

1 運動・スポーツ実施状況

1-1 運動・スポーツ実施頻度の分布

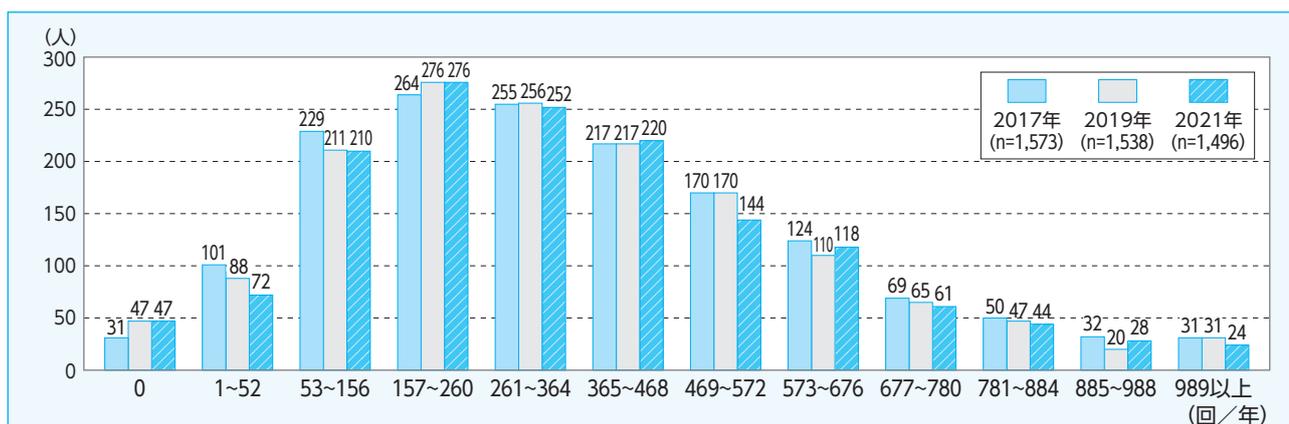
わが国の子ども・青少年は、どれくらい運動やスポーツを行っているのか。図1-1には4～11歳、図1-2に12～21歳の運動・スポーツ実施頻度分布の年次推移を示した。本調査では、過去1年間に「よく行った」順に運動・スポーツ、運動あそびを上位5種目までの回答を得ている。それぞれの実施回数をすべて合計して、年間の運動・スポーツ実施頻度を算出した。

なお、本調査における運動・スポーツの範囲は、幼稚園や保育園の降園後、学校の休み時間や放課後の活動、自由あそび、学校のクラブや運動部活動、サークル活動は含めるが、授業や行事の運動会・マラソン大会

などの活動は含めない。

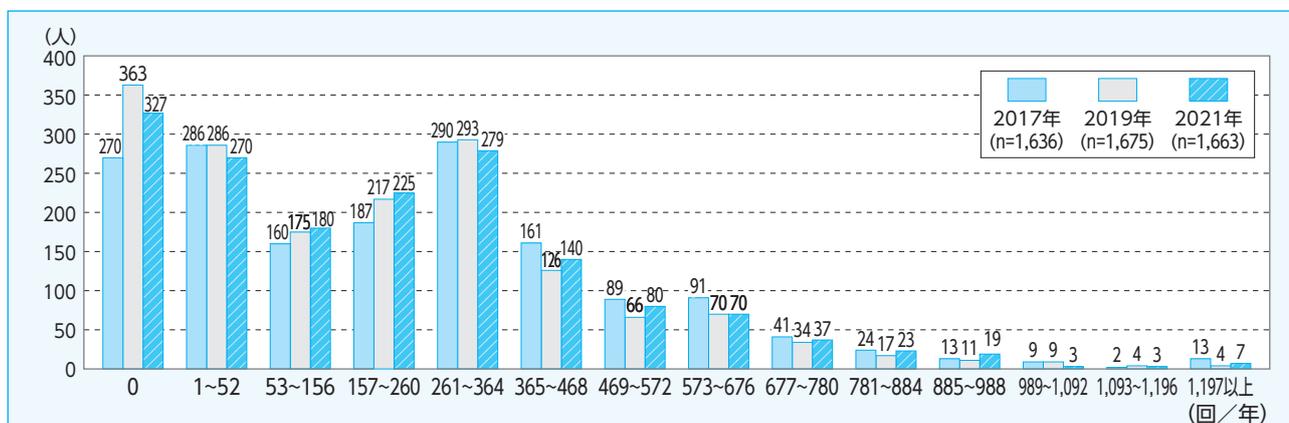
図1-1に示す4～11歳をみると、今回調査では2019年と同様に年間157～260回をピークとする分布となった。年間989回を超える者は24人、年間0回の運動・スポーツをまったく行わなかった者は47人であった。

図1-2の12～21歳では、1年間にまったく運動・スポーツを行わなかった者は327人であり、2019年より36人減った。非実施者を除く分布をみると、週1回に相当する年間52回と週7回に相当する年間364回の2つの山がある分布となった。



【図1-1】 運動・スポーツ実施頻度分布の年次推移(4～11歳)

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」2021



【図1-2】 運動・スポーツ実施頻度分布の年次推移(12～21歳)

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」2021

1-2

就学状況・学校期別にみる運動・スポーツ実施頻度

表1-1に示した運動・スポーツ実施頻度分類に基づき、4～11歳と12～21歳の運動・スポーツ実施頻度を図1-3、図1-4に示した。4～11歳をみると、全体では「週7回以上」が45.4%と最も多く、他の実施頻度と比べて突出している（図1-3）。就学状況別にみても「週7回

以上」が最も多く、未就学児38.5%、小学1・2年50.0%、小学3・4年51.5%、小学5・6年42.0%であった。未就学児から小学校中学年にかけては学年進行にともなって割合は増加するが、小学校高学年になると毎日運動・スポーツを行う子どもの割合は減少する。

【表1-1】 運動・スポーツ実施頻度分類

分類	基準
1	非実施 (0回/年)
2	週1回未満 (1～51回/年)
3	週1回以上2回未満 (52～103回/年)
4	週2回以上3回未満 (104～155回/年)
5	週3回以上4回未満 (156～207回/年)
6	週4回以上5回未満 (208～259回/年)
7	週5回以上6回未満 (260～311回/年)
8	週6回以上7回未満 (312～363回/年)
9	週7回以上 (364回以上/年)

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」2021、「12～21歳のスポーツライフに関する調査」2021

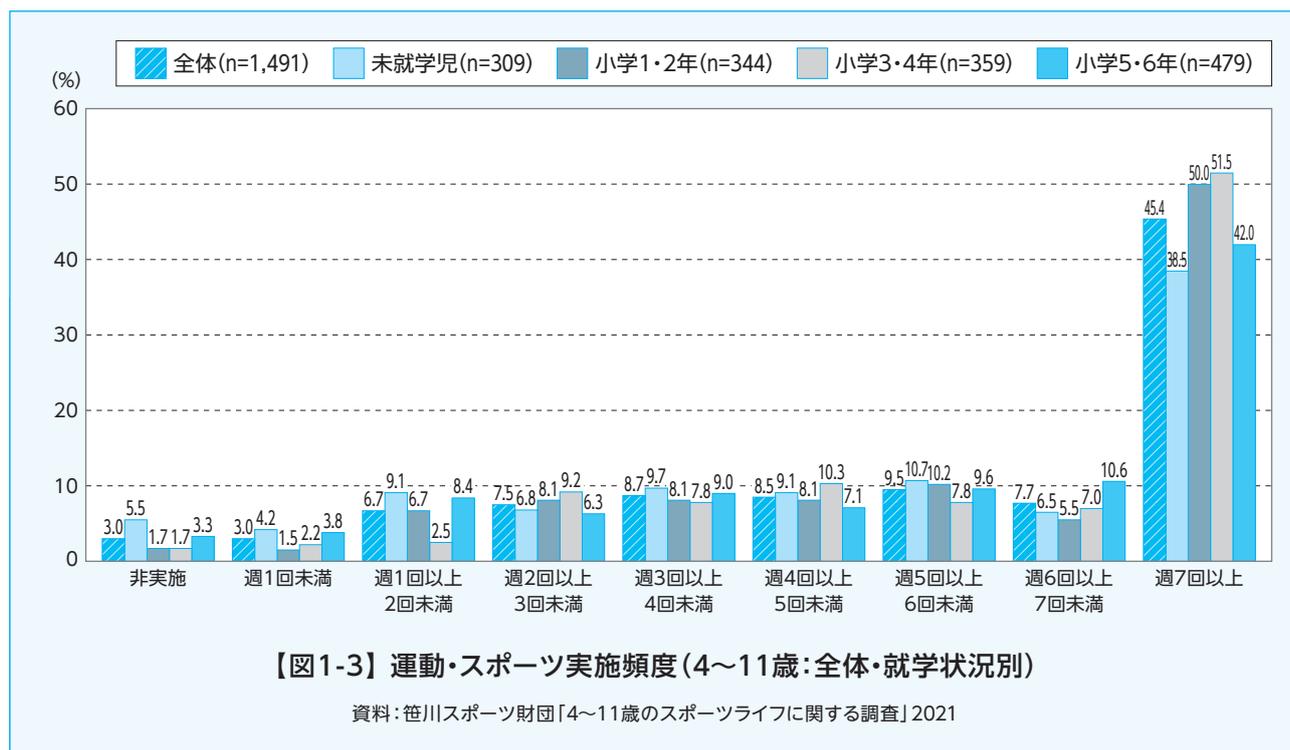
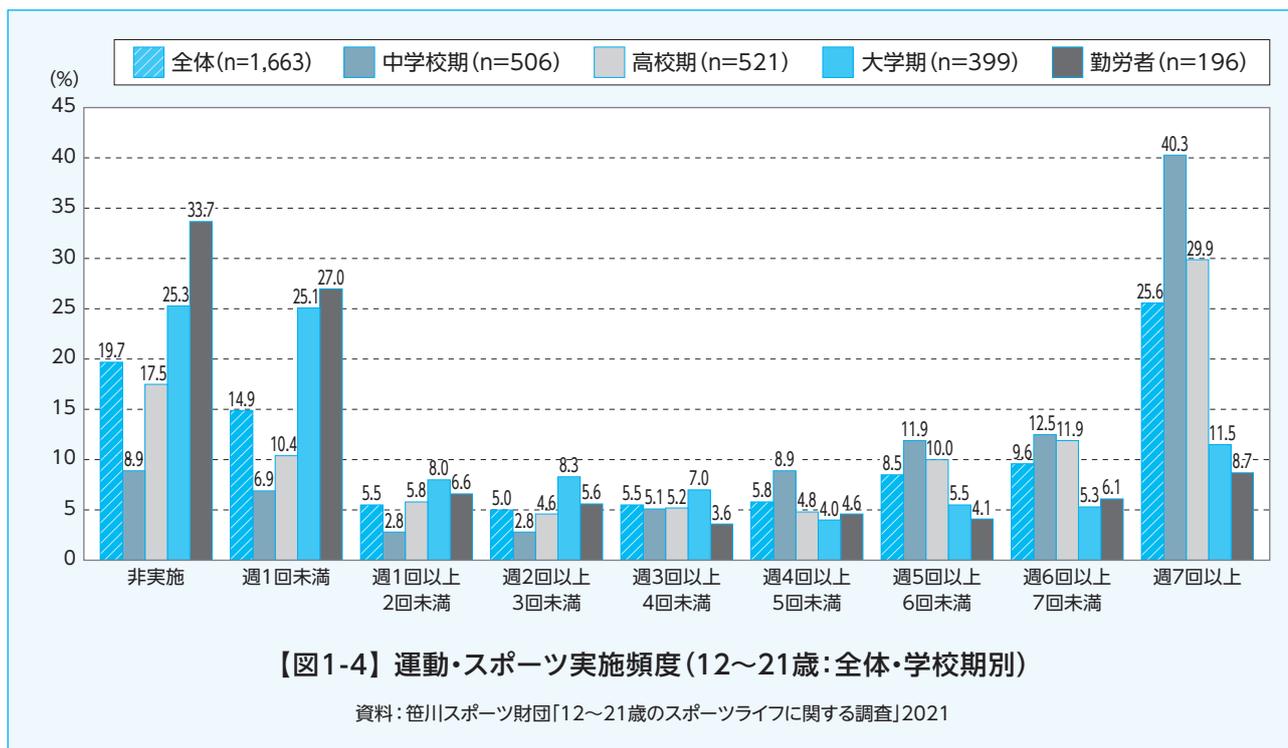


図1-4の12~21歳をみると、全体では「非実施」から「週7回以上」が描く分布はU字型となる。週7回以上運動・スポーツを実施している者は25.6%である一方で「非実施」19.7%と、中学生以上の年代においては運動・スポーツ実施状況が二極化している実態が確認され、改善されない現状にある。

学校期別にみると「週7回以上」は中学校期40.3%、

高校期29.9%、大学期11.5%、勤労者8.7%と学校期が進むにつれて高頻度な実施者の割合は減少する。一方「非実施」は中学校期8.9%、高校期17.5%、大学期25.3%、勤労者33.7%であり、過去1年間にまったく運動・スポーツをしなかった者の割合は学校期が進むにつれて増加する。



COMMENTS

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」2021、「12~21歳のスポーツライフに関する調査」2021

- 平日はスイミングスクールに通わせ、休日は公園や自然とのふれあう時間をなるべく作るよう心がけている。
(6歳男子の母親)
- 幼少期に喘息発作を何度もおこした弱い子だったが、スポーツを通して身体を強くしました。親として安心できるようになりました。運動して良かったと思います。
(9歳女子の母親)
- 小さい時に空手とサッカーを習わせて良かったことは、礼儀と上下関係が自然に身についたことだと思う。
(20歳男子の母親)
- 幼稚園降園後、週4回は公園遊びに連れて行き、暑さ寒さに強い身体作りを目標にしている。運動が好きで父親に鉄棒や自転車を早いうちから教わり、同年代の中でも習得は早い方だと思う。
(4歳女子の母親)

