

トピック

B

子どもが自由な時間に やりたいことは？

日本体育大学 体育学部 教授 野井 真吾

2019年は「子どもの権利条約」が国連で採択されて30周年、日本で批准されて25周年の節目の年である。また3月には、国連子どもの権利委員会から「日本政府第4・5回統合報告書に関する最終所見」(United Nations, Committee on the Rights of the Child, 2019)も示された。そのパラグラフ20(a)では「社会の競争的な性格により子ども時代と発達が悪化することなく、子どもがその子ども時代を享受することを確保するための措置をとること」が勧告されている。また、パラグラフ41では「(前略)本委員会は、十分かつ持続的な資源を伴った遊びと余暇に関する政策を策定、実施することおよび余暇と自由な遊びに十分な時間を割り振ることを含め、休息と余暇に関する子どもの権利および子どもの年齢にふさわしい遊びとリクリエーション活動を行う子どもの権利を確保するための努力を強化することを締約国に勧告する」とされる。

一方、多くの分野で多様性が叫ばれる時代でもある。これは、スポーツライフを含む子どもの生活においても例外ではない。そのため、子ども自身が求めている生活の把握は、子どもの生活の多様性を尊重するための重要な手がかりとなる。また、子どもの権利条約の第12条で規定されている意見表明権を鑑みても大切な作業である。

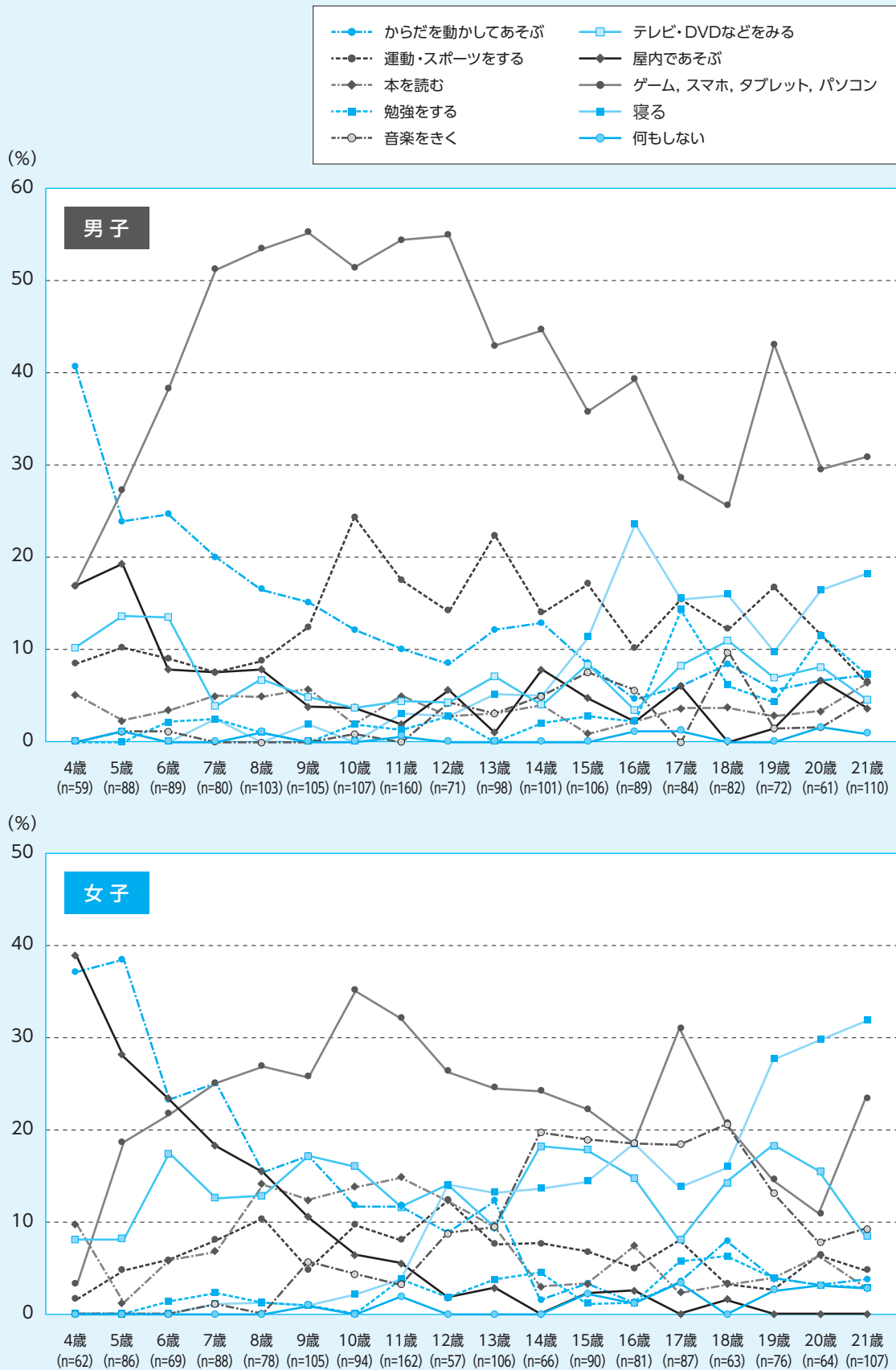
そこで、今回の「子ども・青少年のスポーツライフ・データ2019」では「あなたは、今やっていることもふくめて、何をやってもいい時間ができたとき、何をして過ごしたいですか」の設問を設け、自由な時間に子どもがやりたいと思っている活動を概観した上で、それぞれの子どもがやりたいことと現在の生活時間との関連について検討した。

