

## 6 調査結果の分析

スポーツ庁発足後初の調査となった平成28年度体力・運動能力調査では、平成10年度に新体力テストを採用して以来初めて質問項目を追加した。これは、多面にわたるスポーツの持つ価値について、より深い分析を目的とするものである。

### I. 幼児期の外遊びと小学生の運動習慣・体力との関係

#### 幼児期に外遊びをよくしていた児童は日常的に運動し、体力も高い

小学生(6～11歳)に新たに追加した「小学校入学前の外遊びの実施状況」に関する質問と、運動習慣及び体力・運動能力との関係について分析を行った。

図6-1-1は、入学前の外遊びの実施状況と、現在(10歳)の運動・スポーツ実施状況との関係を示したグラフである。入学前の外遊びの実施頻度が高いほど、現在の運動・スポーツ実施状況が高いことが見てとることができる。なお、この傾向は6～11歳のすべての年齢で見ることができる。

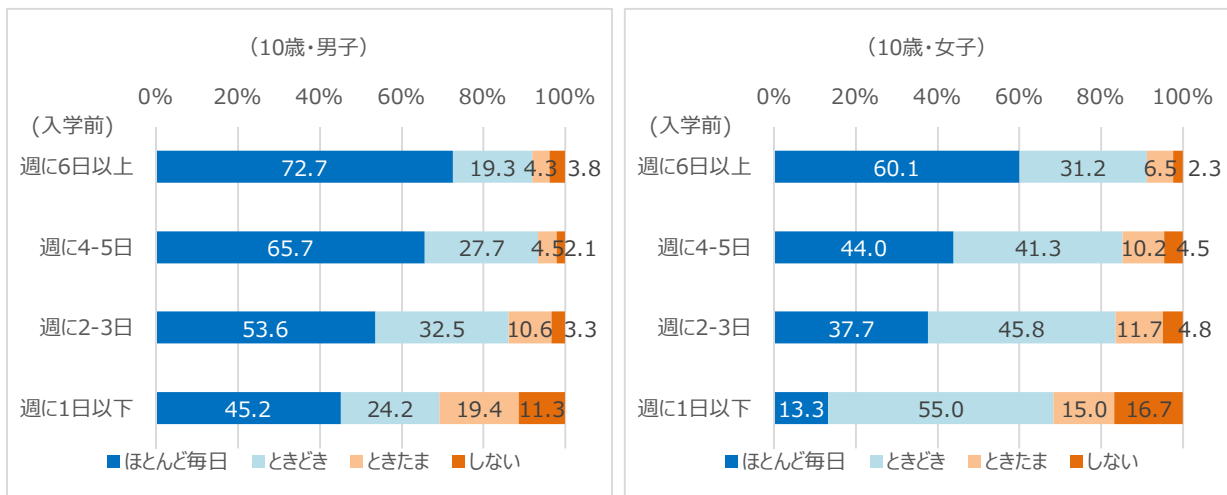


図6-1-1 入学前の外遊びの実施状況別現在の運動・スポーツ実施状況(10歳)

【新規質問】 対象：6～11歳 「小学校入学前ほどのくらい外で体を動かす遊びをしていましたか」  
1.週に6日以上 2.週に4～5日 3.週に2～3日 4.週に1日以下

図6-1-2では入学前の外遊びの実施状況別に、10歳(小学5年生)の新体力テストの合計点を示している。合計点は男女ともに、入学前に外遊びをしていた頻度が高い群ほど高くなっており、入学前に週6日以上外遊びをしていた群と週1日以下の群とでは、男子で5点、女子で8点程度の大きな差となっている。