1-3

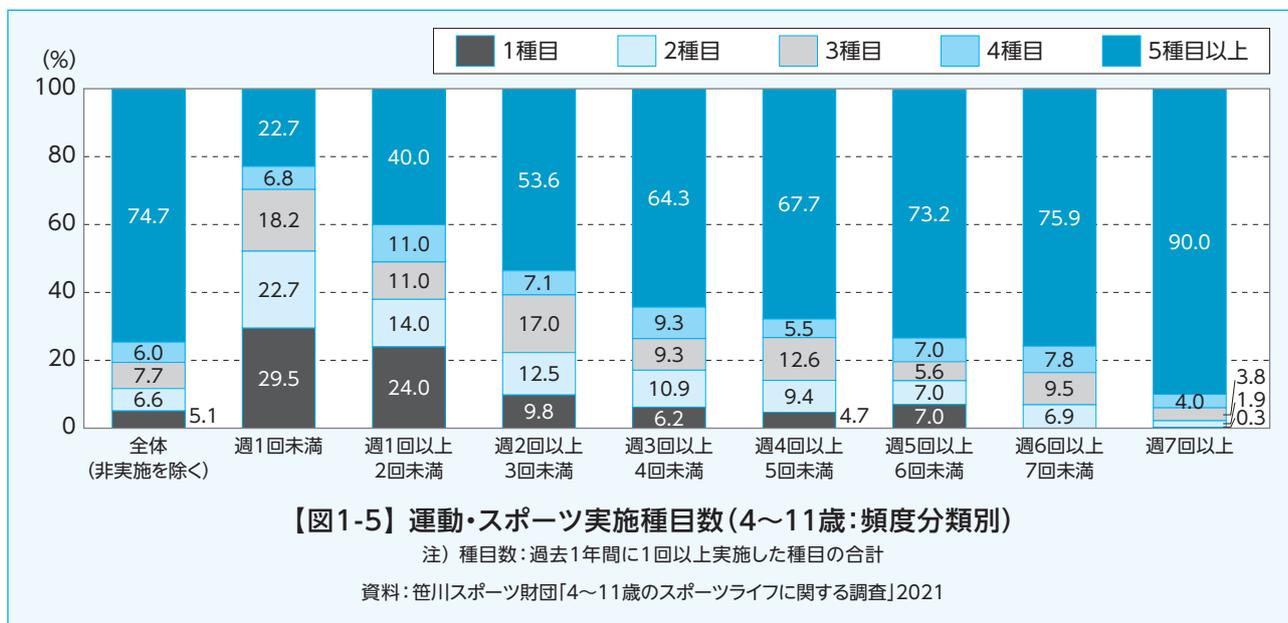
頻度分類別にみる過去1年間に行った運動・スポーツ種目数

4～11歳と12～21歳における頻度分類別の運動・スポーツ種目数を図1-5、図1-6に示した。

図1-5の4～11歳では、非実施者を除く全体をみると、過去1年間に運動・スポーツを行った子どもの74.7%が5種目以上の運動・スポーツを行っている。また、実施頻度が高くなるにつれて5種目以上の占める割合も高くなる。「週7回以上」では5種目以上が9割を占め、さまざまな運動・スポーツに触れて積極的に活動している様子がうかがえる。

図1-6の12～21歳では、5種目以上を実施した者は全体の37.7%であり、1種目のみの実施にとどまる者は

25.4%と実施種目数にも二極化が確認できる。頻度分類別にみると「週7回以上」では61.5%が5種目以上実施しており、高頻度で運動・スポーツを実施している青少年は、複数の種目を実施している。「週7回以上」以外の頻度分類をみると、「週1回未満」から「週2回以上3回未満」までは実施頻度が高くなるにつれて5種目以上実施の割合が増加し、「週2回以上3回未満」から「週6回以上7回未満」にかけては5種目以上の割合は3割前後であった。単一種目の実施者の割合は「週1回未満」と「週5回以上6回未満」で4割を占める。



1-4 4～11歳の運動・スポーツ実施頻度群

4～11歳では、表1-2の基準に基づき、非実施群、低頻度群、中頻度群、高頻度群の4つのグループに分類した。

図1-7に運動・スポーツ実施頻度群の年次推移を示した。2021年調査の全体では「高頻度群」が45.4%と最も高く、次いで「中頻度群」34.4%、「低頻度群」17.1%、「非実施群」3.1%であった。いずれの頻度群においても2017年調査から大きな変化はみられず横ばいでの推移となった。新型コロナウイルスの感染拡大の影響で、運動・スポーツ、運動あそびの実施が制約される時期があったものの、年間の実施頻度への影響はそれほど大きくなかったと考えられる。

性別にみると「高頻度群」は男子46.3%、女子44.5%であった。「高頻度群」「中頻度群」「非実施群」の割合はいずれも男子が女子を上回るが、「低頻度群」は男子

よりも女子の割合が高い。2017年調査からの推移をみると、男子の「高頻度群」の割合は減少傾向にある。

図1-8には、就学状況別に運動・スポーツ実施頻度群の割合を示した。全体では「高頻度群」は未就学児38.5%、小学1・2年50.0%、小学3・4年51.5%、小学5・6年42.0%と、未就学児から小学校3・4年にかけては学年が上がるにつれてその割合は増加するが、小学校5・6年になると減少する。

性別・就学状況別にみると、「高頻度群」は男子では未就学児39.0%、小学1・2年47.4%、小学3・4年54.3%、小学5・6年45.4%であり、小学3・4年がピークとなる。一方、女子では未就学児38.0%、小学1・2年52.7%、小学3・4年49.2%、小学5・6年38.3%と、小学1・2年の割合が最も高く「高頻度群」の割合がピークとなる時期が男女で異なる。

【表1-2】 運動・スポーツ実施頻度群

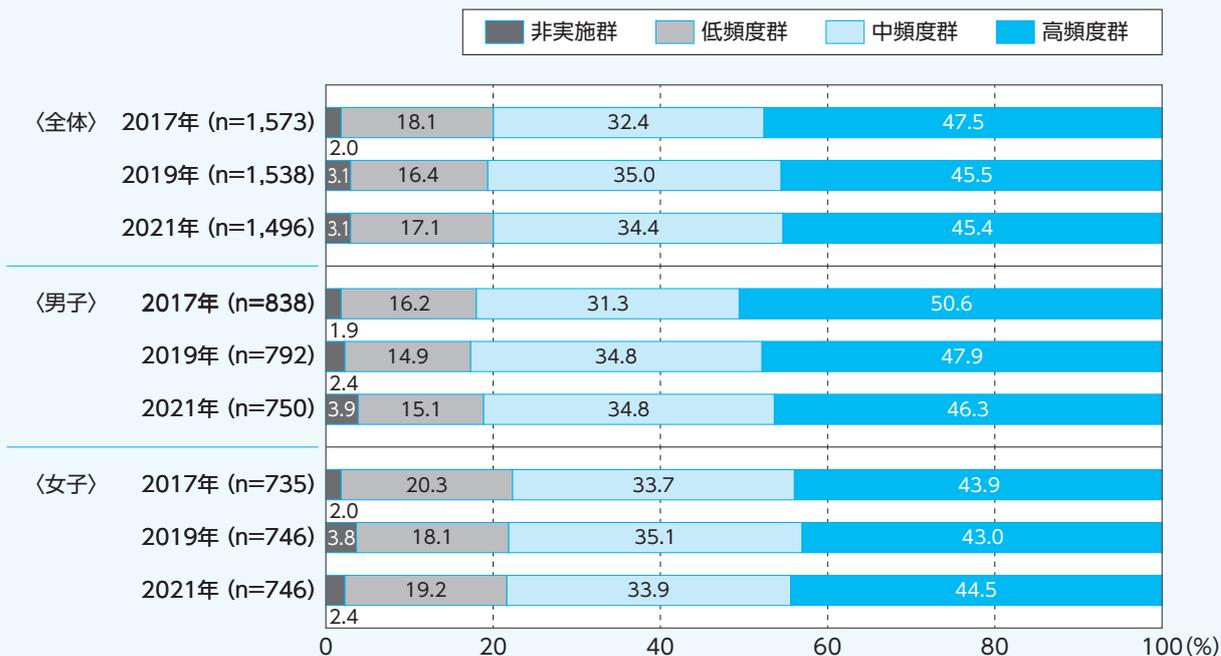
実施頻度群	基準
非実施群	過去1年間にまったく運動・スポーツをしなかった (0回/年)
低頻度群	年1回以上週3回未満 (1～155回/年)
中頻度群	週3回以上週7回未満 (156～363回/年)
高頻度群	週7回以上 (364回以上/年)

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」2021

COMMENTS

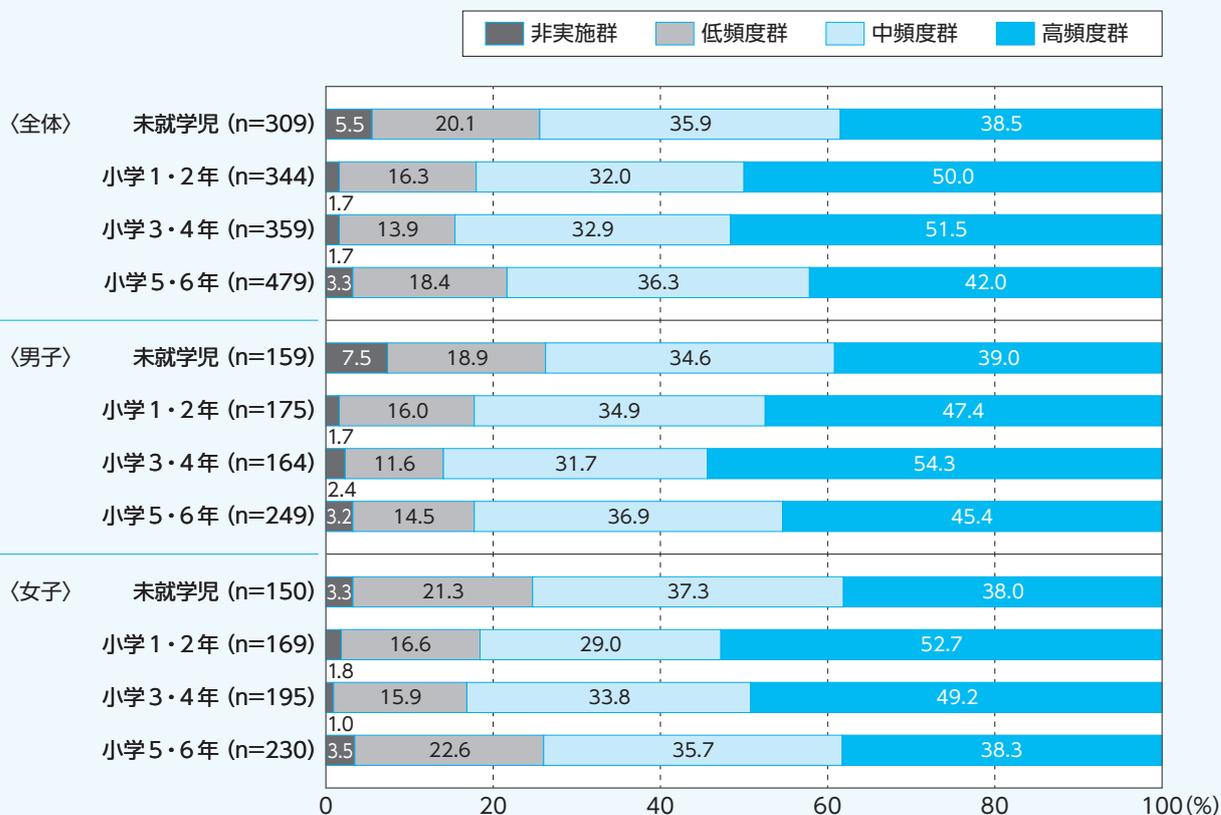
資料：笹川スポーツ財団「4～11歳のスポーツライフに関する調査」2021、「12～21歳のスポーツライフに関する調査」2021

- 父親が長女とミニバスを始め、一緒に行って一緒に練習をするようにしている。そのおかげで弟、妹たちも自然にバスケットに興味を持ち練習に参加するようになったので父親の行動は大切だと思う。私はぜんそくがあるためスポーツはあまりしないが、バスケのルールなどを勉強して子どもにルールを教えるなどできることをやって子どものやる気をしっかりと受け止めるようにしています。 (4歳女子の母親)
- 地域には球技禁止の公園が多く、子どもが自由にスポーツに親しめる環境の整備が必要だと思う。(10歳女子の父親)
- 好きなことを思いきり頑張ってもらうために親ができることは子どものサポートであり、食事や応援、見守ることを意識して取り組んでいます。子どもがスポーツしていると親の負担もありますが、子どもの頑張っている姿を見るのは楽しいです。毎年毎年の娘がプレーをしている姿を目にやきつきたいと思っています。 (11歳女子の母親)



【図1-7】運動・スポーツ実施頻度群の年次推移(4~11歳:全体・性別)

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」2021



【図1-8】運動・スポーツ実施頻度群(4~11歳:就学状況別・性別×就学状況別)

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」2021

1-5 12～21歳の運動・スポーツ実施レベル

12～21歳では、青少年の運動・スポーツ実施状況をより詳細に把握するため、実施頻度、実施時間、運動強度の観点から分析した。

表1-3の基準に基づき、レベル0からレベル4までの5つに分類している。第1段階で実施頻度(回数)を4つに分類する。この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」、週1回未満(年間1～51回)を「レベル1」、週1回以上5回未満(年間52～259回)を「レベル2」、週5回以上(年間260回以上)を「レベル3」と設定した。第2段階では「レベル3」の運動・スポーツの内容を精査し、実施時間1回120分以上かつ運動強度「ややきつい」以上を満たした水準を「レベル

