

6. 今回の調査結果の分析

今回は、調査結果から体力合計点、入学前の外遊びの頻度、達成意欲、健康状態、生活充実度について、現在の運動・スポーツの実施頻度と1日の実施時間に着目し、それらを組み合わせ比較・分析を行った。

実施頻度は、「ほとんど毎日（週3日以上）（以下、週3日以上）」、「ときどき（週1～2日程度）（以下、週1～2日程度）」、「ときたま（月1～3日程度）」、「しない」の回答のうち、「ときたま（月1～3日程度）」と「しない」を合算して「週1日未満」として算出した。

1日の実施時間は、「30分未満」、「30分以上1時間未満」、「1時間以上2時間未満」と「2時間以上」の回答のうち、6～11歳と12～19歳の区分では、「30分未満」と「30分以上1時間未満」を合算して「1時間未満」とし、20～64歳と65歳～79歳の区分では、「1時間以上2時間未満」と「2時間以上」を合算して「1時間以上」とした。

（1）9歳（小学4年生）における体力合計点、入学前の外遊びの頻度（頻度・時間別）

運動・スポーツの頻度が高く、時間が長い者ほど体力が高い。また、「入学前の外遊びの頻度」が高い者ほど、現在の運動・スポーツの頻度と時間が高くて長い。

9歳（小学4年生）の頻度・時間別にみた「体力合計点」、「小学校入学前の外遊びの頻度」の分析結果を図5-1～5-3に示した。

体力合計点は、男女ともに頻度が高く時間が長いほど高かった。また、9歳の平均体力合計点（男子：48.98点、女子：50.06点）を上回ったのは、男子で週3日以上かつ1時間以上の運動・スポーツを行っている者であり、女子は週3日以上との者と週1～2日程度かつ2時間以上の者であった（図5-2）。

入学前の外遊びの頻度が「週に6日以上」であった者は、現在の運動・スポーツの頻度・時間が週3日以上かつ1時間以上である者の割合が最も高かった（男子：50.7%、女子：31.7%）（図5-3）。

（2）16歳（高校2年生）における体力合計点、達成意欲（頻度・時間別）

運動・スポーツの頻度が高く、時間が長い者ほど体力が高く、「なんでも最後までやりとげたい」という達成意欲も高い。

16歳（高校2年生）の頻度・時間別にみた「体力合計点」、「達成意欲」の分析結果を図6-1～6-3に示した。

体力合計点は、男女ともに頻度が高く時間が長いほど高かった。また、16歳の平均体力合計点（男子：52.48点、女子：52.00点）を上回ったのは、男子で週3日以上かつ1時間以上の運動・スポーツを行っている者であり、女子は週3日以上との者と週1～2日程度かつ2時間以上の者であった（図6-2）。

「なんでも最後までやりとげたい」という達成意欲については、男女ともに「とても思う」と「まあ思う」を合わせた割合が90%を超えていたのは、週3日以上かつ2時間以上

の運動・スポーツを行っている者であった（図6-3）。

（3）40歳代（40～49歳）における体力合計点、健康状態、生活充実度（頻度・時間別）

運動・スポーツの頻度が高く時間が長い者ほど体力が高く、「大いに健康」と感じている割合と「毎日の生活が充実」している割合も高い。

40歳代の頻度・時間別にみた「体力合計点」、「健康状態」、「生活充実度」の分析結果を図7-1～7-4に示した。

体力合計点は、男女ともに頻度が高く時間が長いほど高かった。また、40歳代の平均体力合計点（男子：34.18点、女子：33.37点）を上回ったのは、男子で週1日未満かつ30分未満の者以外であり、女子は週1日未満かつ30分未満の者と週3日以上かつ30分未満の者以外であった（図7-2）。

健康状態については、男女ともに、週3日以上かつ1時間以上の運動・スポーツを行っている者は、「大いに健康」と回答した割合（男子：48.4%、女子36.8%）が最も高かった。また、週1日未満かつ30分未満の者は、「あまり健康でない」と回答した割合（男子：9.4%、女子：7.1%）が最も高かった（図7-3）。

生活充実度では、男女ともに、週3日以上かつ1時間以上の運動・スポーツを行っている者は、「充実している」と回答した割合（男子：41.9%、女子42.0%）と、「まあ充実している」も含めた割合（男子：96.7%、女子：100%）も最も高かった（図7-4）。

（4）70歳代（70～79歳）における体力合計点、健康状態、生活充実度（頻度・時間別）

運動・スポーツの頻度が高く時間が長い者ほど体力が高く、「大いに健康」と感じている割合と「毎日の生活が充実」している割合も高い。

70歳代の頻度・時間別にみた「体力合計点」、「健康状態」、「生活充実度」の分析結果を図8-1～8-4に示した。

体力合計点は、男女ともにおおむね頻度が高く時間が長いほど高かった。また、70歳代の平均体力合計点（男子：38.15点、女子：39.04点）を上回ったのは、男子で週1～2日程度の運動・スポーツを行っている者と週3日以上かつ30分以上の者であり、女子は週1日以上かつ30分以上の者であった（図8-2）。

