

令和2年10月13日

各報道機関 御中

明治大学サービス創新研究所

受験生の深刻な運動不足の実態が明らかに 運動量の低下で受験生の70～80%以上が運動不足に陥っている

■ 概要

明治大学サービス創新研究所 客員研究員の内藤隆が、日本初となる受験生を対象とした身体活動の大規模調査(18,733名)を実施しました。受験期に身体活動量が著しく低下し、中学3年生は70%以上、高校3年生は80%以上が運動不足になっていることが明らかになりました。この研究成果は、日本運動疫学会発行の「運動疫学研究」に2020年9月30日に掲載されました。また、受験生の運動不足と座り過ぎの解消のため、勉強合間にできる簡単な運動を紹介した「受験生のための運動ガイド」を発行し、教育機関への配布を開始しています。

■ 研究の背景

高等学校への進学率は99.8%、大学・短期大学への進学率は58.1%に上り、受験は多くの青少年が経験するライフイベントと言えます。成長期にある受験生は、心身の発育発達と健康保持のため受験期でも活動的に過ごすことが望まれます。しかし、アンケート調査で「運動不足を感じる」と回答した受験生(中学3年生・高校3年生)は90.2%に上りました。これまで受験生の運動不足は経験的に語られているものの、受験活動が本格化する前後で身体活動量がどの程度変化するかを示すデータはなく、本研究はこれを明らかにすることを目的としました。

■ 研究の成果

- 受験生の身体活動量 ※中強度(歩行)以上の身体活動時間。スポーツ活動だけでなく通学の徒歩時間なども含みます。

(週当たりの時間)

| | 受験期前 | | 受験期 |
|---------|------|-----|------|
| 中学3年生男子 | 540分 | >>> | 270分 |
| 中学3年生女子 | 420分 | >>> | 251分 |
| 高校3年生男子 | 300分 | >>> | 210分 |
| 高校3年生女子 | 228分 | >>> | 200分 |

※値は中央値。受験期前は6月、受験期は11月。

- 外部受験、内部進学、受験の有無別の変化

- 中学3年生、高校3年生の男女とも、受験生(外部受験、内部進学)は受験期に身体活動量の中央値が有意に減少。外部受験する男女は、受験期に座位時間が有意に増加し、より不活発な生活スタイルに陥っていました。
- 非進学の高校3年生男子も受験期に身体活動量が有意に減少し、受験による影響(部活動の引退など)は非受験生にも及んでいることが示唆されました。

● 運動不足になっている者の割合

| | 受験期前 | | 受験期 |
|---------|------|-----|-----|
| 中学3年生男子 | 39% | >>> | 70% |
| 中学3年生女子 | 49% | >>> | 73% |
| 高校3年生男子 | 61% | >>> | 80% |
| 高校3年生女子 | 73% | >>> | 83% |

※WHO(世界保健機関)は、5～17歳の子ども・青少年に対し、体力向上と心身の健康保持のため、「1日当たり60分の中～高強度の身体活動を毎日行うこと」を推奨しています。

※本研究では、WHOの身体活動量の推奨値を参考に、中強度(歩行)以上の身体活動量が週当たり420分未満を身体不活動(運動不足)と定義しました

■ 受験生の運動不足の解消に向けて

成長期にある受験生の多くが運動不足に陥っていることは大きな問題です。現在、コロナ禍で体を動かす機会が減っている上、秋を迎えて受験が近づき、受験生の運動不足は今後さらに加速します。受験生の運動不足解消のため、「受験生のための運動ガイド」を作成し、教育機関への配布を開始しています。本ガイドでは、受験生が体を動かすことのメリットや教室や自宅で勉強合間にできるストレッチや簡単な筋力トレーニングの紹介に加え、自分の身体活動量の計算し把握することができます。ウェブでも同様の情報を公開しています。

■ 受験生のための運動ガイド (リーフレット版)



オンライン授業の合間に生徒とともにストレッチを行う講師 (都内の学習塾)

■ ウェブ版 <https://www.physical-activity.com>



■ 発表論文

内藤隆：青少年の受験期における身体活動量および座位時間の変化の実態. 運動疫学研究, 22(2): 92-102. 2020.

■ 本件に関する報道関係者からのお問合せ先

明治大学サービス創新研究所 客員研究員 内藤隆
 E-mail : takashi.naitou@csup.jp 携帯 : 080-5880-0101

明治大学サービス創新研究所 (所長：法学部教授 阪井和男)

〒168-8555 東京都杉並区永福1-9-1 明治大学和泉キャンパス 研究棟 213号