

4～21歳のスポーツライフに関する調査報告書

子ども・青少年のスポーツライフ・データ 2021 最新号のご案内

コロナ禍での、幼児・小学生の運動・スポーツ、運動部活動、心の健康への影響 など

「スポーツ・フォー・エブリワン」を推進する笹川スポーツ財団（所在地：東京都港区赤坂 理事長：渡邊一利 以下：SSF）は、2年ごとにわが国の幼児から青少年までのスポーツの「実施頻度」や「実施時間」、「運動強度」などを調査し、現状を明らかにしてきました。

本調査は、4～11歳（標本数：2,400人）と12～21歳（標本数：3,000人）の幼児から大学生・勤労者年代を対象とし、全国225地点より年齢別の人口構成比に近似するようサンプルを抽出しています（層化二段無作為抽出法）。そして、実際の調査では、調査員が各世帯を訪問し調査票を配布。その後再度訪問し調査票を回収する「訪問留置法による質問紙調査（4～11歳では個別聴取法も併用）」を実施しています。

最新の調査結果「子ども・青少年のスポーツライフ・データ 2021」（調査時期：2021年6月26日～7月22日）を、2022年3月31日に刊行いたしました。（Amazon ブックストアなどで発売中）。「新型コロナウイルス感染症の影響と子ども・青少年の運動・スポーツ」をテーマに、運動・スポーツの実施状況、運動部活動の活動状況に加え、健康認識や生活習慣の実態などを取り上げております。

調査結果のポイント

【4～11歳】→ 新型コロナウイルス感染症の影響は少ないが、種目に変化

- ・週7回以上運動・スポーツを行う高頻度群が45.4%と最も高く、前回2019年調査（45.5%）から横ばい
- ・過去1年間によく行った運動・スポーツ種目は、「おにごっこ」など運動あそび種目が増加

【12～21歳】→ 「運動部活動の在り方に関するガイドライン」に沿った傾向

- ・中学校期・高校期の運動部活動は、土日の活動日数が2017年調査より大幅に減少。
- ・過去1年間まったく運動・スポーツをしなかった割合が減少（2019年：21.7%→2021年：19.7%）

【心の健康（2021年新調査項目）】→ 運動・スポーツ実施と心の健康状態との関連性を示唆

- ・12～21歳の約7割に抑うつ症状は確認されず
- ・高頻度・高強度で運動・スポーツを行う者ほど、抑うつ症状が少ない傾向

【生活習慣】→ 新型コロナウイルス感染症の影響が顕著

- ・12～21歳のメディア利用時間「5時間以上」の割合が平日・休日ともに大幅増

■研究担当者コメント

新型コロナウイルス感染拡大状況下で行われた今回の2021年調査では、2019年と比較し子ども・青少年ともに運動・スポーツ実施率にはそれほど大きな変化は確認できなかった。しかし、その内容をみているとコロナ禍で実施できなくなった種目がある一方で、多くの子どもがそれ以上に別の運動・スポーツや運動遊びをしていることが確認できた。新型コロナウイルス感染拡大によって学級閉鎖や部活動の中止など、子ども・青少年の運動・スポーツの機会は全体的に減少したと思われたが、実際にはその変化は一律ではなく性別や学年、運動部への加入状況などによって様々であった。子ども・青少年たちは現在の状況に適応しながら運動・スポーツ、運動遊びを行っていると言えるだろう。

また、心の健康状態と運動・スポーツ実施との関連性をみたところ、高頻度・高強度で運動・スポーツを行う青少年ほど、抑うつ症状が少ない者が多い傾向が示された。ウィズコロナ時代では子どもたちの運動・スポーツ、運動遊びの機会を増やす取り組みが不可欠となる。様々な場所で多様な運動・スポーツを楽しむ場が必要であり、学校だけではなく地域・家庭の役割は今後より一層重要となると言える。