健康状態については、男女ともに、週3日以上かつ1時間以上の運動・スポーツを行っている者は、「大いに健康」と回答した割合（男子：27.1%、女子18.7%）が最も高かった。また、週1日未満かつ30分未満の者は、「あまり健康でない」と回答した割合（男子：12.4%、女子：9.3%）が最も高かった（図8-3）。

生活充実度では、男子では、週3日以上かつ1時間以上の運動・スポーツを行っている者は、「充実している」と回答した割合（47.3%）と、「まあ充実している」も含めた割合（98.1%）が最も高かった。女子では、週3日以上頻度において、1日の実施時間にかかわらず、「充実している」と回答した割合と「まあ充実している」も含めた割合が高かった（図8-4）。

(1) 9歳(小学4年生)における分析結果(頻度・時間別)

9歳男子 (小学4年生)	週1日未満	週1～2日 程度	週3日以上	9歳女子 (小学4年生)	週1日未満	週1～2日 程度	週3日以上
1時間未満	8.6%	17.7%	13.1%	1時間未満	13.3%	33.9%	13.7%
1～2時間	1.5%	11.2%	17.1%	1～2時間	1.1%	10.1%	11.6%
2時間以上	0.7%	6.0%	24.1%	2時間以上	1.0%	3.2%	12.2%

図5-1. 頻度・時間別にみた運動・スポーツ実施者割合(9歳、男女別)

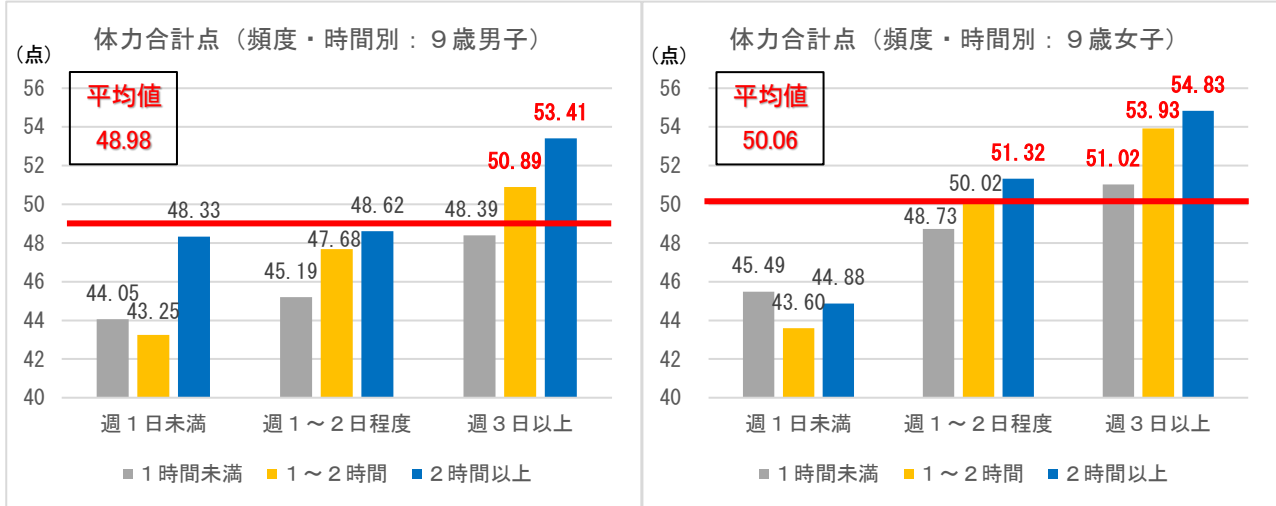


図5-2. 頻度・時間別にみた「体力合計点」(9歳、男女別)

