

子どもの運動習慣および体力・運動能力変化の性差

中野 貴博

年報体育社会学 第4号 別刷

2023年

子どもの運動習慣および体力・運動能力変化の性差

中野 貴博

Takahiro Nakano: Gender differences in children's sports activities and physical fitness. *Annu. Rev. Sociol. Phys. Educ. Sport*.

Abstract: In recent years, decrease in children's sports activities, decline in physical fitness, polarization of physical activity, and nighttime lifestyle have become increasingly common problems. The decline in physical fitness is more remarkable in boys than girls; however, increased dislike of sports activities and polarization of sports activities become apparent earlier in girls. Additionally, when we focus on the mothers who support their children's sports activities it will be important to raise women's understanding of sports activities and have more women understand the value of their children's sports activities. Therefore, from the viewpoint of understanding the characteristics of girls' sports activities, the purpose of this study was to examine how to support and promote girls' sports by re-analyzing the data that the authors obtained and discuss public data. Focusing on the following five points, we re-analyzed the data from five research studies and discussed the results of public surveys: 1) Gender differences in sports activities during childhood, 2) Gender differences in the secular trend of children's physical fitness, 3) Gender differences in preference for sports activities, 4) Gender differences in moments when sports are fun, 5) Gender differences in lifestyle, 6) Gender differences in expectations for sports activities. The following results and conclusions were obtained: 1) In girls, a decline in sports activities, increased dislike of sports activities, and the deterioration of positive attitude toward sports activities became clear in the middle and upper grades of elementary school. To solve these problems, it is necessary to enhance the value attached to sports activities, improve the environment of girls' sports activities, and consider gender differences in physical development. 2) Compared to boys, girls tended to dislike exercise environments in which they were deeply attached to victory or defeat, in situations where superiority or inferiority was clearly defined, and in which they were exhausted and sweaty. It is necessary to understand that there are gender differences in how people enjoy and value exercise. 3) Girls tend to fall into the nighttime lifestyle more than boys. Furthermore, unidentified complaints and preoccupation with smartphones may occur more easily during this period. It is necessary to make efforts to promote sports activities in girls by providing guidance and education on these aspects of lifestyle in parallel.

Key words: girls, sports preferences, expectations for physical activity, lifestyle

キーワード: 女兒, 運動嗜好, 運動への期待, 生活習慣

1. はじめに

今回の特集は、女性と体育・スポーツというテーマであり、一見するとこれまでも多く扱われてきた女性のスポーツ医学的なテーマを想像されることも多いと思う。しかしながら、筆者が専門とする子どもスポーツに関しても、性差、とりわけ女性（本論では、これ以降、女性全体を示す際には「女性」、特に子どもの頃の女性を示す際には「女兒」と使い分けて記載する）の特徴として理解しておくべきことは多くあると思う。

例えば、子どものスポーツ活動では、女兒の方が男児より早く運動実施の二極化現象が現れ、小学校中学年から高学年になる頃には、明確に運動をしない、好きではないという女兒が増加する傾向にある（中野，2016）。加えて、子ども期は、その後の運動への嗜好性を決定づける可能性の高い重要な時期であり（林田・清水，2021；鈴木，2009）、特に、女兒では小学校中高学年頃から、運動の好き嫌いや得意苦手の意識が男児に比べて早く明確化する傾向にある（中野，2018）。これらの問題を解決するためには、子どもの頃、特に幼少期における男女のスポーツに対する姿勢や意識の違い、体力変化の実態、生活習慣の違いなどを適切に理解、検討することを通して、特に、女兒の特徴に配慮しながら指導やスポーツ環境の提供をしていくことが必要であろう。

もう一点、女性、特に女兒のスポーツを考える意味を述べたい。それは、将来、子どものスポーツ活動を支える保護者の多くは「母親」であるという点である。送迎、練習、大会等における食事や飲み物の準備、ユニフォームや練習着の洗濯など、子どものスポーツ活動を支える活動の多くを母親が担っているのが現代社会の実状である。もちろん、ジェンダー化された、ある種の役割分担については考えていかなければならないが、現代社会においては、子どものスポーツ活動を活性化させるためには、スポーツに対する女性の理解を高め、子どもがスポーツをすることの価値をより多くの女性に理解しても

らう必要がある。もちろん、仮に女性のスポーツ活動が今より活性化したからといって、前述の子どものスポーツを支える母親の役割を固定化するべきではないと思うが、少なくとも、支えるという立場において、自らがスポーツ活動を通して得た恩恵や様々な成長を体験しているかどうかは、将来、子どもにスポーツ環境を積極的に提供していくかどうかという点においてポジティブに作用することは間違いないと思う。

我々、子どもスポーツを専門とする者は、度々、子どもだけではなく、保護者に対して様々な発信をすることの必要性を感じる。そして、その際の保護者とは、現状では9割以上が母親である。当然ながら女性である母親が如何にしてスポーツに携わってきたか、さらに、お子さん、特に女兒に対しての配慮や理解が進んでいるかは、子どもスポーツの活性化には極めて重要なことであると思う。今の時代、性を分けてスポーツを論じること自体がナンセンスなのかもしれないが、これまでの子どものスポーツは、どうしても男児の方が活発であったことは間違いのない事実である。そのような中で、女兒のスポーツの特徴を理解し、その促進に取り組むことは、将来、子どものスポーツを考える際に、性を分けることなく考えることができるようになっていくためには重要なことであると思う。

このような背景を踏まえ、本論では、女兒のスポーツ活動の特徴を理解するという視点から、筆者がこれまでに得たデータを女兒に注目しながら再分析すること、および、公表済みの公的資料の考察を通して、如何にして女兒のスポーツを支え、促進していくかを検討することを目的とした。また、論文の中では、男児と女兒を比較するデータ記載が中心となるが、決して区別するという意図はなく、あくまで、女兒の特徴を理解する上での対比としての提示であることをご理解いただきたい。