【笹川スポーツ財団 スポーツ政策研究所 シニア政策オフィサー 武長理栄】

未来に夢を描き、行動するシンクタンクへ

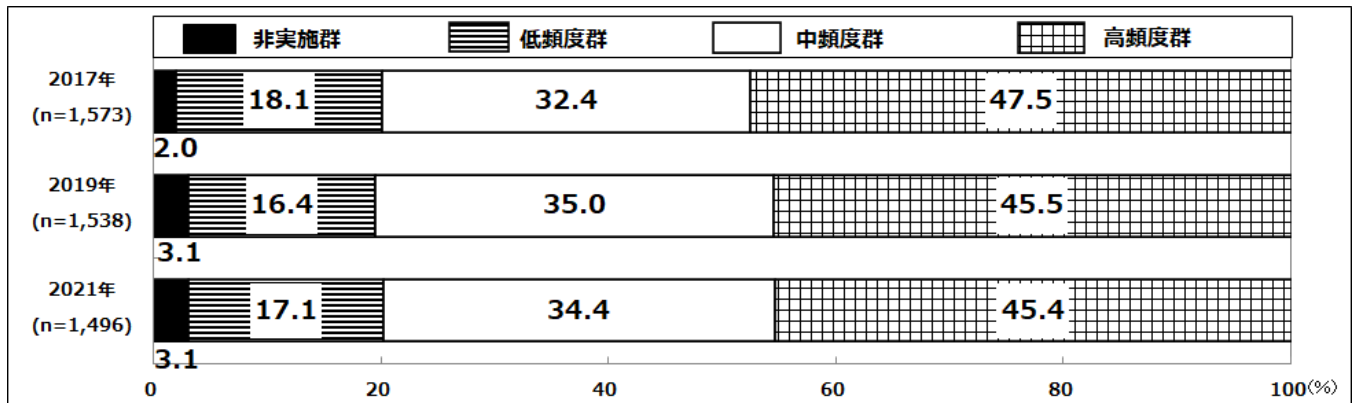
www.ssf.or.jp
■主な調査結果 詳細
【4～11歳のスポーツライフ】
4～11歳の運動・スポーツ実施頻度 → 新型コロナウイルス感染症の影響はそれほど大きくない

2021年調査の全体では「高頻度群」が45.4%と最も高く、前回2019年調査(45.5%)から横ばいでの推移となった。新型コロナウイルスの感染拡大の影響で、運動・スポーツ、運動あそびの実施が制約される時期があったものの、年間の実施頻度への影響はそれほど大きくなかったと考えられる。

なお、非実施群「過去1年間にまったく運動・スポーツをしなかった」、低頻度群「運動頻度が年1回以上週3回未満」、中頻度群「運動頻度が週3回以上週7回未満」、高頻度群「運動頻度が週7回以上」の子どもが該当する。

図表.1 運動・スポーツ実施頻度群の年次推移 (4～11歳：全体)

※報告書 P63_【図 1-7】



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」2021

過去1年間によく行った運動・スポーツ種目 → 運動あそび種目が増加

4～11歳の、過去1年間によく行った運動・スポーツ種目の実施率上位10種目について、2017～2021年の推移を示した。2021年は1位「おにごっこ」57.3%（前回調査比4.7ポイント増）、2位「自転車あそび」30.3%（前回調査比2.7ポイント増）、3位「なわとび」30.2%（前回調査比5.8ポイント増）と、運動あそび種目が上位を占めた。5位の「水泳（スイミング）」27.3%（前回調査比6.8ポイント減）は前回2位から順位を落とした。新型コロナウイルス感染拡大の影響で、プールを使えない時期があったことや、人との身体接触が少ない種目の実施が増加したと考えられる。