4」と定義した。

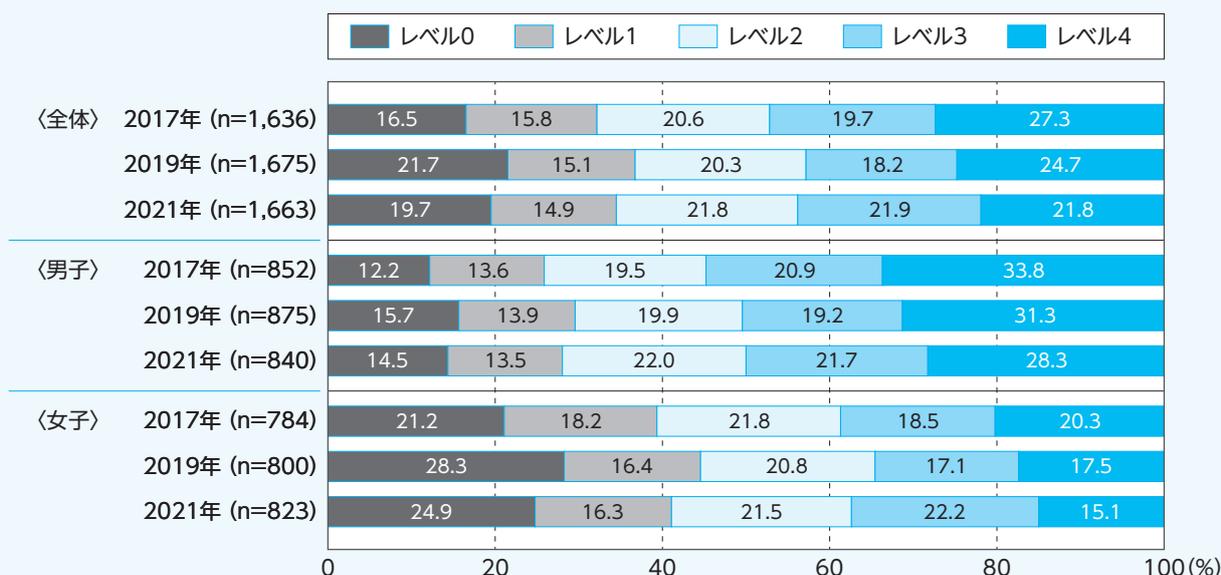
図1-9に運動・スポーツ実施レベルの年次推移を示した。全体をみると、2021年調査では「レベル0」19.7%、「レベル1」14.9%、「レベル2」21.8%、「レベル3」21.9%、「レベル4」21.8%であった。「レベル4」は2017年調査から減少傾向にあり、高頻度・高強度で運動・スポーツを実施している青少年は減っている様子が読み取れる。

性別にみると、男子では週5回以上、1回120分以上、運動強度「ややきつい」以上である「レベル4」が28.3%で最も高く、次いで「レベル2」22.0%、「レベル3」21.7%、「レベル0」14.5%、「レベル1」13.5%の順であった。女

【表1-3】 運動・スポーツ実施レベル

実施レベル	基準
レベル0	過去1年間にまったく運動・スポーツをしなかった(0回/年)
レベル1	年1回以上、週1回未満(1～51回/年)
レベル2	週1回以上週5回未満(52～259回/年)
レベル3	週5回以上(260回以上/年)
レベル4	週5回以上、1回120分以上、運動強度「ややきつい」以上

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」2021



【図1-9】 運動・スポーツ実施レベルの年次推移(12～21歳:全体・性別)

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」2021

子では「レベル0」が24.9%で最も高く、続いて「レベル3」22.2%、「レベル2」21.5%、「レベル1」16.3%、「レベル4」15.1%の順であった。年次推移をみると、男女ともに「レベル4」は2017年調査以降減少を続け「レベル0」は2019年調査より減った。

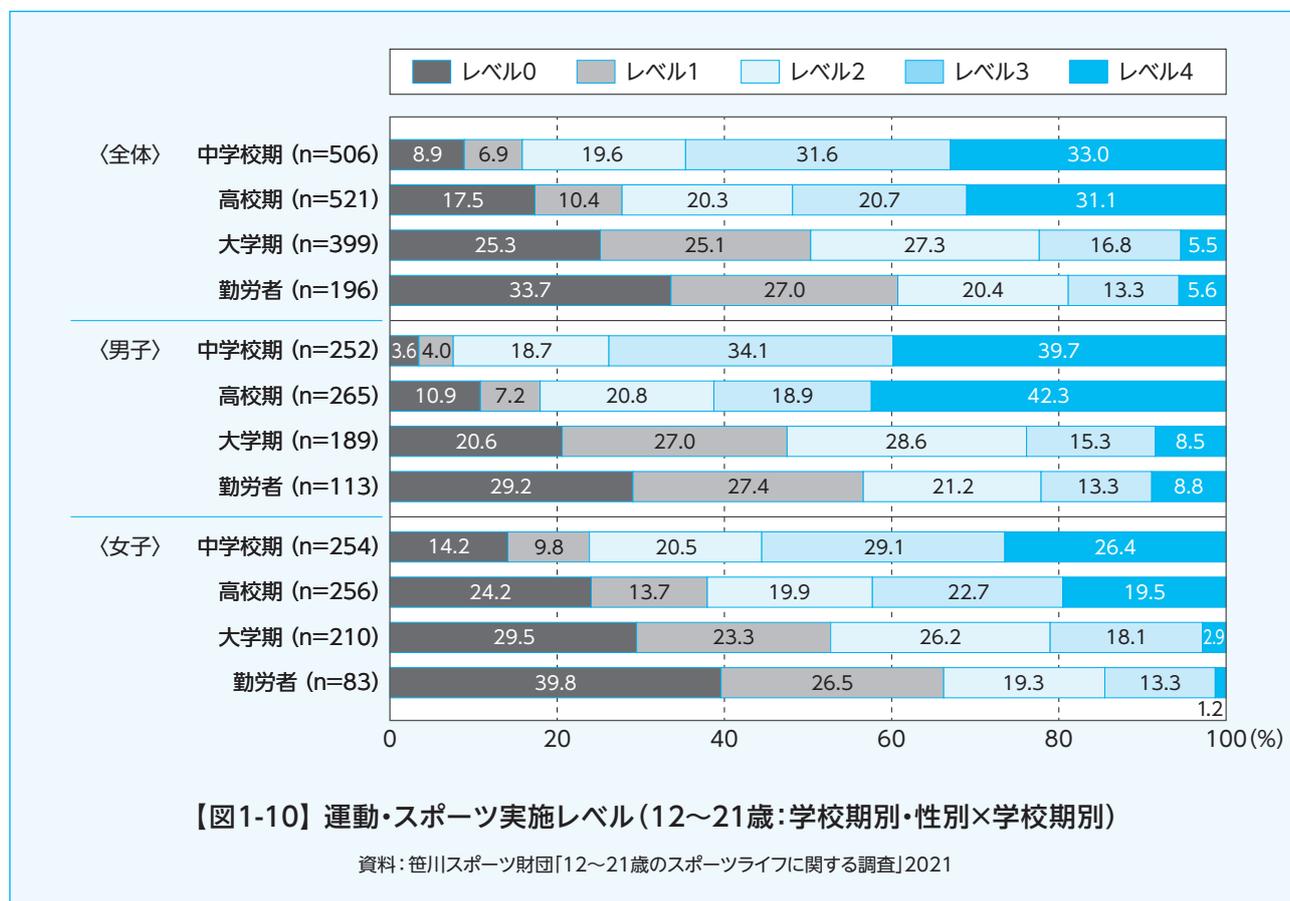
今回の調査では、男子は「レベル3」と「レベル4」の割合を合わせると半数が週5回以上運動・スポーツを行っているが、女子では37.3%であり、男子のほうが高頻度・高強度の運動・スポーツを行っている者が多い。また「レベル0」と「レベル1」を合わせると、男子は28.0%、女子は41.2%となり、女子は非実施・低頻度実施者が男子より多い。

図1-10に学校期別にみた運動・スポーツ実施レベルを示した。全体では「レベル0」は中学校期8.9%、高校期17.5%、大学期25.3%、勤労者33.7%と学校期が進むにつれて割合は増加する。一方「レベル4」は、中学校期33.0%、高校期31.1%、大学期5.5%、勤労者5.6%と学年進行にともなって減少し、特に高校期から大学期にかけて大きく減少する。青少年の運動・スポーツの機会が中学校・高校の運動部活動が中心である現状を確認できる。

性別・学校期別にみると「レベル0」は男子では、中学校期3.6%、高校期10.9%、大学期20.6%、勤労者29.2%であった。女子では中学校期14.2%、高校期24.2%、大学期29.5%、勤労者39.8%であり、男女ともに学校期が進むにつれて非実施者の割合は増加する。

一方「レベル4」は、男子では中学校期39.7%、高校期42.3%、大学期8.5%、勤労者8.8%、女子では中学校期26.4%、高校期19.5%、大学期2.9%、勤労者1.2%であった。男女とも中学校期は「レベル4」「レベル3」の高頻度・高強度の運動・スポーツ実施者の割合が高い。これは運動部活動が強く関連していると思われる。男子では中学校期と同様に高校期でも「レベル4」や「レベル3」の割合が高い一方で、「レベル0」「レベル1」の割合が増加する。女子では高校期になると「レベル0」の非実施者の割合は増え、「レベル4」の高頻度・高強度の運動・スポーツ実施者は減少する。

「レベル4」の高水準での運動・スポーツ実施者は男子が高校期、女子は中学校期をピークとし、学校期が進むにつれて減少する。男子は高校卒業、女子は中学卒業を契機に運動・スポーツ実施状況が大きく変化すると推察できる。



1-6 過去1年間に1回以上行った運動・スポーツ種目

表1-4に過去1年間に1回以上行った運動・スポーツ種目の実施率上位10種目の2017～2021年の推移と推計人口を示した。

4～11歳では2021年の1位に「おにごっこ」72.3%、2位に「ぶらんこ」55.5%、3位に「なわとび(長なわとびを含む)」55.0%と、いわゆる運動あそびの種目が上位を占めた。年次推移をみると、2017年、2019年と順位の変動はみられないものの「おにごっこ」の実施率は2017年、2019年の約65%に対し、2021年は72.3%

と増加した。2位以降を2019年と比較すると「水泳(スイミング)」が3位から9位に順位を落とし、「なわとび(長なわとびを含む)」「自転車あそび」がそれぞれ順位をひとつ上げ、「かくれんぼ」「鉄棒」はそれぞれ順位を2つ上げた。順位を上げた種目は実施率もそれぞれ5ポイント以上増加している。

12～21歳では、1位は「ジョギング・ランニング」25.2%であり、次いで「ウォーキング」20.6%、「バドミントン」20.4%、「サッカー」20.3%、「筋力トレーニング」19.7%

【表1-4】過去1年間に1回以上行った運動・スポーツ種目および推計人口(複数回答)

4～11歳											
2017年 (n=1,573)				2019年 (n=1,538)				2021年 (n=1,496)			
順位	実施種目	実施率 (%)	推計人口 (万人)	順位	実施種目	実施率 (%)	推計人口 (万人)	順位	実施種目	実施率 (%)	推計人口 (万人)
1	おにごっこ	64.9	560.1	1	おにごっこ	65.0	549.7	1	おにごっこ	72.3	596.7
2	自転車あそび	48.3	416.8	2	ぶらんこ	46.9	396.7	2	ぶらんこ	55.5	458.1
	ぶらんこ	48.3	416.8	3	水泳(スイミング)	46.1	389.9	3	なわとび(長なわとびを含む)	55.0	453.9
4	水泳(スイミング)	47.4	409.1	4	なわとび(長なわとびを含む)	44.5	376.4	4	自転車あそび	51.8	427.5
5	なわとび(長なわとびを含む)	44.7	385.8	5	自転車あそび	43.9	371.3	5	かくれんぼ	49.9	411.8
6	ドッジボール	42.6	367.6	6	ドッジボール	41.4	350.1	6	鉄棒	47.5	392.0
7	かくれんぼ	42.3	365.1	7	かくれんぼ	40.1	339.1	7	ドッジボール	44.3	365.6
8	鉄棒	40.7	351.3	8	鉄棒	39.5	334.1	8	かけっこ	41.6	343.3
9	かけっこ	33.5	289.1	9	かけっこ	37.3	315.5	9	水泳(スイミング)	37.2	307.0
10	サッカー	33.2	286.5	10	サッカー	34.6	292.6	10	サッカー	33.8	279.0

12～21歳											
2017年 (n=1,636)				2019年 (n=1,675)				2021年 (n=1,663)			
順位	実施種目	実施率 (%)	推計人口 (万人)	順位	実施種目	実施率 (%)	推計人口 (万人)	順位	実施種目	実施率 (%)	推計人口 (万人)
1	ジョギング・ランニング	24.6	290.2	1	サッカー	21.6	252.0	1	ジョギング・ランニング	25.2	289.2
2	バスケットボール	23.0	271.3	2	バスケットボール	20.2	235.7	2	ウォーキング	20.6	236.4
3	サッカー	22.5	265.4	3	ジョギング・ランニング	19.9	232.2	3	バドミントン	20.4	234.1
4	バドミントン	20.7	244.2	4	バドミントン	18.0	210.0	4	サッカー	20.3	233.0
5	筋力トレーニング	20.3	239.5	5	卓球	16.1	187.8	5	筋力トレーニング	19.7	226.1
6	おにごっこ	18.7	220.6	6	おにごっこ	15.5	180.8	6	バレーボール	18.2	208.9
7	卓球	18.5	218.2	7	筋力トレーニング	14.9	173.8	7	バスケットボール	17.4	199.7
8	ウォーキング	17.7	208.8	8	ウォーキング	14.4	168.0	8	おにごっこ	16.0	183.6
9	バレーボール	17.4	205.3	9	バレーボール	14.3	166.8	9	卓球	14.4	165.3
10	なわとび(長なわとびを含む)	15.0	176.9	10	水泳(スイミング)	12.3	143.5		なわとび(長なわとびを含む)	14.4	165.3
					ボウリング	12.3	143.5				

