

■特集 学校保健の視点から子どもの体力・運動能力を考える

子どもの運動・身体活動の現状と課題および生活変化の影響

中野 貴博

中京大学スポーツ科学部・教授

Current Status of and Issues Related to Physical Activity and Exercise in Children, and the Impact of Lifestyle Changes

Takahiro Nakano

School of Health and Sport Sciences, Chukyo University

1. 子どもの運動・身体活動の現状と課題

周知の通り、子どもの運動や身体活動の実施状況は長年に渡って明らかな回復には至っておらず、長期的な低下傾向と言える。子どもが運動や身体活動を行った成果指標とも言える体力・運動能力の変化を見ても、その傾向は明らかである。文部科学省やスポーツ庁が長年に渡り取り続けている統計でも期待通りの改善は見られていない¹⁾。このような傾向は、広く言い尽くされた感もあり、社会環境が変化した現在、以前のような体力・運動能力や運動習慣が必要か？と言った声も聞こえてきそうである。果たして、そんなに簡単に、今の社会では……、といった議論をしても良いのだろうか。私はそうは思っていない。その理由として、子どもにとっての運動実施は、単に体力・運動能力や技能向上に貢献するものではなく、子どもの生活習慣とも強く関係しているし、様々な心理的、社会的スキルの発達とも関連していることが近年は示されてきている²⁾。つまり、社会環境の変化にともなって、必要な体力・運動能力には変化が生じているし、以前のような運動習慣を求める必要はないのではないか、といった考えは、限られた側面しか見ていないのではないかと思う。もちろん、昭和後期のピーク時まで戻すというのは、なかなかハードルの高い話であるが、運動促進や体力向上といったものを蔑ろにすることは決してあってはならないと考える。筆者も長く、スポーツ庁の全国体力・運動能力、運動習慣等調査に関わってきている中で、毎年、12月の公表の度に、新体力テストの記録の変化ばかりが取り上げられることに疑問を感じることはあるが、体力・運動能力の記録は重要な成果指標であり、これらの記録が低下していると言うことは、背景には運動習慣の悪化が考えられ、さらに、深掘りすれば、日々の生活習慣が悪化していることが推察されるのも事実である。また、運動時間が減少すると言うことは、運動を通した様々な学びの機会の減少を意味する。このような、子どもの運動が持つ多面的な効果の側面を見ずに、社会環境の利便性向上だけを理由に、子どもの運動促進を少々、マンネリ化しているかのように捉えてしまうことには大きな懸念を感じる。

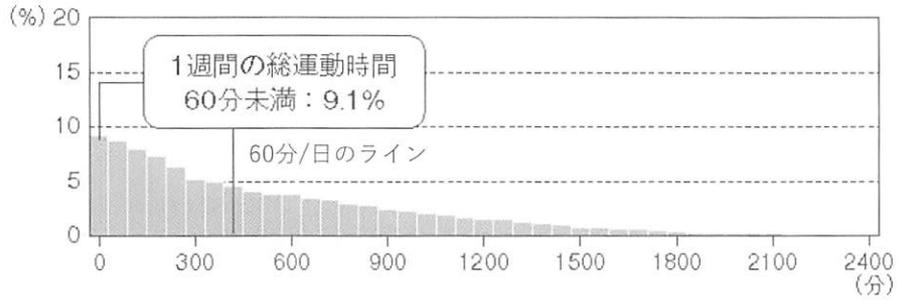
また、子どもの運動実施に関しては、全体的な低下に加えて二極化という、非常に大きな問題が存在する。一般的に二極化というと、二つの極、つまり、たくさん運動をする群とほとんど運動をしない群に分布する二極化がイメージされる。しかし、実際には、図1が示すように、運動時間が少ない子どもの方が明らかに多いのが現状である。また、筆者らが2021年に5,800名以上の小学生に調査した結果では、週末の運動時間の平均が60分未満の児童は49.1%だった一方で、180分以上の児童は15.8%であり³⁾、明らかに運動時間が短い層の方が多いことがわかる(図2)。このような、運動時間が短い層が顕著に多いことが、全体的な平均値の低下を引き起こしていると言っても過言ではない。要するに、たくさん運動をする層というのは、今の時代にも一定程度は存在するが、中間層が少なく、ほとんど運動しない層が圧倒的に多い、単峰形になっているのが現状である。このような二極化の背景には、子どもの生活の変化や社会における価値観の変化、さらには、いわゆる格差問題なども考えられる⁴⁾。特に、生活の変化に加えて、子どもの遊びの変化は、運動実施の二極化とは、とても密接な関係があると筆者は考えている。

