

1 運動・スポーツ実施状況

1-1 運動・スポーツ実施状況

わが国の青少年は、どれくらい運動やスポーツを行っているのだろうか。図1-1に2011年、2013年と比較した運動・スポーツ実施頻度の分布を示した。過去1年間にまったく運動・スポーツを行っていない者は226人、全体の13.2%であった。2011年、2013年と比較すると減少傾向にある。非実施者を除く分布をみると、週7回に相当する年間364回をピークとし、なだらかな裾野の長い減少曲線をたどる。

表1-1「運動・スポーツ実施頻度分類」に基づいて、実施頻度を2011年、2013年と比較した(図1-2)。非実施から週7回以上が描く分布はU字型となる。10代の4割近くの者が週7回以上、運動・スポーツを行っていることがわかる。

【表1-1】 運動・スポーツ実施頻度分類

分類	基準
1	非実施(0回/年)
2	週1回未満(1~51回/年)
3	週1回以上2回未満(52~103回/年)
4	週2回以上3回未満(104~155回/年)
5	週3回以上4回未満(156~207回/年)
6	週4回以上5回未満(208~259回/年)
7	週5回以上6回未満(260~311回/年)
8	週6回以上7回未満(312~363回/年)
9	週7回以上(364回以上/年)

資料：笹川スポーツ財団「10代のスポーツライフに関する調査」2015

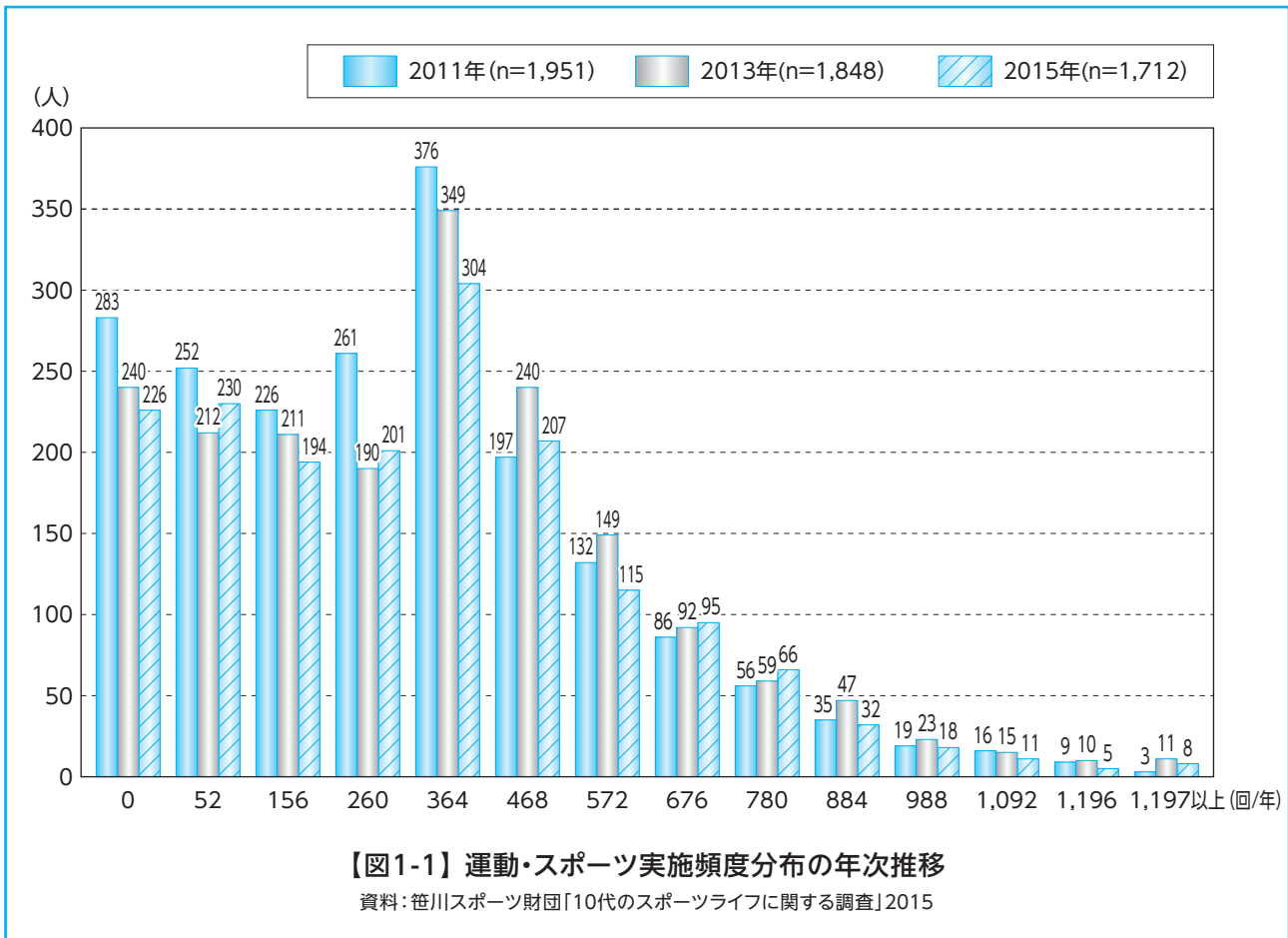
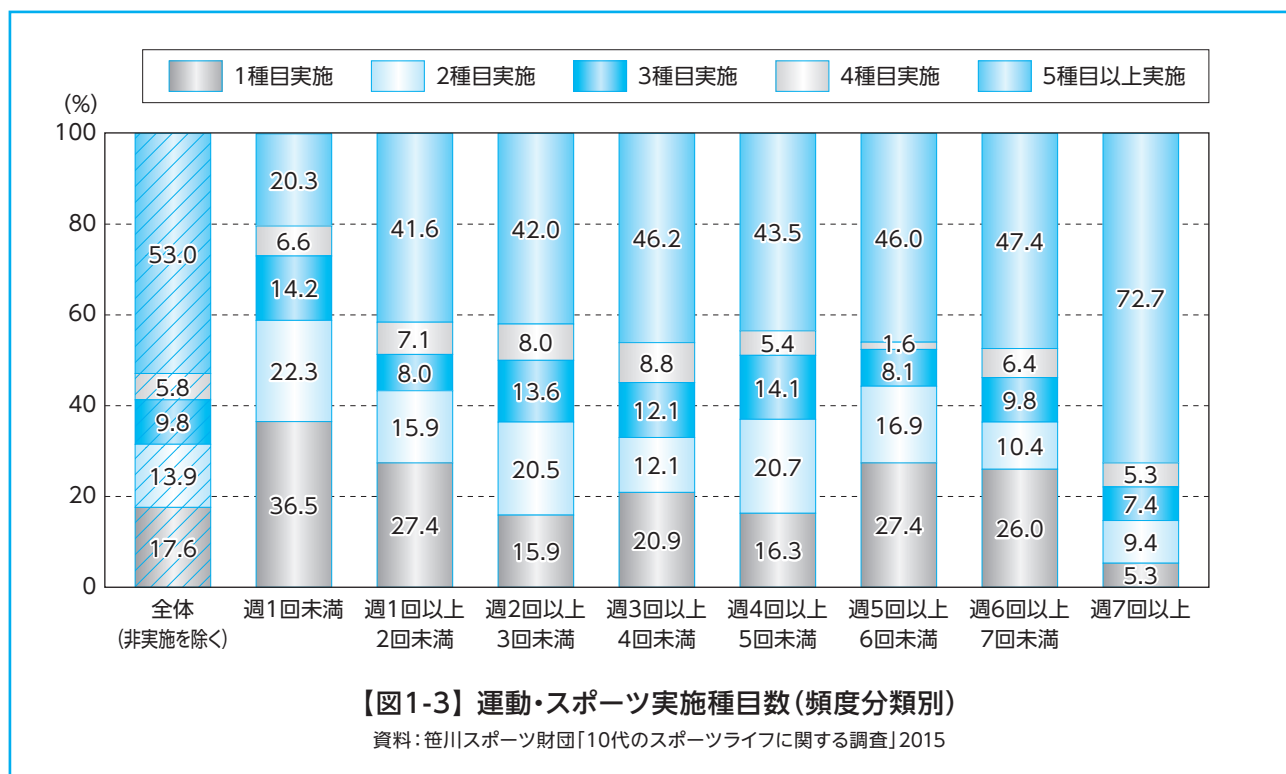
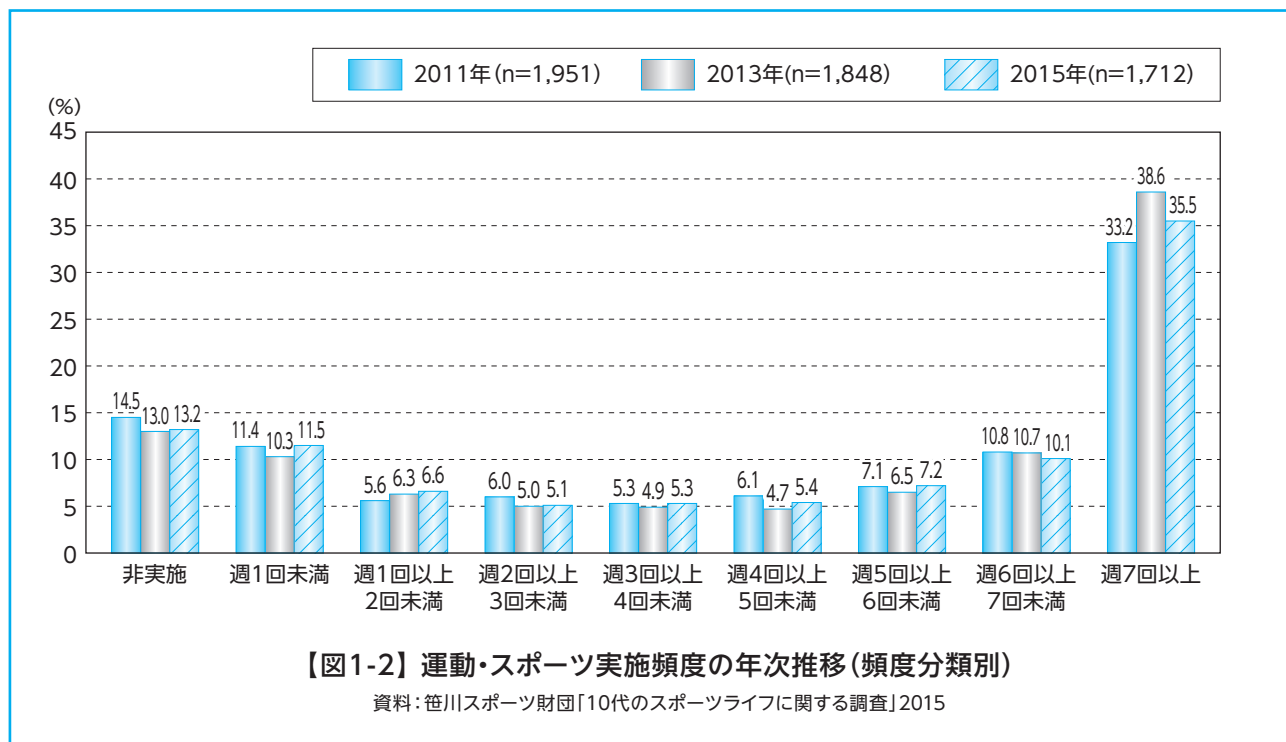