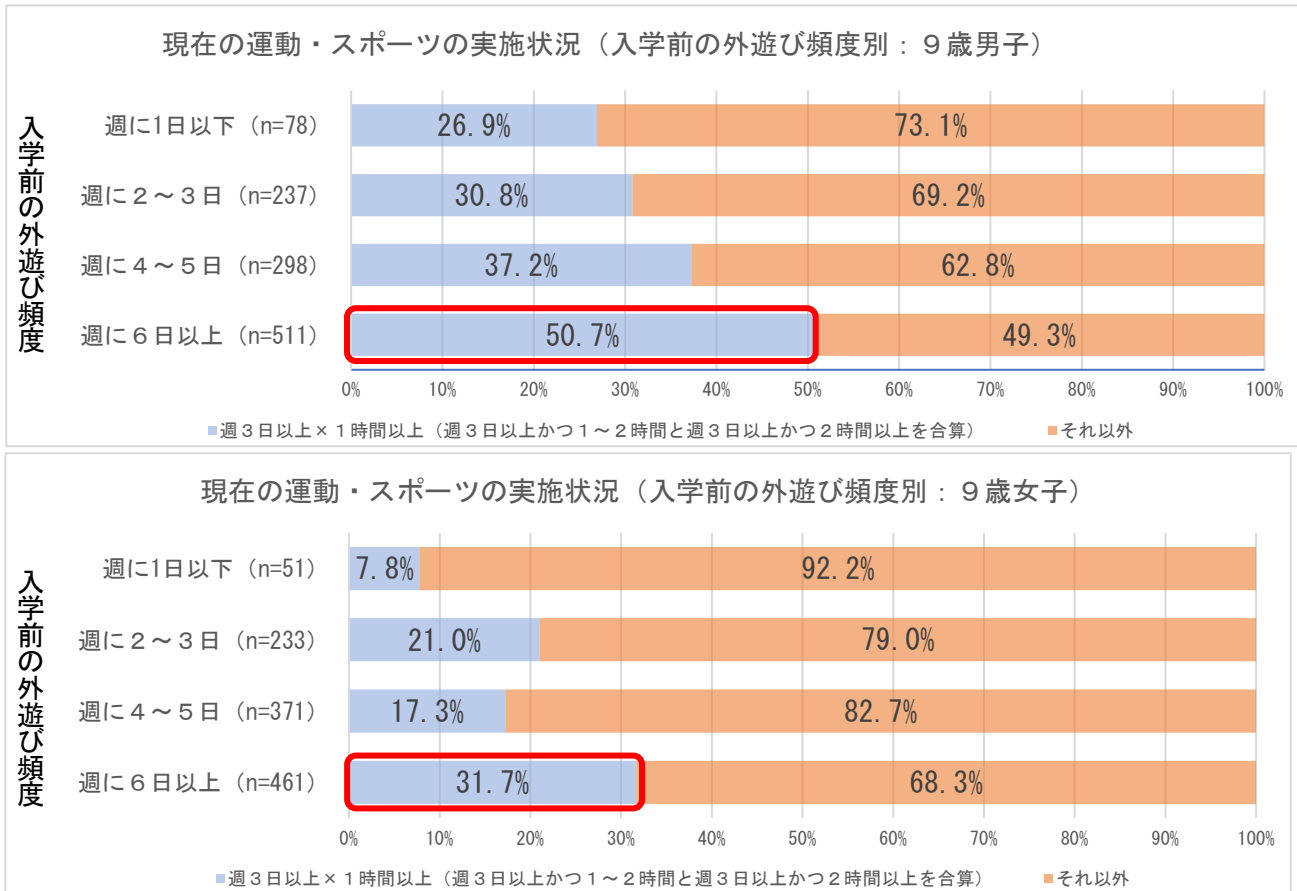


図5-3. 「小学校入学前の外遊びの頻度」別にみた現在の運動・スポーツの実施状況(9歳、男女別)

(2) 16歳（高校2年生）における分析結果（頻度・時間別）

16歳男子 (高校2年生)	週1日未満	週1～2日 程度	週3日以上	16歳女子 (高校2年生)	週1日未満	週1～2日 程度	週3日以上
1時間未満	23.0%	10.5%	6.0%	1時間未満	38.9%	15.9%	6.6%
1～2時間	0.8%	3.3%	16.6%	1～2時間	1.2%	3.2%	11.0%
2時間以上	0.6%	0.8%	38.2%	2時間以上	0.8%	0.6%	21.9%

図6-1. 頻度・時間別にみた運動・スポーツ実施者割合(16歳、男女別)

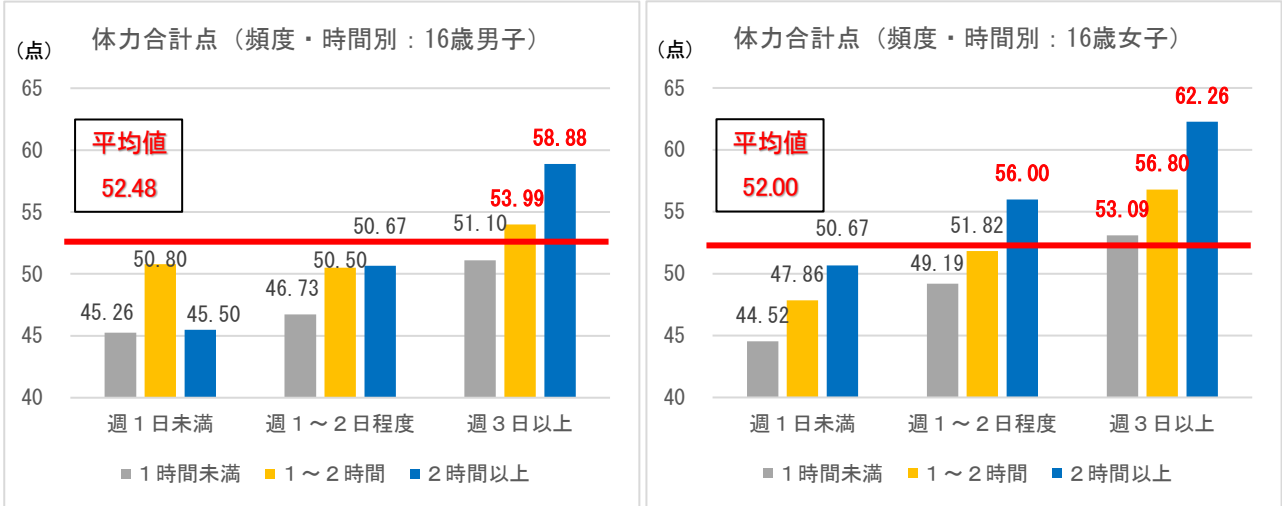


図6-2. 頻度・時間別にみた「体力合計点」(16歳、男女別)

