04 子ども時代の運動・スポーツ習慣の重要性を考える

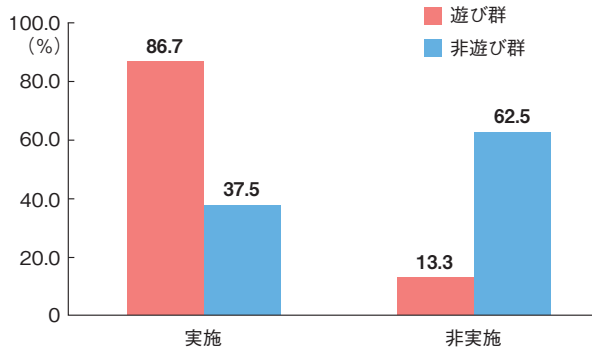
子ども時代の遊び経験は大人になってからも持ち越される！

過去の状況が将来に影響することを、「持ち越し（トラッキング）効果」と言います。運動・スポーツ習慣獲得の効果に関して、海外では16歳・24歳・34歳の各地点での身体活動の程度を調査した結果、成人後のスポーツ・レクリエーション活動への参加が、それ以前の活動と密接に関連していることを報告しており、子ども時代の運動経験が成人後の運動水準を高めることが明らかになっています。

また国内でも、幼稚園・保育園時代に積極的に体力向上に向けた実践を行った園児は、卒園後（小学校１年生時）の運動実施頻度や体力テスト合計点が高い傾向にあることや、幼少年期に運動遊びをたくさん経験していた大学生のほうが、そうでない大学生に比べて、現在の運動実施状況が高い（図６参照）ことが報告されています。

これらの報告は、子ども時代の運動・スポーツ習慣が、その後の運動・スポーツ習慣の形成や生涯にわたる高い体力水準の維持に貢献していることを示唆しており、子ども時代の楽しく体を動かす遊び経験が非常に重要だと言えます。

図６　幼少年期の運動遊び経験と大学生の運動・スポーツ実施状況



※「遊び群」…１日の遊び時間が３時間以上で、よくしていた遊び３種類がすべて戸外遊び
※「非遊び群」…１日の遊び時間が室内の遊びも含め30分以下

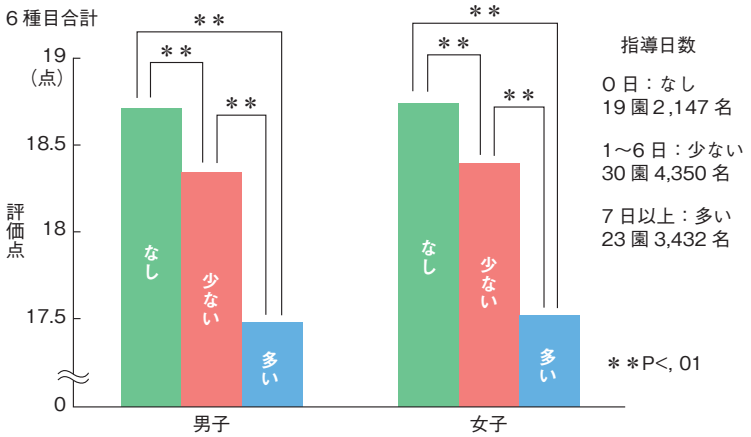
（出典）中村和彦・長野康平「幼少年期の運動経験の持ち越しに関する研究」

幼児期の運動能力は遊びで伸びる！

楽しく体を動かす遊び経験の重要性を示すものとして、興味深いデータがあります。東京学芸大学の杉原隆名誉教授らの研究グループは、2008年に全国65ヵ所の幼稚園の運動能力測定を実施した結果、保育のなかに体操・水泳・マットなどの運動をする時間を設定する頻度が高い園の幼児よりも、運動指導は行わずに外で活発に遊ぶことができる園の幼児のほうが、運動能力が高かったことを明らかにしています（図７参照）。

みんなに同じ運動をさせて特定のスポーツ技能や能力を伸ばそうとする一斉指導ではなく、子どもの自発性を促しながら自由に遊ばせてあげることこそ、幼児期の子どもの発達特性に見合った適切な指導であり、運動能力の基盤を作ることにつながるのです。

図７　運動指導日数と幼児の運動能力との関係



（出典）杉原隆ほか「幼児の運動能力の年次推移と運動能力発達に関与する環境要因の構造的分析」

05 「運動遊び」が子どもたちの健やかな成長を支える！

日本レクリエーション協会は、スポーツ庁からの委託（委託事業名：平成28年度子供の体力向上課題対策プロジェクト）を受け、2017年に全国の小学校*5を対象に、学校内で児童が体を動かして遊ぶことができる休み時間数や実際に楽しまれている遊びの種類、物理的環境や外部人材の活用状況など、「児童の休み時間の過ごし方に関するアンケート調査」を行いました。

調査の結果、児童が校庭や体育館で体を動かして遊べるよう長めに設定されている休み時間*6の全国平均は18.9分、昼休みの全国平均は26.6分であり、始業後から放課後までの間で、児童が体を動かして遊ぶことが可能な休み時間は約45.5分であることが明らかとなりました。

さらに上記の45.5分という平均値を基準に、第５学年児童の体力・運動能力調査の結果を比較してみると、休み時間が平均以上（46分以上）の学校のほうが、平均以下（46分未満）の学校に比べて、男女ともに体力・運動能力が高い傾向にありました（図８参照）。

また、休み時間等での利用を目的として児童に貸し出している用具（例：ボール、竹馬、一輪車、長縄など）の種類と体力・運動能力との関連を分析してみると、男女ともに貸し出し用具が７種類以上ある学校の体力合計点が最も高く（男子：55.47点、女子：58.76点）、貸し出し用具の種類が少ない学校の体力合計点は低い傾向にあることが明らかとなりました（図９参照）。

2016年度の体力合計点*7の平均が、男子で53.93点、女子で55.54点だったことを考えると、休み時間を長くすることや貸し出し用具の種類を増やすといった、児童の遊び環境（ハード面）に対する取組は、体力・運動能力向上に寄与することが示唆されました。

*5…全国の市区町村に所在する小学校のうち、4,007校を抽出（層化二段無作為抽出法を適用）
回答数は1,322校（回答率：33.0%）
*6…一般的に、「20分休み」や「業間休み」、「中休み」と呼ばれている休み時間（始業前や放課後を除く）
*7…体力・運動能力調査*1の種目ごとの測定値を10点満点で換算し、80点満点の合計得点を平均したもの

図８ 休み時間別にみた体力・運動能力の比較

女子の結果	休み時間 46分未満	休み時間 46分以上
体力合計点	56.13	56.90
握力	16.42	16.60
上体起こし	18.73	18.83
長座体前屈	37.25	37.31
反復横跳び	40.85	41.68
20mシャトルラン	42.52	44.25
50m走	9.64	9.59
立ち幅跳び	146.43	147.87
ソフトボール投げ	14.44	14.94

