

# 11 身体活動・生活習慣

## 11-1 日常生活全般の身体活動の実施状況

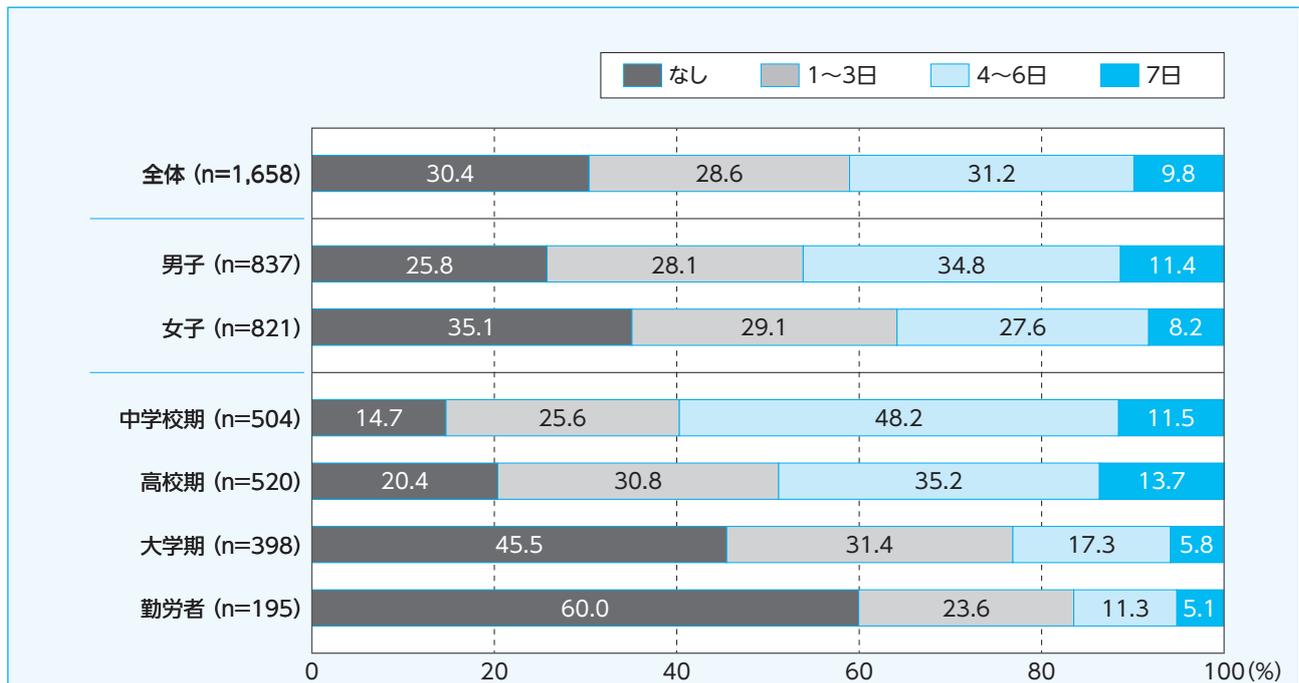
最近の7日間のうち、活動的な身体活動を1日あたり少なくとも合計60分間行った日数をたずねた。「身体活動」は、心臓がドキドキしたり息切れしたりするようなすべての活動で、スポーツや友だちと遊ぶ、学校に徒歩や自転車で通うなどの活動を含む。

図11-1に示す12~21歳は、全体では「4~6日」が31.2%と最も多く、次いで「なし」30.4%、「1~3日」28.6%、「7日」9.8%であった。

性別にみると、男子では「4~6日」が34.8%と最も多く、次いで「1~3日」28.1%、「なし」25.8%、「7日」11.4%であった。女子では「なし」が35.1%と最も多く、

次いで「1~3日」29.1%、「4~6日」27.6%、「7日」8.2%と、男女で身体活動状況に違いが確認できる。

学校期別に見ると「7日」は中学校期11.5%、高校期13.7%、大学期5.8%、勤労者5.1%と高校期が最も多かった。「4~6日」は、中学校期48.2%、高校期35.2%、大学期17.3%、勤労者11.3%であり、中頻度で身体活動を行っている者は学年進行に伴って減少する。一方「なし」は中学校期14.7%、高校期20.4%、大学期45.5%、勤労者60.0%と学年が上がるにつれて増加する。



【図11-1】 過去1週間に1日60分以上の活動的な身体活動を行った日数  
(12~21歳:全体・性別・学校期別)

注) 最近の7日間で、心臓がドキドキしたり息切れしたりするような身体活動を1日あたり少なくとも合計60分間した日は何日かをたずねた

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

## 11-2

## 4～11歳の朝食の摂取状況

4～11歳の回答者の保護者に対し、子どもの1週間の朝食の摂取状況をたずね、その結果を図11-2に示した。

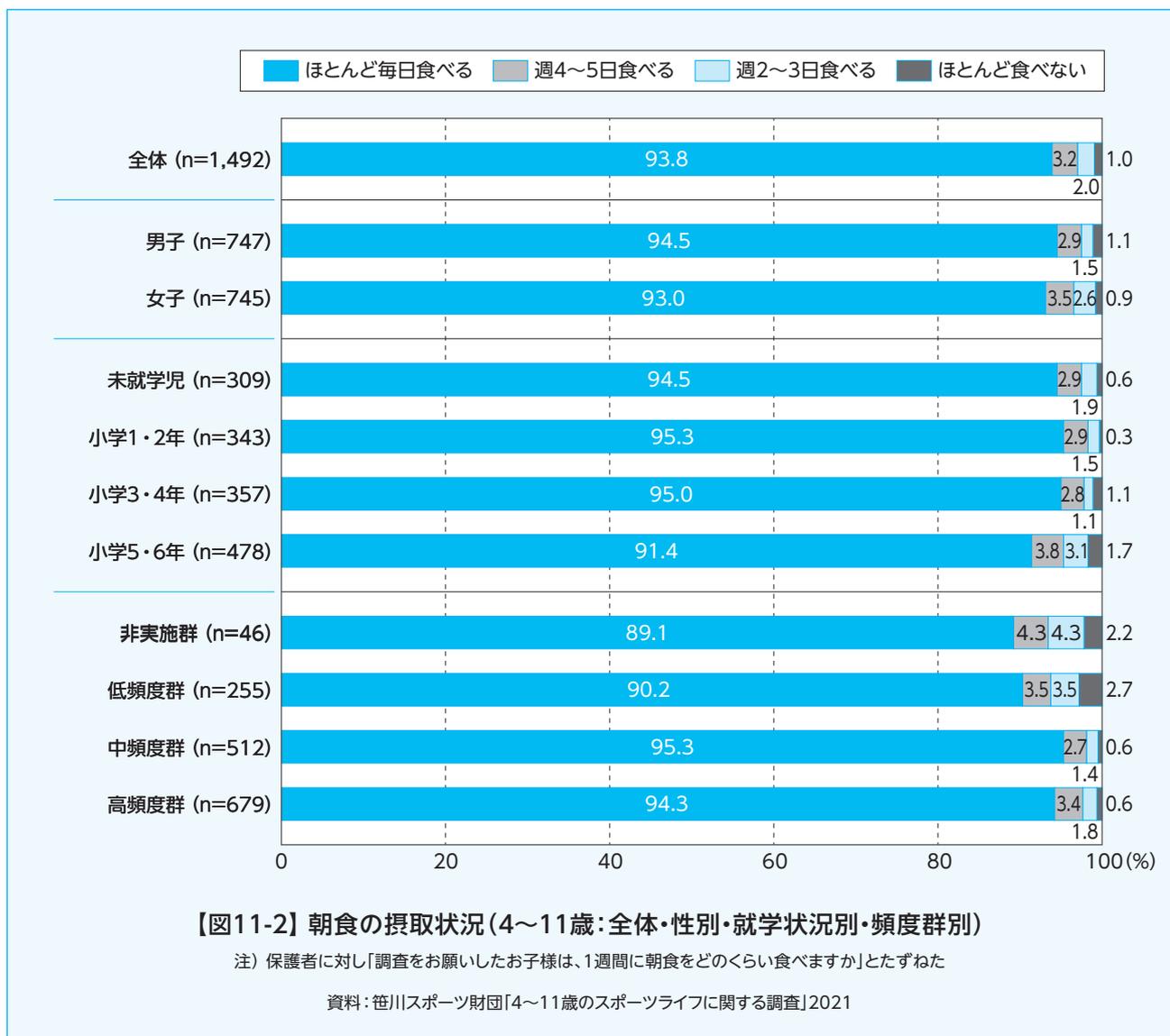
全体では「ほとんど毎日食べる」が93.8%、「週4～5日食べる」が3.2%、「週2～3日食べる」が2.0%、「ほとんど食べない」が1.0%であり、ほぼ全ての子どもが朝食を毎日食べている。