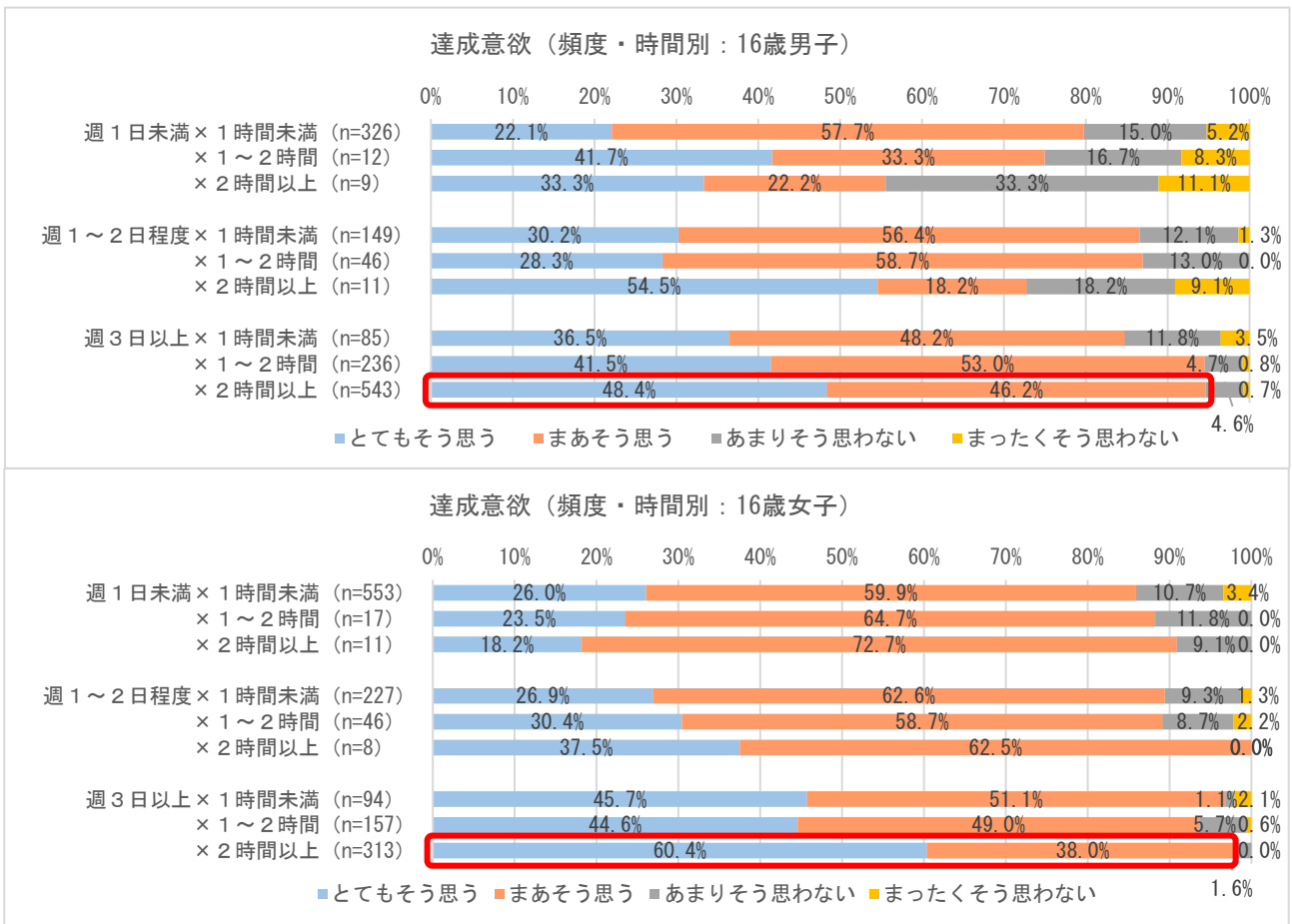


図6-3. 頻度・時間別にみた「達成意欲」(16歳、男女別)

(3) 40歳代 (40～49歳) における分析結果 (頻度・時間別)

40歳代男子 (40～49歳)	週1日未満	週1～2日程度	週3日以上	40歳代女子 (40～49歳)	週1日未満	週1～2日程度	週3日以上
30分未満	37.3%	9.8%	1.8%	30分未満	54.0%	10.7%	2.1%
30分～1時間	7.2%	17.0%	7.1%	30分～1時間	5.2%	10.6%	5.0%
1時間以上	2.8%	11.5%	5.7%	1時間以上	1.7%	7.4%	3.3%

図7-1. 頻度・時間別にみた運動・スポーツ実施者割合 (40歳代、男女別)