2. 研究方法

2-1. 研究データ

本論では、これまでに筆者が自ら収集した研

究データを用いて，女兒に焦点化して再分析を行い考察を加えた。また，一部，公的調査の結果に関しては引用をする形で考察を加えた。以下に，用いた研究データの概要を示す。

- 1) 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年度に実施。児童・保護者（4～6年生）2,343名に調査
- 2) 子どもの運動への期待や価値に焦点をあてた調査：2021年度に実施。児童・保護者（1～6年生）5,862名に調査
- 3) 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年度に実施。児童・保護者（2,4,6年生）2,288名に調査
- 4) 運動やスポーツの楽しさに関する調査：2016年度に実施。児童（1～6年生）5,225名に調査
- 5) スポーツ庁，令和4年度および，令和3年度全国・体力・運動能力，運動習慣等調査（スポーツ庁，2023；スポーツ庁，2022）：児童（小5）・生徒（中2）を対象とした国の悉皆調査（有識者委員会委員長として関与）

2-2. 分析視点および分析方法

前述のデータを用いて，以下の分析視点および，分析方法により検討を行った。

- 1) 児童期の運動実施の性差
 - ・研究データ5)による報告書より，児童の1週間の総運動時間（体育授業は除く）を性別で考察。
 - ・研究データ1)を用いて，具体的な平均運動時間（平日・週末）の性・学年による違いを二要因分散分析およびBonferroni法による多重比較で検討。
 - ・研究データ1)を用いて，小学校部活動への参加比率を性別に集計。
 - ・研究データ1)を用いて，習い事実施の状況（運動系/運動系以外/学習塾）を性別に集計。
- 2) 児童の体力変化の性差
 - ・研究データ5)による報告書より，児童の体力・運動能力の経年変化を性別で考察。

3) 運動嗜好性の性差

- ・研究データ2)を用いて，児童の運動の好き/嫌い，得意/苦手，の性別による違いおよび，女兒の学年による違いをクロス集計および χ^2 検定により分析。
- ・研究データ2)を用いて，児童の運動への積極性，運動は欠かせないか，の性別による違いおよび，女兒の学年による違いをクロス集計および χ^2 検定により分析。

4) 運動が楽しい瞬間の性差

- ・研究データ4)を用いて，児童がどういう時に運動が楽しいと感じているかを性別に集計し，その差を考察。

5) 生活習慣の性差

- ・研究データ3)を用いて，児童の運動・スポーツ活動に関連があると推察される生活習慣（睡眠時間，就寝時刻，ゲーム所有状況・実施時間，スマートフォン所有状況・利用時間）の性別による違いを検討。リッカートスケールによる設問はクロス集計および χ^2 検定，時間，時刻項目は一要因分散分析により検討。

6) 運動への期待の性差

- ・研究データ2)を用いて，保護者が子どもの運動・スポーツに期待することの順位を性別に比較検討。
- ・上記，運動に期待することの各選択肢における「とても期待する」の選択割合の性別による違いをクロス集計および χ^2 検定により分析。

3. 結果および考察

3-1. 児童期の運動実施の性差

最初に，スポーツ庁が行っている悉皆調査のデータより，児童（小5）の1週間の総運動時間の実態（体育授業は除く）を性別で考察した。一般に子どもの1日の運動時間は60分を目標とされることが多く，文部科学省の第3期スポーツ基本計画でも，1週間の総運動時間（体育授業を除く）が60分未満の児童の割合を半減させることを目標としている（文部科学省，2022）。また，諸外国でも，同様に1日60分

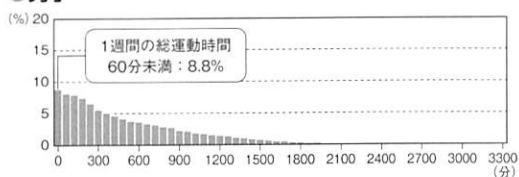
を目標とする例が多く見られる (World Health Organization, 2020: Australian Government Department of Health and Aged Care, 2021)。つまり 1 週間では 420 分ということになるが、図 1 を見る限り、直近のデータでは、この基準に到達する児童は、男児で 50.1%、女児で 29.2% のみであった。ここで女児に注目すると、女児の値は男児の 6 割程度であり、女児では中間層 (60 ~ 420 分未満) の児童の比率がとても多いことがわかる。また、60 分未満の比率は、男児では 8.8%、女児では 14.6% であり、その多くを 0 分が占めていた。さらに、

図 2 を見ると、長期的にも運動時間の減少傾向が確認された。

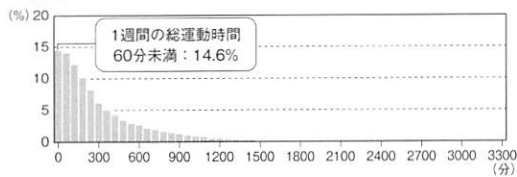
別の調査データにはなるが、筆者が小学校 4 ~ 6 年生 2,343 名を対象に 2022 年度に実施した調査では、1 日の平均運動時間は、平日、週末とも男児の方が有意に多く、平日では全体で 10 分程度、週末では 40 分以上もの差が見られた。また、性差は 4 年時よりも 6 年時の方が平日、週末ともに大きくなる傾向が確認され、学年が進むにつれて男女間での運動時間の差が広がることが示唆された (図 3)。

