友人の数が「5人以上」の割合が最も高かった。

年長では、高頻度群は「0人」48.8%、「1～2人」57.1%、「3～4人」56.3%、「5人以上」56.6%であった。保護者に友人がいない場合、高頻度群の割合は半数以下となるが、友人が1人以上いる場合はいずれも6割弱であり、友人の数による違いはみられなかった。

非実施群の割合は、いずれの年齢も「0人」のグループで最も高く、年少4.9%、年中5.1%、年長5.6%であった。

また、カイ二乗検定の結果、いずれの年齢においても統計的に有意な関連が認められた。これらの結果から、ママ友やパパ友の有無と子どもの運動実施頻度に関連があることが示され、保護者同士のネットワーク形成の重要性が示唆される。



年少： $\chi^2=21.883$, $df=9$, $p<0.01$, 年中： $\chi^2=18.988$, $df=9$, $p<0.05$, 年長： $\chi^2=21.194$, $df=9$, $p<0.05$

注) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外した (1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

**【図9-7】子どもを通じて知り合った友達(ママ友・パパ友)の人数
×子どもの園外での運動実施頻度群(年齢別)**

9-3. まとめ

本章では、幼児の園以外での運動実施状況と家庭の社会経済的要因との関連性について検討した。その結果、経済的に恵まれた家庭の幼児は、運動・スポーツの習いごとを実施する機会が得られやすいが、そうでない家庭の子どもはその機会を得られにくいという現状が浮き彫りになった。また、世帯年収が高い家庭ほど幼児が外で遊ぶ頻度が有意に高いという傾向が確認され、幼児の健康や社会的スキルの発達にとって重要な外遊びの機会が、家庭の経済状況によって左右される可能性が示された。幼児の運動の機会を保障していく場合、このような家庭の経済状況による影響を踏まえた社会政策が必要であり、特に経済的に恵まれない家庭の子どもたちに対する支援の拡充が求められる。併せて、公園や道路も含めた公共スペースで子どもの多様な遊びが展開されるしくみづくりや、子どもの遊びを見守るプレイリーダーの配置など、子どもが家庭の経済状況に左右されずに自由に体を動かせる取り組みも必要である。家庭や地域での幼児の運動遊びを促進するための政策を考える際には、経済的要素だけでなく、文化的・教育的背景も含めた多角的なアプローチが求められるであろう。

また、保護者の社会的ネットワークと幼児の運動実施状況との関連性も確認された。保護者の友人の数が多くほど幼児が毎日運動を行っている割合は高く、友人がいない保護者の場合、家庭において全く運動をしない幼児の割合が高くなる実態が示された。保護者の友人関係が豊かであるほど、子どもは運動の機会を得やすくなる、逆もまた然りで子どもの運動の機会が多いほど、同じような状況の他の保護者と友人関係を築く機会を得やすくなるといえる。家庭において子どもの運動の機会を増やしていくためには、親同士のコミュニティ形成もどのように促していくのかは重要な取り組みであるといえるだろう。