

10

生活習慣

10-1 朝食の摂取状況

4~11歳の回答者の保護者に対し、子どもの平日（月～金）の朝食の摂取状況をたずね、その結果を図10-1に示した。全体では「毎日食べる」が94.6%であり、ほぼすべての子どもが平日に毎日朝食を食べている。

性別にみると「毎日食べる」は、男子95.2%、女子94.0%であり、男女による違いはみられなかった。

就学状況別にみると「毎日食べる」は、未就学児

95.7%、小学1・2年96.9%、小学3・4年95.9%、小学5・6年91.4%であった。わずかではあるが学年が進むにつれて朝食を欠食する割合が増加する。

運動・スポーツ実施頻度群別にみると「毎日食べる」は非実施群87.1%、低頻度群95.4%、中頻度群93.7%、高頻度群95.3%であり、非実施群は他の頻度群と比べて朝食を欠食する割合がやや高い。



【図10-1】 朝食の摂取状況(4~11歳:全体・性別・就学状況別・頻度群別)

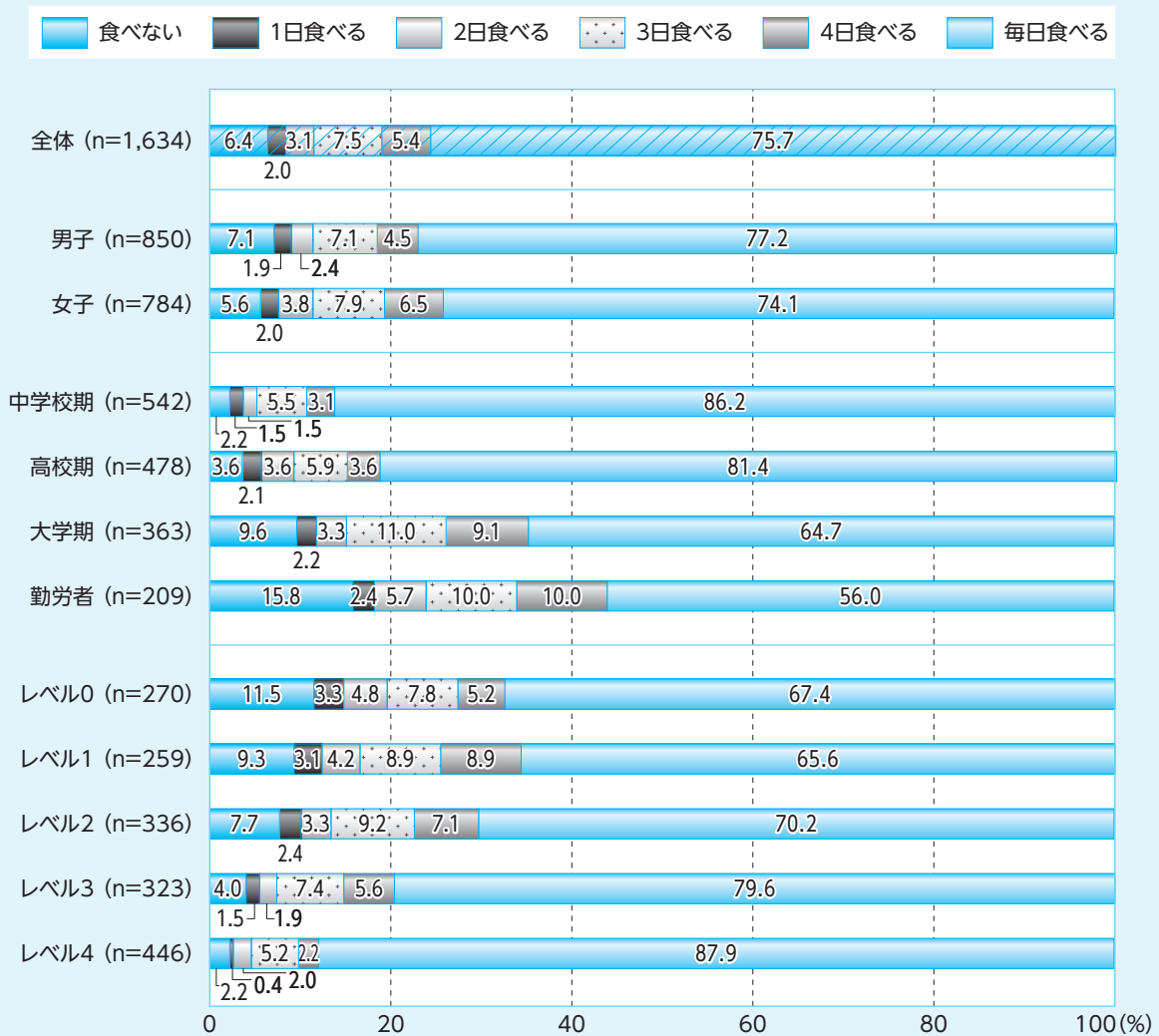
資料: 笹川スポーツ財団「4~11歳のスポーツライフに関する調査」2017

12~21歳の対象者本人に対し、平日(月~金)の朝食の摂取状況をたずねた。図10-2に示す全体をみると「毎日食べる」が75.7%であった。7割が平日に毎日朝食を食べている一方で「食べない」と回答した者は6.4%であった。未就学児・小学生年代と比較すると、毎日食べる者の割合が減り、食べない者の割合が増加する。

性別にみると「毎日食べる」は男子77.2%、女子74.1%であり、「食べない」は男子7.1%、女子5.6%であった。

学校期別にみると「毎日食べる」は中学校期86.2%、高校期81.4%、大学期64.7%、勤労者56.0%と、学校期が進むにつれて平日に毎日朝食を食べている者の割合は減少する。

