

## トピック

## A

## 子どもの運動・スポーツ実施と 家庭における「する」「みる」「話す」

公益財団法人日本スポーツ協会 スポーツ科学研究室 室長代理

青野 博

子どもの健やかな心身の発育発達を促すため、幼少期からの運動・スポーツ実施が有意義であることは広く知られているところである。また、幼少期の活動的な生活・運動習慣が、幼少期の健康状態はもちろん、大人になってからの生活・運動習慣や健康状態にまで影響を及ぼすことが明らかにされている(Blair et al,1989)。したがって、幼少期に運動・スポーツに親しむことは、まさに生涯スポーツの基礎を培うことに繋がるといえる。

スポーツ庁は「平成27年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」において、運動時間の長い子ども(小学校5年生)の特徴として、1週間の総運動時間が「420分以上」の子どもは、「家の人と一緒に運動を行う」「家の人と一緒にスポーツを見る」あるいは「家の人と一緒に運動・スポーツの話をする」と回答した割合が、全国平均より高かったことを報告した。特に、1週間の総運動時間が「420分以上」の子どもと全国平均との回答率の差が大きかった項目は「家の人と一緒に運動・スポーツの話をする」であった。この調査結果より、家族と運動・スポーツについて「する」「みる」「話す」ことが子どもの生活・運動習慣に一定の影響を与えていると考えられる。

本調査は、新型コロナウイルス禍(以下、「コロナ禍」)の影響により子どもの身体活動量や体力に関する低下が懸念された状況下で実施された。さらに、コロナ禍で子ども同士が群れて遊ぶことがままならない現状においては、家庭における生活行動が子どもの運動・スポーツ実施により強い影響を及ぼすと考えられる。

そこで本稿では、子どもと家族との運動・スポーツ、運動あそび実施(する)、スポーツ観戦(みる)、運動やスポーツについての会話(話す)に注目し、これらの家庭における生活行動と子どもの運動・スポーツ実施との関連について検討した。

## A-1

### 家族との運動・スポーツ実施状況の年次推移

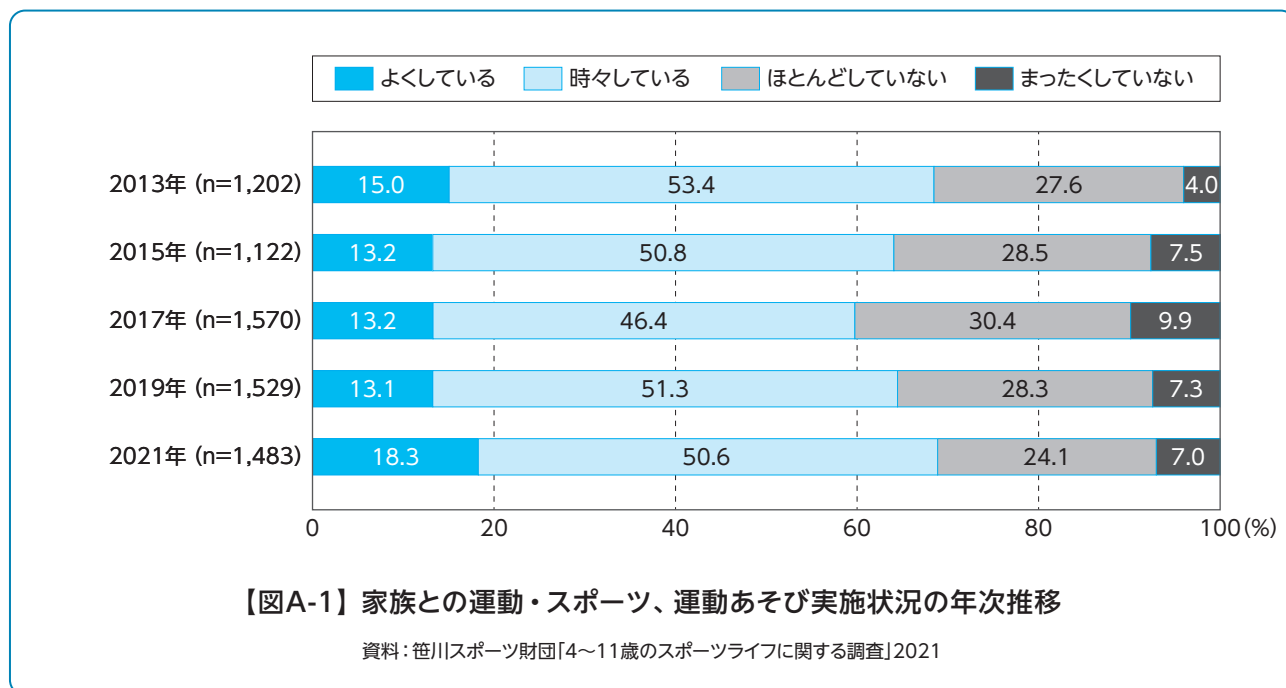
これまでの「4~11歳のスポーツライフに関する調査」では、保護者を対象とするアンケートにおいて、家族との運動・スポーツ、運動あそび実施状況(2013年、2015年、2017年、2019年)と家庭での運動・スポーツに関する会話(2013年のみ)について調査された。