統計的に有意差がみられた項目

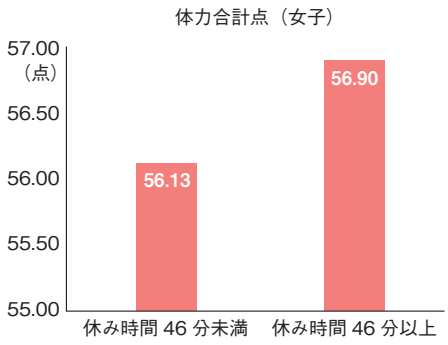
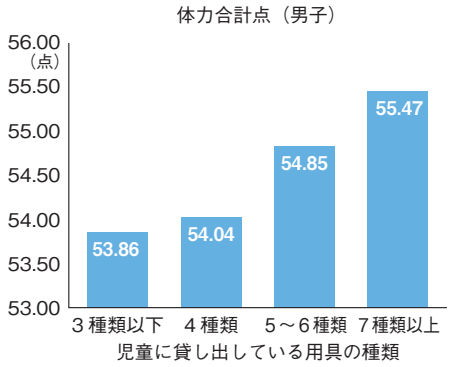
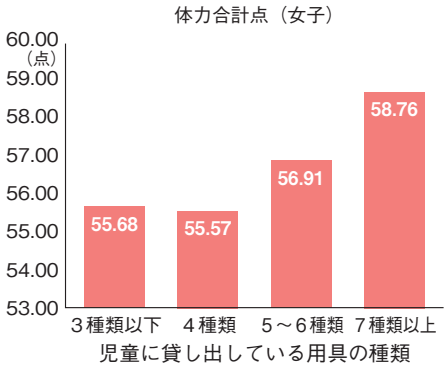


図９ 貸し出し用具の種類別にみた体力合計点の比較





（出典）日本レクリエーション協会HP「子供の体力向上課題対策プロジェクト」

※こちらのQRコードから、詳しい調査結果をみることができます。また、平成29年度以降の取組についてもご紹介しています。

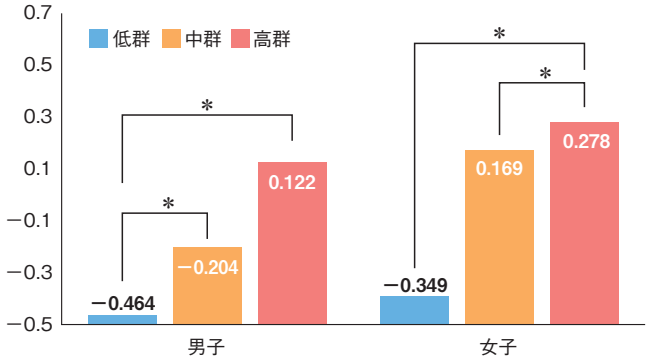
また「運動遊び」は、子どもの身体運動の発達（例：体力・運動能力を伸ばす）への効果だけでなく、その他の面にもポジティブな効果をもたらします。

その一つが、対人関係の形成や維持に必要なコミュニケーション能力などの「情緒・社会性の発達」への効果です。図10は、小学校児童の社会的スキル*8の高さを放課後における友達との遊び頻度別に比較したものです。男子・女子ともに、放課後に友達と遊ぶ頻度が多い子どもは、そうでない子どもよりも「積極的・主張的関わりのスキル」が高いことがみてとれます。また、一緒に遊ぶ人数と共感・援助的関わりには正の相関関係があることも報告されています。

運動遊びのなかで、「○○して遊ぼう」と自分から声をかけて仲間を集めたり、いろいろな遊び方を提案しながら仲間とともに遊びを創っていく経験をすることは、情緒・社会性の発達につながっていくのです。

*8…友達が困っていたら助ける、友達が上手に何かした時に褒めるなどの「共感・援助のスキル」、友達との約束を守らない、友達の失敗を笑うなどの「ネガティブスキル」、友達を遊びに誘う、友達に声をかけるなどの「積極的・主張的関わりのスキル」の3因子で構成される

図10　1週間に友達と遊ぶ頻度別にみた「積極的・主張的関わりのスキル」の比較



（出典）大畠みどりほか「児童期における遊びと社会的スキルの関連：遊びの種類と頻度の視点から」より作図

もう一つは、物事について考える力や工夫する力、判断する力といった「認定的な発達」への効果です。小学校の始業前に何も活動をしないよりも、他者と関わる要素を含んだ運動遊び（例：Sけん、かぶ）を実施したほうが、子どもの大脳の働きが活発化すること（図11参照）や、一緒に遊ぶ人数が多いほど、大脳の働きが活性化し、結果として集中力が高まるという報告もあります（図12参照）。

図11　始業前の活動とGO/NO-GO課題*9の誤答数の比較

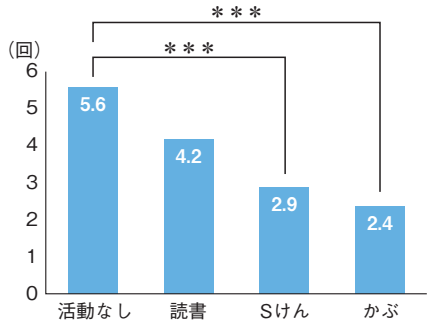
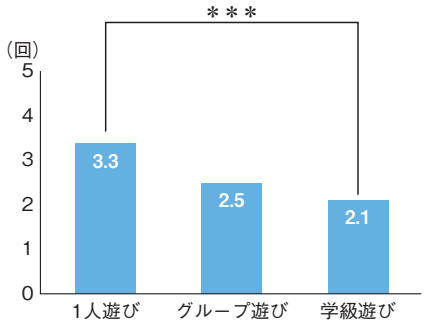


図12　運動遊びの集団別にみたGO/NO-GO課題*9の誤答数の比較



（出典）渡辺宣明・村上博文「始業前の運動遊びが子どもの学びにあたえる効果 −GO/NO-GO課題の測定を手がかりに−」

*9…光の刺激を弁別（色が付いたら握る、特定の色の時のみ握る等の課題）して、ゴム球を握る調査。前頭前野の機能を評価する手法のひとつとして使用される。

これらの研究成果のように、「運動遊び」は子どもの健やかな成長にとって欠かすことのできない、重要な役割を担っています。
私たちレクリエーション指導者が子どもたちのためにできることは何でしょうか？

Column コラム 1

成熟社会へ向けたスポーツの可能性

東京2020オリンピック・パラリンピック後の30年で日本のスポーツ環境が大きく変わる

スポーツが歩んできた歴史を振り返ると、世界と日本のスポーツの歴史は約50年のサイクルで発展してきました。過去を振り返りながら、2020年以降の未来について、立教大学教授で本会の理事でもある松尾哲矢先生にお話を伺いました。

スポーツの潮流は50年サイクル

（1）近代スポーツの成立

世界のスポーツの歴史は、英国が主導となり発展してきました。近代スポーツは1850年ごろから誕生していきます。その前身は貴族の狐狩りや庶民の暴力的なスポーツ（ブラッドスポーツ）です。欧州はキリスト教の地ですから、暴力を排除する傾向があり、そのため、庶民の暴力的なスポーツは定着せず、パブリックスクールで明確なルール化によりスポーツとして楽しまれるようになります。時代はちょうど産業革命の真っ只中。庶民も資産を持ち、子どもたちがパブリックスクールに通うようになり、ラグビーやサッカーが行われるようになったことがきっかけになっています。

1850年からの50年は近代スポーツが組織化され、統一ルールのもと世界に広がっていく時代です（表１）。1900年前後に一斉に世界組織が発足していきます。1896年に第１回オリンピックが開催されたことも大きなきっかけになっていると考えられます。