図1-3には、頻度分類別に過去1年間に実施した運動・スポーツ種目数を示した。非実施者を除く全体では、過去1年間に運動・スポーツを実施した10代のうち、1種目のみの実施にとどまる者は5人に1人程度、17.6%であるが、5種目以上を実施した者は53.0%と半数を超えて

いる。頻度分類別にみると、週1回未満では「1種目実施」が36.5%に対し、5種目以上実施は20.3%であった。一方、週7回以上では「5種目以上実施」が72.7%を占めており、高頻度で運動・スポーツを実施している青少年は、多種目を実施している状況がうかがえる。



1-2 運動・スポーツ実施レベル

1992年から、笹川スポーツ財団が隔年で実施する成人の「スポーツライフ・データ」における運動・スポーツ実施レベルに準拠して、青少年の運動・スポーツを実施頻度、実施時間、運動強度の観点から分析した。第1段階で実施頻度(回数)を4つに分類する。この1年間にまったく運動・スポーツを行わなかった「レベル0」、週1回未満(年間1~51回)を「レベル1」、週1回以上5回未満(年間52~259回)を「レベル2」、週5回以上(年間260回以上)を「レベル3」とした(表1-2)。第2段階では「レベル3」の運動・スポーツ内容を精査し、実施時間「120分」以上かつ運動強度「ややきつい」以上を満たした水準を「レベル4」とした。

運動・スポーツ実施レベルをみると「レベル0」13.2%、

「レベル1」11.5%、「レベル2」22.4%、「レベル3」25.8%、「レベル4」27.1%となった(図1-4)。2013年調査と比較すると「レベル0」「レベル1」「レベル2」といった非実施や低頻度の運動・スポーツ実施者が微増し、「レベル3」は減少している。

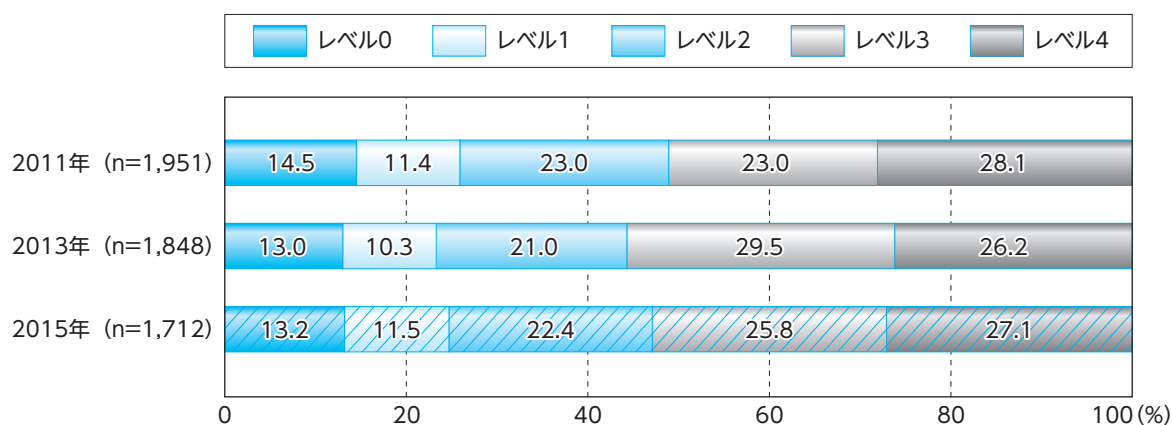
性別にみると、男子では「レベル0」9.8%、「レベル1」9.1%、「レベル2」21.3%、「レベル3」25.8%、「レベル4」33.9%であり、約6割が週5回以上の運動・スポーツを行っている(図1-5)。2013年調査と比較すると「レベル0」「レベル1」「レベル2」「レベル4」が増加し、「レベル3」が8.5ポイント減少した。

女子では「レベル0」16.6%、「レベル1」13.9%、「レベル2」23.6%、「レベル3」25.7%、「レベル4」20.2%

【表1-2】 運動・スポーツ実施レベル

実施レベル	基準
レベル0	過去1年間にまったく運動・スポーツをしなかった(0回/年)
レベル1	年1回以上、週1回未満(1~51回/年)
レベル2	週1回以上週5回未満(52~259回/年)
レベル3	週5回以上(260回以上/年)
レベル4	週5回以上、1回120分以上、運動強度「ややきつい」以上

資料: 笹川スポーツ財団「10代のスポーツライフに関する調査」2015



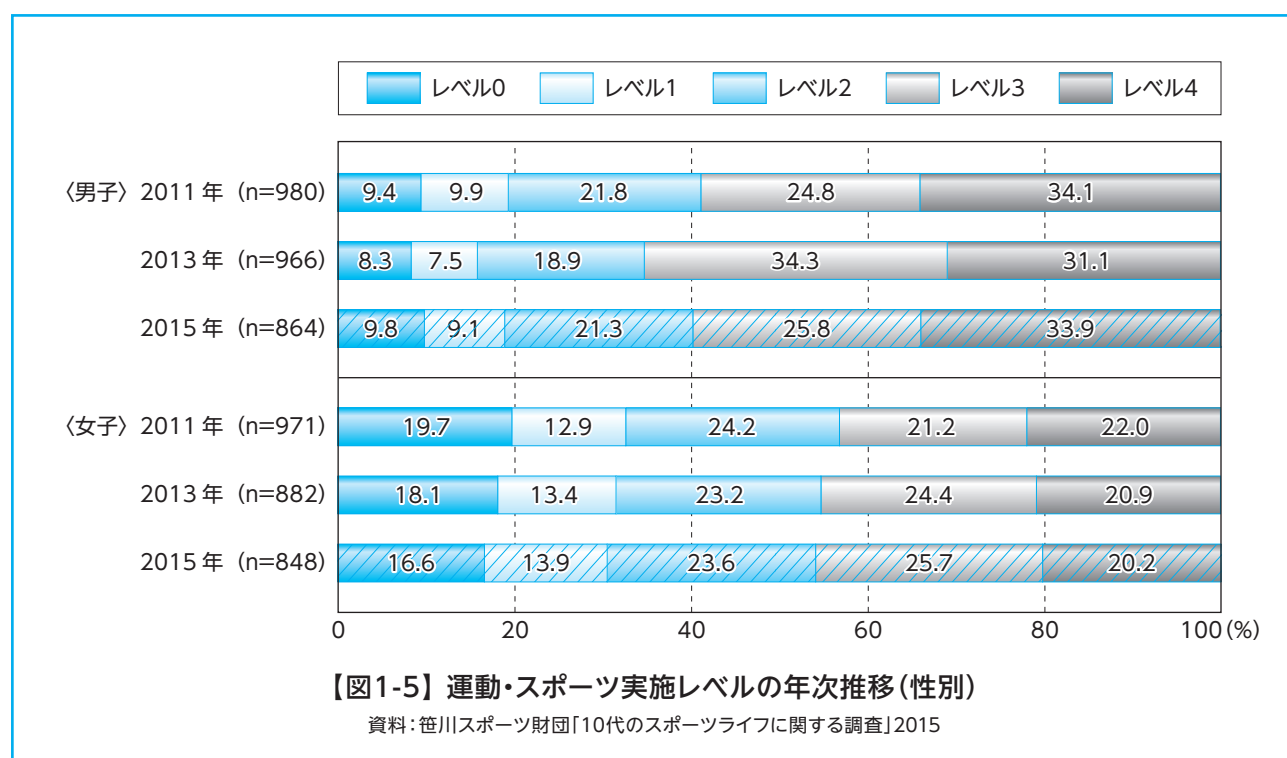
【図1-4】 運動・スポーツ実施レベルの年次推移

資料: 笹川スポーツ財団「10代のスポーツライフに関する調査」2015

であった。過去の調査と比較すると「レベル0」は減少傾向にあり、「レベル3」は増加の傾向を示している。男女を比較すると、男子の方が「レベル3」「レベル4」といった高頻度・高水準の運動・スポーツを行っている者の割合が高く、この傾向は2011年調査から続いている。

