

## 11. 長野県の小中学生の身体活動・運動、生活習慣等の特徴

### ～全国データの都道府県比較から～

岡田真平<sup>1)2)</sup>、半田秀一<sup>1)</sup>、朴相俊<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup> 公益財団法人身体教育医学研究所、<sup>2)</sup> 東京医科大学公衆衛生学分野、<sup>3)</sup> 佐久大学看護学部

キーワード：全国体力・運動能力、運動習慣等調査、教育委員会、児童・生徒

**要旨：**本研究の目的は、全国体力・運動能力、運動習慣等調査のデータを用いた都道府県比較から、長野県の特徴と課題を明らかにすることであった。平成29年度調査の集計データから選定した10項目を分析対象とし、性・学年別の統計量について全国平均を含む各都道府県で昇順もしくは降順に並び替え、その結果から長野県の特徴と課題を示した。その結果、いずれの性・学年でも、都道府県比較においては良好、もしくは全国平均並みの項目が多い中で「運動・遊び・スポーツ時間（分）」に関してのみ、小学5年生が男女とも最下位、中学2年生も男女とも40位を下回る結果であった。体育の授業以外の時間に子どもたちが積極的にからだを動かすような取り組みの促進が長野県にとって重要な課題であると考えられた。

#### A. 目的

子どもたちにとって活動的な時間を過ごしやすい環境とは言い難い現代社会において、子どもたちの身体活動・運動促進のためには、地域の実情を“見える化”し、課題に応じた具体的な対策を、都道府県や市町村や学校、地域が講じるよう促すことが効果的である。国は、小中学生の体力の向上に係る施策の成果と課題を検証し、その改善を図るために、毎年、全国の小学校5年生と中学校2年生を対象として、「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」を実施しており、都道府県別の集計データが公開されている。そこで本研究は、長野県の小中学生の身体活動・運動促進に向けた取り組みを進める誘因とするために、集計データを活用した都道府県間の比較から、長野県の特徴と課題を明らかにすることを目的とした。

#### B. 方法

平成29年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の集計データを分析対象とした。これは毎年スポーツ庁が、性別で小学校5年生、中学校2年生それぞれに関して、全国計、国公立別、地域の規模別、都道府県別に情報公開するものである。どの調査項目を分析対象項目として活用するかについては、教育委員会関係者、小中学校関係者、立場に偏りのない研究者等（子どもの身体活動の専門家、学校体育の専門家、教職経験者、健康運動指導士）の意見と合意に基づいて、次の10項目に選定した。

- ① 運動・スポーツが好き
- ② 運動・遊び・スポーツ時間（分）
- ③ 朝食を毎日食べる
- ④ 睡眠が8時間以上

- ⑤ テレビ等が2時間未満
- ⑥ 登校が徒歩か自転車
- ⑦ 家族が運動を勧める
- ⑧ 体育の授業が楽しい
- ⑨ 体力総合評価がAかB
- ⑩ 体型が正常範囲

数値は、②以外は全て該当者の割合（％）であった。

選定された各分析項目の性・学年別の統計量について、全国平均を含む各都道府県で昇順もしくは降順に並び替え、その結果から長野県の特徴と課題を示した。

なお、本研究で扱うデータは、平成29年度全国調査を元にした都道府県単位の集計結果（公開データ）のみであり、個人情報には取り扱っておらず、倫理的問題はない。

#### C. 結果

いずれの性・学年でも、都道府県比較においては良好、もしくは全国平均並みの項目が多かったが、「運動・遊び・スポーツ時間（分）」は、小学5年生が男女とも最下位、中学2年生も男女とも40位を下回る結果であった。

#### D. 考察

児童・生徒の身体活動・運動、生活習慣等に関連する各調査項目の中で、いずれの性・学年においても共通していたのは、運動・遊び・スポーツ時間が他の地域に比べて少ないことであった。性・学年で状況は異なるものの、家族の関与などの社会的環境や、不活動に陥りやすい物理的環境などの影響が推測された。今後は体育の授業以外に子どもたちが積極的にからだを動かすような取り組みの促進が長野県にとって重要な課題であると考えられた。

E. まとめ

長野県の児童・生徒は、からだを動かす時間に関する項目が他の都道府県に比べて少ない。

F. 利益相反

本研究に関連して申告すべき利益相反はない。本発表は、「平成29年度健康・体力づくり事業財団健康運動指導研究助成」を受けて実施した研究の一部である。

表1 性・学年（小学校5年生、中学校2年生）別に見た、平成29年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査から選定した分析10項目の詳細、並びに、長野県及び最大値・最小値を示す都道府県の基本統計量

