

報道関係各位

公益財団法人 笹川スポーツ財団

# 全国の幼児(3~6歳)を対象とした運動実施状況に関する調査研究 幼児の“園外”での運動実施状況の詳細を知る はじめての大規模全国調査 半数の幼児が、園以外では平日に外遊びをしていない

「スポーツ・フォー・エブリワン」を推進する笹川スポーツ財団(東京都港区赤坂 理事長:渡邊 一利 以下、SSF)は、2023年11月8~10日に、全国に居住する3~6歳の幼児の保護者3,144名を対象として「幼稚園・保育園以外における幼児の運動実施の実態調査」を行いました。

これまで、家庭や地域といった「園外」での幼児の運動実施状況の全国的な把握はなされてこなかったことから、本調査は幼児の園外での外遊び・室内での運動遊び・運動の習いごとの3つの側面から運動実施状況を把握し、生活習慣や生育環境(保護者の関わり方など)との関連を分析することを目的としました。

## <調査結果のポイント:本調査で明らかになったこと\*>

### 1. 運動習慣

- ・1週間のうち園外で「1日も外遊びをしていない」幼児は8.1% (p.21)
- ・平日に園外で「全く外遊びをしない」幼児は46.6% (p.22)
- ・幼児の7割が「物を打つ動き」、6割が「逆さまになる動き」を十分に経験していない (p.59)

### 2. 生活習慣と運動習慣との関連

- ・運動実施頻度が高い幼児ほど、平日の「スクリーンタイムが2時間以上」の割合は低い (p.66)

### 3. 生育環境と運動習慣との関連

- ・両親ともに週1日以上運動・スポーツをしている家庭の幼児は、運動時間が長い (p.80)
- ・親子で一緒に体を動かして遊ぶ頻度が多いほど、幼児の園外での総運動時間が長い (p.81)
- ・親子で一緒に体を動かして遊ぶ頻度が多いほど、他者を思いやり協力的に行動できる、いわゆる社会性が高い傾向 (p.94)

\*こちらに記載の「ポイント」は調査結果のごく一部です。( )内は報告書本紙におけるページ

## 【SSF担当者コメント】

子どもの体力・運動能力低下は低年齢化の傾向にあり、幼児期からの身体活動の重要性が指摘されるが、わが国には子どもに関する調査・研究データを一元的に蓄積する中心的機関は存在せず、これまで幼児の運動実施状況を詳細に把握できる全国的なデータはなかった。本調査から得られたデータは、子どもの運動習慣形成および体力向上のための施策への活用が期待される。現代の幼児は、幼稚園・保育園以外では半数が平日に外遊びをしておらず、約12人に1人は1週間のうち1日も外遊びをしていなかった。また、幼児の運動実施と社会性との関連性が明確だったのは「親子で一緒に体を動かして遊ぶ頻度」であった。親が子どもと一緒に体を動かして遊ぶ機会を確保できるよう支援していく取り組みが特に重要である。