学校期別にみると「レベル0」は、小学校期1.9%、中学校期6.4%、高校期16.7%、大学期20.7%、勤労者38.9%と学校期が進むにつれて割合は増加している(表1-3)。これは「レベル1」に関しても同様であった。一方

「レベル3」では、小学校期57.2%、中学校期25.8%、高校期18.4%、大学期8.4%、勤労者7.8%と学校期が上がるにつれて割合が減少している。年齢を重ね、学校期が進むにつれて、運動・スポーツの実施頻度が低くなるといえる。また「レベル4」は、小学校期5.8%、中学校期42.5%、高校期36.2%、大学期11.9%、勤労者3.3%と、運動・スポーツの機会が学校での運動部活動が中心となる中学校期、高校期の割合が突出している。



【表1-3】 運動・スポーツ実施レベルの年次推移(学校期別)

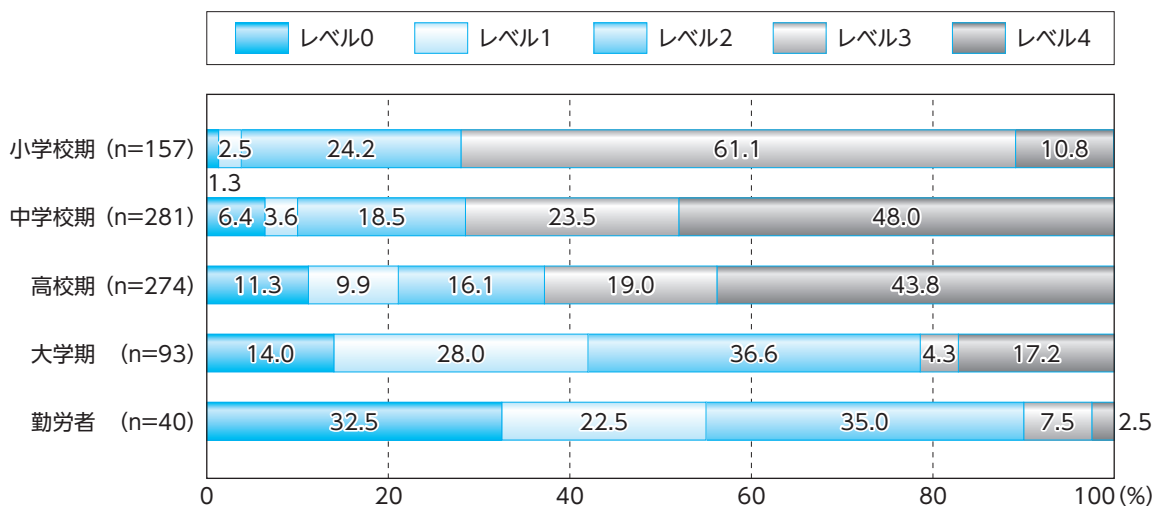
(%)

2011年						2013年						2015年					
学校期	レベル0	レベル1	レベル2	レベル3	レベル4	学校期	レベル0	レベル1	レベル2	レベル3	レベル4	学校期	レベル0	レベル1	レベル2	レベル3	レベル4
小学校期 (n=374)	3.5	4.3	36.6	49.5	6.1	小学校期 (n=390)	1.5	4.6	27.9	61.5	4.4	小学校期 (n=311)	1.9	2.3	32.8	57.2	5.8
中学校期 (n=593)	8.6	5.9	15.0	24.6	45.9	中学校期 (n=586)	7.8	5.8	16.7	26.5	43.2	中学校期 (n=515)	6.4	6.4	18.8	25.8	42.5
高校期 (n=637)	21.7	10.8	19.2	12.9	35.5	高校期 (n=558)	17.6	11.6	15.2	19.9	35.7	高校期 (n=533)	16.7	12.9	15.8	18.4	36.2
大学期 (n=236)	20.3	25.0	34.7	11.0	8.9	大学期 (n=199)	27.1	22.1	31.7	13.1	6.0	大学期 (n=227)	20.7	25.6	33.5	8.4	11.9
勤労者 (n=83)	30.1	41.0	14.5	9.6	4.8	勤労者 (n=87)	35.6	24.1	24.1	12.6	3.4	勤労者 (n=90)	38.9	25.6	24.4	7.8	3.3

資料: 笹川スポーツ財団「10代のスポーツライフに関する調査」2015

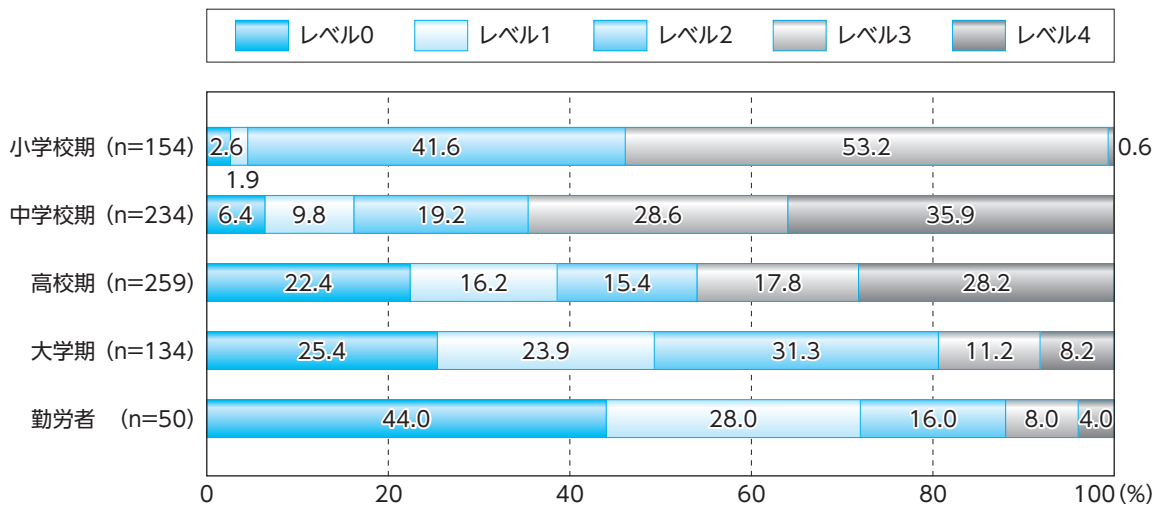
性別・学校期別にみると「レベル0」は男子では、小学校期1.3%、中学校期6.4%、高校期11.3%、大学期14.0%、勤労者32.5%（図1-6）、女子では小学校期2.6%、中学校期6.4%、高校期22.4%、大学期25.4%、勤労者44.0%であり（図1-7）、男女ともに学校期が進むにつれて非実施者の割合は増加する。一方「レベル4」をみると、男子では小学校期10.8%、中学校期48.0%、高校期43.8%、大学期17.2%、勤労者2.5%、女子では小学校期0.6%、中学校期35.9%、高校期28.2%、大学

期8.2%、勤労者4.0%であり、男女ともに高水準での運動・スポーツ実施者は中学校期以降、学校期が進むにつれて減少する。また、男女ともに中学校期、高校期で「レベル3」や「レベル4」の高頻度・高水準の運動・スポーツ実施者の割合が高く、運動部活動の影響が大きいと考えられる。また、男子は高校卒業、女子は中学卒業とともに運動・スポーツをしなくなる者が増加する状況がうかがえる。



【図1-6】 運動・スポーツ実施レベル(性別×学校期別:男子)

資料: 笹川スポーツ財団「10代のスポーツライフに関する調査」2015



【図1-7】 運動・スポーツ実施レベル(性別×学校期別:女子)

資料: 笹川スポーツ財団「10代のスポーツライフに関する調査」2015

1-3 運動・スポーツ種目

過去1年間に行った運動・スポーツ・運動あそびについて複数回答でたずねたところ、最も多かったのは「サッカー」29.4%であった(表1-4)。次いで「おにごっこ」28.7%、「バスケットボール」28.1%、「ドッジボール」25.0%、「ジョギング・ランニング」24.9%、「バドミントン」24.6%、「水泳(スイミング)」23.1%、「なわとび(長なわとびを含む)」21.9%、「筋力トレーニング」20.1%、「キャッチボール」20.0%と続く。