（2）日本のスポーツの成り立ち

1911年に大日本体育協会（現：日本体育協会）が設立されます。役割としては、オリンピックへの日本代表の派遣と国民へのスポーツ振興です。そのミッションのもと、スポーツの普及が行われます。その50年後の1961年にスポーツ振興法が成立し、それと同時期に、1964年の東京オリンピックが盛大に開催されます。このオリンピックは、戦後の復興の象徴として開催されました。また、1960年に第１回パラリンピックがローマで開催され、障がい者、高齢者、女性スポーツへ広がりを見せるようになります。

その後、スポーツ振興法から数えてちょうど50年の 2011年、『スポーツ基本法』が施行されます。競技スポーツが定着し、幅広い対象者へ広がりを見せた50年となっています。

東京2020オリンピック・パラリンピック後の30年がキーポイント

2000年以降、日本はスポーツ庁創設に向けた動きを活発にしていきます。2011年のスポーツ基本法の施行、2012年３月スポーツ基本計画（第２期計画）の策定。さらに、東京2020オリンピック・パラリンピック開催へ向けた動きもきっかけとなっていきます。よって2015年、スポーツ庁が創設、日本のスポーツ行政の整備充実に向けた動きが本格的になっていきます。

また、2016年度に実施したスポーツ庁の調査によると、高齢者の体力・運動能力は調査開始以降男女とも右肩上がりとなっています。ちなみに、高齢者が行っている運動でもっとも多いのがウォーキング、次いで体操となっています。

現在は、３年後の東京2020の開催に向けてソフト・ハードの両面で準備に追われているのが現状でしょう。大会成功を目指して一致団結といったところでしょうか。ウォーキングや体操も気軽に出来て健康に良い運動です。しかし、スポーツという視点から見ると、東京2020オリンピック・パラリンピック後、いかにスポーツを定着させるか、成熟社会へ向けたスポーツの定着が大きなポイントとなっていくのです。

■松尾 哲矢（まつお・てつや）
立教大学コミュニティ福祉学部長。大学院コミュニティ福祉学研究科委員長。教授。博士（教育学）。専門はスポーツ社会学。著書に『体つくり運動＆トレ・ゲーム集』（ナツメ社）、『アスリートを育てる<場>の社会学』（青弓社）など多数

● 世界と日本のスポーツの流れ

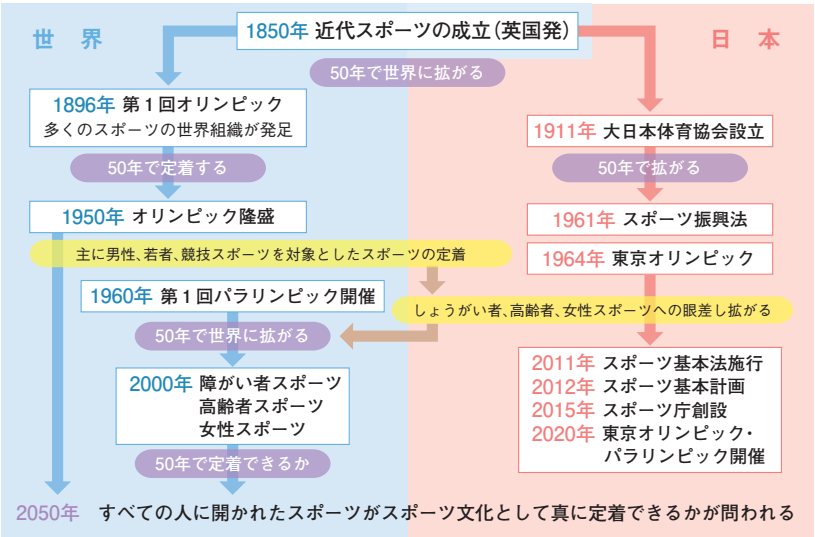


表１　国際組織設立年次

設立年次	
1881	国際体操連盟
1892	国際漕艇連盟、国際スケート連盟
1900	国際アマチュア自転車競技連盟
1904	国際蹴球連盟
1907	国際射撃連盟、国際ヨット連盟
1908	国際水泳連盟国
1911	国際庭球連盟
1912	国際陸上競技連盟、国際馬術連盟
1913	国際フェンシング連盟
1920	国際ウエイトリフティング連盟
1921	国際アマチュア・レスリング連盟
1924	国際ボブスレー・トボガニング連盟、国際アマチュア・ボクシング連盟、国際カヌー連盟、国際ホッケー連盟、国際スキー連盟
1925	国際卓球連盟
1928	国際ハンドボール連盟
1931	国際弓術（アーチェリー）連盟
1932	国際バスケットボール連盟
1947	国際バレーボール連盟
1948	国際近代五種・バイアスロン連盟
1952	国際柔道連盟
1957	国際リュージュ連盟

Column コラム 2

東京2020オリンピック・パラリンピックへ向けたスポーツ環境の整備充実

これからは、世代別にスポーツへ親しむ環境づくりを行い、実施率向上を目指したい

東京都では、昨年「都民のスポーツ活動・パラリンピックに関する世論調査」を実施しました。そこでは、前回調査よりスポーツ実施率が減少していることが判明しました。減少した原因を分析し、目標値（70%）へ向け、施策に取り組む東京都の担当者に話を伺いました。

都民のスポーツ実施率

２年ごとに実施しているスポーツ活動に関する世論調査で、週１回以上スポーツや運動をした人の割合が、4.2ポイント低下しました（図１）。56.3%という数値は全国の42.5%より約14ポイント高く、都民のスポーツ実施率は全国でも高い数値です。しかし、調査開始以降初めてマイナスに転じたことは重く受け止めています。

東京都は、2013（平成25）年に策定した「東京都スポーツ推進計画」で、2020年までに実施率を70%にすることを目標に掲げています。今回の数値を受け、私たちは目標達成の困難さを改めて実感しました。

まずは、原因を解明することが必要であると判断し、世代・性別ごとのスポーツ実施率を分析してみました（図１）。そこで見えてきたのは以下の特徴です。

❶70歳以上男性、60代・70歳以上女性の低下が大きい。
❷女性は全年代で低下
❸30代・40代の男性は上昇

今までは、実施率の高い高齢者層が若い世代を牽引している構造にありました。しかし、今回その高齢者層の実施率が低下したことで、世代ごとにきめ細かい対策が必要であると感じています。特に20代女性の実施率は30%台で、抜本的なてこ入れが必要です。また高齢者層については、他の世代に比べて実施率は高いものの、これ以上の低下に歯止めをかけなければなりません。

スポーツや運動を実施しなかった理由・実施した理由

スポーツや運動を行わない理由についてみてみると、「機会がなかったから」「スポーツ・運動が好きではないから」「特に理由はない」などの割合の増加が顕著でした。この結果から、スポーツへの関心が低下しているのではないかと推測されます。スポーツは健康増進に役立つと頭では理解しているものの、実生活の中では、多忙な毎日を送っているため意識が向かない、関心が湧かなくなっているのではないでしょうか。