【笹川スポーツ財団 武長 理栄】

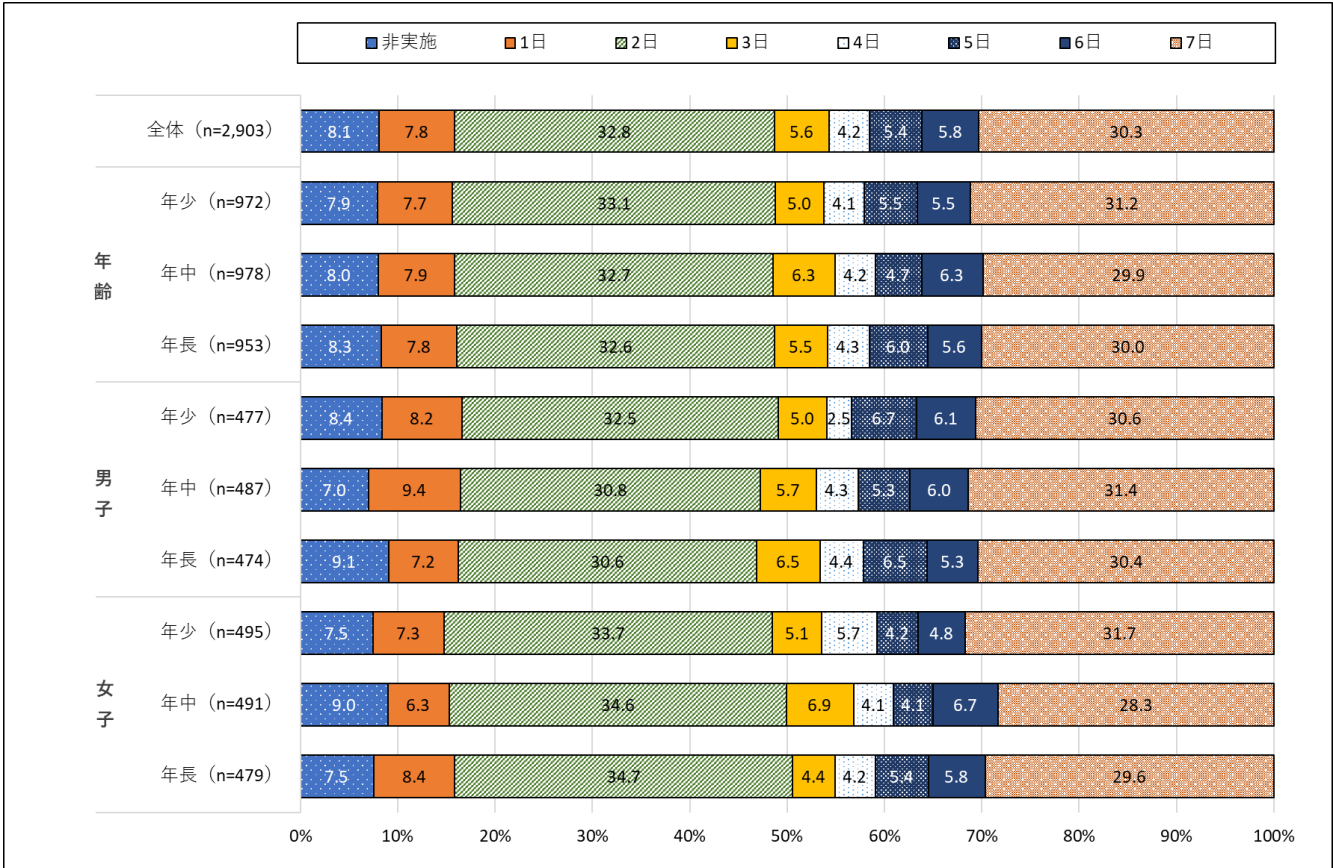
主な調査結果

1. 運動習慣

(1) 1週間のうち園外で「1日も外遊びをしていない」幼児は8.1% (p.21)

図表1に1週間における園外での外遊び日数を全体、年齢別、性別・年齢別に示した。全体では、週2日が32.8%と最も多く、次いで週7日が30.3%であり、外遊びの日数が週に2日と7日を合わせるとおよそ6割を占めた。1週間のうち「全く外遊びをしない」幼児の割合は8.1%であった。

図表1 (本紙 図2-1) 幼児の園外での外遊び日数 (1週間あたり)