性別にみると、男子では「サッカー」48.3%、「バスケットボール」34.7%、「野球」29.4%、「ジョギング・ランニング」28.0%、「おにごっこ」27.1%の順となり、女子は「おにごっこ」30.3%、「バドミントン」28.5%、「なわとび(長

なわとびを含む)」27.0%、「ぶらんこ」25.9%、「ドッジボール」23.3%の順となった(表1-5)。

過去の調査と比較すると、男子は2011年調査以降、「サッカー」「バスケットボール」「野球」が上位3種目となっているが、その中でも「バスケットボール」は、2011年調査以降実施率が増加しており、今回調査では「野球」を抜いて2位に順位を上げた。女子では「おにごっこ」「バドミントン」「なわとび(長なわとびを含む)」が2011年調査以降、上位を占めている。特にバドミントンの実施率は2011年調査から上昇を続けている。男子では上位3種目がすべてスポーツ系の種目であるのに対し、女子では「バドミントン」のみであった。

【表1-4】過去1年間に1回以上行った運動・スポーツ種目および推計人口
(n=1,712:複数回答)

順位	実施種目	実施率(%)	推計人口(万人)
1	サッカー	29.4	348.0
2	おにごっこ	28.7	339.7
3	バスケットボール	28.1	332.6
4	ドッジボール	25.0	295.9
5	ジョギング・ランニング	24.9	294.7
6	バドミントン	24.6	291.2
7	水泳(スイミング)	23.1	273.4
8	なわとび(長なわとびを含む)	21.9	259.2
9	筋力トレーニング	20.1	237.9
10	キャッチボール	20.0	236.7
11	ぶらんこ	19.9	235.5
12	卓球	19.6	232.0
13	バレーボール	18.8	222.5
14	ウォーキング	16.8	198.9
15	野球	16.4	194.1
16	自転車あそび	15.7	185.8
17	体操(軽い体操・ラジオ体操など)	15.5	183.5
	鉄棒	15.5	183.5
19	ボウリング	15.3	181.1
20	かくれんぼ	13.9	164.5

注) 推計人口:10代の人口11,836,576人に実施率を乗じて算出
資料: 笹川スポーツ財団「10代のスポーツライフに関する調査」2015

性別・学校期別にみると、男子はいずれの学校期においても「サッカー」が最も高い(表1-6)。次いで、小学校期は「おにごっこ」「ドッジボール」、中学校期と高校期は「バスケットボール」、大学期は「ジョギング・ランニン

グ」、勤労者は「フットサル」が上位にあがっている。女子は、小学校期と中学校期は「おにごっこ」、高校期は「ジョギング・ランニング」、大学期は「バドミントン」、勤労者は「ボウリング」の実施率がそれぞれ高い。

【表1-5】過去1年間に1回以上行った運動・スポーツ種目および推計人口の年次推移(性別:複数回答)

男 子											
2011年(n=980)				2013年(n=966)				2015年(n=864)			
順位	実施種目	実施率 (%)	推計人口 (万人)	順位	実施種目	実施率 (%)	推計人口 (万人)	順位	実施種目	実施率 (%)	推計人口 (万人)
1	サッカー	45.1	277.1	1	サッカー	49.2	300.2	1	サッカー	48.3	292.9
2	野球	32.3	198.5	2	野球	32.7	199.5	2	バスケットボール	34.7	210.4
3	バスケットボール	29.5	181.3	3	バスケットボール	32.2	196.5	3	野球	29.4	178.3
4	ジョギング・ランニング	28.0	172.0	4	おにごっこ	30.6	186.7	4	ジョギング・ランニング	28.0	169.8
5	水泳(スイミング)	24.1	148.1	5	ジョギング・ランニング	30.3	184.9	5	おにごっこ	27.1	164.3
6	筋力トレーニング	23.4	143.8	6	水泳(スイミング)	29.9	182.5	6	キャッチボール	26.7	161.9
7	キャッチボール	22.1	135.8	7	ドッジボール	27.3	166.6	7	ドッジボール	26.6	161.3
8	おにごっこ	21.6	132.7	8	キャッチボール	26.1	159.3	8	水泳(スイミング)	24.4	148.0
9	ボウリング	19.7	121.0	9	筋力トレーニング	25.3	154.4	9	筋力トレーニング	24.2	146.7
10	ドッジボール	19.3	118.6	10	卓球	23.2	141.6	10	卓球	24.0	145.5

女 子											
2011年(n=971)				2013年(n=882)				2015年(n=848)			
順位	実施種目	実施率 (%)	推計人口 (万人)	順位	実施種目	実施率 (%)	推計人口 (万人)	順位	実施種目	実施率 (%)	推計人口 (万人)
1	おにごっこ	23.9	140.1	1	おにごっこ	29.3	170.5	1	おにごっこ	30.3	174.9
2	なわとび(長なわとびを含む)	22.5	131.9	2	バドミントン	26.9	156.5	2	バドミントン	28.5	164.5
3	バドミントン	21.6	126.6	3	なわとび(長なわとびを含む)	25.2	146.6	3	なわとび(長なわとびを含む)	27.0	155.9
4	水泳(スイミング)	21.3	124.8	4	ぶらんこ	22.4	130.3	4	ぶらんこ	25.9	149.5
5	ぶらんこ	19.2	112.5	5	ジョギング・ランニング	22.1	128.6	5	ドッジボール	23.3	134.5
6	ジョギング・ランニング	19.1	111.9	6	バレーボール	21.5	125.1	6	バレーボール	22.5	129.9
7	ドッジボール	18.2	106.7	7	ドッジボール	20.3	118.1	7	ジョギング・ランニング	21.8	125.8
8	バスケットボール	18.0	105.5	8	水泳(スイミング)	20.2	117.5	7	水泳(スイミング)	21.8	125.8
9	ウォーキング	17.8	104.3	9	バスケットボール	19.0	110.5	9	バスケットボール	21.3	123.0
10	体操(軽い体操・ラジオ体操など)	16.5	96.7	10	ウォーキング	18.3	106.5	10	ウォーキング	19.9	114.9

注)推計人口:2011年は男子6,144,342人、女子5,860,192人。2013年は男子6,102,334人、女子5,818,059人。

2015年は男子6,063,690人、女子5,772,886人。それぞれに実施率を乗じて算出。

資料: 笹川スポーツ財団「10代のスポーツライフに関する調査」2015

【表1-6】過去1年間に1回以上行った運動・スポーツ種目(性別×学校期別:複数回答)

男 子								
小学校期(n=157)			中学校期(n=281)			高校期(n=274)		
順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)
1	サッカー	74.5	1	サッカー	49.5	1	サッカー	42.0
2	おにごっこ	66.9	2	バスケットボール	35.9	2	バスケットボール	35.4
	ドッジボール	66.9	3	おにごっこ	32.4	3	筋力トレーニング	29.6
4	自転車あそび	46.5	4	野球	31.0	4	ジョギング・ランニング	29.2
5	なわとび(長なわとびを含む)	45.9	5	ジョギング・ランニング	29.9	5	野球	25.5
大学期(n=93)			勤労者(n=40)					
順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)			
1	サッカー	34.4	1	サッカー	22.5			
2	ジョギング・ランニング	30.1	2	ウォーキング	20.0			
3	ボウリング	26.9		バスケットボール	20.0			
4	筋力トレーニング	23.7		フットサル	20.0			
	野球	23.7		ボウリング	20.0			
女 子								
小学校期(n=154)			中学校(n=234)			高校期(n=259)		
順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)
1	おにごっこ	77.9	1	おにごっこ	36.8	1	ジョギング・ランニング	25.1
2	ぶらんこ	66.2	2	なわとび(長なわとびを含む)	34.2	2	バドミントン	22.0
3	なわとび(長なわとびを含む)	61.7	3	バドミントン	31.6	3	バレーボール	20.1
4	ドッジボール	59.1	4	ぶらんこ	31.2	4	ウォーキング	19.7
5	鉄棒	54.5	5	バレーボール	30.3	5	バスケットボール	15.8
大学期(n=134)			勤労者(n=50)					
順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)			
1	バドミントン	23.9	1	ボウリング	18.0			
2	バスケットボール	20.9	2	ウォーキング	14.0			
	バレーボール	20.9		ジョギング・ランニング	12.0			
4	ウォーキング	20.1	3	なわとび(長なわとびを含む)	12.0			
5	ジョギング・ランニング	13.4		バスケットボール	12.0			
				バドミントン	12.0			
				バレーボール	12.0			

資料: 笹川スポーツ財団「10代のスポーツライフに関する調査」2015

表1-7には過去1年間に「よく行った(実施頻度の高い)」運動・スポーツ・運動あそびを示した。不定期に実施される運動・スポーツ・運動あそびが除外されるので、より10代の実態に近づく指標となる。

過去1年間に1回以上行った運動・スポーツ・運動あそびと同様、1位は「サッカー」25.6%となった。次いで「バスケットボール」23.4%、「おにごっこ」19.7%、「バドミントン」18.2%、「ジョギング・ランニング」17.6%となった。

【表1-7】 過去1年間に「よく行った」運動・スポーツ種目
(n=1,486:複数回答)