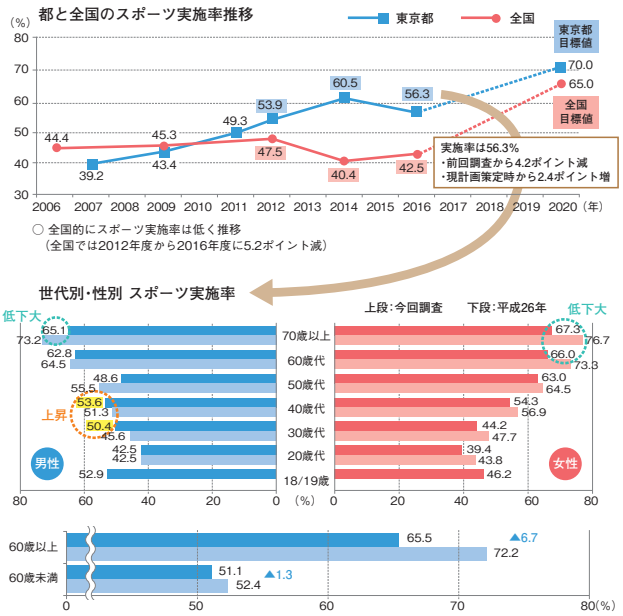
一方で、スポーツや運動を実施した理由についてみてみると「楽しみや、気晴らしとして」「友人・仲間との交流として」の割合が低下しています。

スポーツや運動には仲間で楽しく行う活動も多くあります。東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の開催を契機に、“みんなで楽しむ・遊ぶ”という感覚も盛り込みつつ、都民の皆さんにスポーツの素晴らしさを実感してもらいながら目標値70%を達成していきたいですね。

■内藤 典子（ないとう・のりこ）
東京都オリンピック・パラリンピック準備局 スポーツ推進部 調整課長

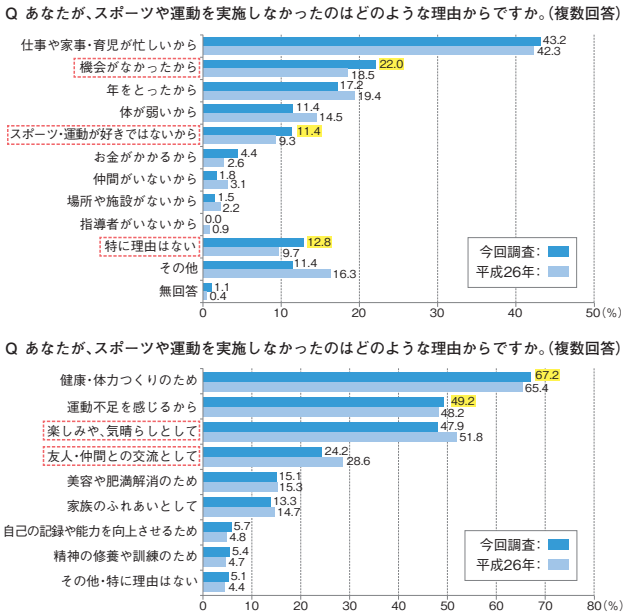
■原田 幸定（はらだ・ゆきさだ）
東京都オリンピック・パラリンピック準備局 スポーツ推進部 計画担当課長

図１ スポーツ実施率（週1回以上、スポーツや運動を実施した人の割合）



出典：東京都スポーツ振興審議会（第26期第２回）資料

図２ スポーツや運動を実施しなかった理由、実施した理由

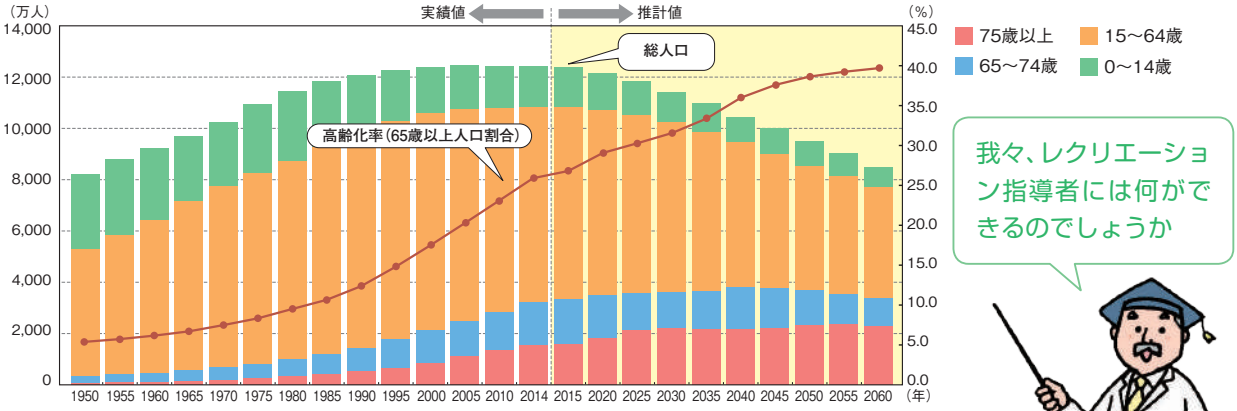


01 高齢者の人口が４割って、どんな社会

総人口に占める65歳以上の老年人口（高齢者）の割合を高齢化率と言います。この率が７％を超えると「高齢化社会」、14％を超えると「高齢社会」、21％を超えると「超高齢社会」と呼び、日本はすでに高齢化率21％を超え、超高齢社会に突入しています。同時に、少子化も進む中、今後もまだまだ高齢化率は高まっていきます。日本の将来推計人口を見ると、今から約40年後には40％に迫る勢いです。５人に２人が高齢者という社会が到来すると言われています。

こうした中、個々人が健康で、いつまでも元気で自立した生活を送れる社会の実現が求められているのです。

高齢者の推移と将来推計



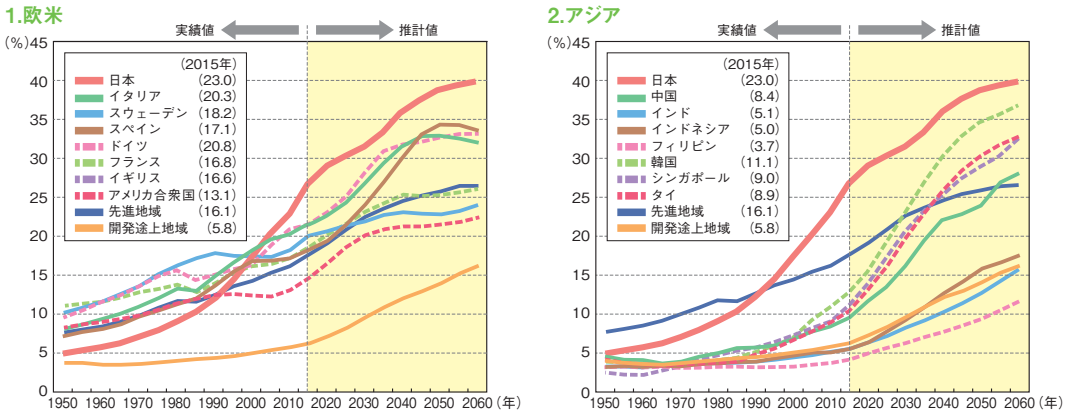
平成28年版高齢社会白書（内閣府）より作図

02 世界最速で進む高齢化

医療技術の進歩により平均寿命が延び、世界各国で高齢化が起きております。日本の高齢化率をアジアや欧米諸国と比較すると、他では類を見ないスピードで高齢化が進み世界トップの高齢化率になりました。日本では、1970年に高齢化率が７％を超えると、わずか24年後の1994年には14％に達しています。さらに、その13年後には21％を超え、各国と比較しても速いスピードで高齢化が進んできました。今後、各国が超高齢社会を迎える中、日本の動向が注目されています。