注) 推計人口の算出方法:以下の年齢区分別の推計人口に実施率を乗じて算出
 年齢区分別の推計人口は、4～11歳では2017年8,630,257人、2019年8,457,410人、2021年8,253,236人、
 12～21歳では2017年11,796,310人、2019年11,666,238人、2021年11,476,448人

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」2021、「12～21歳のスポーツライフに関する調査」2021

と、エクササイズ系の種目が多くランクインした。「ジョギング・ランニング」「ウォーキング」「筋力トレーニング」の実施率は2019年と比べいずれも約5ポイント増加し

ており、新型コロナウイルスの感染拡大の影響を受け、個人で取り組める種目の需要が増加したと考えられる。

1-7 性別にみる過去1年間に1回以上行った運動・スポーツ種目

表1-5に男子の過去1年間に1回以上行った運動・スポーツ種目および推計人口について、2017~2021年の推移を示した。

今回の2021年調査では、4~11歳は「おにごっこ」が

70.8%と最も実施率が高く、次いで「サッカー」51.3%、「自転車あそび」51.1%、「なわとび(長なわとびを含む)」49.7%、「ぶらんこ」49.2%であった。2019年調査と比較すると「おにごっこ」「自転車あそび」「なわとび(長な

【表1-5】過去1年間に1回以上行った運動・スポーツ種目および推計人口(男子:複数回答)

4~11歳男子											
2017年 (n=838)				2019年 (n=792)				2021年 (n=750)			
順位	実施種目	実施率 (%)	推計人口 (万人)	順位	実施種目	実施率 (%)	推計人口 (万人)	順位	実施種目	実施率 (%)	推計人口 (万人)
1	おにごっこ	63.2	279.6	1	おにごっこ	62.5	270.9	1	おにごっこ	70.8	299.5
2	サッカー	51.6	228.3	2	サッカー	50.8	220.2	2	サッカー	51.3	217.0
3	自転車あそび	49.4	218.6	3	水泳(スイミング)	46.3	200.7	3	自転車あそび	51.1	216.2
4	水泳(スイミング)	48.9	216.4	4	ドッジボール	45.5	197.2	4	なわとび(長なわとびを含む)	49.7	210.3
5	ドッジボール	47.9	211.9	5	自転車あそび	41.9	181.6	5	ぶらんこ	49.2	208.2
6	ぶらんこ	41.6	184.1	6	ぶらんこ	41.7	180.8	6	ドッジボール	48.8	206.5
7	かくれんぼ	38.5	170.3	7	なわとび(長なわとびを含む)	38.0	164.7	7	かくれんぼ	46.5	196.7
	なわとび(長なわとびを含む)	38.5	170.3	8	かけっこ	36.0	156.1	8	かけっこ	42.9	181.5
9	鉄棒	36.2	160.2	9	かくれんぼ	35.0	151.7	9	鉄棒	41.7	176.4
10	かけっこ	33.4	147.8	10	鉄棒	33.1	143.5	10	水泳(スイミング)	38.3	162.0

12~21歳男子											
2017年 (n=852)				2019年 (n=875)				2021年 (n=840)			
順位	実施種目	実施率 (%)	推計人口 (万人)	順位	実施種目	実施率 (%)	推計人口 (万人)	順位	実施種目	実施率 (%)	推計人口 (万人)
1	サッカー	35.2	213.0	1	サッカー	35.2	210.4	1	サッカー	31.1	183.0
2	バスケットボール	27.1	164.0	2	バスケットボール	26.6	159.0	2	ジョギング・ランニング	26.4	155.3
3	ジョギング・ランニング	25.2	152.5	3	ジョギング・ランニング	21.7	129.7	3	野球	19.9	117.1
4	野球	24.2	146.5	4	野球	20.1	120.2	4	筋力トレーニング	19.6	115.3
5	卓球	23.4	141.6	5	卓球	19.7	117.8		バスケットボール	19.6	115.3
6	筋力トレーニング	21.5	130.1	6	筋力トレーニング	17.4	104.0	6	バレーボール	19.0	111.8
7	おにごっこ	16.5	99.9	7	ボウリング	17.1	102.2	7	バドミントン	17.6	103.5
8	キャッチボール	16.3	98.6	8	バドミントン	16.8	100.4	8	卓球	16.9	99.4
	ボウリング	16.3	98.6	9	キャッチボール	14.4	86.1	9	キャッチボール	16.4	96.5
10	バドミントン	16.2	98.0	10	おにごっこ	14.2	84.9	10	ウォーキング	16.2	95.3

注) 推計人口の算出方法: 以下の年齢区分別の推計人口に実施率を乗じて算出

年齢区分別の推計人口(男子)は、4~11歳では2017年4,424,577人、2019年4,334,880人、2021年4,230,763人、

12~21歳では2017年6,051,967人、2019年5,978,671人、2021年5,883,476人

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」2021、「12~21歳のスポーツライフに関する調査」2021

わとびを含む)」「ぶらんこ」「かくれんぼ」「かけっこ」「鉄棒」などの実施率が増加し、「水泳(スイミング)」は減少した。

12~21歳は「サッカー」が31.1%と最も実施率が高く、次いで「ジョギング・ランニング」26.4%、「野球」19.9%、「バスケットボール」「筋力トレーニング」がともに19.6%であった。2017年から全体的に種目ごとの実施率は低下しているが、2019年と比べると「ジョギング・ランニング」「筋力トレーニング」「キャッチボール」「ウォーキング」などは増加している。

表1-6に女子の過去1年間に1回以上行った運動・スポーツ種目および推計人口の推移を示した。4~11歳では、男子同様に「おにごっこ」の実施率が最も高く73.9%、

次いで「ぶらんこ」61.9%、「なわとび(長なわとびを含む)」60.3%、「かくれんぼ」「鉄棒」がともに53.4%、「自転車あそび」52.5%であった。2019年と比較して順位に大きな変動はみられないものの、運動あそび系種目の実施率は増加した。

12~21歳では「ウォーキング」25.0%、「ジョギング・ランニング」23.9%、「バドミントン」23.3%、「筋力トレーニング」19.8%、「なわとび(長なわとびを含む)」19.2%の順となる。2019年と比較して「ウォーキング」や「筋力トレーニング」「なわとび(長なわとびを含む)」が順位を上げたほか「体操(軽い体操・ラジオ体操など)」が10位にランクインした。

【表1-6】過去1年間に1回以上行った運動・スポーツ種目および推計人口(女子:複数回答)

4~11歳女子											
2017年 (n=735)				2019年 (n=746)				2021年 (n=746)			
順位	実施種目	実施率 (%)	推計人口 (万人)	順位	実施種目	実施率 (%)	推計人口 (万人)	順位	実施種目	実施率 (%)	推計人口 (万人)
1	おにごっこ	66.8	280.9	1	おにごっこ	67.6	278.7	1	おにごっこ	73.9	297.3
2	ぶらんこ	55.8	234.7	2	ぶらんこ	52.4	216.0	2	ぶらんこ	61.9	249.0
3	なわとび(長なわとびを含む)	51.7	217.4	3	なわとび(長なわとびを含む)	51.5	212.3	3	なわとび(長なわとびを含む)	60.3	242.6
4	自転車あそび	47.1	198.1	4	鉄棒	46.2	190.5	4	かくれんぼ	53.4	214.8
5	かくれんぼ	46.5	195.6	5	自転車あそび	46.0	189.6		鉄棒	53.4	214.8
6	鉄棒	45.9	193.0	6	水泳(スイミング)	45.8	188.8	6	自転車あそび	52.5	211.2
7	水泳(スイミング)	45.6	191.8	7	かくれんぼ	45.6	188.0	7	かけっこ	40.2	161.7
8	ドッジボール	36.6	153.9	8	かけっこ	38.7	159.5	8	ドッジボール	39.8	160.1
9	かけっこ	33.6	141.3	9	ドッジボール	37.0	152.5	9	水泳(スイミング)	36.1	145.2
10	バドミントン	24.9	104.7	10	バドミントン	25.1	103.5	10	バドミントン	29.5	118.7

12~21歳女子											
2017年 (n=784)				2019年 (n=800)				2021年 (n=823)			
順位	実施種目	実施率 (%)	推計人口 (万人)	順位	実施種目	実施率 (%)	推計人口 (万人)	順位	実施種目	実施率 (%)	推計人口 (万人)
1	バドミントン	25.6	147.1	1	バドミントン	19.3	109.8	1	ウォーキング	25.0	139.8
2	ジョギング・ランニング	24.0	137.9	2	ジョギング・ランニング	18.0	102.4	2	ジョギング・ランニング	23.9	133.7
3	ウォーキング	23.6	135.6	3	おにごっこ	16.9	96.1	3	バドミントン	23.3	130.3
4	バレーボール	21.7	124.7	4	ウォーキング	16.8	95.6	4	筋力トレーニング	19.8	110.7
5	おにごっこ	21.0	120.6	5	バレーボール	15.3	87.0	5	なわとび(長なわとびを含む)	19.2	107.4
6	なわとび(長なわとびを含む)	19.1	109.7	6	なわとび(長なわとびを含む)	13.5	76.8	6	おにごっこ	18.1	101.2
7	筋力トレーニング	19.0	109.1	7	バスケットボール	13.1	74.5	7	バレーボール	17.4	97.3
8	バスケットボール	18.6	106.8	8	ぶらんこ	13.0	73.9	8	バスケットボール	15.2	85.0
9	ぶらんこ	14.2	81.6	9	筋力トレーニング	12.3	70.0	9	ぶらんこ	14.6	81.7
10	水泳(スイミング)	14.0	80.4	10	卓球	12.1	68.8	10	体操(軽い体操・ラジオ体操など)	12.6	70.5

注) 推計人口の算出方法:以下の年齢区分別の推計人口に実施率を乗じて算出

年齢区分別の推計人口(女子)は、4~11歳では2017年4,205,680人、2019年4,122,530人、2021年4,022,473人、

12~21歳では2017年5,744,343人、2019年5,687,567人、2021年5,592,984人

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」2021、「12~21歳のスポーツライフに関する調査」2021

1-8

性別・就学状況/学校期別にみる過去1年間に1回以上行った運動・スポーツ種目

表1-7に未就学児から勤労者までの過去1年間に1回以上行った運動・スポーツ上位5種目を性別・就学状況および学校期別に示した。

男子では未就学児は「自転車あそび」63.5%、小学1・2年から小学5・6年までは「おにごっこ」(小学1・2年75.4%、小学3・4年80.5%、小学5・6年67.1%)が1位であった。中学校期から高校期は「サッカー」(中学校期44.4%、高校期35.8%)が、大学期と勤労者では「ジョギング・ランニング」(大学期24.9%、勤労者16.8%)の実施率が最も高い。

未就学児から小学生年代では「おにごっこ」「自転車あそび」「ドッジボール」といった運動あそび系の種目が上位を占めるが、中学生以上になると「サッカー」「バス

ケットボール」のようにスポーツ系の種目が中心となる。

女子では、小学1・2年から中学校期にかけて、いずれも「おにごっこ」(小学1・2年78.7%、小学3・4年77.4%、小学5・6年71.3%、中学校期35.8%)の実施率が最も高い。未就学児は「ぶらんこ」68.7%、高校期は「バドミントン」24.6%、大学期と勤労者は「ウォーキング」(大学期31.4%、勤労者27.7%)であった。

男子では中学校期からスポーツ系の種目が上位を占めるが、女子は未就学児から中学校期まで「おにごっこ」「なわとび(長なわとびを含む)」「ぶらんこ」といった運動あそび系の種目が上位を占める。また、高校期以降は「ウォーキング」や「ジョギング・ランニング」「筋力トレーニング」といったエクササイズ系の種目が中心となる。

【表1-7】過去1年間に1回以上行った運動・スポーツ種目(性別×就学状況および学校期別:複数回答)

男子											
未就学児 (n=159)			小学1・2年 (n=175)			小学3・4年 (n=164)			小学5・6年 (n=249)		
順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)
1	自転車あそび	63.5	1	おにごっこ	75.4	1	おにごっこ	80.5	1	おにごっこ	67.1
2	おにごっこ	62.9	2	自転車あそび	62.3	2	ドッジボール	64.0	2	ドッジボール	62.7
3	ぶらんこ	51.6	3	なわとび(長なわとびを含む)	57.1	3	なわとび(長なわとびを含む)	62.2	3	サッカー	55.8
4	かけっこ	49.7	4	かくれんぼ	54.3	4	サッカー	58.5	4	なわとび(長なわとびを含む)	46.6
5	かくれんぼ	45.9	5	ぶらんこ	54.3	5	自転車あそび	56.7	5	ぶらんこ	40.2
中学校期 (n=252)			高校期 (n=265)			大学期 (n=189)			勤労者 (n=113)		
順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)
1	サッカー	44.4	1	サッカー	35.8	1	ジョギング・ランニング	24.9	1	ジョギング・ランニング	16.8
2	ジョギング・ランニング	34.9	2	ジョギング・ランニング	24.5	2	筋力トレーニング	24.3	2	野球	15.9
3	おにごっこ	31.3	3	バスケットボール	22.3	3	野球	21.2	3	サッカー	15.0
4	ドッジボール	26.6	4	バドミントン	21.1	4	ウォーキング	19.6	4	ウォーキング	13.3
5	バスケットボール	26.2	5	筋力トレーニング	20.4	5	サッカー	18.5	5	筋力トレーニング	12.4
	バレーボール	26.2		バレーボール	20.4					バスケットボール	12.4
女子											
未就学児 (n=150)			小学1・2年 (n=169)			小学3・4年 (n=195)			小学5・6年 (n=230)		
順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)
1	ぶらんこ	68.7	1	おにごっこ	78.7	1	おにごっこ	77.4	1	おにごっこ	71.3
2	おにごっこ	68.0	2	なわとび(長なわとびを含む)	74.0	2	なわとび(長なわとびを含む)	67.7	2	なわとび(長なわとびを含む)	51.7
3	かくれんぼ	61.3	3	ぶらんこ	67.5	3	ぶらんこ	65.1	3	ぶらんこ	50.4
4	鉄棒	54.0	4	かくれんぼ	62.7	4	鉄棒	57.9	4	ドッジボール	47.0
5	自転車あそび	52.0	5	自転車あそび	61.5	5	自転車あそび	57.4	5	鉄棒	44.8
中学校期 (n=254)			高校期 (n=256)			大学期 (n=210)			勤労者 (n=83)		
順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)
1	おにごっこ	35.8	1	バドミントン	24.6	1	ウォーキング	31.4	1	ウォーキング	27.7
2	ジョギング・ランニング	33.5	2	ウォーキング	22.7	2	筋力トレーニング	22.9	2	バドミントン	18.1
3	なわとび(長なわとびを含む)	30.3	2	ジョギング・ランニング	22.7	3	ジョギング・ランニング	20.0	3	筋力トレーニング	12.0
4	バドミントン	28.7	4	なわとび(長なわとびを含む)	18.8	4	バドミントン	18.1	3	ジョギング・ランニング	12.0
5	バレーボール	26.0	5	筋力トレーニング	17.2	5	バスケットボール	14.8	3	ぶらんこ	12.0