順位	実施種目	実施率(%)
1	サッカー	25.6
2	バスケットボール	23.4
3	おにごっこ	19.7
4	バドミントン	18.2
5	ジョギング・ランニング	17.6
6	ドッジボール	17.2
7	水泳(スイミング)	14.5
	バレーボール	14.5
9	筋力トレーニング	14.1
10	卓球	13.7
11	野球	12.5
12	なわとび(長なわとびを含む)	10.8
13	キャッチボール	8.9
14	ソフトテニス(軟式)	8.5
15	ボウリング	8.1
16	ウォーキング	7.9
17	自転車あそび	6.7
18	ぶらんこ	6.6
19	陸上競技	6.1
20	テニス(硬式)	5.9

注) 「よく行った」運動・スポーツ種目:過去1年間に行った運動・スポーツのうち、実施回数の多い種目
資料: 笹川スポーツ財団「10代のスポーツライフに関する調査」2015

COMMENTS

資料: 笹川スポーツ財団「10代のスポーツライフに関する調査」2015

- 中学生の部活動は、程度の問題もありますが、心身を成長させてくれる大切な活動だと娘をみていて思います。部活動以外のスポーツの場は知らないのですが、やはり子どもたちにとって生活の一部になります。スポーツが苦手の子でも参加できる雰囲気があるといいと思います。(13歳女子の母親)
- 息子も娘も小学校からスポーツをしていて関わることも多く、親子で楽しめるのでスポーツ環境が良いものになってほしいと思います。(14歳男子の母親)
- 特定のスポーツクラブに属していなくてもオープンな場所で、スポーツをする機会がもっとあればいいと思う。マイナーなスポーツにも触れるチャンスがあればいいと思う。(11歳女子の母親)

性別にみると、男子では1位が「サッカー」44.0%であり、他の種目と比べて実施率が突出している。次いで「バスケットボール」27.3%、「野球」23.0%、「ジョギング・ランニング」と「ドッジボール」が同率で17.7%となった(表1-8)。女子では1位「バドミントン」24.5%、次いで「おにごっこ」23.5%、「バレーボール」20.8%、「バスケットボール」19.1%、「ジョギング・ランニング」17.4%となった。

過去の調査と比較すると、男子では2011年から「サッ

カー」「バスケットボール」「野球」が上位3種目を占めているが、今回調査では前回3位の「バスケットボール」が2位に順位を上げ、「野球」と順位が入れ替わっている。女子では、順位の変動はあるものの、2011年調査以降、「バドミントン」「おにごっこ」「バレーボール」が上位3種目となっている。女子では男子の「サッカー」のような実施率が突出して高い種目は存在していない。

【表1-8】 過去1年間に「よく行った」運動・スポーツ種目の年次推移(性別:複数回答)

男 子								
2011年(n=888)			2013年(n=886)			2015年(n=779)		
順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)
1	サッカー	40.9	1	サッカー	45.4	1	サッカー	44.0
2	野球	27.6	2	野球	25.8	2	バスケットボール	27.3
3	バスケットボール	24.3	3	バスケットボール	24.9	3	野球	23.0
4	ジョギング・ランニング	17.7	4	ジョギング・ランニング	20.5	4	ジョギング・ランニング	17.7
5	水泳(スイミング)	15.1	5	おにごっこ	19.1	4	ドッジボール	17.7
6	筋力トレーニング	14.8	6	水泳(スイミング)	18.4	6	おにごっこ	16.3
7	卓球	11.7		ドッジボール	18.4	7	卓球	15.5
8	ボウリング	10.7	8	筋力トレーニング	15.8	8	筋力トレーニング	15.4
9	ドッジボール	10.5	9	卓球	13.4	9	水泳(スイミング)	14.4
10	キャッチボール	10.0	10	キャッチボール	12.2	10	バドミントン	12.6

女 子								
2011年(n=780)			2013年(n=722)			2015年(n=707)		
順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)
1	バドミントン	19.4	1	おにごっこ	24.0	1	バドミントン	24.5
2	バスケットボール	17.6	2	バドミントン	23.1	2	おにごっこ	23.5
3	おにごっこ	17.3	3	バレーボール	19.8	3	バレーボール	20.8
4	水泳(スイミング)	17.2	4	なわとび(長なわとびを含む)	18.6	4	バスケットボール	19.1
5	ジョギング・ランニング	16.3	5	ジョギング・ランニング	17.7	5	ジョギング・ランニング	17.4
6	バレーボール	15.5	6	バスケットボール	17.2	6	なわとび(長なわとびを含む)	17.0
7	なわとび(長なわとびを含む)	15.3	7	水泳(スイミング)	15.5	7	ドッジボール	16.5
8	ウォーキング	13.5		ドッジボール	15.5	8	水泳(スイミング)	14.7
9	筋力トレーニング	11.8	9	筋力トレーニング	14.3	9	筋力トレーニング	12.7
10	ドッジボール	10.3	10	ウォーキング	12.3	10	ウォーキング	12.6
				ぶらんこ	12.3			

注) 「よく行った」運動・スポーツ種目: 過去1年間に行った運動・スポーツのうち、実施回数が多い種目
資料: 笹川スポーツ財団「10代のスポーツライフに関する調査」2015

表1-9に、学校期別に「よく行った」運動・スポーツ・運動あそびの上位10種目を示した。各学校期における上位種目をみると、小学校期では「おにごっこ」48.5%、「ドッジボール」40.7%、「サッカー」35.1%、中学校期では「サッカー」25.7%、「バスケットボール」23.2%、「おにごっこ」21.6%、高校期では「バスケットボール」25.9%、「サッカー」24.1%、「ジョギング・ランニング」23.0%、大学期では「バスケットボール」20.0%、「バレーボール」19.4%、「ジョギング・ランニング」と「バドミントン」が同率の18.3%、勤労者では「ボウリング」27.3%、「バスケットボール」21.8%、「ウォーキング」18.2%となった。

性別・学校期別にみると、男子では「サッカー」がいず

れも学校期においても最も高く、特に小学校期では6割以上を占める(表1-10)「サッカー」以外のスポーツ系種目では、「バスケットボール」や「野球」が、大学期を除くすべての学校期で上位にランクインしている。ただし、過去の調査と比較すると「野球」の実施率は、2011年調査以降、中学校期、高校期、勤労者において減少傾向にある。女子では、小学校期と中学校期において「おにごっこ」の実施率が最も高い。特に、小学校期には上位種目に「なわとび(長なわとびを含む)」や「ぶらんこ」などの運動あそびがランクインしている。高校期と大学期は「バドミントン」、勤労者は「ボウリング」の実施率が最も高い。

【表1-9】過去1年間に「よく行った」運動・スポーツ種目(学校期別:複数回答)

小学校期(n=305)			中学校(n=482)			高校期(n=444)		
順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)
1	おにごっこ	48.5	1	サッカー	25.7	1	バスケットボール	25.9
2	ドッジボール	40.7	2	バスケットボール	23.2	2	サッカー	24.1
3	サッカー	35.1	3	おにごっこ	21.6	3	ジョギング・ランニング	23.0
4	水泳(スイミング)	26.9	4	ジョギング・ランニング	18.9	4	バドミントン	22.3
5	バスケットボール	22.3	5	バドミントン	18.0	5	筋力トレーニング	19.1
6	なわとび(長なわとびを含む)	21.6	6	水泳(スイミング)	16.6	6	バレーボール	18.5
7	自転車あそび	17.0	7	卓球	16.0	7	卓球	16.4
8	バドミントン	15.1	8	ドッジボール	14.5	8	野球	11.7
9	ぶらんこ	14.4		バレーボール	14.5	9	ウォーキング	10.8
10	野球	13.4	10	筋力トレーニング	14.1		ソフトテニス(軟式)	10.8

大学期(n=180)			勤労者(n=55)		
順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)
1	バスケットボール	20.0	1	ボウリング	27.3
2	バレーボール	19.4	2	バスケットボール	21.8
3	ジョギング・ランニング	18.3	3	ウォーキング	18.2
	バドミントン	18.3	4	サッカー	14.5
5	筋力トレーニング	17.8		ジョギング・ランニング	14.5
6	サッカー	16.1	6	筋力トレーニング	12.7
7	ボウリング	14.4		スノーボード	12.7
8	ウォーキング	13.9		バレーボール	12.7
9	フットサル	13.3		野球	12.7
10	卓球	11.7	10	釣り	10.9
			バドミントン	10.9	

注) 「よく行った」運動・スポーツ種目:過去1年間に行った運動・スポーツのうち、実施回数の多い種目
資料: 笹川スポーツ財団「10代のスポーツライフに関する調査」2015

【表1-10】過去1年間に「よく行った」運動・スポーツ種目の年次推移(性別×学校期別:複数回答)