運動・スポーツ実施レベル別にみると「毎日食べる」は「レベル0」67.4%、「レベル1」65.6%、「レベル2」70.2%、「レベル3」79.6%、「レベル4」87.9%であった。一方「食べない」は「レベル0」11.5%、「レベル1」9.3%、「レベル2」7.7%、「レベル3」4.0%、「レベル4」2.2%であった。運動・スポーツを実施している者ほど、朝食の欠食率は低く、毎日朝食を食べている割合が高い。運動・スポーツを実施していないレベル0や週1回未満のレベル1では、他のレベルと比べて朝食の欠食率が高くなっている。



【図10-2】朝食の摂取状況(12~21歳:全体・性別・学校期別・レベル別)

資料: 笹川スポーツ財団「12~21歳のスポーツライフに関する調査」2017

10-2 メディアの利用状況

4~11歳の回答者の保護者に対し、子どもの平日と休日における学校（幼稚園・保育園含む）の授業以外でのテレビ視聴やパソコン、ゲーム、スマートフォンなどのメディアの1日あたりの利用状況についてたずねた。

図10-3に示す全体をみると平日では「1~2時間未満」が30.1%と最も高く、次いで「2~3時間未満」が25.2%であった。休日では「2~3時間未満」が29.0%と最も高く、続いて「1~2時間未満」（22.3%）であった。

また、平日と休日を比較すると、休日では「3~4時間未満」「4~5時間未満」などの割合が大幅に増え、休日の方がメディアとの接触時間が長い。

性別にみると、平日は男女ともに「1~2時間未満」（男子32.4%、女子27.3%）の割合が最も高い。次いで、男子は「2~3時間未満」が27.0%、女子は「30分~1時間未満」が23.2%となっており、男子の方がメディアとの接触時間が長い。休日は、男女ともに「2~3時間未満」（男子30.6%、女子27.2%）が最も高く、次に「1~2時間未満」（男子21.8%、女子22.8%）であった。また、メディアとの接触時間が少ない「30分未満」の子どもは、平日では男子9.4%、女子15.8%、休日は男子5.6%、女子8.8%となり、平日・休日ともに女子の方が男子よりもメディアとの接触時間が短い。