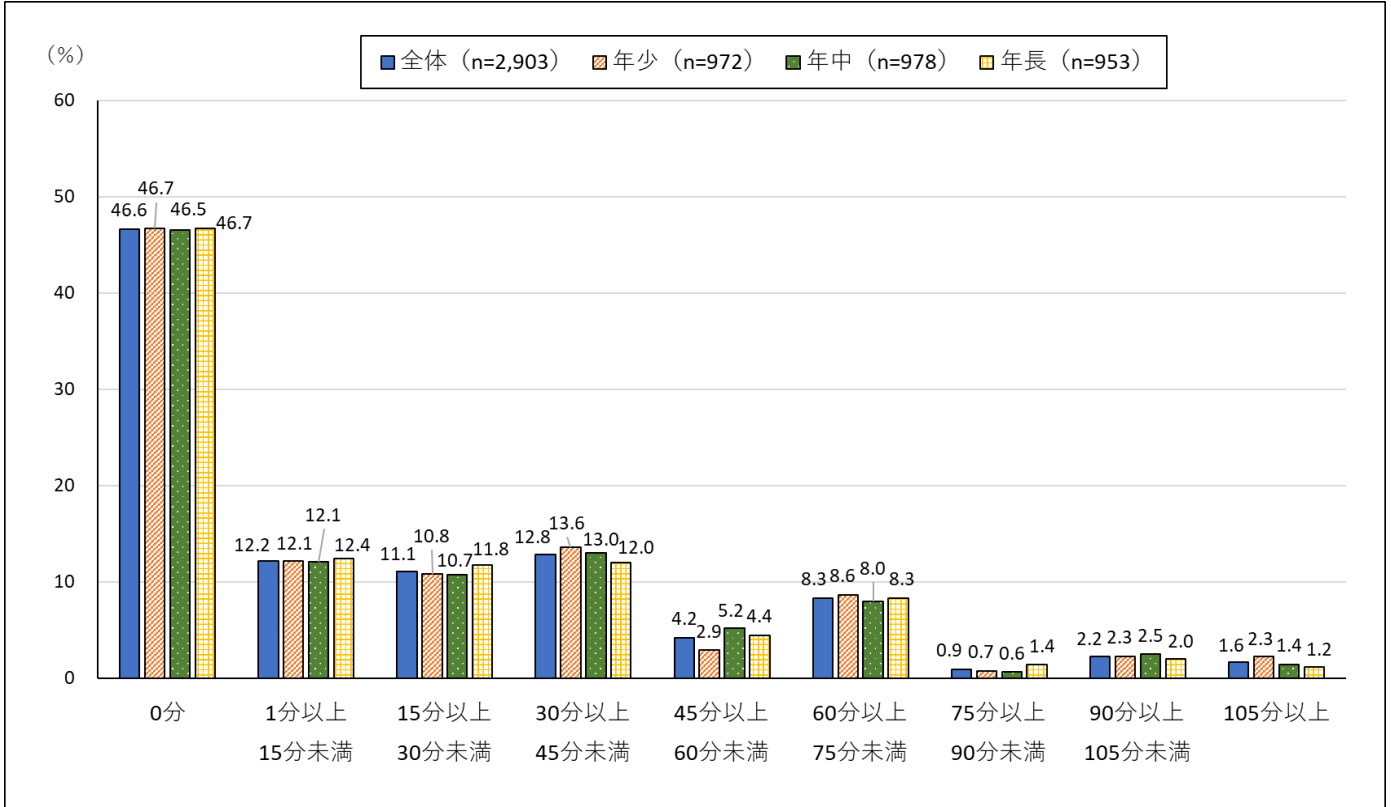
注1) 園にいる時間や運動の習いごと以外で体を動かす外遊びを行った日数

注2) 過去1ヵ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外した (1週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

(2) 平日に園外で「全く外遊びをしない」幼児は46.6% (p.22)

図表2に平日における園外での幼児の外遊び時間を全体・年齢別に示した。過去1ヵ月間で月曜日～金曜日に行った1日あたりの外遊び時間の平均値を算出した。全体では「0分」が46.6%と最も高く、およそ半数の幼児が外遊びを全くしていなかった。次いで「30分以上45分未満」12.8%、「1分以上15分未満」12.2%、「15分以上30分未満」11.1%であった。30分以上外遊びを行っている割合をみると30.1%であった。

図表 2 (本紙 図 2-2) 幼児の園外における平日 1 日あたりの外遊び時間 (平日: 月～金曜日)