男子								
小学校期								
2011年(n=191)			2013年(n=216)			2015年(n=155)		
順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)
1	サッカー	57.6	1	サッカー	61.6	1	サッカー	62.6
2	ドッジボール	34.0	2	ドッジボール	45.8	2	ドッジボール	48.4
3	水泳(スイミング)	28.3	3	おにごっこ	43.1	3	おにごっこ	42.6
4	野球	27.2	4	水泳(スイミング)	34.3	4	バスケットボール	29.0
5	おにごっこ	25.7	5	野球	23.6	5	野球	25.2
中学校期								
2011年(n=276)			2013年(n=299)			2015年(n=263)		
順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)
1	サッカー	37.7	1	サッカー	45.2	1	サッカー	41.4
2	野球	30.8	2	野球	30.4	2	バスケットボール	24.7
3	バスケットボール	28.3	3	バスケットボール	26.4	3	野球	24.0
4	水泳(スイミング)	17.0	4	ジョギング・ランニング	23.1	4	卓球	17.9
5	ジョギング・ランニング	16.7	5	おにごっこ	19.1	5	おにごっこ	17.1
							ジョギング・ランニング	17.1
							水泳(スイミング)	17.1
高校期								
2011年(n=280)			2013年(n=252)			2015年(n=243)		
順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)
1	サッカー	38.9	1	サッカー	39.7	1	サッカー	40.3
2	バスケットボール	26.1	2	バスケットボール	27.8	2	バスケットボール	32.1
	野球	26.1	3	ジョギング・ランニング	26.6	3	筋力トレーニング	21.8
4	ジョギング・ランニング	22.9	4	筋力トレーニング	25.4	4	ジョギング・ランニング	21.0
5	筋力トレーニング	18.6		野球	25.4	4	野球	21.0
大学期								
2011年(n=95)			2013年(n=65)			2015年(n=80)		
順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)
1	サッカー	29.5	1	サッカー	27.7	1	サッカー	32.5
2	バスケットボール	24.2	2	バスケットボール	24.6	2	筋力トレーニング	25.0
3	ボウリング	23.2		バドミントン	24.6	2	ジョギング・ランニング	25.0
4	筋力トレーニング	20.0	4	ジョギング・ランニング	23.1	4	ボウリング	23.8
	野球	20.0	5	筋力トレーニング	21.5	5	フットサル	21.3
勤労者								
2011年(n=33)			2013年(n=37)			2015年(n=27)		
順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)
1	野球	39.4	1	サッカー	29.7	1	サッカー	29.6
2	サッカー	27.3		バスケットボール	29.7	2	バスケットボール	25.9
	バスケットボール	27.3		野球	29.7		ボウリング	25.9
4	ボウリング	24.2	4	ボウリング	27.0		野球	25.9
5	スノーボード	15.2	5	ジョギング・ランニング	24.3	5	釣り	22.2

注) 「よく行った」運動・スポーツ種目:過去1年間に行った運動・スポーツのうち、実施回数の多い種目
資料: 笹川スポーツ財団「10代のスポーツライフに関する調査」2015

【表1-10】 過去1年間に「よく行った」運動・スポーツ種目の年次推移(性別×学校期別:複数回答)

女 子								
小学校期								
2011年(n=170)			2013年(n=168)			2015年(n=150)		
順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)
1	おにごっこ	38.2	1	おにごっこ	54.2	1	おにごっこ	54.7
2	水泳(スイミング)	35.3	2	ドッジボール	38.7	2	なわとび(長なわとびを含む)	33.3
3	なわとび(長なわとびを含む)	28.2	3	なわとび(長なわとびを含む)	32.7	3	ドッジボール	32.7
4	ぶらんこ	25.3	4	水泳(スイミング)	28.0	4	水泳(スイミング)	30.7
5	ドッジボール	24.1	5	ぶらんこ	25.6	5	バドミントン	24.0
							ぶらんこ	24.0
中学校期								
2011年(n=266)			2013年(n=241)			2015年(n=219)		
順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)
1	バドミントン	22.6	1	バレーボール	24.9	1	おにごっこ	26.9
2	ジョギング・ランニング	19.9	2	おにごっこ	23.7	2	バレーボール	24.2
	バスケットボール	19.9	3	バドミントン	22.8	3	バドミントン	23.3
4	なわとび(長なわとびを含む)	17.3	4	なわとび(長なわとびを含む)	21.2	4	バスケットボール	21.5
5	水泳(スイミング)	16.2	5	バスケットボール	19.1	5	ジョギング・ランニング	21.0
高校期								
2011年(n=219)			2013年(n=208)			2015年(n=201)		
順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)
1	ジョギング・ランニング	21.0	1	ジョギング・ランニング	28.4	1	バドミントン	26.4
2	バスケットボール	19.2	2	バドミントン	25.5	2	ジョギング・ランニング	25.4
3	バドミントン	18.7		バレーボール	25.5	3	バレーボール	21.9
4	筋力トレーニング	17.8	4	筋力トレーニング	20.7	4	バスケットボール	18.4
	バレーボール	17.8	5	バスケットボール	17.8	5	ウォーキング	17.9
大学期								
2011年(n=93)			2013年(n=80)			2015年(n=100)		
順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)
1	ボウリング	23.7	1	ウォーキング	33.8	1	バドミントン	28.0
2	ウォーキング	20.4	2	バドミントン	26.3	2	バレーボール	25.0
	バレーボール	20.4	3	バスケットボール	21.3	3	ウォーキング	23.0
4	バドミントン	17.2	4	ボウリング	20.0		バスケットボール	23.0
5	バスケットボール	12.9	5	ジョギング・ランニング	18.8	5	ジョギング・ランニング	13.0
勤労者								
2011年(n=25)			2013年(n=19)			2015年(n=28)		
順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)
1	ウォーキング	32.0	1	ボウリング	36.8	1	ボウリング	28.6
2	ボウリング	28.0	2	ウォーキング	31.6	2	ウォーキング	17.9
3	海水浴	20.0	3	ソフトテニス(軟式)	21.1		ジョギング・ランニング	17.9
4	筋力トレーニング	16.0		バスケットボール	21.1		バスケットボール	17.9
	ジョギング・ランニング	16.0		バドミントン	21.1		バドミントン	17.9
	水泳(スイミング)	16.0			バレーボール		17.9	
	釣り	16.0						
	バスケットボール	16.0						
	バドミントン	16.0						
	バレーボール	16.0						

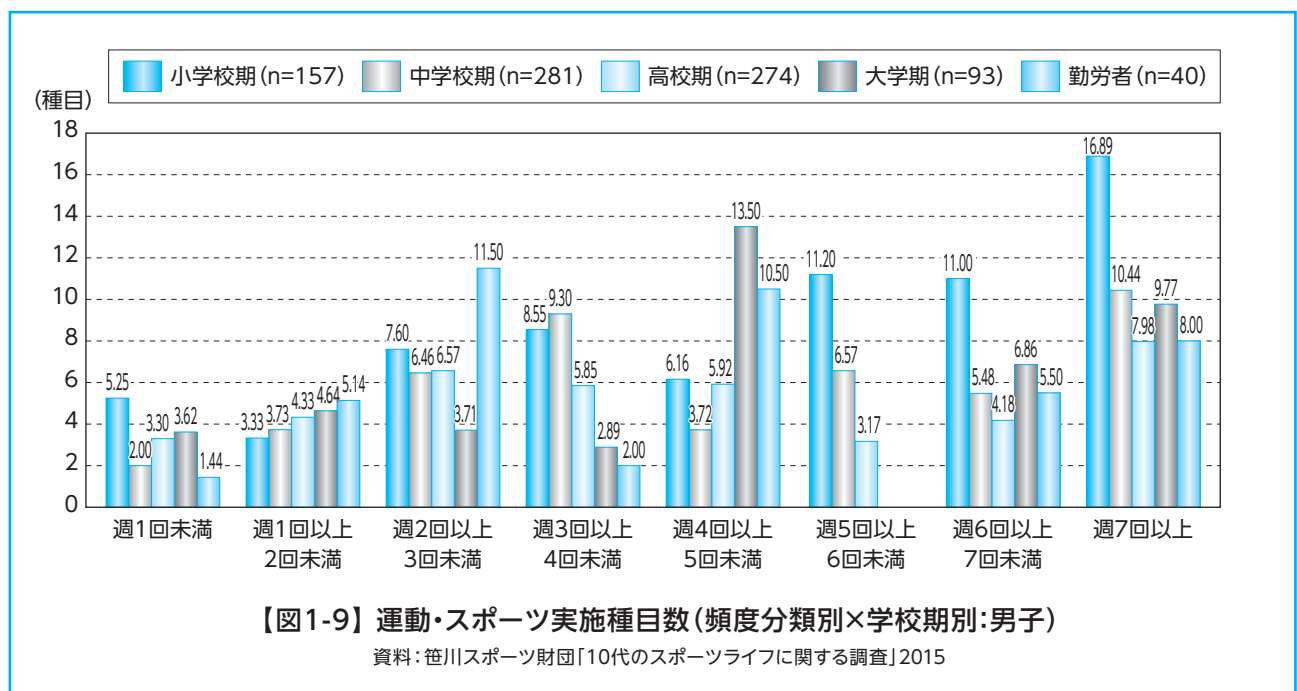
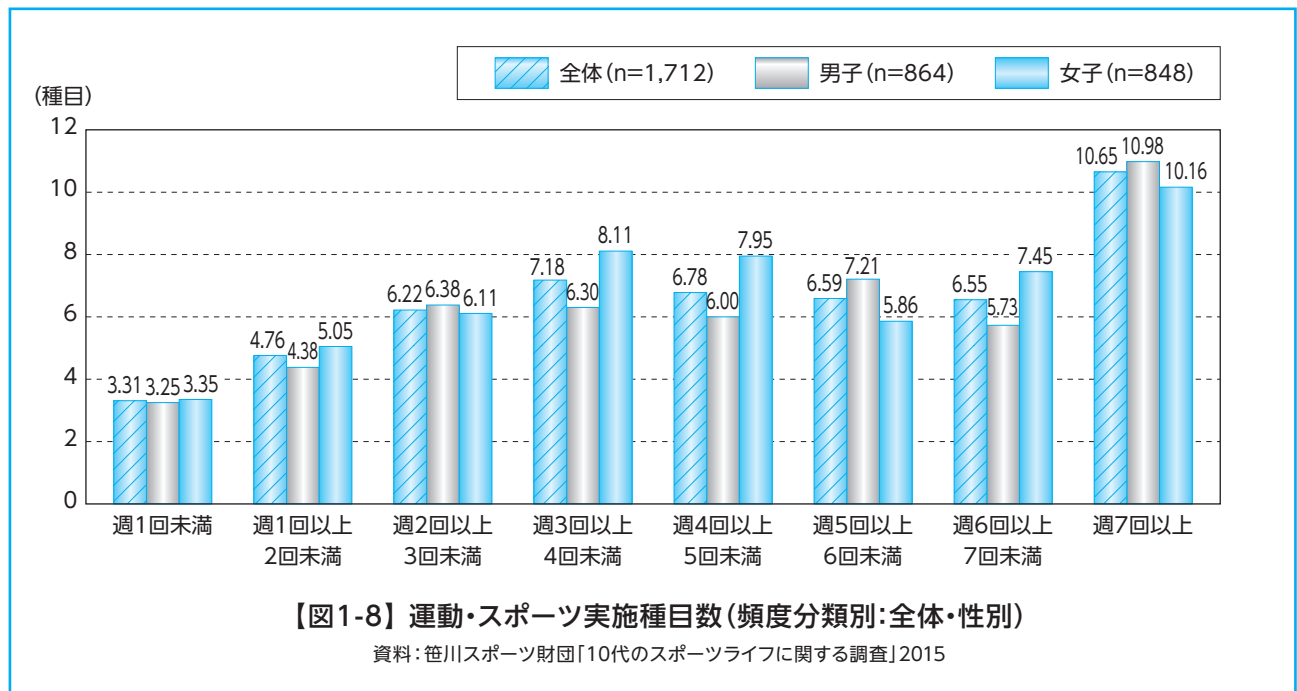
注) 「よく行った」運動・スポーツ種目:過去1年間に行った運動・スポーツのうち、実施回数の多い種目
資料: 笹川スポーツ財団「10代のスポーツライフに関する調査」2015