高齢者になってもいつまでも元気で、いきいきと暮らす、そんな暮らし方を世界各国が注目しているのです。

世界の高齢化率の推移



平成28年版高齢社会白書（内閣府）より作図

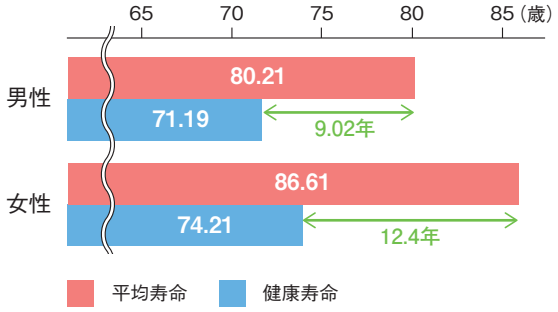
03 「平均寿命」と「健康寿命」の差 ひらくとどうなるのか

日本人の平均寿命が男女ともに年々伸び、2015年には男性80.75歳、女性86.99歳と過去最高を更新しました。世界保健機関（WHO）の発表では、世界各国と比較すると男性は6位、女性は1位、総合すると世界1位の長寿国となります。この25年間で、男性4.83歳、女性5.09歳も伸びたことになります。今後も平均寿命は伸び、2060年には男性は84.19歳、女性は90.93歳になると予測されています。

一方、WHOは健康障害による寝たきりや介護を受けずに生活できる期間、健康寿命を定めています。2013年の日本人の平均寿命は男性80.21歳、女性86.61歳に対し、健康寿命は男性71.19歳、女性74.21歳となり、男性で9.02年、女性では12.4年もの差が生じることになります。

人生を謳歌するためにもこの約10年間をどう生きるのか、今、健康寿命を延伸する取り組みが求められています。

平均寿命と健康寿命の差異



平成28年厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会
第2回健康日本21（第二次）推進専門委員会資料（厚生労働省）より作図

04 増え続ける医療費 いったいいくらまで膨らむのだろうか？

2015年の医療費を見ると、前年に比べ1.51兆円が増加、41.5兆円にものぼります。このうち、75歳以上の医療費は15.2兆円で、全体の36.6%を占めることになります。加齢とともに医療費がかかっている状況と言えます。医療費に占める割合が年々増大することで、国家財政を圧迫しているのです。

こうした中、スポーツ・レクリエーション活動を通じてひとり一人が元気で自立した生活を送ることで、仮にわずか1%でも下げることができれば、4,000億円の医療費削減につながります。超高齢社会において、高齢者が楽しみながらみんなで健康になる取り組みに、今後ますます注目が集まります。

医療費の推移

（単位：兆円）

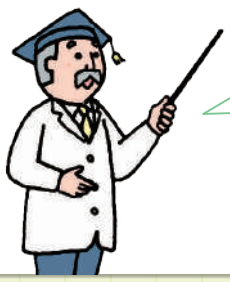
	総計	医療保険適用							公費
		75歳未満	被用者保険			国民健康保険	（再掲）未就学者	75歳以上	
				本人	家族				
平成23年度	37.8	22.6	11.0	5.5	5.0	11.5	1.5	13.3	1.9
平成24年度	38.4	22.8	11.1	5.6	5.0	11.6	1.5	13.7	2.0
平成25年度（構成割合）	39.3（100%）	23.1（58.8%）	11.3（28.8%）	5.8（14.8%）	5.0（12.7%）	11.8（29.9%）	1.4（3.7%）	14.2（36.1%）	2.0（5.1%）
平成26年度①（構成割合）	40.0（100%）	23.4（58.6%）	11.6（29.1%）	6.0（15.0%）	5.1（12.7%）	11.8（29.5%）	1.4（3.6%）	14.5（36.3%）	2.0（5.1%）
平成27年度②（構成割合）	41.5（100%）	24.2（58.4%）	12.2（29.4%）	6.4（15.3%）	5.2（12.6%）	12.0（29.0%）	1.5（3.5%）	15.2（36.6%）	2.1（5.1%）
①－②	1.51	0.78	0.56	0.38	0.16	0.21	0.01	0.66	0.07

平成27年度医療費の動向（厚生労働省）

05 加齢とともに高まる「健康意識」でも、自分事になっていない

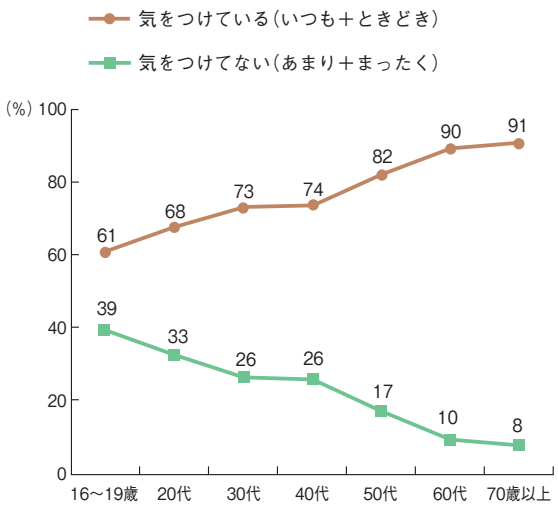
2009年にNHKが実施した「健康に関する世論調査」で、健康意識は加齢とともに上昇し、70歳以上の方では、約9割もの方が健康に気をつけていると回答しています。しかしながら、75歳以上の医療費はかさむ一方です。健康には意識しつつも、行動には移せていないという解釈ができるのではないでしょうか。

近年、健康づくりには運動をすること、という健康と運動の関係や効果がかなり明確になってきています。こうした中で、健康意識の高い人たちに運動の必要性を「自分事」として捉えてもらい、スポーツ・レクリエーション活動へ誘っていくことが求められています。



我々、レクリエーション指導者はどんなアプローチができるのでしょうか。

年代別の健康注意度



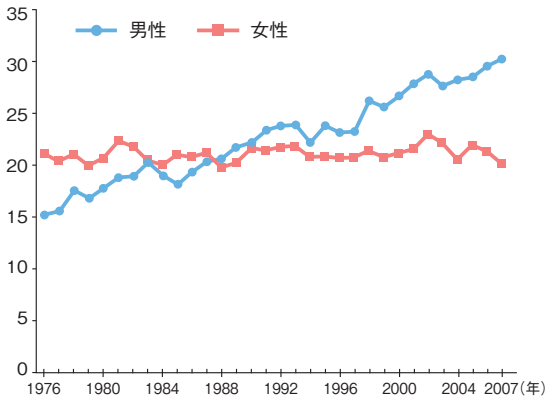
NHK「健康に関する世論調査」2009年8月

06 増え続ける肥満 ぽっこりお腹はなぜいけないのだろうか

2012年の調査で日本人の肥満の割合を見てみると、女性は横ばいですが、男性では年々上昇傾向がみられ、約3割もの方が肥満状態にあります。これは、正常時に比べて体重が多い場合、あるいは体脂肪が過剰に蓄積された状態です。体脂肪のうち、内臓周辺にたまる「内臓脂肪」が蓄積されると、高血圧、高脂血症、高血糖を引き起こすと言われています。さらに、これらはすべて動脈硬化の引き金になっているのです。