これらのデータから判断すると、女児は男児

●男子

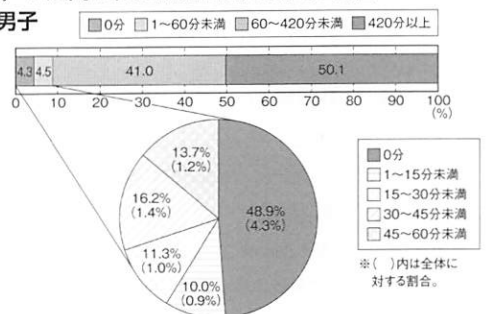


●女子



〈2〉 1 週間の総運動時間別の児童の割合

●男子



●女子

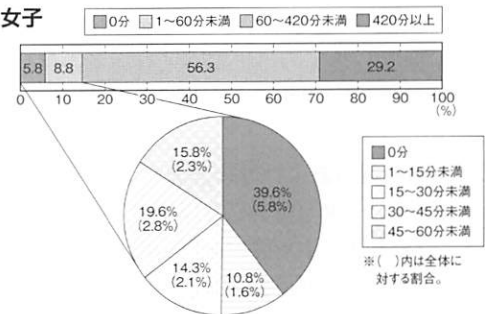
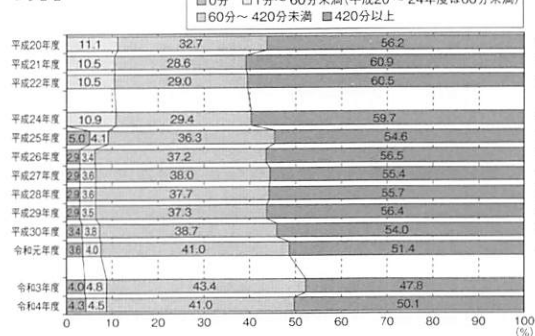


図 1 1 週間の総運動時間の分布 (上図) と総運動時間別の割合 (下図) (令和 4 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査より)

●男子



●女子

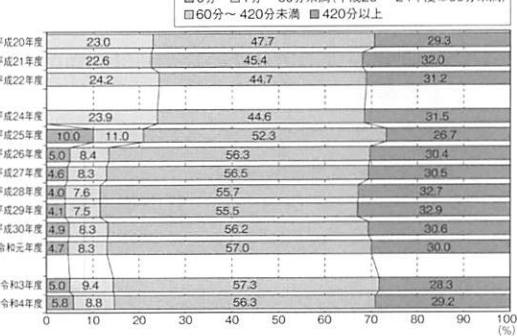


図 2 体育授業以外の 1 週間の総運動時間の経年変化 (令和 4 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査より)

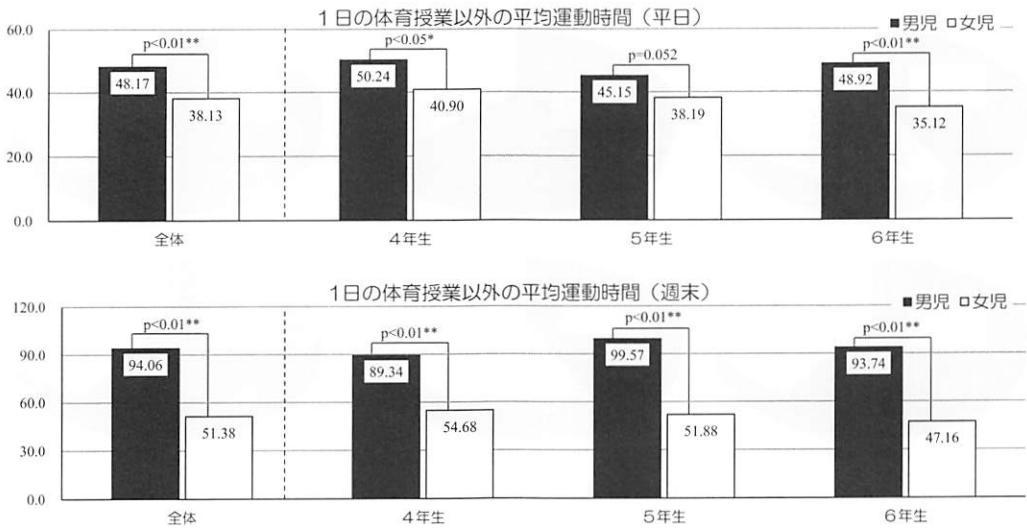


図3 1週間の体育授業以外の平均運動時間の学年変化（上図：平日，下図：週末）

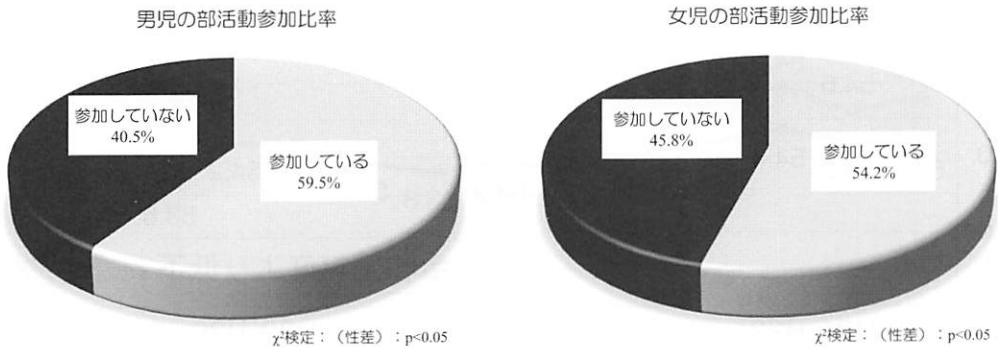


図4 小学校部活動の加入状況（左図：男児，右図：女児）

に比べて運動時間が明らかに少ないことがわかる。そして、週末にその差が顕著になり、かつ、学年が進むにつれて差が大きくなることが確認された。女児では、小学校4年生頃から、運動の好き嫌いがはっきりする傾向が示されており（中野，2018），その意味からも小学校低中学年頃までに運動好きを育む活動をするのは、特に女児においては重要になってくると考えられる。

図4は、市内全小学校で小学校部活動（現在は地域移行済み）を実施している市での児童の部活動加入状況、図5は同様の対象者における習い事の実施状況を参考データとして示した。部活動参加では男児で5%強多く、習いごと実施では、運動系の習い事が男児で約15%

多く、逆に運動系以外の習い事では、女児で約20%多くなっていた。運動系以外の習い事を否定するつもりは毛頭無いが、運動実施という側面においては、小学校の高学年段階では男児の方が明らかに多くなることが確認された。