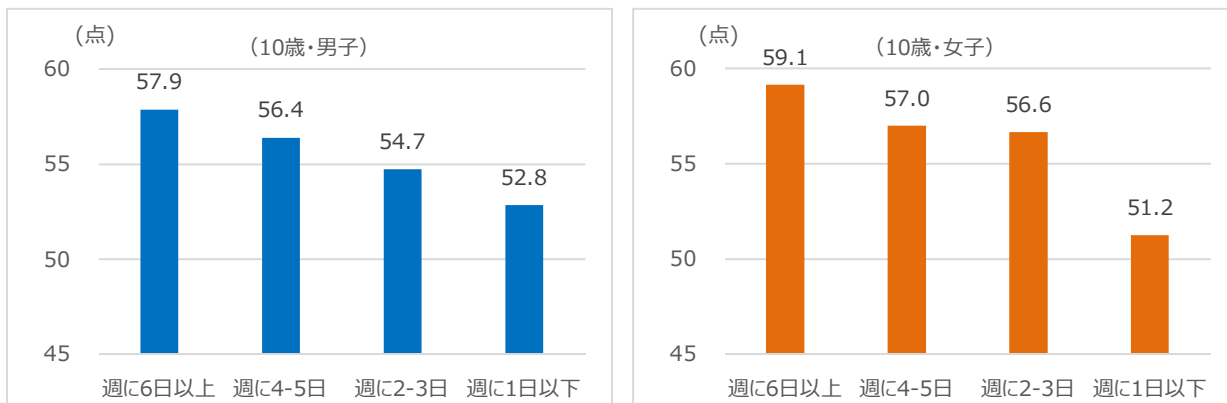


図6-1-2 入学前の外遊びの実施状況別新体力テスト合計点(10歳)

これらの調査結果より、幼児期の外で体を動かす遊びの習慣が、小学校入学後の運動習慣の基礎を培い、体力の向上につながる要因の一つになっていると考えられる。

## II. スポーツの多面的な価値について

第2期スポーツ基本計画において、スポーツを日常生活に位置付けることで、スポーツの力により人生を楽しく健康で生き生きとしたものにすることができるとしている。ここでは、成年・高齢者に今年度新たに追加した「運動・スポーツのストレス解消効果に対する認識」と「生活の充実度」に関する質問項目について分析を行った。

### (1) 運動・スポーツのストレス解消効果の認識と運動習慣の関係

**日常的に運動している人の多くは、運動・スポーツのストレス解消効果を感じている**

図6-2-1は20～79歳の各年代ごとに、運動・スポーツのストレス解消効果について「大いに感じる」「まあ感じる」と回答した者の割合を示したグラフである。運動・スポーツのストレス解消効果については男女・年代問わず90～95%程度が「大いに感じる」「まあ感じる」と回答しており、運動実施率が低いと指摘されている20代から40代も含めて、国民に広く認められていることがうかがわれる。