評価項目(上段)、平成28年度全国調査の設問(中段)、数値の算出方法(下段)	男子				
	小学校5年生		中学校2年生		
①運動・スポーツが好き 運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツをすることは好きですか。 ⇒「好き」と回答した割合	長野 73.3%	73.3%	67.6%	56.3%	46.3%
②運動・遊び・スポーツ時間(分) 学校の保健体育の授業以外で、運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツを合計で1日およそどのくらいの時間していますか。 ⇒月曜から日曜までの時間を合計した1週間の総運動時間(分)	長野 501.1分	501.1分	913.6分	289.7分	617.1分
③朝食を毎日食べる 朝食は毎日食べますか。(学校が休みの日も含める) ⇒「毎日食べる」と回答した割合	長野 86.8%	86.8%	85.6%	86.7%	82.4%
④睡眠が8時間以上 毎日のくらくら寝ていますか。 ⇒「8時間以上」と回答した割合	長野 73.3%	73.3%	31.3%	79.1%	23.0%
⑤テレビ等が2時間未満 ふだんの平日について、1日にどれくらいの時間、テレビやビデオ・DVDを見た。聞いたりしますか。(テレビゲームを含む) ⇒「2時間未満」か「全く見たり、聞いたりしない」と回答した割合	長野 49.7%	49.7%	50.0%	60.3%	50.5%
⑥登校が徒歩か自転車 ふだんの登校方法について、当てはまるものを全て選んでください。 ⇒「徒歩」の回答割合と「自転車」の回答割合との合計	長野 94.2%	94.2%	98.8%	93.7%	97.1%
⑦家族が運動を勧める 家の人から運動やスポーツを積極的に行うことを勧められることがありますか。 ⇒「よくある」と回答した割合	長野 28.3%	28.3%	23.7%	15.7%	15.5%
⑧体育の授業が楽しい 体育(保健体育)の授業が楽しいですか。 ⇒「楽しい」と回答した割合	長野 74.8%	74.8%	55.2%	61.3%	39.0%
⑨体力総合評価がAかB 8つの実技に関する調査の結果を項目別得点表で換算した得点の合計について、総合評価基準表に照らし得られる5段階評価 ⇒「A」か「B」に該当した割合	長野 40.0%	40.0%	35.0%	42.4%	58.7%
⑩体型が正常範囲 学校保健統計調査様式で計算される肥満度(過体重度)=[実測体重(kg) - 身長別標準体重(kg)] / 身長別標準体重(kg) × 100(%) ⇒「-20%超～+20%未満」に該当した割合	長野 87.5%	87.5%	90.6%	89.4%	89.6%

子どもたちの元気つうしんば ～全国体力・運動能力・運動習慣等調査を活かしたワークシート～ 平成29(2017)年度版 (都道府県) (区市町村) 小学校5年男子 名

★自分たちの学校や地域の結果を全国平均や47都道府県と比較して、特徴や課題を考えてみよう！【手順1】自分たちの結果を書き込む。⇒【手順2】自分たちの結果に近い値を下で見て比べてみる。⇒【手順3】自分たちの都道府県の値を△(△)。