3-2. 児童の体力変化の性差

次に、3-1の冒頭の結果と同様のスポーツ庁の悉皆調査結果で児童の体力・運動能力の経年変化を性別で確認した（図6，図7）。

運動時間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ことが確認された。運動時間は、女児の方が明らかに少ないが、体力評価値の低下は、男児より幾分なら

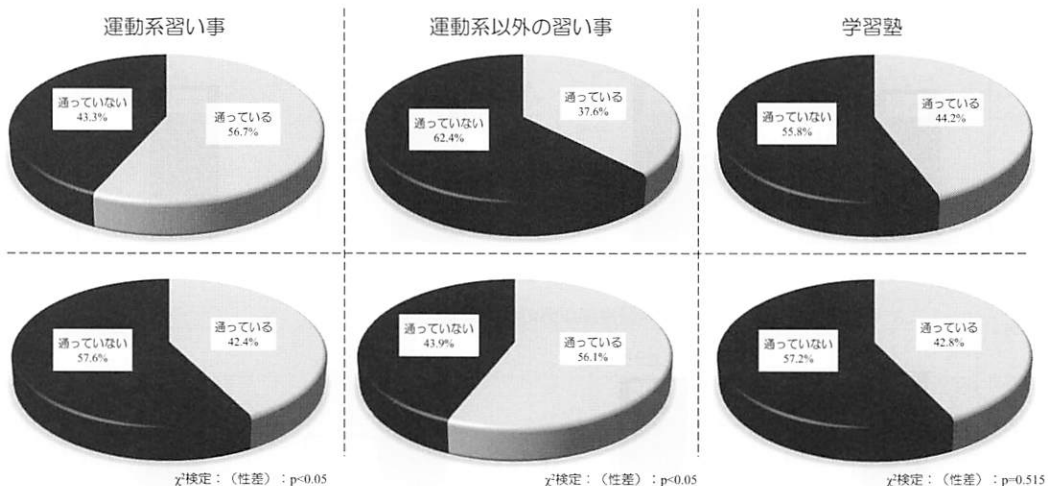


図5 児童の習い事実施状況（上図：男児，下図：女児）

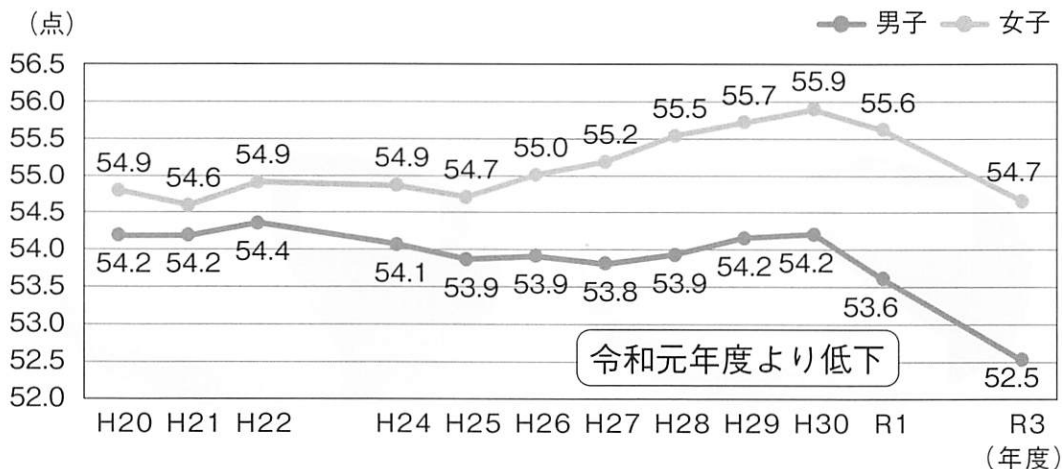


図6 児童の体力・運動能力の経年変化（体力総合得点）
（令和3年度全国体力・運動能力，運動習慣等調査より）

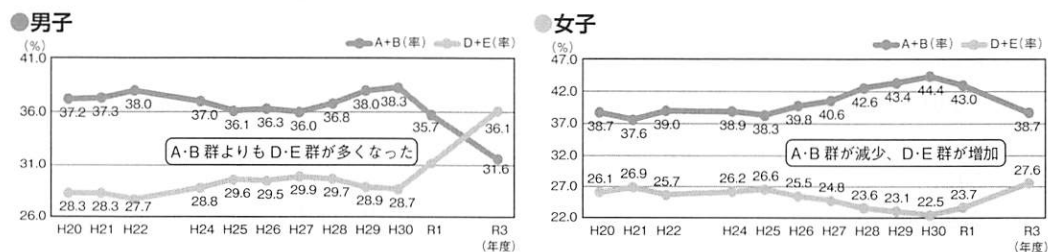


図7 児童の体力・運動能力の経年変化（A + B，D + E 率）（左図：男児，右図：女児）
（令和3年度全国体力・運動能力，運動習慣等調査より）

かである。逆に言えば，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ことが推察でき，男女同程度の運動機会の創出という観