B-1 子どもが自由な時間にやりたいこと

図B-1に自由な時間にやりたいこと(以下「やりたいこと」と略す)の回答結果を示した。最もやりたいこと(第1位)の回答率の加齢変化を性別にみると、男子では4歳を除くすべての年齢で、女子では7~18歳の年齢で「ゲーム機、スマートフォン、タブレット、パソコンであそぶ」が最も多かった。このような結果は、現代の子どもたちが自由な時間に求める活動がスクリーンに向き合うような遊びであることを確認させると同時に、本調査(野井, 2017)でも注目してきたスマホ不安やネット依存、ゲーム障害といった健康課題が子どもの身近に忍び寄っている現状を心配させる。

また、図B-1の結果には性を問わず、加齢に伴って「か

らだを動かしてあそぶ」が激減し、「寝る」が急増する傾向も示された。日本の子どもの睡眠時間が極端に短いことは、National Sleep Foundation (Hirshkowitz M, et al., 2015)による年代別推奨睡眠時間を大きく下回るだけでなく、Olds et al. (2010)やStetoe et al. (2006)が示す他国のデータと比較しても周知の事実といえる。また、子どもの睡眠時間が加齢に伴って急速に短くなっていく傾向も、本調査をはじめ多くの調査結果が示している。そのような生活背景を鑑みても、加齢に伴ってやりたいことの第1位に「寝る」を選択する子どもの増加は十分納得できる。