注 1) 園にいる時間や運動の習いごと以外で体を動かす外遊びを行った時間

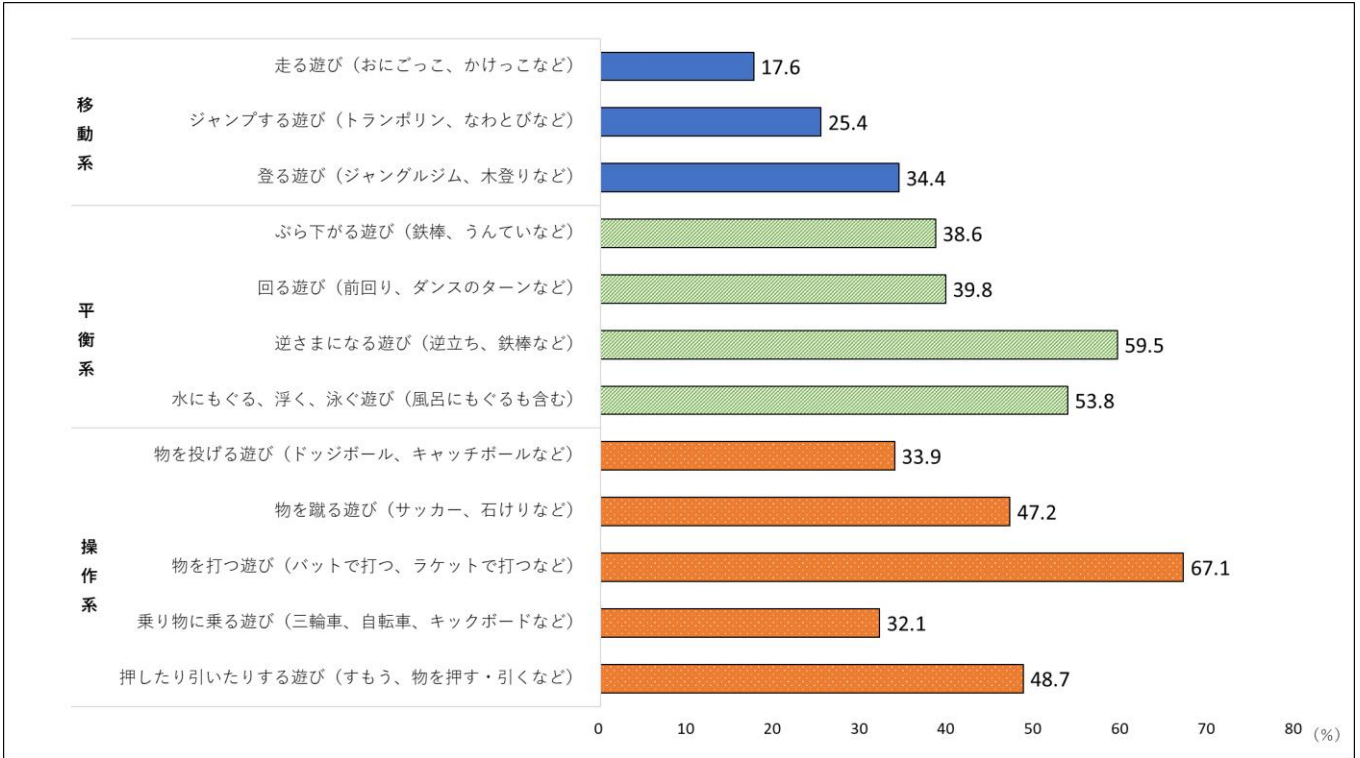
注 2) 過去 1 ヶ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外した (1 週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

(3) 幼児の 7 割が「物を打つ動き」、6 割が「逆さまになる動き」を十分に経験していない (p. 59)

本調査で園外での運動遊びの「質的な実態」として、運動・スポーツにつながる 12 種類の基本的な動作の過去 3 ヶ月間における経験状況を確認したところ (図表 3)、

- ① 「走る動き」は比較的よく経験できている
- ② 幼児の 7 割が「物を打つ動き」、6 割が「逆さまになる動き」を十分に経験していない
- ③ 体のバランスをとる遊び (平衡系) や物を操作する動き (操作系) は経験の機会が限られている

などの実態が明らかとなった。幼児期は「走る」「跳ぶ」「投げる」などの基本的動作が身につく、それらの動きが上達する時期であり、遊びを通して様々な動きが経験できるような機会が必要である。園での取り組みとして、家庭や地域では経験されにくい動きが含まれる遊びを意識的に取り入れるほか、園舎や園庭で過ごす中で様々な動きが出現するような環境の設定なども有効であるといえる。

**図表 3 (本紙 図 2-35) 幼児が園外で経験していない基本的な動き (n=2,903)**


注 1) 園にいる時以外で、経験した基本的な動きの種類。習いごとでの活動も含む

注 2) 過去 1 ヶ月、ケガや病気などで運動に支障があった幼児 (n=241) は除外した (1 週間以内で治るケガや風邪などは含まない)