点からすると女児の運動促進の強化や環境整備は重要な課題と考えられる。しかしながら，そもそも女児の遊びや余暇の選択として，男児と

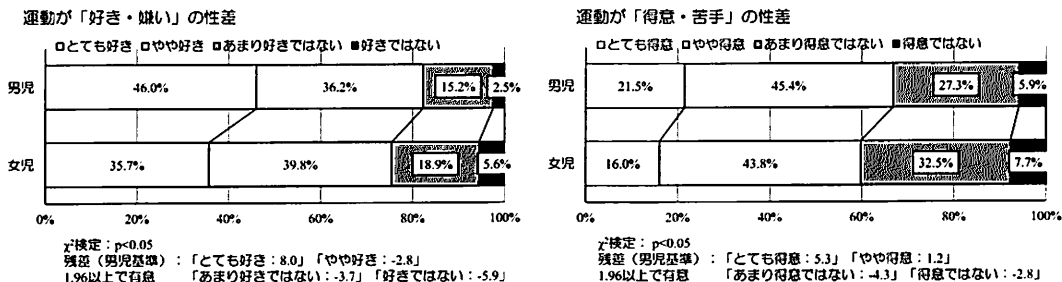


図8 運動が「好き・嫌い(左図)」、「得意・苦手(右図)」の性差

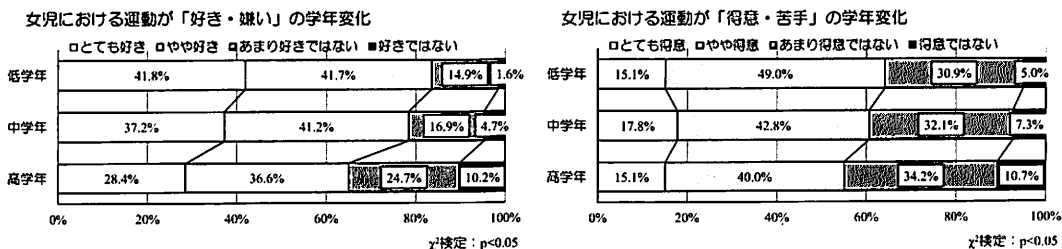


図9 女児における運動の「好き・嫌い(左図)」、「得意・苦手(右図)」の学年変化

同程度に運動やスポーツが選択されることがあるかという点、この点は社会、文化的な側面から検討しなければいけないと思う。SSF スポーツライフ調査委員会、笹川スポーツ財団(2016)で示されているように、我が国では、以前から男児の方がスポーツ活動の実施割合は高く、その背景として社会文化的な要素があることが指摘されている。つまり、運動や体力といったもの自体、男児において、より尊重されてきたという歴史的事実があると言えるであろう。男女の様々な機会の均等が認められるようになった現代において、運動やスポーツの機会も均等にすることを旨とするのであれば、後述するような、運動やスポーツに対する価値付けの点から再考していくことで、社会文化的な価値観を変えていくような、長期的視座が求められるのではないだろうか。

3-3. 運動嗜好性の性差

続いて、運動に対する嗜好性や積極性、運動の必要性の感じ方を、5,862名の1～6年生の児童および保護者に調査した結果を考察する。

最初に、運動の嗜好性として、好き/嫌い、

得意/苦手、の性別による違いを分析した(図8)。運動が「とても好き」な児童は、男児で46.0%、女児で35.7%であった。また、「やや好き」までを加算すると、男児で76.2%、女児で75.5%であった。全体としては、χ²検定の結果、有意な差が確認され、残差分析の結果では「とても好き」のみが男児で有意に多く、それ以外は女児で有意に多いという結果であった。同様に、運動が「とても得意」な児童は、男児で21.5%、女児で16.0%であった。また、「やや得意」までを加算すると、男児で66.9%、女児で59.8%であった。全体としては、χ²検定の結果、有意な差が確認され、残差分析の結果では「とても得意」のみが、男児で有意に多く、「あまり得意ではない」「得意ではない」では女児で有意に多いという結果であった。

さらに、女児に注目して、学年変化に伴う回答比率の変化を検討した(図9)。運動の好き嫌いは、学年間で有意な違いが確認され、学年が進むにつれて、「とても好き」や「好き」の回答比率が減少することが確認された。得意/苦手に関しては「とても得意」の比率には目立った変化は見られないが、学年が進むにつれ

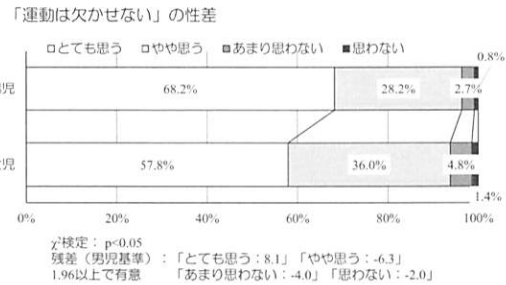
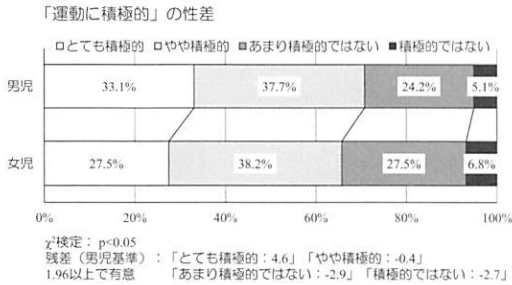


図10 「運動に積極的(左図)」, 「運動は欠かせない(右図)」の性差

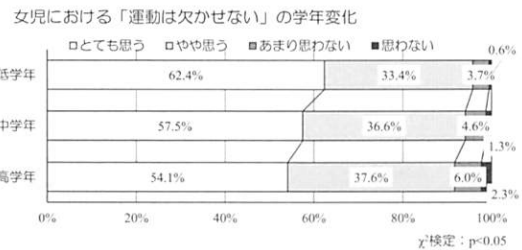
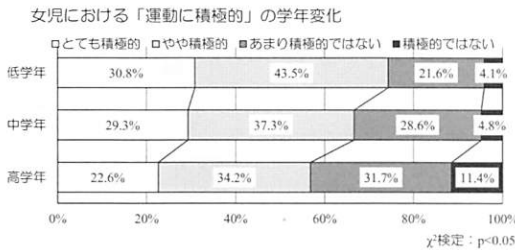


図11 女児における「運動に積極的(左図)」, 「運動は欠かせない(右図)」の学年変化

て「得意」では減少傾向, 「あまり得意ではない」「やや得意ではない」では増加傾向が確認された。

次に, 運動への積極性と運動は欠かせないものかという設問に関して, 性別による違いを分析した(図10)。運動に対して「とても積極的」な児童は, 男児で33.1%, 女児で27.5%であった。また, 「やや好き」までを加算すると, 男児で70.8%, 女児で65.7%であった。全体としては, χ^2 検定の結果, 有意な差が確認され, 残差分析の結果では, 「とても積極的」のみが, 男児で有意に多く, 「あまり積極的ではない」「積極的ではない」では女児で有意に多いという結果であった。同様に, 運動は欠かせないものですか, という問いに関しては「とても思う」児童は, 男児で68.2%, 女児で57.8%であった。また, 「やや思う」までを加算すると, 男児で96.4%, 女児で93.8%であった。全体としては, χ^2 検定の結果, 有意な差が確認され, 残差分析の結果では「とても思う」のみが, 男児で有意に多く, 「あまり思わない」「思わない」では女児で有意に多いという結果であった。

