

子どもの運動実施および 体力・運動能力変化の性差

- 女兒の特徴を中心に -

中京大学 スポーツ科学部
中野 貴博



本発表のポイント

発表のねらい

子ども期は、その後の運動継続や嗜好性を決定づける可能性のある重要な時期である。特に、女兒では中高学年頃から、運動の好き・嫌いや得意・苦手の意識が男児以上に明確になることが指摘されている。そこで、この時期の男女の体力変化の実態、生活習慣の違い、また、運動参加や運動への期待、などについて実際のデータを用いて検討することで、子ども期の運動実施に関して、性別で配慮すべき事柄を議論したいと思う。

主な検討内容!!

- 児童期の運動実施の性差
- 児童・生徒の体力変化の性差
- 運動嗜好性の性差
- 運動が楽しい瞬間の性差
- 生活時間・習慣の性差
- 運動への期待の性差

本発表で用いたデータソース

本発表では、近年実施した次に示す調査結果を主に利用し、再編集、分析した結果を示します。

私自身および共同研究者が実施した調査に関しては、いずれも所属大学における倫理委員会の承認を得て実施しています。また、スポーツ庁の全国・体力・運動能力等調査に関しては、既に公表済みの令和3年度までのデータをもとに編集、集計しています。

本発表で用いたデータソース

中野実施分

- 部活動参加および習い事実施や近隣のスポーツ環境等に関する調査（2022）
⇒ 児童・保護者（4～6年生）：2343名に調査
- 子どもの運動への期待や価値に焦点をあてた調査（2021）
⇒ 児童・保護者（1～6年生）：5862名に調査
- 子どもの運動、生活習慣やスクリーンタイムに関する調査（2021）
⇒ 児童・保護者（2, 4, 6年生）：2288名に調査対象
- 運動やスポーツの楽しさに関する調査（2016）
⇒ 児童（1～6年生）：5225名に調査

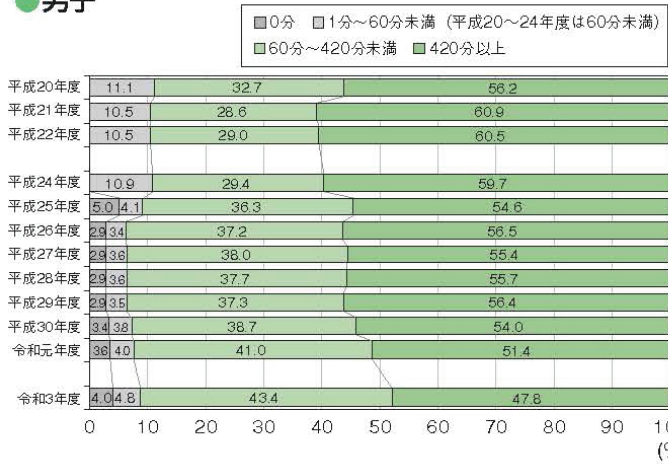
共同研究・公的調査

- スポーツ庁、全国・体力・運動能力等調査（主に近年のデータ）
⇒ 児童・生徒：悉皆調査
- 子どもの家庭環境（格差）と運動・スポーツ活動に関する調査（2018）
⇒ 児童（5～6年生）：1539名に調査

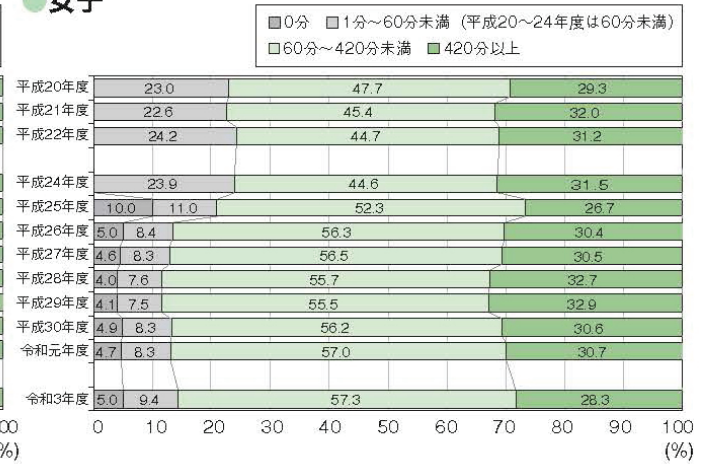
児童の運動実施の実態

☆ 1週間の総運動時間の変化（5年生）

● 男子



● 女子

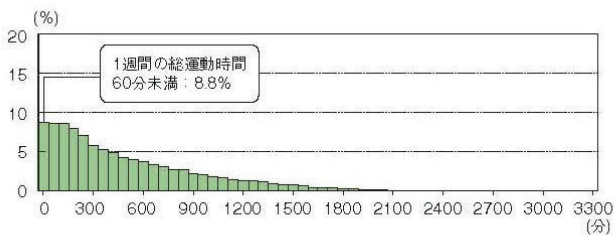


- 子どもの運動実施は、長期的に減少傾向にある。
- 男女ともに減少を続けているが、女子の方が明らかに運動実施時間が短くなっている。
- 特に、平成の終わり頃から令和に入ってからからは減少が加速している。