図表.2 過去1年間に「よく行った」運動・スポーツ種目の年次推移 (複数回答) ※報告書 P70_【表 1-8】

4～11歳 過去1年間に「よく行った」運動・スポーツ種目								
2017年 (n=1,542)			2019年 (n=1,491)			2021年 (n=1,449)		
順位	実施種目	実施率 (%)	順位	実施種目	実施率 (%)	順位	実施種目	実施率 (%)
1	おにごっこ	47.3	1	おにごっこ	52.6	1	おにごっこ	57.3
2	水泳 (スイミング)	34.2	2	水泳 (スイミング)	34.1	2	自転車あそび	30.3
3	自転車あそび	30.4	3	ドッジボール	29.0	3	なわとび (長なわとびを含む)	30.2
	ドッジボール	30.4	4	自転車あそび	27.6	4	ドッジボール	29.2
5	ぶらんこ	25.4	5	サッカー	26.0	5	水泳 (スイミング)	27.3
6	サッカー	24.3	6	ぶらんこ	25.7	6	ぶらんこ	26.8
7	なわとび (長なわとびを含む)	22.2	7	なわとび (長なわとびを含む)	24.4	7	サッカー	22.5
8	かくれんぼ	16.6	8	かけっこ	17.9	8	鉄棒	21.3
9	鉄棒	16.2	9	かくれんぼ	17.2		かくれんぼ	19.8
10	かけっこ	13.7	10	鉄棒	17.0	10	かけっこ	17.1

資料：笹川スポーツ財団「4～11歳のスポーツライフに関する調査」2021

中学校期・高校期における運動部活動 → 土日の活動日数が2017年調査より大幅に減少

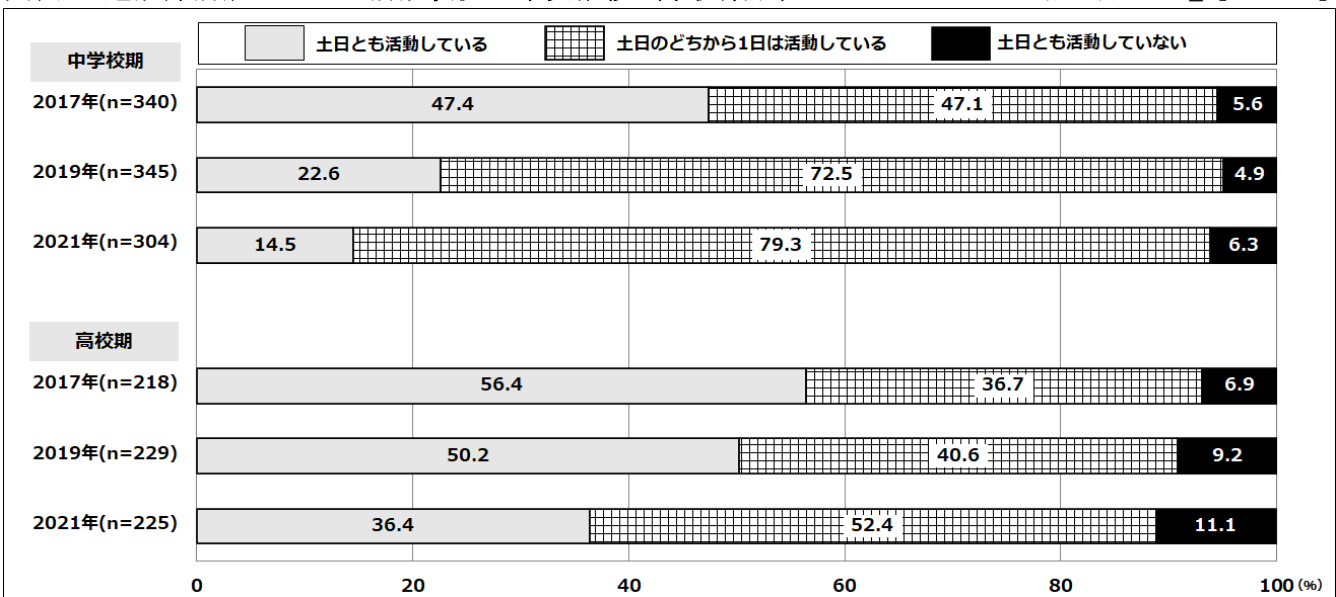
中学校期で2021年をみると、「土日とも活動している」が14.5%（2017年調査比32.9ポイント減）、「土日のどちらか1日は活動している」が79.3%（2017年調査比32.2ポイント増）、「土日とも活動していない」が6.3%（2017年調査比0.7ポイント増）であった。