ここでも, 同様に女児に注目して, 学年変化

に伴う回答比率の変化を検討した(図11)。

運動への積極性は, 学年間で有意な違いが確認され, 学年が進むにつれて「とても積極的」「やや積極的」の回答比率が減少することが確認された。運動は欠かせないものですか, に関しては, 学年が進むにつれて「とても思う」では減少傾向, 「やや思う」「あまり思わない」「思わない」では増加傾向が確認された。

これらの分析結果から, 好き/嫌いや得意/苦手といった運動嗜好に関しては, 男児の方が高いと結論づけることができる。得意/苦手に関して言えば, 相対的なものであるから, 男児と女児で違いがあると言うことは本質的にはあり得ない。しかしながら, 女児の方が苦手意識を持つ傾向が強い。これは, 男女共同での運動場面の影響と感じざるを得ない。学校教育現場などでの男女共修の意味は理解するが, そればかりでは, 女児が運動への有能感や好意的感情を持ちづらくなることもあるのではないだろうか。井谷ら(2022)が示しているように, 児童後期の女児にとって異性の存在は運動活動に大きな影響をおよぼしている。この点を考慮した女児への運動機会提供を行えば, 男児に比べて早く出現する運動への嫌悪感や苦手意識, 消

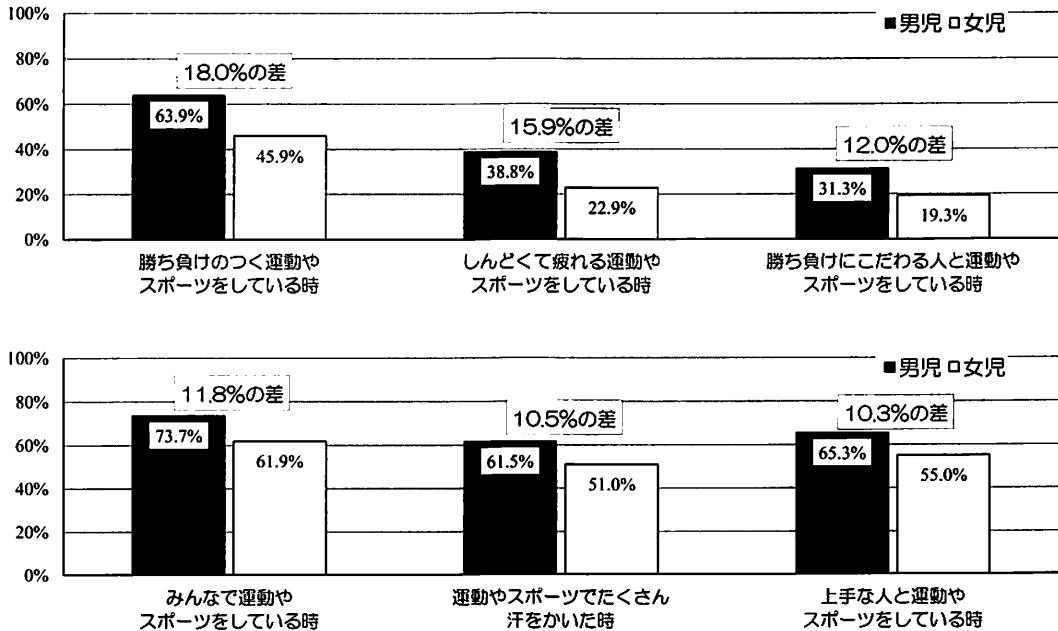


図 12 どういう時に運動が楽しいかの性差

極的姿勢などを回避できるかもしれない。

3-4. 運動が楽しい瞬間の性差

ここでは、どういう時に運動が楽しいと感じるか、を1～6年生の児童5,225名に質問した結果を示す。楽しい場面の選択肢を17個用意しての設問であったが、男女差の顕著であった6個の選択肢に関する回答状況を図12に示した。いずれも男女で選択割合が10%以上男児の方が多かった。これらの結果を見ると、女児が男児に比べて勝負への執着や優劣の明確になる状況を好まないことが示唆された。また、しんどくて疲れたり、それに伴い多くの汗をかかような運動を女児は好まないことも明らかになった。

3-5. 生活習慣の性差

生活習慣に関しては、特に時間項目に着目し、睡眠時間・就寝時刻(図13)、ゲーム所有および実施時間(図14)、スマートフォン所有および使用時間(図15)の性差を検討した。結果は、5年生の値を代表として示した。まず、睡眠時間では、全体的に女児の方が短い傾向にあ

ることが確認された。睡眠時間に関しては、至適時間に個人差があるとは思われるが、学年が進むにつれて女児の方が短くなると言われており、日本学校保健会(2020)の調査でも、小学校5年生以降は女児の方が睡眠時間が短くなることを示されている。この点は、本研究のデータでも同様の傾向であった。また、就寝時刻に関しても、週末は女児の方が有意に遅くなっていた。平日では、有意差は検出されなかったが、5分程度女児の方が遅くなっていた。睡眠時間と一緒に考えると女児の方が夜型生活の傾向が強いことが示唆された。一般に夜型生活と日中の体調不良や活力との間には関係があることが指摘されており(日本学校保健会, 2011:日本学校保健会, 2005), 女児において夜型生活が進行していることは少なからず、日中の運動時間に影響しているかも知れない。さらに、不定愁訴の発現も児童期後期以降では、女児の方が多い傾向があることが示されており(石濱ら, 2021:学校保健会, 2020), 児童期では、このような傾向が女児に現れ易いことも理解しておくべきと思われる。