性別にみると「ほとんど毎日食べる」は、男子94.5%、女子93.0%で、性別による違いは確認できなかった。

就学状況別にみると「ほとんど毎日食べる」は、未就学児94.5%、小学1・2年95.3%、小学3・4年95.0%、

小学5・6年91.4%であり、小学5・6年では朝食を欠食する割合が他の就学状況に比べてやや高い。

運動・スポーツ実施頻度群別にみると「ほとんど毎日食べる」は非実施群89.1%、低頻度群90.2%、中頻度群95.3%、高頻度群94.3%であった。一方「ほとんど食べない」は非実施群が2.2%、低頻度群が2.7%、中頻度群と高頻度群が0.6%であり、運動・スポーツをあまり行っていない子どもは、よく行っている子どもと比べて朝食を欠食する割合がやや高かった。



## 11-3 12～21歳の朝食の摂取状況

12～21歳の対象者本人に対し、1週間の朝食の摂取状況をたずね、その結果を図11-3に示した。

全体をみると「ほとんど毎日食べる」が72.9%であり、「ほとんど食べない」と回答した者は9.9%であった。

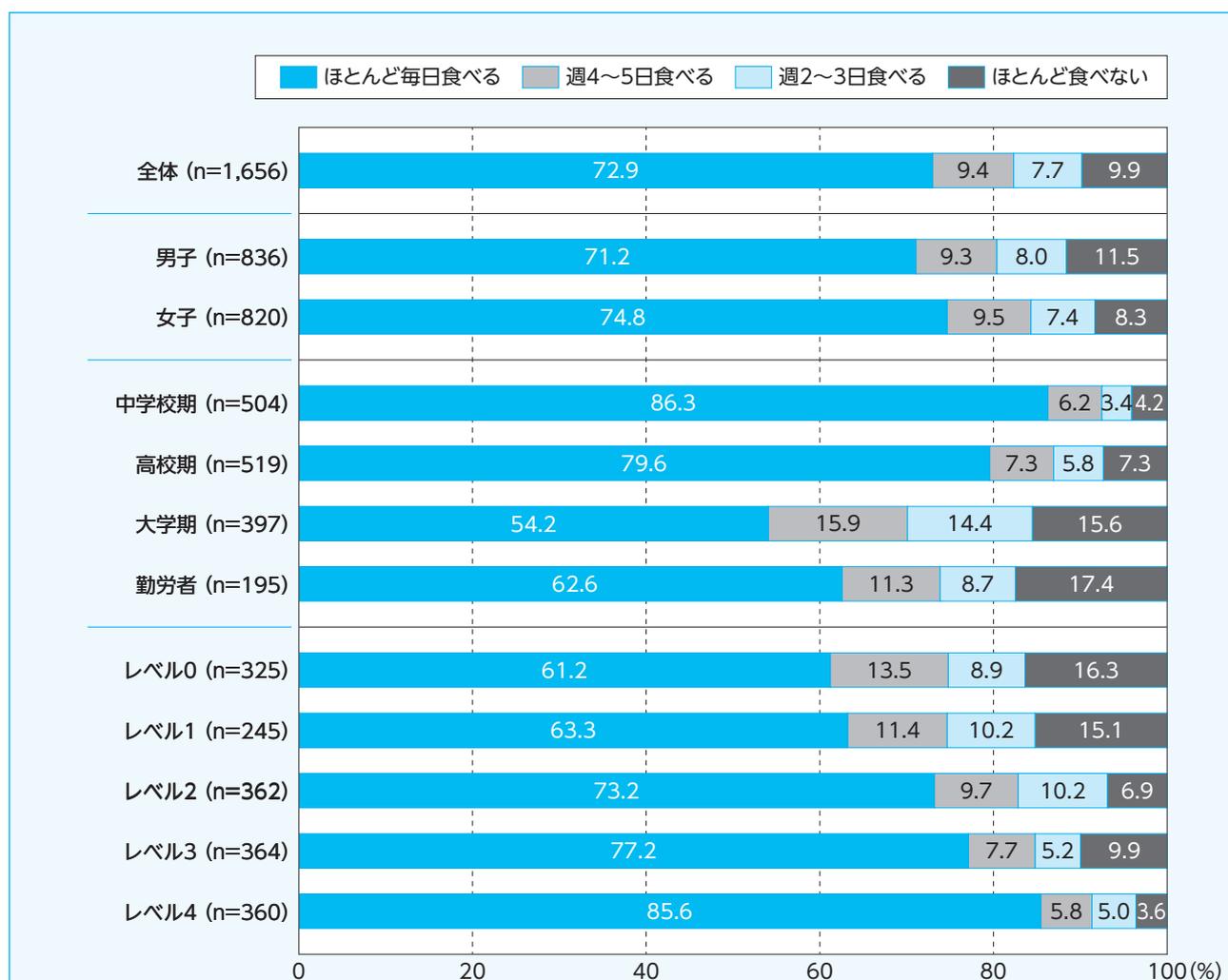
性別にみると「ほとんど毎日食べる」は男子71.2%、女子74.8%であり、女子のほうが毎日朝食を食べる割合が高い。一方「ほとんど食べない」は男子11.5%、女子8.3%であり、男子のほうが朝食をほとんど食べない割合が高かった。

学校期別にみると「ほとんど毎日食べる」は中学校期86.3%、高校期79.6%、大学期54.2%、勤労者62.6%であり、未就学児から小学生年代では9割が朝食を毎日食べているが、中学生以上の年代になると朝食を欠食

する割合は高くなる。毎日朝食を食べている者の割合は大学期が最も低く、半数程度であった。

運動・スポーツ実施レベル別にみると「ほとんど毎日食べる」は「レベル0」61.2%、「レベル1」63.3%、「レベル2」73.2%、「レベル3」77.2%、「レベル4」85.6%であった。運動・スポーツを実施している者ほど朝食の欠食率は低く、実施レベルが上がるにつれて毎日朝食を食べている割合は高くなる。

一方「ほとんど食べない」は「レベル0」16.3%、「レベル1」15.1%、「レベル2」6.9%、「レベル3」9.9%、「レベル4」3.6%であった。運動・スポーツを全くしていない「レベル0」や週1回未満の「レベル1」では、他の実施レベルと比べて朝食をほとんど食べない割合は高い。