前述の通り、こうした家庭における「する」「話す」といった行動が、結果として子どもの運動・スポーツ実施に影響を及ぼすことが考えられる。ここでは、家族と運動・スポーツ、運動あそびを「する」調査結果として、**図A-1**に家族との運動・スポーツ、運動あそび実施状況の年次

推移を示した。

家族で運動・スポーツ、運動あそびを「よくしている」あるいは「時々している」と回答した割合は、2013年(68.4%)から2017年(59.6%)にかけて減少傾向がみられたが、その後は2017年から2021年(68.9%)にかけては増加傾向を示している。ここでは代表値として、4~11歳の全体についての調査結果を示したが、これま

での調査結果ではいずれも、就学状況別で比較するとより低年齢の子どもにおいて家族との運動・スポーツ、運動あそび実施率が高いという傾向がみられている。特に、低年齢の子どもにおける生活・運動習慣は、家族の影響を受けやすいと考えられるため(吉田ら,2004)、こうした実態を把握しつつ、今後は保護者に対する啓発が重要となる。

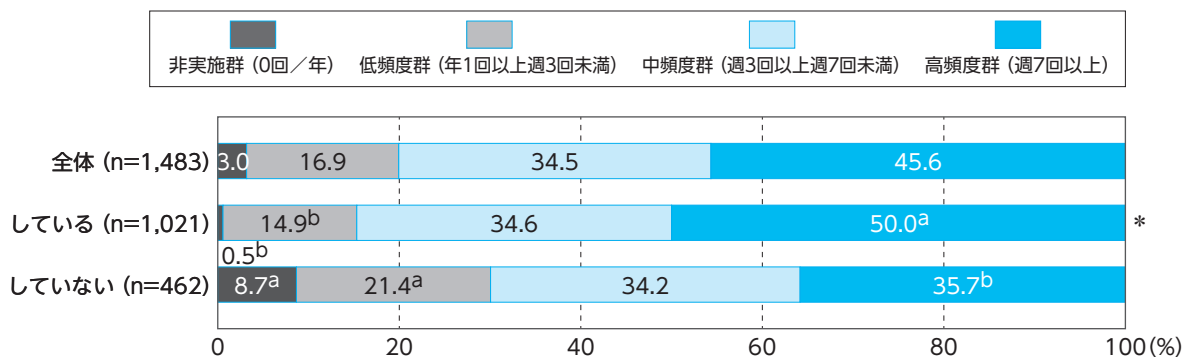


## A-2 家族との関わりと子どもの運動・スポーツ実施との関連

図A-2～図A-4に、運動・スポーツに関する家族との関わり(する・みる・話す)と子どもの運動・スポーツ実施状況(実施頻度群)とのクロス集計結果を示した。ここでは、運動・スポーツに関する家族との関わりについて「よくしている」および「時々している」と回答したものを『している』とし、「ほとんどしていない」および「まったくしていない」と回答したものを『していない』として、子どもの運動・スポーツ実施頻度群との関係を分析した。