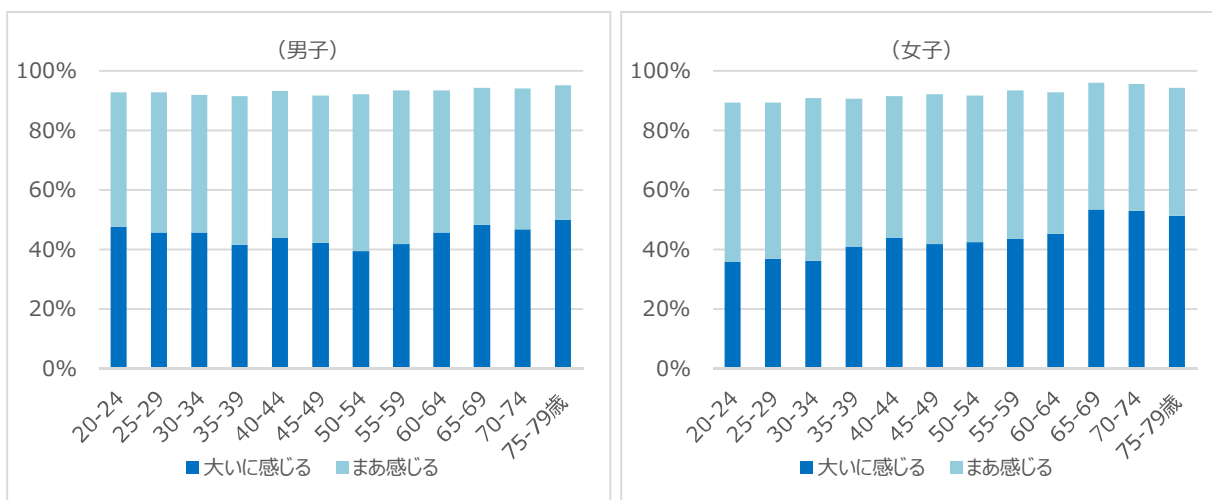


図6-2-1 運動・スポーツのストレス解消効果について「大いに感じる」「まあ感じる」と答えた者の割合

【新規質問】 対象：20～79歳 「運動・スポーツはストレス解消に効果があると感じますか」  
1.大いに感じる 2.まあ感じる 3.あまり感じない 4.まったく感じない

さらに、図6-2-2は、運動・スポーツの実施状況別に運動・スポーツのストレス解消効果について「大いに感じる」と答えた者の割合を示したものである。日常的に運動・スポーツを実施している者は、実施しない者に比べて運動・スポーツのストレス解消効果を感じている者の割合が多い。

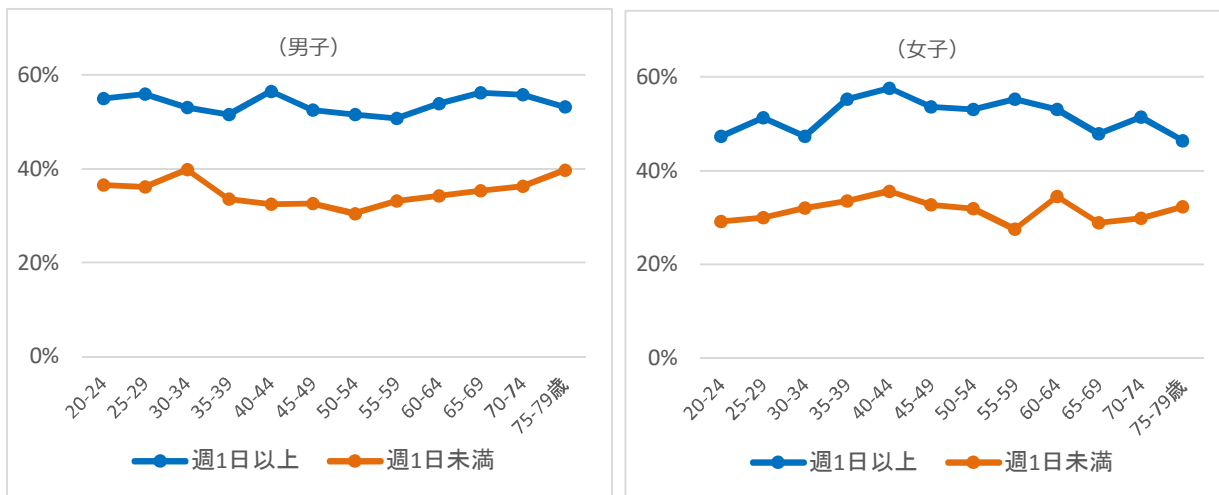


図6-2-2 運動・スポーツ実施状況別 運動・スポーツのストレス解消効果について「大いに感じる」と答えた者の割合

## (2) 生活の充実度と運動習慣の関係

日常的に運動している人は、生活が充実している割合が多い

図6-2-3は、現在の運動・スポーツ実施状況別に、毎日の生活が「充実している」と答えた者の割合を、年齢区分ごとに示したグラフである。週1日以上運動・スポーツを実施している群は、週1日未満の群に比べ、毎日の生活が「充実している」と回答している者の割合が男女ともにすべての年代において上回っており、平均して約1.5倍多くなっている。