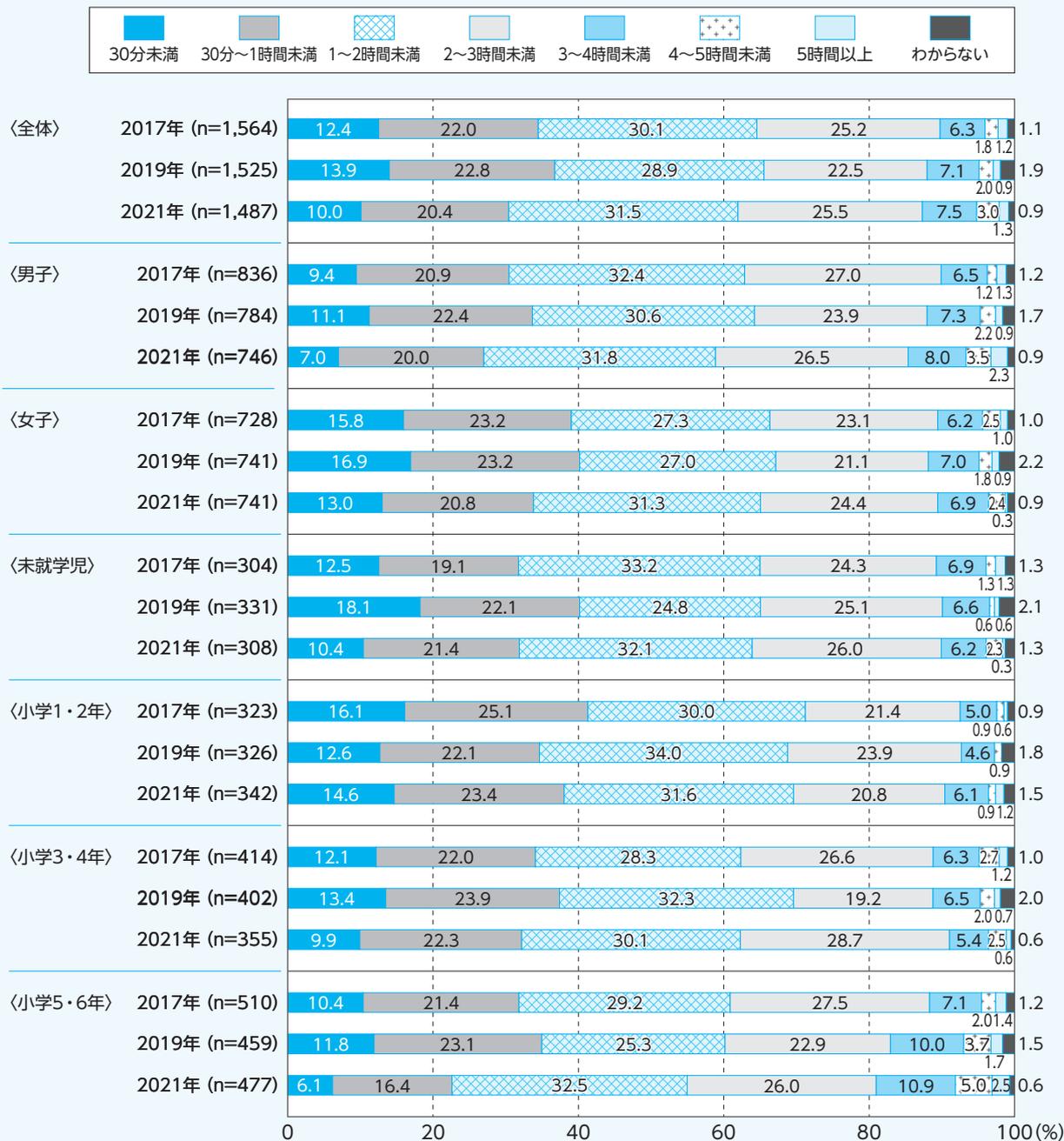
【図11-3】朝食の摂取状況(12～21歳:全体・性別・学校期別・レベル別)

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

### 11-4 4～11歳のメディア利用状況

4～11歳の回答者の保護者に対し、子どもの平日と休日における学校（幼稚園・保育園含む）の授業以外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時間をたずねた。

図11-4に平日のメディア利用時間の年次推移を全体・性別・就学状況別に示した。全体をみると「1～2時間未満」が31.5%と最も多く、次いで「2～3時間未満」が25.5%であった。2019年と比較すると、「30分未満」



【図11-4】4～11歳の1日あたりのメディア利用時間の年次推移(平日:全体・性別・就学状況別)

注) メディア:学校(幼稚園・保育園含む)の授業以外のテレビ・DVDの視聴、パソコン、ゲーム(テレビ・パソコン・携帯式のゲーム機などを含む)、スマートフォンなど

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

が3.9ポイント、「30分～1時間未満」が2.4ポイント減少し、「1～2時間未満」では2.6ポイント、「2～3時間未満」では3.0ポイントの増加がみられた。

性別にみると、男女ともに「1～2時間未満」が男子31.8%、女子31.3%と最も多い。次いで、男子は「2～3時間未満」26.5%、女子は「2～3時間未満」24.4%であった。2019年と比較すると、女子では「1～2時間未満」が4.3ポイント、「2～3時間未満」が3.3ポイント増加した。

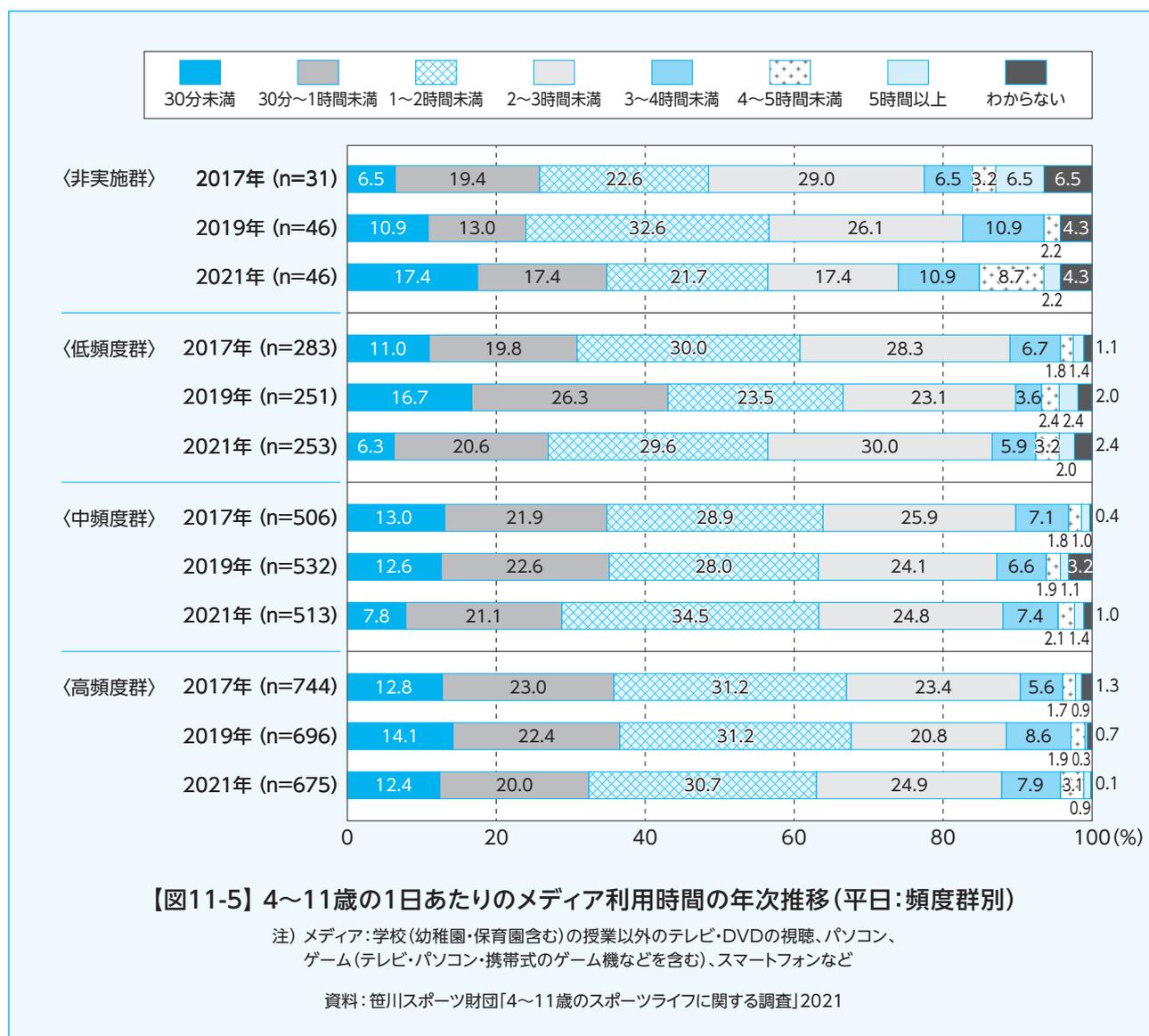
就学状況別にみると、いずれの就学状況においても「1～2時間未満」が最も多く、未就学児32.1%、小学1・2年31.6%、小学3・4年30.1%、小学5・6年32.5%であった。平日にメディアを2時間以上利用している割合は、未就学児34.8%、小学1・2年29.0%、小学3・4

年37.2%、小学5・6年44.4%であり、小学生では学年進行にともなってメディアとの接触時間は長くなる。

2019年と比較すると、小学3・4年では「2～3時間未満」が9.5ポイント、未就学児と小学5・6年では「1～2時間未満」が7ポイント程度増加した。

図11-5に示す運動・スポーツ実施頻度群別にみると、メディア利用時間が4時間以上の子どもの占める割合は、非実施群では10.9%であるのに対し、低頻度群5.2%、中頻度群3.5%、高頻度群4.0%であり、運動・スポーツの実施・非実施によってメディアの利用状況に違いが認められる。