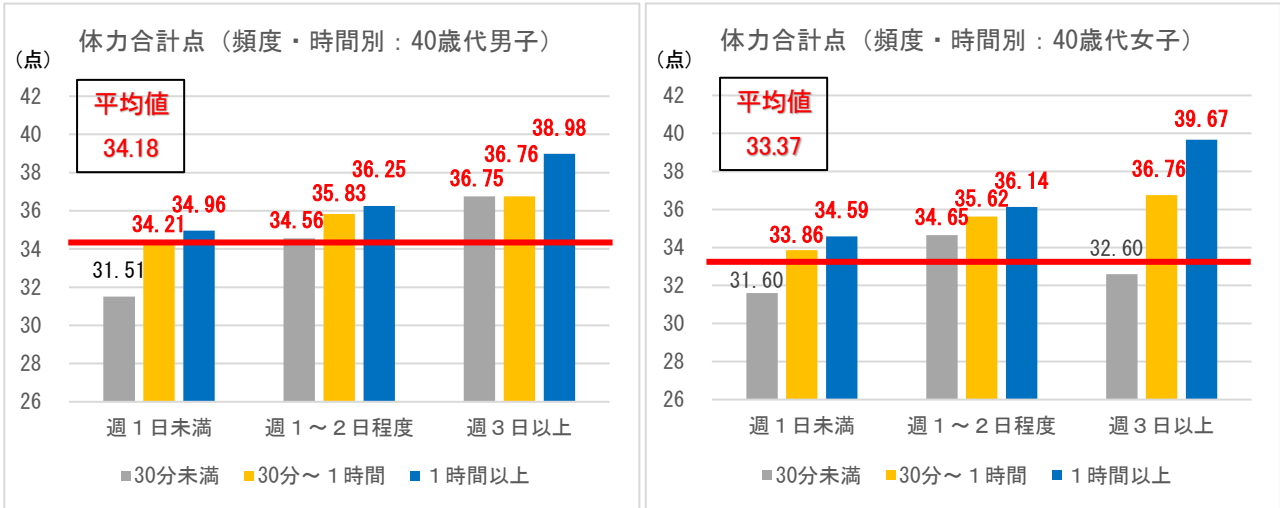


図7-2. 頻度・時間別にみた「体力合計点」(40歳代、男女別)

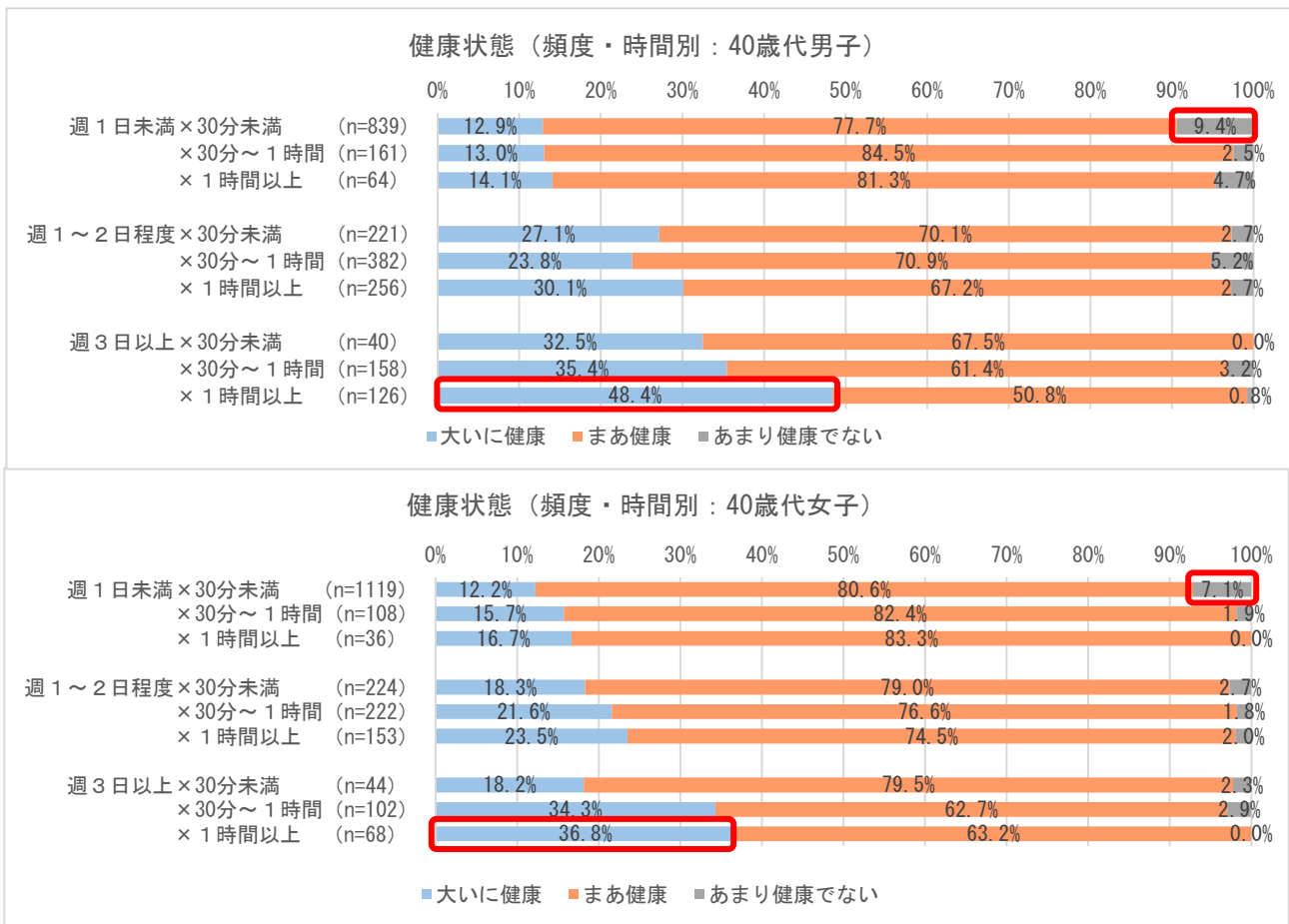


図7-3. 頻度・時間別にみた「健康状態」(40歳代、男女別)