これらの調査結果により、日常の運動習慣と生活の充実度が密接に関連していることがうかがわれる。

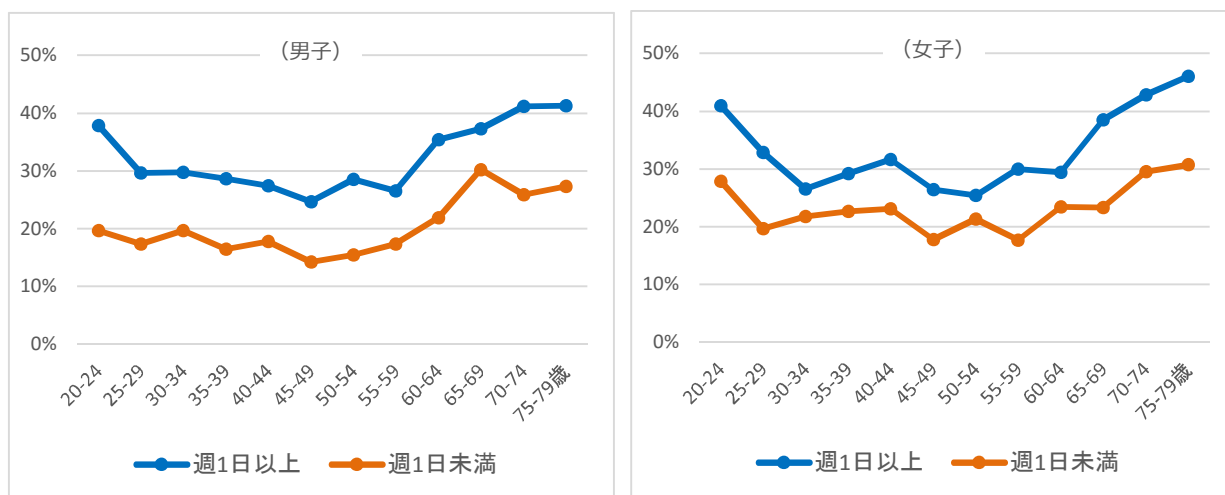


図6-2-3 運動・スポーツ実施状況別 毎日の生活が「充実している」と答えた者の割合

【新規質問】 対象：20～79歳 「毎日の生活が充実していますか」  
 1.充実している 2.まあ充実している 3.あまり充実していない 4.まったく充実していない

### Ⅲ. 高齢者の運動習慣、歩行能力及び生活の充実度の関係

#### 高齢者の運動習慣、歩行能力及び生活の充実度には関連性がある

高齢者（65～79歳）について、ADL（日常生活活動）テストの質問項目から、日常生活の基本となる歩行について着目し、運動習慣及び生活の充実度との関連性について分析した。

図6-3-1では、現在の運動・スポーツの実施状況別に休まないで歩ける時間についての回答割合を示した。男女とも運動習慣がある群ほど、長く歩くことができる者の割合が多い。