高校期では、2021年は「土日とも活動している」が36.4%（2017年調査比20.0ポイント減）、「土日のどちらか1日は活動している」が52.4%（2017年調査比15.7ポイント増）、「土日とも活動していない」が11.1%（2017年調査比4.2ポイント増）となっている。

スポーツ庁は2018年に「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」を策定し、学期中は週あたり2日以上以上の休養日を設ける（平日は少なくとも1日、土曜日及び日曜日は少なくとも1日以上を休養日とする）としている。2019年調査に引き続き、活動日数の短縮化が進み、特に中学校においてガイドラインに沿った活動を行う学校が増えている状況が確認できる。

図表 3. 運動部活動の土日の活動状況の年次推移（学校期別）

※報告書 P103_【図 3-14】



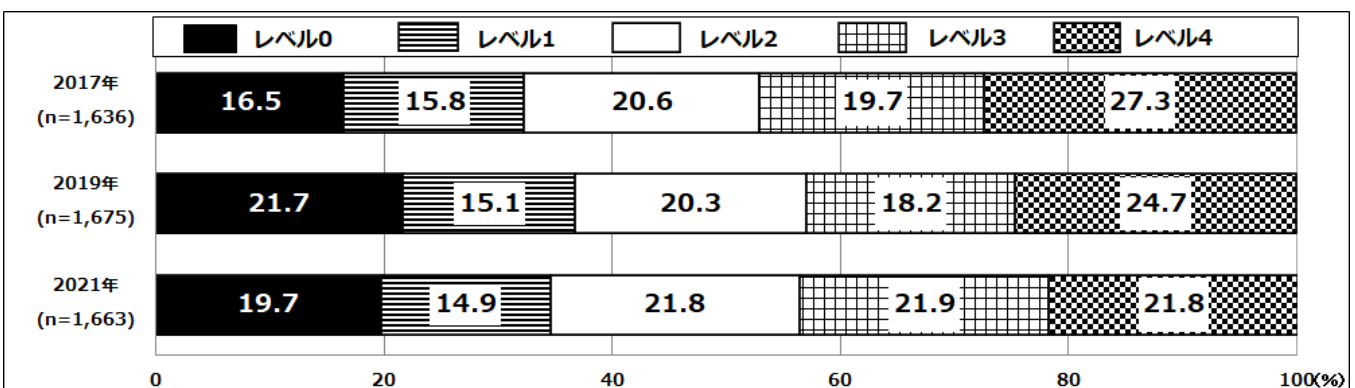
資料：笹川スポーツ財団「12～21歳のスポーツライフに関する調査」2021

12～21歳の運動・スポーツ実施レベル → 過去1年間、運動・スポーツを行わなかった割合が減少

12～21歳の運動・スポーツ実施レベルをみると、この1年間まったく運動・スポーツを行わなかった「レベル0」は19.7%と前回調査から2.0ポイント減少した。実施頻度が週1回以上週5回未満の「レベル2」は21.8%（前回調査比1.5ポイント増）、週5回以上の「レベル3」は21.9%（前回調査比3.7ポイント増）となったが、120分以上のややきつい以上の運動を週5回以上行う「レベル4」21.8%（前回調査比2.9ポイント減）と、高頻度・高強度で運動・スポーツを実施している青少年は減っている様子が見取れる。