次に、ゲーム所有は、男児で8.7%多く、実

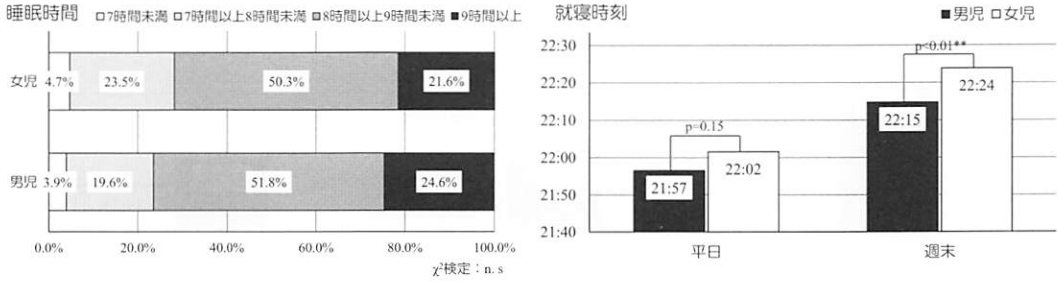


図 13 睡眠時間（左図）および就寝時刻（右図）の性差

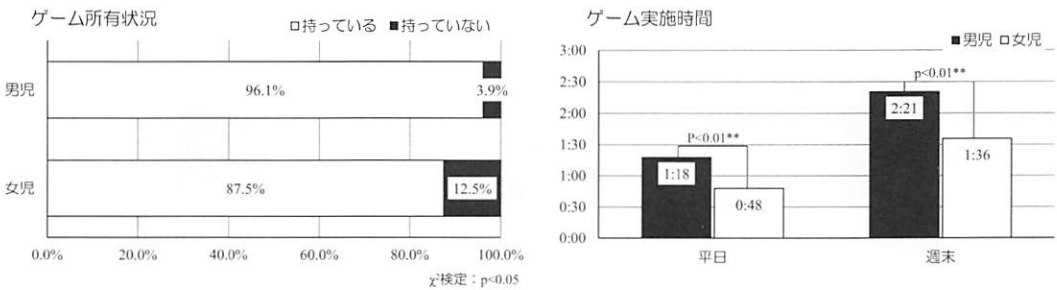


図 14 ゲーム所有状況（左図）と実施時間（右図）の性差

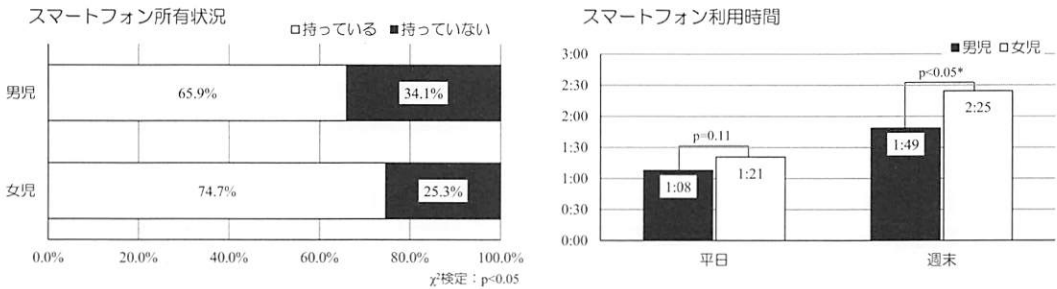


図 15 スマートフォン所有状況（左図）と利用時間（右図）の性差

施時間も平日で30分、週末では45分の差があった。これらの差はいずれも統計的に有意な差であった。一方で、スマートフォン所有は、女児で8.8%多く、実施時間も平日で13分、週末では36分の差があり、いずれも統計的に有意な差であった。近年、運動時間や体力・運動能力とスクリーンタイムの時間との関係が指摘されている（スポーツ庁，2023：中条ら，2015）が、今回の結果を見る限り、男女でスクリーンタイムの中身に違いが見られそうである。女児に関して言えば、男児に比べてスマートフォンの過剰使用に陥り易いことが推察され、日々の指導、教育においても、この点に注意を

払いながら運動の促進をするべきと思われる。

3-6. 運動への期待の性差

最後に、保護者が子どもの運動・スポーツに期待することの性差を検討した。最初に表1に評価値平均の順位を性別に示した。この設問では5件法のリッカートスケールを用い、評価値の小さい方が期待が大きいことを示している。下位4個の選択肢および1位に性差は見られなかったが、2位（何事にも努力できる力）と3位（何事にも挑戦するような強い心）、4位（意欲的に取り組めるようになる）と5位（負けず嫌いの心）で順位が逆転していた。さ

表1 子どもの運動に期待するものの順位の性差

運動・スポーツへの期待	男児順位	女児順位	男児	女児
体力・運動能力	1	1	1.37	1.48
何事にも努力できる力	2	3	1.48	1.59
何事にも挑戦するような強い心	3	2	1.48	1.59
意欲的に取り組めるようになる	4	5	1.50	1.66
負けず嫌いの心	5	4	1.51	1.64
協調性を身につける	6	6	1.52	1.67
友人や仲間が増える	7	7	1.56	1.68
規律やルールを守る	8	8	1.84	1.98
学力への良い影響	9	9	2.07	2.15