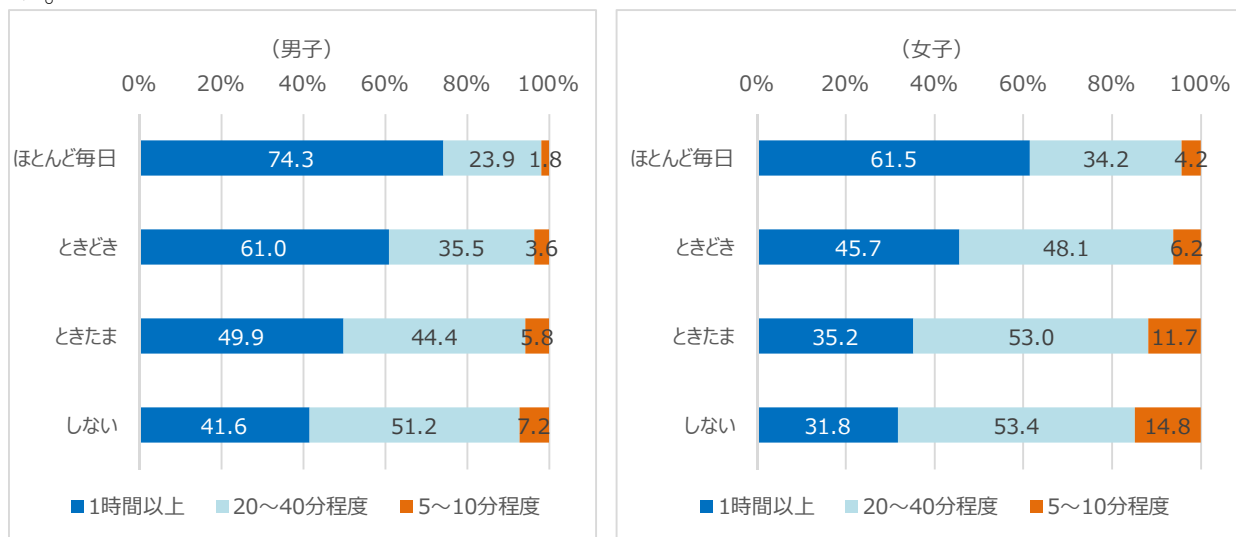


図6-3-1 現在の運動・スポーツ実施状況別「休まないでどれくらい歩けますか」への回答

また、図6-3-2には、歩行能力と生活の充実度との関連性を示した。男女とも「休まないで1時間以上歩ける」と答えた群は、「5～10分程度」と答えた群よりも、生活が充実していると答える者の割合が約20ポイント高くなっている。男女とも長く歩くことができる群ほど生活の充実度が高い者の割合が多い。

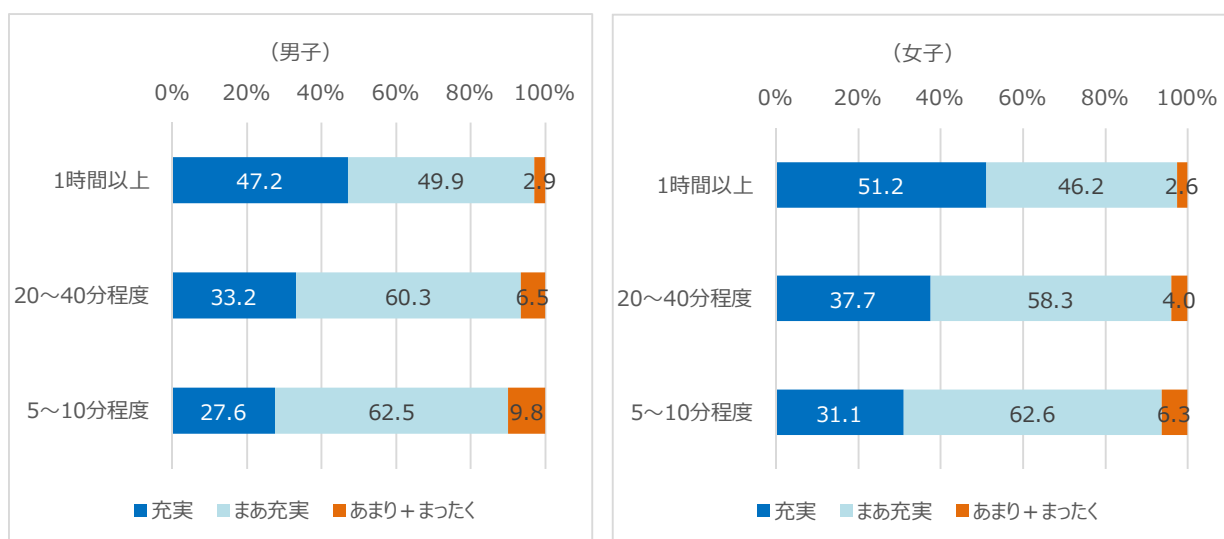


図6-3-2 「休まないでどれくらい歩けますか」への回答別生活の充実度

これらの調査結果より、運動・スポーツを日常的に実施することは、長い時間歩けることに代表されるような体力に影響を及ぼし、体力の高さが生活の充実に結びついている可能性が示唆された。