図表 4. 運動・スポーツ実施レベルの年次推移（12～21歳：全体）

※報告書 P64_【図 1-9】



資料：笹川スポーツ財団「12～21歳のスポーツライフに関する調査」2021

未来に夢を描き、行動するシンクタンクへ

www.ssf.or.jp

【心の健康（2021年新調査項目）】

12～21歳の心の健康 → 約7割に抑うつ症状が確認されず。

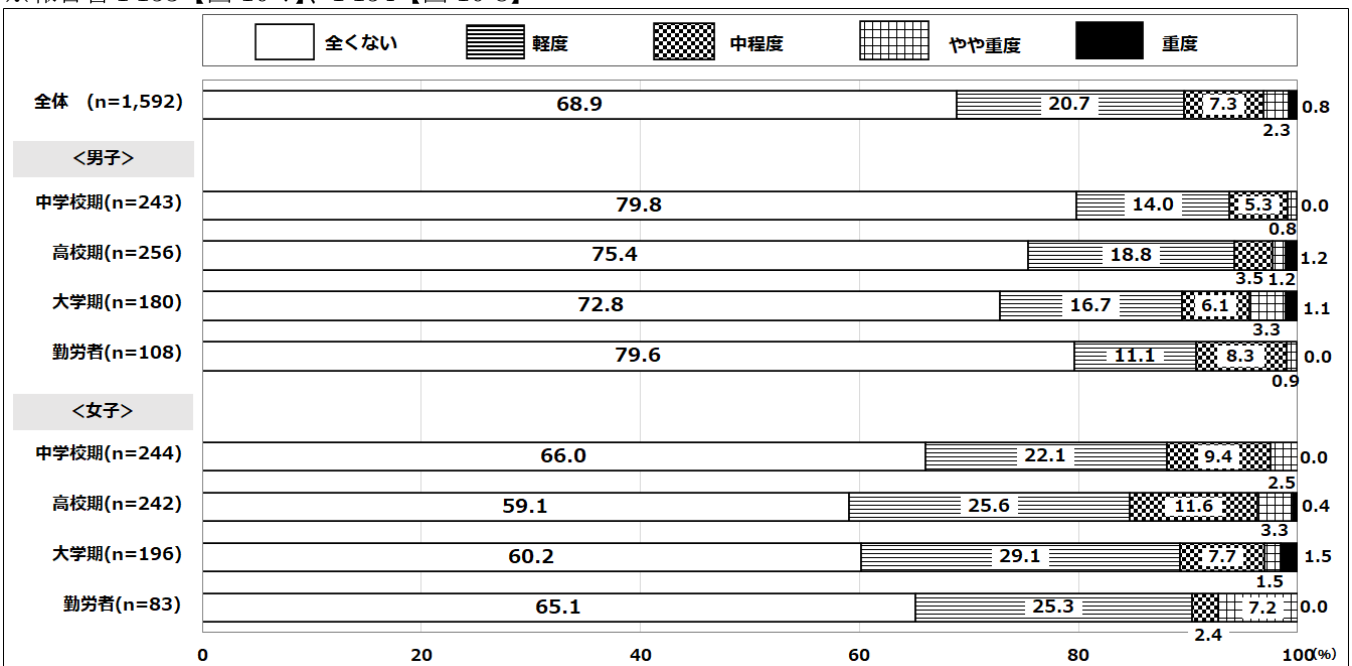
12～21歳を対象に、思春期のこどもを対象とした抑うつ症状の重症度尺度である Patient Health Questionnaire for Adolescents (PHQ-A) 日本語版を用いて、心の状態をたずねた。なお、本調査では、9項目の質問のうち「死んだ方がまだ、あるいは自分を何らかの方法で傷つけようと思ったことがある」の設問を削除した PHQ-8 を用いた。

4段階（全くない：0点、数日：1点、半分以上：2点、ほとんど毎日：3点）でたずね、合計得点（最小0点～最大24点）が高いほど抑うつ症状が重いことを示す。評価は、0～4点「全くない」、5～9点「軽度」、10～14点「中等度」、15～19点「やや重度」、20～24点「重度」となる。

全体では「全くない」68.9%と、7割に抑うつ症状は確認されなかった。性別・学校期別では「全くない」の割合は、いずれの学校期においても男子が70%台、女子が60%前後で、女子の高校期が「軽度から重度」は40.1%と、最も抑うつ症状の傾向がみられた。

