

用語の解説

本調査ならびに報告書内での各用語は、次の定義に基づいて使用されている。

子ども：

広辞苑によると、子どもとは「幼いもの。わらわ。わらべ。小児。」である。児童福祉法によると、幼児が「満1歳から、小学校就学の始期に達するまでのもの」であり、少年が「小学校就学の始期から、満18歳に達するまでの者」である。本調査では、幼児・少年のうち、おもに幼稚園・保育園の年中（4歳児クラス）である4歳から小学6年生である11歳に限定して調査を実施した。

青少年：

広辞苑によると、青少年とは「青年と少年。こどもとおとなとの中間の若い人たち。」であり、内閣府の子ども・若者白書では「0歳～29歳」としている。本調査では、青少年のうち12～21歳に限定して調査を実施した。

就学期：

「4～11歳のスポーツライフに関する調査」では、回答に基づいて未就学（4～5歳）、小学1・2年（6～7歳）、小学3・4年（8～9歳）、小学5・6年（10～11歳）の4分類について報告している。

学校期：

「12～21歳のスポーツライフに関する調査」では、回答に基づいて中学校期、高校期、大学期、勤労者（15～21歳）の4分類について報告している。なお、「短大・高専」「専門学校」は大学期に含めた。進学予備校、進学準備中、その他の学校と回答した者は「その他の学校・進学準備中」とし、働いていない（できれば働きたい/働きたいと思わな

い）者は「無職」に分類したが、「その他の学校・進学準備中」に該当する者は13人、「無職」28人と少ないため、この2分類に関しては巻末の統計表のみで結果を報告するに留めている。

運動・スポーツの範囲：

幼稚園・保育園が終わった後の活動や自由あそび、学校の部活動・サークルや休み時間の活動は含めるが、幼稚園や保育園・学校の授業や行事の運動会・マラソン大会などは含めない。

実施頻度：

ある一定期間に、運動やスポーツを行った回数。本調査では、表Ⅰに示すとおり「運動・スポーツ実施頻度」を回数に応じて9つに分類した。

実施時間：

1回の運動・スポーツを継続して行った時間の長さ。

運動強度：

運動のきつさ（負担の度合い）を表現する指標。先行研究により、主観的な運動強度を表す言語表示と生理学的指標である心拍数や酸素摂取量との対応関係が確認されている。表Ⅱに示したBorg（1973）の主観的運動強度（RPE：Rating of Perceived Exertion）は、そのスケールが6から20に設定されており、あてはまる数字を10倍すると1分間あたりの心拍数に対応する。そして、RPEの英語表現に対応する日本語は「非常に楽である」から「非

【表Ⅰ】 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）

【表Ⅱ】 BorgのRPEスケールと日本語表示

英語		日本語	
6		6	
7	Very, very light	7	非常に楽である
8		8	
9	Very light	9	かなり楽である
10		10	
11	Fairly light	11	楽である
12		12	
13	Somewhat hard	13	ややきつい
14		14	
15	Hard	15	きつい
16		16	
17	Very hard	17	かなりきつい
18		18	
19	Very, very hard	19	非常にきつい
20		20	

Borg(1973)、小野寺・宮下(1976)より作成

常にきつい」が適していると報告された（小野寺・宮下，1976）。Borg（1982）は心拍数や酸素摂取量との関係から、新たなスケールも検討している（表Ⅲ）。

本調査では、表Ⅳに示した運動強度の尺度（宮下，1980）を用いた。心拍数に対応する主観的な運動強度を簡単に評価できる。過去1年間に行った運動・スポーツについて、種目別（実施回数の多いものから順に最大5種目まで）にその運動のきつさを「かなり楽」から「かなりきつい」までの5段階で回答を得た。

運動・スポーツ実施頻度群：

「4～11歳のスポーツライフに関する調査」では、次のような運動・スポーツ実施頻度を設定した（表Ⅴ）。

過去1年間に行った運動・スポーツ、運動あそび種目（実施回数の多いものから順に最大5種目まで）の実施頻度の合計を算出し、その値が0（ゼロ）となる者は「非実施群」、年1回以上週3回未満（1～155回／年）を「低頻度群」、週

3回以上週7回未満（156～363回／年）を「中頻度群」、週7回以上（364回以上／年）を「高頻度群」と設定している。

運動・スポーツ実施レベル：

「12～21歳のスポーツライフに関する調査」では、次のような運動・スポーツ実施レベルを設定した（表Ⅵ）。

過去1年間に行った運動・スポーツ、運動あそび種目（実施回数の多いものから順に最大5種目まで）の実施頻度の合計を算出し、その値が0（ゼロ）となる者は「レベル0」、次いで年1回以上週1回未満（1～51回／年）を「レベル1」、週1回以上5回未満（52～259回／年）を「レベル2」、週5回以上（260回以上／年）を「レベル3」と設定している。

「レベル4」は、「レベル3」以上となった者を対象とし、回答した種目ごとに実施時間「1回120分以上」かつ運動強度「ややきつい」「きつい」「かなりきつい」の条件を加え、該当する種目の実施頻度を足し合わせ、合計が週5回（260回／年）を超えた者とした。