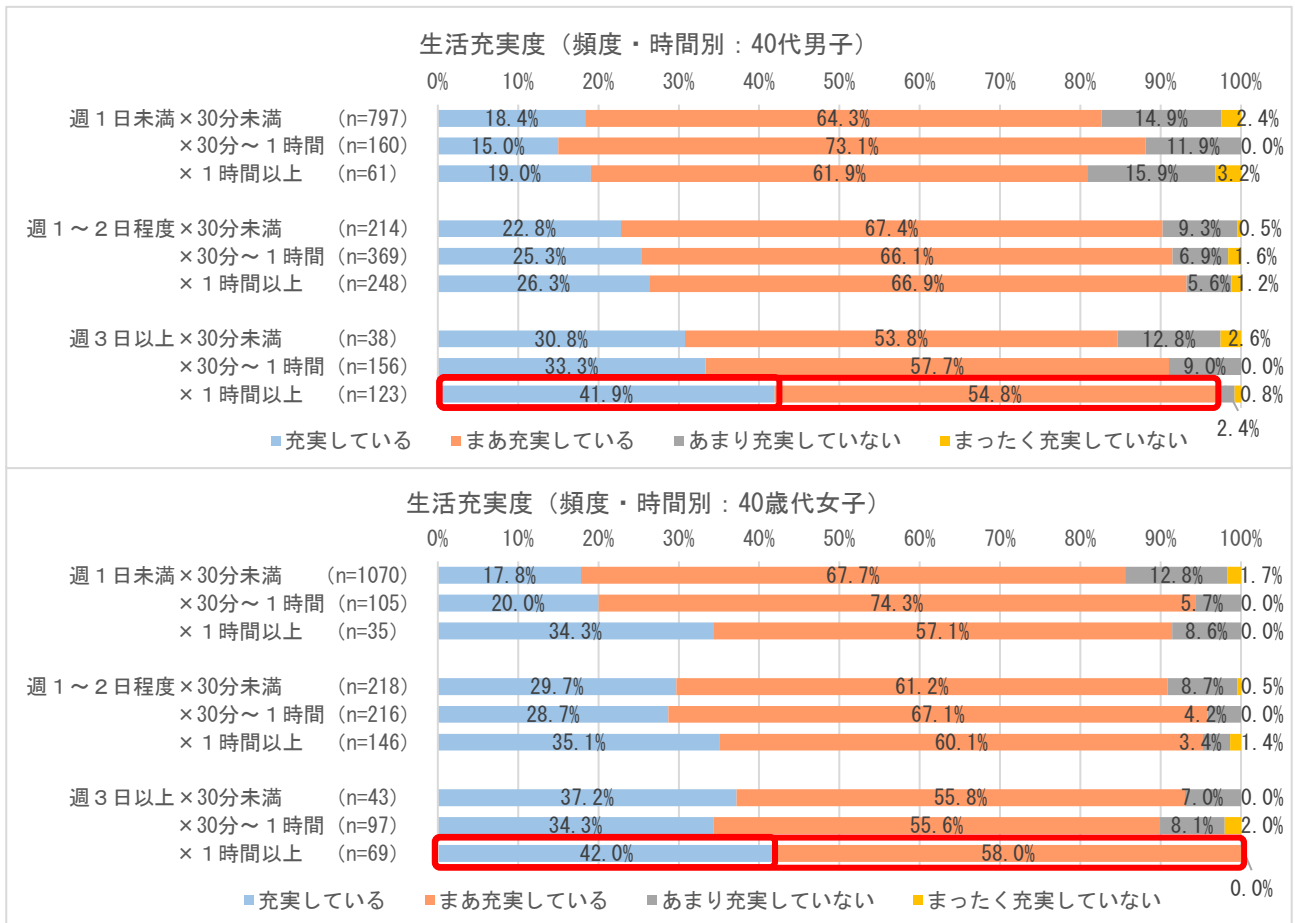


図7-4. 頻度・時間別にみた「生活充実度」(40歳代、男女別)

(4) 70歳代 (70~79歳) における分析結果 (頻度・時間別)

70歳代男子 (70~79歳)	週1日未満	週1~2日程度	週3日以上	70歳代女子 (70~79歳)	週1日未満	週1~2日程度	週3日以上
30分未満	16.2%	9.4%	2.7%	30分未満	13.9%	14.4%	4.0%
30分~1時間	4.8%	15.3%	14.1%	30分~1時間	3.9%	19.2%	12.6%
1時間以上	2.9%	13.4%	21.1%	1時間以上	2.5%	14.0%	15.5%