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」2021、「12～21歳のスポーツライフに関する調査」2021

1-9 「よく行った」運動・スポーツ種目

表1-8では過去1年間に「よく行った」(実施回数の多い)運動・スポーツの上位10種目について2017~2021年の推移を示した。不定期に実施される種目が除外されるため、子ども・青少年の日常的な運動・スポーツへの参加状況の実態をあらわす指標となる。

4~11歳では「おにごっこ」が57.3%で最も高く、次いで「自転車あそび」30.3%、「なわとび(長なわとびを含む)」30.2%、「ドッジボール」29.2%、「水泳(スイミング)」27.3%であった。「水泳(スイミング)」は2019年の2位から5位に順位を落とし、実施率が6.8ポイント減少した。一方「なわとび(長なわとびも含む)」が

2019年の7位から3位に上がり、実施率は5.8ポイント増加した。新型コロナウイルス感染拡大の影響を受け、プールを使えない時期があったことや、人との身体接触が少ない種目の実施も増加したと考えられる。

12~21歳では「ジョギング・ランニング」が23.2%で1位となり、次いで「サッカー」20.9%、「バドミントン」19.7%、「筋力トレーニング」19.5%、「バスケットボール」16.4%であった。2019年の実施率と比べ「ジョギング・ランニング」は5.7ポイント、「筋力トレーニング」は6.0ポイント増加するなどエクササイズ系種目の実施率が増えている。

【表1-8】過去1年間に「よく行った」運動・スポーツ種目の年次推移(複数回答)

4~11歳								
2017年 (n=1,542)			2019年 (n=1,491)			2021年 (n=1,449)		
順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)
1	おにごっこ	47.3	1	おにごっこ	52.6	1	おにごっこ	57.3
2	水泳(スイミング)	34.2	2	水泳(スイミング)	34.1	2	自転車あそび	30.3
3	自転車あそび	30.4	3	ドッジボール	29.0	3	なわとび(長なわとびを含む)	30.2
	ドッジボール	30.4	4	自転車あそび	27.6	4	ドッジボール	29.2
5	ぶらんこ	25.4	5	サッカー	26.0	5	水泳(スイミング)	27.3
6	サッカー	24.3	6	ぶらんこ	25.7	6	ぶらんこ	26.8
7	なわとび(長なわとびを含む)	22.2	7	なわとび(長なわとびを含む)	24.4	7	サッカー	22.5
8	かくれんぼ	16.6	8	かけっこ	17.9	8	鉄棒	21.3
9	鉄棒	16.2	9	かくれんぼ	17.2	9	かくれんぼ	19.8
10	かけっこ	13.7	10	鉄棒	17.0	10	かけっこ	17.1

12~21歳								
2017年 (n=1,366)			2019年 (n=1,312)			2021年 (n=1,336)		
順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)
1	バスケットボール	21.9	1	サッカー	21.5	1	ジョギング・ランニング	23.2
2	ジョギング・ランニング	20.7	2	バスケットボール	20.0	2	サッカー	20.9
3	サッカー	20.4	3	ジョギング・ランニング	17.5	3	バドミントン	19.7
4	バドミントン	18.7	4	バドミントン	16.5	4	筋力トレーニング	19.5
5	筋力トレーニング	18.2	5	筋力トレーニング	13.5	5	バスケットボール	16.4
6	バレーボール	15.6		バレーボール	13.5	6	バレーボール	16.3
7	卓球	14.4	7	卓球	13.0	7	ウォーキング	16.1
8	野球	13.7	8	おにごっこ	11.9	8	卓球	11.9
9	おにごっこ	13.3	9	野球	11.5	9	おにごっこ	11.7
10	ウォーキング	12.8	10	ウォーキング	11.1	10	野球	10.9

注)「よく行った」運動・スポーツ種目:過去1年間に行った運動・スポーツのうち、実施回数の多い種目

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」2021、「12~21歳のスポーツライフに関する調査」2021

1-10 性別にみる「よく行った」運動・スポーツ種目

表1-9に男子の過去1年間に「よく行った」運動・スポーツの上位10種目について、2017~2021年の推移を示した。今回の2021年調査では、4~11歳は「おにごっこ」が56.7%で1位であり、次いで「サッカー」39.1%、「ドッジボール」35.9%、「自転車あそび」30.1%、「水泳（スイミング）」28.8%であった。2019年と比較すると「おにごっこ」「自転車あそび」は約5ポイント増加し、「サッカー」「水泳（スイミング）」は約5~6ポイント減少した。また「なわとび（長なわとびを含む）」の7.7ポイント増加に加え「鉄棒」も2021年は10位にランクインするなど運動あそび系種目の実施率が増えた。

12~21歳では「サッカー」が32.0%で1位となり、次いで「ジョギング・ランニング」22.6%、「野球」18.9%、「筋力トレーニング」17.7%、「バスケットボール」17.5%であった。「サッカー」「野球」の実施率は高く、2017年から継続して1~3位の間にランクインしている。2019年と比較すると「ジョギング・ランニング」は6.2ポイント、「筋力トレーニング」は4.1ポイントそれぞれ実施率が増加した。エクササイズ系種目のほかに「バレーボール」は4.3ポイント、「バドミントン」は3.0ポイントの増加が確認された。

【表1-9】過去1年間に「よく行った」運動・スポーツ種目の年次推移(男子:複数回答)

4~11歳男子								
2017年 (n=822)			2019年 (n=773)			2021年 (n=721)		
順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)
1	おにごっこ	45.0	1	おにごっこ	51.2	1	おにごっこ	56.7
2	サッカー	40.5	2	サッカー	43.7	2	サッカー	39.1
3	水泳(スイミング)	35.5	3	水泳(スイミング)	35.1	3	ドッジボール	35.9
4	ドッジボール	34.5	4	ドッジボール	34.9	4	自転車あそび	30.1
5	自転車あそび	30.7	5	自転車あそび	25.5	5	水泳(スイミング)	28.8
6	ぶらんこ	16.8	6	ぶらんこ	19.0	6	なわとび(長なわとびを含む)	22.3
7	野球	16.2	7	かけっこ	17.6	7	ぶらんこ	20.7
8	なわとび(長なわとびを含む)	15.6	8	なわとび(長なわとびを含む)	14.6	8	かくれんぼ	18.4
9	かけっこ	12.9	9	かくれんぼ	13.8		かけっこ	18.4
10	かくれんぼ	12.0	10	野球	12.3	10	鉄棒	14.3

12~21歳男子								
2017年 (n=748)			2019年 (n=738)			2021年 (n=718)		
順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)
1	サッカー	32.6	1	サッカー	34.1	1	サッカー	32.0
2	バスケットボール	24.3	2	バスケットボール	24.4	2	ジョギング・ランニング	22.6
3	野球	23.7	3	野球	20.2	3	野球	18.9
4	ジョギング・ランニング	18.7	4	ジョギング・ランニング	16.4	4	筋力トレーニング	17.7
5	筋力トレーニング	18.6	5	卓球	13.7	5	バスケットボール	17.5
6	卓球	17.8	6	筋力トレーニング	13.6	6	バレーボール	15.0
7	バドミントン	12.6	7	バドミントン	11.9	7	バドミントン	14.9
8	おにごっこ	11.6	8	ボウリング	11.5	8	卓球	13.1
9	水泳(スイミング)	10.3	9	バレーボール	10.7	9	キャッチボール	11.3
	ボウリング	10.3	10	水泳(スイミング)	9.6	10	おにごっこ	9.6

注) 「よく行った」運動・スポーツ種目:過去1年間に行った運動・スポーツのうち、実施回数の多い種目

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」2021、「12~21歳のスポーツライフに関する調査」2021

表1-10に女子の過去1年間に「よく行った」運動・スポーツの上位10種目について、2017~2021年の推移を示した。今回の2021年調査では、4~11歳は男子同様に「おにごっこ」が57.8%で1位であった。次いで「なわとび(長なわとびを含む)」37.9%、「ぶらんこ」32.8%、「自転車あそび」30.5%であった。2019年と比較すると、「鉄棒」が3.3ポイント増加し順位を上げた。

12~21歳では「バドミントン」が25.2%で1位となり、次いで「ウォーキング」24.1%、「ジョギング・ランニング」23.9%、「筋力トレーニング」21.5%、「バレーボール」17.8%であった。2019年と比較すると「ウォーキング」や「筋力トレーニング」「なわとび(長なわとびを含む)」の実施率が増加したほか、今回調査では「体操(軽い体操・ラジオ体操など)」が10位にランクインした。

【表1-10】過去1年間に「よく行った」運動・スポーツ種目の年次推移(女子:複数回答)

4~11歳女子								
2017年 (n=720)			2019年 (n=718)			2021年 (n=728)		
順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)
1	おにごっこ	49.9	1	おにごっこ	54.2	1	おにごっこ	57.8
2	ぶらんこ	35.3	2	なわとび(長なわとびを含む)	35.0	2	なわとび(長なわとびを含む)	37.9
3	水泳(スイミング)	32.8	3	水泳(スイミング)	33.1	3	ぶらんこ	32.8
4	自転車あそび	30.0	4	ぶらんこ	32.9	4	自転車あそび	30.5
5	なわとび(長なわとびを含む)	29.7	5	自転車あそび	29.8	5	鉄棒	28.2
6	ドッジボール	25.7	6	鉄棒	24.9	6	水泳(スイミング)	25.7
7	鉄棒	22.2	7	ドッジボール	22.6	7	ドッジボール	22.5
8	かくれんぼ	21.8	8	かくれんぼ	20.9	8	かくれんぼ	21.2
9	かけっこ	14.6	9	かけっこ	18.2	9	かけっこ	15.8
10	バドミントン	13.1	10	バドミントン	12.0	10	バドミントン	12.0

12~21歳女子								
2017年 (n=618)			2019年 (n=574)			2021年 (n=618)		
順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)
1	バドミントン	26.2	1	バドミントン	22.3	1	バドミントン	25.2
2	ジョギング・ランニング	23.1	2	ジョギング・ランニング	19.0	2	ウォーキング	24.1
3	バレーボール	22.2	3	バレーボール	17.1	3	ジョギング・ランニング	23.9
4	ウォーキング	19.7	4	ウォーキング	16.9	4	筋力トレーニング	21.5
5	バスケットボール	18.9	5	おにごっこ	15.5	5	バレーボール	17.8
6	筋力トレーニング	17.6	6	バスケットボール	14.5	6	なわとび(長なわとびを含む)	15.0
7	おにごっこ	15.2	7	筋力トレーニング	13.4		バスケットボール	15.0
8	ドッジボール	11.7	8	卓球	12.0	8	おにごっこ	14.1
9	なわとび(長なわとびを含む)	11.3	9	水泳(スイミング)	10.6	9	卓球	10.5
10	水泳(スイミング)	11.0	10	なわとび(長なわとびを含む)	10.3	10	体操(軽い体操・ラジオ体操など)	9.2

注) 「よく行った」運動・スポーツ種目: 過去1年間に行った運動・スポーツのうち、実施回数の多い種目

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」2021、「12~21歳のスポーツライフに関する調査」2021

表1-11に男子の就学状況および学校期別にみた過去1年間に「よく行った」運動・スポーツの上位5種目について、2017~2021年の推移を示した。

今回の2021年調査で最も実施率の高い種目は、未就学児は「自転車あそび」53.1%、小学1・2年から小学5・6年にかけては「おにごっこ」(小学1・2年64.0%、小学3・4年58.8%、小学5・6年53.1%)であった。中学校期、高校期では「サッカー」(中学校期37.9%、高校期37.7%)、大学期では「ジョギング・ランニング」(24.0%)が、勤労者では「ジョギング・ランニング」「サッカー」(18.8%)が最も高かった。

未就学児から小学校3・4年までは、運動あそび系の種目が上位を占めるが、「サッカー」は未就学児からすでに上位5種目以内にランクインしている。サッカー以外にもスポーツ系の種目として、小学5・6年から「バスケットボール」が上位に上がり、中学校期では「野球」も加わる。

2019年と比較すると今回の2021年調査では中学校期以降で「ジョギング・ランニング」の実施率が向上し、中学校期と高校期では2位に、大学期と勤労者では1位にランクインした。新型コロナウイルス感染拡大状況下においてもひとりで手軽かつ安全に行える種目の実

施率が向上したと考えられる。

表1-12には女子の就学状況および学校期別にみた過去1年間に「よく行った」運動・スポーツの上位5種目について、2017~2021年の推移を示した。

2021年をみると、最も実施率の高い種目は未就学児から小学5・6年にかけて「おにごっこ」(未就学児53.8%、小学1・2年59.0%、小学3・4年60.6%、小学5・6年57.2%)であった。中学校期は「ジョギング・ランニング」27.1%、高校期は「バドミントン」27.3%が最も高く、大学期と勤労者では「ウォーキング」(大学期38.5%、勤労者42.0%)であった。