【図B-1】性別にみた自由な時間にやりたいこと(第1位)の加齢変化

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

B-2 子どもが自由な時間にやりたいことと生活時間との関連

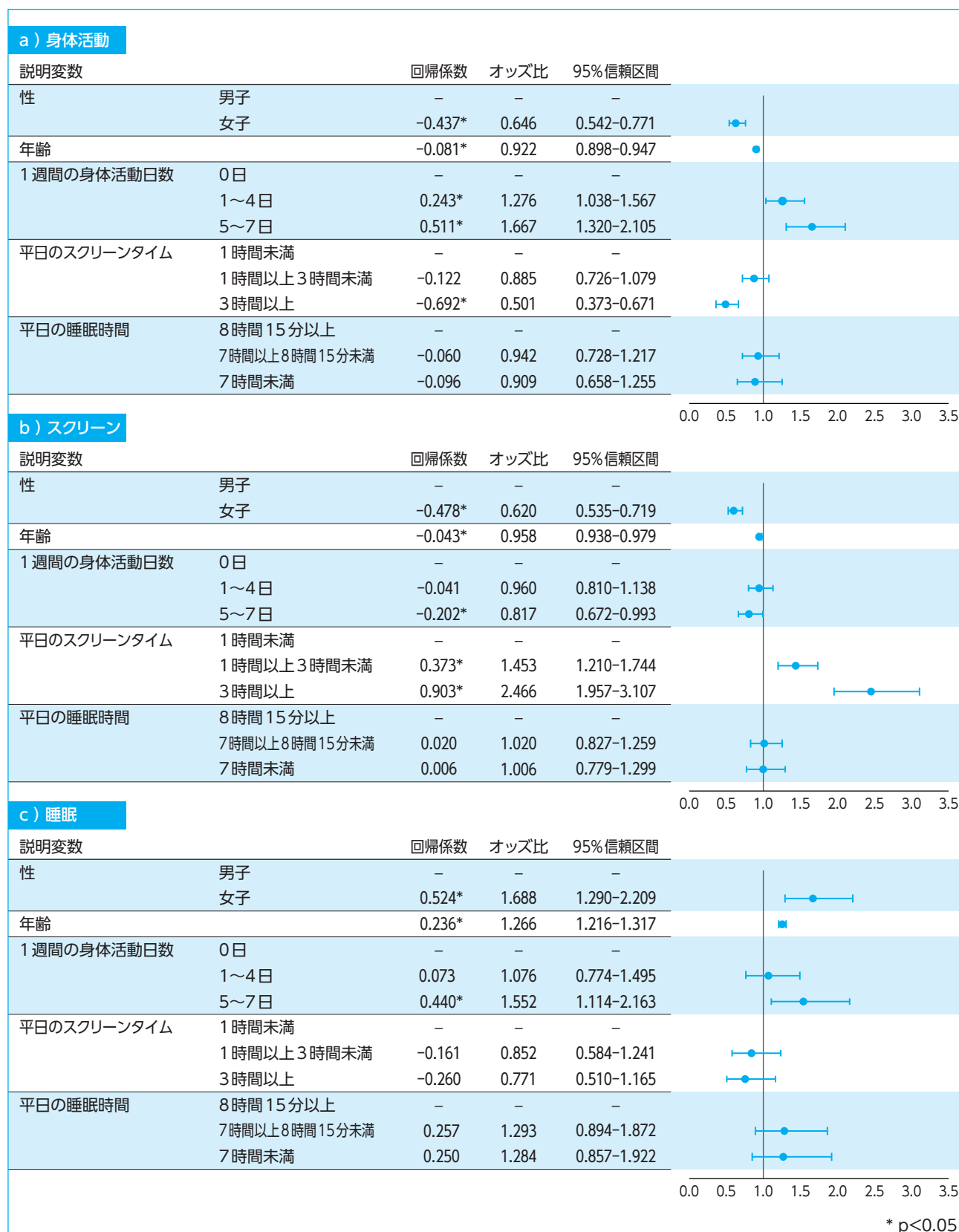
このような結果を踏まえて、本稿ではそれぞれの子どものやりたいことと、現在の生活時間との関連についても検討した。

この検討では、「からだを動かしてあそぶ」「運動・スポーツをする」を第1位に選択した場合は「身体活動」を、「テレビ・DVDなどをみる」「ゲーム機、スマートフォン、タブレット、パソコンであそぶ」を選択した場合は「スクリーン」を、「寝る」を選択した場合は「睡眠」をそれぞれ欲求している者と判定した。その上で「身体活動」「スクリーン」「睡眠」を目的変数、性（男子=0、女子=1）、年齢、最近1週間に合計60分間以上の身体活動を行った日数（以下「1週間の身体活動日数」と略す）（0日=0、1~4日=1、5~7日=2）、平日のスクリーンタイム（1時間未満=0、1時間以上3時間未満=1、3時間以上=2）、平日の睡眠時間 {75パーセンタイル以上（8時間15分以上）=0、25パーセンタイル以上75パーセンタイル未満（7時間以上8時間15分未満）=1、25パーセンタイル未満（7時間未満）=2} を説明変数に投入した多変量による二項ロジスティック回帰分析を実施した。

図B-2が示すように、性、年齢のほか、「a」身体活動」では1週間の身体活動日数、平日のスクリーンタイム、「b」スクリーン」では1週間の身体活動日数、平日のスクリーンタイム、「c」睡眠」では1週間の身体活動日数で有意な回帰係数が検出された。また、それぞれのオッズ比を確認すると「a」身体活動」は1週間の身体活動日数が多い者ほど、「b」スクリーン」は平日のスクリーンタイムが長い者ほど、それらの活動を欲求している様子がかがえた。すなわち、それぞれの子どもたちのやりたいことと実際に比較的多くの時間を費やしている生活とが一致している。

このような結果は、現状の身体活動量やスクリーンタイムでは不十分であることから、それらの活動を欲求していることを示唆しているのかもしれない。実際『平成27年度子供・若者白書』（内閣府、2015）によると、2000年代に入るまでは増加していた自由な活動にかかる時間が、その後10代では減少に転じている。さらに、自由な活動にかかる時間の減少が、町で遊ぶ子どもたちの姿を消しつつあるという現実是谁の目にも明らかである。このことは、かつては当然のように伝承されてきた遊びが伝承されていない状況を推測させる。当然、伝承されていなければその遊びを知る機会はない。知らなければその遊びを要求することもない。図B-2に示された結果は、そのような遊び経験の不足や偏りが反映しているとも解釈できる。いずれにしても、今後はそれぞれの子どもたちのやりたいことと、実際に比較的多くの時間を費やしている生活とが一致している背景のさらなる追求が必要である。