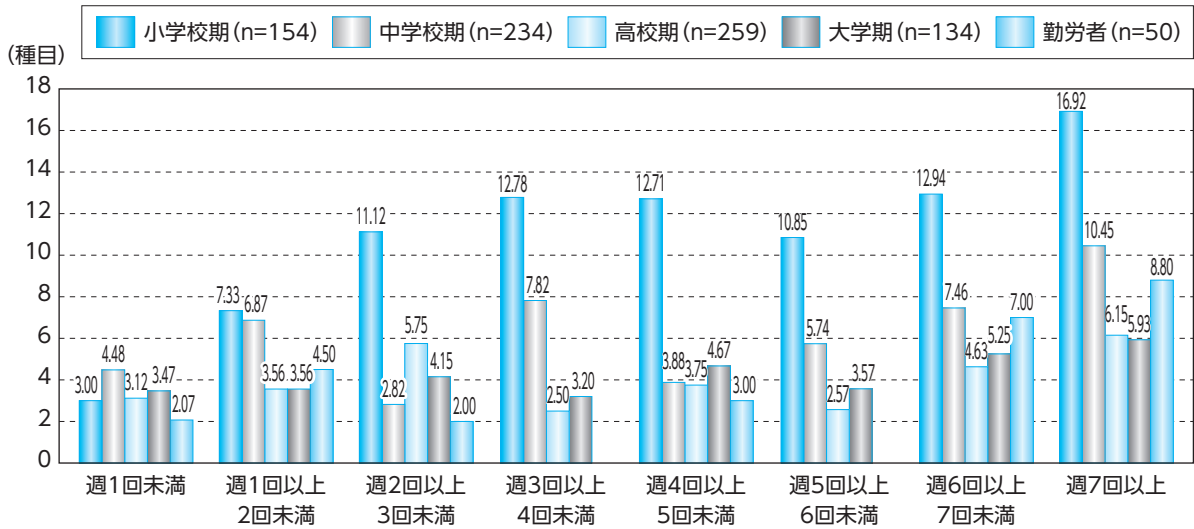
1-4 1年間に実施した運動・スポーツ種目数

図1-8には、過去1年間に実施した運動・スポーツ・運動あそびの種目数を頻度分類別に示した。「週7回以上」が最も多く、全体では平均10.65種目が行われている。「週1回未満」から「週6回以上7回未満」までの実施種目数の分布は、男女ともに「週3回以上4回未満」を頂点とした山型を描く。

頻度分類別の状況を性別・学校期別にみると、男子

では「週1回未満」「週5回以上6回未満」「週6回以上7回未満」「週7回以上」において、小学校期の実施種目数が最も多くなっている(図1-9)。特に「週7回以上」での差が大きい。女子では「週2回以上3回未満」から「週7回以上」にかけて、小学校期の実施種目数が他の学校期と比較して突出している(図1-10)。





【図1-10】運動・スポーツ実施種目数(頻度分類別×学校期別:女子)

資料: 笹川スポーツ財団「10代のスポーツライフに関する調査」2015

1-5 男女の学年別にみた過去1年間に「よく行った」運動・スポーツ種目

未就学期から大学期にかけての運動・スポーツ実施状況を知るために「4~9歳のスポーツライフに関する調査」(2015)の結果も含めて分析を行った。表1-11および表1-12には性別・学年別に、過去1年間に「よく行った」運動・スポーツ・運動あそびの上位10種目を示した。

男子では、小学3年生以降のすべての学年で「サッカー」が1位となった。未就学児から小学2年生においても、「サッカー」は「おにごっこ」「自転車あそび」などの運動あそびや「水泳(スイミング)」とともに上位に入っている。中学1年生以降、「サッカー」以外のスポーツ系の種目としては「バスケットボール」の実施率が高くなっている。

女子では、小学2年生から中学2年生まで「おにごっこ」

が1位であった。男子では、中学1年生以降はスポーツ系の種目が上位を占めるようになるが、女子では中学校期まで運動あそびが上位種目に含まれる。また、男子における「サッカー」のように、いずれの学年においても実施率の高いスポーツ系の種目は女子にはみられない。10代女子では「バドミントン」「バレーボール」「バスケットボール」が実施率の高い人気の種目であるが、小学生年代における実施率はあまり高くない。男子は幼少期からスポーツ系の種目に親しみ継続して行っているが、女子においてはそのような傾向はみられず、中学校での運動部活動がスポーツ実施の大きな契機となっていると推察される。

【表1-11】男子の学年別にみた過去1年間に「よく行った」運動・スポーツ種目(未就学児～大学生:複数回答)