未就学児から小学5・6年までスポーツ系の種目は少なく「おにごっこ」「ぶらんこ」「自転車あそび」などの運動あそび系の種目が上位を占める。2019年と比較すると、小学生の「水泳(スイミング)」の実施率が下がっており、2019年は小学1・2年から小学5・6年のいずれも上位5種目以内にランクインしていたが、2021年では小学3・4年のみであった。

「ジョギング・ランニング」は中学校期以上のいずれの学校期でも上位にランクインし、高校期以降になると「ウォーキング」や「筋力トレーニング」も加わり、エクササイズ系の種目が中心となる。

COMMENTS

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」2021、「12~21歳のスポーツライフに関する調査」2021

- 庭でサッカーの練習ができるようにパイプでお手製のゴールを作って遊ばせています。コロナで公園に行くのも心配な時期もあり、家にこもることが増えてしまうので、意識して庭で遊ばせるようにしています。自転車やかくれんぼなど、家族で楽しく身体を動かすようにしています。(5歳男子の母親)
- 週末はできるだけ身体を動かして遊ぶ時間を取れるように心がけている。(9歳男子の母親)
- 運動できる公園、施設などの環境を整備することが、子どものスポーツ環境に大きく影響することは確かであると思います。家族で散歩、ジョギングコースを発掘して楽しんでいます。(10歳男子の父親)
- 休日は運動公園などに連れていき遊ばせたりしている。最近は自転車で父親とサイクリングに行っている。(9歳男子の母親)
- 休日に公園に行き一緒に遊びながら運動するようにしている。(12歳女子の父親)
- 現在は受験勉強で運動系の習いごとをすべてやめているため、大好きな水泳は家族で出かける際、出かけ先にとり入られています。すき間時間で息抜きとなるバドミントンやウォーキング、なわとびを行っています。(11歳女子の母親)

【表1-11】男子の過去1年間に「よく行った」運動・スポーツ種目の年次推移(就学状況および学校期別:複数回答)

学校期		男子								
未就学児	2017年 (n=157)			2019年 (n=164)			2021年 (n=147)			
	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	
	1	自転車あそび	48.4	1	おにごっこ	47.0	1	自転車あそび	53.1	
	2	おにごっこ	42.0	2	自転車あそび	39.6	2	おにごっこ	52.4	
	3	ぶらんこ	37.6	3	かけっこ	33.5	3	ぶらんこ	36.1	
	4	水泳(スイミング)	31.8	4	サッカー	32.9	4	かけっこ	34.7	
5	かくれんぼ	25.5	5	ぶらんこ	32.3	5	サッカー	33.3		
小学1・2年	2017年 (n=169)			2019年 (n=162)			2021年 (n=172)			
	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	
	1	おにごっこ	49.7	1	おにごっこ	61.7	1	おにごっこ	64.0	
	2	水泳(スイミング)	39.6	2	水泳(スイミング)	45.1	2	ドッジボール	36.0	
	3	自転車あそび	38.5	3	サッカー	38.9	3	サッカー	34.9	
	4	サッカー	35.5	4	ドッジボール	37.0	4	自転車あそび	34.9	
5	ドッジボール	29.0	5	自転車あそび	30.2	5	水泳(スイミング)	32.6		
				ぶらんこ	30.2					
小学3・4年	2017年 (n=216)			2019年 (n=216)			2021年 (n=160)			
	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	
	1	おにごっこ	50.5	1	おにごっこ	54.6	1	おにごっこ	58.8	
	2	サッカー	43.5	2	サッカー	49.1	2	ドッジボール	46.9	
	3	ドッジボール	42.1	3	ドッジボール	47.2	3	サッカー	43.1	
	4	水泳(スイミング)	41.2	4	水泳(スイミング)	36.1	4	水泳(スイミング)	31.9	
5	自転車あそび	29.2	5	自転車あそび	21.3	5	なわとび(長なわとびを含む)	26.9		
小学5・6年	2017年 (n=269)			2019年 (n=228)			2021年 (n=241)			
	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	
	1	サッカー	51.3	1	サッカー	50.4	1	おにごっこ	53.1	
	2	ドッジボール	50.6	2	おにごっこ	43.9	2	ドッジボール	45.6	
	3	おにごっこ	40.1	3	ドッジボール	43.4	3	サッカー	43.2	
	4	水泳(スイミング)	31.2	4	水泳(スイミング)	29.4	4	水泳(スイミング)	26.1	
5	野球	23.4	5	野球	20.2	5	バスケットボール	17.4		
中学校期	2017年 (n=283)			2019年 (n=293)			2021年 (n=243)			
	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	
	1	サッカー	39.9	1	サッカー	41.0	1	サッカー	37.9	
	2	バスケットボール	30.4	2	バスケットボール	27.3	2	ジョギング・ランニング	22.2	
	3	野球	28.3	3	野球	23.5	3	野球	21.0	
	4	卓球	25.8	4	おにごっこ	18.1	4	おにごっこ	20.6	
5	おにごっこ	24.0	5	卓球	16.7	5	バスケットボール	18.1		
高校期	2017年 (n=217)			2019年 (n=225)			2021年 (n=236)			
	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	
	1	サッカー	34.1	1	サッカー	35.6	1	サッカー	37.7	
	2	バスケットボール	23.0	2	バスケットボール	27.6	2	ジョギング・ランニング	22.9	
	3	筋力トレーニング	20.3	3	野球	19.6	3	バスケットボール	21.6	
	4	ジョギング・ランニング	19.4	4	ジョギング・ランニング	18.2	4	筋力トレーニング	19.5	
5	野球	18.9	5	筋力トレーニング	13.8	5	バドミントン	18.6		
				卓球	13.8					
大学期	2017年 (n=150)			2019年 (n=143)			2021年 (n=150)			
	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	
	1	サッカー	24.7	1	サッカー	27.3	1	ジョギング・ランニング	24.0	
		野球	24.7	2	ジョギング・ランニング	22.4		筋力トレーニング	24.0	
	3	筋力トレーニング	23.3		筋力トレーニング	19.6	3	サッカー	21.3	
	4	バスケットボール	22.0	3	バスケットボール	19.6	4	野球	20.0	
5	ジョギング・ランニング	20.7		ボウリング	19.6	5	ウォーキング	17.3		
勤労者	2017年 (n=86)			2019年 (n=67)			2021年 (n=80)			
	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	
	1	サッカー	22.1	1	ボウリング	19.4	1	サッカー	18.8	
		筋力トレーニング	19.8	2	筋力トレーニング	17.9		ジョギング・ランニング	18.8	
	2	ボウリング	19.8	3	サッカー	14.9	3	野球	17.5	
		野球	19.8	4	バスケットボール	13.4	4	筋力トレーニング	16.3	
5	ジョギング・ランニング	18.6	5	ジョギング・ランニング	11.9	5	バスケットボール	15.0		
				バレーボール	11.9		ボウリング	15.0		

注) 「よく行った」運動・スポーツ種目: 過去1年間に行った運動・スポーツのうち、実施回数の多い種目

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」2021、「12~21歳のスポーツライフに関する調査」2021

【表1-12】女子の過去1年間に「よく行った」運動・スポーツ種目の年次推移(就学状況および学校期別:複数回答)

学校期	女子								
未就学児	2017年 (n=141)			2019年 (n=158)			2021年 (n=145)		
	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)
	1	ぶらんこ	56.0	1	おにごっこ	51.9	1	おにごっこ	53.8
	2	おにごっこ	46.1	2	ぶらんこ	46.8	2	ぶらんこ	52.4
	3	自転車あそび	42.6	3	かくれんぼ	38.0	3	自転車あそび	39.3
4	かくれんぼ	37.6	4	かけっこ	35.4	4	かくれんぼ	33.8	
5	鉄棒	29.8		なわとび(長なわとびを含む)	35.4		鉄棒	33.8	
小学1・2年	2017年 (n=146)			2019年 (n=158)			2021年 (n=166)		
	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)
	1	おにごっこ	53.4	1	おにごっこ	53.8	1	おにごっこ	59.0
	2	ぶらんこ	41.8	2	なわとび(長なわとびを含む)	41.8	2	なわとび(長なわとびを含む)	53.0
	3	なわとび(長なわとびを含む)	41.1	3	ぶらんこ	39.2	3	自転車あそび	39.8
4	自転車あそび	35.6	4	水泳(スイミング)	38.0	4	鉄棒	37.3	
5	水泳(スイミング)	32.9	5	自転車あそび	34.8	5	ぶらんこ	30.7	
小学3・4年	2017年 (n=195)			2019年 (n=185)			2021年 (n=193)		
	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)
	1	おにごっこ	57.4	1	おにごっこ	52.4	1	おにごっこ	60.6
	2	水泳(スイミング)	33.8	2	水泳(スイミング)	37.8	2	なわとび(長なわとびを含む)	35.8
		ドッジボール	33.8	3	なわとび(長なわとびを含む)	36.2	3	水泳(スイミング)	31.6
5	なわとび(長なわとびを含む)	33.8	4	自転車あそび	33.0		ぶらんこ	31.6	
	自転車あそび	28.2	5	ぶらんこ	32.4	5	鉄棒	27.5	
	ぶらんこ	28.2					ドッジボール	27.5	
小学5・6年	2017年 (n=236)			2019年 (n=216)			2021年 (n=222)		
	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)
	1	おにごっこ	44.1	1	おにごっこ	57.4	1	おにごっこ	57.2
	2	ドッジボール	35.2	2	ドッジボール	35.2	2	なわとび(長なわとびを含む)	32.4
	3	水泳(スイミング)	33.5	3	なわとび(長なわとびを含む)	28.2	3	ドッジボール	31.1
4	ぶらんこ	24.2	4	水泳(スイミング)	27.8	4	バドミントン	23.4	
5	なわとび(長なわとびを含む)	22.5	5	バドミントン	23.6	5	ぶらんこ	23.0	
	バドミントン	22.5							
中学校期	2017年 (n=224)			2019年 (n=229)			2021年 (n=218)		
	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)
	1	バドミントン	29.9	1	おにごっこ	24.9	1	ジョギング・ランニング	27.1
	2	おにごっこ	27.2	2	バドミントン	19.7	2	バドミントン	25.2
	3	バレーボール	23.7	3	バレーボール	17.9	3	おにごっこ	24.8
4	ジョギング・ランニング	22.8	4	ジョギング・ランニング	17.0	4	バレーボール	22.5	
5	バスケットボール	22.3	5	ソフトテニス(軟式)	15.7	5	なわとび(長なわとびを含む)	18.8	
高校期	2017年 (n=183)			2019年 (n=180)			2021年 (n=194)		
	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)
	1	バドミントン	30.1	1	バドミントン	27.8	1	バドミントン	27.3
	2	ジョギング・ランニング	24.0	2	ジョギング・ランニング	21.7	2	ウォーキング	23.7
	3	バレーボール	22.4	3	バレーボール	19.4	3	ジョギング・ランニング	22.7
4	バスケットボール	20.8	4	ウォーキング	15.0	4	筋力トレーニング	20.1	
5	筋力トレーニング	20.2	5	バスケットボール	14.4	5	バレーボール	17.0	
大学期	2017年 (n=136)			2019年 (n=119)			2021年 (n=148)		
	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)
	1	ウォーキング	28.7	1	ウォーキング	28.6	1	ウォーキング	38.5
	2	ジョギング・ランニング	27.2	2	バドミントン	23.5	2	筋力トレーニング	28.4
	3	バレーボール	26.5	3	ジョギング・ランニング	19.3	3	ジョギング・ランニング	24.3
4	バドミントン	20.6	4	筋力トレーニング	16.0	4	バドミントン	21.6	
5	筋力トレーニング	19.1		バスケットボール	16.0	5	バスケットボール	16.2	
勤労者	2017年 (n=59)			2019年 (n=41)			2021年 (n=50)		
	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)
	1	ウォーキング	39.0	1	ウォーキング	31.7	1	ウォーキング	42.0
	2	ボウリング	20.3	2	ジョギング・ランニング	19.5	2	バドミントン	28.0
	3	ジョギング・ランニング	18.6	3	キャッチボール	17.1	3	筋力トレーニング	20.0
4	筋力トレーニング	15.3	バレーボール		17.1	4	ジョギング・ランニング	16.0	
	バスケットボール	15.3	ボウリング		17.1	5	バレーボール	14.0	
	バドミントン	15.3					ぶらんこ	14.0	

注) 「よく行った」運動・スポーツ種目: 過去1年間に行った運動・スポーツのうち、実施回数の多い種目

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」2021、「12~21歳のスポーツライフに関する調査」2021