次節では、まずは、子どもの生活変化や遊びの変化について考えてみようと思う。

2. 子どもの生活、遊びの変化と身体的不調

最初に、子どもの睡眠について見てみようと思う。日本学校保健会が平成30年度(令和元年度)まで継続的に実施していた児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書⁵⁾を見ると、児童生徒の睡眠時間は、徐々にではあるが減少してきていることがわかる(図3)。例えば、小学校3,4年生では、昭和56年に平均で男子は9時間20分、女子は9時間26分であったものが、平成30年度では、それぞれ、8時間56分と8時間58分に減少している。同様に、中学生でも、男子は8時間10分が7時間23分に、女子は7時間52分が7時間8分にまで減少している。この結果を見ると、中学生の睡眠時間の減少が顕著であることがわかるが、加えて、基本的な生活習慣を獲得する重要な時期である児童期でも、既に睡眠時間の減少が見

● 男子



● 女子

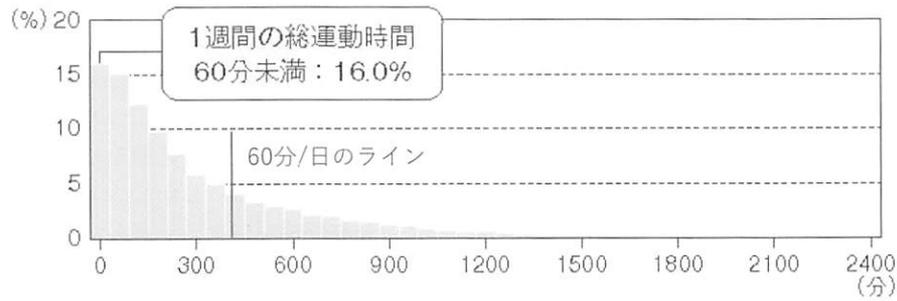


図1 小学校5年生の1週間の総運動時間の分布 (スポーツ庁, 2024)

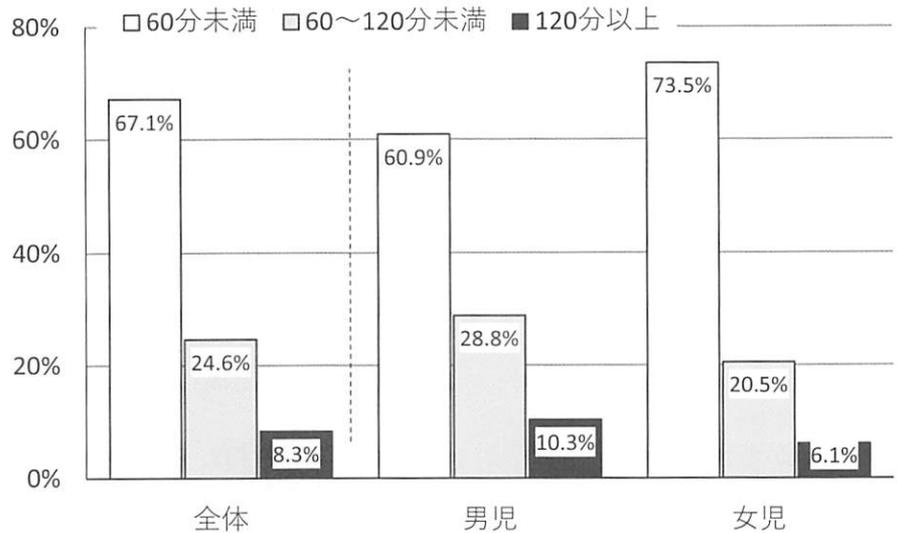
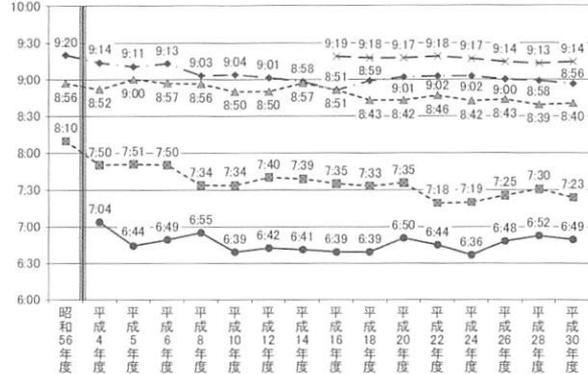


図2 児童の平日の平均運動時間の割合 (体育授業を除く (中野, 2023))

(男子)



(女子)

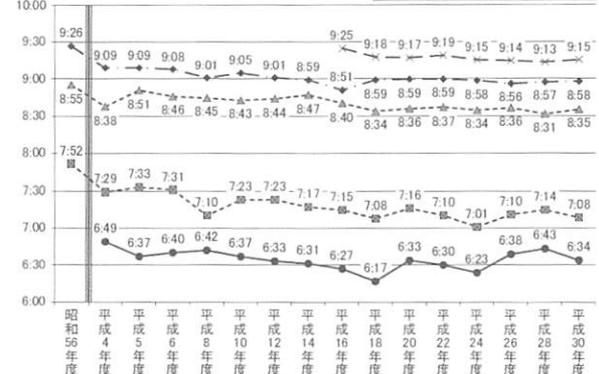


図3 睡眠時間の平均値の経年比較 (日本学校保健会, 2020)