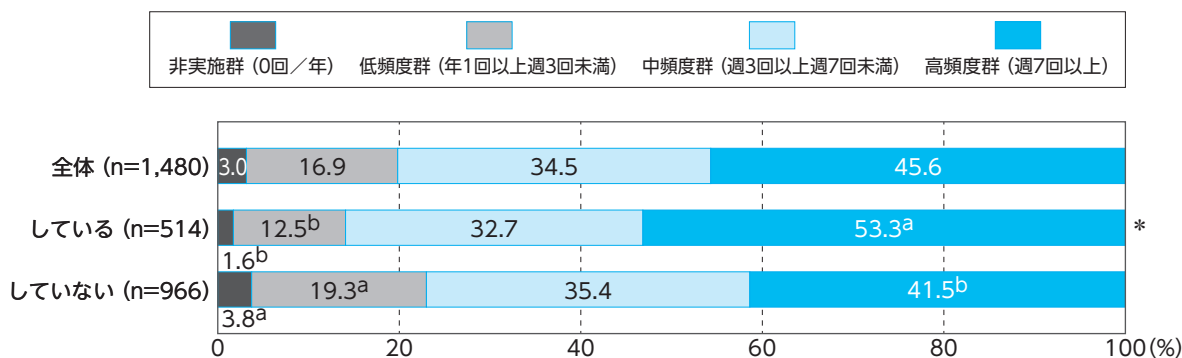
図A-2に、家族との運動・スポーツ、運動あそび実施状況と子どもの運動・スポーツ実施頻度群との関連について示した。家族と運動・スポーツ、運動あそびを実

施していると回答した子どものうち50.0%が高頻度(週7回以上)で運動・スポーツを実施しており、家族と一緒に運動・スポーツ、運動あそびを行っている子どもは運動・スポーツ実施頻度が高いということが確認された。また、図A-3に示した家族とのスポーツ観戦および図A-4に示した家族との運動・スポーツに関する会話についても『している』と回答した子どものうち半数以上が高頻度群であり、家族と運動・スポーツ、運動あそびをしている子どもと同様の傾向が確認された。このように、家族と一緒に運動・スポーツを「する」「みる」「話す」子どもは、子ども自身の運動・スポーツ実施頻度が高いという結果が示された。



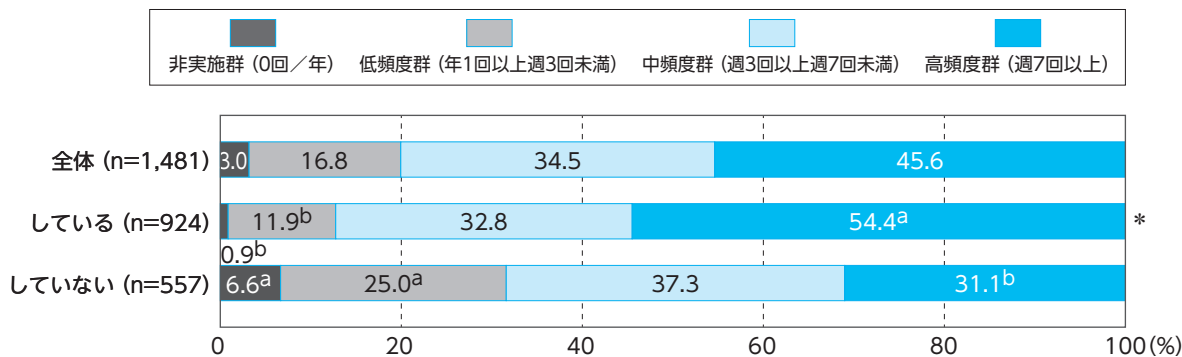
【図A-2】 家族との運動・スポーツ、運動あそび実施状況別にみた運動・スポーツ実施頻度群

注1) 家族と普段、運動・スポーツ、運動あそびを「よくしている」「時々している」を「している」、  
「ほとんどしていない」「まったくしていない」を「していない」とした  
注2) 統計処理にはカイ2乗検定を用いた \* : p<0.001 a : 調整済み残差>1.96 b : 調整済み残差<-1.96  
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A-3】 家族とのスポーツ観戦状況別にみた運動・スポーツ実施頻度群

注1) 家族と普段、スポーツ観戦(テレビなどを含む)を「よくしている」「時々している」を「している」、  
「ほとんどしていない」「まったくしていない」を「していない」とした  
注2) 統計処理にはカイ2乗検定を用いた \* : p<0.001 a : 調整済み残差>1.96 b : 調整済み残差<-1.96  
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A-4】 家族との運動・スポーツに関する会話の有無別にみた運動・スポーツ実施頻度群