2019年と比較すると、低頻度群から高頻度群にかけてはメディア利用時間が4時間以上の割合にあまり変化はみられなかったが、非実施群では「4～5時間未満」

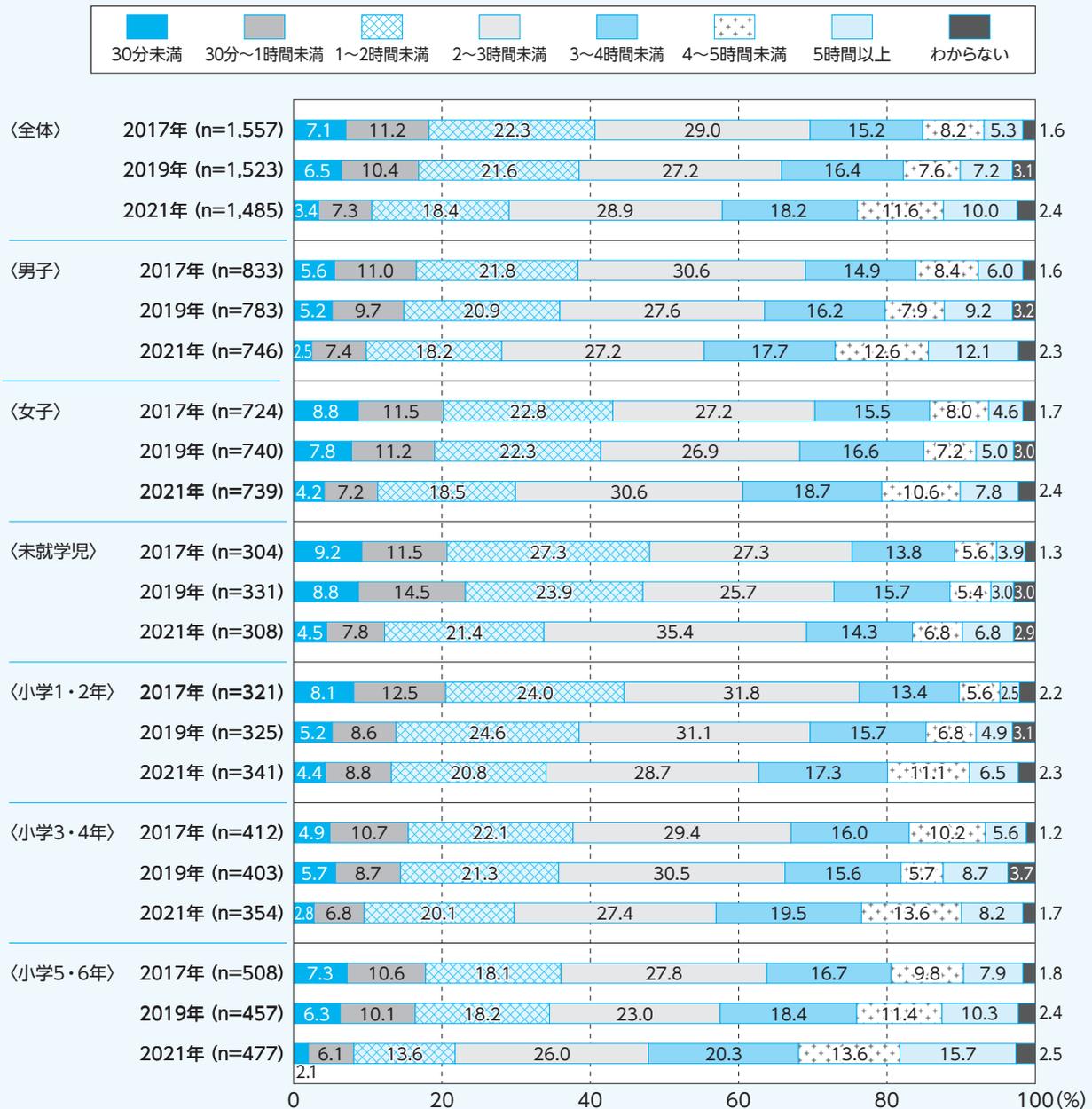


6.5ポイント、「5時間以上」2.2ポイントの増加がみられた。運動・スポーツを全くしない子どもたちにおいてメディアとの接触時間が長くなっている傾向が示された。

図11-6に休日のメディア利用時間の年次推移を全体・性別・就学状況別に示した。全体では「2～3時間未満」が28.9%と最も多く、次いで「1～2時間未満」18.4%で

あった。平日と比べて休日では「3～4時間未満」「4～5時間未満」「5時間以上」の割合が大幅に増加する。

2019年と比較すると、2時間以上の占める割合が、平日は32.5%から37.3%へ約5ポイント、休日は58.4%から68.7%へ約10ポイントそれぞれ増えており、休日におけるメディア利用時間の増加が顕著である。ま



【図11-6】4～11歳の1日あたりのメディア利用時間の年次推移(休日:全体・性別・就学状況別)

注) メディア: 学校(幼稚園・保育園含む)の授業以外のテレビ・DVDの視聴、パソコン、ゲーム(テレビ・パソコン・携帯式のゲーム機などを含む)、スマートフォンなど

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

た、「4～5時間未満」では4.0ポイント、「5時間以上」では2.8ポイントの増加がみられ、特にメディアを長時間利用している子どもの割合が増加している。新型コロナウイルス感染拡大の影響による在宅時間の増加が要因のひとつとして考えられる。

性別にみると、男女ともに「2～3時間未満」が最も多く、男子27.2%、女子30.6%であった。2019年と比較すると、メディア利用時間が4時間以上の割合は男子7.6ポイント、女子6.2ポイント増加しており、男女ともに休日のメディア利用時間は長くなっている状況がうかがえる。

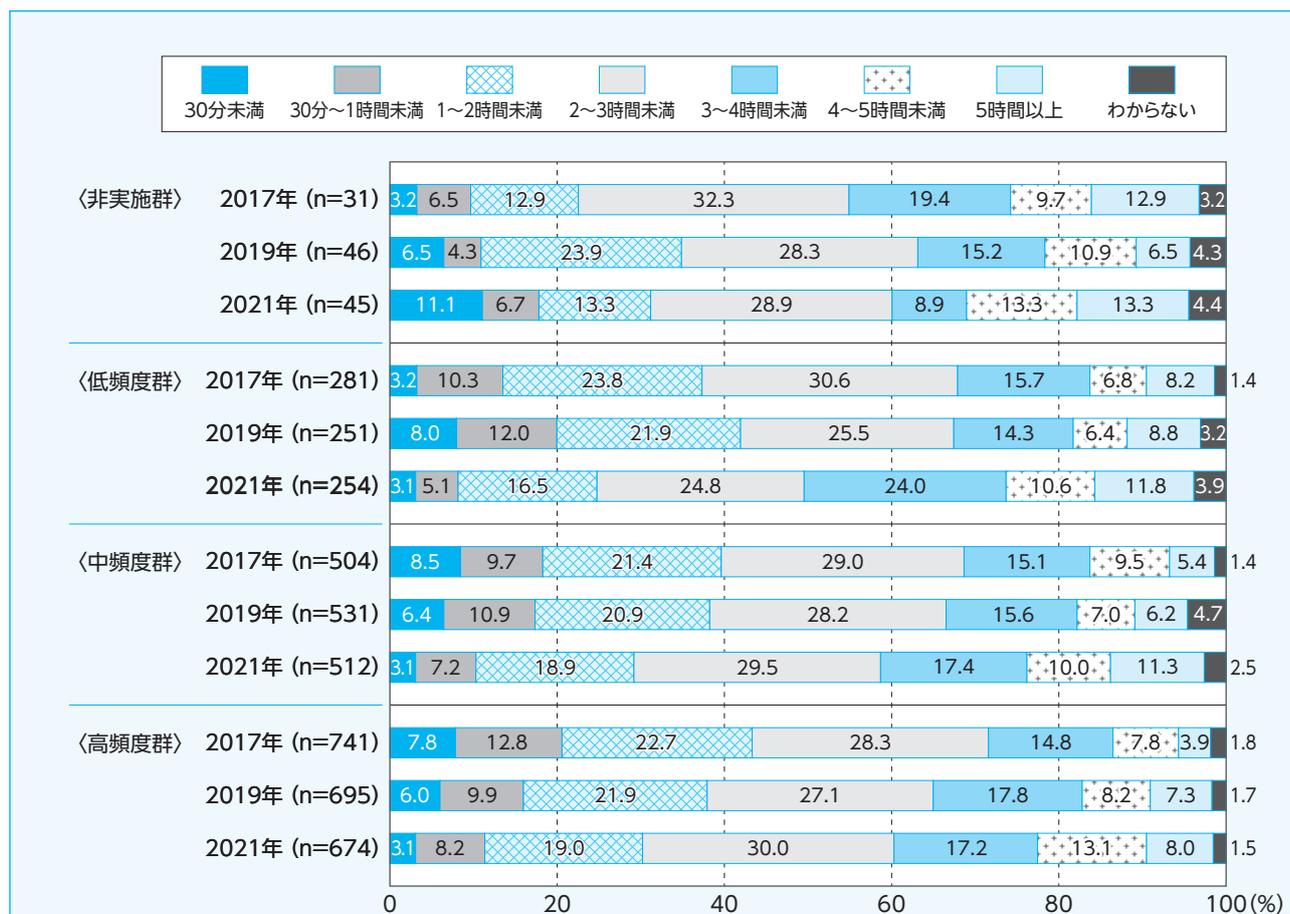
就学状況別にみると、いずれの学年も「2～3時間未満」が最も多く、未就学児35.4%、小学1・2年28.7%、小学3・4年27.4%、小学5・6年26.0%であった。未就学児・小学生ともに平日に比べて休日ではメディアに触れる時間は長くなっており、平日と休日の違いが顕著