図表 5. 心の健康（PHQ-8による判定結果）（12～21歳：全体、性別×学校期別）

※報告書 P153【図 10-7】、P154【図 10-8】



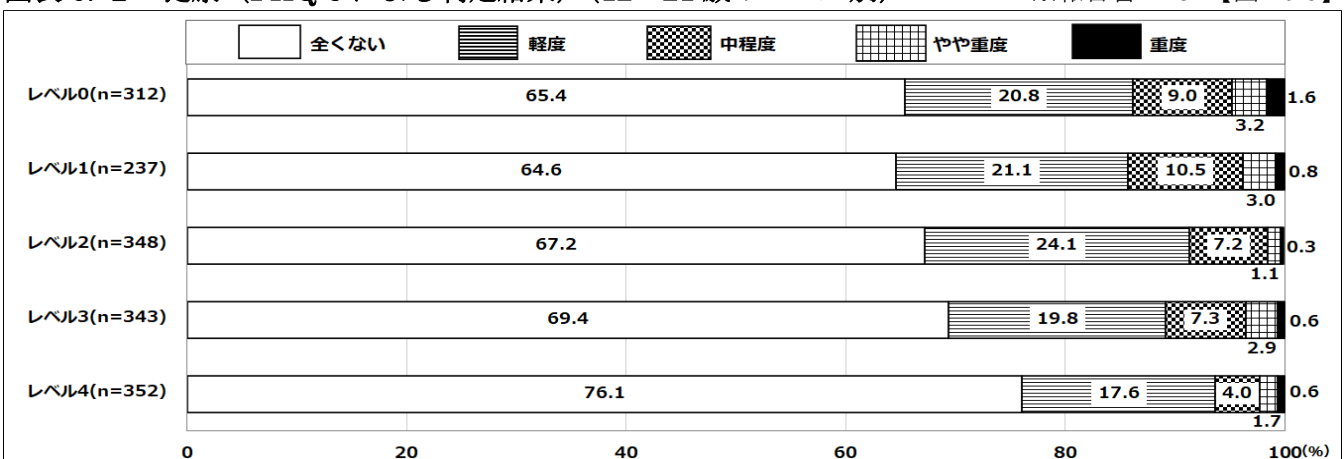
資料：笹川スポーツ財団「12～21歳のスポーツライフに関する調査」2021

運動・スポーツ実施と心の健康 → 高頻度・高強度で運動・スポーツを行う子どもほど、抑うつ症状がない傾向

運動・スポーツ実施レベル別にみた PHQ-8 得点の判定結果を示した。「全くない」の割合は「レベル 0」65.4%、「レベル 1」64.6%、「レベル 2」67.2%、「レベル 3」69.4%、「レベル 4」76.1%と、「レベル 1」以降はレベルが上がるにつれ割合は高くなる。また「レベル 4」は「軽度」「中等度」「やや重度」の割合が最も低く、高頻度・高強度での運動・スポーツ実施と心の健康状態との関連性が示唆された。