図8-1. 頻度・時間別にみた運動・スポーツ実施者割合 (70歳代、男女別)

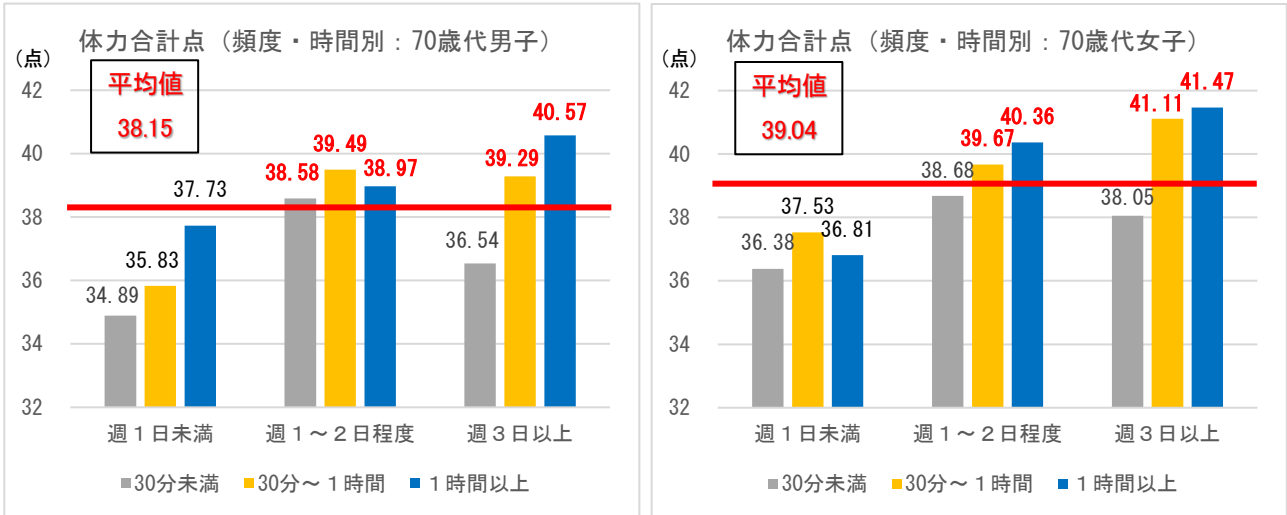


図8-2. 頻度・時間別にみた「体力合計点」(70歳代、男女別)