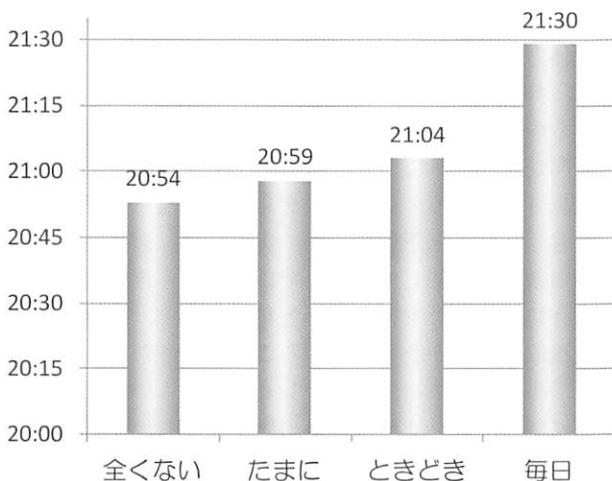
られていることは大きな問題であると思われる。ちなみに小学校1, 2年生ではデータが平成16年度からしか掲載されていないが、やはり、減少傾向が確認されている。また、同調査では起床時刻と就寝時刻のデータも示されている。これらのデータを見ると、小学校3, 4年生では就寝時刻が男女でそれぞれ、14分と19分遅くなっており、同様に中学生では、26分と27分遅くなっていることがわかる。起床時刻は平成6年度からしかデータが掲載されていないが、睡眠時間と就寝時刻のデータから算出すると、起床時刻は、3, 4年生では男女でそれぞれ、14分と9分遅くなっており、同様に中学生では、21分と17分遅くなっていることがわかる。この結果から、就寝時刻が遅くなっている、いわゆる夜型化の進行に加えて、起床時刻も一定程度遅くなっていることがわかる。学校が始まる時間は、以前とほとんど変わっていないことを考えると、起床時刻が遅くなることは、朝の時間が短くなっていることを意味しており、朝食摂取への影響が予想されるが、実は朝食摂取に関しては、昭和56年度に比べるとかなり改善が見られている。これは、国を挙げての早寝・早起き・朝ごはん運動の成果かもしれない。

さて、同調査では、朝食を食べない児童生徒に対し、その理由も聞いており、小中学生では、食欲がないが最も多く、次いで、食べる時間がないという回答が多くなっている。つまり、朝食欠食は、起床時刻の遅延も一因ではあるが、朝にお腹が空くような生活リズムになっているかという、生活リズム全体の影響も大きいと考えられる。ちなみに、日本学校保健会の調査とは別の調査であるが、スポーツ庁の全国体力・運動能力、運動習慣等調査では、小学校5年生では、平成20年度から令和6年度にかけて男子で6.9%、女子で11.0%、同様に中学2年生では、男子で1.0%、女子で8.2%、毎日朝食を摂取している児童生徒の割合は減少している。このように、実は

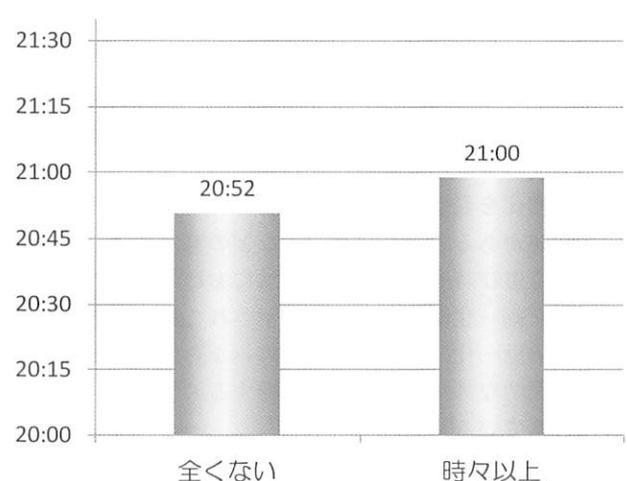
子どもの生活習慣に関しても課題があり、特に、生活の夜型化や朝食摂取などの問題が存在する。このような生活習慣の課題は身体的不調とも関係する。例えば、図4は、筆者が300名強の幼児を対象に就寝時刻と頭痛、腹痛の訴えとの関係を検討した結果である。就寝時刻が遅くなるにつれて、頭痛、腹痛の訴えが階段状に増加しており、睡眠習慣が不定愁訴の発現と密接に関係していることを示す結果である。