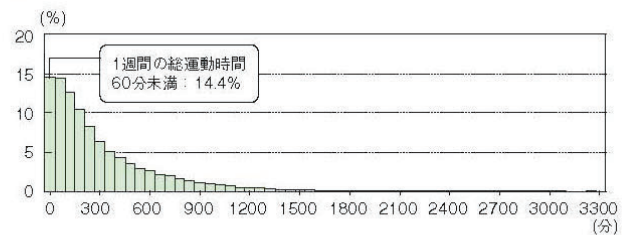
児童の運動実施の実態

☆ 1週間の総運動時間の分布（5年生）

● 男子

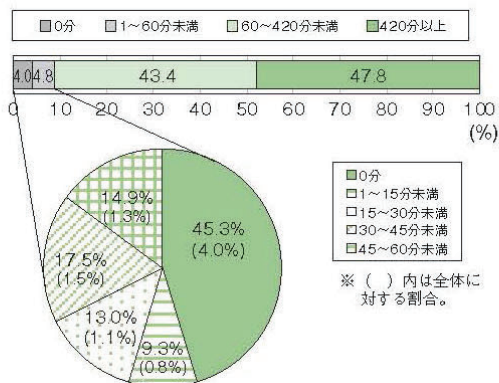


● 女子

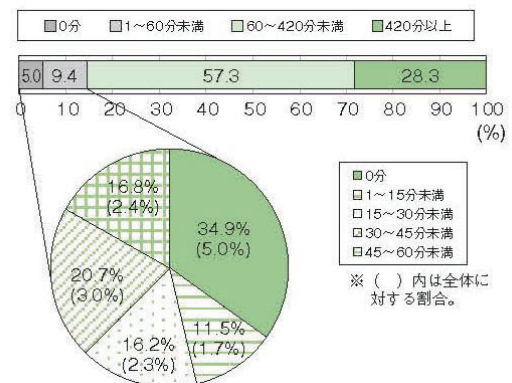


(2) 1週間の総運動時間別の児童の割合

● 男子



● 女子



※ ()内は全体に対する割合。

※ ()内は全体に対する割合。

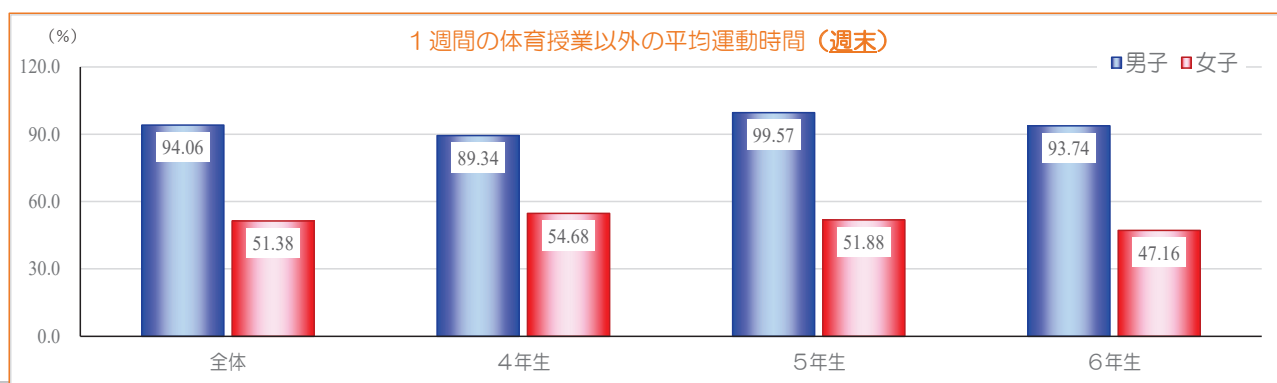
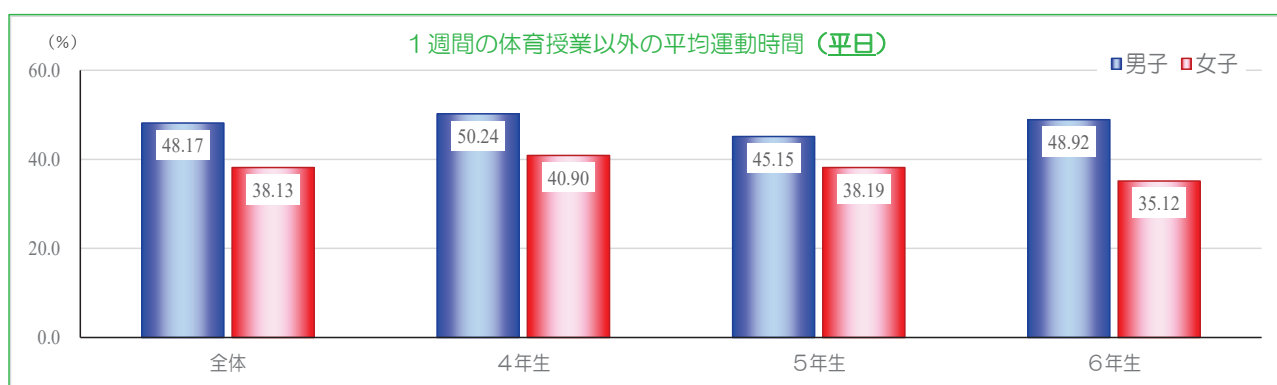
児童の運動実施の実態

☆ 1週間の総運動時間の分布（5年生）

- 総運動時間の分布を見ると、男児は60分未満が8.8%であるのに対し、女児では14.4%が60分未満である。
- 分布全体を見ても、女児では、一日60分という目標値（1週間で360分）に達しているケースは、少ないことが確認できる。
- 60分未満の中でも、約3分の1は0分という実態である。

児童の運動実施の実態

☆ 1週間の体育授業以外の平均運動時間



児童の運動実施の実態

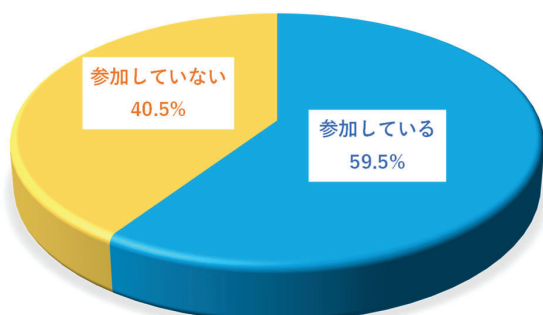
☆ 1週間の体育授業以外の平均運動時間

- 体育授業以外の平均運動時間は平日では10分程度、週末では40分以上、女児の方が短い。
- 特に、学年が進むに連れて、その差は拡大傾向である。
- 小学校高学年頃になると、何らかの理由で女児の運動離れが顕著になることが推察できる。