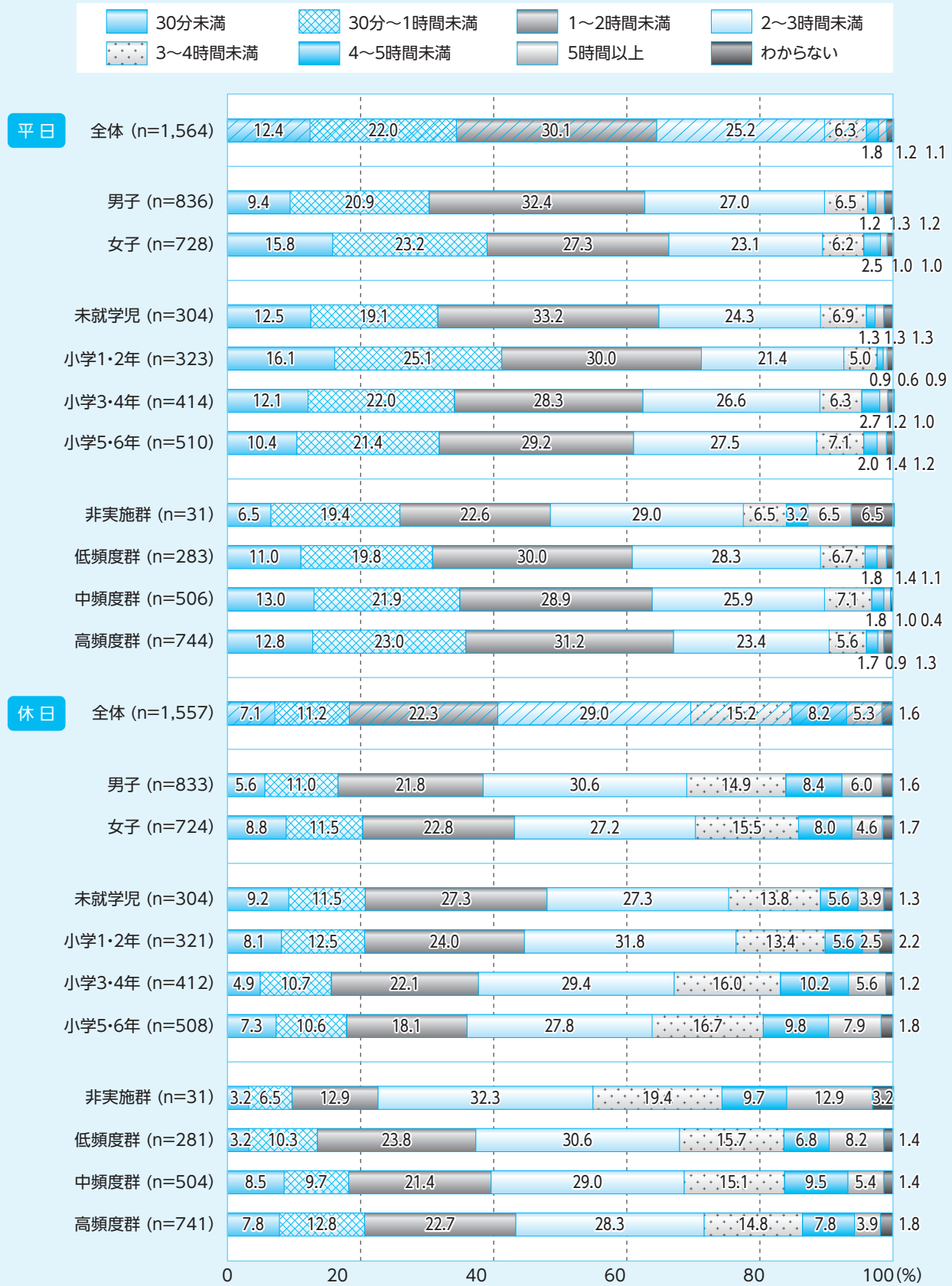
就学状況別にみると、平日はいずれの学年も「1~2時間未満」の割合が最も高い（未就学児33.2%、小学1・2年30.0%、小学3・4年28.3%、小学5・6年29.2%）。休日では、未就学児は「1~2時間未満」と「2~3時間未満」が同率の27.3%であった。小学生は「2~3時間未満」の割合の方が高く（小学1・2年31.8%、小学3・4年29.4%、小学5・6年27.8%）、次いで「1~2時間未満」（小学1・2年24.0%、小学3・4年22.1%、小学5・6年18.1%）であった。いずれの学年も平日に比べて休日では1時間程度メディアに触れる時間は長くなっており、平日と休日の違いが顕著である。