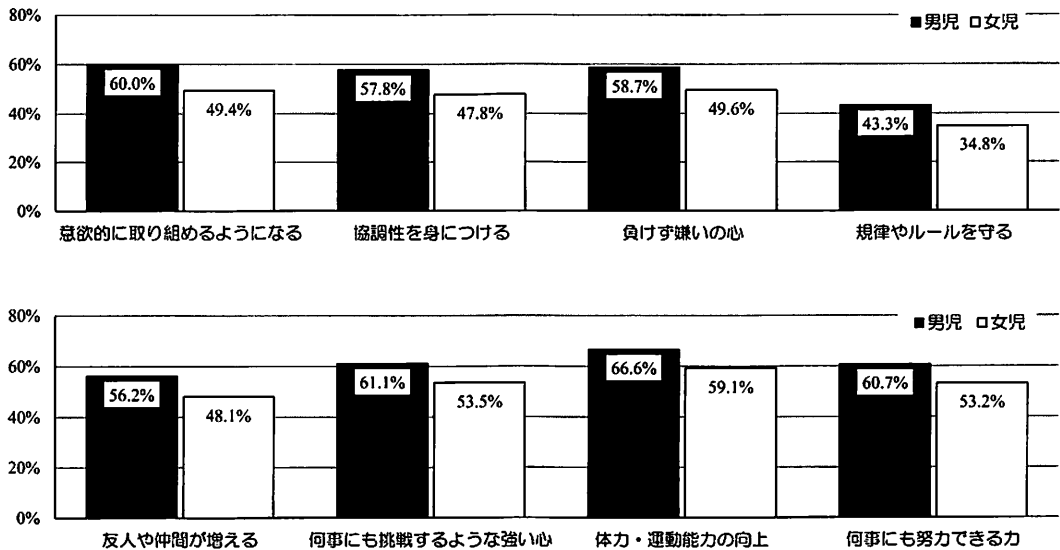


図16 子どもの運動に期待するもの（とても期待する）の選択割合の性差

らに，各選択肢の「とても期待する」の選択割合を性別で比較検討した（図16）．いずれも男児の方が「とても期待する」の割合が1割程度高くなる傾向にあった．全体的に，女児の保護者の方が運動やスポーツ実施を通した子どもの成長に期待する割合が低いことが推察された．このデータを見る限り，運動やスポーツに対する価値付けの面で，女児は男児に劣ることが示唆され，近年の女児の運動時間の減少を象徴しているとも言える．同じ運動やスポーツ活動を

通した様々な成長が女児より男児に有利に働くということは考えづらい．そのため，性別問わず，運動やスポーツ活動を通した子どもの成長を示し，その価値を高めていくことが，今後，男女が等しく運動やスポーツ機会を得るためには必要であると思われる．

4. まとめ

本論では，性別比較を通して女児の運動実施

や体力・運動能力、運動嗜好などの特徴を検討した。生来の特質の違いや文化的な背景などに関してまでは、残念ながら考察することはできないが、今回示した研究データの考察からは、主に以下のような点を結論としてあげることができると思われる。

- 1) 女兒では、運動時間の減少や運動への嗜好性、積極的姿勢の悪化が小学校中高学年には明確になる。女兒がこの時期に運動から離れないようにするためには、運動への価値付けの強化や運動環境の工夫、身体的発育の性差への配慮が必要である。
- 2) 女兒は男児に比べて勝負への執着や優劣の明確になる状況、しんどくて疲れたり、それに伴い多くの汗をかくような運動環境を好まない傾向がある。運動の楽しさや価値の感じ方に性差があることを理解して関わる必要がある。
- 3) 女兒は男児に比べて夜型生活に陥りやすい傾向がある。また、不定愁訴の発現やスマートフォンへののめり込みもこの時期に発生し易い可能性がある。これらの生活面での指導、教育も並行して、女兒の運動促進に努めていくことが必要である。

文 献

- Australian Government Department of Health and Aged Care (2021) Physical activity and exercise guidelines for all Australians. <https://www.health.gov.au/topics/physical-activity-and-exercise/physical-activity-and-exercise-guidelines-for-all-australians/for-children-and-young-people-5-to-17-years> (Accessed on 2023/02/20)
- 林田敏裕, 清水紀宏 (2021) 青少年期のスポーツライフキャリアが成人期のスポーツ実施頻度と与える影響：スポーツに対する意識・態度を媒介として。体育学研究, 66 : 715-736.
- 石濱加奈子, 田中 良, 鹿野晶子, 野井真吾 (2021) 不定愁訴と自己イメージに及ぼす生活活動（既定生活活動, 余暇活動）の影響：小学3～6年生を対象として。日本幼少児健康教育学会誌, 6(2) : 101-110.
- 井谷恵子, 関めぐみ, 井谷聡子 (2022) カリキュラムの多層性からみた「体育嫌い」のジェンダー・ポリティクス。スポーツとジェンダー研究, 20 : 6-19.
- 文部科学省 (2022) 第3期スポーツ基本計画。文部科学省, 東京。
- 中條雅彦, 門間陽樹, 黄 聡, 永富良一 (2015) スクリーン時間ならびに勉強時間と体力の関連 震災後における東北太平洋側地域の高校2年生を対象とした横断研究。体力科学, 64(3) : 323-332.
- 中野貴博 (2016) 子どもをその気にさせる運動指導：指導者・保護者が変わるときが来た!! (第21回) 今の子どもたちの発育発達を考慮した運動指導の在り方。コーチング・クリニック, 30(12) : 64-67.
- 中野貴博 (2018) 運動の得意苦手, 好き嫌いによる楽しさを感じる瞬間の違い：運動があまり得意でない児童の心理特性 (特集 子ども体力・運動能力の二極化解消)。子どもと発育発達, 16(1) : 25-29.
- 日本学校保健会 (2005) ゆたかな体と心を育むための望ましい生活習慣づくり。日本学校保健会, 東京。
- 日本学校保健会 (2011) 学校と家庭で育む子どもの生活習慣。日本学校保健会, 東京。
- 日本学校保健会 (2020) 平成30年度・令和元年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書。日本学校保健会, 東京。
- スポーツ庁 (2022) 令和4年度全国体力・運動能力, 運動習慣等調査報告書。スポーツ庁, 東京。
- スポーツ庁 (2023) 令和5年度全国体力・運動能力, 運動習慣等調査報告書。スポーツ庁, 東京。
- SSF スポーツライフ調査委員会, 笹川スポーツ財団 (編) (2016) 青少年のスポーツライフ・データ 2015-10代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, 東京。
- 鈴木宏哉 (2009) どんな運動経験が生涯を通じた運動習慣獲得に必要か? : 成人期以前の運動経験が成人後の運動習慣に及ぼす影響。発育発達研究, 41 : 1-9.
- World Health Organization (2020) WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. World Health Organization.

(2023年3月1日 受理)

Advanced Publication by J-STAGE

Published online 2023/4/11