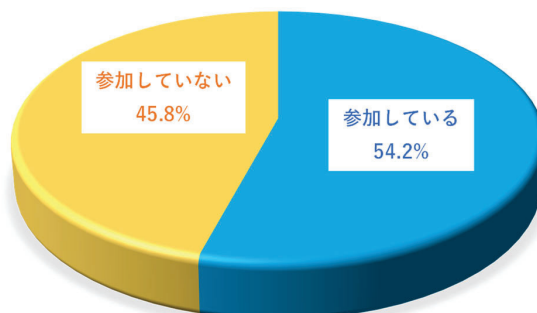
児童の運動実施の実態（部活動）

☆ 小学校部活動の加入状況（全市実施の市の調査結果より）

男児（4～6年生）



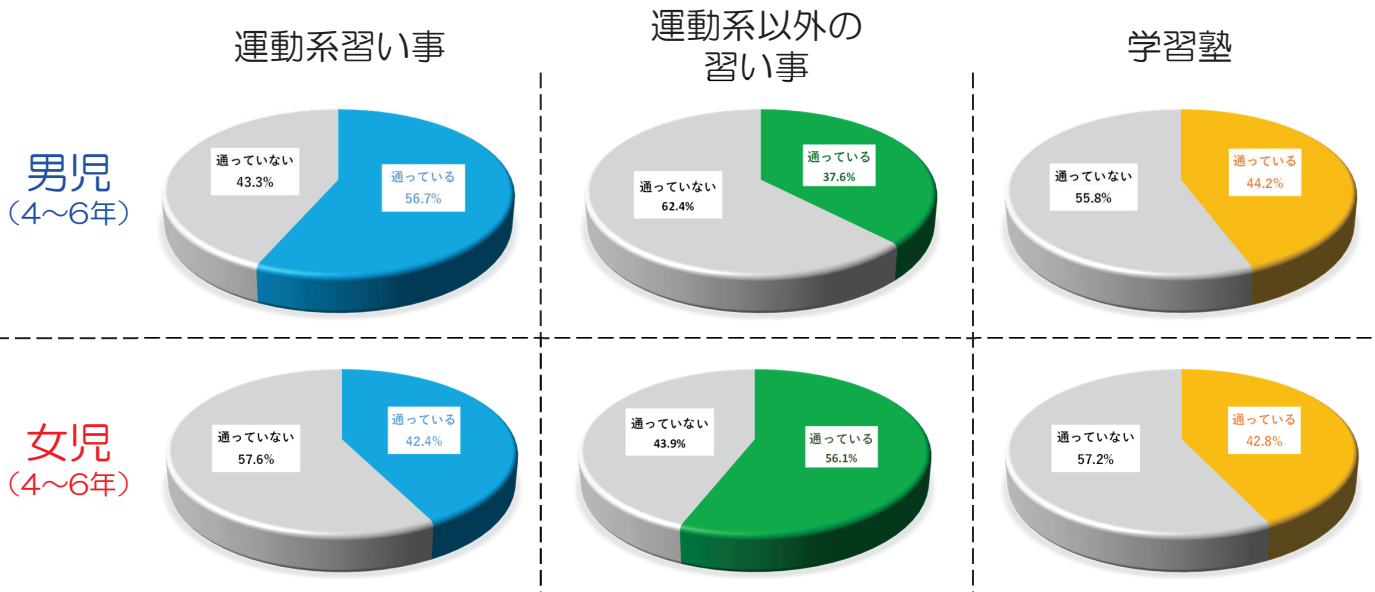
女児（4～6年生）



- 小学校における部活動実施においても、参加状況は男児に比べて少ないのが実態である。
- ここでは、示していないが女児では文化系の部活動が男児に比べて多くなる傾向があり、運動部活動の実施率という意味では、さらに大きな差があることが予想される。

児童の習い事の実態

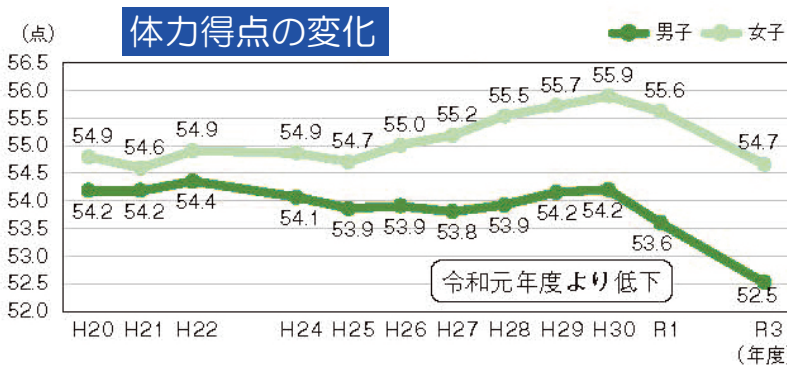
☆小学校部活動の加入状況（全市実施の市の調査結果より）



- ・学校以外の環境での運動実施として習い事を検討してみた。
- ・運動系の習い事実施は女児では極端に少ない。
- ・女児では、高学年頃になると運動以外への興味や価値が上回る？

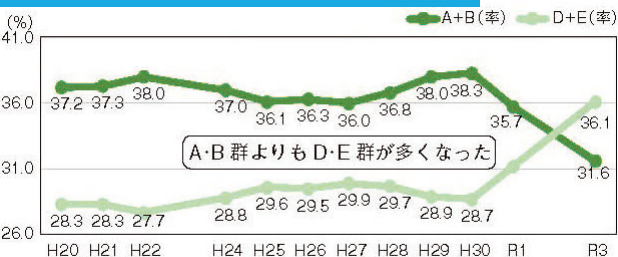
児童の体力・運動能力の変化傾向

☆児童の体力得点・総合評価の経年変化

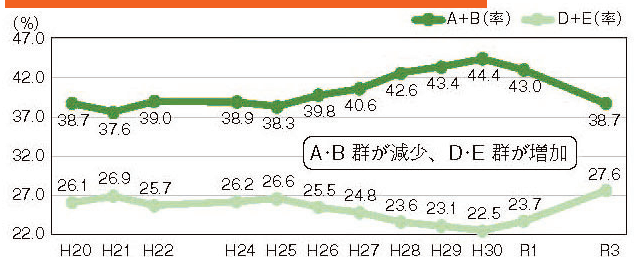


運動実施の減少を反映するように、子どもの体力は近年、再び低下をしている。

体力総合評価の変化（男児）



体力総合評価の変化（女児）

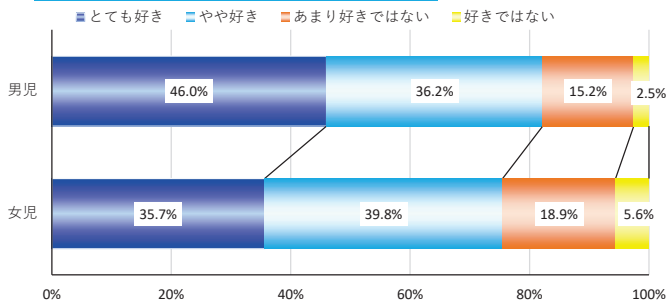


運動時間は、女児の方が明らかに少ないが、体力評価という意味では、男児よりは少し良い。但し、男女同程度の運動機会の創出という観点からすると、体力低下が顕著になる以前から女児の運動参加が少なかった可能性もあるため、その点を考慮すべき。