結果記入欄	①運動・スポーツが好き	②運動・スポーツ時間(分)	③朝食を毎日食べる	④睡眠が8時間以上	⑤テレビ等平日2時間未満	⑥登校が徒歩か自転車	⑦家族が運動を勧める	⑧体育の授業が楽しい	⑨体力総合評価がAかB	⑩体型が正常範囲
	73.3%	501.1分	86.8%	73.3%	49.7%	94.2%	28.3%	74.8%	40.0%	87.5%
長野	73.3%	501.1分	86.8%	73.3%	49.7%	94.2%	28.3%	74.8%	40.0%	87.5%
秋田	79.9%	743.3	87.4%	76.7%	58.1%	100.4%	36.5%	78.8%	55.9%	90.0%
山梨	77.3%	684.6	87.3%	63.2%	54.8%	100.1%	33.5%	76.0%	51.7%	89.9%
東京	76.7%	683.9	87.2%	74.6%	53.7%	99.9%	35.5%	75.8%	50.1%	89.6%
徳島	76.4%	673.6	87.1%	74.3%	53.7%	99.6%	33.0%	75.7%	49.8%	89.3%
北海道	75.8%	639.1	86.8%	74.2%	53.4%	99.0%	32.5%	75.7%	49.2%	89.0%
広島	75.7%	660.0	86.6%	73.8%	53.3%	98.7%	32.1%	75.7%	48.0%	89.0%
佐賀	75.6%	660.0	86.5%	73.5%	51.9%	97.3%	32.0%	75.5%	46.3%	88.7%
宮城	75.2%	657.4	86.4%	73.5%	51.2%	97.2%	31.8%	75.0%	42.6%	88.6%
沖縄	75.1%	657.4	86.1%	73.3%	51.1%	96.6%	31.8%	75.0%	42.5%	88.4%
鹿児島	75.0%	651.8	85.9%	72.7%	50.8%	96.6%	31.2%	74.8%	41.9%	88.4%
鹿儿島	74.9%	644.3	85.7%	72.5%	50.7%	96.6%	31.2%	74.8%	41.9%	88.4%
青森	74.9%	644.3	85.7%	72.5%	50.7%	96.6%	31.2%	74.8%	41.9%	88.4%
熊本	74.9%	642.5	85.7%	72.4%	50.5%	96.3%	31.0%	74.5%	41.3%	88.2%
山口	74.7%	636.8	85.4%	72.2%	49.9%	96.3%	31.0%	74.5%	41.2%	88.1%
岩手	74.5%	633.9	85.2%	71.9%	49.4%	96.3%	30.9%	74.3%	41.2%	88.1%
新潟	74.3%	637.4	85.2%	71.9%	49.4%	96.3%	30.9%	74.3%	41.2%	88.1%
兵庫	74.2%	630.2	85.1%	71.6%	48.8%	95.9%	30.6%	74.3%	40.0%	87.9%
長崎	74.2%	628.9	85.1%	71.5%	48.6%	95.8%	30.5%	74.2%	39.6%	87.8%
三重	74.1%	628.9	85.1%	71.3%	48.5%	95.5%	30.5%	74.2%	38.6%	87.8%
福岡	74.0%	626.8	85.0%	71.0%	48.4%	95.1%	30.4%	74.2%	38.3%	87.6%
福井	73.8%	625.5	84.7%	71.0%	48.3%	95.0%	30.4%	74.2%	38.2%	87.5%
高知	73.8%	617.9	84.6%	70.8%	48.2%	94.9%	30.3%	74.0%	38.0%	87.5%
石川	73.5%	614.1	84.4%	70.8%	48.1%	94.8%	30.2%	73.9%	37.6%	87.4%
岐阜	73.5%	613.2	84.1%	70.7%	47.9%	94.3%	30.2%	73.8%	37.3%	87.4%
滋賀	73.4%	601.6	84.1%	70.6%	47.9%	94.2%	30.0%	73.7%	37.0%	87.3%
茨城	73.3%	601.2	84.0%	70.5%	47.9%	94.2%	29.9%	73.7%	36.9%	87.3%
長野	73.3%	501.1	83.9%	70.5%	47.8%	94.2%	29.9%	73.7%	36.6%	87.3%
全国	73.3%	599.4	83.7%	70.4%	47.8%	93.6%	29.8%	73.6%	36.3%	87.3%
鳥取	73.3%	597.9	83.5%	70.1%	47.6%	93.3%	29.6%	73.5%	36.1%	87.2%
東京	73.2%	597.1	83.5%	70.0%	47.5%	93.1%	29.5%	73.4%	35.9%	87.2%
山梨	73.0%	596.9	83.3%	70.0%	47.5%	92.7%	29.5%	73.3%	35.8%	87.1%
神奈川	73.0%	594.0	83.2%	69.7%	47.4%	92.6%	29.4%	73.2%	35.7%	87.1%
富山	72.8%	593.0	83.0%	69.6%	47.2%	92.4%	29.4%	73.1%	35.6%	87.0%
京都	72.5%	591.4	82.7%	69.5%	47.1%	92.2%	29.1%	73.0%	35.6%	87.0%
岐阜	72.4%	590.3	82.6%	69.2%	47.0%	92.0%	29.0%	72.9%	35.2%	86.9%
群馬	72.3%	586.7	82.5%	68.9%	46.9%	91.9%	28.9%	72.8%	35.2%	86.9%
千葉	72.3%	586.5	82.5%	68.9%	46.9%	91.8%	28.9%	72.8%	35.2%	86.9%
山形	72.2%	578.7	82.4%	68.6%	46.7%	91.8%	28.8%	72.7%	35.1%	86.8%
和歌山	72.2%	562.8	82.2%	68.5%	46.4%	91.7%	28.7%	72.6%	35.0%	86.8%
埼玉	72.1%	558.6	82.1%	68.4%	46.3%	91.6%	28.7%	72.5%	34.9%	86.7%
静岡	71.7%	558.2	81.5%	68.2%	45.3%	91.6%	28.7%	72.5%	34.7%	86.7%
大分	71.7%	553.0	81.5%	68.2%	45.3%	91.6%	28.7%	72.5%	34.7%	86.7%
福島	71.5%	548.3	81.4%	68.1%	44.9%	91.5%	28.6%	72.4%	34.6%	86.6%
千葉	71.5%	534.8	81.4%	68.1%	44.9%	91.5%	28.6%	72.4%	34.6%	86.6%
香川	71.5%	525.6	80.7%	66.6%	42.7%	91.5%	28.6%	72.4%	34.6%	86.6%
愛媛	70.8%	503.1	80.5%	66.3%	41.5%	91.5%	28.6%	72.4%	34.6%	86.6%
愛知	70.7%	501.1	80.4%	63.2%	40.9%	91.5%	28.6%	72.4%	34.6%	86.6%

図1 研究グループで開発した「子どもたちの元気つうしんば～全国体力・運動能力・運動習慣等調査を活かしたワークシート」を用いた長野県の小中学生の身体活動・運動、生活習慣等の特徴(小学5年男子の例)