## 2. 生活習慣と運動習慣との関連

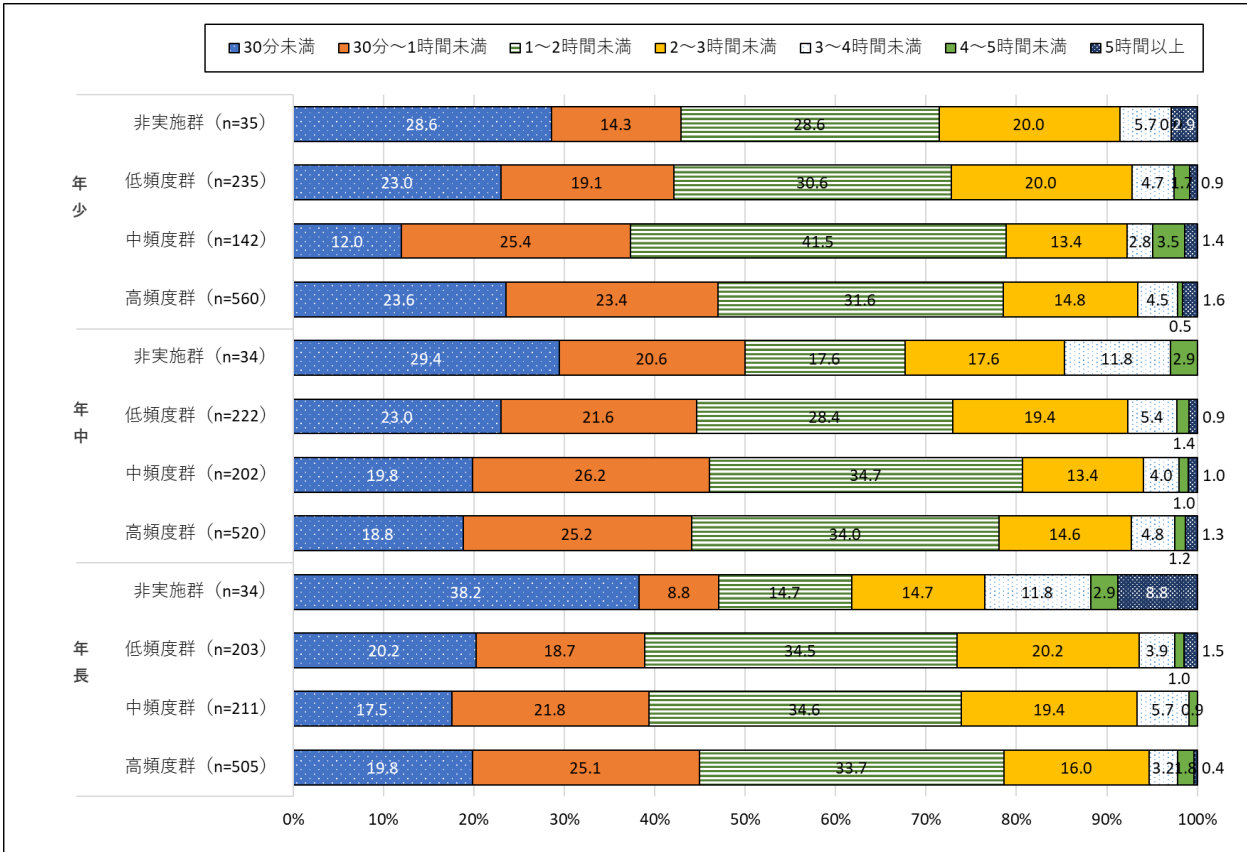
### (1) 運動実施頻度が高い幼児ほど、平日の「スクリーンタイムが 2 時間以上」の割合は低い (p.66)

図表 4 に運動実施頻度群別にみた平日のスクリーンタイムを年齢別に示した。

「スクリーンタイムが 2 時間以上」の割合をみると、年少では運動非実施群 28.6%、低頻度群 27.2%、中頻度群 21.1%、高頻度群 21.4%、年中では運動非実施群 32.4%、低頻度群 27.0%、中頻度群 19.3%、高頻度群 21.9%であった。年長では非実施群 38.2%、低頻度群 26.6%、中頻度群 26.1%、高頻度群 21.4%であり、運動頻度が高いほど「スクリーンタイムが 2 時間以上」の割合は低かった。また、年長の運動非実施群においては「スクリーンタイム 5 時間以上」が 8.8%を占めていた。



図表 4 (本紙 図 3-5) 運動実施頻度群別にみたスクリーンタイム (平日: 月~金曜日)



注1) 園(幼稚園・保育園など含む)の活動以外で、テレビやDVDをみたり、パソコン、ゲーム(テレビ、パソコン、携帯式のゲーム機などを含む)、スマートフォンなどを使用した1日あたりの時間