運動・スポーツ実施頻度群別にみると、実施群と比較して非実施群では「30分未満」の割合が低く、平日6.5%、休日3.2%であった。いずれの頻度群においても、平日に比べて休日のメディア利用時間は長くなるが、特に非実施群において違いが大きい。また、中頻度群や高頻度群においても、平日・休日ともに「1~2時間未満」や「2~3時間未満」の割合は2割を超えており、メディアを一定程度利用している状況がわかる。

COMMENTS

- 遊びの中で運動能力や体力をつけることが理想的。今の子どもたちは忙しく時間がなかったり、広いスペースや身近な友だちなど遊ぶための環境がないのが問題だと思う。（12歳女子の母親）
- 自由に球技のできる広場や公園がない。スポーツというより体を動かす遊びを通じて体力をつけさせたい。（15歳女子の父親）
- 公園でのびのびと体を動かすのが難しく、子どもの体力づくりに工夫が必要だと感じています。（5歳女子の母親）
- 学校外で気軽に参加できるスポーツ環境づくりが必要。本来、そのような場である地域のスポーツ少年団、子ども会は時間的拘束が強く、加入しづらい。その他では家族以外とのスポーツ参加の機会はないに等しい。民間のスポーツクラブは有料で高価。健康寿命やスポーツ参加の重要性が説かれる中、健康を目的に、気軽にスポーツができる機会の確保が求められる。（14歳男子の父親）
- 私たちの子ども時代と比べると現代の子どもたちを取り巻く環境は大きく違うと思います。汗をかいて外で遊んでいる子どもを見ることもほとんどなくなり、なんだかさみしいような。スポーツを通じていろいろな素晴らしいことが学べます。精神的にも体力的にも成長していく過程でスポーツは大切だと思います。（17歳男子の母親）

資料：笹川スポーツ財団「4~11歳のスポーツライフに関する調査」2017、「12~21歳のスポーツライフに関する調査」2017



【図10-3】メディアの利用状況(4～11歳:全体・性別・就学状況別・頻度群別)

注) 学校(幼稚園・保育園含む)の授業以外のテレビ・DVDの視聴、パソコン、ゲーム(テレビ、パソコン、携帯式のゲーム機を含む)、スマートフォンなどの1日あたりの利用時間

資料: 笹川スポーツ財団「4～11歳のスポーツライフに関する調査」2017

12～21歳の対象者本人に対し、平日と休日における学校の授業や仕事以外でのテレビ視聴やパソコン、ゲーム、スマートフォンなどのメディアの1日あたりの利用状況についてたずねた。

図10-4に示す全体をみると、平日では「2～3時間未満」が28.1%と最も多く、次いで「1～2時間未満」が17.2%であった。休日は「5時間以上」が24.8%で最も多く、平日と比較して休日は長時間メディアを利用する者の割合が増える。

性別にみると、平日は男女ともに「2～3時間未満」（男子28.7%、女子27.5%）が最も多い。「30分未満」と回答した者は男子4.0%、女子4.8%であった。休日では、男女ともに「5時間以上」（男子23.6%、女子26.1%）の割合が最も高く、次いで男子は「3～4時間未満」19.2%、女子は「2～3時間未満」18.6%であった。男女とも休日の方が、メディアの利用時間が長くなり、特に「5時間以上」と回答した者の割合は、平日（男子10.7%、女子13.1%）に比べて、休日（男子23.6%、女子26.1%）では、いずれも10ポイント以上高い。