内臓脂肪が蓄積される肥満は中高年の男性に多く見られ、お腹がぽっこりするのが特徴です。貫禄がでてきたとか、可愛らしいイメージもありますが、体内で密かに進行する危険が迫ってきているのです。この危険から逃れるためには、適度な運動や暴飲暴食を控えるなど、生活習慣を改善することです。

日本人の肥満の割合



※肥満は体格から判定BMI25以上は肥満

平成24年国民健康・栄養調査結果の概要

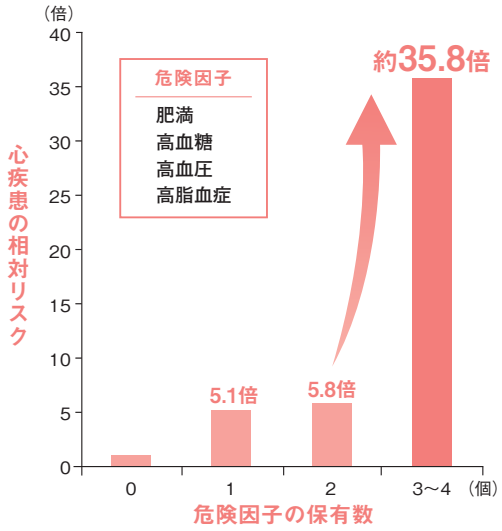
07 3つの因子でリスクが急増！これってどういうことなのか

メタボリックシンドローム（通称：メタボ）を判定する危険因子として、内臓脂肪の蓄積による肥満、高血圧、高脂血症、高血糖があげられます。いずれか２つを持っている人はメタボと診断されます。個々の異常は軽視されやすいのですが、危険因子がいくつか重なると重大な病を引き起こす可能性がぐっと高くなるからです。

グラフでは、危険因子を持っていない人を１とした場合の心疾患を発症するリスクを比べたものです。なんと、３つ以上持っている人は発症リスクが35.8倍にもなってしまうのです。

こうした危険を未然に防ぐには、危険因子を減らすこと、すなわち身体活動量を増やすことです。快適便利な社会において我々は身体を動かさなくなりました。だからこそ、意識して身体を動かす必要があるのです。運動を日常化するためには、仲間とともに楽しみながら行うことが不可欠です。

心疾患発症の危険度



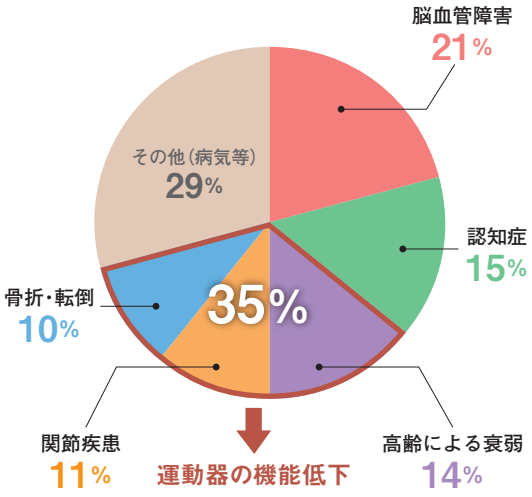
労働省作業関連疾患総合対策研究班調査2001より作成

08 要因から予防を考えると運動の必要性がみえてくる

2010年の国民生活基礎調査にて、高齢者が要介護になる主な原因が明らかになりました。原因の上位５つで約７割を占めています。順に見てみると、第１位の脳血管疾患は、生活習慣の乱れにはじまる動脈硬化を主な原因と捉えると、運動による内臓脂肪の蓄積を抑えることで予防できる可能性があります。また、第２位の認知症については、近年の研究で運動との相関性も明らかになりつつあり、予防だけではなく改善する報告もあります。そして、第３～５位をそれぞれ、筋肉や関節、骨のなど運動器の機能低下と捉えると、なんと第１位の原因疾患になってしまいます。しかし、運動をすることで機能向上が期待できます。このように、要介護になる原因の多くは「身体をよく動かすこと」により、予防・改善することができるのです。

我々は、元気なうちから運動習慣を身につけ、いつまでも健康で自立した生活を送れるようなライフスタイルを獲得していく必要があるのです。

高齢者が要介護になる主な原因



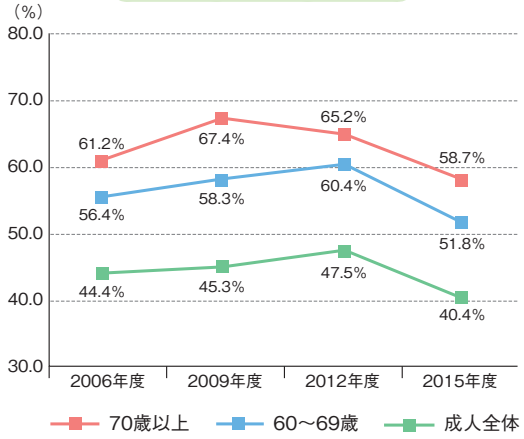
平成22年度国民生活基礎調査より作成

09 国が定めた「スポーツ実施率」とは

2011年スポーツに関する法律として「スポーツ基本法」が施行されました。また、具体的な政策を進める上で、2012年に「スポーツ基本計画」が策定されました。2017年に見直しされ、現在、第２期の「スポーツ基本計画」がスタートしております。この計画の中で、国は成人の週１回以上のスポーツ実施率が３人に２人（65%程度）になるよう政策を進めると具体数値目標を掲げております。1988年以降、順調に伸ばしてきたスポーツ実施率でしたが、直近の2015年の調査では、前年比で約7.1ポイント減少し、成人平均で40.4%となってしまいました。比較的自由な時間を持てる高齢世代が高い傾向にありますが、一番高い世代でも58.7%であり、国の掲げた目標値にはまだ足りないことになります。

一方で、実施していない人が半数近く存在するとみることができます。運動を通じた健康寿命の延伸のためにも、運動していない人に対し習慣化してもらう方法を考える必要があります。

スポーツ実施率の状況



出典：内閣府、文部科学省「体力・スポーツに関する世論調査（平成18・21・24年度）」及び「東京オリンピック・パラリンピックに関する世論調査（平成27年度）」より作成

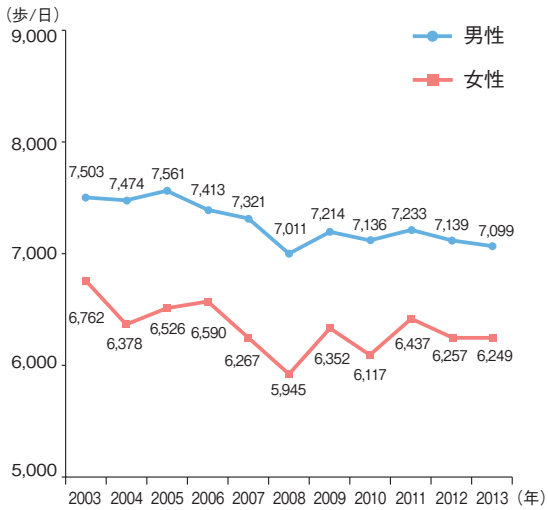
10 快適便利な生活 その一方で、忘れていることは何？

近代社会において、我々の生活は快適便利になりました。家事の多くはボタンひとつで行えるし、買い物もインターネットで行える時代です。こうした中、身体を動かす必要がなくなっているのです。グラフは、日本人の歩数（身体活動量）の推移をみたものです。ここ10年間、男女ともに緩やかではありますが減少傾向にあります。