である。

2019年と比較すると、メディア利用時間が4時間以上の割合は未就学児5.1ポイント、小学1・2年5.9ポイント、小学3・4年7.4ポイント、小学5・6年7.6ポイント増加しており、学年進行にともなって増加の割合は大きくなる。

図11-7に示す運動・スポーツ実施頻度群別にみると、いずれの頻度群も「2～3時間未満」が最も多く、非実施群28.9%、低頻度群24.8%、中頻度群29.5%、高頻度群30.0%であり、平日に比べて休日のメディア利用時間は長くなる。

2019年と比較すると、メディア利用時間が4時間以上の割合は非実施群では9.2ポイント、低頻度群では7.3ポイント、中頻度群では8.1ポイント、高頻度群では5.6ポイント増加しており、いずれの頻度群においても増加の傾向が示された。



【図11-7】 4～11歳の1日あたりのメディア利用時間の年次推移(休日:頻度群別)

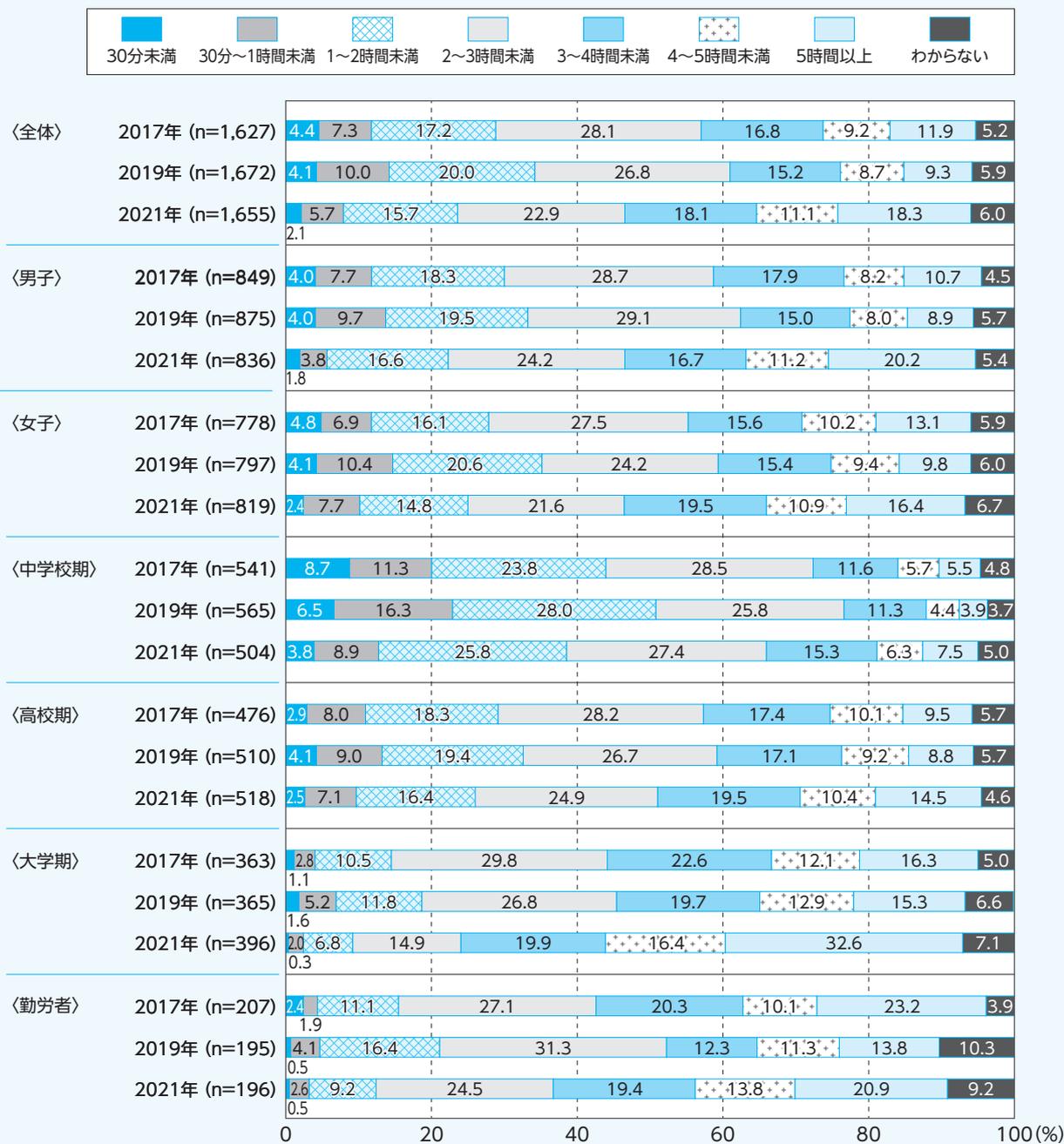
注) メディア: 学校(幼稚園・保育園含む)の授業以外のテレビ・DVDの視聴、パソコン、ゲーム(テレビ・パソコン・携帯式のゲーム機などを含む)、スマートフォンなど

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

### 11-5 12～21歳のメディア利用状況

12～21歳の対象者本人に対し、平日と休日における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時間をたずねた。

図11-8に平日のメディア利用時間を全体・性別・学校期別に示した。全体をみると「2～3時間未満」が22.9%と最も多く、次いで「5時間以上」が18.3%であった。2019年と比較すると、3時間以上メディアを利用



【図11-8】12～21歳の1日あたりのメディア利用時間の年次推移(平日:全体・性別・学校期別)