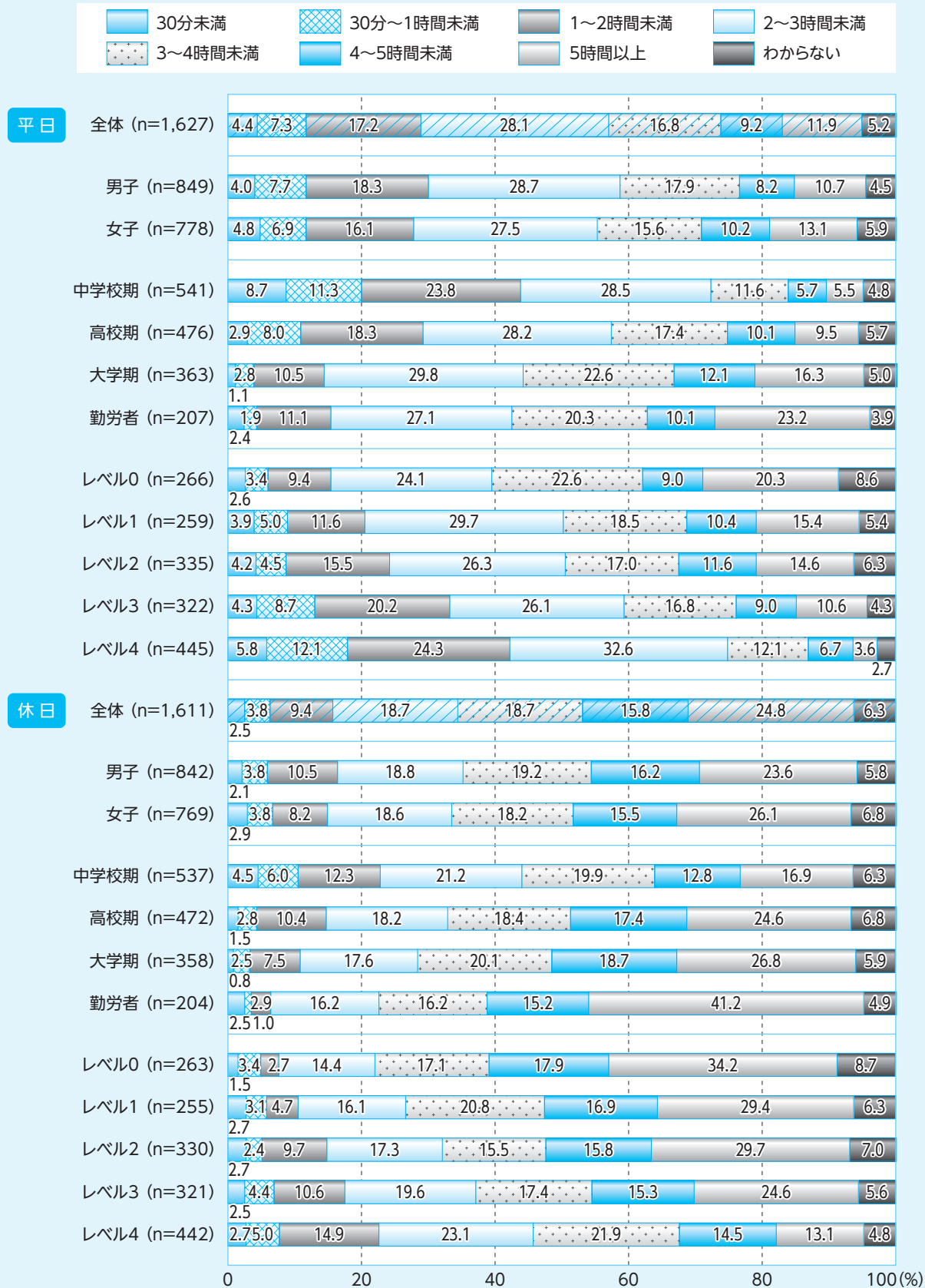
学校期別にみると、平日はいずれの学校期でも「2～3時間未満」が最も多い。次いで、中学校期と高校期は「1～2時間未満」、大学期は「3～4時間未満」、勤労者は「5時間以上」となっている。休日では、学校期が進むにつれて「5時間以上」の割合が高くなり、メディアの利用時間が長くなる。特に、勤労者では休日における「5時間以上」が41.2%であり、平日に比べて18ポイントの差がみられる。