次に、近年の子どもの生活時間を語る上で決して欠かすことのできないスクリーンタイムについて見てみる。笹川スポーツ財団の調査⁶⁾では、2019年から2年おきに、メディア利用時間を調査した結果が示されている。これによると、平日の利用時間が1時間未満の児童は減少傾向であり、逆に3時間以上の児童が増加傾向にあることがわかる。同様に前出のスポーツ庁の調査結果でも、やはり、平成28年度から令和6年度にかけて、1時間未満の児童が減少し、3時間以上の児童が増加していることが確認されている。いずれも具体的な数値までは示されていないが、筆者が2021年に4,000名以上の児童を対象に実施した調査では、週末になると、2年生でも男子では平均で5時間を越え、4年生になると男女とも5時間を越えていた。さらに、5年生ではおよそ6時間に達しており、子どもの一日の生活時間にスクリーンタイムが占める時間が極めて大きくなってきていることがうかがえる(表1)。ちなみに、スクリーンタイムのデータは正規分布しづらいことが知られているが、表1のデータの中央値に関しては、いずれも平均値よりも20-30分程度短くなることを付け加えておく。さて、この結果が長いのか短いのかで言うと、海外の文献などでも良く目にする、一日2時間以内という目安と比較してみることができる^{7) 8)}。実際に、表1のデータでこの基準を満たしていたのは、平日では29.9%、週末では9.6%であった。

就寝時刻と「頭痛の訴え」



就寝時刻と「腹痛の訴え」



注)「毎日腹痛がある(7名)」就寝時刻の平均値、21:12

図4 幼児の就寝時刻と頭痛、腹痛の訴え(筆者オリジナルデータ)

表1 児童のスクリーンタイムの実態 (筆者オリジナルデータ)

| 平日/ 週末 | 性別 | 学年 | 人数 | スクリーン タイム合計 | テレビ/ビデオ | ゲーム | スマートフォン | タブレット | パソコン |
|-----------|----|-----|-----|----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----------|
| 平日 | 男子 | 2年生 | 350 | 161.0±105.7 | 87.8± 56.0 | 48.3± 46.9 | 41.1± 49.6 | 35.1± 38.0 | 7.8± 18.8 |
| | | 4年生 | 346 | 178.9±113.2 | 84.9± 60.5 | 54.3± 45.6 | 54.8± 70.2 | 46.7± 44.9 | 10.9±24.9 |
| | | 6年生 | 388 | 225.8±133.8 | 90.6± 61.4 | 73.9± 64.1 | 71.4± 70.3 | 65.2± 67.6 | 16.0±36.3 |
| | 女子 | 2年生 | 357 | 128.3± 92.9 | 77.4± 55.2 | 27.6± 36.6 | 35.1± 41.2 | 34.6± 45.5 | 7.4±25.0 |
| | | 4年生 | 332 | 155.4± 96.5 | 83.9± 52.3 | 40.8± 41.2 | 44.1± 48.1 | 40.5± 43.9 | 8.2±23.3 |
| | | 6年生 | 370 | 196.4±128.2 | 92.0± 63.3 | 35.4± 47.3 | 78.4± 69.9 | 51.1± 55.6 | 12.6±34.8 |
| 週末 | 男子 | 2年生 | 350 | 309.4±193.9 | 160.7±104.5 | 101.2± 86.0 | 75.4± 90.6 | 72.1± 76.8 | 16.0±36.1 |
| | | 4年生 | 346 | 324.4±175.2 | 149.1± 95.4 | 105.9± 81.9 | 91.4±100.8 | 87.4± 83.9 | 27.2±64.8 |
| | | 6年生 | 388 | 377.9±209.4 | 146.2±108.2 | 130.3±112.9 | 114.5±120.7 | 102.1±104.6 | 36.0±75.0 |
| | 女子 | 2年生 | 357 | 263.2±162.6 | 149.7±100.5 | 61.2± 62.8 | 73.6± 82.0 | 79.9± 83.5 | 15.1±39.4 |
| | | 4年生 | 332 | 302.8±176.5 | 158.6±100.3 | 88.0± 82.4 | 84.6± 98.0 | 74.6± 81.4 | 18.3±48.0 |
| | | 6年生 | 370 | 354.0±193.3 | 163.8±111.1 | 71.9± 81.7 | 137.3±125.5 | 97.3± 95.0 | 27.8±68.2 |

この結果を見る限り、明らかに今の子どものスクリーンタイムは超過傾向であることがうかがえる。また、スクリーンタイムと身体的不調という意味では、学校保健会のサーベイランスの中で、近視とゲーム実施時間の間に女子で有意な関係が確認されている。また、携帯電話およびスマートフォンの利用と近視の関係では、使用時間が長くなるにつれて、近視の割合が多くなることが確認されているが、学年ごとに3群(少ない、普通、多い)に分割して検討した結果では、いずれも有意な関係は見られず、学年進行に伴い使用時間が長くなることの影響が指摘されている。このように、スクリーンタイムと視力に関しては、無関係ではないと思われるが、他にも要因が多く考えられることから、継続的な検討が必要であろう。ちなみに、学校保健統計調査では、裸眼視力1.0未満の児童生徒は、長期的な増加傾向が確認されている⁹⁾。