1-12 4～11歳の1年間に実施した運動・スポーツ種目数

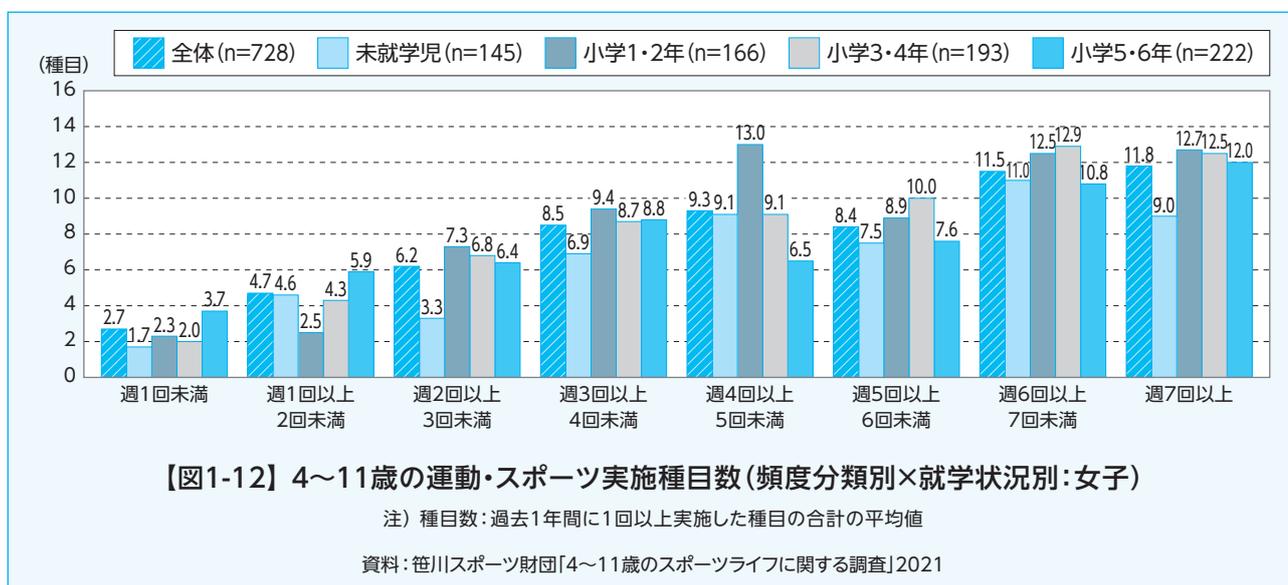
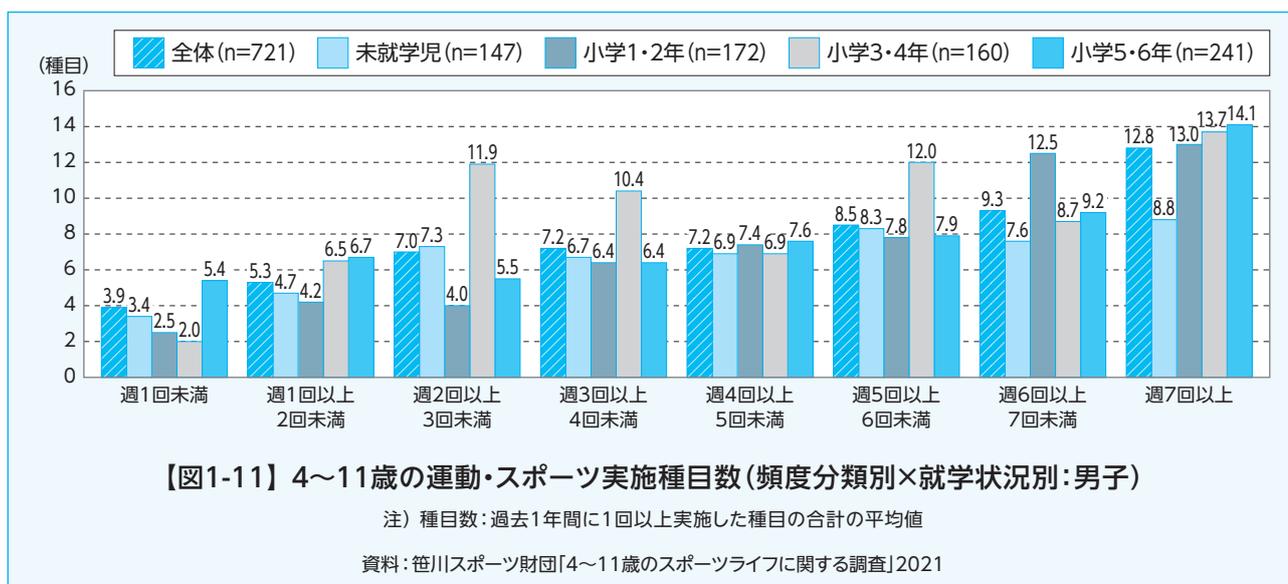
図1-11、図1-12に4～11歳男女の過去1年間に1回以上実施した運動・スポーツ種目数の平均値を頻度分類別・就学状況別に示した。

図1-11に示す男子の種目数をみると、全体では「週1回未満」の平均は3.9種目であるのに対して、「週7回以上」では12.8種目と、実施頻度が高くなるにつれて実施種目数も増加する。普段から運動・スポーツ、運動あそびをよくしている子どもと、ほとんどしない子どもとの間には経験する種目数に大きな差がある。

就学状況別にみると、いずれも「週7回以上」が最も多く、未就学児8.8種目、小学1・2年13.0種目、小学3・4年13.7種目、小学5・6年14.1種目と、学年が上がるほど平均種目数も増える。

図1-12に示す女子の種目数をみると、全体では「週1回未満」の2.7種目に対して、「週7回以上」では11.8種目となり、男子と同様に実施頻度が高いほうが実施種目数も多い傾向がある。

就学状況別にみると、未就学児は「週6回以上7回未満」が11.0種目と最も多く、小学1・2年では「週4回以上5回未満」が13.0種目で最も種目数が多い。小学3・4年では「週6回以上7回未満」が12.9種目で最も多く、小学5・6年では「週7回以上」が12.0種目で最も多かった。男子では、小学生になると「週7回以上」の種目数が最も多く、高頻度で運動・スポーツ、運動あそびをしているグループでは実施種目数も多くなるが、女子の場合は実施頻度と実施種目数は必ずしも比例しない。



1-13

12～21歳の1年間に実施した運動・スポーツ種目数

図1-13、図1-14に12～21歳男女の過去1年間に1回以上実施した運動・スポーツ種目数の平均値を頻度分類別・学校期別に示した。

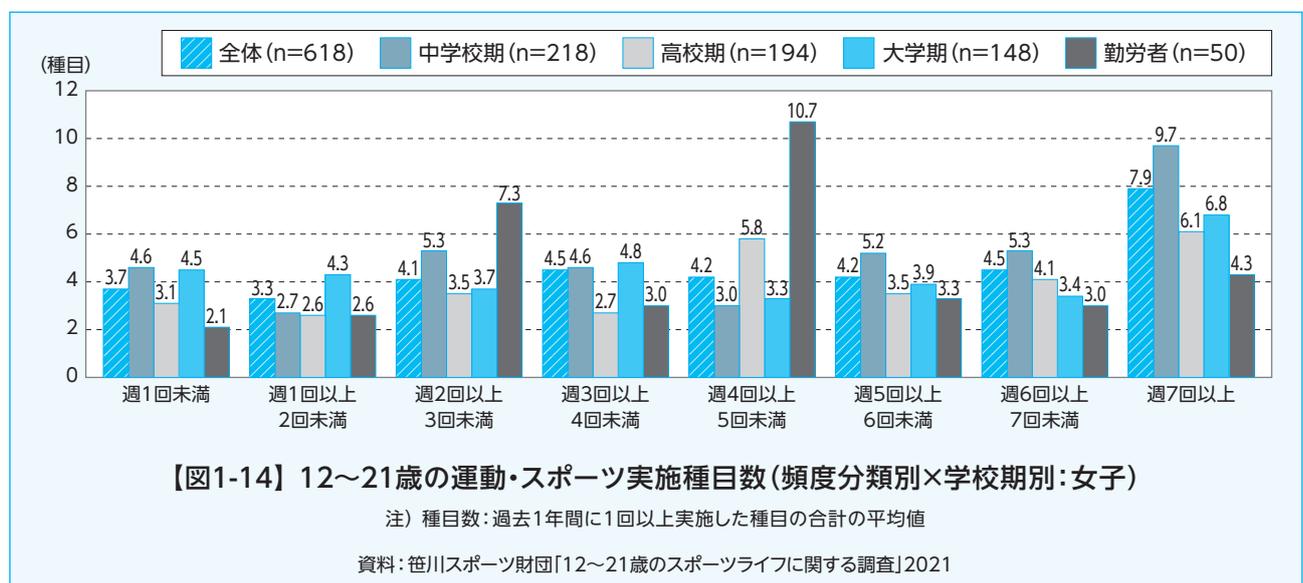
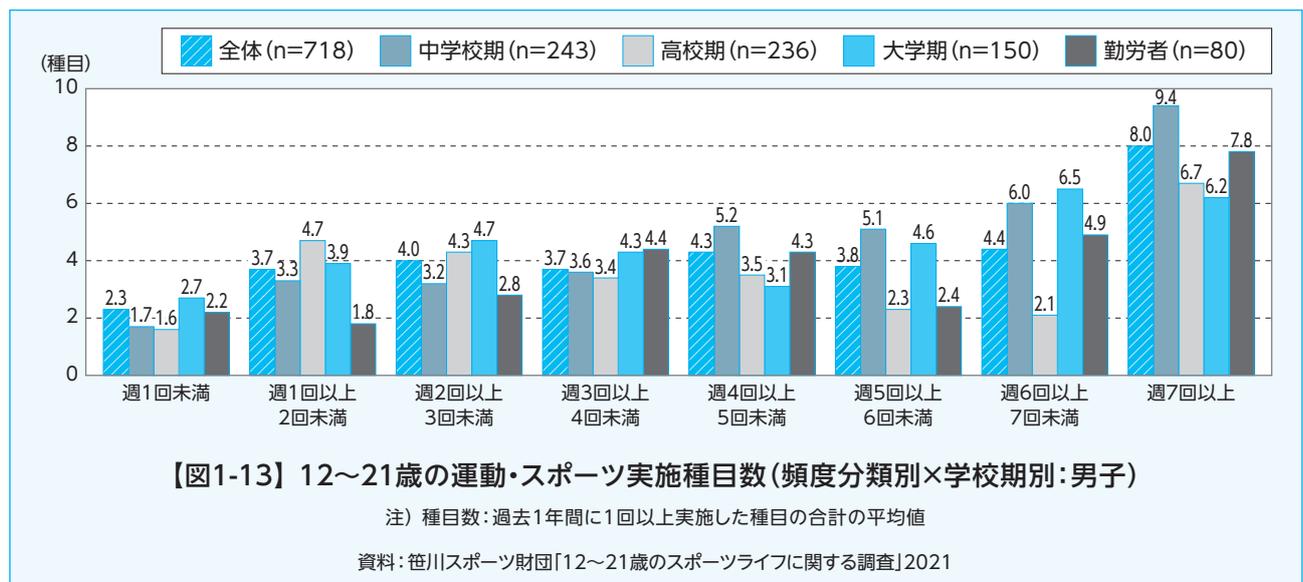
図1-13に示す男子の種目数をみると、全体では「週1回未満」の平均は2.3種目であるのに対して、「週7回以上」では8.0種目と、実施種目数に差が確認できる。一方、週1回以上から週7回未満ではいずれの頻度でも4種目前後であり差はみられなかった。

学校期別にみると、中学校期・高校期および勤労者では「週7回以上」が最も多く、中学校期9.4種目、高校期6.7種目、勤労者7.8種目であった。大学期では「週

6回以上7回未満」が6.5種目で最も多い。

図1-14に示す女子の種目数をみると、全体では「週1回未満」の平均は3.7種目であるのに対して、「週7回以上」では7.9種目と、男子と同様に実施頻度による差がみられた。また、女子も週2回以上から週7回未満の種目数はいずれの頻度でも4種目程度であった。

学校期別にみると、中学校期・高校期・大学期では「週7回以上」の種目数が最も多く、中学校期9.7種目、高校期6.1種目、大学期6.8種目であった。勤労者は「週4回以上5回未満」の10.7種目が最も多かった。



1-14 4歳から21歳にみる「よく行った」運動・スポーツ種目

子どもから青少年にかけての運動・スポーツ実施状況の動向をより詳細に把握するために4歳から21歳までの年齢別の分析を行った。表1-13および表1-14には、4~21歳の男女の過去1年間に「よく行った」運動・スポーツの上位10種目を示した。

表1-13の男子では、4~8歳までは「おにごっこ」「自転車あそび」などの運動あそび系種目が中心となっている。この年代におけるスポーツ系の種目としては「サッカー」「水泳（スイミング）」がランクインしている。さらに9歳からは「野球」「バドミントン」、10歳からは「バスケットボール」、12歳では「卓球」が加わる。なお、「サッカー」は4歳から21歳までのすべての年齢で10位以内に入っており、特に13~18歳では1位となった。12歳以上は「ジョギング・ランニング」などのエクササイズ系種目の実施率も高い。20歳では「ジョギング・ランニング」、21歳では「筋力トレーニング」が1位である。

表1-14の女子では、4~5歳は1位に「ぶらんこ」2位に「おにごっこ」、6~12歳は1位に「おにごっこ」があが

り、6~11歳では「なわとび（長なわとび含む）」が2位であった。未就学児から小学校中学年までは運動あそびが中心で、スポーツ系の種目としては「水泳（スイミング）」がランクインしている。小学校高学年からはスポーツ系の種目が入り始め、10歳からは「バドミントン」、11歳からは「バスケットボール」、12歳からは「バレーボール」のほか「サッカー」「卓球」「陸上競技」が加わる。16歳以上は「ウォーキング」や「ジョギング・ランニング」「筋力トレーニング」といったエクササイズ系種目の実施率が高くなり、19~21歳では「ウォーキング」が1位であった。

女子においては、男子の「サッカー」のようにいずれの年齢でも幅広く実施されているスポーツ系種目はみられない。男子は幼少期から運動あそびとともにスポーツ系の種目に親しみ、継続して行っている状況が確認できるが、女子においてはそのような傾向はみられず、中学校での運動部活動を契機に「バドミントン」「バスケットボール」「バレーボール」といったスポーツ系の種目に触れる者が多いと示唆される。

COMMENTS

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」2021、「12~21歳のスポーツライフに関する調査」2021