注) メディア:学校の授業や仕事以外のテレビ・DVDの視聴、パソコン、ゲーム(テレビ・パソコン・携帯式のゲーム機などを含む)、スマートフォンなど

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

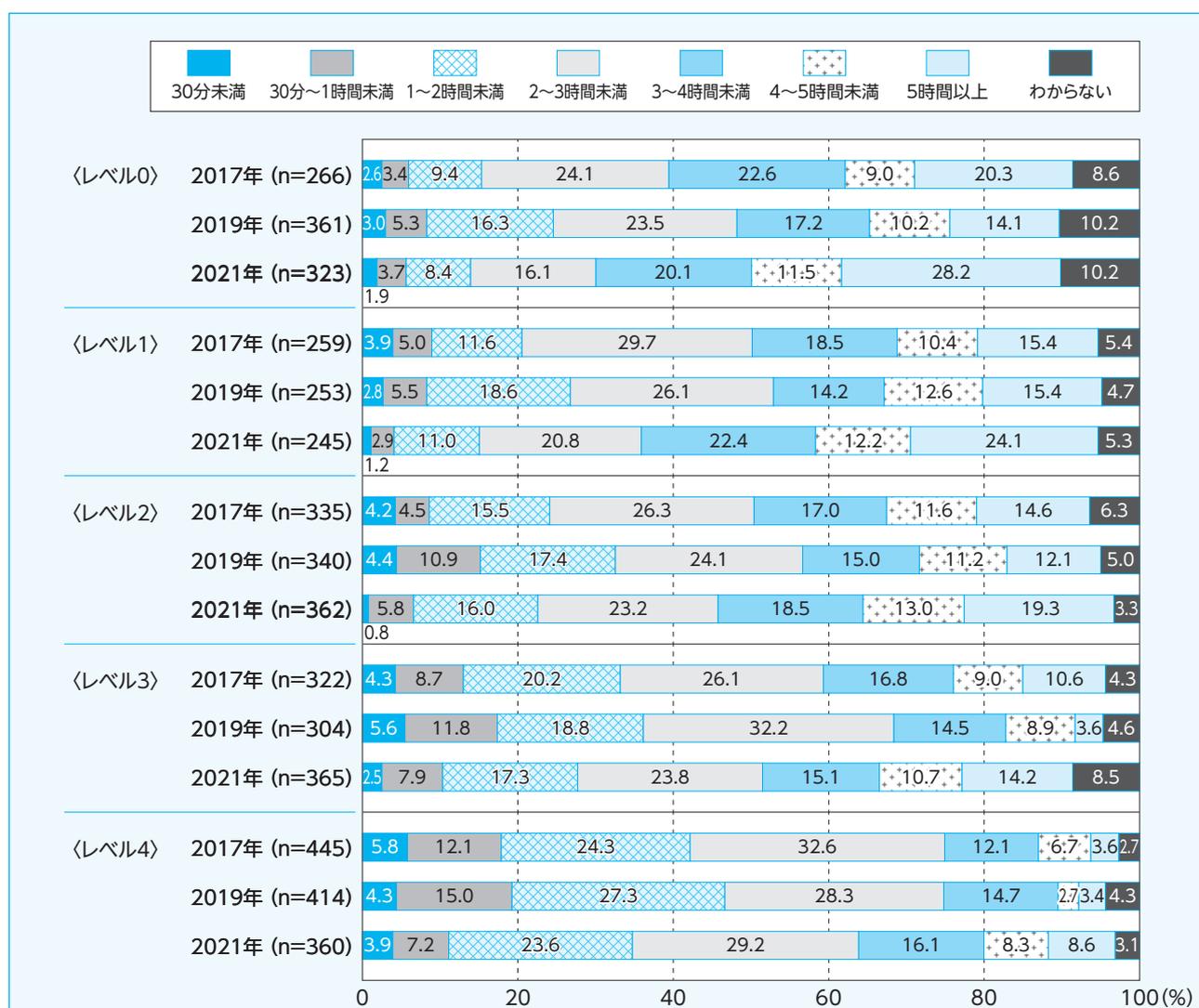
している割合は33.2%から47.5%と14.3ポイント増加しており、青少年の平日のメディア利用時間は増加傾向にある。特に「5時間以上」と回答した割合は2019年の9.3%から18.3%と9.0ポイント増加しており、メディアと長時間接触している青少年の増加が顕著である。4～11歳と同様に新型コロナウイルス感染拡大の影響による在宅時間の増加が要因のひとつと考えられる。

性別にみると、男女ともに「2～3時間未満」(男子24.2%、女子21.6%)が最も多く、次いで男子は「5時間以上」が20.2%、女子は「3～4時間未満」が19.5%であった。2019年と比較すると、平日の「5時間以上」は男子では11.3ポイント、女子では6.6ポイントの増加がみられ、特に男子におけるメディアの長時間利用者の

増加が顕著であった。

学校期別にみると、中学校期と高校期、勤労者では「2～3時間未満」が最も多いが、大学期は「5時間以上」が最も多く、32.6%であった。2019年と比較すると、平日の「5時間以上」はいずれの学校期においても増加傾向にある。特に、大学期は17.3ポイントの増加がみられ、他の学校期に比べて増加の割合が突出している。

図11-9に示す運動・スポーツ実施レベル別にみると、「レベル0」と「レベル1」では「5時間以上」が最も多く、「レベル2」以上では「2～3時間未満」が最も多かった。運動・スポーツの実施頻度が低い青少年ほどメディア利用時間は長い。



【図11-9】12～21歳の1日あたりのメディア利用時間の年次推移(平日:レベル別)

注) メディア:学校の授業や仕事以外のテレビ・DVDの視聴、パソコン、ゲーム(テレビ・パソコン・携帯式のゲーム機などを含む)、スマートフォンなど

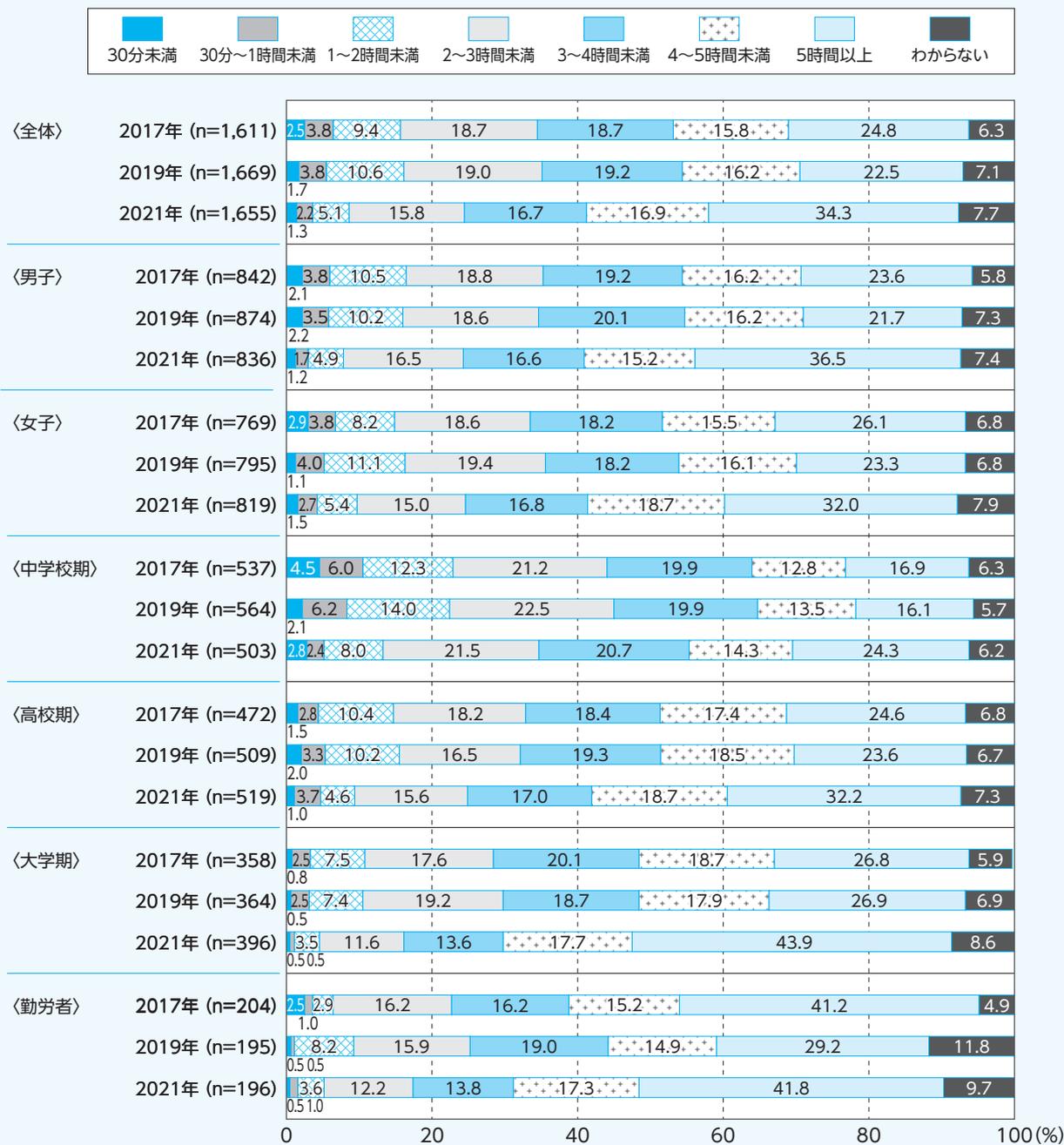
資料: 笹川スポーツ財団「12～21歳のスポーツライフに関する調査」2021

2019年と比較すると、いずれの実施レベルにおいても「5時間以上」の増加が顕著であり、特に運動・スポーツ非実施である「レベル0」における増加の割合が14.1ポイントと最も高かった。