運動・スポーツ実施レベル別にみると、平日ではいずれのレベルにおいても「2～3時間未満」が最も多かった。次いで「レベル0」から「レベル2」では「3～4時間未満」、「レベル3」と「レベル4」では「1～2時間未満」と続く。休日では「レベル4」を除き「5時間以上」が最も多い。運動・スポーツの実施レベルが低いほど、メディアの利用時間が長い。

COMMENTS

- 私たち親世代が子どもの時と比べ、「危ない」「ケガをする」などの理由で公園や学校の遊具が減ったり、運動会の種目にも変化がみられる。そのことが余計に子どもたちの体力低下・頭や心の動きを抑えてしまっているように思えて残念。わが家では何でもチャレンジさせている。（8歳女子の母親）
- わが子の通う中学校は、ほとんどの子が部活に入り、スポーツ活動する環境があります。親子でミニバレーをする行事もあり、家族で体を動かすことはいいなと思っています。スマホやゲーム、パソコンなどにより、体を動かさない環境にありますが、体を動かす大切さを若い時から身につけておいた方が良いです。スポーツと健康を推進してほしいと思います。（14歳男子の母親）
- 公園にいても座って友だちと携帯ゲームで遊んでいる子どもの姿をよく見かける。いまでは小学生のうちからスマホを持っている子もいる。何でも機械化が進み、日常の中で運動する時間が昔よりも取りにくくなっている気がします。（15歳男子の母親）
- TVゲームやスマホの普及で、スポーツする機会も減り、子どもの体力や運動不足が心配です。（14歳男子の母親）
- スポーツをしていると心身ともに健康になれるし、学びも多い。小さい時から自然に楽しくスポーツができる環境を整えてあげることが大人の義務のような気がします。運動が苦手な子も楽しめて、上手くできなくても良いのでなるべくたくさんのスポーツを体験できるようにしてあげたい。（21歳男子の母親）

資料：笹川スポーツ財団「4～11歳のスポーツライフに関する調査」2017、「12～21歳のスポーツライフに関する調査」2017



【図10-4】メディアの利用状況(12~21歳:全体・性別・学校期別・レベル別)

注) 学校の授業や仕事以外のテレビ・DVDの視聴、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の1日あたりの利用時間

資料: 笹川スポーツ財団「12~21歳のスポーツライフに関する調査」2017

10-3 睡眠時間

4～11歳の回答者の保護者に、平日と休日の子どもの睡眠時間についてたずねた。表10-1に示す全体をみると、平日では「9～10時間未満」が50.4%と最も高く、次いで「8～9時間未満」28.5%、「10～11時間未満」14.6%と続く。休日は、平日と同様に「9～10時間未満」(45.1%)が最も高いが、平日より5.3ポイント低い。一方「10～11時間未満」が29.6%となり、平日に比べて15ポイント高くなっている。平均睡眠時間は、平日9.1時間、休日9.4時間であり、わずかに休日の方が長くなっている。

性別にみると、平日は男女ともに「9～10時間未満」の割合が最も高く、男子52.2%、女子48.3%であった。次いで、男女ともに「8～9時間未満」(男子27.9%、女子29.3%)、「10～11時間未満」(男女ともに14.6%)と続く。休日の睡眠時間は、男女ともに「9～10時間未満」の割合が最も高く(男子47.4%、女子42.5%)、次いで「10～11時間未満」(男子25.5%、女子34.4%)が続く。

就学状況別にみると、平日では未就学児は「9～10時間未満」が48.9%で最も高く、次いで「10～11時間未満」が35.4%であった。一方、小学生では「10～11時間未

満」の割合は、小学1・2年19.6%、小学3・4年8.4%、小学5・6年2.8%へと減少している。小学1・2年と小学3・4年では、「9～10時間未満」が半数以上(小学1・2年62.6%、小学3・4年59.5%)を占め、小学5・6年では、「8～9時間未満」の割合が50.4%と最も高くなっている。「8～9時間未満」の割合は、学年が上がるにつれ高くなる傾向がみられる。また、いずれの学年においても、平日と休日の睡眠時間を比較すると、休日の方が「10～11時間未満」「11～12時間未満」などの割合が増え、休日の方が長くなっている。