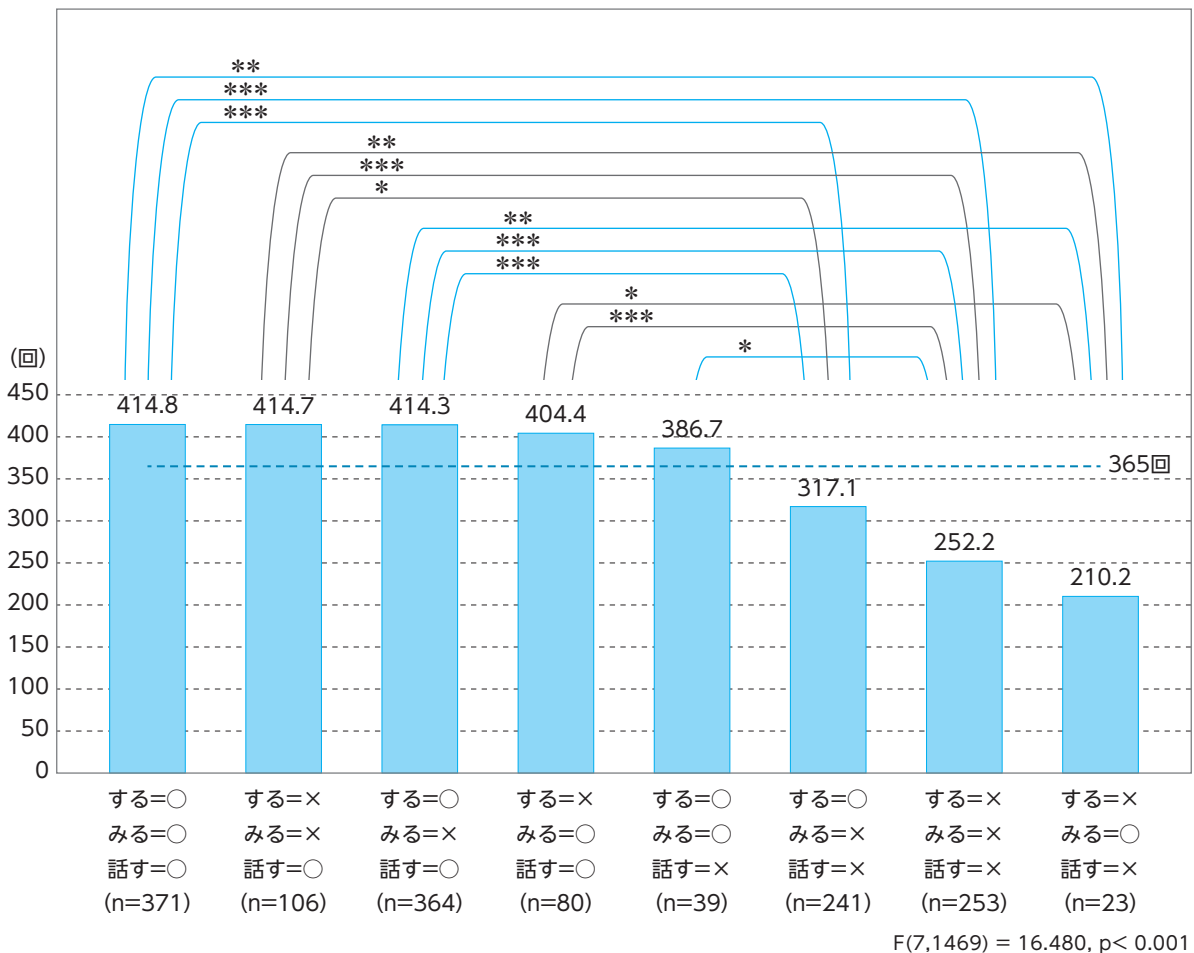
注1) 家族と普段、運動やスポーツについての話を「よくしている」「時々している」を「している」、  
「ほとんどしていない」「まったくしていない」を「していない」とした  
注2) 統計処理にはカイ2乗検定を用いた \* : p<0.001 a : 調整済み残差>1.96 b : 調整済み残差<-1.96  
資料 : 笹川スポーツ財団「4～11歳のスポーツライフに関する調査」2021

## A-3

### 家族との運動・スポーツ「する」「みる」「話す」と子どもの運動・スポーツ実施との関係

図A-5に家庭における運動・スポーツ「する」「みる」「話す」有無別にみた子どもの年間運動・スポーツ、運動あそび実施頻度(平均回数)を示した。家族との運動・スポーツ実施(する)、スポーツ観戦(みる)、運動・スポーツに関する会話(話す)に関して、それぞれ「よくしている」あるいは「時々している」と回答した場合を『している』、「ほとんどしていない」あるいは「まったくしていない」を『していない』とし、それぞれの組み合わせにより8群に分類し、年間の子どもの運動・スポーツ、運動あそびの実施頻度(平均回数)との関連性を分析したところ、「する」「みる」「話す」のいずれも行ってい