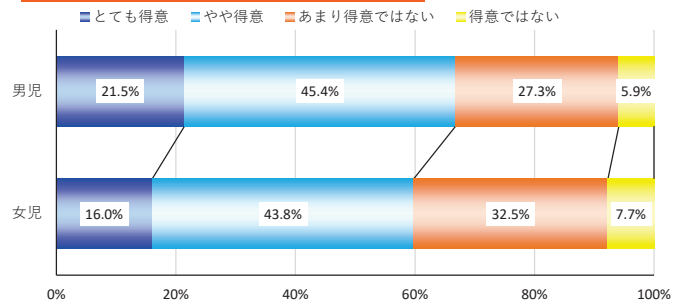
児童の運動嗜好

☆運動が「好き・嫌い」，「得意・苦手」の性差

運動が「好き・嫌い」の性差

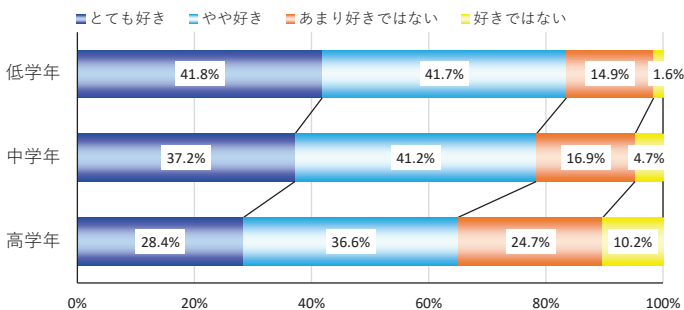


運動が「得意・苦手」の性差

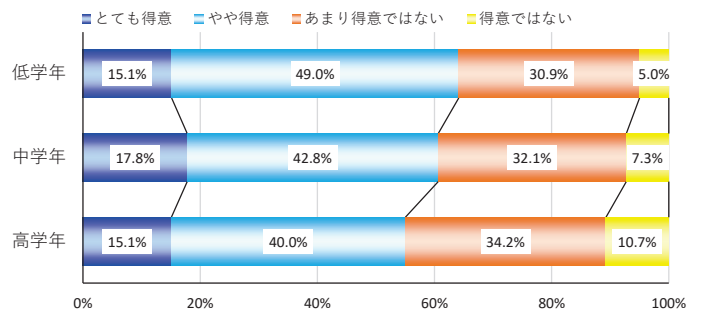


☆女兒における運動の「好き・嫌い」，「得意・苦手」の学年変化

女兒における運動が「好き・嫌い」の学年変化



女兒における運動が「得意・苦手」の学年変化



児童の運動嗜好

☆運動が「好き・嫌い」，「得意・苦手」の性差

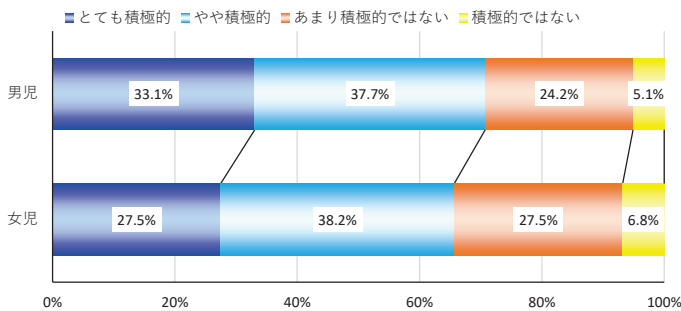
- ・最も大切な運動が好きという意識が女兒では男児に比べて1割ほど少ないのが実態。
- ・得意という意識においても、やはり1割弱少ない。

- ・女兒において、いつ頃から、運動が好きという意識が減少するかを確認した所、学年が上がるにつれて、どんどん好きの意識が減り、6年生では4分の1程度になる。
- ・得意という意識においては、学年による差は見られないが15%程度と少ない。ちなみに男児では、いずれの学年でも20%を越えており、学年が進むに連れて、その割合が高くなる傾向。