注2) Wii Sportsなどの体を動かすゲーム、YouTubeなどの動画をみながら体を動かす時間は含まない

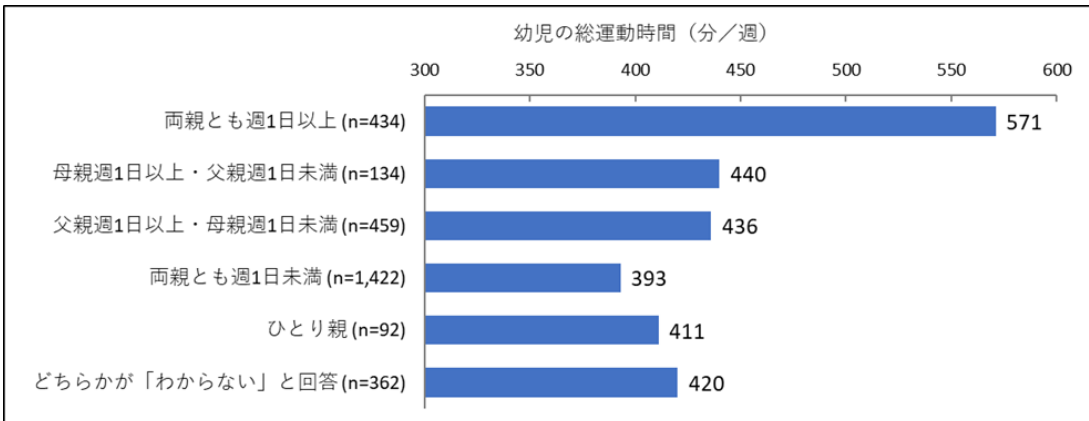
注3) 非実施群: 園以外の時間に全く運動をしない、低頻度群: 週に1~2日実施、中頻度群: 週に3~6日実施、高頻度群: 週7日(毎日)実施

### 3. 生育環境と運動習慣との関連

#### (1) 両親ともに週1日以上運動・スポーツをしている家庭の幼児は、運動時間が長い (p.80)

図表5に両親の運動・スポーツ実施頻度と幼児の総運動時間との関連を示した。両親ともに週1日以上運動・スポーツ実施頻度がある家庭の幼児の総運動時間が長かった。ひとり親世帯の幼児は、親の運動・スポーツ実施頻度にかかわらず、両親ともに週1日未満の家庭と同水準の総運動時間であった。両親のどちらかだけではなく、両親ともに週1日以上運動・スポーツ習慣をもつことができるような環境の整備やサポート体制は、幼児の運動時間の増加につながる重要な要因となる可能性がある。

図表 5 (本紙 図 7-7) 両親の運動・スポーツ実施頻度と幼児の園外での総運動時間



注1) 値は共分散分析の調整平均(共変量: 子どもの性別、年齢、就園状況、きょうだい人数、世帯年収、親の学歴、運動・スポーツの習いごと)

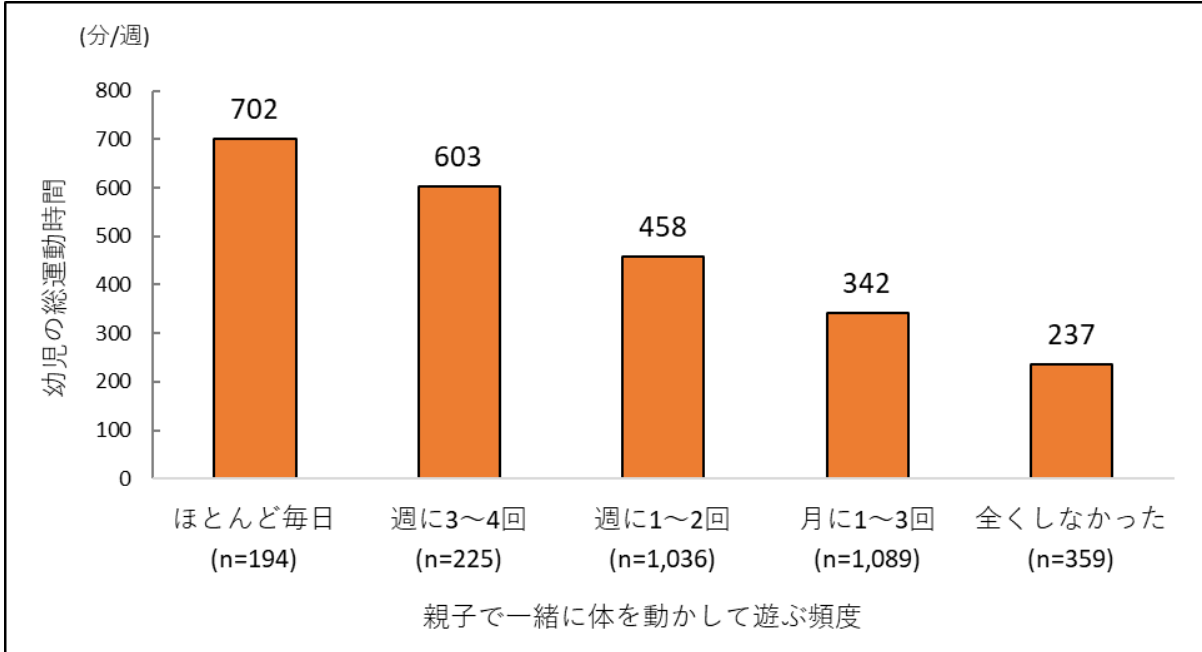
注2) 多重比較: 両親とも週1日以上 > 母親週1日以上・父親週1日未満、父親週1日以上・母親週1日未満、両親とも週1日未満、どちらかが「わからない」と回答