運動・スポーツ実施頻度群別にみると、平日ではいずれも「9～10時間未満」の割合が最も高い(非実施群53.3%、低頻度群45.6%、中頻度群51.9%、高頻度群51.1%)。非実施群では「10～11時間未満」が20.0%となり、実施群と比べて高い割合を示している。休日も同様に、いずれの頻度群においても「9～10時間未満」の割合が最も高い(非実施群46.7%、低頻度群43.2%、中頻度群46.7%、高頻度群44.7%)。

【表10-1】睡眠時間(4～11歳:全体・性別・就学状況別・頻度群別)

睡眠時間	平 日										
	全体 (n=1,560)	男子 (n=833)	女子 (n=727)	未就学児 (n=305)	小学1・2年 (n=321)	小学3・4年 (n=415)	小学5・6年 (n=506)	非実施群 (n=30)	低頻度群 (n=283)	中頻度群 (n=505)	高頻度群 (n=742)
8時間未満	4.2	3.4	5.1	0.0	1.2	2.2	10.3	6.7	4.2	4.2	4.0
8～9時間未満	28.5	27.9	29.3	6.2	15.0	29.4	50.4	20.0	31.4	28.1	28.0
9～10時間未満	50.4	52.2	48.3	48.9	62.6	59.5	36.6	53.3	45.6	51.9	51.1
10～11時間未満	14.6	14.6	14.6	35.4	19.6	8.4	2.8	20.0	15.9	13.9	14.4
11～12時間未満	2.2	1.9	2.6	9.2	1.6	0.5	0.0	0.0	2.8	2.0	2.3
12時間以上	0.1	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
平均値(時間)	9.1	9.1	9.1	9.7	9.3	9.0	8.6	9.1	9.1	9.1	9.1

睡眠時間	休 日										
	全体 (n=1,555)	男子 (n=831)	女子 (n=724)	未就学児 (n=304)	小学1・2年 (n=320)	小学3・4年 (n=415)	小学5・6年 (n=503)	非実施群 (n=30)	低頻度群 (n=280)	中頻度群 (n=503)	高頻度群 (n=742)
8時間未満	3.1	4.5	1.5	0.7	0.6	2.7	6.6	10.0	1.8	2.4	3.8
8～9時間未満	15.2	17.7	12.3	5.9	8.4	16.4	24.5	6.7	15.7	14.5	15.8
9～10時間未満	45.1	47.4	42.5	39.5	47.8	49.9	43.1	46.7	43.2	46.7	44.7
10～11時間未満	29.6	25.5	34.4	41.1	37.5	25.8	20.1	30.0	31.8	29.6	28.8
11～12時間未満	6.2	4.2	8.4	12.5	4.7	4.3	5.0	3.3	7.1	6.0	6.1
12時間以上	0.8	0.7	0.8	0.3	0.9	1.0	0.8	3.3	0.4	0.8	0.8
平均値(時間)	9.4	9.3	9.6	9.8	9.6	9.3	9.1	9.4	9.5	9.4	9.4

資料：笹川スポーツ財団「4～11歳のスポーツライフに関する調査」2017

12～21歳の対象者本人に対し、平日と休日の睡眠時間についてたずねた。表10-2に示す全体をみると、平日では「8時間未満」の割合が69.7%と最も高く、次いで「8～9時間未満」23.3%、「9～10時間未満」5.2%であった。休日も同様に「8時間未満」33.6%の割合が最も高く、次いで「8～9時間未満」28.9%、「9～10時間未満」22.6%の順となっているが、「8時間未満」の割合は平日よりも30ポイント以上低くなっている。平均睡眠時間は、平日7.2時間、休日8.3時間であり、休日の方が平日よりも1.1時間長い。

性別にみると、平日は男女ともに「8時間未満」（男子65.1%、女子74.6%）が最も多く、女子が男子よりも9.5ポイント高い。平日の平均睡眠時間は、男子7.3時間、女子7.0時間となり、男女で特に大きな差はみられない。休日においても、男女ともに「8時間未満」（男子35.1%、女子32.0%）が最も多く、続いて「8～9時間未満」（男子30.2%、女子27.5%）であった。休日の平均睡眠時間は、男子8.2時間、女子8.3時間であり、大きな差はみられなかった。