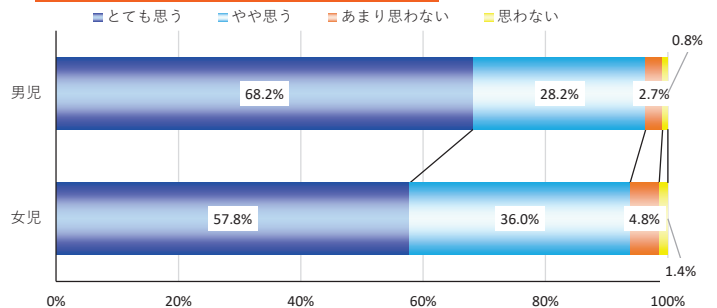
児童の運動への姿勢

☆「運動に積極的」、「運動は欠かせない」の性差

「運動に積極的」の性差

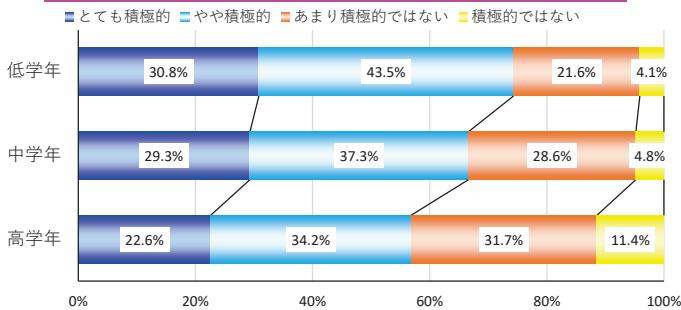


「運動は欠かせない」の性差

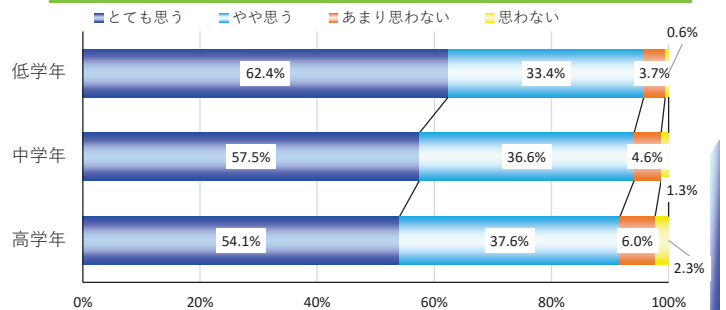


☆女兒における「運動に積極的」、「運動は欠かせない」の学年変化

女兒における「運動に積極的」の学年変化



女兒における「運動は欠かせない」の学年変化



児童の運動への姿勢

☆「運動に積極的」、「運動は欠かせない」の性差

- 運動への積極的な態度においても、男児より女児では少なくなる傾向が見られる。
- 運動は欠かせない、という意識も約1割低いのは気になる。

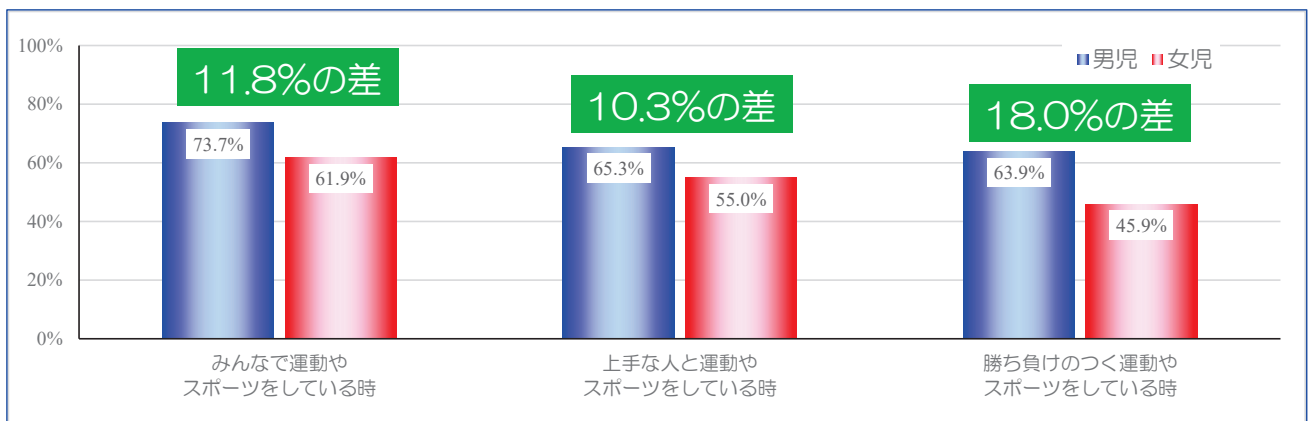
- 運動への積極性に関して、運動が好きという意識と同様に、学年が上がるにつれて、積極性が減少し、とても積極的な児童は、6年生では20%強になる。
- 運動は欠かせないという意識は、学年には関係ないかと予想したが、やはり、学年が進むに連れて、その割合が減少していた。

どういう時に運動が楽しい・嫌？

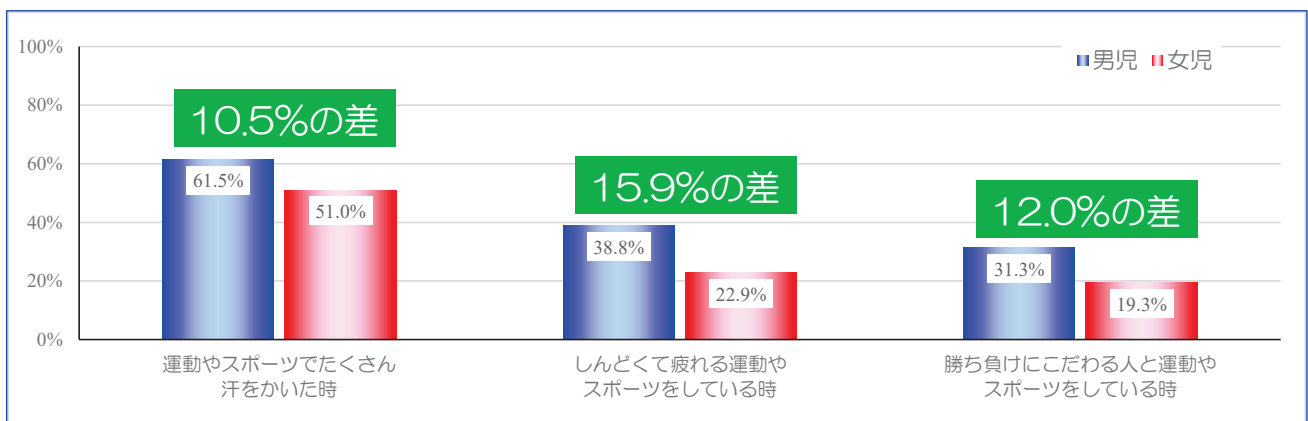
☆17個の選択肢を用いて、どんな時に運動が楽しい？と質問して「とても楽しいと思う」と回答した割合を比較