るグループの年間の実施頻度(平均回数)が414.8回と最も多かった。次いで、「する」と「みる」はしていないが「話す」をしているグループが414.7回であり、「する」「みる」「話す」のいずれも行っているグループと有意な差はみられなかった。同様に、「みる」はしていないが「する」「話す」を行っているグループ(414.3回)、「する」はしていないが「みる」「話す」はしているグループ(404.4回)、「話す」はしていないが「する」「みる」を行っているグループ(386.7回)と、「する」「みる」「話す」のいずれも行っているグループとの間に有意な差はみられなかった。



【図A-5】 家庭における運動・スポーツ「する」「みる」「話す」有無別にみた子どもの年間運動・スポーツ、運動あそび実施頻度(平均回数)

注1) ○は『している』、×は『していない』とした

注2) \*: p < 0.05, \*\*: p < 0.01, \*\*\*: p < 0.001

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

日本体育協会（現：日本スポーツ協会）（2010）は子ども（幼児および小学生）の身体活動ガイドラインとして、「体を使った遊び、生活活動、体育・スポーツも含めて毎日60分以上体を動かすこと」を推奨している。また、文部科学省（2012）は幼児期運動指針を策定し、幼児（3～6歳の未就学児）は「様々な遊びを中心に毎日合計60分以上楽しく体を動かすこと」を提案している。いずれも、幼少期における運動習慣の基盤づくりを通して体力・運動能力の基礎を培うとともに、様々な活動への意欲や社会性、創造性などを育むことを意図している。したがって、これらのガイドラインによると、幼少期の子どもにとっては、活動頻度として年間で365回の運動・スポーツ実施が推奨されていることとなる。

前述の通り、家族との「する」「みる」「話す」は、いずれの行動も子どもの運動・スポーツ実施と関連性がみられたが、特に家族と一緒に「話す」と回答した組み合わせのいずれも運動・スポーツ実施頻度が年間365回を越えており、家族との運動・スポーツに関する会話の機会は子どもの運動・スポーツ実施と強い関わりをもつといえる。

なお、本稿では運動・スポーツに関して家族との「する」「みる」「話す」と、子どもの運動・スポーツの実施頻度との関わりに着目して分析した結果である。今後は、子どもの1日あたりの運動時間や体力・運動能力に及ぼす影響も考慮した分析が必要になると思われる。

## A-4 まとめ

文部科学省が実施した「平成22年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」によると、家族と運動・スポーツを「する」「みる」「話す」ことと、子どもの身体活動量および体力テスト合計点との関係を分析したところ、「する」「みる」「話す」のいずれもその頻度が高い子どもは、身体活動の時間が長く体力が高いという傾向がみられた。さらに、このうち「話す」ことが子どもの運動・スポーツ実施に対して最も強い影響を与えていると報告している。本調査は新型コロナウイルス感染拡大後といった特殊な状況下において実施されたが、11年前に実施された文部科学省の調査結果と同様の傾向が確認された。

子どもの運動・スポーツ実施を促進させるためには、学校や地域における啓発はもちろん、家庭の役割が重要になると考えられる。本調査から、家族と一緒に運

動・スポーツ実施やスポーツ観戦、スポーツに関する会話をするといった生活行動が子ども自身の運動・スポーツ実施頻度と関わっていることが明らかとなった。先行研究が示した因果関係を想定すれば、子どもの身体活動・運動の習慣化を促すアプローチ（家庭の役割）として、家族で運動・スポーツを「する」「みる」「話す」ことが、子どもの運動・スポーツ実施に一定の効果をもたらすといえよう。

なお、家庭の役割として、これらすべての生活行動を継続的に実施することが望ましいところではあるが、無理なく続けられる取り組みとして、まずは家族で運動・スポーツについて話すことから始めてはどうだろうか。実は、この「話す」ことこそ、子どもの運動・スポーツ実施を促すために重要な取り組みなのである。

### 参考文献

- Blair, S.N. et al (1989) Exercise and fitness in childhood: implications for a lifetime of health. In Perspectives in Exercise Science and Sports Medicine, 2, pp401-430
- 文部科学省（2010）平成22年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書
- 文部科学省（2012）幼児期運動指針ガイドブック
- 日本体育協会（2010）アクティブ・チャイルド60min—子どもの身体活動ガイドライン—, サンライフ企画
- スポーツ庁（2015）平成27年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書
- 吉田伊津美ほか（2004）家庭環境が幼児の運動能力発達に与える影響, 体育の科学, 54(3), pp243-249