図11-10に示す休日のメディア利用時間をみると全体では「5時間以上」が34.3%で最も多く、平日と比べて休日はメディアとの接触時間は長くなる。年次推移をみ

ると、「5時間以上」は2017年から2019年にかけては減少傾向を示していたが、今回調査では2019年から11.8ポイント増加した。休日においても新型コロナウイルス感染拡大の影響がうかがえる。

性別にみると、男女ともに「5時間以上」(男子36.5%、女子32.0%)の割合が最も多く、次いで男子は「3~4時間未満」16.6%、女子は「4~5時間未満」18.7%であった。



【図11-10】12~21歳の1日あたりのメディア利用時間の年次推移(休日:全体・性別・学校期別)

注) メディア:学校の授業や仕事以外のテレビ・DVDの視聴、パソコン、ゲーム(テレビ・パソコン・携帯式のゲーム機などを含む)、スマートフォンなど

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

男女ともに、平日に比べて休日のメディア利用時間は長くなり、特に休日の「5時間以上」の割合は、平日（男子20.2%、女子16.4%）と比較すると15ポイント以上高い。

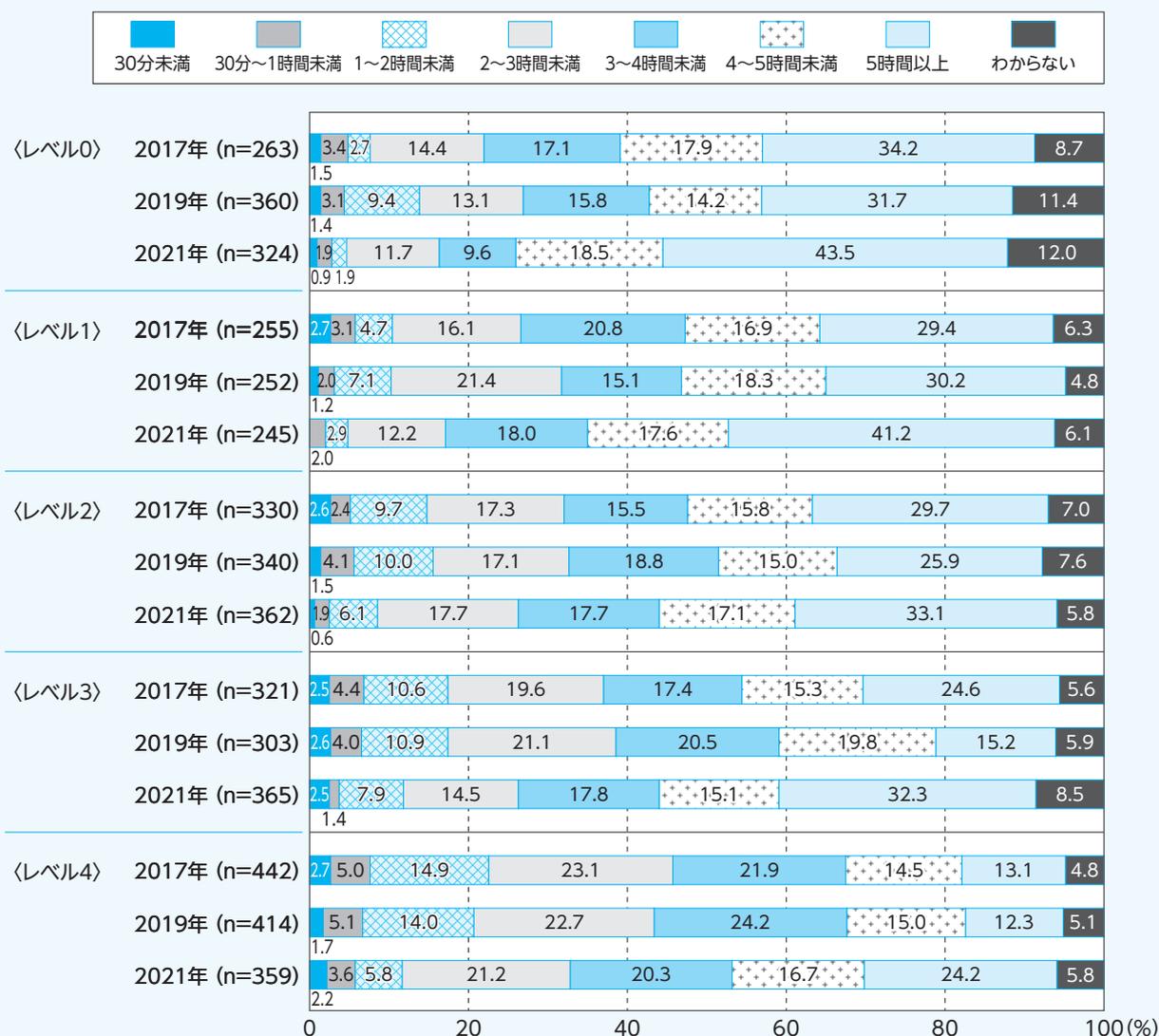
2019年と比較すると、休日の「5時間以上」は男子14.8ポイント、女子8.7ポイントの増加がみられており、特に男子のメディアの利用時間が長くなっている。

学校期別にみると、いずれの学校期においても「5時間以上」が最も多い。休日の「5時間以上」の割合は学年進行にともなって高くなり、特に大学期と勤労者では4割を占める。2019年と比較すると、休日の「5時間以上」はいずれの学校期においても増加傾向にあり、特に大学期では26.9%から43.9%、勤労者で29.2%から

41.8%と10ポイント以上増加した。

図11-11に示す運動・スポーツ実施レベル別にみると、いずれの実施レベルにおいても「5時間以上」が最も多く、「レベル0」43.5%、「レベル1」41.2%、「レベル2」33.1%、「レベル3」32.3%、「レベル4」24.2%であった。平日と同様に、休日においても運動・スポーツの実施頻度が低い青少年ほどメディア利用時間は長くなる。

2019年と比較すると、休日の「5時間以上」はいずれの実施レベルにおいても増加傾向にあり、「レベル2」では7.2ポイント、それ以外では10ポイント以上の増加がみられた。



【図11-11】12～21歳の1日あたりのメディア利用時間の年次推移(休日:レベル別)

注) メディア:学校の授業や仕事以外のテレビ・DVDの視聴、パソコン、ゲーム(テレビ・パソコン・携帯式のゲーム機などを含む)、スマートフォンなど

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

## 11-6 4～11歳の睡眠時間

4～11歳の回答者の保護者に、平日と休日の子どもの睡眠時間についてたずねた。

表11-1に示す全体をみると、平日では「9～10時間未満」が49.3%と最も多く、次いで「8～9時間未満」30.2%、「10～11時間未満」14.6%であった。休日は「9～10時間未満」が44.0%と最も多く、次いで「10～11時間未満」32.7%、「8～9時間未満」15.9%であった。

平均睡眠時間は、平日9.1時間、休日9.5時間であり、わずかに休日のほうが長くなっている。

性別にみると、平日は男女ともに「9～10時間未満」が男子48.9%、女子49.8%と最も多く、次いで「8～9時間未満」(男子28.9%、女子31.4%)であった。休日は、男女ともに「9～10時間未満」が男子46.1%、女子42.0%と最も多く、次いで「10～11時間未満」(男子29.1%、女子36.3%)であった。

就学状況別にみると、平日では未就学児は「9～10時間未満」が46.9%で最も多く、次いで「10～11時間未満」が35.3%であった。小学1・2年と小学3・4年では、「9～10時間未満」が半数以上(小学1・2年60.2%、小学3・4年56.9%)を占めるが、小学5・6年では37.2%

と減少し、「8～9時間未満」が48.0%と最も多くなる。小学生の「10～11時間未満」「9～10時間未満」の割合は、学年進行にともなって減少するが、「8～9時間未満」「8時間未満」は学年が上がるにつれて増加する。

