



## 青少年の運動・スポーツ実施とスクリーンタイムとの関連

笹川スポーツ財団 スポーツ政策研究所  
 研究員 武長 理栄

近年、座位行動(座り過ぎ)による健康リスクへの認識が高まっている。Sedentary Behaviour Research Network (2012)によると、座位行動とは「座位および臥位におけるエネルギー消費量が1.5メッツ以下のすべての覚醒行動」と定義されており、身体活動ガイドラインが推奨する中高強度の身体活動量が不足した状態とは別の概念として区別される。

子どもの座位行動の評価として、テレビ・ビデオ・DVDの視聴、テレビゲーム・コンピューターゲーム・携帯型ゲーム、パソコン・インターネット等のメディアの使用時間(スクリーンタイム)を中心に、音楽鑑賞などの座位行動を行った時間の調査が行われている(田中、2015b)。長野ら(2015)によると、体力水準が低い子どもほどスクリーンタイムが有意に長く、運動系・文化系活動時間、学習塾と外あそび時間が有意に短い結果が示されており、また体力水準が低い子どもの意欲減退の程度が高かったと報告している。スクリーンタイムの長さや子どもの肥満や生活習慣病リスクとの関連性を示す報告もあり、座位行動の中でもスクリーンタイムは身体的・心理的健康や体力に影響をおよぼしていると考えられる。

そこで、今回の調査ではスクリーンタイムに関する設問として、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1日あたりのメディアの利用状況についてたずねた。諸外国の座位行動に関するガイドラインでは、余暇での電子媒体の利用(例:テレビ視聴、座位でのテレビゲームやコンピューターの使用)を1日2時間未満にすることを推奨していることから、本稿では1日あたり2時間の利用を基準とし、10代の青少年におけるスクリーンタイムの実態と、運動・スポーツ実施状況との関連について検討した。

### D-1 年齢別にみたスクリーンタイムの状況

図D-1に年齢別にみた平日における、1日あたりのスクリーンタイムが2時間以上の割合を示した。全体では、10~14歳では4割程度であるが、15歳以降になると半数以上を占め、18歳や19歳では7割近くが1日あたり2時間以上メディアに触れている。

性別にみると、男子では15歳が66.7%と最も高く、次いで18歳66.2%、19歳64.4%であり、15歳の割合は高校3年~大学期に相当する年代よりも高かった。また、10歳から2時間以上の割合は4割であり、11歳、13歳では半数近くを占める。