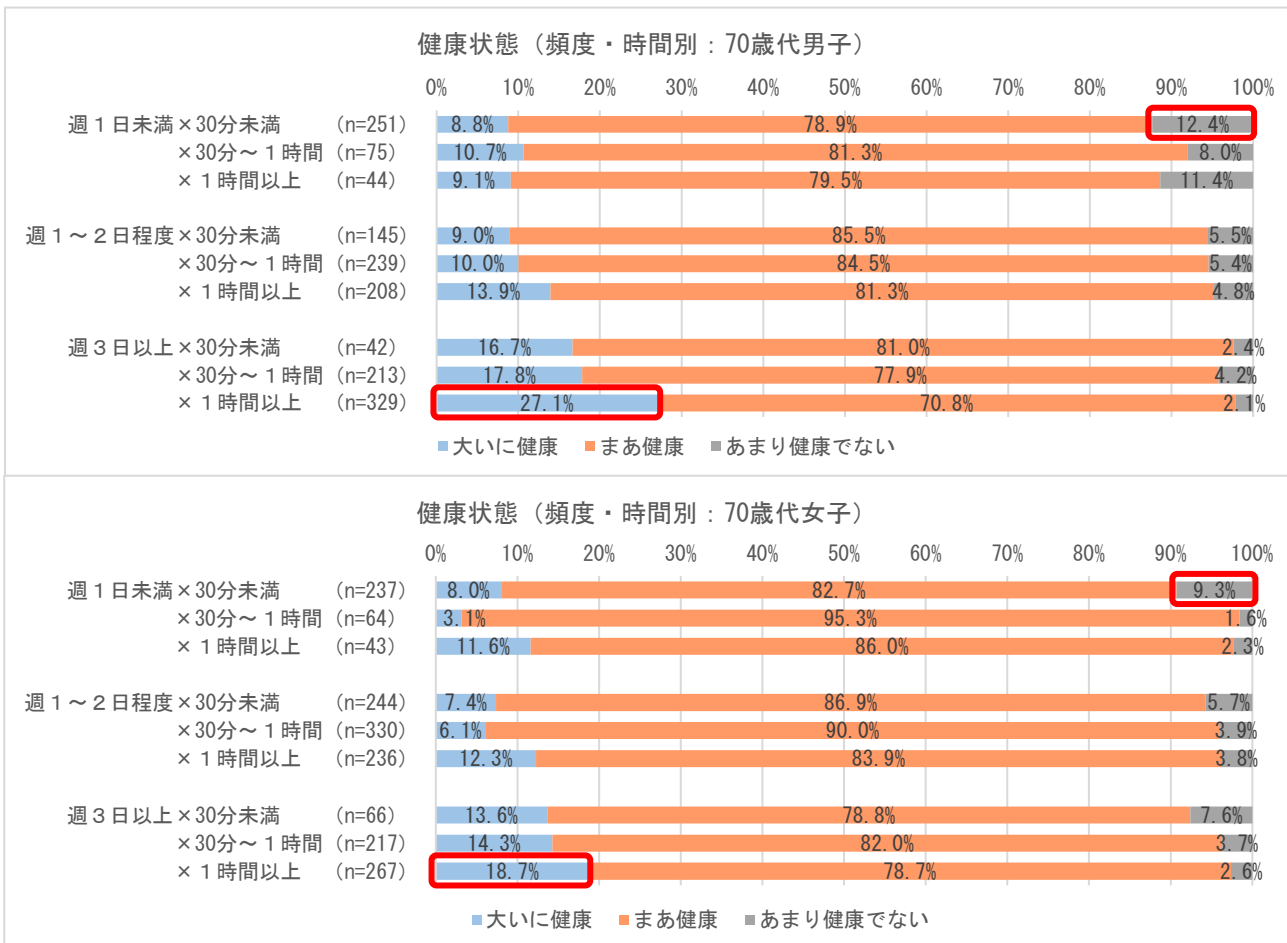


図8-3. 頻度・時間別にみた「健康状態」(70歳代、男女別)

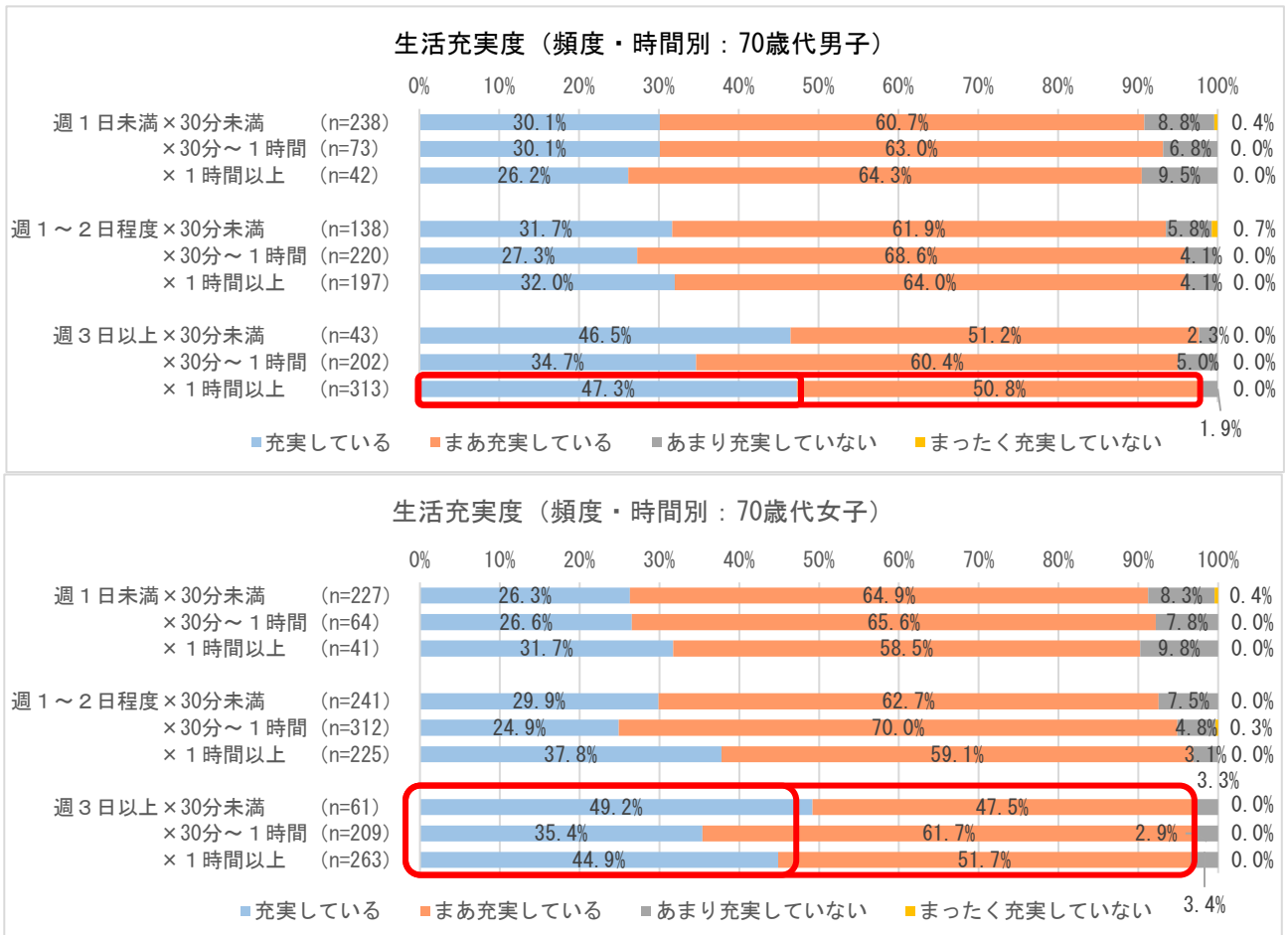


図8-4. 頻度・時間別に見た「生活充実度」(70歳代、男女別)