男女差が顕著だった項目 → { 女兒が運動が楽しいと感じ易い瞬間 }
{ 女兒が運動が嫌だと感じ易い瞬間 }

☆男女差が顕著だった項目を以下に図示する。

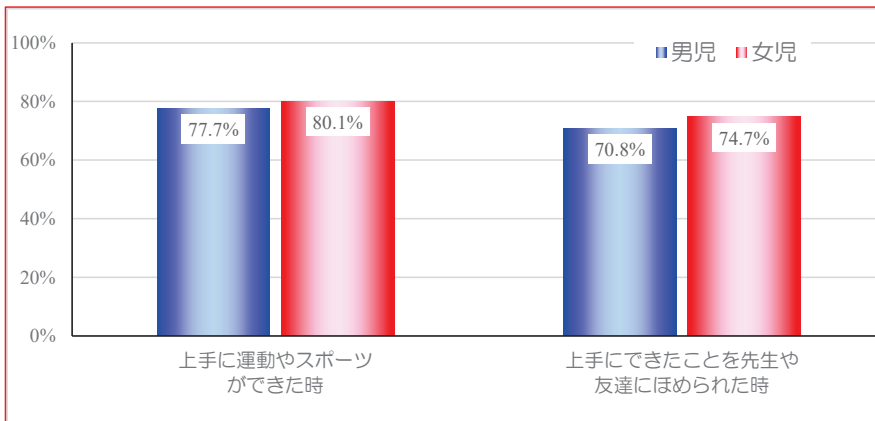


どういう時に運動が楽しい・嫌？



- 本来、仲間との運動は楽しいと思われるが、みんなで運動をすることを楽しいと感じない児童が女兒では多くなる傾向。
- 上手な人と一緒にやることや、過剰な勝ち負け意識も女兒は男児に比べて好まない傾向。
- 汗をかくことや、しんどくて疲れる運動・スポーツは女兒では特に好まれない。

どういう時に運動が楽しい・嫌？



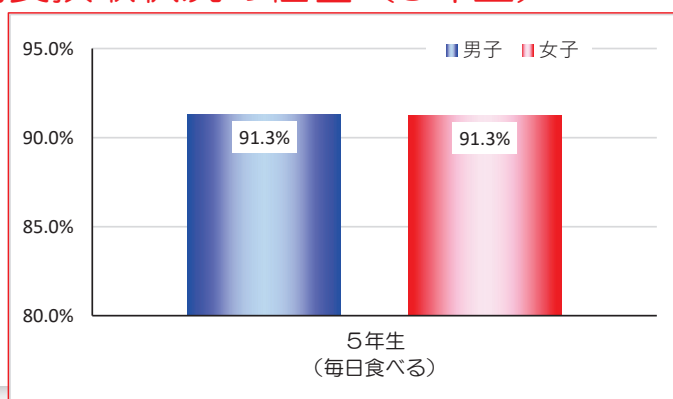
若干ではあるが、「上手にできた時」や、それを褒められたときに楽しいと感じる割合が女児で高くなる傾向

生活時間・習慣の性差

ここでは、体力や運動・スポーツ実施と関連があると言われている生活習慣項目に関して、男女差があるかを検討する。これによって、女児の運動時間が男児より少ない要因を考察してみる。具体的には、以下の項目についての調査結果を示す。

- 朝食摂取
- 就寝時刻
- ゲーム所有
- スマホ所有
- 睡眠時間
- 学習時間
- ゲーム実施
- スマホ使用

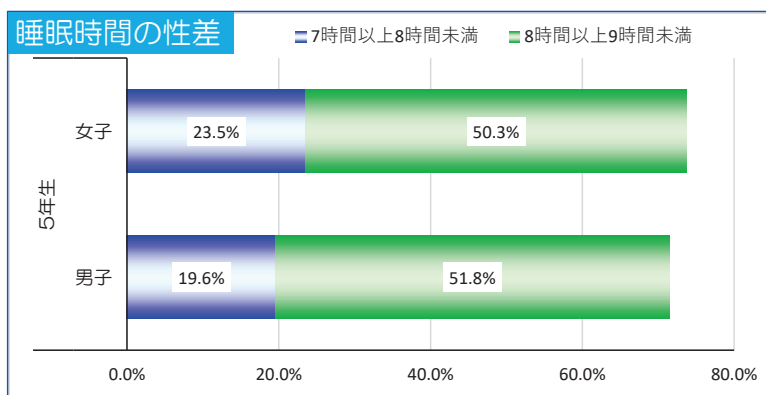
☆朝食摂取状況の性差（5年生）



子どもの体力との関連言われている朝食摂取に関しては、男女差はない。つまり、朝食摂取を基本とした、食習慣の影響が女児の運動離れと関係しているとは言えないだろう。

生活時間・習慣の性差

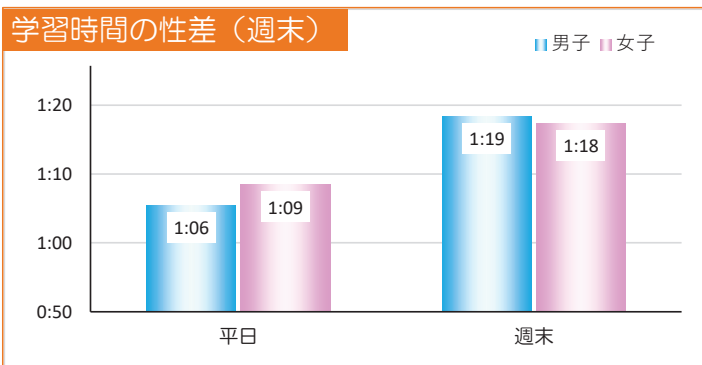
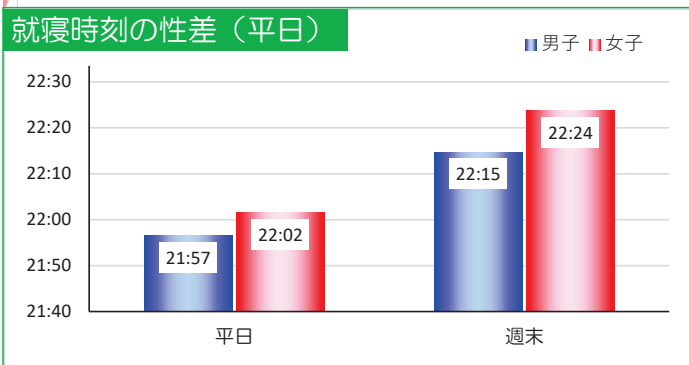
☆睡眠時間，就寝時刻，学習時間の性差（5年生）