**(2) 親子で一緒に体を動かして遊ぶ頻度が多いほど、幼児の園外での総運動時間が長い (p.81)**

図表 6 に親子で一緒に体を動かして遊ぶ頻度別にみた幼児の園外での総運動時間を示した。

幼児の年齢や就園状況、世帯年収や親のスポーツ実施頻度にかかわらず、**親子で一緒に体を動かして遊ぶ頻度が多ければ多いほど、幼児の園外での総運動時間が長かった。**全てのカテゴリー間で統計的に有意な差が認められ、親子で一緒に体を動かす機会の重要性が確認された。

一律に高い目標を目指すのではなく、現状よりも少しでも良いので、子どもと一緒に体を動かす機会をつくることで、子どもの運動時間に良い影響がある可能性が示唆された。家庭への啓発だけではなく、社会全体で親子が体を動かす機会を確保できるような環境や子育て世帯へのサポートが必要である。

**図表 6 (本紙 図 7-8) 親子で一緒に体を動かして遊ぶ頻度と幼児の園外での総運動時間**


注1) 値は共分散分析の調整平均 (共変量: 子どもの性別、年齢、就園状況、きょうだい人数、世帯年収、親の学歴、親のスポーツ実施頻度)

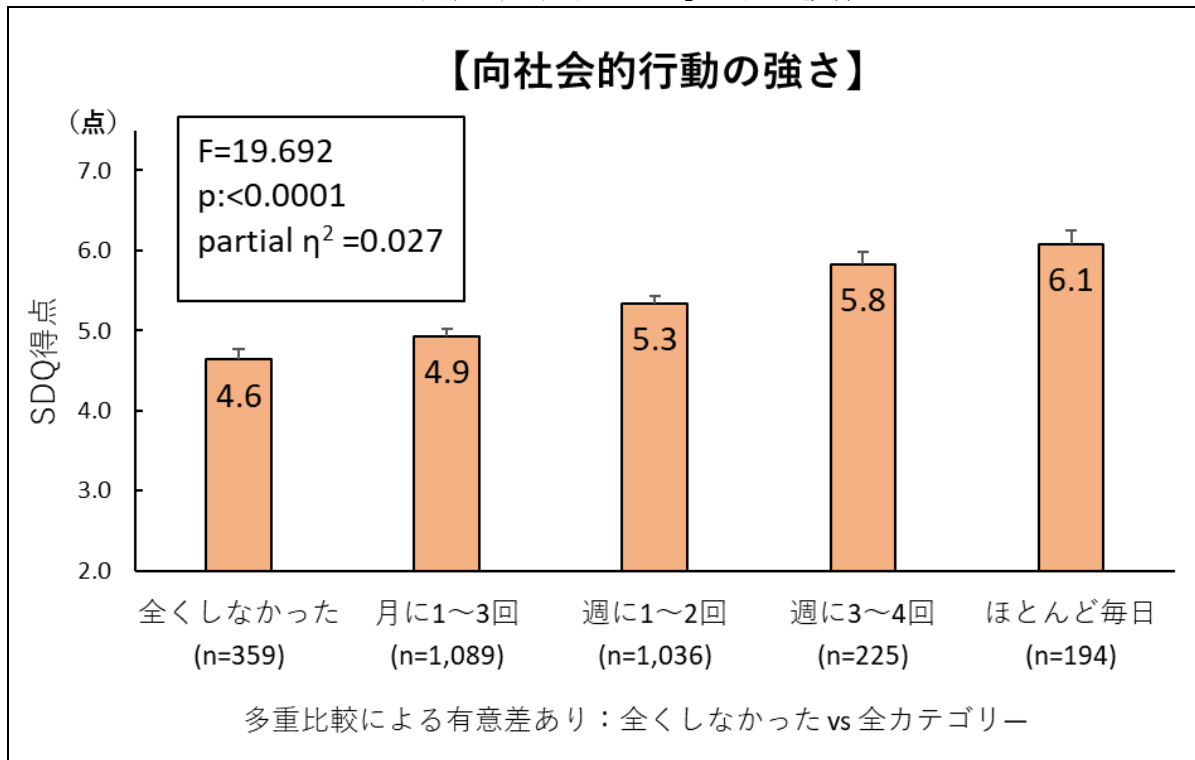
注2) 多重比較: ほとんど毎日 > 週に3~4回 > 週に1~2回 > 月に1~3回 > 全くしなかった