さて、スクリーンタイムのことを少し示してきたが、これは、子どもの遊びの変化にも密接に関係している。以前は子どもの遊びと言えば、その多くが外で体を動かして遊ぶことを指していた。しかし、近年では、そのような傾向はなくなり、どのような調査を見ても子どもの遊びの1位はゲームになっている。少し前の情報になるが、平成8年度に公表された環境白書の中に¹⁰⁾子どもの遊びの変化を表す表現として、多様化から画一化へ、という記述がある。テレビゲームなどの普及により、戸外における遊び時間が減少し、地域における遊びの多様性の喪失、画一化が進んでいると示されている。このような遊びの画一化は、身体的不調のみならず、子どもの心理、社会的なスキルの成長に影響するのではないかと筆者は考えている。

3. 子どもの運動および体力・運動能力と生活変化の関係

子どもの運動や体力・運動能力と生活は密接に関係している。もちろん、今日、たくさん寝たからと言って急に体力があがるというものではないが、適切な生活リズムにより、良好な運動習慣を形成することが、結果的に体力・運動能力の向上につながっていることは間違いない。この点は、スポーツ庁の全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果からもうかがい知ることができる。例えば、図5に示したように、朝食摂取状況の良好な児童(小5)ほど、体力合計点は高い傾向にあるし、睡眠時間に関しても、7時間から10時間程度の睡眠時間の児童で体力合計点が高くなっている。睡眠時間に関しては、10時間以上は、逆に体力合計点が低下しており、適切な時間数というのはいささかありそうである(図5)。ちなみに、この傾向は生徒(中2)でも同様である。また、スクリーンタイムに関しても、同様の傾向が確認されている(図6)。

実は、スポーツ庁の同調査の最新の結果¹¹⁾では、子どもの体力・運動能力と生活の関係の重要性を改めて考えさせられる結果が出ている。令和7年度の調査結果では、子どもの体力・運動能力に関しては、若干ではあるが改善傾向が確認されており、特に男子でより強い改善傾向が確認されている。この結果を見ると、当然、運動時間も改善していると予想するが、実際には、運動時間が短い層の割合が増加している。では、体力・運動能力と同じように改善したものは何かと見てみると、睡眠時間と朝食摂取の状況が改善していることが示されている。さらに、小学生に限っては、テレビやゲームの画面を見る時間に関しても、4時間以上の層が減少し、1時間ないしは、2時間未満の層が増加している。また、これらの項目間関係や運動時間との関係についても言及されている。普通に考えれば、運動時間が増えることで体力・