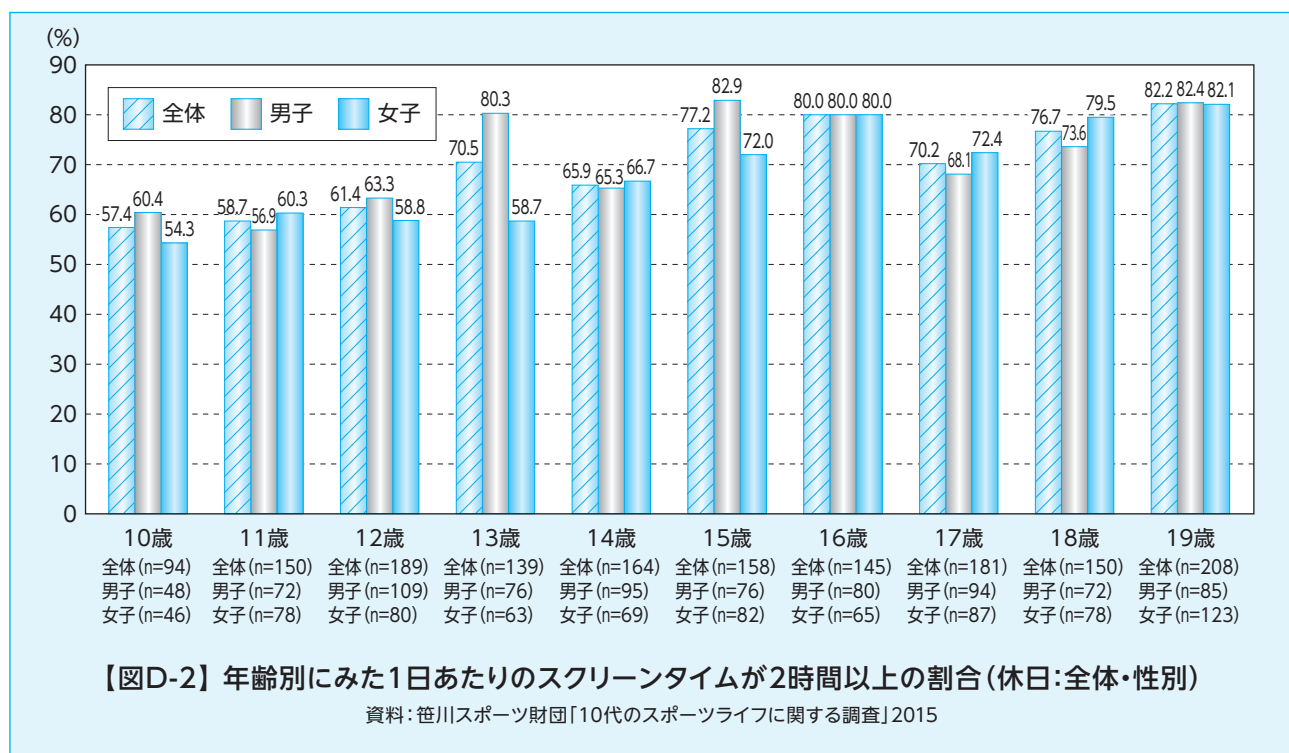
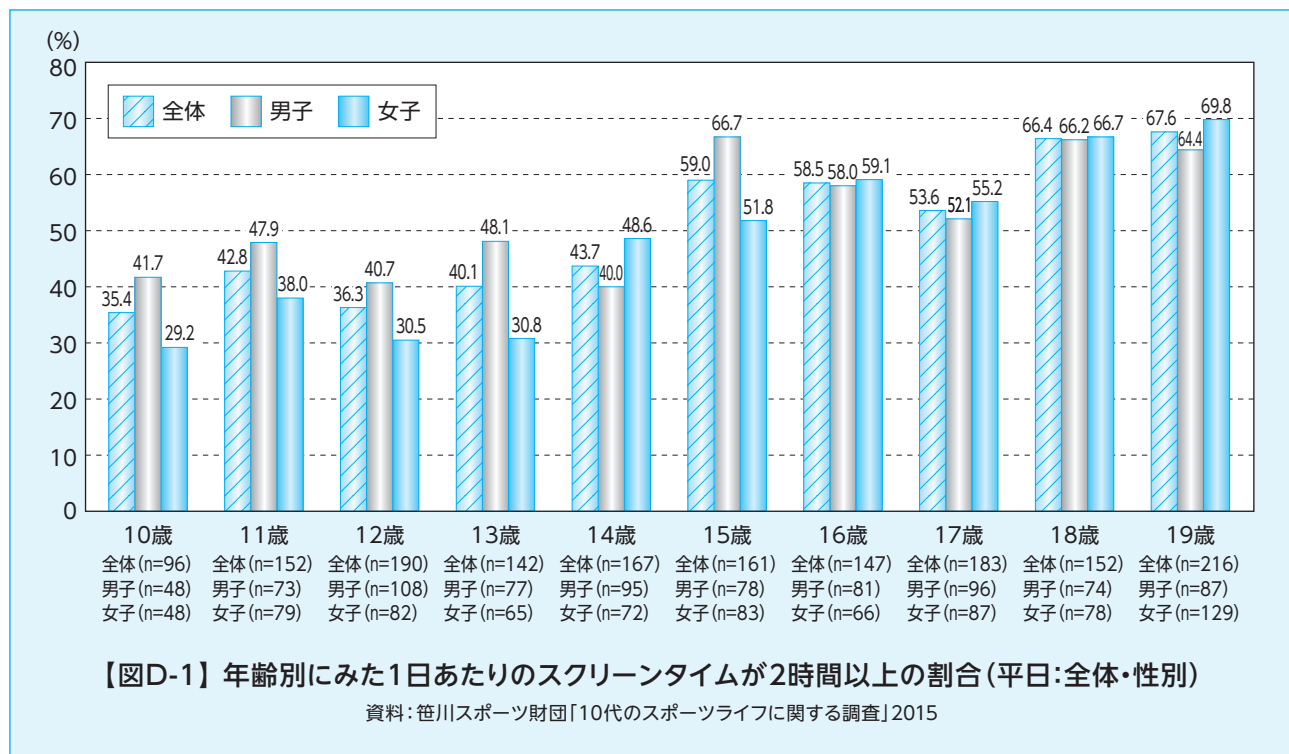
女子では、10~13歳では3割程度であるが、14歳以降になると半数を占める。19歳は69.8%と最も高く、次いで18歳66.7%、16歳59.1%、17歳55.2%であった。10~13歳、15歳における2時間以上の割合は男子が女子を上回っているが、14歳と16歳以上では、女子が男子を上回っていた。