図表 6. 心の健康（PHQ-8による判定結果）（12～21歳：レベル別）

※報告書 P154【図 10-9】



資料：笹川スポーツ財団「12～21歳のスポーツライフに関する調査」2021

未来に夢を描き、行動するシンクタンクへ

www.ssf.or.jp

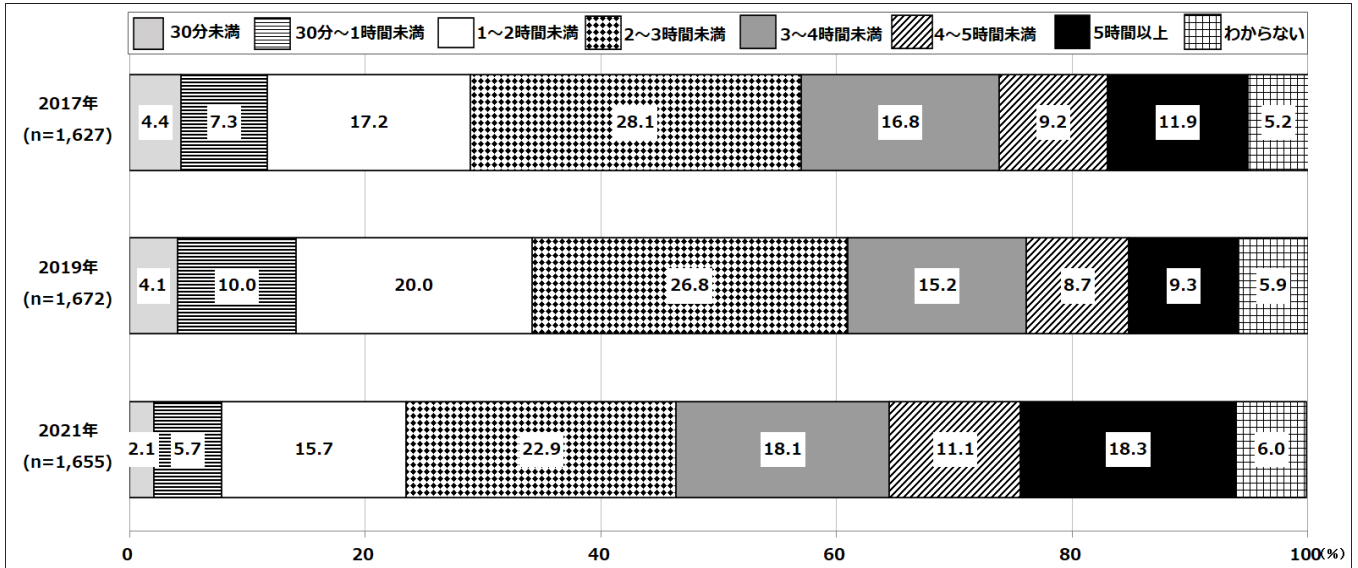
【生活習慣】

12～21歳のメディア利用状況 → 「5時間以上」の割合が、平日・休日ともに大幅増

12～21歳の平日のメディア利用時間（学校の授業や仕事以外のスマートフォン、テレビ・DVDの視聴、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）など）を示した。

2021年は「2～3時間未満」が22.9%と最も多く、次いで「5時間以上」が18.3%であった。2019年と比較すると、3時間以上メディアを利用している割合は33.2%から47.5%と14.3ポイント増加しており、特に「5時間以上」と回答した割合は2019年の9.3%から18.3%と9.0ポイント増加と約2倍である。メディアと長時間接触している青少年の増加が顕著である。新型コロナウイルス感染拡大の影響による在宅時間の増加が要因のひとつと考えられる。

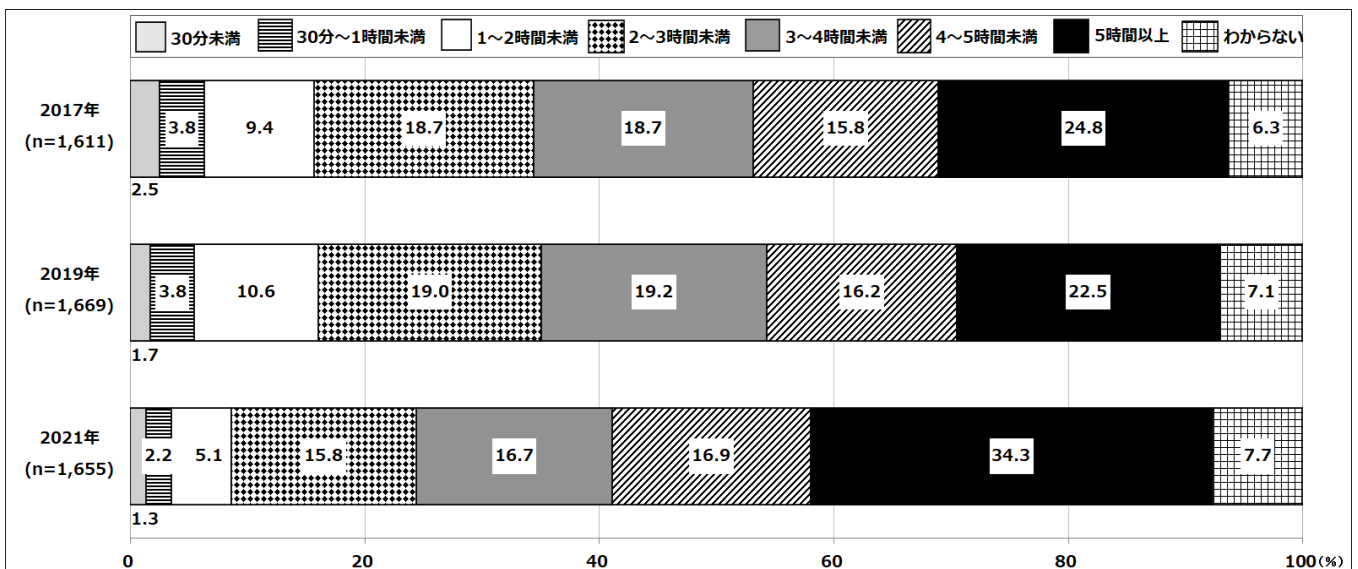
図表 7. 12～21歳の1日あたりのメディア利用時間の年次推移（平日） ※報告書 P162【図 11-8】