また、平日と休日の睡眠時間を比較すると、いずれの学年も休日では「10～11時間未満」「11～12時間未満」などの割合が増え、休日のほうが長くなっている。

運動・スポーツ実施頻度群別にみると、平日ではいずれの頻度群も「9～10時間未満」(非実施群48.9%、低頻度群52.7%、中頻度群48.1%、高頻度群49.0%)が最も多い。非実施群では「10～11時間未満」が20.0%となり、実施群と比べて高い割合を示している。

休日では、いずれの頻度群も「9～10時間未満」が最も多いが、平日と比べると「10～11時間未満」「11～12時間未満」の割合が増える。特に、非実施群は「10～11時間未満」「11～12時間未満」の割合が実施群に比べて高かった。平均睡眠時間をみると、非実施群は平日9.2時間、休日9.7時間であり、実施群に比べて睡眠時間が長い。

【表11-1】 4～11歳の睡眠時間(全体・性別・就学状況別・頻度群別)

平 日												
睡眠時間	全体 (n=1,492)	男子 (n=747)	女子 (n=745)	未就学児 (n=309)	小学1・2年 (n=342)	小学3・4年 (n=357)	小学5・6年 (n=479)	非実施群 (n=45)	低頻度群 (n=256)	中頻度群 (n=514)	高頻度群 (n=677)	
8時間未満	4.6	4.7	4.4	0.3	1.8	2.8	10.6	2.2	3.5	6.2	3.8	
8～9時間未満	30.2	28.9	31.4	12.6	19.0	32.5	48.0	26.7	29.7	28.8	31.6	
9～10時間未満	49.3	48.9	49.8	46.9	60.2	56.9	37.2	48.9	52.7	48.1	49.0	
10～11時間未満	14.6	16.2	13.0	35.3	18.7	7.3	3.8	20.0	13.3	16.0	13.7	
11～12時間未満	1.3	1.2	1.3	4.5	0.3	0.6	0.4	2.2	0.8	0.8	1.8	
12時間以上	0.1	0.1	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	
平均値(時間)	9.1	9.1	9.0	9.6	9.3	9.0	8.6	9.2	9.1	9.1	9.1	

休 日												
睡眠時間	全体 (n=1,487)	男子 (n=746)	女子 (n=741)	未就学児 (n=308)	小学1・2年 (n=342)	小学3・4年 (n=353)	小学5・6年 (n=479)	非実施群 (n=45)	低頻度群 (n=253)	中頻度群 (n=512)	高頻度群 (n=677)	
8時間未満	1.6	2.3	0.9	0.3	0.6	1.4	3.3	0.0	1.2	2.0	1.6	
8～9時間未満	15.9	19.0	12.7	6.2	11.4	19.3	23.0	8.9	13.0	16.2	17.1	
9～10時間未満	44.0	46.1	42.0	38.0	45.6	48.4	43.8	42.2	42.7	45.9	43.3	
10～11時間未満	32.7	29.1	36.3	47.4	36.3	26.6	24.8	37.8	35.2	31.3	32.5	
11～12時間未満	5.0	2.9	7.2	7.8	5.8	3.4	3.8	11.1	7.1	3.9	4.7	
12時間以上	0.7	0.5	0.9	0.3	0.3	0.8	1.3	0.0	0.8	0.8	0.7	
平均値(時間)	9.5	9.3	9.6	9.8	9.6	9.4	9.3	9.7	9.5	9.4	9.4	

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

## 11-7

## 12～21歳の睡眠時間

12～21歳の対象者本人に対し、平日と休日の睡眠時間についてたずねた。

表11-2に示す全体をみると、平日では「7～8時間未満」の割合が34.2%と最も多く、次いで「6～7時間未満」23.8%、「8～9時間未満」23.2%であった。休日では「9時間以上」が40.7%と最も多く、次いで「8～9時間未満」28.7%、「7～8時間未満」19.6%であった。

平均睡眠時間は平日7.3時間、休日8.4時間であり、休日の睡眠時間は平日よりも1.1時間長い。

性別にみると、平日は男女ともに「7～8時間未満」が最も多く、男子34.3%、女子34.2%であった。休日は男女ともに「9時間以上」が最も多く、男子39.3%、女子42.2%であり、次いで「8～9時間未満」が男子28.6%、女子28.9%であった。

平均睡眠時間は、平日では男子7.3時間、女子7.2時間、休日では男子8.3時間、女子8.4時間であり、平日と休日の睡眠時間の男女差をみるといずれも大きな差は確認できなかった。平日と休日の睡眠時間の差をみる

と、男子では休日の睡眠時間は平日よりも1時間長く、女子では1.2時間長かった。

学校期別にみると、平日では中学校期は「7～8時間未満」と「8～9時間未満」が同率で多く、高校期では「6～7時間未満」と「7～8時間未満」が同率で多い。大学期と勤労者は「7～8時間未満」が最も多い。休日はいずれの学校期も「9時間以上」が最も多かった。

平均睡眠時間をみると、平日では中学校期7.7時間、高校期6.9時間、大学期7.2時間、勤労者7.3時間であった。休日では中学校期8.7時間、高校期8.1時間、大学期8.3時間、勤労者8.4時間であり、高校期は平日と休日のいずれも他の学校期と比べて睡眠時間は短い。

運動・スポーツ実施レベル別にみると、平日はいずれの実施レベルにおいても「7～8時間未満」が最も多く、平均睡眠時間にも大きな差はみられなかった。

休日はいずれの実施レベルにおいても「9時間以上」が最も多い。平均睡眠時間をみると「レベル4」が8.1時間であり、他のレベルよりもやや短くなっている。

【表11-2】12～21歳の睡眠時間(全体・性別・学校期別・レベル別)

平 日												
睡眠時間	全体 (n=1,653)	男子 (n=834)	女子 (n=819)	中学校期 (n=504)	高校期 (n=520)	大学期 (n=395)	勤労者 (n=194)	レベル0 (n=323)	レベル1 (n=243)	レベル2 (n=362)	レベル3 (n=365)	レベル4 (n=360)
5時間未満	2.3	1.4	3.2	0.4	3.1	4.1	1.5	1.9	3.3	2.8	2.2	1.7
5～6時間未満	6.8	5.8	7.9	2.6	10.0	8.1	6.2	7.7	7.0	6.4	6.0	7.2
6～7時間未満	23.8	22.1	25.5	13.3	35.2	23.0	23.2	22.3	21.8	24.0	25.2	24.7
7～8時間未満	34.2	34.3	34.2	36.7	35.2	29.4	38.7	32.5	33.7	33.1	31.8	39.7
8～9時間未満	23.2	26.5	19.8	36.7	11.7	22.0	18.6	20.1	24.3	24.3	25.5	21.7
9時間以上	9.7	10.0	9.4	10.3	4.8	13.4	11.9	15.5	9.9	9.4	9.3	5.0
平均値(時間)	7.3	7.3	7.2	7.7	6.9	7.2	7.3	7.4	7.3	7.2	7.3	7.2

休 日												
睡眠時間	全体 (n=1,650)	男子 (n=832)	女子 (n=818)	中学校期 (n=502)	高校期 (n=518)	大学期 (n=395)	勤労者 (n=195)	レベル0 (n=322)	レベル1 (n=244)	レベル2 (n=361)	レベル3 (n=365)	レベル4 (n=358)
5時間未満	0.6	0.8	0.4	0.2	1.0	0.5	1.0	0.9	0.0	0.6	0.3	1.1
5～6時間未満	2.2	1.9	2.4	1.8	2.9	2.0	1.5	1.9	2.5	0.8	3.0	2.8
6～7時間未満	8.2	9.9	6.5	4.2	12.0	7.3	9.2	5.6	7.0	8.3	6.0	13.4
7～8時間未満	19.6	19.5	19.7	13.7	23.9	22.3	18.5	16.8	20.5	20.5	18.9	21.2
8～9時間未満	28.7	28.6	28.9	28.9	27.4	30.4	27.2	32.0	24.2	26.9	35.3	24.0
9時間以上	40.7	39.3	42.2	51.2	32.8	37.5	42.6	42.9	45.9	42.9	36.4	37.4
平均値(時間)	8.4	8.3	8.4	8.7	8.1	8.3	8.4	8.5	8.5	8.4	8.3	8.1

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