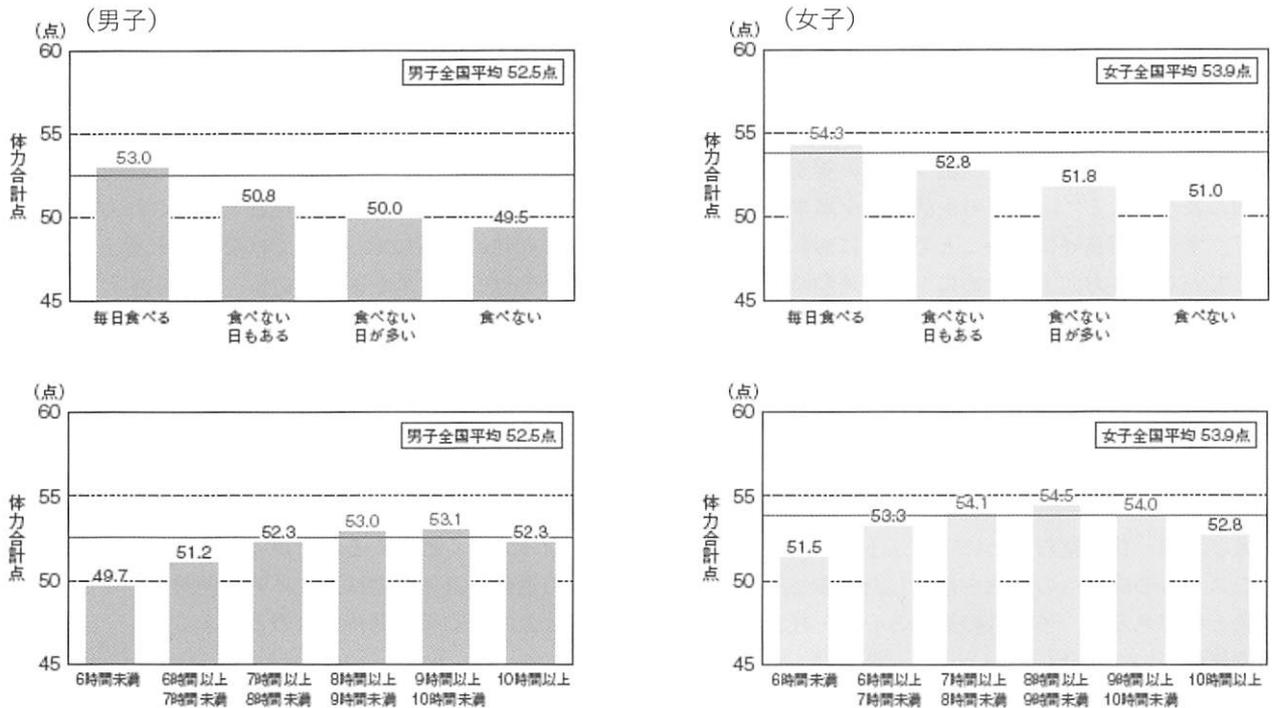


図5 小学校5年生の朝食摂取（上段）および睡眠時間（下段）と体力合計点の関係（スポーツ庁，2024）

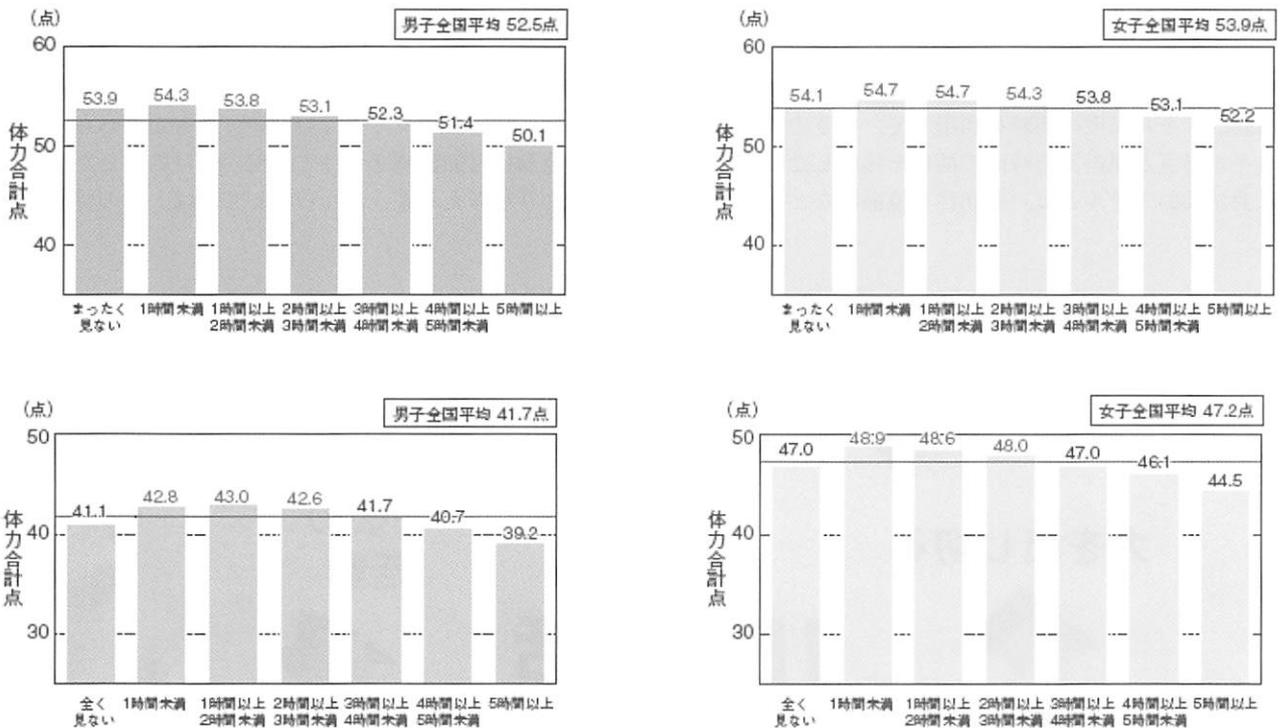


図6 テレビやゲームの画面を見る時間と体力合計点の関係（上段：小5，下段：中2）（スポーツ庁，2024）

運動能力は向上すると思われるが、このデータを見る限りは、最初に生活習慣の改善が見られ、それに伴って運動時間の確保、そして、結果的に体力・運動能力の向上といった流れを想起することができる。一日の限られた時間の中で良好な生活へと変化させることが、回り回って子どもの体力・運動能力を向上させてくれるのかもしれない。もちろん、この考えは推察に過ぎず、より詳細

な検討が必要であることは間違いないが、少なくとも良好な生活への変容が、子どもの運動時間確保のために重要であることは間違いなさそうである。

ここまで、個々の生活項目に関して示してきたが、これらを総合すると、生活リズムという重要なキーワードが思い浮かぶ。つまり、一つ一つの生活項目が重要なのはもちろんだが、運動も含めたこれらの要素は、すべて

相互に関係しており、一つが乱れれば、他も乱れる。逆に言えば、一つが良くなれば、他も良くなる可能性が高まると言える。まさに風車や水車のように日々の生活は回っていると考えることができる。図7は生活習慣の風車理論と呼ばれるもので、生活リズムの重要性を非常に端的に表している¹²⁾。個々の生活習慣を風車の羽に見立てて、すべてが良好になることで上手に回転することを示している。体力向上のために、単に運動時間のことだけを考えるのではなく、このような風車をスムーズに回せるような生活を考え、周辺の生活から正していくことで運動をする時間が確保されたり、運動をしようという気持ちになり易くなるのではないだろうか。