- 家族でサッカーができるように折りたたみ式のゴールを用意しました。家でもできるような室内用のパターゴルフを買いました。休みの日は、まめに公園に行くようにしています。(6歳男子の母親)
- コロナが流行りだし、感染を恐れてスイミングやダンスなど運動系の習いごとには通わせることができなかった。自宅にいる時間が増えたため、フラフープをしたりYouTubeをみながらダンスを覚えたりウォーキングをしたりと、子どもと一緒に身体を動かす時間が増えた。(10歳女子の母親)
- 全て結果を出さなくてはいけない環境のスポーツだけではなく、気軽に始めたり続けられたりするスポーツの雰囲気を作り出せれば、スポーツをする人は増えると思う。(15歳女子の母親)
- 現在、娘は特にスポーツをしていませんが小学生の頃は水泳を習っていました。また、冬期は必ずスキーを体験しています。学校で特に習わず、また一人で取り組むことができるスポーツを体験することによって、誰かと競いあうのではなく、自分自身と向きあうことのほか、純粋に身体を動かすことやスポーツの楽しさを感じてくれたように思います。(19歳女子の母親)
- コロナ禍の中、新たにスポーツに取り組みにくい状況ですが、かつての地域の部活仲間と連絡を取り、たまに活動（練習）しているようです。(21歳女子の父親)
- 同じ学年の子どもと遊ぶこともそうですが、年上の子どもと遊ばせる機会を増やしています。運動能力の向上やコミュニケーション能力を身につけてもらうために良いことだと思っています。また、年上の子どもの遊び方、スポーツの仕方を見て、まねしてほしいと思います。(4歳男子の父親)

【表1-13】年齢別にみた過去1年間に「よく行った」運動・スポーツ種目(4~21歳男子:複数回答)

男子										
順位	4歳 (n=55)		5歳 (n=75)		6歳 (n=82)		7歳 (n=82)		8歳 (n=77)	
	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)
1	自転車あそび	54.5	自転車あそび	56.0	おにごっこ	63.4	おにごっこ	56.1	おにごっこ	71.4
2	おにごっこ	52.7	おにごっこ	54.7	サッカー	39.0	ドッジボール	41.5	ドッジボール	46.8
3	かけっこ	45.5	ぶらんこ	36.0	自転車あそび	37.8	水泳(スイミング)	40.2	自転車あそび	42.9
4	ぶらんこ	38.2	サッカー	32.0	水泳(スイミング)	28.0	サッカー	34.1	サッカー	39.0
5	かくれんぼ	34.5	かくれんぼ	29.3	鉄棒	24.4	なわとび(長なわとびを含む)	31.7	なわとび(長なわとびを含む)	39.0
6	サッカー	29.1	水泳(スイミング)	28.0	かけっこ	23.2	自転車あそび	25.6	水泳(スイミング)	32.5
7	水泳(スイミング)	21.8	かけっこ	26.7	ぶらんこ	23.2	かけっこ	23.2	ぶらんこ	24.7
8	なわとび(長なわとびを含む)	18.2	なわとび(長なわとびを含む)	24.0	なわとび(長なわとびを含む)	22.0	ぶらんこ	22.0	かくれんぼ	23.4
9	体操(軽い体操・ラジオ体操など)	14.5	鉄棒	14.7	ドッジボール	20.7	かくれんぼ	19.5	鉄棒	22.1
10	鉄棒	12.7	トランポリン	12.0	かくれんぼ	19.5	鉄棒	12.2	かけっこ	11.7

順位	9歳 (n=81)		10歳 (n=104)		11歳 (n=165)		12歳 (n=53)		13歳 (n=87)	
	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)
1	おにごっこ	59.3	おにごっこ	54.8	おにごっこ	49.1	おにごっこ	35.8	サッカー	43.7
2	ドッジボール	46.9	ドッジボール	51.0	サッカー	45.5	サッカー	28.3	卓球	24.1
3	サッカー	44.4	サッカー	39.4	ドッジボール	42.4	バスケットボール	22.6	おにごっこ	18.4
4	水泳(スイミング)	30.9	水泳(スイミング)	32.7	水泳(スイミング)	21.2	ジョギング・ランニング	20.8	ジョギング・ランニング	18.4
5	自転車あそび	21.0	なわとび(長なわとびを含む)	17.3	自転車あそび	18.2	なわとび(長なわとびを含む)	18.9	バドミントン	17.2
6	なわとび(長なわとびを含む)	19.8	キャッチボール	13.5	バスケットボール	18.2	野球	17.0	バスケットボール	16.1
7	キャッチボール	18.5	バスケットボール	13.5	キャッチボール	16.4	卓球	15.1	バレーボール	16.1
8	かくれんぼ	17.3	野球	13.5	鉄棒	15.8	ドッジボール	15.1	野球	14.9
9	野球	16.0	かけっこ	12.5	なわとび(長なわとびを含む)	15.2	バドミントン	15.1	筋力トレーニング	12.6
10	バドミントン	14.8	自転車あそび	12.5	野球	14.5	かくれんぼ	13.2	キャッチボール	10.3
	ぶらんこ	14.8					自転車あそび	13.2	水泳(スイミング)	10.3
							バレーボール	13.2	ドッジボール	10.3

順位	14歳 (n=79)		15歳 (n=86)		16歳 (n=72)		17歳 (n=78)		18歳 (n=75)	
	実施種目	実施率(%)								
1	サッカー	40.5	サッカー	37.2	サッカー	44.4	サッカー	26.9	サッカー	33.3
2	野球	30.4	ジョギング・ランニング	27.9	バスケットボール	25.0	筋力トレーニング	23.1	ジョギング・ランニング	22.7
3	ジョギング・ランニング	27.8	バドミントン	20.9	野球	25.0	バドミントン	23.1	バスケットボール	16.0
4	バレーボール	22.8	筋力トレーニング	19.8	ジョギング・ランニング	22.2	バスケットボール	20.5	キャッチボール	13.3
5	キャッチボール	17.7	卓球	19.8	バレーボール	20.8	ジョギング・ランニング	19.2	バレーボール	13.3
6	バスケットボール	17.7	バスケットボール	19.8	筋力トレーニング	19.4	バレーボール	14.1	筋力トレーニング	12.0
7	ドッジボール	15.2	野球	18.6	バドミントン	16.7	野球	14.1	ボウリング	12.0
8	筋力トレーニング	13.9	バレーボール	15.1	サイクリング	15.3	キャッチボール	9.0	野球	12.0
9	卓球	13.9	おにごっこ	11.6	テニス(硬式)	13.9	サイクリング	9.0	卓球	10.7
10	おにごっこ	12.7	釣り	11.6	キャッチボール	8.3	卓球	9.0	バドミントン	10.7
	バドミントン	12.7	陸上競技	11.6	卓球	8.3				
	陸上競技	12.7								

順位	19歳 (n=57)		20歳 (n=55)		21歳 (n=76)	
	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)
1	ボウリング	24.6	ジョギング・ランニング	27.3	筋力トレーニング	30.3
2	野球	21.1	野球	21.8	サッカー	25.0
3	筋力トレーニング	19.3	ウォーキング	18.2	ジョギング・ランニング	19.7
	ジョギング・ランニング	19.3	スノーボード	18.2	ウォーキング	18.4
5	ウォーキング	17.5	バレーボール	16.4	釣り	15.8
	サイクリング	17.5	キャッチボール	14.5	野球	15.8
7	サッカー	14.0	筋力トレーニング	14.5	バスケットボール	13.2
	フットサル	14.0	サッカー	14.5	フットサル	13.2
9	バスケットボール	12.3	バドミントン	14.5	キャッチボール	10.5
10	キャッチボール	10.5	バスケットボール	10.9	卓球	10.5
	スノーボード	10.5	ボウリング	10.9		

注) 「よく行った」運動・スポーツ種目: 過去1年間に行った運動・スポーツのうち、実施回数の多い種目

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」2021、「12~21歳のスポーツライフに関する調査」2021

【表1-14】年齢別にみた過去1年間に「よく行った」運動・スポーツ種目(4~21歳女子:複数回答)

女子										
順位	4歳 (n=49)		5歳 (n=72)		6歳 (n=77)		7歳 (n=88)		8歳 (n=105)	
	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)
1	ぶらんこ	53.1	ぶらんこ	59.7	おにごっこ	55.8	おにごっこ	59.1	おにごっこ	70.5
2	おにごっこ	49.0	おにごっこ	54.2	なわとび(長なわとびを含む)	51.9	なわとび(長なわとびを含む)	50.0	なわとび(長なわとびを含む)	40.0
3	自転車あそび	38.8	自転車あそび	40.3	自転車あそび	44.2	鉄棒	45.5	水泳(スイミング)	37.1
4	かくれんぼ	32.7	かくれんぼ	37.5	鉄棒	31.2	自転車あそび	34.1	ぶらんこ	31.4
5	鉄棒	30.6	鉄棒	37.5	ぶらんこ	28.6	ぶらんこ	29.5	自転車あそび	30.5
6	水泳(スイミング)	28.6	なわとび(長なわとびを含む)	33.3	かけっこ	26.0	水泳(スイミング)	27.3	ドッジボール	25.7
7	かけっこ	24.5	かけっこ	26.4	水泳(スイミング)	23.4	ドッジボール	25.0	鉄棒	22.9
8	なわとび(長なわとびを含む)	22.4	水泳(スイミング)	20.8	かくれんぼ	20.8	かくれんぼ	21.6	かくれんぼ	21.9
9	体操(軽い体操・ラジオ体操など)	14.3	ウォーキング	15.3	体操(軽い体操・ラジオ体操など)	16.9	かけっこ	14.8	一輪車	12.4
	トランポリン	14.3	キックボード	9.7	ドッジボール	14.3	トランポリン	12.5	かけっこ	12.4
			体操(軽い体操・ラジオ体操など)	9.7						

順位	9歳 (n=91)		10歳 (n=109)		11歳 (n=137)		12歳 (n=54)		13歳 (n=70)	
	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)
1	おにごっこ	53.8	おにごっこ	57.8	おにごっこ	56.2	おにごっこ	33.3	ジョギング・ランニング	30.0
2	なわとび(長なわとびを含む)	37.4	なわとび(長なわとびを含む)	35.8	なわとび(長なわとびを含む)	30.7	ドッジボール	25.9	バドミントン	30.0
3	ぶらんこ	33.0	ドッジボール	30.3	ドッジボール	29.2	バレーボール	25.9	おにごっこ	24.3
4	鉄棒	29.7	水泳(スイミング)	27.5	バドミントン	27.0	なわとび(長なわとびを含む)	24.1	バレーボール	20.0
	ドッジボール	29.7	ぶらんこ	27.5	ぶらんこ	21.2	ジョギング・ランニング	20.4	筋力トレーニング	18.6
6	水泳(スイミング)	28.6	自転車あそび	25.7	自転車あそび	20.4	バスケットボール	20.4	なわとび(長なわとびを含む)	15.7
7	自転車あそび	24.2	鉄棒	22.9	鉄棒	16.8	バドミントン	18.5	ソフトテニス(軟式)	14.3
8	かくれんぼ	16.5	バドミントン	18.3	水泳(スイミング)	15.3	水泳(スイミング)	16.7	サッカー	11.4
9	一輪車	12.1	かくれんぼ	17.4	かくれんぼ	13.9	ぶらんこ	16.7	バスケットボール	11.4
	ウォーキング	12.1	かけっこ	11.0	バスケットボール	13.1	サッカー	14.8	キャッチボール	10.0
							卓球	14.8	体操(軽い体操・ラジオ体操など)	10.0
							陸上競技	14.8		

順位	14歳 (n=65)		15歳 (n=74)		16歳 (n=72)		17歳 (n=62)		18歳 (n=50)	
	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)
1	ジョギング・ランニング	27.7	バドミントン	36.5	ウォーキング	27.8	筋力トレーニング	27.4	バドミントン	32.0
2	バドミントン	26.2	ジョギング・ランニング	21.6	ジョギング・ランニング	27.8	バドミントン	25.8	ウォーキング	28.0
3	筋力トレーニング	23.1	バレーボール	20.3	バドミントン	22.2	ウォーキング	24.2	ジョギング・ランニング	22.0
4	おにごっこ	21.5	筋力トレーニング	18.9	筋力トレーニング	18.1	ジョギング・ランニング	24.2	バスケットボール	22.0
5	なわとび(長なわとびを含む)	20.0	おにごっこ	16.2	なわとび(長なわとびを含む)	13.9	バレーボール	24.2	バレーボール	18.0
	バスケットボール	20.0	なわとび(長なわとびを含む)	16.2	バスケットボール	13.9	なわとび(長なわとびを含む)	19.4	筋力トレーニング	16.0
7	バレーボール	18.5	ウォーキング	13.5	おにごっこ	12.5	体操(軽い体操・ラジオ体操など)	12.9	なわとび(長なわとびを含む)	12.0
8	ウォーキング	16.9	卓球	13.5	ソフトテニス(軟式)	11.1	バスケットボール	12.9	ソフトテニス(軟式)	10.0
9	卓球	15.4	バスケットボール	12.2	バレーボール	11.1	卓球	9.7	卓球	10.0
10	陸上競技	13.8	ソフトテニス(軟式)	10.8	ぶらんこ	9.7	ヒップホップダンス	9.7	ぶらんこ	10.0
			ヒップホップダンス	10.8						

順位	19歳 (n=59)		20歳 (n=49)		21歳 (n=63)	
	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)	実施種目	実施率(%)
1	ウォーキング	32.2	ウォーキング	46.9	ウォーキング	44.4
2	筋力トレーニング	30.5	バドミントン	32.7	筋力トレーニング	27.0
3	バレーボール	22.0	筋力トレーニング	26.5	ジョギング・ランニング	22.2
4	ジョギング・ランニング	20.3	ジョギング・ランニング	20.4	バスケットボール	12.7
5	バドミントン	16.9	スノーボード	14.3	バドミントン	11.1
	ぶらんこ	16.9	体操(軽い体操・ラジオ体操など)	14.3	スノーボード	9.5
7	体操(軽い体操・ラジオ体操など)	15.3	バスケットボール	12.2	体操(軽い体操・ラジオ体操など)	7.9
	バスケットボール	15.3	キャッチボール	10.2	登山	7.9
9	卓球	11.9	卓球	10.2	なわとび(長なわとびを含む)	7.9
	なわとび(長なわとびを含む)	11.9	バレーボール	10.2	バレーボール	7.9
			ぶらんこ	10.2		
			ボウリング	10.2		

注) 「よく行った」運動・スポーツ種目:過去1年間に行った運動・スポーツのうち、実施回数の多い種目

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」2021、「12~21歳のスポーツライフに関する調査」2021