睡眠時間に関しても，男女で大きな違いは見られなかった。しかし，次項の就寝時刻には差がありそう。

生活時間・習慣の性差

☆睡眠時間，就寝時刻，学習時間の性差（5年生）

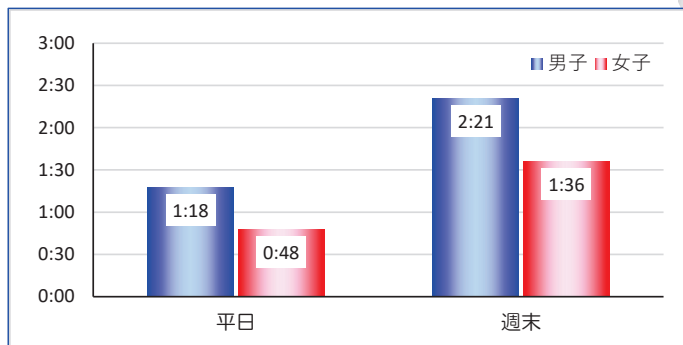
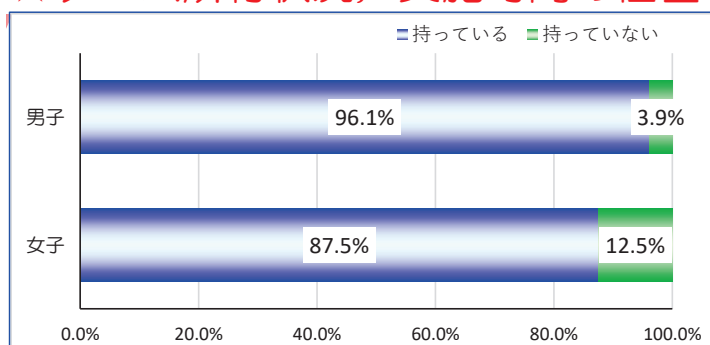


就寝時刻は若干だが女児で遅い。特に，休みの日は遅い。睡眠時間がほとんど変わらないことから，案外，女児の方が遅寝遅起きの生活の可能性はある。これは，午前中の体調不良との関連も言われている内容であり，運動への積極性と関係があるかもしれない。

学習時間には，運動時間が少ない分，女児の方が長いことも予想したが，男女で顕著な差は見られなかった。このことから，勉強優先の価値観から，運動時間が減っているわけではないと推察される。

生活時間・習慣の性差

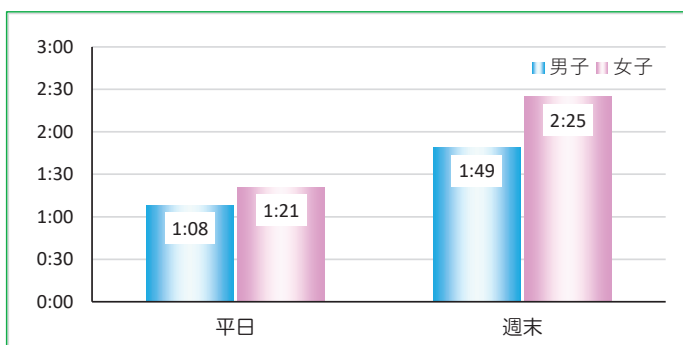
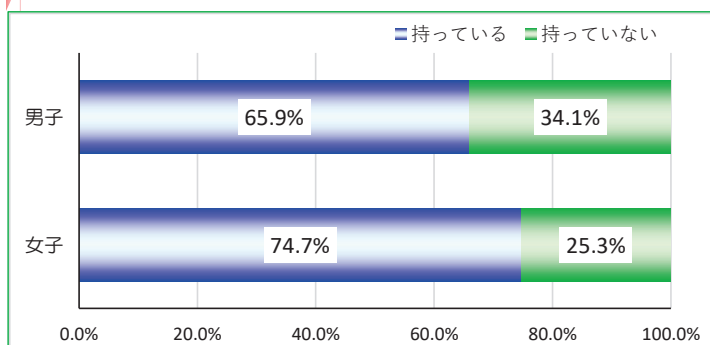
☆ゲーム所有状況，実施時間の性差



- ゲームの所有率は，男児のが高い。
- 実施時間も男児の方が，だいぶ長く，女児ではゲーム実施が運動実施の阻害要因になっている可能性は低いとおもわれる。

生活時間・習慣の性差

☆スマホ所有状況，実施時間の性差（5年生）

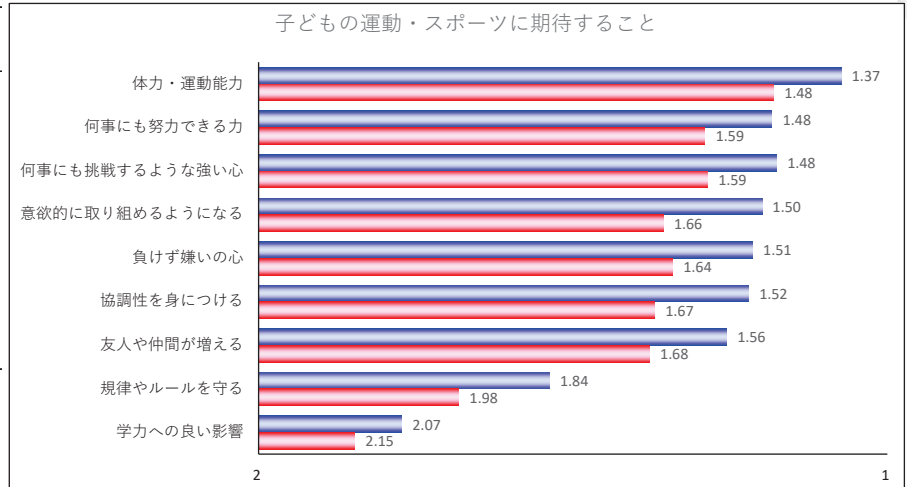


- スマホの所有率は女児の方が高く，ゲーム所有率の男女差と同程度の差がある。
- 実施時間も女児の方が，だいぶ長く，やはり男児のゲームの長さには匹敵するさである。
- 女児においては，今後，スマホが運動の阻害要因になり得るし，スマホの魅力以上の運動の魅力を発信していかないと，益々，運動実施状況は悪化するだろう。