**(3) 親子で体を動かす遊びの頻度が高いほど、向社会的行動の強さの得点が高い傾向 (p.94)**

全体として、体を動かす遊びの頻度・時間が多いほど、友達との関係が良好で、他者を思いやって協力的に行動する傾向が強いことが明らかになった (p.90-92)。図表 7 に、特に明確な関連がみられた「親子で一緒に体を動かして遊ぶ頻度」別にみた SDQ 日本語版の「向社会的行動の強さ」得点を示した。

「向社会的行動の強さ」は、得点が高いほど他者を思いやって協力的に行動する傾向が強い、いわゆる社会性の発達状況を示す指標である。体力・運動能力といった身体的側面だけではなく、目に見えにくい「社会性」に関わる資質にも体を動かして遊ぶこと、中でも親子での運動遊びが強く関わっている可能性がある。

今後は、体を動かす遊びが子どもの心や社会性の発達に及ぼす長期的影響とその背景を調べることと並行して、親子が一緒に体を動かして遊ぶ時間や機会を確保する取り組みも必要である。



注1) 値は共分散分析の調整平均 (共変量：子どもの性別、年齢、就園状況、きょうだい人数、世帯年収、親の学歴、回答者の性別)

注2) F値、p値、効果量、および多重比較の結果はSDQ得点のlog変換値を用いた分析に基づく

注3) SDQ日本語版 (子どもの強さと困難さアンケート：Strength and Difficulties Questionnaire) は、子どものメンタルヘルス全般をカバーするスクリーニング尺度として開発された指標である。幼児の情緒・行動特性を25項目の質問でたずね、日常生活への適応のしやすさ・しづらさを評価できる。

※図表の数値 (%) は、小数点第2位以下を四捨五入しているため、文中の数値 (%) の合計値とは一致しない場合があります。

## 調査概要

### 【調査名】

幼稚園・保育園以外における幼児の運動実施の実態調査

### 【調査方法】

インターネット調査

調査委託機関：株式会社インテージ

東京都千代田区神田練堀町3番地 インテージ秋葉原ビル

### 【調査対象】

全国に居住する3~6歳の幼児を養育する父親または母親

### 【有効回答数】

3,144 <3歳児 (年少) : 1,053、4歳児 (年中) : 1,060、5歳児 (年長) : 1,031>

### 【調査項目】

- 1) 幼児の運動実施状況：外遊び、室内・屋内での運動遊び、運動・スポーツ系の習いごと など
- 2) 幼児の生活習慣：幼児の朝食摂取状況、幼児の就寝時刻・起床時刻 (平日・休日) など
- 3) 生育環境：親子での運動遊びの実施頻度、保護者の就寝時刻・起床時刻 (平日・休日) など

- 4) 情緒・行動特性：子どもの強さと困難さアンケート (Strength and Difficulties Questionnaire : SDQ)  
日本語版の親による評価の尺度得点
- 5) 基本属性 (幼児)：就園状況、登園・降園時刻、身長・体重、同居家族、運動への支障有無 など
- 6) 基本属性 (保護者)：続柄、職業、労働時間、婚姻状況、学歴、世帯年収 など

【調査期間】

2023年11月8日～10日

【研究体制・共同研究者】

＜SSF研究担当＞

公益財団法人 笹川スポーツ財団 武長 理栄

＜共同研究者＞

名城大学 農学部／大学院 総合学術研究科 准教授 香村 恵介

公立大学法人 福岡女子大学 国際文理学部 教授 長野 真弓

【本件に関するお問合せ先】

笹川スポーツ財団 広報担当：清水、齊藤  
TEL：03-6229-5300 [info@ssf.or.jp](mailto:info@ssf.or.jp)