学校期別にみると、平日ではいずれも「8時間未満」の

割合が最も高い。特に高校期と大学期では「8時間未満」が8割前後を占めており、平均睡眠時間は高校期、大学期とも6.8時間と、他の学校期よりも短くなっている。

休日は中学校期と大学期では「8～9時間未満」、高校期と勤労者では「8時間未満」の割合がそれぞれ最も高い。休日の平均睡眠時間は、中学校期8.5時間、高校期8.1時間、大学期8.1時間、勤労者8.4時間であった。また、勤労者では「11～12時間未満」（4.0%）や「12時間以上」（6.0%）の割合が他の学校期と比べて高くなっている。

運動・スポーツ実施レベル別にみると、平日はいずれのレベルでも「8時間未満」の割合が最も高く、次いで「8～9時間未満」であった。平均睡眠時間をみると「レベル0」から「レベル2」が7.1時間、「レベル3」が7.3時間、「レベル4」が7.2時間であり、運動・スポーツ実施レベルによる違いはみられない。

休日では「レベル3」「レベル4」において「8時間未満」が最も多く、「レベル0」から「レベル2」では「8～9時間未満」が最も多い。平均睡眠時間をみると「レベル4」が7.9時間となり、他のレベルよりもやや短くなっている。

【表10-2】睡眠時間（12～21歳：全体・性別・学校期別・レベル別）

睡眠時間	平 日											
	全体 (n=1,612)	男子 (n=837)	女子 (n=775)	中学校期 (n=538)	高校期 (n=473)	大学期 (n=357)	勤労者 (n=203)	レベル0 (n=265)	レベル1 (n=256)	レベル2 (n=329)	レベル3 (n=321)	レベル4 (n=441)
8時間未満	69.7	65.1	74.6	53.0	82.7	78.2	71.4	69.1	73.4	72.9	63.9	69.6
8～9時間未満	23.3	26.6	19.7	37.7	14.2	16.5	20.7	21.5	18.8	19.8	29.3	25.4
9～10時間未満	5.2	6.3	4.0	8.0	2.1	3.6	4.9	6.8	3.9	4.9	6.5	4.3
10～11時間未満	1.3	1.3	1.3	0.6	0.8	1.7	2.0	1.9	3.1	1.2	0.3	0.7
11～12時間未満	0.1	0.1	0.1	0.0	0.2	0.0	0.5	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0
12時間以上	0.4	0.5	0.3	0.7	0.0	0.0	0.5	0.8	0.0	1.2	0.0	0.0
平均値(時間)	7.2	7.3	7.0	7.7	6.8	6.8	7.1	7.1	7.1	7.1	7.3	7.2

睡眠時間	休 日											
	全体 (n=1,607)	男子 (n=835)	女子 (n=772)	中学校期 (n=538)	高校期 (n=472)	大学期 (n=355)	勤労者 (n=201)	レベル0 (n=264)	レベル1 (n=253)	レベル2 (n=328)	レベル3 (n=321)	レベル4 (n=441)
8時間未満	33.6	35.1	32.0	27.3	40.5	31.8	35.8	26.1	29.6	25.9	31.2	47.8
8～9時間未満	28.9	30.2	27.5	29.0	26.9	35.8	23.4	31.1	30.0	31.7	29.0	24.7
9～10時間未満	22.6	21.6	23.7	27.9	18.2	21.7	20.9	27.3	21.7	23.2	24.0	18.8
10～11時間未満	9.5	8.1	10.9	10.8	9.7	6.5	10.0	8.7	9.1	13.4	11.2	5.9
11～12時間未満	2.7	2.4	3.1	3.5	1.9	2.0	4.0	2.7	3.2	3.7	3.1	1.6
12時間以上	2.7	2.6	2.8	1.5	2.8	2.3	6.0	4.2	6.3	2.1	1.6	1.1
平均値(時間)	8.3	8.2	8.3	8.5	8.1	8.1	8.4	8.4	8.5	8.4	8.3	7.9

資料：笹川スポーツ財団「12～21歳のスポーツライフに関する調査」2017