4. 子どもの運動と心理・社会的スキルの関係

遊びの画一化が進むことによる、子どもの心理、社会的スキルの成長への懸念を前述した。少し、生活習慣の話とは離れるが、子どもの運動と心理・社会的スキルの関係について紹介したいと思う。筆者は、子どもの運動を促進していく上で、これからは身体的な効果に加えて、心理、社会的な成長への運動の効果を示していくべきと考えている。実際に学校保健の領域でも心理的側面での課題は年々増えており、この点に運動が貢献できる可能性もあるのではないかと考えている。

図8は、OECD（経済協力開発機構）が提案する社会情動的スキル尺度の抜粋を利用して、児童の社会情動的スキル得点と運動実施時間の関係を検討した結果である。社会情動的スキルとは、外向性や協働性など、人の心理

的スキルや社会的スキルの総称であり、ここには好奇心や創造性、ねばり強さ、責任感、協同、ストレス耐性などの15の要素が想定されている。これらは子どもが心身共に健康で意欲的な学校生活を送っていく上でとても重要な要素ばかりであり、これからの重要な教育目標として注目されている。そこで、運動実施がこれらの要素の獲得に有効に作用しているのではないかと考えて、筆者が調査を行った結果が図8である。図が示すとおり、運動時間の長い児童の方が有意に社会情動的スキル得点が高いことが確認できる。詳細な要素への効果や運動の仕方による効果の違いなどについては、引き続きの詳細な分析が求められるところではあるが、少なくとも、運動時間の長い児童の方が、これらの要素に関するスキルを獲得するチャンスが多くあり、結果的にスコアとしては高くなっていると考えられる。このように、子どもの運動や身体活動は、身体的な効果だけでなく、心理、社会的な効果も期待できると言える。

5. まとめとして

子どもは、生来備わった運動欲求により、体を動かすこと自体を楽しむことのできる存在であると思われるが、近年では、このようなことを許容する社会環境や日々の生活が脅かされてきているように思えてならない。子どもは今を生きる存在であり、将来、どうなるかを考えて運動を楽しんだりする子はいない。にもかかわらず、大人が運動に付加価値をつけて、何かを目的とした運動促進ばかりを考えるようになってしまえば、その付加価値