我々の身体は動かさないと、筋肉量が減っていくということが明らかになっています。筋肉量が低下すると基礎代謝の減少や消費エネルギー量の減少を招き、食欲低下や体重減少などつながります。そして、さらなる筋肉量の低下を招き、悪循環を生みだしてしまいます。その結果、疲労や様相変化、活動性の低下などによる閉じこもり認知機能障害などをもたらしてしまうのです。

こうした負のスパイラルに陥らないよう、筋肉量を低下させない適切な運動習慣が大切なのです。

歩数の平均値の年次推移（20歳以上）



※100歩未満または5万歩以上の者は除く。

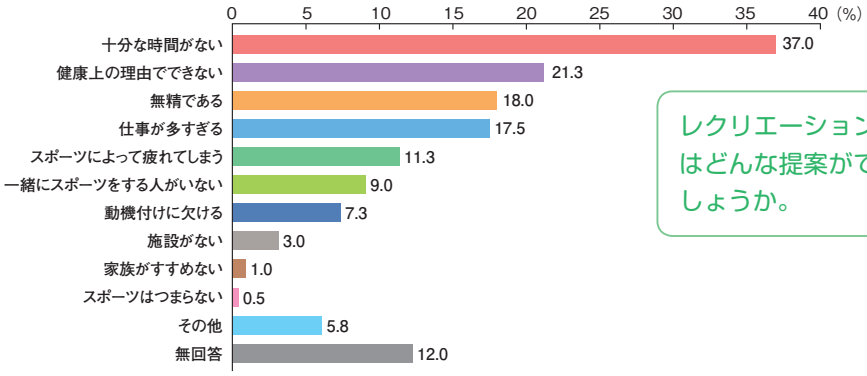
平成25年国民健康・栄養調査の概要

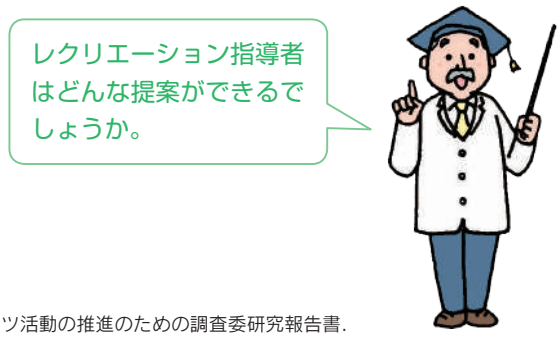
11 運動やスポーツをしない理由 もっとも多いのは・・・

2011年、日本レクリエーション協会が実施した調査で、60代の方へ『運動やスポーツを実施しない理由』を聞いてみました。結果、「十分な時間がない」「無精である」「スポーツによって疲れてしまう」など、他の世代より比較的時間のある高齢世代にとって、スポーツの優先順位が低いためと推測できる回答が多く占めていました。

今後、スポーツが人生を豊かにするという情報を提供することにより、優先順位を高められる可能性を秘めています。自身の健康・体力を知り、健康管理の知識・方法を身につけて、健康に自信が持てるようにすることがスポーツ振興の上で重要だと考えます。高齢世代が抱くスポーツに対するこれまでのイメージを変えていく必要性があるのではないでしょうか。

スポーツをしない理由





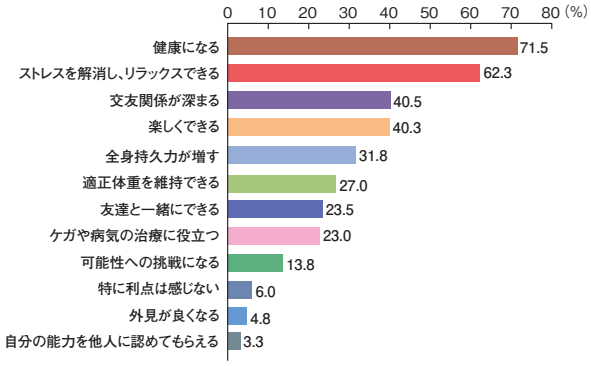
文部科学省委託　ライフステージに応じたスポーツ活動の推進のための調査委研究報告書.
日本レクリエーション協会．2012.

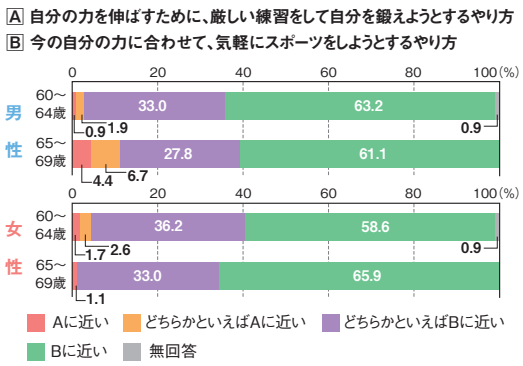
12 スポーツは何のためにするのか その回答は・・・

2011年、日本レクリエーション協会が実施した調査で、60代の方の『運動やスポーツをする利点』を見てみると、「健康になる」「ストレス解消しリラックスできる」「交友関係が深まる」「楽しくできる」など、健康意識が最も高く、次いで楽しみや交流などを利点と捉えているようです。また、スポーツ実施に対する考え方として、「自分の力を伸ばすために厳しい練習をして自分を鍛える」よりも「今の自分の力に合わせて気軽にスポーツをする」というやり方を望んでいるようです。

このことから、自身の体力や能力に応じて、気軽にスポーツに取り組め、健康増進や仲間づくりにつながる機会が求められていることが分かります。

スポーツをすることの利点及び、スポーツ実施に対する考え方





文部科学省委託　ライフステージに応じたスポーツ活動の推進のための調査委研究報告書.
日本レクリエーション協会．2012.

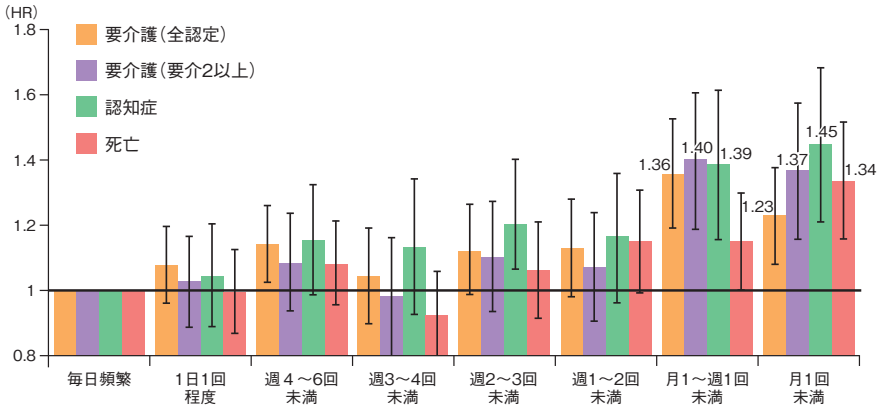
13 地域との関わりが寿命に関係している

超高齢化社会において、年々ひとり暮らしの高齢者が増える中で、孤立の可能性も高まってきています。今後も、ますますひとり暮らしの高齢者は増えていくことが予測されています。