他方「c」睡眠」については、1週間の身体活動日数が0日の者に比して5~7日の者のオッズ比が1.5倍であった。これには、あまりにも過剰な身体活動が睡眠をはじめとする休息の欲求につながっていると解釈できる。近年、運動部活動のあり方に関する議論が盛んに展開されており、スポーツ庁（2018）が示す「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」では、適切な休養日の設定も指摘されている。本調査の結果は、このような指摘の妥当性を示唆している。



* p<0.05

【図B-2】自由な時間にやりたいこと(身体活動・スクリーン・睡眠)と生活時間との関連
(二項ロジスティック回帰分析の結果)

注：統計処理には目的変数に身体活動（自由な時間にやりたいことの第1位に「からだを動かしてあそぶ」「運動・スポーツをする」を選択した=1、選択していない=0）、スクリーン（自由な時間にやりたいことの第1位に「テレビ・DVDなどをみる」「ゲーム機、スマートフォン、タブレット、パソコンであそぶ」を選択した=1、選択していない=0）、睡眠時間（自由な時間にやりたいことの第1位に「寝る」を選択した=1、選択していない=0）とした二項ロジスティック回帰分析を用いた

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

B-3 まとめ

本稿では、自由な時間に子どもがやりたいことを概観した上で、それぞれの子どものやりたいことと現在の生活時間との関連を検討した。その結果、現在の子どもたちが自由な時間に求める活動はスクリーンに向き合うような遊びが多く、性を問わず、加齢に伴って「からだを動かしてあそぶ」が激減し、「寝る」が急増する傾向が示された。また、それぞれの子どものやりたいことと比較的多くの時間を費やしている生活が一致する様子も確認された。これらは、子どもの生活の多様性を尊重するための手がかかりになる重要な知見である。

とりわけ、子どもがやりたいことと、実際に比較的多くの時間を費やしている生活とが一致している背景として、自由時間の不足や遊び経験の不足、偏りが推察されたことについては、子どもの権利条約で規定されている「健康」(第24条)や「遊び」(第31条)の権利を確実に保障するといった観点からも決して看過できない。そのため、子どもが自由な時間に求める活動の選択肢を拡大できるような働きかけの必要性とともに、それぞれの子どものやりたいことと多くの時間を費やしている生活とが一致している背景を、早急かつより深く検討する必要性を提起しておきたい。

<参考文献>

- Hirshkowitz M, et al. (2015) National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: Methodology and results summary. *Sleep Health*, 1, pp40-43
- 内閣府 (2015) 平成27年度子供・若者白書, pp61-64
- 野井真吾 (2017) スマホ不安の実態と関連する生活状況. 子ども・青少年のスポーツライフ・データ2017 -4~21歳のスポーツライフに関する調査報告書-, 笹川スポーツ財団, pp62-67
- Olds T, et al. (2010) Normative data on the sleep habits of Australian children and adolescents. *Sleep*, 33, pp1381-1388
- スポーツ庁 (2018) 運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン
- Steptoe A, et al. (2006) Sleep duration and health in young adults. *Arch Inter Med*, 2006, 166, pp1689-1692
- United Nations, Committee on the Rights of the Child (2019) Concluding observations on the combined fourth and fifth periodic reports of Japan. <https://undocs.org/CRC/C/JPN/CO/4-5>

COMMENTS

- 土日はお寺や植物園、動物園、水族館、高原や公園の散策、つりばりなど雨の日でも外の空気に触れるよう心がけている。運動能力はあまり高くないが、他の子と比べず、以前はできなかったことができるようになったことを意識してほめている。(7歳男子の母親)
- 子どもは発達遅れの障がいがあり、本格的なスポーツを行うことは難しいですが、ウォーキング・ボールけり・ラジオ体操などに取り組んでいます。(13歳男子の父親)
- スポーツは生活において「楽しむ」ことの1つだと思います。本人がやろうと思ったときに始めれば良いと思っています。楽しければ長くつづくだろうし、1人でも良いと思えばいつでもスタートできる。そのようなスポーツライフであれば良いと思っています。(17歳男子の母親)

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