男 子											
未就学児(n=145)			小学1年生(n=99)			小学2年生(n=97)			小学3年生(n=108)		
順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)
1	自転車あそび	46.2	1	おにごっこ	54.5	1	おにごっこ	59.8	1	おにごっこ	51.9
2	おにごっこ	44.8	2	サッカー	46.5	2	サッカー	47.4	1	サッカー	51.9
3	かくれんぼ	35.9	3	水泳(スイミング)	41.4	3	水泳(スイミング)	46.4	3	ドッジボール	49.1
	サッカー	35.9	4	自転車あそび	40.4	4	ドッジボール	45.4	4	水泳(スイミング)	43.5
5	ぶらんこ	34.5	5	ドッジボール	25.3	5	自転車あそび	33.0	5	自転車あそび	29.6
6	かけっこ	33.8	6	かけっこ	21.2	6	なわとび(長なわとびを含む)	26.8	6	ぶらんこ	18.5
7	水泳(スイミング)	24.8	7	ぶらんこ	18.2	7	鉄棒	17.5	7	野球	15.7
8	なわとび(長なわとびを含む)	18.6	8	かくれんぼ	16.2	8	ぶらんこ	14.4	8	かけっこ	14.8
9	鉄棒	17.2		なわとび(長なわとびを含む)	16.2	9	かくれんぼ	12.4	9	かくれんぼ	13.0
10	キャッチボール	13.8	10	キャッチボール	15.2	9	キャッチボール	12.4	10	キャッチボール	11.1
				鉄棒	15.2						
小学4年生(n=103)			小学5年生(n=77)			小学6年生(n=78)			中学1年生(n=102)		
順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)
1	サッカー	49.5	1	サッカー	61.0	1	サッカー	64.1	1	サッカー	43.1
2	おにごっこ	46.6	2	ドッジボール	58.4	2	おにごっこ	43.6	2	バスケットボール	24.5
3	ドッジボール	43.7	3	おにごっこ	41.6	3	ドッジボール	38.5	3	野球	22.5
4	水泳(スイミング)	35.9	4	水泳(スイミング)	29.9	4	バスケットボール	37.2	4	ドッジボール	21.6
5	自転車あそび	26.2	5	バスケットボール	20.8	5	野球	29.5	5	水泳(スイミング)	19.6
6	バスケットボール	16.5		野球	20.8		キャッチボール	16.7	6	おにごっこ	17.6
	野球	16.5	7	キャッチボール	19.5	6	ジョギング・ランニング	16.7	7	キャッチボール	15.7
8	キャッチボール	14.6	8	自転車あそび	15.6		水泳(スイミング)	16.7		卓球	15.7
	なわとび(長なわとびを含む)	14.6	9	卓球	11.7	9	筋力トレーニング	11.5	9	ジョギング・ランニング	13.7
10	空手	9.7	10	かけっこ	9.1		自転車あそび	11.5		バドミントン	13.7
	フットサル	9.7		なわとび(長なわとびを含む)	9.1		なわとび(長なわとびを含む)	11.5			
中学2年生(n=74)			中学3年生(n=87)			高校1年生(n=81)			高校2年生(n=71)		
順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)
1	サッカー	39.2	1	サッカー	41.4	1	サッカー	38.3	1	サッカー	36.6
2	バスケットボール	24.3	2	野球	29.9	2	バスケットボール	30.9	2	バスケットボール	31.0
3	おにごっこ	20.3	3	バスケットボール	25.3	3	ジョギング・ランニング	24.7	3	筋力トレーニング	28.2
	ジョギング・ランニング	20.3	4	筋力トレーニング	20.7		卓球	23.5	4	ジョギング・ランニング	26.8
5	水泳(スイミング)	18.9		卓球	20.7	4	バドミントン	23.5	5	野球	18.3
	野球	18.9	6	ジョギング・ランニング	18.4		野球	23.5	6	卓球	15.5
7	卓球	17.6	7	おにごっこ	13.8	7	筋力トレーニング	21.0		バドミントン	15.5
8	筋力トレーニング	13.5		バドミントン	13.8	8	キャッチボール	13.6	8	テニス(硬式)	11.3
	バドミントン	13.5	9	水泳(スイミング)	12.6	9	ソフトテニス(軟式)	12.3		バレーボール	11.3
10	ソフトテニス(軟式)	12.2	10	ソフトテニス(軟式)	11.5		バレーボール	12.3	10	キャッチボール	9.9
				ドッジボール	11.5					ボウリング	9.9
高校3年生(n=91)			大学生(n=80)								
順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)						
1	サッカー	45.1	1	サッカー	32.5						
2	バスケットボール	34.1	2	筋力トレーニング	25.0						
3	バレーボール	22.0		ジョギング・ランニング	25.0						
4	野球	20.9	4	ボウリング	23.8						
5	筋力トレーニング	17.6	5	フットサル	21.3						
	バドミントン	17.6	6	野球	20.0						
7	卓球	14.3	7	バスケットボール	16.3						
8	ジョギング・ランニング	13.2	8	卓球	12.5						
9	水泳(スイミング)	12.1		バレーボール	12.5						
	ソフトボール	12.1	10	キャッチボール	11.3						

注) 「よく行った」運動・スポーツ種目:過去1年間に行った運動・スポーツのうち、実施回数の多い種目

資料: 笹川スポーツ財団「4～9歳のスポーツライフに関する調査」2015、「10代のスポーツライフに関する調査」2015

【表1-12】女子の学年別にみた過去1年間に「よく行った」運動・スポーツ種目(未就学児～大学生:複数回答)

女子											
未就学児(n=130)			小学1年生(n=78)			小学2年生(n=90)			小学3年生(n=108)		
順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)
1	ぶらんこ	56.2	1	ぶらんこ	48.7	1	おにごっこ	48.9	1	おにごっこ	50.9
2	おにごっこ	51.5	2	水泳(スイミング)	43.6	2	自転車あそび	37.8	2	自転車あそび	43.5
3	自転車あそび	46.2	3	おにごっこ	41.0		なわとび(長なわとびを含む)	37.8	3	ドッジボール	36.1
4	かけっこ	30.8		なわとび(長なわとびを含む)	41.0	4	ぶらんこ	36.7	4	なわとび(長なわとびを含む)	35.2
	鉄棒	30.8	5	鉄棒	37.2	5	ドッジボール	31.1	5	水泳(スイミング)	32.4
6	なわとび(長なわとびを含む)	29.2	6	自転車あそび	35.9	6	水泳(スイミング)	26.7		ぶらんこ	32.4
7	かくれんぼ	27.7	7	かけっこ	20.5	7	鉄棒	20.0	7	鉄棒	27.8
8	水泳(スイミング)	21.5	8	ドッジボール	16.7	8	かけっこ	17.8	8	かくれんぼ	19.4
9	体操(軽い体操・ラジオ体操など)	11.5	9	かくれんぼ	14.1	9	一輪車	14.4	9	一輪車	17.6
10	フィールドアスレチック	9.2	10	体操(軽い体操・ラジオ体操など)	10.3	10	かくれんぼ	13.3		かけっこ	17.6
小学4年生(n=122)			小学5年生(n=68)			小学6年生(n=79)			中学1年生(n=82)		
順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)
1	おにごっこ	53.3	1	おにごっこ	54.4	1	おにごっこ	55.7	1	おにごっこ	34.1
2	ドッジボール	37.7	2	水泳(スイミング)	38.2	2	なわとび(長なわとびを含む)	31.6	2	バスケットボール	29.3
3	水泳(スイミング)	33.6	3	なわとび(長なわとびを含む)	36.8	3	ドッジボール	30.4	3	バドミントン	28.0
4	なわとび(長なわとびを含む)	27.9	4	ドッジボール	35.3	4	水泳(スイミング)	22.8	4	バレーボール	26.8
5	鉄棒	24.6	5	ぶらんこ	29.4	5	バドミントン	21.5		水泳(スイミング)	20.7
6	自転車あそび	23.8	6	バドミントン	27.9	6	自転車あそび	20.3	5	ドッジボール	20.7
7	ぶらんこ	23.0	7	自転車あそび	22.1		ぶらんこ	20.3		なわとび(長なわとびを含む)	20.7
8	かくれんぼ	18.0	8	かけっこ	14.7	8	鉄棒	19.0	8	ジョギング・ランニング	19.5
9	バドミントン	14.8	9	鉄棒	13.2	9	バスケットボール	17.7	9	筋力トレーニング	17.1
10	一輪車	13.9	10	バスケットボール	13.2	10	かくれんぼ	13.9	10	卓球	13.4
中学2年生(n=66)			中学3年生(n=71)			高校1年生(n=78)			高校2年生(n=51)		
順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)
1	おにごっこ	30.3	1	バレーボール	31.0	1	ジョギング・ランニング	25.6	1	バドミントン	31.4
2	バドミントン	22.7	2	ジョギング・ランニング	23.9	2	バドミントン	21.8	2	ジョギング・ランニング	21.6
3	ジョギング・ランニング	19.7	3	バスケットボール	21.1		バレーボール	21.8		バレーボール	21.6
	なわとび(長なわとびを含む)	19.7	4	バドミントン	18.3	4	卓球	19.2	4	ウォーキング	17.6
5	筋力トレーニング	16.7	5	卓球	16.9		バスケットボール	19.2		バスケットボール	17.6
6	ソフトテニス(軟式)	15.2	6	おにごっこ	15.5	6	筋力トレーニング	16.7		おにごっこ	11.8
	水泳(スイミング)	13.6	7	筋力トレーニング	14.1		ドッジボール	16.7		キャッチボール	11.8
7	体操(軽い体操・ラジオ体操など)	13.6		なわとび(長なわとびを含む)	14.1	8	体操(軽い体操・ラジオ体操など)	12.8	6	筋力トレーニング	11.8
	バレーボール	13.6	9	水泳(スイミング)	12.7	9	ウォーキング	11.5		ドッジボール	11.8
10	バスケットボール	12.1		ぶらんこ	12.7		ソフトテニス(軟式)	11.5		なわとび(長なわとびを含む)	11.8
				陸上競技	12.7					ぶらんこ	11.8
高校3年生(n=72)			大学生(n=100)								
順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)						
1	ジョギング・ランニング	27.8	1	バドミントン	28.0						
	バドミントン	27.8	2	バレーボール	25.0						
3	ウォーキング	25.0	3	ウォーキング	23.0						
4	バレーボール	22.2		バスケットボール	23.0						
5	筋力トレーニング	18.1	5	ジョギング・ランニング	13.0						
	バスケットボール	18.1	6	筋力トレーニング	12.0						
7	ソフトテニス(軟式)	13.9	7	卓球	11.0						
	卓球	13.9	8	ヒップホップダンス	10.0						
9	なわとび(長なわとびを含む)	12.5	9	サイクリング	8.0						
	ヒップホップダンス	12.5		テニス(硬式)	8.0						

注) 「よく行った」運動・スポーツ種目:過去1年間に行った運動・スポーツのうち、実施回数の多い種目

資料: 笹川スポーツ財団「4～9歳のスポーツライフに関する調査」2015、「10代のスポーツライフに関する調査」2015