こうした中、他者との交流頻度と健康指標（要介護、認知症、死亡）との関係を調べた調査があります。同居者以外の他者との交流が「毎日頻繁」と回答した人を１とした場合、週１回以上の交流がある場合、優位な関連は認められていませんが、「月１～週１回未満」では1.3 ～ 1.4倍、その後に要介護や認知症に至りやすく、「月１回未満」ではそれらに加えて、1.3倍早期死亡にも至りやすいという結果になっています。同居者以外の他者との交流頻度により、その後の健康状態が変化することが分かりました。

いつまでも元気でいるためには、仲間との交流を通じて、運動やスポーツに親しむことが大切だと言えるのではないでしょうか。

同居者以外の他者との交流頻度と健康指標との関係



性別、年齢、世帯構成、就学年数、婚姻状態、等価所得、資料疾患の有無、物忘れ有無、居住地域を調整した結果

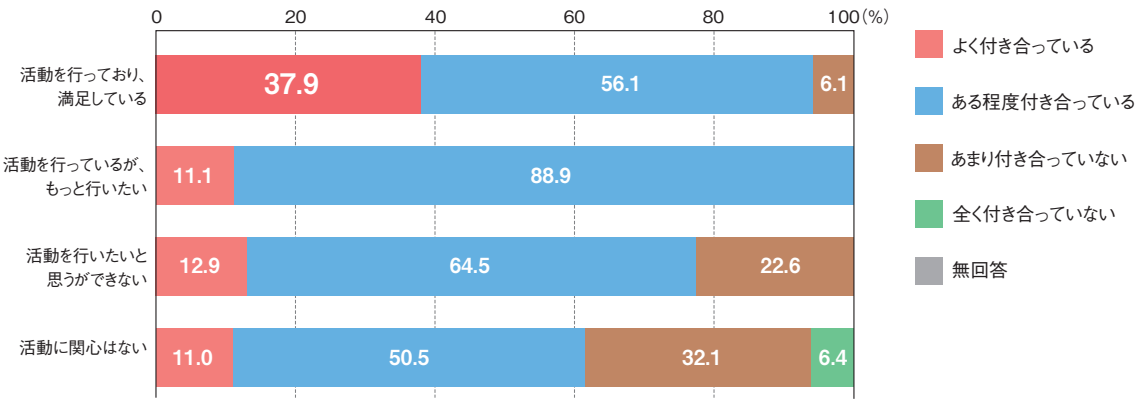
平成27年度 地域づくりによる介護予防推進支援事業資料（厚生労働省）

14 スポーツすることで地域づきあいの頻度が増える

2011年、日本レクリエーション協会が実施した調査で、60代の方が趣味・スポーツ活動や地域活動を行っており「満足している」、あるいは「もっと行いたいと思っている」という人ほど、地域づきあいをしている頻度（過去１年間の地域づきあい状況）が高いことが分かりました。

超高齢社会の中で、ひとり暮らしの高齢者が増えている状況下、スポーツ活動を通じた地域での交流機会が、地域づきあいの頻度を高める可能性が考えられます。

スポーツ実況と地域づきあいの状況



文部科学省委託　ライフステージに応じたスポーツ活動の推進のための調査委研究報告書.
日本レクリエーション協会．2012.

01 今からでも遅くない！ むしろ今を大切に！ 運動は誰でもいつからでもできるもの

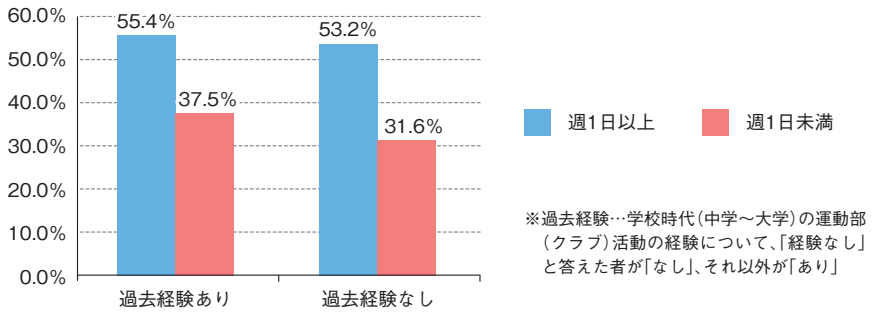
高齢者の場合、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を予防し、自立して生活できることが重要となってくるので、休まないでどれぐらい歩けるか、立ったままでズボンやスカートが履けるかなど、生活するうえで支障が無い程度の体力を持っているかどうかということをチェックすることも大切です。

図は、ADL（日常生活活動）テストにおける“１時間以上歩くことが出来るかどうか”と、“過去及び現在の運動実施状況”との関係を分析したグラフです。

若い頃の運動習慣が大人になっても影響するという考え方はもちろん正しいのですが、今回の調査結果をみると、昔運動していたが今はやっていない人より、昔運動していなかったが今やっている人のほうが、明らかに健康につながっているということもわかりました。

つまり、“今運動していること”が重要です。

過去の経験及び現在の実施状況と1時間以上歩行できる割合（高齢者）



※過去経験…学校時代（中学～大学）の運動部（クラブ）活動の経験について、「経験なし」と答えた者が「なし」、それ以外が「あり」

02 諸外国のスポーツ実施率

- EUに設けられた欧州委員会（European Commission）の調査によると、イギリス・ドイツ・フランス・イタリアのスポーツ実施率は日本より低いが、フィンランド・スウェーデンは高くなっています。
- オーストラリア政府に設けられたオーストラリアスポーツ委員会（Australian Sports Commission）の調査によると、オーストラリアのスポーツ実施率は日本より高くなっています。

	対象年齢	週１回以上	週５回以上	週３～４回	週１～２回	月１～３回	その他
日本	20歳以上	40%	20%		21%	21%	16%
イギリス	15歳以上	46%	10%	16%	20%	7%	47%
ドイツ		48%	7%	14%	27%	7%	45%
フランス		43%	8%	11%	24%	7%	50%
イタリア		30%	3%	9%	18%	2%	68%
フィンランド		66%	13%	24%	29%	6%	28%
スウェーデン		69%	15%	23%	31%	7%	24%
オーストラリア		69%	28%	20%	22%	30%	

※本表における日本のスポーツ実施率は、他国と比較するため、無回答を除いて割合を算出している。
※欧州諸国において、「その他」は「月1回未満」「しない」「分からない」の合計。オーストラリアにおいては、週1回未満の頻度について、選択肢に「週1回未満」「無し」しかないため、「わからない」と回答した割合も含めて、「月1～3回」「その他」にその合計を記載。日本においては、「その他」は「3ヶ月に1～2日」「年に1～3日」「分からない」の合計。

（出典）欧州諸国：European Commission「Eurobarometer412,Sports and Physical Activity」（2014）
オーストラリア：Australian Sports Commission「Participation in Exercise,Recreation and Sport」（2010）
日本：「東京オリンピック・パラリンピックに関する世論調査」（平成27年度）に基づく文部科学省推計

出典：文部科学省 スポーツ関係データ集（平成28年３月作成）