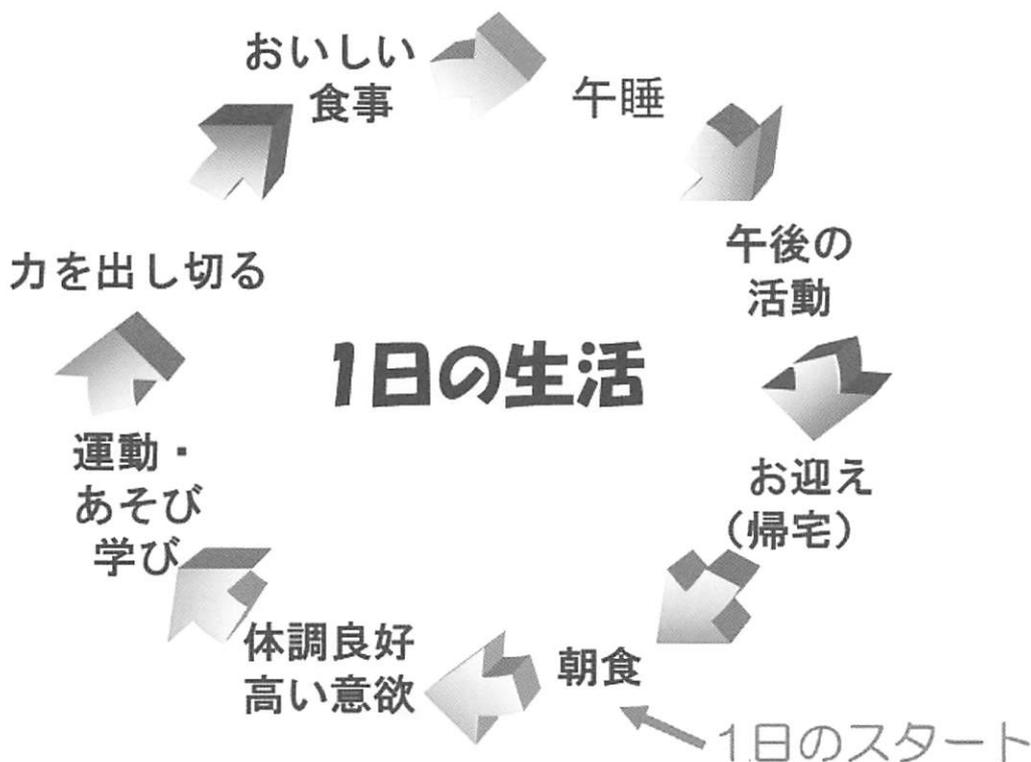


図7 ライフマネジメントの風車理論（小澤，2003を一部改訂）

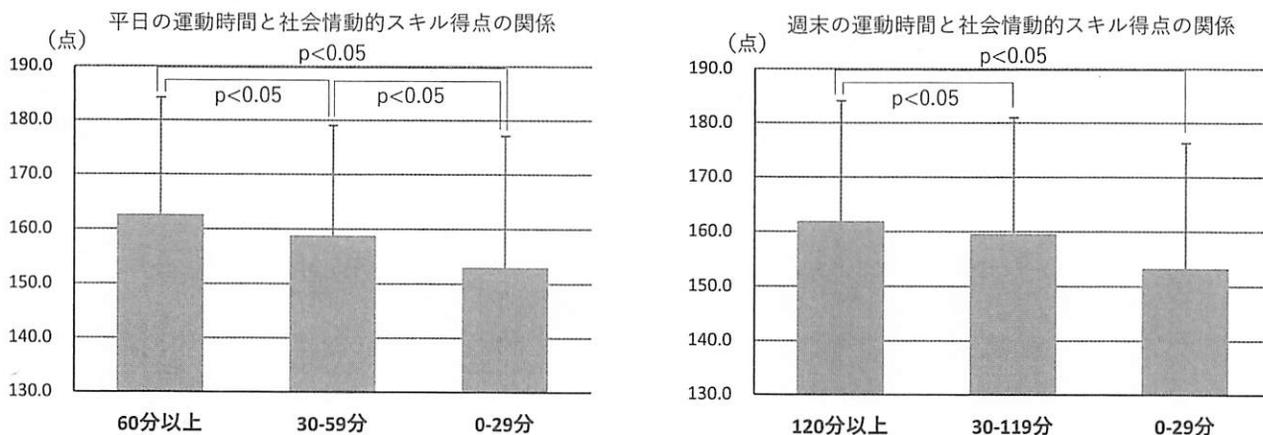


図8 高学年児童の平日・週末の一日の運動時間と社会情動的スキル得点(225点満点)の関係(筆者オリジナルデータ)

を獲得する運動ばかりが良いということになってしまう。この付加価値には結果的に金銭的な負担が生じ、経済的な側面からも子どもの運動実施を二極化させる方向に向かわせてしまう恐れがある。

子どもが自らの運動欲求に正直に向かえるような社会環境や日々の元気を保証する良好な生活のサポートをするのが大人や学校の役割であって、決して大人にとって好都合な生活ばかりを押しつけるようなことはあってはならないと思う。個々の生活行動だけにとらわれることなく、心身の成長を保証する活動のために、子どもの元気を維持すること、そして、そのための生活習慣という風車を円滑に回すことを考えて、子どもの良好な生活獲得をサポートしていきたいと思う。

文 献

- 1) スポーツ庁：令和6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，東京，2024.
- 2) 中野貴博：子どもが運動することの教育的意義②社会情動的スキル「SES」に注目。特集 ジュニア世代の運動と食育(第12回)，2025
- 3) 中野貴博：子どもの運動実施，体力・運動能力の現状とこれからの子どもスポーツのあり方。子どもと発育発達，21(3)：177-182，2023.
- 4) 清水紀宏 編著 春日晃章，鈴木宏哉，中野貴博：子どものスポーツ格差。大修館書店，東京，2021.
- 5) 日本学校保健会：児童生徒の健康状態サーベイランス報告書 平成30年度～令和元年度。日本学校保健会，東京，2020.
- 6) 笹川スポーツ財団：子ども・青少年のスポーツライフデー

タ 2023. 笹川スポーツ財団，東京，2023.

- 7) Australian Government Department of Health：Physical activity and exercise guidelines for all Australians. Australian Government Department of Health，2019. Available at：chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.health.gov.au/sites/default/files/documents/2021/05/24-hour-movement-guidelines-children-and-young-people-5-to-17-years-brochure.pdf (Accessed November 4, 2025)
- 8) World Health Organization：WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. World Health Organization，pp10-65，2020. Available at：https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128 (Accessed November 17, 2025)
- 9) 文部科学省：学校保健統計調査—令和6年度(確定値)の結果の概要 令和6年度学校保健統計(確定値)の公表について，2025. Available at：chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/ https://www.mext.go.jp/content/20250213-mxt_chousa01-000040132_1.pdf (Accessed November 17, 2025)
- 10) 環境省：環境白書 第2節 豊かな心と精神を育む遊びと環境 1遊びの変化と環境，1996. Available at：https://www.env.go.jp/policy/hakusyo/h08/10001.html (Accessed November 17, 2025)
- 11) スポーツ庁：令和7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，東京，2025.
- 12) 小澤治夫：連載 身体と心の健康24 最近の子どもの生活と健康・体力における問題，教職研修，80-83，2003.