休日を見ると、全体では10~12歳が6割であり、平日に比べて20ポイント程度増加する(図D-2)。13歳以降になると7~8割を占め、特に13歳では30ポイントの増加がみられる。

性別にみると、男子においては平日と同様に15歳の割合が最も高く82.9%であり、19歳（82.4%）よりも高い割合であった。次いで、13歳80.3%、16歳80.0%と中学校期の年代を中心に2時間以上の割合が高かった。

女子では、19歳が82.1%と最も高く、次いで16歳80.0%、18歳79.5%であり、高校期から大学期にあたる

年代において高い状況であった。10歳から12歳をみると、2時間以上の割合は平日では男女の差が10ポイント程度みられたが、休日では女子の割合が5割から6割と平日に比べて20~30ポイント程度増加しており、男女の差が縮小していた。



## D-2 運動・スポーツ実施レベル別にみたスクリーンタイムの状況

表D-1に運動・スポーツ実施レベル別にみた1日あたりのスクリーンタイムが2時間以上の割合を示した。平日をみると、全体では過去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が66.8%であり、2時間以上の割合は最も高かった。続いて、レベル1では58.8%、レベル2では50.4%、レベル3では43.9%と実施レベルが上がるにつれて2時間以上の割合は低くなる。しかし、高頻度・高水準での運動・スポーツ実施者であるレベル4では49.0%であり、レベル2と同程度であった。

性別にみると、男女ともにレベル0が最も高く、レベル1

からレベル3にかけてその割合は低くなる。しかし、男子ではレベル4は47.9%とレベル3よりも若干高い割合を示し、女子ではレベル4は51.0%であり、レベル2、レベル3よりも高かった。

休日をみると、平日に比べて2時間以上の割合は高く、全体・性別のいずれのレベルにおいても、およそ10~20ポイント増加する。レベル0では全体・性別ともに8割を占めるが、レベル4においても7割が2時間以上メディアに触れている状況であった。

【表D-1】 運動・スポーツ実施レベル別にみた1日あたりのスクリーンタイムが2時間以上の割合(全体・性別)

		全 体		男 子		女 子	
		n	利用率 (%)	n	利用率 (%)	n	利用率 (%)
平 日	レベル0	199	66.8	72	69.4	127	65.4
	レベル1	187	58.8	75	58.7	112	58.9
	レベル2	351	50.4	170	56.5	181	44.8
	レベル3	426	43.9	214	47.2	212	40.6
	レベル4	443	49.0	286	47.9	157	51.0
休 日	レベル0	192	80.2	71	80.3	121	80.2
	レベル1	185	77.3	74	77.0	111	77.5
	レベル2	351	67.5	169	74.6	182	61.0
	レベル3	417	66.2	212	65.6	205	66.8
	レベル4	433	70.4	281	70.1	152	71.1