資料：笹川スポーツ財団「12～21歳のスポーツライフに関する調査」2021

休日のメディア利用時間をみると全体では「5時間以上」が34.3%で最も多く、平日と比べて休日はメディアとの接触時間は長くなる。年次推移をみると、「5時間以上」は2017年から2019年にかけては減少傾向を示していたが、今回調査では2019年から11.8ポイント増加した。休日においても新型コロナウイルス感染拡大の影響がうかがえる。

図表 8. 12～21歳の1日あたりのメディア利用時間の年次推移（休日） ※報告書 P164【図 11-10】



資料：笹川スポーツ財団「12～21歳のスポーツライフに関する調査」2021

未来に夢を描き、行動するシンクタンクへ

www.ssf.or.jp
【調査概要】

調査目的：本調査はわが国の子どもや青少年（4歳～21歳）の運動・スポーツ活動の実態を総合的に把握し、スポーツ・フォー・エブリワンの推進に役立つ基礎資料とすることを目的としている。

		4～11歳の スポーツライフに関する調査 (子ども)	12～21歳の スポーツライフに関する調査 (青少年)
調査対象	母集団	全国の市区町村に在住する4～11歳	全国の市区町村に在住する12～21歳
	標本数	2,400人	3,000人
	抽出方法	層化二段無作為抽出法	
調査方法		訪問留置法による質問紙調査（4～11歳は個別聴取法併用）	
調査時期		2021年6月26日～7月22日	
有効回収数（率）		1,496（62.3%）	1,663（55.4%）
主な調査項目		運動・スポーツ実施状況、運動・スポーツ施設、スポーツクラブ・運動部、習いごと（4～11歳）、スポーツ観戦、スポーツボランティア、好きなスポーツ選手、スポーツ傷害、健康認識・生活習慣、身体活動、個人属性等	

■SSF スポーツライフ調査委員会

委員長	高峰 修	明治大学 政治経済学部 教授
委員	青野 博	公益財団法人 日本スポーツ協会 スポーツ科学研究室 室長代理
	大勝 志津穂	愛知東邦大学 人間健康学部 教授
	甲斐 裕子	公益財団法人 明治安田厚生事業団 体力医学研究所 上席研究員
	鎌田 真光	東京大学大学院 医学系研究科 講師
	佐々木 玲子	慶應義塾大学 体育研究所 教授
	澤井 和彦	明治大学 商学部 准教授
	野井 真吾	日本体育大学 体育学部 教授
	横田 匡俊	日本体育大学 スポーツマネジメント学部 准教授
	吉田 智彦	公益財団法人 笹川スポーツ財団 スポーツ政策研究所 シニア政策ディレクター

■笹川スポーツ財団

武長 理栄	スポーツ政策研究所	シニア政策オフィサー
宮本 幸子	同	シニア政策オフィサー
鈴木 貴大	同	政策オフィサー
姜 泰安	同	政策オフィサー

子ども・青少年のスポーツライフ・データ 2021


発売日：2022年3月31日

仕様：A4判（29.7 x 21.0） / 224ページ

価格：3,800円＋消費税

調査結果：

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. 運動・スポーツ実施状況 | 7. 習いごと |
| 2. スポーツ施設 | 8. スポーツボランティア |
| 3. スポーツクラブ・運動部 | 9. スポーツ傷害 |
| 4. 運動・スポーツへの意識 | 10. 健康認識 |
| 5. スポーツ観戦 | 11. 身体活動・生活習慣 |
| 6. 好きなスポーツ選手 | 12. 家族と運動・スポーツ |