運動に期待するものに性差はある？

☆子どもの運動に期待するものは？（順位比較）

運動・スポーツへの期待	男児 順位	女児 順位
体力・運動能力	1	1
何事にも努力できる力	2	3
何事にも挑戦するような強い心	3	2
意欲的に取り組めるようになる	4	5
負けず嫌いの心	5	4
協調性を身につける	6	6
友人や仲間が増える	7	7
規律やルールを守る	8	8
学力への良い影響	9	9

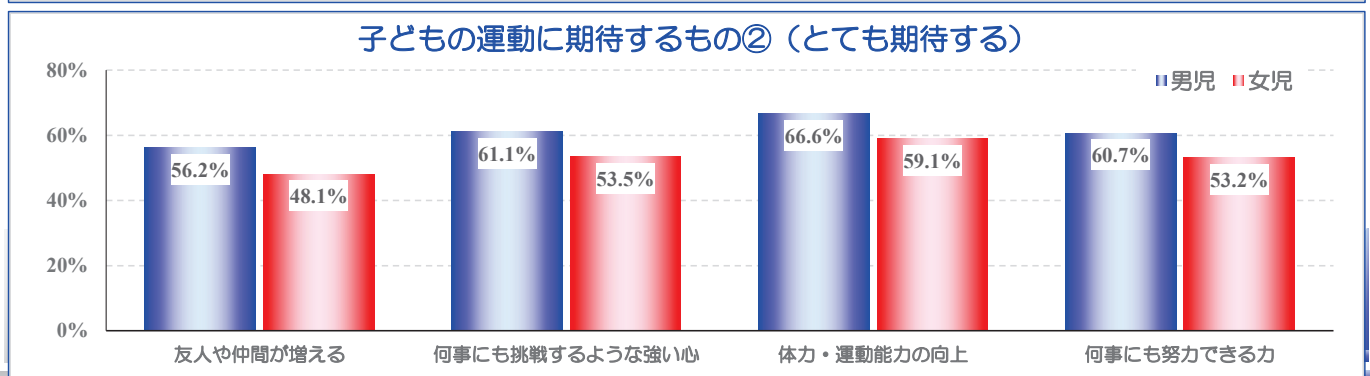
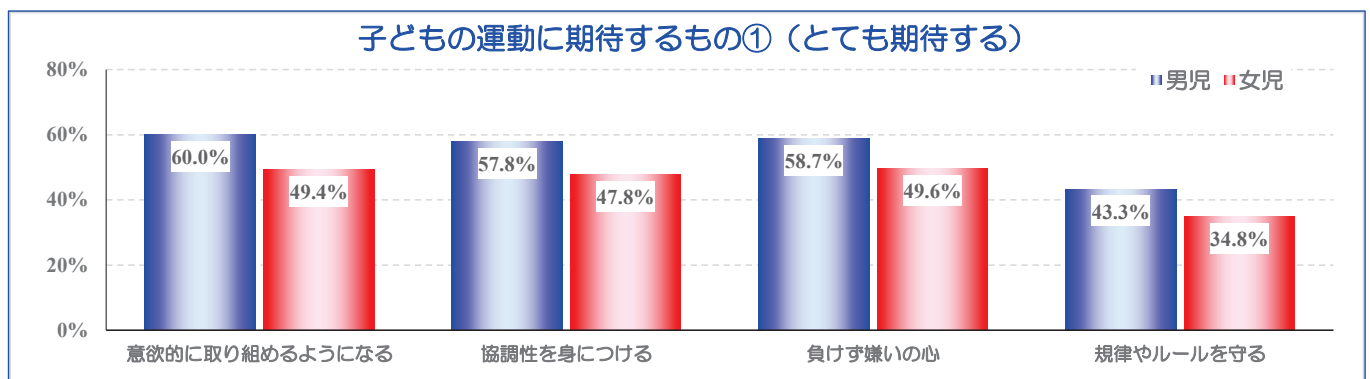


子どもの運動に期待するものは、順位にすると男女で大きな違いは見られなかった。

評価値（少ない方が期待が大きい）で見ると、女児が上回る項目は一つも見られず、そもそも運動を通した子どもの成長への期待が女児の保護者では、男児の保護者に比べて小さいことが確認された。

運動に期待するものに性差はある？

☆子どもの運動に期待するものは？ 「とても期待する」の選択割合の比較



まとめ

- 女兒の方が運動実施の状況は、あらゆる面で良くない。
学年があがるにつれて女兒では運動以外への興味や価値が高くなる傾向があるのでは。
- 女兒では運動への嗜好性の低下が高学年頃から顕著。
運動が得意という意識や運動への積極性も同様に悪化。

- 少しでも早い時期から、運動への嗜好性を高める。
- 高学年では、運動への嫌悪感につながるような活動は避ける
- 運動有能感を育むことや運動への価値意識の改善が必要

まとめ

- みんなで運動をすることを楽しいと感じない児童が女兒では案外多い。また、上手な人と一緒にやることや、過剰な勝ち負け意識も女兒は男児に比べて好まない。
恐らく、運動していることや上手にできないことを見られることへの嫌悪感が背景に強くあると推察する。

- 運動環境や場の設定には注意が必要。
- 特に、男児と一緒にやるときは、女兒が引け目を感じないような配慮は極めて重要になる。

まとめ

- 生活面では、女兒の方が遅寝遅起きの生活の可能性があり、午前中の体調不良との関連が疑われる。結果的に運動への積極性にも影響するかもしれない。
- 女兒では、学年があがるにつれてスマホ利用は大きな懸念事項になり得る。高学年からの増加は顕著であり、運動時間の減少とシンクロする恐れがある。

- 夜型生活は、活力の大敵。実は、生活習慣や不定愁訴の訴えは女兒の方が多く、運動促進のためにも生活指導の重要性は女兒の方が高いかもしれない。
- スマホ利用はほどほどに、スマホ<運動の価値観を。

まとめ

- 運動に対する期待は、全項目で男児より期待値が低く、運動を通した子どもの成長といった価値観が女兒ではあまり根付いていないことが懸念される。

- そもそも女兒の運動への期待が薄い？
- プロスポーツなどへの憧れから来る運動実施も必要だが、女兒においては、そのような意識は通用しないため、保護者含めて、運動を通した子どもの成長の価値をしっかりと伝える。