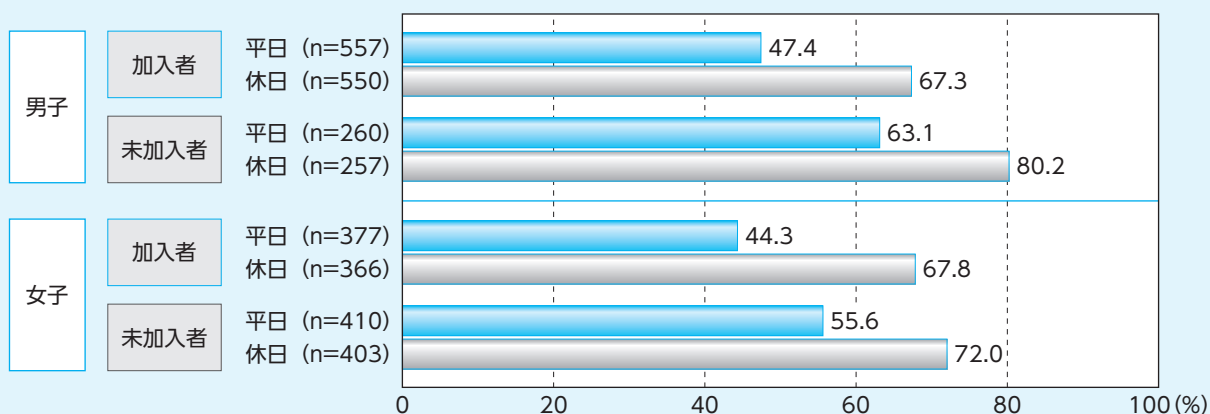
資料：笹川スポーツ財団「10代のスポーツライフに関する調査」2015

## D-3 スポーツクラブ・運動部の加入別にみたスクリーンタイムの状況

図D-3にスポーツクラブ・運動部の加入状況別にみた1日あたりのスクリーンタイムが2時間以上の割合を示した。男子をみると、平日ではスポーツクラブ・運動部加入者47.4%、未加入者63.1%であり、未加入の方が2時間以上の割合は高かった。休日でも同様に加入者では67.3%、未加入者80.2%と、未加入者の割合は加入者に比べて高い結果であった。女子においても男子と同様の傾向がみられ、平日・休日ともにスポーツクラブや運

動部に加入していない者は加入者に比べて2時間以上の割合は高く、平日では加入者44.3%、未加入者55.6%、休日では加入者67.8%、未加入者72.0%であった。

しかし、男子では平日・休日ともにスポーツクラブ・運動部への加入状況によってスクリーンタイムに違いがみられ、その差は13~15ポイントであるのに対し、女子では休日においてあまり違いがみられず、休日の加入状況による差は4ポイントであった。



【図D-3】 スポーツクラブ・運動部の加入別に見た1日あたりのスクリーンタイムが2時間以上の割合(性別)

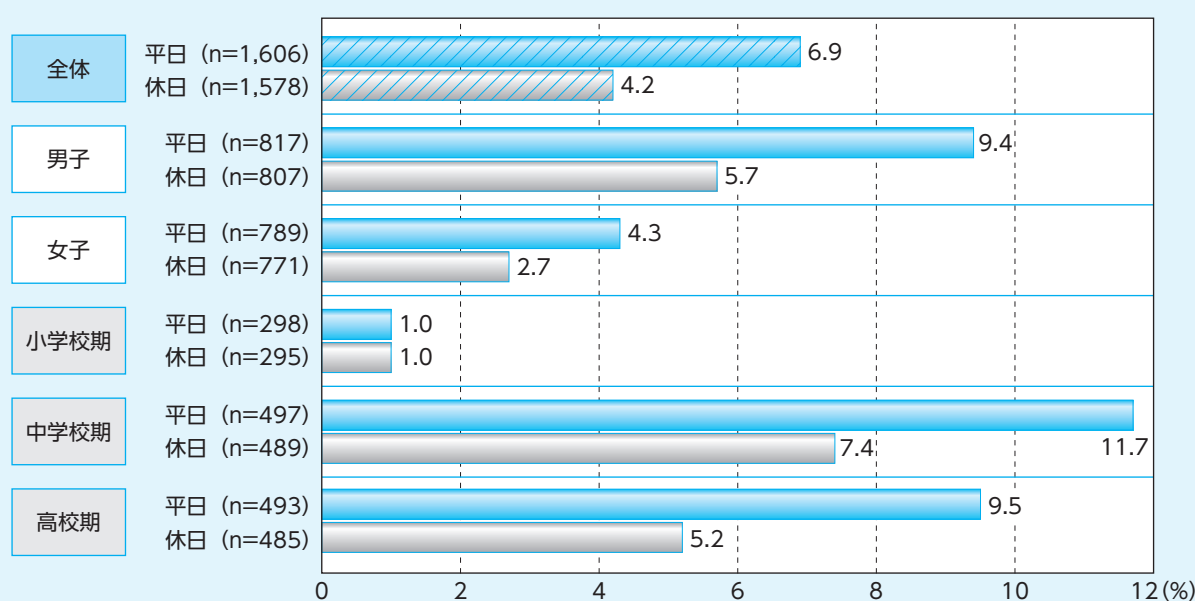
資料: 笹川スポーツ財団「10代のスポーツライフに関する調査」2015

## D-4 中高強度での運動・スポーツ実施とスクリーンタイムの状況

諸外国の身体活動のガイドラインによると、カナダでは子ども(5~11歳)および青年(12~17歳)は、毎日少なくとも60分の中高強度活動を行うべきと示しており、また、オーストラリアでも同様に5~12歳の子どもの毎日60分の中高強度活動を推奨している(田中、2015a)。