【表Ⅲ】 労作の強さを示すスケール

RPEスケール				新しいスケール			
英語		日本語		英語		日本語	
6		6		0	Nothing at all	0	まったく楽である
7	Very, very light	7	非常に楽である	0.5	Very, very weak	0.5	非常に楽である
8		8		1	Very weak	1	かなり楽である
9	Very light	9	かなり楽である	2	Weak	2	楽である
10		10		3	Moderate	3	ふつう
11	Fairly light	11	楽である	4	Somewhat strong	4	ややきつい
12		12		5	Strong	5	きつい
13	Somewhat hard	13	ややきつい	6		6	
14		14		7	Very strong	7	かなりきつい
15	Hard	15	きつい	8		8	
16		16		9		9	
17	Very hard	17	かなりきつい	10	Very, very strong	10	非常にきつい
18		18					
19	Very, very hard	19	非常にきつい		Maximal		これ以上ムリ
20		20					

Borg(1982)より作成

【表Ⅳ】 運動強度の尺度

主観的強度			心拍数
効果なし	↑	0	80未満
		1	かなり楽
		2	楽
		3	ややきつい
		4	きつい
至適強度		5	かなりきつい
			160～180未満
赤信号	↓		180以上

宮下(1980)

【表Ⅴ】 運動・スポーツ実施頻度群

実施頻度群	基準
非実施群	非実施（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）

直接スポーツ観戦：

スタジアムや体育館等の試合会場へ出向き、直接スポーツの試合をみることを意味する。

スポーツボランティア：

本調査でのスポーツボランティアとは、報酬を目的とせず自分の労力、技術、時間を提供して地域社会や個人・団体のスポーツ推進のために行う活動を意味する。ただし、活動にかかる交通費等、実費程度の金額の支払いは報酬に含めない。

推計人口：

本調査で得られた実施率等（小数点第二位を四捨五入した値）に、2020年1月1日現在の住民基本台帳をもとに2015年国勢調査の各歳人口の比率を用いて推計した人口を乗じて算出した。「4～11歳のスポーツライフに関する調査」では、表Ⅵに示した4～11歳の推計人口8,253,236人を用いた。「12～21歳のスポーツライフに関する調査」では、

12～21歳の推計人口11,476,448人を用いた。

なお、国勢調査の各歳人口の比率を用いて推計した結果を四捨五入して整数化し、さらに住民基本台帳の5歳刻みの人口と一致するように調整したため、各年齢の男子と女子の人口を合算した数値と各年齢の「合計」の数値は一致しない場合がある。

割合の合計：

本文中および図表中で使用されているパーセント表示は、四捨五入の関係により合計が合わない、または100にならない場合がある。

同率順位：

本文中および図表中で使用されているパーセント表示は、小数点第二位を四捨五入した後の数値を記載している。四捨五入後の数値が同じである場合は同率順位として扱っている。

【表Ⅵ】 運動・スポーツ実施レベル

レベル	基準
レベル0	非実施（0回／年間）
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

【表Ⅶ】 住民基本台帳に基づく人口（年齢別：4～11歳・12～21歳）

	男子	女子	合計
4歳	502,534	476,346	978,877
5歳	524,573	497,457	1,022,028
6歳	529,529	503,041	1,032,569
7歳	539,473	512,933	1,052,407
8歳	535,666	508,864	1,044,530
9歳	531,045	505,822	1,036,869
10歳	524,902	499,811	1,024,714
11歳	543,041	518,199	1,061,242
合計	4,230,763	4,022,473	8,253,236

	男子	女子	合計
12歳	553,995	526,231	1,080,225
13歳	570,684	542,058	1,112,741
14歳	579,140	549,384	1,128,523
15歳	588,204	556,741	1,144,950
16歳	588,096	558,220	1,146,317
17歳	597,081	566,231	1,163,316
18歳	590,893	564,588	1,155,476
19歳	585,201	558,792	1,143,988
20歳	617,392	587,377	1,204,764
21歳	612,790	583,362	1,196,148
合計	5,883,476	5,592,984	11,476,448

※2020年1月1日現在の住民基本台帳人口をもとに推計。推計にあたっては2015年国勢調査の各歳人口の比率を用いて推計した結果を四捨五入して整数化し、さらに住民基本台帳の5歳刻みの人口と一致するように調整した。2015年国勢調査では原発事故の被災地域で調査が実施されなかった為、国勢調査上の人口がゼロとなった。そのため、以下の7町村の人口が推計値から欠損している。福島県双葉郡楢葉町、福島県双葉郡富岡町、福島県双葉郡大熊町、福島県双葉郡双葉町、福島県双葉郡浪江町、福島県双葉郡葛尾村、福島県相馬郡飯舘村。また国勢調査の結果、秘匿処理（人口が少ないため個人を特定できてしまうため結果を非公表とすること）の生じた大島支庁利島村、八丈支庁青ヶ島村、島尻郡渡名喜村の一部も推計値から欠損している。