そこで、年間の運動・スポーツ実施頻度と実施時間か

ら、中高強度活動に該当する「1日60分以上・ややきつい以上」の運動・スポーツ実施者を算出し、毎日60分以上の中高強度での運動・スポーツ実施者かつ、座位行動に関するガイドラインで推奨されている、1日あたりのスクリーンタイムが2時間未満の割合を図D-4に示した。推奨される身体活動(運動・スポーツ実施)と座位行動(ス



【図D-4】 中高強度での運動・スポーツ実施かつ1日あたりのスクリーンタイムが2時間未満の割合(全体・性別・学校期別)

注) 中高強度: 1日60分以上・ややきつい以上の運動・スポーツ実施

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

クリーンタイム)に該当する者は、全体では平日が6.9%と1割にも満たない状況であった。休日では、該当者は4.2%とさらに減少する。

性別にみると、平日では男子9.4%、女子4.3%であり、女子の該当者は男子の半数以下であった。休日では男子5.7%、女子2.7%と平日と同様、女子の割合は男子の半数以下であった。

学校期別にみると、平日では小学校期1.0%、中学校期11.7%、高校期9.5%であり、中学校期が最も高かつ

た。休日では、小学校期1.0%、中学校期7.4%、高校期5.2%であり、小学校期では平日と休日の差はみられないが、中学校期・高校期では平日に比べて休日の該当者の割合は4ポイント程度減少した。また、小学校期は1.0%と極めて低い割合になっているが、小学校期ではよく行っている運動・スポーツの多くが運動あそび系の種目のため、運動強度が「ややきつい以上」に該当する活動が少ない状況が影響しているものと思われる。

## D-5 まとめ

本稿では、10代の青少年におけるスクリーンタイムの実態を把握するとともに、運動・スポーツ実施に関する項目を中心に関連性を検討した。スクリーンタイムは、いずれの年齢でも平日に比べて休日において長く、現代の10代にとってテレビやパソコン、ゲーム、スマートフォンなどのメディアは余暇時間を過ごすうえで欠かせない存在となっている。その中でも、スクリーンタイムが2時間以上の割合は、運動・スポーツを実施していない非実施者(レベル0)は実施者に比べて高く、またスポーツクラブや運動部に加入していない者は加入している者に比べて高かった。このように、放課後や休日のスポーツ活動に参加していない者は、参加している者よりも多くの時間があるものの、その大半をメディアに触れて過ごしている実態が明らかとなった。

全国の10代を対象としたスクリーンタイムに関するデータは、文部科学省による平成25(2013)年度の「全

国体力・運動能力、運動習慣等調査」のテレビ視聴時間(テレビゲームを含む)が参考となるが、対象が小学5年生と中学2年生に限られている。全国の10~19歳を対象とし、テレビ視聴に加えてパソコンやスマートフォンなどの利用も含めたスクリーンタイムを収集し、運動・スポーツ実施との関連性を検討したデータは本調査が初めてとなる。本調査の結果から、身体活動と座位行動に関するガイドライン(1日60分以上の中高強度での運動・スポーツ実施かつ1日あたりのスクリーンタイムが2時間未満)を満たすわが国の10代は1割にも満たない状況であった。今回はスクリーンタイムについて運動・スポーツ実施に関する項目との関係に焦点をあてたが、今後は社会的要因なども踏まえた分析を行い、運動・スポーツ実施率の向上や、座位行動の減少につながるエビデンスを蓄積していきたい。

### <参考文献>

文部科学省：平成25年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書，2013

長野真弓・足立稔・榎ちか子・熊谷秋三：児童の体力ならびにスクリーンタイムと心理的ストレス反応との関連性—地方都市郊外の公立および都市部私立小学校における検討—，体力科学64(1)，195-206，2015

Sedentary Behaviour Research Network：Standardized use of the terms “sedentary” and “sedentary behaviours”，Appl Physiol Nutr Metab 37，540-542，2012

田中千晶<sub>a</sub>：幼児における身体活動量の現状と目標値，体育の科学65(4)，247-252，2015

田中千晶<sub>b</sub>：子どもにおける座位行動研究の動向，体育の科学65(8)，556-560，2015